



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'emballle. 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 cœurs 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, Flassans-sur-Issole  
Sainte-Anastasia-sur-Issole et environs



**Caroline TRUC** ...  
06 95 55 11 51  
caroline.truc@safti.fr  
Bouilladon et les environs



**Germain PERIER** ...  
07 77 31 15 42  
germain.perier@safti.fr  
Forcalquier, Gordes,  
La Roquebrissanne et les environs



**Séverine CARON** ...  
07 83 78 79 63  
severine.caron@safti.fr  
Sainte-Anastasia-sur-Issole, Besse-sur-Issole,  
Flassans-sur-Issole et environs



**Virginie TORDOIR** ...  
06 35 40 72 40  
virginie.tordoir@safti.fr  
Néoules, Méounes-les-Montreux,  
et les environs



**Maude MERRY** ...  
06 72 19 78 16  
maude.merry@safti.fr  
Gardoul, La Roquebrissanne,  
Forcalquier et les 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](http://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](mailto:lounistounpa@yahoo.fr)

Contact Publicité :  
06.70.70.21.65  
[infos.lou.nistoun@gmail.com](mailto: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 :

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

Chiots JACK- RUSSEL su-  
perbes. 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 ac-  
cessoires 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  
État, 50€,  
**06 44 23 12 07.**

Un vélo assistance électrique  
neuf de 2024 TVT2023 mo-  
dèle 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 ex-  
périence 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**



# PLOMBERIE SERVICE

QUENNEHEN PÈRE & FILS

## CHAUFFAGE CLIMATISATION

**DÉPANNAGE 7j/7**

[plomberieservice83@free.fr](mailto: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.



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





**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**

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!**

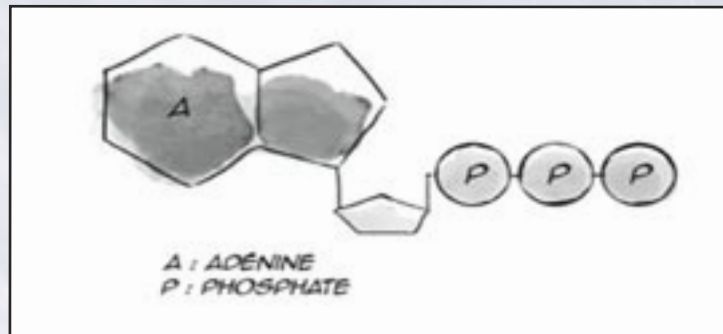
**Demandez votre devis gratuit**

06 18 79 07 58 | [www.my-team-services.fr](http://www.my-team-services.fr)



# 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'essouffent, 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](http://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.

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](mailto:horizon.paysage83@gmail.com)





Entreprise familiale  
depuis 2005

1 CHEMIN DE L'ENCLOS  
83210 SOLLIES-PONT  
SIREN 481322329

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

OFFRE  
SPÉCIALE  
-20%

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



Prendre rdv en  
scannant le QR code

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



# ACBO

Abbooui Charpente Bois Couverture

# AS PRO FAÇADE

*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](http://www.acbc83.com)

[www.as-pro-facade.com](http://www.as-pro-facade.com)



04.94.69.09.35

**DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT**



**ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT**

# Buongiorno 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**



**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**









# 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



**E.S. DIGITAL**  
Vos souvenirs à portée de main

NOUVEAU  
A Forcalqueiret

Tranfert & 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 & Sonores)
- 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

06.83.54.78.12





7j/7


cottinbruno675@gmail.com

## Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

Devis  
Gratuit !



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



# 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 m<sup>2</sup> 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](mailto: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 événements 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

**CIMES VERTES**  
Élagage - Abattage - Jardinage

**Élagage  
Abattage  
Démontage  
Évacuation du bois**

Professionnels assurés

**DEVIS GRATUIT**

**06 86 70 50 76**  
[vivienraclet@cimesvertes.com](mailto:vivienraclet@cimesvertes.com)



Adresse  
Quartier la rouge chemin de St Quinis  
83890 BESSE SUR ISSOLE



Téléphone  
07.50.10.20.82



Email  
[leschantsdescolibris@gmail.com](mailto:leschantsdescolibris@gmail.com)



Facebook  
<https://www.facebook.com/LesChantsDesColibris>



07  
78  
67  
17  
95

# Eric Simonet

## Plombier chauffagiste

### Neuf et rénovation



83136 Rocbaron

*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



*Un jardin entretenu 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
- ✓ Evacuation des végétaux

**AMENAGEMENT  
EXTÉRIEUR**

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

**-50%  
CRÉDIT D'IMPÔT  
IMMÉDIAT**

**06.02.44.53.46**

✉ [Passionpaysage83@hotmail.com](mailto:Passionpaysage83@hotmail.com)

📱 @passionpaysage83

**Entreprise Locale**

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



📍 VAR 83.136

**FABIEN  
ALU PVC**



**Menuiseries Alu & PVC**

**Stores toiles**

**Stores intérieurs**

**Volets roulants**

**Volets battants**

**Moustiquaires**

**Portails**

**Bouvet**  
MASTER



**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](mailto: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 recentrage.

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 / Isle

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  
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

**FABRICATION FRANÇAISE**

**SOLABAIE**

**somfy**  
EXPERT

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

POUR MA RÉNOVATION,  
**MON CHOIX**  
**EST FAIT !**

C'EST **SOLABAIE**

50 avenue des Fontaites  
83136 FORCALQUEIRET

www.sarl-varenov.fr

04 94 59 25 75

Pour la 5<sup>e</sup> année consécutive  
2025 PALMARÈS FRANCE Capital  
MEILLEURES ENSEIGNES  
QUALITÉ DE SERVICE

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 empoisonné.

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 - ADoucISSEURS - PLOMBERIE**








**Tendance  
nergie**



# 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](mailto:tendance.energie.paca@gmail.com)

voir conditions générales

ANTENNES PARABOLIQUE  
& TERRESTRE  
TÉLÉVISION  
PG, 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'IMPÔTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

vivienraclet@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




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





**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](http://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)**

Taïko 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 cadré, il est obéissant et connaît déjà le "assis" et a un début de « couché ». Mais il tire encore en laisse. Taïko 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.



#### 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 DÉPLACEMENTS**

Contact : 04 94 80 13 79 [energie.clim.provence@orange.fr](mailto:energie.clim.provence@orange.fr)

Attestation d'aptitude IDE1383/2008 n°3477/06/2017-BI.A. n°33318/15073627/2. 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](mailto: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](mailto:mlamaconnerie@laposte.net)



## 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](http://www.automatisim.fr) - Mail : [automatisim@free.fr](mailto:automatisim@free.fr)



 Urssaf

 ABACA  
SERVICES

1 numéro  
pour plus d'infos



**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](http://avanceimmediate.urssaf.fr)

**06 50 05 70 52 Entretien 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



 **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



**04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40**

[fratom.climatisation@orange.fr](mailto:fratom.climatisation@orange.fr)

Sarl Fratom 83136 Garéoult

