

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
L' eau Kangen avec Sophie Schaeffer	p.4
La rubrique des Colibris	p.6
La montée des cadeaux d'expériences	p.14
Recettes de saison	p.16
Toutous à adopter	p.18

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 227 Décembre 2025
90000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
116 Domaine de la verrerie
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

Contact Publicité :
06.70.70.21.65
infos.lou.nistoun@gmail.com

Imprimerie CARACTERE
Marseille
04 91 87 80 80

Distribution par :
VAL D'ISOLE DISTRI
06.84.99.23.45

Petites annonces

Ventes/achats:

Accessoires pour chien. Cage de transport, panier, gamelles; laisse, longe, harnais 70€
06 15 25 30 63

Matelas de massage oscillatoire, vibratoire marque pro-massage, 6 groupes oscillatoires pour les différentes zones du corps (cou, nuque, du dos, des hanches, fesses). 180€
06.78.31.27.11

Pour vide greniers et brocantes stock d'objets art populaire-verrerie pub pour bar
06.82.36.05.37

Abri de jardin métallique, neuf 2.77m² 240€
06 61 64 29 80

Machine à codre PFAFF Tip-matic 1027 50€
06 44 23 12 07

Bonbonne dame jeanne en verre moulé 10 litres 15€ -
06.12.77.77.24

Chaque article à 20 € : mini frigo, mini four électrique, poêle à pétrole, radiateur électrique à bain d'huile, vélo homme.
06 15 15 65 68.

Offres de services/divers :

Personne qualifiée ,effectue tous travaux de bricolage au
06.60.37.56.00

Femme sérieuse propose ses services de ménage et repas-
07.78.68.09.60

Dame bilingue donne des cours de conversation anglaise, adultes et enfants. 30 ans d'expérience. contact marie-blanc3011@gmail.com
06.29.67.38.28

Garde temporaire de votre chien pendant vos vacances dans un cadre familial à Méounes
06.42.72.43.45

Aide informatique, courrier, internet
06 80 90 60 83

PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

Tribune

Gabriel Pi-Thais

Le e-commerce : entre révolution et dérives

Une croissance fulgurante

En l'espace de deux décennies, le commerce en ligne est devenu un acteur central de l'économie mondiale. En France, il représente désormais plus de 175 milliards d'euros de chiffre d'affaires annuel et près de 1,3 milliard de transactions en 2024.

Près de 9 Français sur 10 achètent régulièrement sur Internet, séduits par la rapidité, la diversité et les prix souvent imbattables. Les plateformes internationales comme Amazon, Shein ou Temu ont bouleversé les habitudes de consommation, imposant une nouvelle norme : tout, tout de suite, livré à domicile.

Cette révolution numérique a permis l'émergence de nouveaux modèles économiques, de la vente directe aux marketplaces, en passant par la seconde main digitalisée. Mais derrière l'essor se cachent des zones d'ombre qui interrogent la société, l'économie et même la morale.

Les dérives : le scandale des « poupées »

L'affaire des poupées sexuelles d'apparence enfantine vendues sur Shein a marqué un tournant. Découverte en 2024, elle a provoqué un tollé médiatique et politique.

Comment une plateforme mondiale, capable de gérer des millions de références, a-t-elle pu laisser passer un produit aussi choquant et illégal ?

Un défaut de contrôle : les algorithmes privilégient la vitesse et la quantité, au détriment de la vérification.

Une régulation en retard : les autorités françaises ont dû intervenir en urgence, menaçant d'in-

EURL DI IORIO

Electricité générale - Automatisation de portail
 Alarme - Visiophone connecté
 Point d'accès wifi - Pose de borne charge VE
 Domotique - Portail Alu

BFT BENINCA Somfy

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY

Installation Dépannage
Toutes marques

Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult 06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92

terdire l'accès au site.

Un électrochoc moral : cette affaire rappelle que derrière l'écran, les choix des plateformes ont des conséquences sociales et juridiques bien réelles.

Ce scandale illustre une dérive plus large : la difficulté des géants du e-commerce à assumer leurs responsabilités, coincés entre la logique de profit et l'exigence éthique.

Les impacts économiques et sociétaux

Le e-commerce n'est pas qu'une affaire de clics et de colis.

Ses impacts sont multiples :

Concurrence déloyale : les commerces physiques, déjà fragilisés, peinent à rivaliser avec des plateformes capables de casser les prix grâce à une logistique mondialisée et une optimisation fiscale.

Emploi : le secteur crée des postes dans la logistique et le numérique, mais détruit des emplois de proximité, accentuant la désertification des centres-villes.

Environnement : la multiplication des livraisons, souvent pour des produits à faible valeur, génère une empreinte carbone considérable. Les retours gratuits aggravent encore le bilan écologique.

Consommation impulsive : les algorithmes favorisent l'achat compulsif, transformant le panier virtuel en piège à surconsommation.

Culture de l'instantanéité : le « tout, tout de suite » modifie les attentes des consommateurs, qui tolèrent de moins en moins la lenteur ou la rareté.

Les enjeux économiques et politiques

Face à ces dérives, plusieurs enjeux majeurs se dessinent :

Régulation renforcée : les États doivent imposer des contrôles plus stricts sur les marketplaces, avec des sanctions rapides en cas de manquement.

Responsabilité des plateformes : les géants du e-commerce doivent investir dans des systèmes de filtrage et de vérification des produits.

Souveraineté économique : la domination de plateformes chinoises comme Shein ou Temu interroge sur la capacité de l'Europe à protéger ses marchés et ses normes.

