



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 206 Novembre 2023

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les jours racourcissent et voilà qu'encore une fois, il va falloir changer d'heure. C'est la danse annuelle des horloges.

C'est aussi l'hiver qui pointe le bout de son nez, et on se surprend à penser que les punaises de lit ont peut-être raison, la couette est vraiment un super endroit pour se réchauffer ! Cela me démangeait d'en parler, alors je l'ai fait, -)

Mais cette période est aussi une invitation à prendre du recul, à observer les petites folies de la vie quotidienne, et à rire de nos maladresses. Alors, sourions, rions, accueillons l'hiver en fanfare ! Quitte à danser sous la pluie, autant le faire en rythme et le coeur léger, une manière joyeuse de défier les nuages sombres de l'actualité.

En tout cas prenons le temps d'apprécier ces petits plaisirs, de partager un bon repas avec des amis, d'écouter l'autre, de profiter de ces longues soirées avec un bon bouquin, en famille. Prenons le temps de nous poser, car le temps court toujours trop vite pour celui qui ne partage jamais le sien dixit Bokolo.

Je retourne à ma soupe et à mon canapé, car j'adore ça..Ce temps rien qu'à moi.

Bonne lecture a tous !

**STORE
MENUISERIE
VOLET • VERANDA
PORTAIL • PERGOLA**



Calissol
Services

04 94 720 000

CENTRE COMMERCIAL CASINO

Ventes :

Motobineuse
neuve élec-
trique, de
marque Tiller
1400N 400MM
YACKLIFE,
195€.

06 44 23 18 77

Cuisinière vi-
trocéramique
BEKO (achetée
neuve 424€ en
Mars 2023 pour
ma mère qui n'a
pu l'utiliser que
jusqu'au mois
de Juillet der-
nier)...petit
prix,

Petites annonces

GRATUITES

lounistounpa@yahoo.fr

à
débattre.

06 88 30 36 09

LGM Santé Assurances

**VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE ?
RÉALISEZ D'IMPORTANTES ÉCONOMIES
SUR VOTRE ASSURANCE DE CRÉDIT**

- MAINTENANT, VOUS POUVEZ CHANGER D'ASSURANCE À N'IMPORTE QUEL MOMENT ET SANS FRAIS !
- AVEC + 50 PARTENAIRES À NOS CÔTÉS, NOUS AVONS LA SOLUTION LA MIEUX ADAPTÉE POUR VOUS
- JUSQU'À + 50% D'ÉCONOMIE*
- AUCUN SOUCIS POUR VOUS, NOUS NOUS OCCUPONS DE TOUTES LES DEMARCHES AUPRÈS DE VOTRE BANQUE

ETUDE GRATUITE EN AGENCE

**ZAC DU PRAY BÉDON
83136 ROCBARON**

**SERVICE DES PARTICULIERS
04 94 22 66 10
CONTACT.ROCBARON@LGMANTE.COM**

Paquets
Couches Netto
Junior Taille 5 :
11/25 KG à 7
€/paquet (54
couches par pa-
quet)
04 94 28 27 86

**Services,
divers :**

BB Maine Coon
disponibles 12/23,
vaccinés, identi-
fiés et stérilisés.
Papa loof
06 76 64 03 95

SAFTI IMMOBILIER

**Vendez ou achetez
votre bien avec nous !**

VISITE VIRTUELLE

Valérie ACCARY
06 18 50 11 99
valerie.accary@safti.fr
Rocbaron, Camps-la-source,
Mazaugues et les environs

Maude MERRY
06 72 19 78 16
maude.merry@safti.fr
Gardoul, La Roquebrussanne,
Forcalquier et les environs

Grégory PLASMANNE
06 45 88 54 55
gregory.plasmanne@safti.fr
Bérre-sur-Issole, Sainte-Anastasia-sur-Issole,
Flussans-sur-Issole et les environs

Virginie TORDOIR
06 35 40 72 40
virginie.tordoir@safti.fr
Moules, Méounes-les-Montrieux,
et les environs

SAFTI - RESEAU NATIONAL EN IMMOBILIER DE PLUS DE 5700 CONSEILLER(E)S

Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Rubrique auto avec Richard Drouet	p.4
Portrait de femmes avec Gisèle Deschatres	p.6
Rencontre avec Philippe Lohezic et sa marque Phizic	p.8
Bien manger pour ne plus déprimer avec Sohie Schaeffer	p.12
À vos neurones	p.16
Toutous à adopter	p.18



Edition N° 206 Novembre 2023
10000ex. 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 RICCOBONO, LE MUY
04.94.19.54.57

Distribution par :
VAL D'ISOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

Ex Apiculteur pro retraité nouvellement installé dans le Var (La Roquebrussanne) recherche collaboration avec apiculteur amateur sur secteur pour développer petit rucher, petites transhumances, élevage, etc ... dispose matériel extraction.
06 52 84 50 79

Exposition de peinture à l'espace culturel Albert Garnier à Sainte Anastasie-sur-Issole du vendredi 10 Novembre au Dimanche 19 novembre 2023.

Vernissage le vendredi 10 novembre à 18 h 30
06 87 50 94 09

Logement à l'année ou emplacement pour garer mon petit camping car, contre surveillance de votre propriétaire, cuisine, surveillance animaux...
06 01 28 14 31

Personne qualifiée, effectue tous travaux de bricolage au
06 60 37 56 00

Garde temporaire de votre chien pendant vos vacances dans un cadre familial à Méounes dans villa avec grand jardin clôturé
06 42 72 43 45

Immobilier :

Vends agréable maison de village sur camps la source de 70m2 sur 3 niveaux. 1 chambre et 1 salle d'eau à chacun des étages, plus 1 mezzanine au 3ème pour bureau et une pièce à vivre au rdv avec coin

cuisine. Une cave de 25 m2, parking et commodités à proximité. idéal investissement car possibilité colocation. prix 170000 €
06 78 31 27 11

**PLOMBERIE
SERVICE**
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

 **04 94 77 48 33**
06 09 75 57 22

Tribune

Michel Brassinne

L'ÉCOLE : LAÏQUE & RÉPUBLICAINE !

1789, TOUT SAUTE !

