



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 228 Février 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

À peine les fêtes refermées, voilà que le calendrier s'emballe. Les sapins n'ont pas encore quitté les trottoirs que déjà l'on nous parle de Chandeleur, de pâte à crêpes et de Saint-Valentin. Comme si l'année devait démarrer en accéléré, sans nous laisser le temps de reprendre notre souffle.

J'avais pourtant l'intention d'envoyer mes vœux, de prendre un moment pour écrire quelques mots sincères, mais janvier file comme un courant d'air et me voilà déjà en retard. Alors, tant pis pour les cartes soigneusement choisies et les messages inspirés. Je formule ici, un peu tard mais avec d'autant plus de conviction, mes vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle vous soit douce sans être fade, vive sans être épuisante, surprenante sans être déstabilisante. Qu'elle nous laisse, surtout, le temps de savourer ce qui compte, entre deux crêpes et trois coeurs en carton.

Parce qu'au fond, ce début d'année ressemble à la vie elle-même : un mélange de précipitation et de promesses, de bonnes résolutions déjà bousculées et de petits plaisirs à venir. Alors avançons, tranquillement, à notre rythme.

Le reste peut bien attendre un peu.

STORE
PORTAIL
CLOTURE
VÉRANDA
MENUISERIES
GARDE CORPS
VOLETS Alu - Bois
PORTE D'ENTRÉE
PERGOLA Bioclimatique

CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000



SAFTI
Immobilier

Vendez ou achetez
votre bien avec nous!

Club EXCELLENCE 2025
2026



Grégory PLASMANNE

06 45 88 54 55

gregory.plasmanne@safti.fr
Besse-sur-Issole, Fréjus-sur-Issole,
Golfe-Antibes-Sur-Issole et environs



Caroline TRUC

06 95 55 11 51

caroline.truc@safti.fr
Biot-Biot et ses environs



Germain PERIER

07 77 31 15 42

germain.perier@safti.fr
Forcalquier, Gorbio,
La Roquette-sur-Siagne et ses environs



Séverine CARON

07 83 78 79 63

severine.caron@safti.fr
Barjols, Mougins-Montrouge,
Fréjus-sur-Issole et environs



Virginie TORDOIR

06 35 40 72 40

virginie.tordoir@safti.fr
Néoules, Mougins-Montrouge,
et ses environs



Maude MERRY

06 72 19 78 16

maude.merry@safti.fr
Gorbio, Le Rove-Puget,
Forcalquier et ses environs

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
Médecine mitochondriale avec Sophie Schaeffer	p.4
RDV avec Félicita	p.6
La rubrique des Colibris	p.8
Rencontre avec la fée Cécile	p.10
Billet d'humeur	p.12
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 228 Février 2026
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'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

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

La solitude, un phénomène en expansion aux effets économiques croissants

Longtemps perçue comme un malaise individuel, la solitude s'impose désormais comme un enjeu social et économique majeur.

Les études récentes montrent une progression continue du sentiment d'isolement en France. Selon le baromètre Ifop-Astrée 2024, près d'un Français sur cinq se déclare en situation de solitude durable.

La Fondation de France observe la même tendance : la part de personnes souffrant d'isolement relationnel a augmenté de 10 points en dix ans, touchant aujourd'hui environ 7 millions de personnes.

Cette évolution s'explique par plusieurs facteurs : vieillissement de la population, éclatement des structures familiales, mobilité professionnelle accrue, mais aussi paradoxalement hyperconnexion numérique, qui fragilise les liens de proximité.

Les jeunes adultes ne sont pas épargnés : l'enquête Ipsos 2025 souligne que 63 % des 18–24 ans déclarent avoir déjà souffert de solitude, un niveau inédit.

Un coût économique longtemps sous-estimé

La solitude n'est pas seulement un problème humain : elle pèse lourdement sur l'économie. Les personnes isolées présentent davantage de risques de troubles psychiques, de maladies chroniques et de perte d'autonomie.