Équilibre territorial : soutenir le commerce local devient un enjeu majeur pour préserver le tissu social et économique des villes moyennes et des villages.

Transition écologique : encourager des pratiques de livraison durable et limiter la fast-fashion sont des impératifs pour réduire l'impact environnemental.

Une révolution à encadrer

Le e-commerce est une formidable opportunité économique, mais il ne peut prospérer durablement sans encadrement.

Le scandale des poupées vendues en ligne agit comme un révélateur : derrière l'écran, les choix des plateformes ont des conséquences sociales, économiques et morales.

L'avenir du commerce en ligne dépendra de la capacité des acteurs à conjuguer innovation, responsabilité et respect des valeurs fondamentales. Sans cela, la promesse du numérique risque de se transformer en cauchemar consumériste

LMP : Libération musculaire profonde

LMP est une technique qui libère les contractures et les tensions stationnaires dans la profondeur des muscles et fascias sur l'ensemble du corps.

Christophe Morcel
Formé et certifié à la méthode Yvan Lefebvre

PRISE DE RDV : 06 28 41 28 60

L' eau Kangen, une eau saine et vivante

Sophie Schaeffer



Le saviez-vous : nous sommes constitués à 70% d'eau !

Or, l'eau à notre disposition aujourd'hui, que cela soit l'eau du robinet, l'eau osmosée, l'eau filtrée ou encore l'eau en bouteille... n'offrent finalement pas une véritable biodisponibilité, à une époque où nos organismes sont souvent déséquilibrés par nos modes de vie (déshydratation, oxydation et acidose).

Je vous propose un focus sur l'eau Kangen, cette eau ionisée et alcaline obtenue par un procédé d'électrolyse.

Qu'est-ce que cette eau si particulière, et pourquoi suscite-t-elle autant d'intérêt aujourd'hui ?
Voici un tour d'horizon simple pour mieux comprendre ce que peut vous apporter l'eau Kangen.

Qu'est-ce que l'eau Kangen ?

L'eau Kangen est une eau électrolysée alcaline, c'est-à-dire dont le pH est supérieur à 7. Ce procédé transforme l'eau du robinet en une eau plus basique, riche en ions hydrogène antioxydants et dotée d'une structure moléculaire plus fine que celle de l'eau classique.

Cette finesse facilite l'hydratation en permettant une meilleure pénétration des molécules d'eau dans nos cellules.

Pourquoi boire de l'eau Kangen ?

Les études cliniques montrent plusieurs effets positifs liés à cette

eau :

- Une meilleure hydratation, jusqu'à quatre fois plus efficace, qui aide à mieux nourrir les cellules et à éliminer les déchets.
- Un effet antioxydant très puissant, grâce à l'hydrogène moléculaire qu'elle contient, l'un des antioxydants naturels les plus connus. Cela aide à neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.
- Un renforcement du système immunitaire et une action anti-inflammatoire, qui peuvent soulager des troubles digestifs comme les reflux gastriques ou les inflammations de la muqueuse intestinale.
- Un rééquilibrage du pH corporel, important pour lutter contre l'acidose métabolique liée au stress, à l'alimentation ou à la pollution, ce qui contribue à une meilleure santé globale.
- Une amélioration du transit intestinal, une diminution des douleurs articulaires et une peau plus éclatante.

Est-ce que l'eau Kangen est adaptée à tout le monde ?

À ce jour, aucune contre-indication majeure n'a été scientifiquement prouvée concernant la consommation régulière d'eau Kangen. Elle représente donc une option intéressante à envisager pour ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être par une hydratation de qualité, tout en bénéficiant d'effets protecteurs sur le long terme.

En résumé...

Boire de l'eau Kangen, c'est choisir une eau qui agit non seulement comme une source d'hydratation optimale, mais aussi comme un allié contre le stress oxydatif et l'acidose corporelle : elle s'inscrit véritablement dans une démarche de santé naturelle et préventive, accessible directement chez soi.

Pour plus d'informations contactez-moi ou <https://sanely.fr/water?sanely=542>

Retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.
Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste Santé fonctionnelle / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult ou en visio.

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 et sur France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc.



Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

Entreprise locale

Entretien et aménagement de jardin

Agréé Services à la personne

- Arrosage automatique
- Débroussaillage
- Plantations
- Taille de haies / végétaux
- Terrassement





**DÉPENSEZ
50 EUROS
PAYEZ
25 EUROS**

TOUT EST DIT.



+ d'infos sur l'Avance immédiate de crédit d'impôt pour les services à la personne sur
avanceimmediate.urssaf.fr

06 50 05 70 52 Entretien de jardins. Taille de haies. Débroussaillage

GRAPHOTHÉRAPIE ET BIEN-ÊTRE

POUR ENFANTS DÈS LA GRANDE SECTION, ADOLESCENTS ET ADULTES Le chemin de l'écriture 83 à Néoules



GRAPHOTHÉRAPIE

Rééducation de l'écriture
douleurs, illisibilité,
lenteur... Des solutions existent !!



COACHING SCOLAIRE

Gestion du stress,
organisation,
méthodologie,
mémorisation
efficace... Atelier Six
Bricks "apprendre
autrement".



ART-THÉRAPIE

Utilisation de l'art
pour s'exprimer
et libérer le
stress à travers
des activités
créatives.

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Offrez à vos mains
le pouvoir de
détendre
votre corps
et apaiser
votre esprit.



