



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 202

Jun 2023

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs.

Une amie, hier a posté sur le net cette citation "Aimons la goutte qui fait déborder le vase, c'est grâce à elle que commence le changement". Cette phrase est remplie de positif puisqu'elle ouvre la porte vers de nouveaux horizons. Et comme la transition est mon dada, en parlant de goutte, nous sommes en ce moment, bien servis ! A croire que le viticulteur des Pyrénées Orientales, qui a organisé la procession pour implorer la pluie avait le bras assez long pour la faire tomber chez nous ! En tout cas cela fonctionne . Et surtout, ne râtons pas, car il nous la faut cette eau. Je ne parle pas de celle que l'on va diluer cet été dans un pastis bien frais, je parle de cette pluie qui va faire du bien à nos nappes phréatiques. Et encore ! J'ai aussi entendu dire que cette pluie n'était en rien bénéfique à celles-ci, car, en cette période, ce sont les végétaux qui en profitent, au détriment des nappes. Les coquins ! Je vais essayer de me pencher sur la question, et quitte à rencontrer ce fameux viticulteur, tout en évitant la procession , c'est pas mon truc, je vais tenter de percer le secret pour faire tomber la pluie, quand il le faudra. Je vous tiendrai, bien sûr, au courant de l'avancée de mes recherches. Histoire de calmer nos nappes desséchées, diluer mon pastis et remplir mon vase, mais pas trop...

Bon mois de juin ensoleillé, et bonne lecture !

STORE
MENUISERIE
VOLET • VERANDA
PORTAIL • PERGOLA

Calissol
Services



04 94 720 000

CENTRE COMMERCIAL CASINO

Ventes :

Table basse de 100cmx100cm avec dessus en verre, pieds et entourage en chêne clair : 100€
06 77 71 50 16

Magnifiques Chaussures Balenciaga Race Runner femme taille 37, portées une soirée donc comme neuves

achetées 465€

Petites annonces

GRATUITES

lounistounpa@yahoo.fr

à Paris magasin Le bon Marché , cédées 250€. Produit original et authentique, vendu avec sa boîte d'origine
06 78 31 27 11

Canapé velours gris avec sièges relevables 2p.TBE .180€
Psyché (grand miroir) marque bois et chiffons, en fer forgé, inclinable .170€
06 44 23 12 07.

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 00 20 CONTACT.ROCBARON@LGMFRANCE.COM



Vendez ou achetez votre bien avec nous !



VISITE VIRTUELLE



Valérie ACCARY
06 18 50 11 99
valerie.accary@safiti.fr
Rocbaron et les environs.

Maude MERRY
06 72 19 78 16
maude.merry@safiti.fr
Garéoult, La Roquebrussanne
Forcalqueiret et les environs.

Grégory PLASMANNE
06 45 88 54 55
gregory.plasmanne@safiti.fr
Besse-Sur-Issole, Sainte-Anastasié-Sur-Issole
Flassans-sur-Issole et les environs.

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

SAFTI - RÉSEAU NATIONAL EN IMMOBILIER DE PLUS DE 5500 CONSEILLER(E)S

Sommaire

Rubrique ' Issole	p.2
Vos manifestations locales	p.4
Le SIBO	
avec Sophie Schaeffer	p.8
Rubrique auto avec	
Richard Drouet	p.12
À vos papilles avec	
Michel Brassinne	p.18
Toutous à adopter	p.17



Edition N° 202 Juin 2023
10000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
848 chemin pré de castres
83136 Forcalqueiret

@ 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'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

Matelas de massage oscillatoire, vibratoire de la marque pro-massage, avec matelas de massage oscillatoire, vibratoire.300€.
06 78 31 27 11

Magnifiques sneakers rosso montantes Homme marque DSQUARED T 44 en CUIR, neuves dans leur boîte d'origine avec le prix indiqué, achetées 595€ cédées 250€.
06 78 31 27 11

Plusieurs Robes de cérémonie portées une seule fois pour mariages Taille 44-46 à voir et récupérer à mon domicile.
06 78 31 27 11

Bateau Capcamara 7m50, 250CV, état neuf, année 2020 65000€. 2 vélos, 60€ l'un 100€ les 2. Porte télé mural, 80/2,13 50€. Cafetière Tassimo 30€
06 16 93 13 13

Offres de services/divers :

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

Secteur La Roquebrussanne et communes voisines. Recherche terrain en friche, garrigue assez plat avec accès véhicule pour y installer un petit rucher.
06 52 84 50 79

Femme sérieuse avec expérience propose ses services de ménage, repassage et préparation des repas en CESU.
07 78 68 09 60

Rédige vos courriers administratifs et autres, secrétariat à distance, tout en bénéficiant de l'avance immédiate du crédit d'impôt. Entreprise agréée
06 70 70 21 65

PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

La rubrique 'Issole



L'eau et la vie

Nous avons tous pu constater la joie de la terre après ces quelques jours de pluie : De branches qui semblaient sèches sont sortis des bourgeons d'un vert délicat qui, le lendemain étaient déjà de petites feuilles, un fouillis d'herbes et de fleurs a envahi nos allées et les bords des routes... Partout où un couvert végétal avait un peu protégé la terre pendant ces cinq mois de sécheresse, la magie de la vie s'est répandue.