Les études internationales estiment que l'isolement social augmente de 29 % le risque de maladies cardiovasculaires et de 32 % celui d'accidents vasculaires cérébraux, entraînant une hausse des dépenses de santé.

Petites annonces

Ventes/achats :

Sac de voyage G- star Raw , jean et cuir , valeur magasin 300€,TBE,vendu180€
06 78 31 27 11

Chiots JACK- RUSSEL superbes. Nés le 14 /10/ 25 pure race. Mere lof papiers. Parents visibles 500€
06 24 10 06 76

Thermomix Vorwerk TM5 en très bon état avec tous ses accessoires et livres.500€,
06 44 23 12 07.

Robot cuiseur MAGIMIX Cook Expert Connect.Chrome, neuf, bat/fouette, émulse, émince, hache,,râpe, mixe, chauffe, cuit à la vapeur, mijote,rissole, pèse, capacité bol 3,5l, livres et mode d'emploi.700€,
06 44 23 12 07.

Veste ¾ fourrure mouton doré, taille 44/48, excellent Etat, 50€,
06 44 23 12 07.

Un vélo assistance électrique neuf de 2024 TVT2023 modèle YETTWL4501. Autono-

mie de 75 km. 1000€
09 50 54 40 73

Offres de services :

Recherche heures de ménage et repas pour personne d un certain âge aux alentours de Garéoult je suis véhiculée dans le métier depuis 30 ans sérieuse ponctuelle
07 81 45 29 41 .

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

Dame sérieuse 30 ans d expérience véhiculé cherches quelques heures de ménage disponible du lundi au samedi aux alentours de Garéoult Forcalqueiret et Rocbaron
07 81 45 29 41.

Cherche location à l'année, maison ou appartement, non meublé
06 98 27 15 89



EURL
DI IORIO

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



BENINCA

somfy.

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY



Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult

06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92

En France, si aucun chiffrage global n'existe encore, les extrapolations à partir des données européennes suggèrent un coût annuel potentiel de plusieurs milliards d'euros, lié à la surconsommation médicale, à la baisse de productivité et à l'absentéisme.

Les entreprises commencent d'ailleurs à s'en inquiéter : selon l'Ifop, un salarié sur trois déclare se sentir isolé au travail, un facteur directement corrélé à la démotivation et au turnover.

Un frein à la croissance locale et nationale

La solitude agit aussi comme un frein indirect à la dynamique économique.

Les personnes isolées consomment moins, participent moins à la vie associative et culturelle, et se déplacent moins, ce qui affecte les commerces de proximité.

Dans les territoires ruraux ou vieillissants, ce phénomène peut accélérer la fermeture de services et renforcer encore l'isolement : un cercle vicieux bien documenté par le Crédoc dans son enquête 2024 sur les « solitudes territoriales ».

Vers une prise de conscience collective

Face à cette réalité, les politiques publiques évoluent. Plusieurs collectivités expérimentent des dispositifs de « réactivation sociale » : maisons des aînés, cafés associatifs, programmes de bénévolat de voisinage. Les entreprises, elles, développent des stratégies de cohésion interne et de prévention des risques psychosociaux.

La solitude n'est plus un simple état d'âme : c'est un phénomène structurel qui transforme la société et pèse sur l'économie.

Le reconnaître, c'est déjà commencer à y répondre.



► **My TEAM SERVICES**
SERVICE D'AIDE À DOMICILE

VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN

Votre nouvelle société de services d'aide à domicile pour particuliers et entreprises, adaptée aux besoins de chacun.

Nous intervenons sur le secteur VAR (83)

RESPIREZ
On s'occupe du reste!