Peu avant la Révolution française de 1789, la France vit encore à l'époque féodale, avec les « trois ordres » : le clergé, la noblesse et le « tiers état ». Le tiers état étant le peuple, représentant alors 98 % de la population. Main dans la main et tout guilleret, le clergé et la noblesse jouissent seuls de privilèges : le tiers état se doit de payer des impôts tels que la taille au roi, la dîme au clergé et les droits seigneuriaux aux nobles : les paysans doivent céder une partie de leur récolte au seigneur (le champart). A cela s'ajoutent la taxe pour le moulin, la taxe pour le four, la taxe pour le pressoir. Sans oublier la « corvée » : faire propre le domaine du noble local, chemins, fossés, étangs et château, même s'il n'y réside pas. Mais seuls les nobles bénéficient du droit de chasse et ni la noblesse, ni le clergé ne paient un centime d'impôt. Une météo exécrable tout au long des années 1787 et 1788 ruinent les récoltes. Résultat, une famine généralisée. C'en est trop : en 1789 tout saute !

LA DÉCLARATION DES DROITS DE L'HOMME ET DU CITOYEN

« Les représentants du peuple français, constitués en Assemblée nationale, considérant que l'ignorance, l'oubli ou le mépris des droits de l'homme sont les seules causes des malheurs publics et de la corruption des gouvernements, ont résolu d'exposer, dans une déclaration solennelle, les droits naturels, inaliénables et sacrés de l'homme, afin que cette déclaration, constamment présente à tous les membres du corps social, leur rappelle sans cesse leurs droits et leurs devoirs »

Cet extrait du préambule de la déclaration des droits de l'homme et du citoyen (<https://urlz.fr/8JUw>), en date du 26 août 1789, préside aux 17 articles qui fondent encore aujourd'hui notre vie quotidienne. Parmi eux l'article 10 précise que «Nul ne doit être inquiété pour ses opinions, même religieuses, pourvu que leur manifestation ne trouble pas l'ordre public établi par la loi ». L'Église paie le prix fort pour son outrancière domination passée. Et le 2 novembre 1789, c'est la confiscation, la nationalisation de tous les biens de l'Église.

LA LAÏCITÉ NE DATE PAS DE 1905

Parmi les bénéficiaires des retombées de la révolution de 1789 : l'institution scolaire et les femmes. En 1792, Condorcet propose un système d'enseignement laïc, avec égalité entre filles et garçons. « Les femmes ne pourront exercer leurs droits sereinement que si elles sont, elles aussi, conviées à la table du savoir » affirme Condorcet. Un siècle sera cependant nécessaire pour atteindre ces objectifs.

Thiers (1797-1877), hostile aux instituteurs laïcs, propose de confier l'ensemble des écoles primaires à l'Église. Mais Montalembert (1810-1870) s'oppose, au nom de la liberté, à ce que l'Église exerce un quelconque monopole sur l'ensemble de l'enseignement. La bataille est rude.

1880 : les filles ont le droit d'aller au collège et au lycée.

16 juin 1881 - La gratuité absolue de l'enseignement primaire est imposée.

28 mars 1882, Jules Ferry fait voter la loi sur l'enseignement primaire obligatoire, gratuite et laïque.

L'enseignement est obligatoire : chez soi, en école libre (religieuse) ou à l'école communale.

L'enseignement religieux à l'école disparaît : les professeurs n'ont plus le droit d'enseigner la morale religieuse dans les écoles publiques. Elle est remplacée par une instruction morale et civique. Loi de 1905, sur la séparation de l'Eglise et de l'État, est le point d'orgue de la IIIe République. Plus que jamais les services publics, dont l'Ecole, respectent la laïcité.

L'ÉCOLE LAÏQUE : UN SANCTUAIRE

Quoi de plus précieux que les bases de la laïcité ! La liberté de conscience, c'est-à-dire la liberté de croire ou de ne pas croire (en une divinité). La liberté, le droit, d'exercer ses croyances, sans troubler l'ordre public, notamment dans des lieux de culte. L'égalité de toutes et tous devant la loi, quelle que soit leur croyance. C'est loin d'être le cas dans tous les pays !

A l'école, comme dans toutes les institutions d'État, on se doit de mettre en veilleuse son appartenance religieuse. L'École est le sanctuaire du savoir, de l'apprentissage, de l'application de « programmes d'enseignement » décidés et imposés chaque année par les pouvoirs publics et les enseignants.

C'est dire à quel point la laïcité est enracinée dans la culture française. Il aura fallu 200 ans pour se débarrasser du joug de l'Église. C'est dire aussi que tout autre influence religieuse sur l'École est malvenue et sera évidemment combattue bec et ongles. Qui plus est, il faut rappeler cette autre liberté, celle de circuler, qui fait que nul n'est contraint d'habiter dans un pays dont on rejette la culture, la morale ou l'histoire.

TAXIS
Caroline & Jean Remy

06.42.62.93.43

CONVENTIONNÉS TOUTES CAISSES

5 TAXIS A VOTRE DISPOSITION
Transports médicaux & privés
Aéroports & Gares

06 42 62 93 43

GONFARON
FLASSANS / ISSOLE
BESSE / ISSOLE
ROCBARON
TAVERNES

RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32

PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

Rinaldipeinture **rinaldipeinture@yahoo.fr**

83136 FORCALQUEIRET

L'achat d'une voiture est un projet à ne pas prendre à la légère. En effet, plusieurs interrogations doivent venir à l'esprit. Le choix d'un professionnel peut conditionner la réussite d'un projet d'achat de véhicule d'occasion.



CONSOMMATION

L'achat d'une voiture d'occasion

Les acteurs professionnels offrent une large gamme de véhicules multimarques proposés au meilleur prix. Vous avez le choix entre des véhicules à essence, diesel, mais également hybrides ou électriques. Berlines, monospaces, citadines, cross over, SUV, breaks...

Avec ces revendeurs, les modèles sont normalement en bon état, immédiatement disponibles et prêts à être utilisés. De plus, vous bénéficiez d'une garantie de conformité obligatoire auprès du vendeur professionnel. Elle vise toutes les informations erronées sur la voiture (éléments dysfonctionnels, équipements manquants, kilométrage modifié...) et les défauts que le concessionnaire n'a pas mentionnés dans sa description. Cette garantie a une durée légale de 2 ans. Pendant les 6 premiers mois d'achat, vous n'avez pas besoin de prouver que le défaut incriminé était déjà présent à la livraison de votre engin, pour profiter de la garantie. Au-delà de ce délai, il faudra le faire.

Cette garantie légale ne s'applique pas lorsque :

- vous achetez le véhicule en connaissant le défaut,
- vous avez fait des réparations ou des manipulations qui ont engendré le défaut mentionné,
- le vendeur a signalé le défaut.