Bien sur il n'est pas tombé assez de pluie pour que les nappes phréatiques soient alimentées, mais la nature, bonne fille, nous a apporté une démonstration de fertilité dont il convient que nous tenions compte :

A nous d'économiser cette eau qui est la vie et d'exiger que les réserves existantes

soient protégées pour les usages humains et ceux de la nature et non pas accaparées pour des usages marchands (par exemple la fabrication de plaquettes destinées à la production de puces électroniques annoncée comme « un grand pas pour notre souveraineté industrielle » par Monsieur Macron et qui consomme près de 2000 litres d'eau par plaquette de 20 cms de diamètre...ce qui donne 4,23 millions de m3 prélevé en 2021 pour la seule usine de Crolles en Isère)

A nous de refuser que la nature soit soumise à des techniques et des traitements polluants, une bétonisation et un goudronnage toujours plus étendus des sols ...

A nous de refuser un extractivisme frénétique à la recherche des « terres rares » nécessaires à la fabrication de matériel « basse consommation » et de batteries mais aussi des réseaux et des instruments qui assurent la « connectivité » en détruisant l'environnement...

A nous de choisir ce que sera l'avenir :

Voulons nous être toujours plus « connectés » afin que « nos » décisions soient prises au moyen d'algorithmes et de robots par des sociétés qui considèrent, à l'évidence, leurs profits financiers comme essentiels et notre bien-être sans intérêt ?

Voulons nous nous déplacer toujours plus vite, alors que, entre notre point de départ et notre destination, il y a des milliers d'histoires que nous ne connaissons jamais, d'animaux et d'humains que nous ne rencontrerons pas, des jeux de lumière dans les branches des arbres que nous ne prendrons pas le temps de savourer, les odeurs offertes par les plantes, les chants des oiseaux et le bruissement des insectes...

Notre avenir se joue maintenant : l'avenir connecté et robotisé que l'on fait miroiter à nos yeux éblouis est paré de tous les avantages mais est-il vraiment pour « nous » ?

Les huit ou dix milliards d'humains qui peupleront la terre dans quelques années n'auront certainement pas accès à toutes ces merveilles... (y aura-t-il la place dans l'air pour tous les drones livreurs, les taxis volants et les satellites qui les guident et au sol pour tous les autres robots « intelligents » inventés d'ici là ?)

Il y aura une sélection...Comment se fera-t-elle ?

Et que restera-t-il pour ceux qui ne seront pas sélectionnés ?

Devons nous accepter que le futur soit choisi pour nous par des trafiquants (certes de haut niveau et multi-millionnaires) qui transforment la planète en poubelle en réservant à leurs usages exclusifs quelques paradis bâtis et entretenus avec l'argent qui pourrait servir à faire fonctionner une société chaleureuse, conviviale et organisée pour un partage équitable et solidaire des ressources ?

TAXIS
Caroline & Jean Remy

06.42.62.93.43

CONVENTIONNES TOUTES CAISSES

5 TAXIS A VOTRE DISPOSITION

Transports médicaux Et privés
Aéroports Et Gares

GONFARON
FLASSANS / ISSOLE
BESSE / ISSOLE
ROCBARON
TAVERNES

06 42 62 93 43

Val
d'Issole
Environnement

Chemin de Sabatery
83136 LaRoquebrussanne

RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32

PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

83136 FORCALQUEIRET

Rinaldipeinture

rinaldipeinture@yahoo.fr

Vos manifestations locales

La Roquebrussanne :



24/06 : Jeux gonflables (Associations les Marrades festives et LPVI)
 24/06 : Fête de la musique
 29/06 : Concert des Voix Départementales (Extraits de grands ouvrages d'opéras)



Sainte Anastasie sur Issole :



01-18/06 : Exposition de l'association " Si Tasie m'était conté " Salle Albert Garnier
 02/06 : Concert Aioli. Place de la gare
 24/06 : Fête de l'été à l'Arboretum.
 Concert gratuit et repas (Inscriptions en mairie)

Garéoult :

02/06 : Conférence "L'abeille, c'est votre avenir". 18h30, salle du conseil municipal
 03/06 : Apéro concert avec le groupe 1D5. Parc naturel du vivier
 25/06 : Gala des enfants et des adultes. Gym volontaire
 01/07 : Gala des élèves de l'école de danse 21h30



Néoules :

09/06 : Nuit du lavoir. Jardin Font Marcellin 18h45
 10/06 : Gala des ateliers Y Sol en Scène. 18h les enfants, 20h30 les adultes
 16/06 : 24 ème conférence scientifique "L'histoire des la recherche des vaccins à ARN avec Arnold Migus 18h30
 17/06 : Gala Variations 21h. Chateauloin
 21/06 : Fête de la musique
 25/06 : Fête de la Saint Jean

Méounes :

10/06 : Ballade " Au fil de l'eau et des fontaines "
 Inscriptions obligatoires 04 94 13 83 20
 03-10/06 : "Les canaux oubliés"
 10/06 : Ateliers biodiversité/écoagriculture "Chercheurs en herbe"
 11/06 : Concours de boules féminin
 21/06 : Fête de la musique
 23/06 : OCC. Concert MAGE
 25/06 : Fantasia Loto
 30/06: Concert Hard Rock the enders
 01/07 : Concert brésilien "Agua Fogo"



OUVERTURE

VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE NOUVEL ESPACE CUISINES & RANGEMENTS



Cuisines **premierplan**
me 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

Votre alternative aux restrictions de l'eau



M D S

Les restrictions d'eau sont là... N'attendez plus !