DÉCOUVREZ TOUS MES SERVICES ET PRENEZ
RENDEZ-VOUS : AU 06.62.65.72.80 OU PAR MAIL
LECHEMINDELECRITURECOACH@GMAIL.COM
OU SUR



 terapiz



[HTTPS://WWW.LECHEMINDELECRITURE83.FR/](https://www.lechemindelecriture83.fr/)



**Flo
Terrassement**

Votre Spécialiste
Assainissement Individuel
GARÉOULT



**Fosse Septique
Micro Station
Massif filtrant**

1 Entreprise, 2 métiers

Vidange
Débouchage - Curage
Inspection par caméra



04.94.04.03.16

www.flo-terrassement.fr
email : contact@flo-terrassement.fr
665 chemin des lilas 83136 Gareoult

Vos manifestations de Noël

Forcalqueiret :

07-12 : Marché de Noël de 10h à 18h. Animations toute la journée avec structures gonflables, balades à poney
14h : Défilé de l'association Issol'danse

20-12 : Fèt Kaf . Repas dansant organisé par Almanda DGNR. Infos et résa au 06 34 25 74 73 ou au 06 81 88 17 41

Garéoult :

04-12 : Collecte de sang
05-12 : Hommage aux morts pour la France
07-12 : De 9h à 14h Farfouille
11-12 : Dès 14h30, goûter spectacle. Salle des Restoubles
9 et 10-12, de 9h à 12h et de 14h à 17h et le 13-12 de 9h à 12h, distribution du colis gourmand en mairie

14-12 : La magie de Noël s'installe à Garéoult. 50 exposants
Fournée de Noël
17h 15 : Spectacle de feu
18h : Concert de Noël

Du 03 au 24-12 : Découverte de la maison du Père Noël en mairie

17-12 : Noël s'invite au cinéma. Maison de Garéoult
19-12 : Soirées Musiques actuelles
20-12 : De 8h à 12h, fête de la Roustide

20 DECEMBRE 19H30
Fèt Kaf
LIBERTÉ, MUSIQUE, SAVEURS PÉI
FÈT KAF T'ATTEND !
SALLE DE LA FARANDOLE, 83136 FORCALQUEIRET
MENU :
• **ENTRÉE : ASSIETTE D'ACHARD ET 5 TAPAS CRÉOLES**
• **PLAT : ROUGAIL SAUCISSE PÉI OU CARI DE POULET (RIZ ET HARICOTS ET ROUGAIL TOMATE PIMENT)**
• **DESSERT : DUO PÉI : GÂTEAU PATATE ET SALADE DE FRUIT FRAIS**
• **COCKTAIL DE BIENVENUE OFFERT**
SOIRÉE AVEC DJ ET SHOW DE LA TEAM ALAMANDA
ENTRÉE 30€
INFO & RÉSA
MÉLANIE : 06 34 25 74 73
ESMERALDA : 06 81 88 17 41

GARÉOULT MARCHÉ DE NOËL
DIM 14 DÉC
Centre ville
DE 9H À 17H
UNE CINQUANTAINES D'ESPÉRANTS
FOURNÉE DE NOËL
PHOTO AVEC LE PÈRE NOËL
NOMBREUSES ANIMATIONS GRATUITES
17H15 : SPECTACLE DE FEU
18H : CONCERT DE NOËL
Plus d'INFOS sur www.gareoult.fr

5^{ème} ÉDITION
BESSE-SUR-ISSOLE
*Le Père Noël arrive au jardin
Les Chants des Colibris
avec son incontournable distribution de cadeaux!*
Dimanche 7 Décembre
Noël au Jardin
10H00-16H30
Photo souvenir avec le PÈRE-NOËL
BALADE À PONEY
MAQUILLAGE
JEUX EN BOIS*...
CONCERT LIVE
GRAFF EN DIRECT
BUVETTE & GOURMANDISES
RESTAURATION SUR PLACE
(JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS)
INFO & RESA Conseillée : 07.50.10.20.82
*Animations à prix libre et conscient sans obligation

À l'heure où je termine le journal, seules ces 2 communes ont répondu à ma demande quant au programmes de leurs manifestations de Noël.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à visiter leur site internet.



Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com



Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières

Ravalement de façade
Traitement des fissures
Peinture intérieur/extérieur
Isolation thermique des murs par l'extérieur
Enduit imitation pierre

www.acbc83.com

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT



NOUVEAU
A Forcalqueiret

Transfert & Restauration
de vos souvenirs de famille
sur clé USB - En Haute QUALITÉ

Cassettes Vidéos:

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEOS, Hi8
- DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
- (Muet & Sonorisé)
- 9,5 MM



Diapositives:

Formats 5x5

Très haute résolution 24MP 6000x4000

Sur RDV: 06 . 14 . 68 . 01 . 12

WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR

(Demos & Tarifs en ligne)

Contact@transfert-videos.fr

Disponible

7j/7

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

Devis
Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE



ARTISAN CARRELEUR

Johnny Abel



Neuf et rénovation •
Carrelage tout format •
Création de salle de bain •
Faïence • Parquet • placo