Notez que la loi vous accorde une période de rétraction estimée à 14 jours, à partir de la signature d'un contrat d'achat d'un véhicule de seconde main. Enfin, un véhicule d'occasion acheté chez un vendeur professionnel peut faire l'objet d'aides financières. En effet, vous pouvez bénéficier de la location avec option d'achat (LOA) ou d'un crédit auto par exemple. Certains concessionnaires proposent même des options de reprise d'anciens véhicules.

Assurez-vous du bon état de la voiture avant de l'acheter

Plusieurs dispositions légales vous protègent lorsque vous achetez votre véhicule d'occasion auprès d'un vendeur professionnel. Le concessionnaire doit par exemple vous fournir un procès-verbal de contrôle technique si la voiture de son offre de vente est vieille de plus de quatre ans. Vous devez tout de même vous assurer du bon état de fonctionnement de la voiture avant de l'acheter, surtout lorsqu'elle est de seconde main.

Vérifiez l'origine et l'historique de la voiture

Il est primordial de vérifier la provenance d'une voiture d'occasion avant son achat. Vous devez pour cela contrôler certaines pièces

importantes comme la carte grise, ou encore le certificat de non gage. Ce dernier document vous aide à identifier les véhicules faisant l'objet d'opposition à la vente par le Trésor public ou un huissier, pour cause de vol ou de matériel roulant inapte à la circulation.

La carte grise quant à elle porte le numéro de série ou de châssis du véhicule. Il vous suffit de le rechercher sur des plateformes gratuites pour connaître l'historique de la voiture. Les factures et le carnet d'entretien d'un véhicule d'occasion permettent également d'en savoir plus sur son état. Y sont consignés les entretiens périodiques, les réparations, mais également les pièces remplacées sur la voiture. La distance parcourue avec les précédents conducteurs a son importance et conditionne le prix de vente. La modification de cette donnée est passible de sanctions pénales allant d'un emprisonnement d'un mois à un an et d'une amende pouvant monter jusqu'à 3000 euros.

Procédez à une inspection visuelle

Elle permet de constater visuellement les éventuelles usures sur le véhicule que vous souhaitez acheter. L'intérieur et l'extérieur sont à passer au peigne fin. Nous vous conseillons de porter une attention particulière au bas de caisse et au capot moteur pour l'inspection visuelle extérieure. Ils doivent être en bon état. Certains professionnels peu scrupuleux les repeignent pour cacher des défauts.

Par ailleurs, vous devez vérifier les pneus. Des pneumatiques usées peuvent avoir des conséquences fâcheuses sur la direction d'une voiture. Sa réparation coûte généralement assez cher. La vérification de l'intérieur passe par l'inspection de l'état du revêtement et le fonctionnement des sièges. Vous devez aussi contrôler la climatisation, les avertisseurs sonores, mais également les commandes au volant.

Faite un essai sur route

L'essai sur route est un test grandeur nature pour vérifier l'état de fonctionnement global du véhicule. Restez attentif à tous les bruits ou aux mouvements de caisse pendant cet essai. Pneus bruyants, vibrations lors du freinage, craquements dans la boîte de vitesses, bruit métallique au niveau du moteur et du pot d'échappement, etc... L'essai doit durer au minimum trente minutes et si possible, en sortant des villes.



ACBO

Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

AS PRO FAÇADE

Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@as-pro-facade.com



Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières

Ravalement de façade
Traitement des fissures
Peinture intérieur/extérieur
Isolation thermique par l'extérieur

www.acbc83.com

06.88.021.411

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

MARCHE DE NOËL

La Résidence PLENTITUDE à Garéoult vous invite à son marché de Noël

Le Dimanche 3 Décembre 2023
de 11h à 17h

De nombreux stands seront présents :
créations artisanales locales, bougies,
bijoux, décoration de Noël ...

Venez passer un moment
convivial et festif
avec nous

DEFIM Diagnostic immobilier

VENTE - LOCATION - TRAVAUX
Des diagnostics sont obligatoires !

Faites appel à un professionnel certifié et assuré
sur votre secteur !



Christophe BODIGUEL
06.48.64.80.34
defim83@defim.pro

Renseignements et devis gratuits

Delicat'Nuances

VERNÉT Nicolas
Artisan peintre

Devis gratuit

delicatnuances@protonmail.com

- *Peinture intérieure.
- *Peinture Neuf & Rénovation.
- *Peinture bois & métaux

06
12
47
17
52

Portrait de femme....

Gisèle Deschatres

Une femme de Bien.

Elle a dit : " Pourquoi ne pas continuer à fermer les yeux ? "

Simone Veil a posé cette question en Novembre 1974, dans son discours devant le parlement.

Nous savons un peu de la vie de cette personnalité presque romanesque.

Son autobiographie porte un titre simple : Une vie.

Il suffit à rendre compte de sa réserve, de sa dignité et de son absence de cynisme.

Je lui porte autant de respect que d'admiration. Simone Veil a bien sûr enduré l' Holocauste comme le mal absolu mais a choisi de montrer toute l'ambiguïté d'une époque atroce et cruelle, sans tomber dans un manichéisme réducteur.

Comment a-t-elle réussi à se libérer de la haine, à dépasser l'horreur, pour avancer vers une action positive, pragmatique puisque politique et humaine surtout !

J'ai beaucoup d'admiration pour cette détermination.

Toutes ses souffrances, ses humiliations, ses deuils, elle en a fait un moteur au service de la réconciliation des Peuples. Quel symbole bouleversant

Elle a affronté dès 16 ans l'horreur des camps et sera élue Présidente du Parlement en 1979.

Ce travail sur soi est difficile : Tenter de se hisser au-dessus des passions basses qui enferment l'être humain dans le cycle de la vengeance est une prouesse.

L'Espérance fut sa force : Plus jamais ça ! a-t-elle clamé alors que tout recommençait pas si loin de nos frontières dans l'ex Yougoslavie déchirée.

Ce refus d'abdiquer avec dignité et colère parfois, caractérise sa force morale.

Le 22 décembre 2004, Simone Veil, ses deux fils et ses petits enfants marchent ensemble le long des rails d'Auschwitz.

" Là-bas, dira-t-elle, je n'ai jamais pleuré, c'était au delà des larmes". Elle ne raconte rien, elle attend les questions pour faire comprendre l'enfer.

Aucune compassion ne la consolera jamais : Le Pardon est impossible.

Comment pardonner individuellement face à tous les juifs exterminés ?