MDS réalise des cuves en béton, sur mesure, avec raccords aux gouttières PVC

Maçonnerie générale, carrelage, placo, rénovation, taille de pierres

06 62 69 35 82

mds83@live.fr

SARL MDS 5 Zac du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult



Un savoir faire depuis 1998



Maçonnerie - Façades
Rénovation - Agrandissements

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

ZAC des Fontaites - 83136 FORCALQUEIRET

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



Forcalqueiret :



03-04/06 : Salon du bien-être avec l'association "Avec le coeur ". Salle La Farandole
 10-11/06 : Fête des tracteurs
 10/06 : Repas concert avec les groupes UTOPIK3 et les FREDDY's
 17/06 : Soirée Country, avec l'association Forcal Free Country 19h30. La Farandole
 21/06 : Fête de la musique, organisée par le bar des chasseurs et A Modo Mio. Sicilian Food.
 19h : Représentation de l'école de musique Forcal en ré et la troupe des Kids Comédiens
 21h : Concert avec le groupe Fields of Joy. Tribute de Lenny Kravitz
 25/06 : Fête de la Saint Hubert
 30/06 : Ouverture de la fête de La Blaque avec la clique gardanne Music "Les Fanettes" et les bâtons du Castellans
 21h30 : Concert avec le groupe On Stage
 01/07 : Repas dansant avec le groupe XXELLE
 02/07 : Soirée neige avec DJ Snow summer Tour

Rocbaron :

02/06 : RDV Garde à vous, dès 15h Collège Gassendi
 10/06 : Fête du soleil. Observatoire
 16/06 : Roc en fête. Fête de la jeunesse. Collège Gassendi
 17/06 : Quartiers en fête. Domaine de la verrerie
 18/06 : Cérémonie patriotique. Monument aux morts. 10h45
 21/06 : Fête de la musique. ZAC du Fray Redon
 24/06 : Vide grenier du CCFF et feu de la Saint Jean



ENEZ PASSER LA JOURNÉE DANS UNE FORÊT DE 30 HECTARES AU CŒUR DU VAR

Parc d'Accrobranche, parc nature et animaux

Aoubré l'aventure nature

Jardin des papillons, Filets et jeux sentier des sons et sentier pieds nus

RN7 entre Le Luc et Flassans - 06.12.58.02.26 - www.aoubre.fr



CRÉEZ & RÉFÉRENCEZ VOUS-MÊME VOTRE SITE INTERNET

FORMATION CONTINUE 35 H A DISTANCE ELIGIBLE A 100% DE FINANCEMENT PAR L'ETAT

START internet & référencement - organisme de formation agréé N° 35 645 (label QUALIOP1) vous forme à la création de sites internet sans programmation et au savoir-faire du référencement

TÉL.: 06.62.08.75.85



ABACA PAYSAGE

ABATTAGE



Démontage, broyage, élagage, débroussaillage ...

CREATIONS

★ 9.7 /10

Sur 1000 avis clients



Pelouse, arrosage automatique, maçonnerie paysagère, créations de murs en pierres, de restanques, calades, fontaines...

TAILLES ET ENTRETIEN DE JARDINS

Arbres, arbustes, buissons

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

POSE DE CLÔTURES ET DE PORTAILS



06 50 05 70 52

Email: abaca-paysage@orange.fr/www.abaca-paysages.com/www.facebook.com/Abaca-Paysage



La salle de bain selon "Esprit Onsen"



SCAN ME

Le sur-mesure de votre salle de bain



Confort. Détente. Volupté

Douche intégrée au plafond: pluie tropicale, chute d'eau

Robinetterie : chute d'eau. Miroir connecté antibuée

Sèche serviette été/hiver. Receveur en pierre

Rodome Lavabre

83136 Néoules

06 23 63 03 72 contact@espritonsen.fr

Au secours, j'ai toujours mal au ventre ... Et si c'était un SIBO ?



Si, comme beaucoup de français, vous souffrez régulièrement de gaz, ballonnements, troubles du transit, alors voici un décryptage d'un véritable dérèglement du microbiote intestinal.

Pour rappel, dans le ventre, nous hébergeons un petit monde incroyablement grand de bactéries... et c'est tant mieux car cette flore est indispensable à notre survie ! Pour être plus précis, « l'écosystème intestinal » qu'on appelle encore « microbiote » se compose de 3 acteurs, 3 mousquetaires en quelques sortes :

Pour commencer, la flore : à l'intérieur de l'intestin, il existe une véritable petite planète bactérienne, 100.000 milliards de bactéries pour être plus précis, c'est à dire 10 fois plus que le nombre de cellules de notre corps !!!!

La composition de cette flore est spécifique à chaque individu... espèces différentes, diversité plus ou moins marquée... c'est un « code-barres » bactérien. Leur concentration varie, de l'estomac au côlon : en temps normal, peu de bactéries dans l'estomac et dans l'intestin, la majorité résidant dans le côlon.

Ensuite, la paroi de l'intestin, appelée muqueuse intestinale, sorte de membrane étanche très fine et très fragile qui sépare notre organisme du monde extérieur.

Enfin, le système immunitaire (globules blancs, lymphocytes...) impliqué dans les

systèmes de défense et de tolérance.