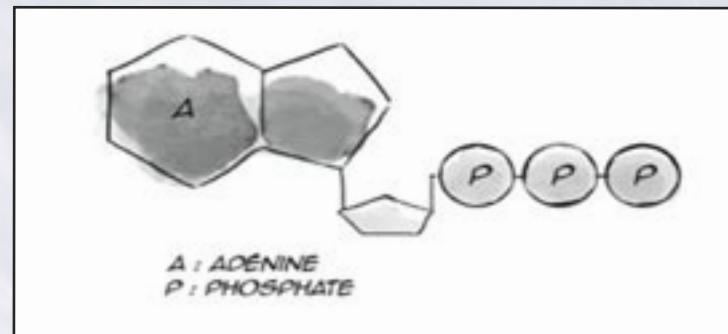
crédit d'impôt :
vous ne payez que
50%
de votre facture!

Demandez votre devis gratuit

06 18 79 07 58 | www.my-team-servicesfr

La médecine mitochondriale

Sophie Schaeffer



Connaissez-vous la médecine mitochondriale ?

La mitochondrie est une véritable « centrale énergétique » de nos cellules, et la chouchouter change concrètement notre niveau d'énergie, notre santé et notre longévité.

Une approche fonctionnelle mitochondriale permet d'agir en profondeur, en amont des symptômes, grâce à la micronutrition et à une hygiène de vie ciblée.

C'est quoi, une mitochondrie ?

Ce sont de petites structures à l'intérieur de presque toutes nos cellules, chargées de produire l'ATP, la « monnaie énergétique » de l'organisme.

Elles jouent aussi un rôle clé dans la gestion du stress oxydatif, de l'inflammation et même de la mort programmée des cellules, donc dans le vieillissement.

Pourquoi parler d'« approche mitochondriale » ?



Plutôt que de traiter uniquement un symptôme (fatigue, douleurs, brouillard mental), l'approche fonctionnelle cherche à comprendre pourquoi vos mitochondries fonctionnent moins bien : carences, stress, polluants, sédentarité, troubles digestifs...

Des outils comme le bilan biologique ciblé, l'analyse du mode de vie et de l'assiette permettent ensuite une correction personnalisée et progressive.

Énergie au quotidien : quand les mitochondries fatiguent

Quand les mitochondries s'essoufflent, la fatigue devient chronique, la récupération après l'effort est lente, la concentration baisse, les douleurs et les infections à répétition s'installent plus facilement.

À l'inverse, des mitochondries efficaces se traduisent par une énergie plus stable sur la journée, un cerveau plus clair, un moral plus solide et une meilleure tolérance au stress.

Mitochondries, longévité et prévention

De nombreux travaux montrent que la baisse de la fonction mitochondriale est associée au vieillissement accéléré et à de nombreuses maladies chroniques (métaboliques, cardiovasculaires, neurodégénératives).

Soutenir ces centrales énergétiques, c'est donc agir à la fois sur l'« âge biologique », la qualité de vie, la mobilité, l'autonomie et la prévention à long terme.

Comment les protéger... et aller plus loin

Les piliers : une alimentation riche en micronutriments (vitamines, minéraux, oméga-3), des fibres pour le microbiote, une activité physique régulière, un sommeil récupérateur et une bonne gestion du stress, qui stimulent la biogenèse mitochondriale et limitent le stress oxydatif.

Une prise en charge en micronutrition permet d'affiner ces leviers (bilan, conseils personnalisés, éventuelle supplémentation) pour construire un programme sur mesure, adapté à votre histoire, vos contraintes et vos objectifs de vitalité.

Pour celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leur fatigue, optimiser leur énergie et investir dans leur longévité, un accompagnement individualisé autour de la santé mitochondriale est possible en consultation.

Pour aller plus loin, je vous conseille la lecture de l'ouvrage Le Pouvoir fascinant de vos mitochondries du Dr Laurent CHEVALLIER aux éditions Robert Laffont.

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 Bienvenue chez vous avec Kevin Colloc.