" C'est beaucoup plus qu'une douleur, c'est l'Histoire "

L'indissoluble est-il transmissible ?

Quand on lui propose la Légion d'Honneur au titre de déportée, elle déclare avec calme et audace qu'il ne suffit pas d'avoir subi l'horreur des camps pour être décorée.



Simone Veil est une rebelle en tailleur Chanel et chignon parfait. Elle aurait pu ne vouloir qu'une existence confortable au milieu des siens. Elle choisira l'engagement jusqu'à affronter la violence haineuse des débats lorsqu'elle défendra la loi pour la légalisation de l'IVG . Le 27 novembre 1974 fut un jour de gloire pour le ministre de la santé. Elle devint l'héroïne de beaucoup de femmes.

"Il suffit d'écouter les femmes " lance-t-elle devant un parterre presque exclusivement masculin ... et c'est révolutionnaire.

Elle appartient à une génération de femmes privées de droit de vote, où les épouses devaient avoir l'autorisation de leurs maris pour ouvrir un compte ou pour travailler ! Ne l'oublions pas.

Femme de Droite mais libre, elle a fait de ce combat pour l'IVG, une lutte sociale : tant de femmes démunies mourraient de honte ou de mutilations alors que les plus aisées allaient se faire avorter ailleurs en Europe !

Simone Veil a obligé la Nation à regarder en face une situation injuste et criminelle. Merci Madame .

En 2008, à 82 ans, elle devient la 6ème femme admise sous la Coupole au fauteuil n°13, jadis occupé par Racine.

Comme Jean d'Ormesson le lui a dit dans son discours de bienvenue :

"Je baisse la voix, car on pourrait nous entendre, comme l'immense majorité des Français, nous vous aimons Madame "



MB
TRAVAUX



www.mbttravaux.fr

04 94 77 01 32

06 74 74 55 38

contact@mbttravaux.fr

860 Avenue des Chênes Verts
ZA NICOPOLIS 83170 Brignoles

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS
SUR VOTRE PROJET PHOTOVOLTAÏQUE,
DE L'ÉTUDE À LA MISE EN SERVICE

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE SIMPLICITÉ

CONTACTEZ-NOUS !
NOUS RÉALISERONS VOTRE DEVIS
PERSONNALISÉ SOUS 48H

EQUIPEZ-VOUS
D'UNE BORNE DE RECHARGE
AFIN DE DÉVELOPPER
VOTRE AUTONOMIE

VOTRE LIBERTÉ
DE CIRCULER EST
À PORTÉE DE MAIN



**La belle
Gouttière**
FABRICATION
DE GOUTTIÈRES
SUR MESURE

DÉJÀ 9 ANS D'EXPÉRIENCE
DEVIS GRATUIT EN MOINS DE 24 H

Gouttières Aluminium

Gouttières Zinc

Couvertines

Boîtes à eau

Cuves de récupération
d'eau de pluies

Plus de 25 coloris au choix

**Assurance
Décennale
MAAF PRO**

83136 FORCALQUEIRET

06 51 83 46 74

labellegouttiereduvar@gmail.com

SIRET 53900523100029

Pour votre 1er chef-d'oeuvre culinaire,
Faites appel à notre équipe d'experts !

ESPACE CUISINES, DRESSINGS, & AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Cuisines premierplan
ma Cuisine, mon Univers.

1, Z.A. du Tilleul d'Alfred - 83136 GAREOULT
Port. 06 86 53 60 02 - Tél. 04 94 72 22 82
cuisines-premier-plan.fr

Rencontre avec Philippe Lohezic et sa marque Phizic



Qui suis-je ?

Je m'appelle Philippe, j'ai 51 ans, je suis papa célibataire de 3 jeunes filles (12, 14 et 18 ans). Je suis né en Bretagne. Je suis arrivé l'été 1994 dans le sud lorsque je me suis engagé dans la Marine, embarqué à Toulon.

En 2021, je suis revenu habiter dans le Morbihan où j'ai rénové une longère .

En 2022, j'ai installé un chalet dans une résidence d'habitations légères sur la commune de Rocbaron, afin d'accueillir mes filles lorsque j'en ai la garde.

Militaire de carrière, j'ai fait 23 ans de Marine Nationale, constamment embarqué sur des bâtiments de guerre. J'ai fait énormément de missions à l'étranger (missions pouvant aller à 6 mois d'absence). Plusieurs escales pendant ces missions m'ont apporté une grande ouverture d'esprit, une ouverture sur le monde, sur les cultures,...

Non pas narcissique, j'ai toujours fait attention à mon apparence et travaillé ma condition physique.

Cependant, issu d'une famille ouvrière de 5 enfants, nous n'avons jamais roulé sur l'or, un sou était un sou ! Dès mon plus jeune âge, je travaillais dans les champs (ramassage de haricots, de pomme de terre,...) pour gagner un peu d'argent de poche.

Ne pouvant m'inscrire dans une salle de sport, j'ai confectionné des poids avec du ciment et gravions. Je m'entraînais dans un hangar, avec tout ce que je pouvais trouver et transformer en accessoire de musculation.

Adolescent, rockeur aux cheveux longs ; je me souviens faire des mèches blondes avec de l'eau oxygénée, lisser mes cheveux à l'aide de mon casque de mobylette !

Lorsque j'ai commencé à gagner ma vie, j'ai acheté des crèmes visage pour femme pour prendre soin de ma peau. On parlait peu, à l'époque de cosmétique pour hommes.

Autodidacte, je m'intéresse à tout, musicien depuis mon adolescence (accordéon et synthe). Et très perfectionniste sur tout ce que je fais.

Je touche à tout, je suis un couteau suisse : taches ménagères, couture à la machine, petit et gros bricolage (rénovation de ma ferme bretonne), montage vidéo (création de DVD), conduite d'engins (tractopelle, mini pelle), démontage et montage de mon chalet, détection de métaux, sport, informatique, création de mon site web,

Brève description de ton parcours :

Divers jobs durant mon adolescence (jobs saisonniers)
bac scientifique en 1990
2 1ères années deug B à Vannes (Morbihan), sans conviction.

Ecole de sous-officiers à Maistrance en 1994 à Brest (formation militaire marine)

23 ans de Marine Nationale, embarqué sur frégates FLF, anti-sous-marin et Transport de chalands de débarquement. En tant

que détecteur puis chef du bureau opérations

2017, reconversion dans le civil, chef d'équipe dans la gestion de site militaire (NAVAL GROUP, DGA) puis au bout d'un an chargé d'affaires pendant 3 ans (St Tropez puis Mourillon)

Rupture conventionnelle en 2021, je largue tout (travail, location de maison au Pradet) pour vivre 2 années en camping car entre la Bretagne et le Var.