06.42.33.14.91

83136 ROCBARON

johnny.abel@laposte.net

/carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



LES PIERRES DE JADIS

MAÇONNERIE - CARRELAGE

NEUF - RÉNOVATION

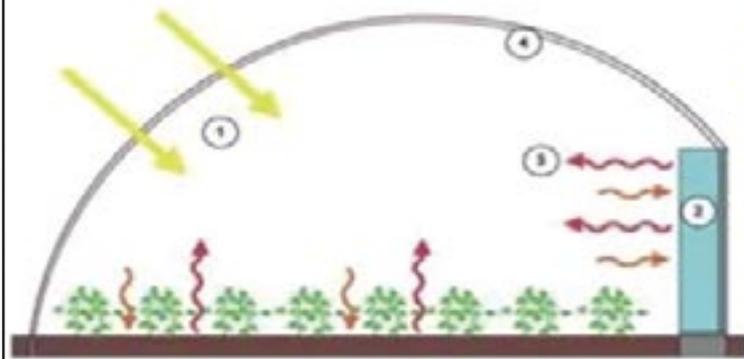
ROCBARON



Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91

E-mail : lespierresdejadis@hotmail.fr

Une serre bioclimatique fonctionne de la façon suivante :



1/ L'énergie solaire est captée la journée à travers la face sud (rayon direct du soleil sur la masse thermique et captage de la chaleur de l'air)

2/ Elle est stockée par la masse thermique constituée de matériaux lourds : solides (pierres, briques, parpaings...) ou eau contenue dans des fûts ou bidons

3/ Elle est restituée la nuit ou en journée lors des séquences nuageuses

4/ L'ensemble est isolé pour réduire les pertes thermiques

Les serres bioclimatiques : cultiver autrement au cœur du Centre Var

Dans notre région, où soleil, vent et pluie cohabitent, les serres bioclimatiques offrent une nouvelle voie pour l'agriculture locale et durable.

Et si l'avenir de notre alimentation locale passait par le soleil et la sobriété ? Dans le Centre Var, où le climat alterne entre fortes chaleurs estivales et nuits fraîches en hiver, les serres bioclimatiques séduisent de plus en plus de particuliers, maraîchers et collectivités. Alliant sobriété énergétique et respect de l'environnement, elles incarnent une nouvelle manière de produire localement, même en hiver.

Le principe d'une serre bioclimatique :

Une serre qui s'adapte à la nature et valorise aux mieux l'énergie solaire.

Une serre bioclimatique n'est pas une serre « classique ». Elle est pensée pour fonctionner avec le climat, pas contre lui.

Orientation plein sud pour capter un maximum de lumière hiver et bac acier isolé côté nord pour réduire l'ensoleillement l'été et protéger du froid hiver.

Mur épais au nord (pierre, terre crue...) servant d'inertie thermique ainsi que des bidons remplis d'eau pour certain modèle de serre afin de rajouter de la masse thermique.

Isolation renforcée + toiture bien pensée + bacs aciers côté nord + ventilation appropriée.

Le jour, la chaleur du soleil est stockée dans les matériaux lourds ; la nuit, elle est restituée lentement, maintenant une température douce à l'intérieur. Résultat : des légumes qui poussent toute l'année sans chauffage.

Avantages : écologique, économique et pleinement local

- Réduction marquée des coûts énergétiques : une serre bioclimatique peut permettre jusqu'à 80 % d'économies comparée à une serre traditionnelle.

- Meilleure qualité de culture : micro-climat plus stable, moins de stress pour les plantes.

- Impact environnemental faible : diminution des énergies fossiles, choix de matériaux respectueux.

Limites et défis à anticiper :

- Investissement initial plus élevé qu'une serre standard (souvent +20 à +30 %).

- Chaque projet doit être adapté au terrain : orientation, exposition au vent, topographie, sol.

- Conception technique requise : matériaux lourds, inertie thermique, ventilation naturelle — tout cela nécessite un bon accompagnement, de notre côté nous avons été accompagnée par le bureaux etude Agrithermic ainsi que le gères.

Suivi et entretien indispensable : malgré la performance passive, un bon réglage régulier (vitrage, ventilation, protection solaire) reste nécessaire pour optimiser les résultats.





Entreprise
Chazot
Homotech
Services



Spécialiste en électroménager, multimédia, antennes, literie, machine à coudre

Revendeur agréé
JANOME

MIELE. BOSCH. LIEBHERR. ELECTROLUX...
BULTEX. EPEDA. MERINOS

Dépannage-Vente
Livraison-Installation

CC Les Clappiers longs . Parking Intermarché. 83136 Garéoult

04 94 04 00 18



**CIMES
VERTES**
Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76
vivienractal@cimesvertes.com




TAXI NICO

3 VEHICULES CONVENTIONNES
TRANSPORTS DE MALADES
LOISIRS, PROFESSIONNELS,
MESSAGERIE
GARE AEROPORT
TIERS PAYANT TOUTES CAISSES
LONGS TRAJETS

06 20 69 19 98
83136 La Roquebrussanne



**LA
MAÇONNERIE**
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

Eric Simonet
Plombier chauffagiste
Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



07
78
67
17
95

Une serre bioclimatique n'est pas seulement un lieu de culture

- Production de légumes d'hiver (épinards, salades, aromatiques).
- Préparation des semis de printemps.
- Séchage solaire (plantes aromatiques, fruits).
- Espace pédagogique pour les écoles.
- Lieu de rencontre dans un jardin partagé

Au jardin collectif de notre association, la serre bioclimatique n'est pas qu'un concept : c'était l'un de nos objectifs majeurs. Après avoir étudié l'ensoleillement, l'orientation et la protection contre le vent, nous avons trouvé l'emplacement idéal pour l'installer.

Les plans sont maintenant finalisés, le mur nord est déjà construit, ainsi que la structure métallique et si tout se déroule comme prévu, notre serre bioclimatique sera entièrement terminée d'ici la fin du mois. Une belle avancée collective, rendue possible grâce à l'implication et au savoir-faire de tous.