FLORIAN 06 25 47 37 70

**Des professionnels
au service de votre jardin**

**Entretien, Crédit,
Élagage, Arrosage automatique,
Maçonnerie paysagère, Travaux forestiers...**

83136 gareoult - horizon.paysage83@gmail.com

06 17 02 06 37

Photovoltaïque accessible et de qualité

Vos panneaux solaires fournis posés à prix IMBATTABLE

(Offre limitée à 20 installations seulement)

6 860€	12 490€
5 490 *€	9 990 *€
3 kwc - 8 panneaux	6 kwc - 16 panneaux



Production garantie 30 ans Zéro sous-traitance Entreprise varoise RGE



Détail de l'offre :
Installation complète
Mise en service
Démarches administratives incluses
Autoconsommation
Revente du surplus
Panneaux et onduleurs
Conformité d'installation par Consuel

* Prix affichés primes de l'Etat déduites. Sous réserve de validation technique par nos experts.



Prendre rdv en scannant le QR code



Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com

Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières

www.acbc83.com



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

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

Buongorno a tutti !



Néoulaise depuis plus de 25 ans, j'ai à cœur mon village et son histoire. Comme beaucoup d'entre nous, je suis attachée à ses traditions, à sa convivialité et à son esprit de partage. Notre belle commune étant jumelée avec Diano d'Alba, j'ai eu la chance de m'y rendre à plusieurs reprises et d'y découvrir un village du Piémont aussi charmant que généreux.

Au fil de mes visites, j'ai rencontré de petits producteurs passionnés, véritables artisans du goût, qui travaillent avec respect, savoir-faire et amour de leur terroir. Leurs produits, authentiques et raffinés, m'ont profondément marquée.



C'est de cette passion qu'est née l'envie de vous faire voyager, vous aussi, au cœur de l'Italie.

J'ai donc créé Felicità, mon Épicerie Fine Italienne, pour vous proposer une sélection de produits d'exception, directement issus de ces producteurs de Diano d'Alba et

d'autres régions italiennes réputées.

Vous y trouverez :

- des saveurs authentiques,
- des produits choisis avec soin,
- une expérience gustative unique mêlant tradition, qualité et raffinement.

Je serai ravie de vous accueillir et de partager avec vous ces découvertes gourmandes.

Felicità – Épicerie Fine Italienne
2 Impasse Émile Zola, Garéoult
(De nombreuses places de parking sont à votre disposition)



Au plaisir de vous recevoir très bientôt pour un voyage culinaire au cœur de l'Italie

Horaires d'ouverture :

Lundi : 9h-16h
Mardi : 9h30-15h/17h-18h30
Jeudi : 9h-16h/17h-18h30
Vendredi : 9h-15h/17h-18h30
Samedi : 10h-16h
Fermé le mercredi et le dimanche

NOUVEAU

Felicità
ÉPICERIE FINE
ITALIENNE

Charcuteries • Parmesan
Mozzarella • Noisettes
Antipasti • Gressins
Pâtes artisanales
et bien d'autres produits !

Impasse Émile Zola à Garéoult
(A côté d'Aquablu)

06.08.06.44.14

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

**FOSES 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



COUVREUR DU NORD

Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

couvreurdunordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron



E.S.
DIGITAL
Vos souvenirs à portée de mains

NOUVEAU
A Forcalquier

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

Cassettes Vidéos:

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

Bobines De Films:

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



Diapositives:

Formats 5x5

Très haute résolution 24MP 6000x4000

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

WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR
(Démos & Tarifs en ligne)

Contact@transfert-videos.fr

Disponible
7j/7

06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

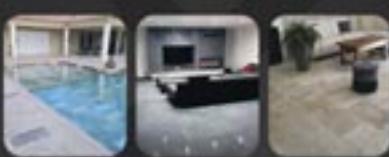
Plombier

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 : les pierres de jadis@hotmail.fr

La rubrique des Colibris



Les chants des colibris

Quésaco ??

Les Chants des Colibris est un jardin collectif et pédagogique associatif qui œuvre pour la reconnexion à la nature, un lieu de partage, ce projet est né de la volonté de citoyens engagés et dévoués à la préservation de notre environnement, à la transmission des savoirs et à la création de liens durables.

Notre association aspire à être un acteur de changement positif.