Ces 3 mousquetaires dialoguent en permanence et doivent être en équilibre afin de maintenir notre organisme en bonne santé.

Habituellement, ces bactéries se trouvent plutôt dans le gros intestin (côlon). Mais il arrive que, sous l'influence de différents facteurs, il se produit une augmentation anormale de bactéries (ou une modification de type de bactéries) en amont, dans l'intestin grêle (petit intestin) qui relie l'estomac au gros intestin : c'est ce qu'on appelle SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth).

Les aliments que nous ingérons sont censés fermenter dans le colon, et pas si tôt dans l'intestin grêle : dans un SIBO, elles fermentent donc les aliments et produisent des gaz comme de l'hydrogène, du méthane ou de l'hydrogène sulfureux.

Les causes de ce SIBO ? Certains médicaments qui réduisent l'acidité gastrique (Inhibiteurs de la pompe à protons, surutilisés en médecine conventionnelle), une origine infectieuse, des antibiotiques à répétition, des chirurgies comme le bypass gastrique ou encore le stress... L'intestin grêle, alors débordé, ne peut plus remplir son rôle : il ne parvient plus à digérer correctement les aliments ni à absorber les nutriments.

A terme, cette prolifération bactérienne déstabilise l'ensemble du microbiote avec une altération de la muqueuse intestinale (perméabilité intestinale) et des réactions dysimmunitaires.

Les symptômes sont souvent douloureux et difficiles à vivre au quotidien : ventre qui gonfle après les repas, éructations, remontées acides, ballonnements douloureux, gaz, fatigue inexplicable...

Mais alors que faire ? Lorsque le diagnostic est posé (sur des critères cliniques ou à l'aide d'un « breath-test », test respiratoire qui consiste à mesurer et identifier les gaz produits par la digestion), il convient d'adopter une stratégie intégrative :

L'alimentation : adopter un régime pauvre en glucides afin « d'affamer » les bactéries qui ne peuvent par conséquent plus fermenter.



La diète pauvre en FODMAP (Fermentable by colonic bacteria, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols) est intéressante : elle consiste à limiter les aliments, fruits, légumes et céréales selon la teneur en glucides que les bactéries intestinales fermentent.

Ce régime, assez restrictif au départ, comporte plusieurs phases qu'il est préférable de suivre avec un micronutritionniste.

L'accompagnement micronutritionnel est intégratif : lutte contre les pathogènes grâce à la phytothérapie / aromathérapie; soutien de la digestion avec des en-

MB TRAVAUX

www.mbtravaux.fr
04 94 77 01 32
06 74 74 55 38
contact@mbtravaux.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

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

VOTRE LIBERTÉ DE CIRCULER EST À PORTÉE DE MAIN

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

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

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

LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

LE FOURNIL DE PILOU

PAYSAN BOULANGER
83136 FORCALQUEIRET
06.07.57.90.73

OUVERT LES MARDI ET VENDREDI
7H-12H30/15H-19H30

ENTRE LA STATION TOTAL ET LES TUILERIES



La gestion des émotions par des techniques de relaxation (méditation, sophrologie, cohérence cardiaque...)

Une hygiène alimentaire reposant sur le respect d'un intervalle de 4h entre les repas et une pause nocturne de 12h afin de permettre au « complexe migrant moteur », sorte de balai permettant un nettoyage de l'intestin entre les prises alimentaires, de fonctionner correctement.

Pour aller plus loin, je vous conseille la lecture d'Incroyable microbiote du Dr Julien Scanzi aux éditions LEDUC et d'A fleur de pet de Dora Moutot aux éditions Guy Trédaniel.

Vous l'avez compris, la prise en charge d'un SIBO est souvent longue, complexe et intégrative, mais des solutions existent !

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 Celle (MSP) / La Garde (Espace coworking CityVar)

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremond, sur Sud Radio dans La Jeunesse n'est pas un âge au micro de Jean-Marie Bordry et dans Tous Experts sur France Bleu Provence au micro de Véronique Lopez.

zymes digestives et des plantes cholagogues / cholérétiques ; lutte contre la dysmotricité de l'estomac.

Dans un second temps, il sera nécessaire de « réparer » la paroi intestinale (rétablissement de la perméabilité intestinale)

Cuisines Agencements 

Conception & installation par le patron
Rudy Bail - 06.83.12.84.51
1112 Route de Flassans 83790 Pignans (Sur RDV)



C.P.X. 83
PLAQUISE... UN METRE

20 ans d'expérience à votre service
Cloisons (amovibles)-Plafonds (placo & déco)-Isolation-Peinture
Neuf & Rénovation-Pose de menuiserie

06 47 32 38 07

CIMES VERTES
Élagage - Abattage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

Bûcheronnage
Élagage
Abattage, démontage
Telle d'élèves...
Débroussaillage
Entretien de jardins et propriétés

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: 