Création de mon entreprise de vente de cosmétiques en 2021, entreprise que je laisse en stand-by pendant 2 ans pour m'occuper de ma famille.

En juin 2023, je reprends ma vie pro en mains et fais les marchés durant l'été.

Mi septembre, création de ma boutique en ligne

Pourquoi as-tu décidé de te lancer dans ce super projet ?

En 2019, je rencontre une personne qui était à la tête de marketing de réseau (MLM) dans la vente de produits de beauté d'une marque italienne. Cette personne m'a parrainé, j'étais en partie rémunéré par une commission évaluée en pourcentage sur mes ventes et des personnes recrutées dans mon équipe. J'ai eu l'occasion de faire un mini stage sur le MLM.

En 2020, je rencontre une amie qui faisait de la vente de cosmétiques, produits de beauté. Elle m'a expliqué son business et la vente sur les marchés. Je suis allé en Allemagne avec elle voir des fournisseurs. Durant le voyage, on était intéressé par les producteurs et revendeurs de CBD. On a pensé et travaillé sur un projet en commun que nous n'avons jamais concrétisé.

En 2021, envie de me lancer seul, créer ma marque, de cosmétiques pour homme car je trouvais que même en 2021, il n'y avait pas grande marque pour les hommes ! Cependant, après retour d'expérience sur les marchés, études et recherches, je constate que c'est un lobbying commercial de sectoriser les cosmétiques !

Passionné de la vie, soif d'apprendre et envie d'entreprendre, relever un défi, laisser mon empreinte sur cette terre, j'ai alors décidé de créer ma propre marque : PHIZIC, alliance de mon prénom et de mon nom.

Je m'intéresse depuis des années à l'alimentation, aux compléments alimentaires, les soins, au développement personnel, à l'hypnose, le bien-être...

J'ai toujours pris soin de moi, c'est pourquoi je cherche aujourd'hui à transmettre ce bien-être aux autres et j'invite surtout les hommes à en faire autant, sans préjugés.

Avec qui travailles-tu ?





RSD



Bois de chauffage

Entreprise agréée au chèque énergie

- * Bois de qualité, refendu et sec de plus de 2 ans
- * Mélange de chêne, charme et hêtre (aucun résineux)
- * Bois coupé en 33 et 50 cm
- * Enlèvement sur place possible sur RDV
- * Livraison gratuite dès 3 stères (max 10 kms de Forcalqueiret)



RSD 4 ZAC des Fontaites 83136 Forcalqueiret
Suivez-nous sur Facebook: RSD location de bennes

06 63 36 19 35
rsd.secretariat@gmail.com



04 94 69 93 09

BOUCHERIE · CHARCUTERIE · VOLAILLE · BARBECUE

Chez Franck & Marie

★ **Promotions chaque semaine** ★



Viande maturée

Votre visite, notre plaisir
La qualité, notre obligation
Votre satisfaction, notre réussite



Horaires d'ouverture : Mardi au samedi 8h-12h30/16h19h Dimanche : 8h-12h30

ZAC du Fray Redon 83136 ROCBARON 04 94 69 93 09

Piquez une tête avec



Aquarmony

Votre consultant en piscines et spas

Conception - Rénovation - Entretien
dans tout le Var



— Kévin Guyard —
04 94 86 78 20
contact@aquarmony.fr
www.aquarmony.fr
Aquarmony - Piscines et Spas



Je suis auto entrepreneur, et travaille donc seul
Je souhaite une entreprise participative, je prends toutes les décisions mais cherche à travailler avec des partenaires, tant sur les produits (contenus) que contenants, logistique, Mon job, c'est d'aller chercher le meilleur dans tous les domaines et d'en faire une super compilation sous le nom de PHIZIC.
Je suis très bien accompagné, tant au niveau communication avec mon neveu, que par des amis chefs d'entreprise.

Lorsque je serai vraiment lancé, j'aimerais aussi travailler avec des ESAT (un de mes frères y travaille) pour l'emballage, la logistique ou divers process

Je dois rencontrer une naturopathe pour discuter d'un possible partenariat, de fabrication de produits cosmétiques, crème anti-douleurs...

2^{ème} semestre 2023, je dois rencontrer des entreprises pour la confection de contenants innovants, des professionnels de la plasturgie... Et si l'une de mes filles souhaite m'accompagner dans ce projet, voire prendre la relève, j'en serai très fier !

Quels sont tes objectifs ?

J'ai donc fait les marchés durant l'été 2023, entre la Bretagne et le Var, Vannes, Carnac, Auray, Garéoult et Saint Maximin la Sainte Baume. Travailler sur les marchés est difficile quand on ne connaît pas le métier, il faut attirer la clientèle, être honnête, souriant, faire tester les produits... Mais c'est un travail humainement et professionnellement enrichissant et cela a été un passage obligé dans mon projet.

J'ai ensuite créé ma boutique en ligne, et comme le dit si bien Philippe Etchebest, un bon restaurant doit proposer 4 ou 5 plats à son menu, pas plus !

PHIZIC en fait autant !
Actuellement, PHIZIC c'est une gamme de 5 produits cosmétiques fabriqués en Allemagne :
- Quantité et Qualité

- Egalité homme/femme, tous les produits conviennent à tous !
- 5 produits qui combinent toutes nos attentes au niveau des soins de la peau, corps, visage, et aussi pour soulager des douleurs musculaires ou articulaires.

PHIZIC c'est aussi un accessoire de bien-être et 3 produits naturels, provenant du Japon, pour purifier l'eau du robinet

Mon but, ensuite est de proposer des rencontres, faire tester les produits aux personnes intéressées, il suffit pour cela, de m'en faire la demande par mail. Pour moi, il est indispensable de tester et se faire conseiller en direct.

Ensuite, travailler sur la communication, comme créer un tee-shirt au nom de PHIZIC que je porterai dans les salles de sport BASIC Fit où je suis inscrit, floquer mon fourgon.

J'ai aussi l'ambition de continuer à évoluer et de me lancer dans la recherche et le développement de mes propres produits. Je souhaite mettre l'accent sur l'innovation, la durabilité et l'impact positif sur la santé et l'environnement.