Un grand merci à toutes les personnes qui y ont contribué ainsi qu'à l'entreprise resolvar pour leur professionnalisme et la structure métallique de la serre.



Adresse Quartier la rouge chemin de St Quinis 83890 BESSE SUR ISSOLE
Téléphone 07.50.10.20.82
Email leschantsdescolibris@gmail.com
Facebook https://www.facebook.com/LesChantsDesColibris

AD SOLAR

Profitez de la TVA à **5,5%**

LE PHOTOVOLTAIQUE **VAROIS** DEPUIS 2005

04 94 91 27 53 ADSOLAR.FR

1 CHEMIN DE L'ENCLOS, Sollies-Pont

ACQUA CONCEPT 83
06 38 89 27 08

PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADOUCISSEURS - PLOMBERIE

Cadeaux de Noël

bien voir et
tout entendre



1 casque audio
offert*

Examen de vue et bilan auditif gratuits - Prenez rendez-vous

* cadeau d'un casque audio pour tout équipement d'appareils auditifs

Boris 9, Bd Louis Brémont / quartier St Pierre
opticien 83136 - GAREOULT - Tél. 04 94 04 01 82



Atelier Nid d'Abeille

Corinne Boniface

Artisan Couturière



Retouches
Broderies

Cours de couture
Créations accessoires



336 Allée des platanes
83136 Ste Anastasie /Issole

ateliernidabeille.fr nidabeille@orange.fr 06 74 88 35 12



Solution de notre énigme du mois dernier : Le mystère du cadran solaire

Capitaine Morel remarque plusieurs incohérences :

- La montre de Vautrin indique 11h17, mais le soleil n'est pas levé : or, c'est une montre mécanique, censée être réglée par son propriétaire, un horloger méticuleux. Elle ne devrait pas afficher une heure erronée... sauf si quelqu'un l'a manipulée.
- Le cadran solaire ne peut fonctionner sans soleil. Or, Vautrin aurait été là de nuit, selon les témoignages. Pourquoi s'intéresser à un cadran solaire dans l'obscurité ?
- Mme Dumas dit avoir entendu un cri à 23h, suivi d'un bruit métallique. Ce bruit pourrait être celui de la montre tombant ou d'un outil. Morel en déduit que :
- Le meurtre a eu lieu vers 23h, comme l'indique le témoignage de Mme Dumas.
- La montre a été volontairement réglée sur 11h17 pour brouiller les pistes, peut-être par le meurtrier.

• Le seul à avoir accès à des montres et à savoir les manipuler, c'est Gaspard, l'apprenti horloger. Il prétend être parti à 20h, mais ne peut prouver son alibi. Et surtout, il savait que Vautrin venait souvent observer le cadran solaire pour ses recherches sur les rapports entre temps solaire et temps mécanique.

Conclusion : Gaspard a tué Vautrin vers 23h, probablement après une dispute sur un désaccord professionnel. Il a tenté de maquiller l'heure du décès en réglant la montre sur 11h17, pensant que cela induirait les enquêteurs en erreur. Mais il a sous-estimé le flair du capitaine Morel... et la logique du soleil.



RAUX Vincent

PLOMBERIE

CHAUFFAGE

CLIMATISATION

06.41.71.83.47





SOLABAIE®

Fenêtres - Volets - Portes - Portails - Stores - Vérandas - Pergolas

MON CHOIX EST FAIT !

C'EST SOLABAIE



50 avenue des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET

www.sarl-varenov.fr

04 94 59 25 75

somfy
EXPERT



atlantic FUJITSU

**CLIMATISATION
HAUT DE GAMME**
à partir de
1290 € TTC*
posé

DEVIS GRATUIT

06 19 74 15 45

<https://tendance-energie.fr> tendance.energie.paca@gmail.com

*voir conditions générales

**CIMES
VERTES
SERVICES**

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
vivienraclat@cimesvertes.com
06 86 70 50 76

Un savoir faire depuis 1998

Perlié
ENTREPRISE

Maçonnerie - Façades
Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



Offrir des souvenirs plutôt que des objets : la montée des cadeaux d'expérience

Dans les rayons des grandes surfaces, les jouets s'empilent, les gadgets électroniques rivalisent de promesses... et pourtant, une autre forme de cadeau s'impose peu à peu : celui qui ne se range pas dans une armoire, mais qui se vit.

Les « cadeaux d'expérience » — sorties, ateliers, voyages, spectacles — séduisent de plus en plus de familles, lassées de l'accumulation matérielle.

À l'approche des fêtes, ce phénomène reflète une évolution profonde de notre rapport à la consommation et au bonheur. Et il ne s'agit pas d'une mode franco-française : partout dans le monde, les fêtes se vivent à travers des expériences collectives et immatérielles.

Le trop-plein d'objets

Les Français possèdent en moyenne plus de 10 000 objets dans leur logement. Les fêtes accentuent cette accumulation : jouets vite délaissés, gadgets obsolètes, bibelots qui prennent la poussière. Une prise de conscience s'installe : offrir « encore une boîte » n'a plus le même sens qu'autrefois.

L'expérience comme nouveau luxe

Ateliers de cuisine, baptêmes de l'air, escapades œnologiques, concerts : les expériences deviennent des cadeaux prisés.

Elles répondent à une quête de sens : vivre un moment unique, créer un souvenir durable.

Les plateformes spécialisées connaissent une croissance régulière, mais les initiatives locales gagnent du terrain.