Un Jardin Collectif pour Tous

6000 m² avec différents espaces :

- Jardin collectif et/ou parcelle individuelle
- Potager des Pitchouns et intergénérationnel
- Jardin des sens
- Poulailler partagé
- Lieu de vie et de convivialité
- Serre

- Zone de revalorisation des Bio déchets

Un écrin de verdure chaleureux ouvert à tous,

Un lieu d'échange intergénérationnel, respectant la nature et l'Humain.

La possibilité de cultiver des fruits et légumes de saison : "de la graine à l'assiette ",

Il permet aux participants d'expérimenter des pratiques respectueuses de l'environnement : permaculture, agroécologie, compostage, gestion de l'eau et préservation des sols.

Cultivons, Partageons, Grandissons Ensemble !

L'association organise pour les familles, groupes scolaires, structures ou tous ceux qui le souhaitent....

- Des ateliers pour sensibiliser petits et grands à l'importance de la biodiversité et de la nature.

- Des conférences éducatives

- Des journées d'entraide sur le site du jardin ou en extérieur

Parmi les actions proposées :

- Découverte du potager,

- Observation de la faune et de la flore,

- Compréhension des cycles naturels.

- Ateliers pratiques : semis, bouturage, plantation et tout ce qui touche le jardin,

- Fabrication d'hôtels à insectes, nichoirs et objets low-tech et zéro déchet.

- Conférences et projections de films alternatifs,

- Trocs de graines et de plants,

- Différentes fêtes au jardin et participation à des événements extérieurs...

Un Projet Collectif et Participatif

L'objectif est de favoriser une dynamique locale et de créer un espace où chacun apprend, expérimente et transmet.

Que vous soyez passionnés de jardinage ou simples curieux, il y a une place pour vous dans cette belle aventure humaine et environnementale

Vous souhaitez jardiner, apprendre ou simplement partager un moment convivial au grand air ? On se donne rendez vous tous les derniers samedis de chaque mois pour plus d'infos contactez nous

07.50.10.20.82 ou par mail leschantsdescolibris@gmail.com et suivez nous sur facebook.

Ensemble, semons les graines du changement !

La campagne d'adhésion 2026 est officiellement lancée
C'est grâce à toutes vos petites gouttes d'eau que l'association se pérennise et grandit année après année

En adhérant, vous soutenez nos actions, nos valeurs et la vie du jardin

Comment adhérer ?

• Directement au jardin ou sur des évènements où nous sommes présents.

• En ligne via HelloAsso.

<https://www.helloasso.com/associations/les-chants-des-colibris>

Merci pour votre confiance et votre soutien
Ensemble, continuons à faire vivre l'association !

Date à retenir : 25 février accueil scolaire
Samedi 28 février Journée découverte

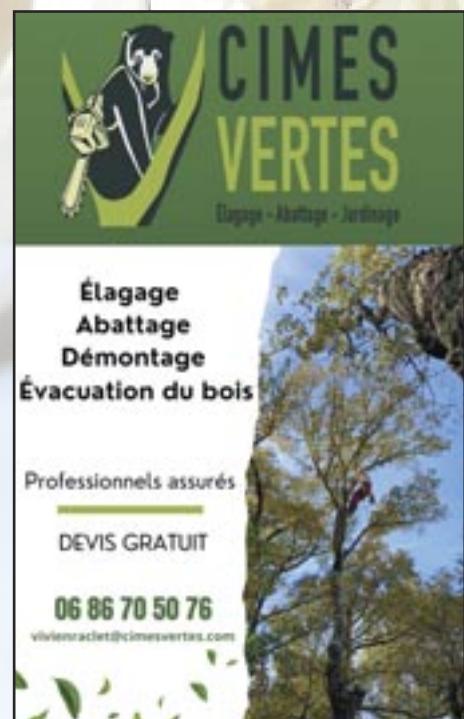
Projet travaux 2026 :

- Arrosage automatique

- Clôture du jardin pour que les sangliers arrêtent de détruire tout nos efforts.

- Nouvelles planches de culture afin d'accueillir de nouveaux membres et récolter encore plus de bons légumes.