Pour moi, ce qui est primordial est le type de peau et non le genre de la personne....spécifier « cosmétiques pour homme » par exemple, est purement commercial !

Phizic ce seront des produits artisanaux, fabriqués si possible en France, en Bretagne, à partir d'ingrédients le plus naturel possible ou biologiques, garantis sans conservateurs de synthèse, sans parabènes, dans une démarche la plus responsable possible.

Fabriquer des contenants à partir de bio matériaux révolutionnaire 100% végétal, sans plastique, bio dégradable, biocompostable et/ou recyclable.

Des solutions existent déjà ! Des entreprises bretonnes fabriquent des objets à la base en plastique, en algues, coquillages....
Proposer des essentiels pour prendre soin de nous, à partir de piliers simples et essentiels : hydrater, purifier, matifier...

Des produits pour satisfaire hommes et femmes qui iront à l'essentiel, avec un rapport qualité-prix le plus juste possible, c'est ce que Phizic propose !

N'hésitez pas à me contacter ou faire un tour sur mon site internet
<https://phizic.eu/>





Responsable: Philippe LOHEZIC
Mail: phizic56@gmail.com
Web: <https://phizic.eu/>



ACHAT DE METAUX

faites un geste pour l'environnement et gagnez de l'argent !!

LA ROQUEBRUSSANNE

06.16.79.18.39 - 04.98.15.88.26

Notre comptoir est OUVERT :
du LUNDI au VENDREDI
08h30 à 19h00
NON STOP
SAMEDI 08h30 à 15h00

Professionnel & Particulier
prise de vos métaux en totale transparence
PAIEMENT IMMEDIAT
Achat de vos vieux métaux au meilleur prix
horaires flexibles pour les professionnels
enlèvement sur chantier et à domicile

CHEMIN DU PESQUIER 83136 LA ROQUEBRUSSANNE (à 5 entre le domaine de la Rose des vents et le domaine de L'OUÏ)

**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**06 70 70 21 65 Services à la personne***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

**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

ACQUA CONCEPT 83**0638892708****SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION**

Bien manger pour ne plus déprimer



**J' ai lu pour vous : Bien manger pour ne plus déprimer
du Dr Guillaume Fond aux éditions Odile Jacob**

« Bien manger pour ne plus déprimer »... trop beau pour être vrai me direz-vous ? Et bien pas du tout !

Ce livre explique, preuves scientifiques à l'appui, comment ce que nous mangeons joue un rôle fondamental sur nos émotions : d'une part en agissant directement sur notre cerveau, et d'autre part en impactant notre microbiote intestinal.

Si une alimentation ultra-transformée déséquilibre et attaque la barrière de protection qu'est le microbiote, une alimentation choisie, riche en produits anti-inflammatoires va permettre à l'inverse de le protéger ou de l'améliorer, et par là d'influencer positivement notre état psychique.

Guillaume Fond est médecin psychiatre à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Marseille, enseignant et chercheur à l'Université d'Aix-Marseille, Faculté de la Timone. Auteur de plusieurs centaines d'articles scientifiques dans des revues internationales de psychiatrie, ses travaux ont été récompensés de nombreuses fois.

Adapter son alimentation ou prendre des pré et/ou des probiotiques (micro organismes qui modulent le microbiote) pourrait se révéler être un complément utile dans le traitement de la dépression ou d'autres troubles psychiatriques.

Plus qu'un énième livre de nutrition sur le microbiote, Dr Fond, après un focus sur les interactions entre le microbiote, l'intestin et le cerveau, nous explique comment le protéger grâce à l'alimentation, aborde les compléments alimentaires utiles, et comment un mode de vie anti-inflammatoire est une clé fondamentale.



Originale, l'organisation du livre se veut très pratique et accessible à tous : un contenu « grand public » présenté en taille d'écriture normale, tandis que des données plus approfondies sont indiquées en petits caractères pour les lecteurs avertis et souhaitant aller plus loin.

On apprend par exemple que des perturbations du microbiote entraînent une inflammation dont découle une souffrance du cerveau et des autres organes. Ces perturbations biologiques, en perturbant notamment la synthèse de neurotransmetteurs impliqués dans l'équilibre émotionnel (dopamine, sérotonine), entraînent des troubles psychiques qui peuvent prendre la forme d'une dépression ou d'une anxiété chronique.

Des études publiées récemment ont d'ailleurs montré que les patients dépressifs présentaient des microbiotes moins riches et moins diversifiés que les personnes en bonne santé mentale.

Alors comment protéger son microbiote ?

Priorité à une alimentation de type méditerranéenne (des légumes et des fruits, des protéines de bonne qualité, des bonnes graisses en insistant sur les omégas-3, des céréales non raffinées... et peu de produits ultra-transformés).

L'hydratation est un point non négligeable : en effet, le bon fonctionnement du cerveau requiert de l'eau en grande quantité !

La meilleure chose à faire lorsque vous avez un coup de barre selon Guillaume Fond ? Sauter dix fois sur place (ce qui fera monter l'afflux sanguin au cerveau) et boire de l'eau (qui passera dans votre sang, améliorant la pression artérielle, donc la perfusion des tissus).



Cuisines Agencements



Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans (Sur RDV)



Fenêtres - Portes - Portails - Volets - Stores

POUR MA RÉNOVATION,

MON CHOIX EST FAIT !

C'EST SOLABAIE

www.sarl-varenov.fr

1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult

04 94 59 25 75

Vérandas - Pergolas - Abris de piscine

1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult

04 94 59 25 75

LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

CIMES VERTES
Élagage - Abattage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

Élagage
Abattage, démontage
Taille d'oliviers...
Débroussaillage
Entretien de jardins
et copropriétés

Pour votre sécurité et une bonne protection incendie, pensez au débroussaillage de votre terrain et à l'élagage de vos arbres

Contactez : Vivien
06 86 70 50 76
cimesvertes@gmail.com

Assuré par:
M M A

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 (CEI) 001/2008 n°3477/06/2017-BI.A. n°81018/15073677/2. Certification Veritas n°1072049

Il est également question de l'utilité des compléments alimentaires : bien qu'ils ne puissent se substituer à une alimentation saine, certains nutriments spécifiques ont prouvé leurs vertus thérapeutiques et préventives, notamment dans le champ de la santé mentale. Parmi eux, les fameux oméga-3, notamment l'EPA, la vitamine D, les probiotiques, la N-acétyl-cystéine (NAC), le zinc, le magnésium.