Rêve d'Ô

-5% à -15% sur les nettoyeurs électriques

Idée  pour la fête des pères **Le matelas flottant Américain**

Tél: 04 94 69 31 58. **Zac du Fray Redon 83136 Rocbaron** piscine@reve-do.com









ACBO

Votre spécialiste Neuf & Rénovation

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 par l'extérieur

www.acbc83.com

06.88.021.411

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS



ABACA SERVICE

2 numéros 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

06 50 05 70 52 Entretien de jardins

06 70 70 21 65 Services à la personne

ROLLS ROYCE THE SPIRIT OF ECSTASY

Image d'illustration — #rolls royce



La Femme derrière la Légende

Lord Montagu de Beaulieu était l'un des pionniers de l'automobile britannique. En tant que fondateur et rédacteur en chef du magazine *The Car Illustrated*, il employait un illustrateur, Charles Sykes, et une secrétaire privée, Eleanor Valesco Thornton. En 1909, Lord Montagu a commandé à Charles Sykes (qui était également sculpteur) une « mascotte » pour sa Rolls-Royce Silver Ghost personnelle. En prenant Eleanor comme modèle, Charles Sykes a créé la statue de bronze d'une jeune femme dans une robe aérienne, qu'il a baptisé « The Whisperer ». La figure tient un doigt dressé devant ses lèvres, certains prétendent que c'est en référence à la relation « étroite » de lord Montagu entretenait avec Eleanor. D'autres suggèrent, plus prosaïquement, que cela se rapporte au silence du moteur.

Non, ce n'est pas le dernier James Bond. Apparue en 1911, « the Spirit of Ecstasy » est la figure des calandres Rolls-Royce. C'est aussi l'un des symboles les plus célèbres au monde, synonyme de luxe, de style et de perfection.

Rolls-Royce améliore à chaque sortie d'un modèle, ses automobiles en les modernisant sans cesse au gré des évolutions technologiques. La « Flying Lady » est cependant l'une des rares choses restées inchangées. C'est le symbole qui associe les qualificatifs des Rolls-Royce : exploits de l'ingénierie, œuvres d'art et objets de désir.

Créé par le sculpteur Charles Sykes qui repris l'une de ses sculptures en bronze « The Whisperer » dont la source d'inspiration était sa secrétaire privée Eleanor Thornton, les figurines placées sur le dessus de l'immense radiateur étaient finies jusqu'en 1939, à la main par Charles Sykes aidé par sa fille Joséphine. Modern Spirit of Ecstasy est toujours créée à Southampton en Angleterre et existe en or plaqué or 24 carats, en argent sterling, en verre, en acier inoxydable et des versions illuminées.

Quoi qu'il en soit, « The Whisperer » a continué d'orner chaque Rolls-Royce de Lord Montagu. Très vite, d'autres propriétaires ont fait également réaliser leurs propres ornements, au grand mécontentement du directeur de Rolls-Royce à l'époque, Claude Johnson. C'est pourquoi en 1911, il aussi demandé à Charles Sykes de lui faire une mascotte « officielle » pour protéger les modèles de Rolls-Royce de ces additions inesthétiques. Le toujours pratique Charles Sykes a subtilement réinterprété « The Whisperer » en créant cette figurine que nous connaissons tous maintenant sous le nom de « Spirit of Ecstasy » (l'Esprit d'Extase). Bien sûr, le design original de Charles Sykes a évolué au fil des ans : à l'origine de sept pouces (17,78 cm) de haut, elle est maintenant plus petite de trois pouces (7,62 cm) et est fabriquée à partir de nombreux matériaux.

En 1934, Charles Sykes a créé une version à genoux pour le Sports Saloon (salon automobile).

Dans les années 70, certains pays ont tenté d'interdire la Flying Lady pour des raisons de sécurité. En Suisse, quand les clients réceptionnaient leur voiture, elle était sagement rangée dans la boîte à gants ! Le problème a été résolu par Rolls-Royce qui a fait monter sa mascotte sur une base à ressort, ce qui lui permettait de s'enfoncer dans le radiateur si nécessaire.

Quant à Eleanor, elle n'a jamais pu profiter de sa gloire car en 1915, elle a trouvé la mort sur le P & O Liners SS Persia. Alors qu'elle voyageait avec Lord Montagu vers les Indes, le navire a été torpillé au large de la Crète. Quand Lord Montagu, considéré comme faisant partie des victimes, est rentré à Londres, il a eu le plaisir « rare » de lire sa propre nécrologie dans le Times !

À ce jour, on ne sait toujours pas si « The Whisperer » ou « Spirit of Ecstasy » (l'Esprit d'Extase), a été vraiment inspiré par Eleanor. Charles Sykes n'a jamais publiquement validé cette hypothèse, et sa fille Joséphine s'est toujours bornée à dire : « Eleanor était une personne charmante. C'est une histoire intéressante et si elle vous rend heureux, laissez vivre le mythe. »

Esprit d'innovation

En préparation du lancement de la Phantom en 2003, BMW Group a rajeuni l'esprit d'extase, marquant un nouveau chapitre dans l'histoire de l'entreprise, tout en maintenant un lien crucial avec son patrimoine unique.

Lancé en janvier 2011, The Spirit of Ecstasy Centenary Collection a rendu hommage à la célèbre mascotte. Limitée à seulement 100 modèles Bespoke Phantom, la collection a présenté des couleurs exclusives, des combinaisons de cuir, des placages de bois et des détails d'aménagement intérieur. Tout les modèles Centenary Collection ont présenté un Spirit of Ecstasy en argent massif six poinçons (dont deux conçus spécifiquement pour Rolls-Royce Motor Cars) sur une base éclairée plaquée or noir. Les voitures Centenary Collection sont maintenant conduites par 100 privilégiés à travers le monde.