Si tu as des compétences dans un des domaines ou bien que tu souhaites apprendre ou tout simplement nous aider sur un de ces projets n'hésitez pas à nous contacter



07

78

67

17

95

Eric Simonet

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



Un savoir faire depuis 1998

Perlie ENTREPRISE

Maçonnerie - Façades

Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94
sarelperlie@sfr.fr
www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



Un jardin en intérieur avec passion, toute l'année.

PASSION PAYSAGE 83

Paysagiste - Entretien & Aménagement extérieur





Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

ENTRETIEN DE VOS ESPACES VERTS

- Débroussaillage
- Tonte pelouse ou champ
- Taille de Haie / végétaux
- Piscine
- Évacuation des végétaux

AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

- Arrosage automatique
- Gazon synthétique
- Plantation (arbres, haies, massifs)
- Terrassement

-50% CRÉDIT D'IMPÔT IMMÉDIAT

DEVIS GRATUIT CONSEILS DÉPLACEMENT GRATUIT

06.02.44.53.46

Passionpaysage83@hotmail.com
@passionpaysage83

Entreprise Locale

- Travail soigné et professionnel
- Respect de votre environnement
- Conseils adaptés à vos besoins

ASSURANCE ENTREPRISE

VAR 83.136

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 Garéoult

06 60 96 05 43 04 94 04 24 06

contact@fabienalu.fr

Rencontre avec la fée Cécile

“Là où l'énergie circule, la vie s'épanouit, là où elle se bloque, le mal-être réapparaît”



Passionnée depuis de nombreuses années par le monde subtil des énergies, j'ai choisi de me consacrer pleinement aux soins énergétiques et au magnétisme.

C'est ainsi qu'est née mon auto-entreprise Cécile Guidance, dédiée à l'accompagnement des personnes en recherche de mieux-être, d'harmonie intérieure et de renctrage.

Mon parcours a commencé très tôt.

Dès l'enfance, j'ai découvert mes capacités en soulageant

mon premier chien, puis, au fil de l'adolescence, en apportant du réconfort énergétique à mon entourage. Plus tard, j'ai naturellement continué à pratiquer auprès de mes enfants, de mon mari et de mes animaux.

Par la simple imposition des mains, j'apaisais des maux du quotidien : migraines, douleurs dentaires, inconforts émotionnels ou encore stress post-opératoire chez mon chien.

À l'époque, je ne comprenais pas encore pleinement l'origine de cette capacité ni son fonctionnement.

Parallèlement, la cartomancie a fait partie de ma vie dès l'adolescence, nourrissant mon intuition et ma sensibilité aux énergies.

C'est bien plus tard, à cinquante ans, que l'évidence s'est imposée : je devais suivre cette voie. J'ai alors rencontré un mentor qui m'a transmis des enseignements essentiels sur la compréhension des énergies, la protection, l'ancrage et la canalisation.

Cette étape a marqué un tournant décisif dans ma pratique.

Les énergies nous entourent et traversent tout ce qui vit.

Comme l'exprimait Richard Feynman, « il existe un fait remarquable : l'énergie est conservée dans tous les phénomènes naturels ».

Elle circule, se transforme, mais ne disparaît jamais.

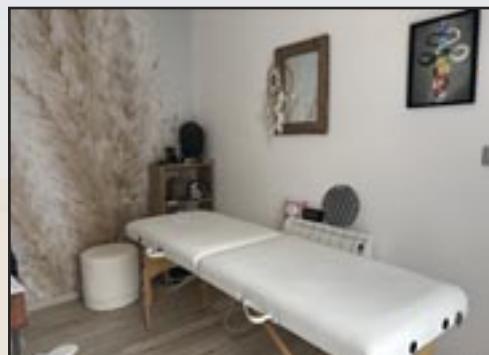
Notre corps, composé de matière et d'énergies, réagit à ces mouvements subtils. Chaque énergie possède sa propre vibration, en lien avec une émotion, un état intérieur ou une zone physique. Lorsqu'un déséquilibre survient — stress, blocage, surcharge émotionnelle ou difficulté personnelle — le corps peut l'exprimer par des tensions, des douleurs ou un mal-être global.