Le rôle des acteurs locaux

Dans le Var et la Provence, de nombreux artisans et associations proposent des expériences originales : Ateliers poterie ou peinture dans les villages. Balades guidées dans les massifs environnants. Cours de cuisine provençale avec des chefs locaux. Dégustations de vins et huiles d'olive chez les producteurs.

Ces offres permettent de soutenir l'économie de proximité tout en offrant un cadeau personnalisé.

Quand le monde nous inspire

Les cadeaux d'expérience ne sont pas une invention récente : dans de nombreux pays, les fêtes reposent déjà sur des rituels vécus collectivement.

Royaume-Uni : les Christmas crackers, ces tubes colorés que l'on tire à deux, offrent une devinette ou un petit jeu. Plus qu'un objet, c'est une expérience de rire partagé autour de la table.

Venezuela : à Caracas, les fidèles se rendent à la messe de Noël... en patins à roulettes. Les rues sont fermées pour l'occasion, transformant la célébration en expérience urbaine et sportive.

Japon : le repas de Noël se prend au KFC, une tradition née dans les années 1970. Les familles réservent leur bucket des semaines à l'avance : un rituel culinaire collectif, plus qu'un cadeau matériel.

Islande : les treize trolls de Noël rendent visite aux enfants chaque jour de décembre, offrant surprises ou farces. Une expérience ludique et narrative qui transforme l'attente en aventure.

Catalogne (Espagne) : le Caga Tió, une bûche décorée que les enfants frappent pour qu'elle « défèque » des friandises. Un rituel humoristique et participatif.

Grèce : au lieu du sapin, ce sont les bateaux qui s'illuminent, rappelant l'histoire maritime du pays et offrant une expérience visuelle communautaire.

Ces coutumes montrent que la magie de Noël réside moins dans l'objet que dans le moment partagé, le rituel vécu, l'émotion collective.

Une réponse aux enjeux écologiques et économiques

Offrir une expérience, c'est limiter la production d'objets et donc l'empreinte écologique.

C'est aussi une manière de contourner l'inflation : un atelier ou une sortie peut coûter moins cher qu'un objet high-tech. Les familles y voient une alternative plus durable et plus riche en émotions.

Témoignages locaux

Claire, institutrice : « J'ai offert à mes parents une journée découverte des vins de Provence. Ils en parlent encore, c'est un souvenir qui dure. »

Marc, artisan : « Les ateliers que je propose sont souvent réservés comme cadeaux. Les gens veulent offrir du temps, pas des choses. Mathieu, bibliothécaire, parti vivre près de Paris : « J'ai reçu un pass culture. C'était bien plus marquant qu'un objet que j'aurais oublié. »

Les cadeaux d'expérience traduisent une mutation culturelle : moins d'objets, plus de moments.

Dans nos villages, cette tendance prend racine grâce aux acteurs locaux qui proposent des expériences authentiques. Et en regardant ailleurs, on comprend que cette logique est universelle : du Christmas cracker britannique au Caga Tió catalan, les fêtes se vivent avant tout comme des expériences.

Et si, finalement, le plus beau cadeau de Noël était de partager un instant, une émotion, un souvenir ?



Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique

**DJÉ
ELEC**

910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr



RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32



PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

Rinaldipeinture rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

ENERGIE
CLIM
PROVENCE

Le 3 en 1

C'est le Triple C d'HITACHI



* TVA réduite : 5,5% (en rénovation)

GARANTIE 7 ANS PIÈCES, 5 ANS MAIN D'OEUVRE ET DÉPLACEMENTS

Contact : 04 94 80 13 79 energie.clim.provence@orange.fr

Attestation d'aptitude IDE1303/2008 n°3477/06/2017-BLA n°83010115073627/2. Certification Veritas n°3072049



ÉLECTRICITÉ 83

électricité générale
(neuf, rénovation, dépannage,
remise aux normes de tableaux
électriques...)

Devis gratuit
06 08 80 58 39

Stéphane Maladry - Artisan Electricien
83136 GAREOULT

Electricité 83
electricite83@hotmail.com

Assurance décennale
Siret : 527 760 136 00046



AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07



**Motorisation Portail
coulissant 400 KG**

FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose
BFT à partir de 420€ TTC, hors pose

- + 1 télécommande
- + 4 m de crémaillère
- + 1 sélecteur à clé

Alarme NFA2P pro

à partir de 850€ TTC, avec pose

KIT ALARME RTC/IP AVEC APPLICATION SMARTPHONE
(branchement sur Box Internet)

INCLUS : une Centrale, deux Volumétriques anti-animaux
un Détecteur d'ouverture, 1 sirène intégrée, 1 télécommande
Vidéo surveillance, Tarif selon demande

Portail Automatique / Barrière
Alarme / Vidéosurveillance
Contrôle d'accès / Visiophonie
Electricité

DEVIS
GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

www.automatisim.fr - Mail : automatisim@free.fr



Les recettes de saison

Magret de canard rôti aux épices de Noël, sauce clémentine & châtaignes caramélisées

Ingrédients (4 pers.)

2 magrets de canard
3 clémentines (jus + zestes)
150 g de châtaignes cuites
2 c. à s. de miel de lavande
1 bâton de cannelle, 2 clous de girofle, 1 étoile de badiane
1 petit verre de vin doux (muscat ou porto)
Sel, poivre

Préparation

Quadriller la peau des magrets, les saisir côté peau dans une poêle chaude pour les dégraisser.
Déglacer avec le vin doux, ajouter le jus de clémentine, le miel et les épices.
Laisser réduire doucement.
Caraméliser les châtaignes dans un peu de beurre et miel.
Terminer la cuisson des magrets au four (8 min à 180°C).