N'oublions pas l'hygiène de vie plus large qui inclut une activité physique régulière ainsi que des techniques de relaxation.

Pour conclure, la psychonutrition pourrait changer le visage de la psychiatrie : notre alimentation moderne trop riche en glucides entraîne de nombreuses conséquences néfastes pour notre

corps et notre santé mentale. Tout en gardant à l'esprit que le repas doit rester un moment de plaisir et de convivialité, modifier ses habitudes en douceur permettra de réparer l'équilibre psychologique.

Pour une prise en charge personnalisée en micronutrition, retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult / La Garde (Espace coworking CityVar)

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremond.



FABIEN ALU & PVC

MARQUE DÉCENNALE RGE QUALITÉ Devis GRATUIT

Menuiseries Alu & PVC
Stores toiles
Stores intérieurs
Portails
Volets roulants
Volets battants
Motorisations

AVANT TOUTE DÉCISION, COMPAREZ AVEC NOTRE DEVIS
83136 GAREOULT - contact@fabienalu.fr - www.fabienalu.fr
Port : 06 60 96 05 43 - Tél/Fax : 04 94 04 24 06



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



Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

TORA Benoît CONSTRUCTIONS

Maçonnerie générale

06 29 02 56 45

benoit.tora@orange.fr TORA Benoît CONSTRUCTIONS

R32

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

**Tendance
nergie**

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

Disponible
7j/7

06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

Plombier
Installation - Réparation - Dépannage

**Devis
Gratuit !**

idp Concept
PLOMBERIE

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 RTC1P 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

Elagage-Abattage d'arbres

Débroussaillage
Taille de haies
Entretien de jardin
et d'espaces verts
Maçonnerie paysagère

M.A.B.L
06 12 10 87 32

Devis gratuit

INFINIGO
Rénovation de votre intérieur

Electricité - Plomberie
Placo - Isolation - Peinture
Carrelage - Faïence - Salle de bain

TEL : 06 99 11 54 58
MAIL : h.dasilva@infinigo.fr

83136 GAREOULT

**CONTRÔLE TECHNIQUE
- des Fontaites -**

Nous accueillons
et contrôlons les véhicules

**5€
RÉDUCTION**

04.94.37.53.46

ZAC Les Fontaites 83136 Forcalqueiret
(à côté du magasin Aldi)

www.ct-fontaites.fr

À vos neurones !

Paul Keirn

1				6		9	
6	2	4		3			8
			9				
4			2		8		9
		7					
1			4	9			
					6		
6	7		3		1		5
				2			1

Facile

1				6		9	
6	2	4		3			8
			9				
4			2		8		9
		7					
1			4	9			
					6		
6	7		3	8	1		5
				2			1

Les croisements

	1			6		9	
9	6	2	4		3		8
			9				
4			2		8		9
		7					
1			4	9			
					6		
6	7		3		1		5
				2			1

Les triplets

			1				2
				4			
4			5			8	
7	4			3			
					2	1	
	6	8					9
6				9	7		
		9		5			1
5			7	4			2

Moyen

	8						
5					1	2	
		9	1	7			6
2	4				8		
		7	3			8	6
				2		3	5
					9		3
6			3	7			1

Difficile

Comme vous avez aimé nos précédents sudokus, en voici trois autres. Et comme toujours : un facile, un moyen et un difficile. Pour les amateurs récents, voici deux techniques permettant la résolution de ces casse-tête très prenants : les triplets et les croisements.

LES TRIPLETS

La recherche du troisième chiffre d'un triplet se fait en regardant horizontalement et verticalement les groupes de trois lignes. La règle de base impose qu'un chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois, en rang ou colonne. On voit que le 9 apparaît sur deux lignes. Le troisième 9 ne peut apparaître que dans la ligne restante. Par blocage du 6 et du 2, le 9 n'a qu'une case où se ranger. Il faut faire même dans les trois groupes de trois lignes, verticalement et horizontalement. Et ce, pour chacun des chiffres.

LE CROISEMENT

Le croisement intervient généralement plus tard dans le jeu, quand il y a déjà pas mal de chiffres placés. Pour une case donnée, il suffit de voir quel chiffre manque en comptant ceux de la ligne, ceux de la rangée et ceux du carré de 9 cases. Dans notre exemple, seul le 8 manque à l'appel et vient compléter le tableau.



Un chatGPT perso sur votre site internet !

Patrons de PME, auto-entrepreneurs
Passez moins de temps au téléphone !

62 % des consommateurs préfèrent utiliser un chatbot IA en ligne qu'un humain !

78 % des internautes sont satisfaits de la qualité du service client 24/7 via un chatbot IA

91 % des clients estiment que la qualité du service client influence leur décision de réachat.

06.62.08.75.85

start-internet-referencement.com



Pensez à la récupération d'eau de pluie !

La société TP+ vous conseillera dans tous vos projets et apportera à vos travaux sérieux et qualité

*** Nouveau :** Installation cuve de pluie avec kit arrosage ou branchement sur WC et machine à laver

CRÉATION OU MISE AUX NORMES FOSSES SEPTIQUES

- * Gravillonnage
- * Goudronnage (noir et rouge)
- * Marbre Résine

- * V.R.D
- * Allées et chemins
- * Accès de villas



Quartier les Plaines-Imp. Pomme Cannelle – 83136 ROCBARON

Tél : 04.98.05.00.31 ou 06.24.71.14.24

Fax : 04.98.05.00.32 Mail : tp-plus@orange.fr - Site : www.tp-plus-83.fr

Electricité générale
Neuf
Renovation
Dépannage
Motorisation
Domotique



910 Av des platanes
83340 Flacans sur Issole

07 83 04 98 32

Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr



CARRELAGE

Pose tout type de carrelage

*Faïence et mosaïque, grand format *Travertin *Ragréage, parquet, dallage *Douche Italienne
*Chape traditionnelle, petite maçonnerie *Placo, création et agencement de SdB

83890 Besse sur Issole

gino.sallerani@yahoo.fr

06 24 75 69 89



E.S. DIGITAL
Vos souvenirs à portée de main

NOUVEAU
A Forcalqueiret

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

Cassettes Vidéos:

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEO8, Hi8
- DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
- (Moufs & Sonores)
- 9,5 MM



Diapositives:

Formats 3x5

Très haute résolution 24MP 6000x4000

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

WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR

(Demos & Tarifs en ligne)

Contact@transfert-videos.fr



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](https://www.facebook.com/carrelagejohnnyabel)

Garantie décennale



Un savoir faire depuis 1998

Perlié

Maçonnerie - Façades

ENTREPRISE

Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr

www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

ANTENNES PARABOLIQUE

& TERRESTRE

TÉLÉVISION

HI FI - VIDEO

PC, INFORMATIQUE

AUTOMATISME DE PORTAIL

INTERPHONE

S.A.V.