C'est précisément à ce moment-là que j'interviens.

Mes soins énergétiques, associés au magnétisme, visent à ré-harmoniser les flux, libérer les blocages et favoriser un mieux-être global. Chaque séance est unique : un espace de recentrage, de guidance et d'écoute, où chacun est accueilli avec respect, douceur et bienveillance, dans le respect de son rythme et de son histoire.

Je vous reçois à mon domicile à Tourves, dans une pièce entièrement dédiée aux soins, sur rendez-vous au 06 47 53 78 00.

Mes accompagnements s'adressent à toute personne ressentant le besoin de se reconnecter à son énergie, de retrouver de la clarté, ou d'avancer avec davantage de sérénité et d'équilibre.



06 45 38 90 32



**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**



Rinaldipeinture



rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

**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

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

Electricité générale
Neuf
Renovation
Dépannage
Motorisation
Domotique

DJÉ ELEC

910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

jeremy.alexandre@outlook.fr

07 83 04 98 32
Siret : 894 173 855 00012

FABRICATION FRANÇAISE

SOLABAIE®

somfy.
EXPERT

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

POUR MA RÉNOVATION,

**MON CHOIX
EST FAIT !**

C'EST SOLABAIE

VU SUR TV

Pour la 5^e année consécutive

2025

PALMARÈS FRANCE Capital
MEILLEURES ENSEIGNES

QUALITÉ DE SERVICE

04 94 59 25 75

50 avenue des Fontaines www.sarl-varenov.fr
83136 FORCALQUEIRET

RGE
QUALIBAT

Billet d'humeur

"Les poubelles ont-elles pris le pouvoir ?"

Il y a des jours où l'on se demande si les poubelles ne sont pas en train de gagner du terrain.

Pas les nôtres, celles qu'on remplit consciencieusement en triant, en compactant, en se félicitant d'être des citoyens modèles.

Non, je parle des autres. Celles qui semblent surgir spontanément, comme des champignons après la pluie, mais en nettement moins poétiques. Des sacs éventrés qui décorent les trottoirs, des cartons qui s'empilent comme si quelqu'un avait tenté de bâtir un fortin, et ces bouteilles en plastique qui roulent au vent, libres comme l'air, mais nettement moins inspirantes qu'un vol d'hirondelles.

On pourrait croire que c'est un phénomène isolé, une petite négligence passagère. Mais non. C'est devenu une sorte de sport national : l'art de déposer ses déchets à côté du conteneur, comme si viser juste était devenu une compétence trop exigeante.

Peut-être que certains pensent que la poubelle, telle une créature sensible, va se pencher d'elle-même pour ramasser ce qu'on lui laisse au pied. Ou alors ils espèrent qu'un passant compatissant, pris d'un élan de civisme, fera le travail à leur place. Spoiler : non.

Et puis il y a les sacs posés là "juste pour un moment", qui finissent par passer la nuit, puis la semaine, puis par devenir un élément du paysage.

On finit presque par leur dire bonjour en sortant de chez soi.

Ils sont là, fidèles, immuables, comme un voisin un peu collant mais qu'on n'ose plus vraiment confronter.

Le plus fascinant, c'est la créativité.

Certains transforment les trottoirs en galeries d'art contemporain. Une chaise cassée ici, un matelas fatigué là, un micro-ondes qui a rendu l'âme mais qu'on dépose avec la délicatesse d'un cadeau emboîonné.

On pourrait presque organiser des visites guidées : "À votre gauche, une installation intitulée "Je ne savais pas où le mettre". À votre droite, une œuvre participative nommée "Quelqu'un finira bien par le prendre."

J'en ai fait la propre expérience : un voisin très "généreux" avait déposé un aspirateur et un balai près du container carton. Pris sur le fait et après une remarque aimable de ma part, comme dab, celui-ci, le plus sereinement du monde, m'a rétorqué que tout était en état et que cela pouvait rendre service à quelqu'un....