Depuis plus d'un siècle, The Spirit of Ecstasy est une icône, sa magie, sa puissance symbolique et sa mystique restent aussi fortes que jamais et le resteront pendant les 100 prochaines années et au-delà.



SOLABAIE

Fenêtres - Portes - Portails - Volets - Stores

POUR MA RÉNOVATION

MON CHOIX EST FAIT !

C'EST SOLABAIE

www.sarl-vorenov.fr

Capital MEILLEURES ENSEIGNES 2023



SOKO

Vérandas - Pergolas - Abris de piscine



1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult

04 94 59 25 75





CONTRÔLE TECHNIQUE
- des Fontaites -

Nous accueillons et contrôlons les véhicules



Essence, diesel, Hybride, électrique

Citadines, SUV, 4 roues motrices et camping car jusqu'à 7,35m

04.94.37.53.46

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

www.ct-fontaites.fr

5€
RÉDUCTION

Offre non cumulable avec d'autres promotions éventuelles


Disponible **7j/7**

06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

Devis Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE



ENERGIE CLIM PROVENCE

RGE QualiPoc

MA PRISE RENOV

Chemin de Précauvet 83136 Garéoult

Ventes . Installations . Dépannages

CLIMATISATION . POMPES À CHALEUR AIR/AIR ET AIR/EAU

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

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

Attestation d'aptitude (CE)303/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073627/2. Certification Veritas n°3072049



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 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

DEVIS GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

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



NOUVEAU
A Forcalqueiret

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

Cassettes Vidéos:

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

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
- (Munts & 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



Les jardins de Loulou



Débroussaillage, élagage, abattage, taille des arbres,
micro-terrassment et entretien de jardin, petite maçonnerie d'aménagement.

Travaux forestiers, vente de bois de chauffage.
Broyage des végétaux à la demande avec ou sans évacuation.

Les jardins de Loulou
Zac du Fray Redon 83136 Rocbaron

06 13 94 13 77
06 46 02 33 86
04 94 69 31 58

À vos papilles ...



PIZZAS ET TARTELETTES

par Michel BRASSINNE

Une demi-heure montre en main ! C'est le temps qu'il faut pour réaliser et cuire de délicieuses pizzas et tartelettes faites maison. Faites maison ou presque, car la pâte utilisée sera celle du commerce.

Attention au choix de la pâte : il y a du bon et du moins bon. Et le bon n'est pas toujours le plus cher ! Choisissez celles qui, sur l'étiquette, ne contiennent aucun « E machin » : un de ces codes européens désignant des additifs de toutes sortes, dont certains sont hélas reconnus comme douteux pour la santé, mais toujours autorisés.

La marque « U bio pur beurre » est celle que j'utilise : blé, beurre, vinaigre de cidre, sucre de canne et levure. Un point c'est tout. Et ce n'est pas la plus chère.

Commencez toujours par allumez le four, température 210° ou position 7 (chaque numéro de position est à multiplier par 30°. Soit $7 \times 30 = 210$). Le temps que la bonne température soit atteinte sera suffisant pour réaliser la recette.

LES PIZZAS

La pâte à pizza exige une température plus élevée (240°) pour un résultat qui ne sera jamais celui du four à pizza à 400°. Aussi avons-nous choisi la pâte feuilletée. A conserver au réfrigérateur avant usage : froide, elle conserve une rigidité bien pratique, le temps de l'étaler dans une tourtière. Au préalable, il faut beurrer la tourtière, puis la saupoudrer de farine. Cela permettra qu'elle se détache facilement au terme de la cuisson.

Étaler la pâte, passer un coup de rouleau et fariner. Cela la rendra partiellement imperméable, notamment à la sauce tomate. Cela peut être le moment d'incorporer une herbe aromatique (origan,

thym) que le rouleau fait solidement pénétrer dans la pâte. Disposer la pâte dans la tourtière.

Préparer tous les ingrédients avant de les disposer sur la pâte. Le moment de la garniture se doit d'être rapide afin que la pâte ne se détrempe pas : sauce tomate (maison ou pas), anchois au sel ou à l'huile, olives (dénoyautées), gruyère râpé ou, si l'on peut, Parmesan. Voire des morceaux de Fêta ou de Mozzarella ou de camembert. Rondelles de Chorizo et jambon dit de Paris sont les bienvenus. En fait, tout est possible ! Et à l'usage, on s'aperçoit que la pizza maison accueille pas mal de restes, tant de viande que de légumes. C'est économique. Quand tous vos ingrédients garnissent la pâte et le four à température, il ne reste qu'à enfourner.

Dix à douze minutes suffisent à vous offrir une pizza bien cuite et croustillante. On améliorera encore le croustillant en posant la pizza sortie du four sur une grille placée, par exemple, sur la gazinière : le dessous sèche davantage, plus vite et bien mieux que si la pizza était posée sans aération sur un quelconque support. Un filet d'huile d'olive, un tour de moulin à poivre. Et le tour est joué.

LES TARTELETTES

Un peu plus complexes à réaliser, les tartelettes offrent une très grande variété de recettes. On utilisera également la pâte feuilletée. Comme précédemment, on beurre et on farine les moules. On découpe des cercles de pâtes au couteau. Une feuille de pâte du commerce permettant de réaliser six tartelettes. La sixième est réalisée avec les chutes de pâte remises en boule et à nouveau abaissée au rouleau.