Servir tranché, nappé de sauce aux clémentines, accompagné des châtaignes dorées.

Un plat qui marie tradition (canard, châtaignes) et fraîcheur acidulée des agrumes, avec une touche provençale grâce au miel de lavande.



Bûche glacée aux herbes de Provence, miel & poires pochées au vin rouge

Ingrédients (6 pers.)

500 ml de glace vanille artisanale
2 c. à s. de miel de romarin
1 branche de thym citronné finement ciselé
3 poires fermes
50 cl de vin rouge corsé (Côtes de Provence)
100 g de sucre
1 bâton de cannelle, 1 étoile de badiane

Préparation

Faire pocher les poires épluchées dans le vin rouge avec sucre et épices (30 min). Laisser refroidir.
Mélanger la glace vanille avec le miel et le thym citronné.
Mouler en forme de bûche (dans un moule à cake chemisé).
Congeler 2 h.
Démouler la bûche, décorer avec les poires pochées tranchées et un filet de sirop réduit.

Option festive : parsemer de quelques fleurs séchées (lavande ou immortelle) pour un effet visuel.

Une bûche glacée qui surprend avec des notes aromatiques provençales, élégante et légère après un repas copieux.



ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE
TÉLÉVISION
PG, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL
INTERPHONE
SAV

CAME

06 08 63 90 54

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE

orange

BIS

AGREÉ CANALSAT

857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

An advertisement for Thierry Boucher services. It features a central image of a TV screen displaying a butterfly on a lavender plant. To the left is a list of services: ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE, TÉLÉVISION, PG, INFORMATIQUE, AUTOMATISME DE PORTAIL, INTERPHONE, and SAV. Below this is the CAME logo and the phone number 06 08 63 90 54. To the right of the TV are logos for orange, BIS, and AGREÉ CANALSAT. At the bottom, the address is 857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD, 83136 ROCBARON, and a note says PHOTOS NON CONTRACTUELLES.



COUVREUR DU NORD



Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

couvreurdu nordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron



Horizon Paysage

FLORIAN 06 25 47 37 70

Des professionnels
au service de votre jardin

Entretien, Création,
Élagage, Arrosage automatique,
Maçonnerie paysagère, Travaux forestiers...

83136 gareoult - horizon.paysage83@gmail.com

FABIEN
ALU PVC

Bouvet
MASTER



Menuiseries Alu & PVC

Stores toiles

Stores intérieurs

Volets roulants

Volets battants

Moustiquaires

Portails



Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Gareoult

06 60 96 05 43 04 94 04 24 06

contact@fabienalu.fr



AZUR TOILETTAGE
TOILETTAGE CANIN
04 94 69 35 03
TRAVAIL SOIGNÉ, 30 ANS D'EXPÉRIENCE
 Ouvert du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-18h
 Le samedi de 9h à 12h
 600, ch. Bertrand MARIN 83136 Ste. ANASTASIE

Toutous à adopter

Le refuge Sans Collier Provence croule sous les demandes de prises en charge...conséquence de l'irresponsabilité de certains. Personne n'oblige à adopter un animal, une fois fait, c'est pour la vie.

Pour avoir plus de renseignements sur les chiens et les conditions d'adoption, merci de visiter notre site internet : www.sanscollier-provence.org



TAIKO

Mâle croisé Staffie de 27 kg, bientôt 4 ans Par diagnose de race, Taiko n'est pas catégorisé (pas de cat 1 ni 2)

Taiko a perdu son maître suite à un décès et a ensuite terminé à la fourrière, mais malgré ce passé difficile, il est aujourd'hui

un chien plein de vie et d'amour. Il est très sociable avec les humains et adore les caresses et les jeux. Il aime courir après une balle ou un ballon et peut s'amuser pendant des heures, surtout lorsqu'il s'agit de nager, un véritable poisson dans l'eau ! Taiko adore être proche de ses humains et est toujours content de les retrouver. Lorsqu'il est bien cadré, il est obéissant et connaît déjà le "assis" et a un début de « couché ». Mais il tire encore en laisse. Taiko est très énergique, il faudra lui offrir beaucoup d'activités pour qu'il puisse évacuer son excédent d'énergie, mais il saura se calmer quand il sera bien encadré et compris. Avec ses congénères, c'est un vrai gentil compagnon. Il peut donc très bien vivre avec une femelle sympa et équilibrée. Il est respectueux et sait bien gérer les relations canines, mais il préfère des copines tranquilles, avec qui il peut partager son énergie et son affection sans trop de débordements. Il est têtu, donc il a besoin d'un maître aussi déterminé que lui, qui pourra lui offrir des règles et des limites. Une fois bien éduqué et avec un bon cadre, il deviendra un chien adorable, obéissant et plein d'amour.

LEYA

Femelle Berger, 6 mois et demi (poids adulte estimé à 25kg environ)

Leya est une jeune chienne vive, curieuse et attachante. Elle connaît déjà le assis et commence à bien répondre à la friandise. En laisse, elle a encore besoin d'apprentissage : au début de la balade, elle est très excitée et un peu frustrée, mais elle se calme assez vite une fois qu'elle a pris le rythme, surtout lorsqu'elle est accompagnée de son copain de balade. C'est une chienne attentive et intelligente, qui observe beaucoup avant d'agir. En groupe, elle prend le temps d'analyser les autres chiens, de les sentir et d'évaluer la situation avant d'aller au contact. Avec ses camarades de parc du même âge, elle montre parfois un petit caractère : si quelque chose ne lui plaît pas, elle n'hésite pas à grogner ou mordiller légèrement pour le faire comprendre. Leya peut se montrer un peu sur la réserve et ne dévoile pas encore toutes ses émotions, mais c'est une chienne assez équilibrée, avec quelques petites craintes qui devraient s'atténuer avec le temps et la confiance. Elle adore jouer avec les humains et se montre très câline. Leya cherche une famille présente pour continuer son éducation.