04 94 04 27 64 - 06 08 63 90 54

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



Orange

BIS



PLACE DE L'ÉGLISE
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES



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



PIRATE

Mâle Beagle de 17 kg, 4 ans
Sociable avec ses congénères et joueur avec eux, il peut néanmoins parfois être tendu lorsqu'il en croise un en laisse. Plutôt décontracté et sûr de lui-même, c'est un chien

assez énergique. Il se laisse manipuler sans problème. Il connaît « assis » et a tendance à tirer lors de la promenade si on le laisse faire. Pirate a de nombreuses qualités qui feront sans nul doute le bonheur de ses futurs maîtres.



SPIKE

Mâle Labrador x Berger de 31 kg, 1 an
Spike a encore le comportement d'adolescent qui n'a apparemment pas eu l'occasion de se socialiser avec ses congénères. Il n'a aucun code avec ces derniers et ne sait pas comment réagir en leur présence. Une

petite éducation pourra lui être donnée, il ne connaît aucun ordre de base et ne sait pas marcher en laisse. Craintif avec l'humain il aura besoin d'être rassuré. Il reste néanmoins un adorable chien qui ne demande qu'à apprendre et faire plaisir à ses nouveaux maîtres.



BOUBOU

Mâle croisé Chihuahua de 6 kg, 4 ans et demi
Ses anciens maîtres n'ont pas jugé utile de lui donner une petite éducation et il ne connaît aucun ordre de base. Même s'il tire en laisse, son petit gabarit le rend tout à fait gérable.

Il est très énergique et nerveux, en partie dû à son anxiété. Du fait de sa crainte il en devient méfiant et il est tout à fait déconseillé de forcer le contact. Il a également peur des gestes brusques. Il pourrait à ce moment-là avoir des réactions de défense. Pour cette raison, les jeunes enfants sont à éviter. Lorsqu'il prend confiance, il montre que c'est un chien très câlin, qui se met facilement sur le dos pour récupérer des caresses sur son petit ventre. Il tolère bien les femelles et les mâles sympas. Peu joueur pour le moment, il

découvrira certainement le plaisir du jeu lorsqu'il sera plus décontracté. Boubou a besoin de prendre confiance en lui, tout en ayant un cadre. Il fera alors le bonheur de ses maîtres.



TYRON

Mâle Staffie de 13 kg, 1 an et demi
Tyron n'est pas un chien catégorisé, il a été abandonné uniquement pour raison d'allergie. Énergique, il va un peu dans tous les sens et « a la bougeotte ». Très excité par le refuge il ne joue pas trop avec une balle ou les

autres chiens pour le moment mais aime chahuter et courir avec nous. Habitué aux enfants, il profitera pleinement de séances de jeu avec eux. Lors des promenades, il a tendance à tirer en laisse, tout en restant gérable. Très câlin, il se tortille d'abord, avant de trouver la position idéale et de profiter pleinement des caresses. Tyron est un bon chien qui saura trouver sa place au sein de sa nouvelle famille.



SHANEL

Femelle Braque x Border Collie de 20 kg, 2 ans

Shanel montre des hématomes sur le crâne et sur le côté droit de la tête. Elle a également un œil crevé. A-t-elle été victime d'une horrible maltraitance ou d'un accident ? Malheureusement nous ne saurons jamais

quel a été son passé, mais nous pouvons lui assurer un bel avenir. Plutôt un peu craintive, elle a parfois peur de s'approcher d'une personne qu'elle ne connaît pas. Lorsqu'elle connaît, elle devient très câline, montre qu'elle est proche des humains et se laisse manipuler sans problème. Sociable avec ses congénères, elle est très joueuse avec eux et adore l'eau. Elle connaît le « assis », a un début de « couché » ; sa marche en laisse peut encore être améliorée. Elle a une grande volonté d'apprendre et une belle aptitude en éducation. Shanel a certainement eu un passé très difficile et une mauvaise expérience. Elle attend maintenant celui ou celle qui lui offrira une nouvelle vie pleine de joie et de plaisirs.



Création
Entretien de Jardins
Broyage de végétaux

Entreprise Prévert

06 17 75 66 28

Marc Oliva
83136 Sainte Anastasie

Taille Végétaux
Création & rénovation
de
terrasse
Pose de clôtures
souples et rigides

Devis gratuit

VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993



Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse



directionnelle

Votre regard, égout ou votre fosse septique est enterré
Ne cherchez plus ! On le trouve pour vous !

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

Scène ouverte du 4 novembre 2023



Soirée KARAOKÉ

Une scène rien que
pour vous !



Parrain des scènes ouvertes du Moulin à Paroles
de Paracol, Pascal COSIMO sera accompagné de
musiciens et chanteurs professionnels

Pour une performance humoristique, musicale ou poétique

Karaoke, sketches, chants, lectures...
cette soirée est pour vous !

Que vous soyez débutant ou confirmé, l'orchestre
du Moulin à Paroles vous attend
pour faire des boeufs



Entrée gratuite

Petite restauration sur place Ouverture des portes à 19h



Infos et résa :

06 18 39 30 22

couleursduvent83@gmail.com 870 rte de Bras 83143 Le Val

Issol Danse

Dès le
11 Septembre



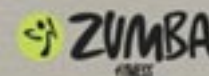
Cours Enfants

Baby Latino
Latino Kids
Danse Sportive
Cardio Danse

Cours Adultes

Salsa Bachata
Kizomba
Toutes Danses
Cardio Danse

Cours Particuliers



06 79 34 34 34



www.issoldanse.fr

Forcalqueiret
Ste-Anastasio-sur-Issole
Besse-sur-Issole

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



- Matériaux de Construction
- Béton Prêt à l'Emploi
- Menuiserie
- Bois de Charpente
- Carrelage
- Terre végétale
- Agrégats



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

LES CROYS - 83136 NÉOULES

Tél. : 04 94 86 97 47 - Fax : 04 94 86 80 27



contact@verdi-materiaux.fr



SUPER U
les nouveaux commerçants

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

U DRIVE

04 94 72 88 88

Espace Fray Redon
ROCBARON

FRATOM
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