Que mettre dedans ? Là est tout le plaisir de la confection des tartelettes. L'« appareil », c'est ainsi que l'on nomme le mélange de base, est composé de crème liquide (40 cl) de deux œufs et de 60 g de fromage râpé. Le tout soigneusement battu. C'est ce mélange qui va « prendre » à la cuisson.

Truc qui change tout : râper de la noix de muscade. Huit à dix coups de râpe sur la noix parfument l'appareil comme il faut. Cela change tout !

Sans autre ingrédient, nous en restons aux délicieuses tartelettes au fromage. Au râpé classique peuvent se joindre tous les autres fromages : morceaux de chèvre (fêta ou bûche), coulommiers, bleus, etc. Autant de surprises pour les papilles de vos convives. Remplissez vos moules à la cuiller à soupe, en ajustant bien la partie liquide et les ingrédients en suspension.

Aux lardons, façon Lorraine ? Une tranche de poitrine fumée découpée en lardons. A faire frire quelques minutes à la poêle. Ils sont précuits avant de rejoindre l'appareil.

R32

atlantic FUJITSU

**CLIMATISATION
HAUT DE GAMME**
à partir de
1190 € TTC* posé
DEVIS GRATUIT

Tendance
nergie

06 19 74 15 45

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

voir conditions générales

Verjade

Jardin Environnement Paysage

- Création et entretien de jardins
- Garden staging
- Toutes tailles d'arbres arbustes, haies



AUTRES PRESTATIONS, NOUS CONSULTER
06 77 92 34 80
Qt. Les Négadisses - Ste. Anastasie

S G A

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](tel:0624756989)



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

ACQUACONCEPT 83



0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

BOUCHERIE · CHARCUTERIE · VOLAILLE · BARBECUE

Chez Franck & Marie

04 94 69 93 09

Promotions chaque semaine

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



Viande maturée

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

**VIANDES
DE
RACE**

ZAC du Fray Redon 83136 ROCBARON 04 94 69 93 09



Aux oignons ? Même approche : précuire les oignons hachés à la poêle dans quelques cuillères d'huile d'olive (ou d'huile neutre). Petit plus : une fois bien transparents, déglacer au vinaigre balsamique (1 cuillère à soupe) et ajouter une demi-cuillère à café de sucre (confit d'oignons). Mélanger à l'appareil avant de verser dans les moules.

A la fondue aux poireaux ?

Un délice, qui nécessite un peu plus de temps : le temps de faire la fondue aux poireaux : poireaux crus tronçonnés, cuits à l'étouffé pendant 15-20 minutes dans deux cuillères à soupe de beurre. Auxquels on ajoute en fin de cuisson une cuillère de crème fraîche

et une de moutarde, sans oublier un filet de vin blanc, sel et poivre). Les poireaux rejoignent l'appareil et le tout est sublime.

Au royaume des salpicons.

Le salpicón, technique culinaire née à la fin du XVI^e siècle en Espagne (de « sal », le sel et « picar », hâcher), est une « brunoise » (coupe en petits cubes) de légumes, de viandes variées, de viande et de légumes, de fruits de mer, bref d'ingrédients variés, liés par une sauce (vinaigrette, sauce blanche, mayonnaise ou autre) qui, de préférence, se marient bien ensemble et dont on se sert pour garnir ou farcir. Ici, pour les tartellettes, en guise de garniture. La sauce liant les ingrédients du salpicon est ici moins important puisque c'est l'« appareil » qui prend le relais.

Par exemple, le « salpicon de marisco » est un mélange de fruits de mer (moules, crevettes, poulpe) et poisson, soigneusement découpés en cubes, accompagnés de poivrons, oignons et tomates également soigneusement découpés en cubes de même taille. La sauce est une vinaigrette en Espagne et du citron au Venezuela. Tous les salpicons imaginables peuvent agréablement rejoindre les tartellettes, consommées chaudes ou froides.

Les tartellettes s'offrent à notre imagination : tout est possible !

Du plus simple au plus sophistiqué, au plus fou et du plus cher au moins cher, tant pour l'apéro que pour faire office de plat principal.



ACA ELECTRICITE SERVICE

Devis gratuit

- Mise en conformité
- Domotique/Informatique
- Interphone/Contrôle accès

07 85 82 28 25

- Borne de recharge pour véhicule électrique
- Création, rénovation, dépannage
- Climatisation



DOMI
Valorisation
recycler, notre métier

www.domivalorisation.fr

ACHAT DE METAUX

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

LA ROQUEBRUSSANNE

06.26.57.62.23 - 06.16.79.18.39

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

Professionnel & Particulier

pesée 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 a domicile

CHEMIN DU PESQUIER 83136 LA ROQUEBRUSSANNE (D 5 entre le domaine de la Rose des vents et le domaine de LOOU)

VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

Inspection
Caméra
directionnelle

Votre regard, égoût 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




FABIEN ALU & PVC

Garantie DECENNALE
RGE QUALIBAT
Devis GRATUIT

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



AVANT TOUTE DECISION, 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

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




THIERRY BOUCHER

POSE VENTE DÉPANNAGE

ANTENNES PARABOLIQUE
& TERRESTRE
TÉLÉVISION
HI FI - VIDEO
PC, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL
INTERPHONE
S.A.V.