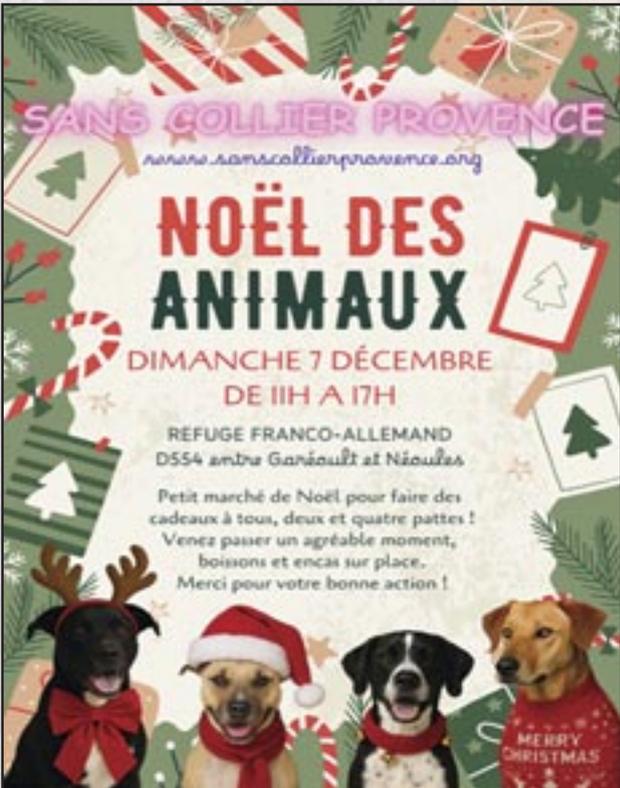


BJORN

Mâle croisé Dogue de 28 kg, 1 an

Très affectueux envers l'humain, il manifeste sa joie avec enthousiasme, n'hésitant pas à sauter sur la personne, sans la moindre méchanceté. Sa grande taille peut impres-

sionner, mais il est avant tout sociable et aime les interactions. Lorsqu'il est en laisse, Bjorn tire encore, ce qui témoigne de son énergie et de sa vitalité. Il adore jouer avec une balle et courir avec nous. Il apprécie particulièrement les moments de câlins et montre qu'il connaît déjà quelques ordres de base, comme « assis » et « donne la patte ». En général, Bjorn se montre avenant avec ses congénères et aime jouer avec eux. Cependant, il peut être effrayé par certains chiens et les chasser en « claquant des dents ». Sa sociabilité est encore en cours d'acquisition ; il a parfois un comportement de bébé et la poursuite de son apprentissage sera nécessaire. Bjorn a plus confiance en les femmes. Il est hésitant en face d'un homme, aboie et recule. A part cela, il ne demande qu'à faire plaisir et rendra sans aucun doute très fiers ses futurs maîtres.



SANS COLLIER PROVENCE
www.sanscollierprovence.org
NOËL DES ANIMAUX
 DIMANCHE 7 DÉCEMBRE DE 11H A 17H
 RÉFUGE FRANCO-ALLEMAND
 0554 ambre Garidouët et Nioulles
 Petit marché de Noël pour faire des cadeaux à tous, deux et quatre pattes !
 Venez passer un agréable moment, boissons et encas sur place.
 Merci pour votre bonne action !



**Les spécialistes de votre ANC
Projet neuf
Remise aux normes
de votre fosse septique**

**FOSSES TOUTES EAUX - FILTRE COMPACT
MICRO STATION – PHYTO EPURATION**

Nous vous accompagnons dans la réalisation de votre projet
Eligible au prêt à taux zéro

ffappec83@gmail.com

Fabien 07.68.77.72.41 - Florent 07.81.17.63.52

VIDANGE DUVAL
Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

Inspection
Camera
directionnelle

04 94 04 82 33 - 83136 Garéoult - sarlduval@free.fr - www.vidange-duval.fr



Votre Installation Personnalisée

Fabricant Installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS

**V.I.P VOUS PROPOSE LE JUSTE PRIX
ALORS N' HESITEZ PLUS, LE DEVIS EST GRATUIT**

04.42.39.15.38-vip13contact@gmail.com

PORTAILS-STORES-FENETRE DE TOIT VELUX-MOUSTIQUAIRES
PORTES DE GARAGE-ESCALIERS-PARQUET-PLACARDS



**Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,
Installateur Conseil VELUX**





- Matériaux de construction
- Béton prêt à l'emploi
- Menuiserie
- Bois de charpente
- Carrelage
- Sanitaire
- Terre végétale
- Agrégats



Une équipe de professionnels à votre service du lundi au vendredi : 7h30/12h et 13h30/17h30 Samedi : 7h30/12h

Professionnels et particuliers



Les Croys 83136 Néoules

04 94 86 97 47 contact@verdi-materiaux.fr

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h.
Le dimanche de 8h45 à 12h45.

Faites-vous livrer à domicile
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS

04 94 72 88 88
Espace Fray Redon
ROCBARON

À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie

RGE Quali Pac 2023

04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40
fratom.climatisation@orange.fr
Sarl Fratom 83136 Garéoult