Mais quelle délicatesse !!!

On rit, mais jaune.

Parce qu'au fond, ces petites incivilités racontent quelque chose de moins drôle : cette tendance à considérer que l'espace public appartient à tout le monde... sauf à soi.

Comme si la rue était une extension de son salon, mais sans l'obligation de passer l'aspirateur.

On dépose, on s'en va, et on laisse les autres gérer. Une sorte de délégation sauvage du ménage collectif.

Pourtant, on sait tous comment ça finit.

Les sacs attirent les chats, les chats attirent les corbeaux, les corbeaux attirent les râleurs (dont je fais partie), et tout ce petit monde finit par transformer un simple trottoir en scène de chaos urbain.



Et pendant ce temps, les poubelles officielles, stoïques, attendent qu'on daigne les utiliser correctement. Elles sont là, ouvertes, disponibles, prêtes à rendre service. Mais non. Trop simple, sans doute.

Alors oui, je râle. Mais je râle avec affection, parce que j'aime ces rues, ces quartiers, ces trottoirs qui pourraient être agréables si chacun faisait un tout petit effort. Pas un effort héroïque, pas un exploit olympique. Juste... viser la poubelle. Ou attendre le bon jour de collecte. Ou marcher dix mètres de plus. Rien d'insurmontable.

On dit souvent que les grandes révolutions commencent par de petits gestes. Eh bien, celle-ci pourrait commencer par un sac bien jeté. Un seul. Un acte de bravoure discret, presque invisible, mais qui pourrait, qui sait, inspirer le voisin. Et puis le voisin du voisin. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que les poubelles cessent de déborder et que les trottoirs retrouvent leur dignité.

En attendant, je continuerai à râler. Parce que ça soulage. Et parce que, soyons honnêtes, si on ne peut plus se plaindre des poubelles, de quoi va-t-on parler ?

ACQUACONCEPT 83
06 38 89 27 08

PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADDUCISSEURS - PLOMBERIE



**Tendance
énergie**

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

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

06 08 63 90 54

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES



**CIMES
VERTES**
SERVICES

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPOTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
vivien.raclet@cimesvertes.com

06 86 70 50 76



VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse



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

directionnelle

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

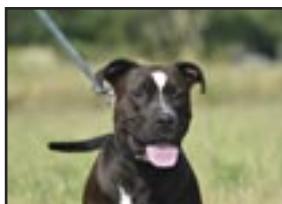
Le samedi de 9h à 12h

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 ! Taïko adore être proche de ses humains et est toujours content de les retrouver. Lorsqu'il est bien cadre, 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 tête, 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.



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 impressionner, 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.

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.

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

LMP : Libération musculaire profonde

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

Christophe Morcel.
Formé et certifié à la méthode "Yann Lefebvre"

PRISE DE RDV : 06 28 41 28 60

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 DEPLACEMENTS

Contact : 04 94 80 13 79 energie.clim.provence@orange.fr
Attestation d'aptitude /CE/03/2008 n°3477/05/2017-BIA, n°33010115073627/2, Certification Veritas n°2072049

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

f Electricité 83
electricite83@hotmail.com Assurance décennale
Siret : 527 760 136 00046

LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE RÉNOVATION

ENTRETIEN DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07

Motorisation Portail coulissant 400 KG
FAAC à partir de 49€ TTC, hors pose
BFT à partir de 420€ TTC, hors pose
+ 1 télécommande
+ 4 m de crémailleure
+ 1 sélecteur à clé

Alarme NFA2P pro
à partir de 850€ TTC, avec pose
KIT ALARME RTCIP 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**

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



DÉPENSEZ
50EUROS
PAYEZ
25EUROS
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 Entretiens de jardins. Taille de haies. Débroussaillage

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



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



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

fratom.climatisation@orange.fr

Sarl Fratom 83136 Garéoult