PLACE DE L'ÉGLISE
83136 ROCBARON

04 94 04 27 64 - 06 08 63 90 54





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



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






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



TOFU

Mâle Setter anglais, LOF, 1 an

Sociable avec ses congénères, il ne sent toutefois pour le moment pas très à l'aise dans un grand groupe, mais se montre curieux. Très joueur il aime courir après une balle et la mâchouiller. On peut sans problème lui récupérer dans la gueule. Bien qu'il ne connaisse pas la marche en laisse, il ne tire pas, marche à

peu près à notre rythme et ne part pas dans tous les sens. Il ne connaît pas non plus les ordres de base mais pourra facilement apprendre. Le contact avec l'humain est très apprécié et Tofu vient chercher les caresses dès qu'on entre dans son parc. Adorable, il participera avec bonheur au quotidien de sa nouvelle famille.



MARLEY

Abandonné par manque de temps
Mâle Labrador x Beauceron de 34 kg, 5 ans

Il a un petit début d'éducation, tire très peu en laisse, connaît « assis » et sait donner la patte. Encore un peu perturbé par son abandon. Il commence cependant à faire la fête et à jouer lorsqu'il connaît la personne et

se montre alors beaucoup plus décontracté. Marley adore les câlins. Il est très sociable avec ses congénères, il aime tout le monde. C'est un grand sensible qui ne cherche pas les ennuis avec les autres chiens et ne sait pas vraiment se défendre, c'est un gros nounours très gentil. Marley est un chien dynamique mais pas surexcité, qui n'aime pas la solitude. Il sera heureux dans une famille sportive qui lui offrira une maison jusqu'à la fin de ses jours.



GRIMBA

Entré en fourrière et jamais récupéré
Mâle Staffordshire Terrier de 23 kg, LOF (cat 2), 1 an et demi

Câlin et très doux, il a un côté un peu naïf qui le rend manipulable et assez facile à vivre mais qui fait aussi qu'il se laisse embêter par les jeunes chiens. Il reste néanmoins sociable avec femelles et chiots ; il faudra cependant être vigilant vis-à-vis des mâles. Soumis, il a tendance à s'aplatir au sol. Il tire un peu en laisse. Grimba est un gentil chien, qui semble-t-il ne nous a pas

encore montré toutes ses facettes et nous sommes certains que de belles qualités seront également à découvrir. Il a un fond craintif, surtout vis à vis des hommes et n'est pas un chien pour novices.



RAVEN

Abandonnée par manque de temps
Femelle Malinois de 29 kg, LOF, bientôt 3 ans
Raven a déjà un début d'éducation, connaît « assis » et « couché » et a du rappel après un temps d'adaptation. Elle ne tire pas trop en laisse mais peut se faire une frayeur quelques fois avec l'environnement ou une personne étrangère. Dans ces moments-là elle a besoin d'être cadrée. Sociable avec les mâles, elle a un

peu plus de difficultés avec les femelles à fort caractère. D'une nature plutôt joueuse, elle apprécie de s'amuser avec ses congénères ainsi qu'avec l'humain. Les jeunes enfants cependant ne sont pas conseillés. En effet, elle pourrait avoir peur de certains gestes brusques ou objets tenus dans les mains. Les chats ne sont pas ses amis et seront également à éviter. Raven est une très bonne gardienne. Elle peut rester seule quelques heures mais il faut savoir que le Malinois est au départ un chien de travail. Une adoption par une famille nécessitera de pouvoir répondre à son besoin : de la disponibilité et une grande envie de le faire "travailler" au travers de séances d'agility ou d'un autre sport. Ce besoin non satisfait entraînera des fugues, des aboiements et bien souvent en final des abandons.



LUNA

Anadonnée, maître malade
Femelle Epagneul x Labrador de 16 kg, 7 mois

Luna ne connaît rien et tout est à faire... Elle ne sait par exemple pas marcher en laisse, elle a tendance à tirer et à partir dans tous les sens. So-

ciable avec ses congénères, elle peut en avoir peur au début et grogner. Elle aime le contact avec l'humain et les caresses, mais ne sait pas encore bien gérer ses émotions et saute sur la personne. C'est pourquoi les jeunes enfants seront à éviter. Le jeu avec une balle ne l'intéresse pas vraiment. Luna a maintenant besoin de maîtres qui auront la capacité de s'occuper d'elle et qui prendront le temps de le faire. Elle deviendra alors sans aucun doute une excellente compagne



Les paniers d'Ethan
Vente de Fruits et Légumes Bio
Livraison gratuite à domicile ou au boulot
lespaniersdethan.fr
Des questions ? Contactez André 06 59 70 06 06 * Lundi - Vendredi 10h-17h
Mail : info@lespaniersdethan.fr
83136 Garéoult



Entreprise Prévent
Création Entretien de Jardins Taille Végétaux
Broyage de végétaux Création & rénovation de terrasse
06 47 75 66 28
Marc Oliva
83136 Sainte Anastasie Devis gratuit
Pose de clôtures souples et rigides

Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique



**DJÉ
ELEEC**

910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr



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



Coiffeuse à domicile
Coupes et brushing
Méounes et environs
Anne-Sophie
18 ans de passion

06 58 42 11 41

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




QUALIBAT
MEMBRE DU
UNIVERS ENR

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



**INSTALLATEUR
CONSEIL**



- 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



FRATOM

À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible à partir de 1090 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

fratom.climatisation@orange.fr

Sarl Fratom 83136 Garéoult



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

