



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 214 Septembre 2024

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ahhh, la rentrée ! Ce moment inévitable où l'on troque ses tongs pour des chaussures fermées, où les enfants retrouvent leurs cartables et où les parents, pour certains retrouvent les joies des embouteillages.

La rentrée c'est un peu comme une vieille amie qu'on aime bien mais, souvent de loin. La rentrée, c'est aussi son lot de bonnes résolutions, et de nouvelles habitudes à prendre... ou à oublier dès octobre...

Mais voyons les choses d'une manière positive. La rentrée, c'est aussi l'occasion de nouveaux départs, des retrouvailles avec les copains d'école, avec ses collègues de boulot, même si ceux-ci ne nous manquaient pas vraiment, mais ce serait impoli de le leur faire remarquer !

Je me souviens de mes rentrées, avec l'odeur des livres neufs, ma trousse toute pleine de stylos multicolores, mes 1ères pages, toutes bien écrites et soulignées. Ces moments simples et précieux que l'on garde toujours en mémoire et qui forgent notre histoire.

De temps en temps, j'aimerais bien repartir le cartable sur le dos, et retrouver cette insouciance avec les copines de bahut. Alors à vous tous, profitez bien de votre rentrée !

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

CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

Ventes :

Pompe de forage type 4SSM4-14 P1100w valeur 589€ Trop puissante pour mon utilisation elle nécessite d'avoir un réservoir surpresseur avec pressostat. 340€

06 68 30 20 19

Vide
Maison.Mobilier

Petites annonces
GRATUITES
lounistounpa@yahoo.fr

di-
vers,électro-
ménager,
vaisselle,2 vtt,
vélo appartemen-
t,équipement
randonnée, outils
jardin et bricolage
06 95 00 37 57

Vide appartement
à Garéoult. Bibe-
lots, objets de dé-
coration,
luminaires, petits
meubles et éta-
gères sur pieds,
armoire IKEA
grands range-
ments avec nom-
breuses options,
ménagère.
06 68 84 64 33

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 SOUCI POUR VOUS, NOUS NOUS OCCUPONS DE TOUTES LES DEMARCHES AUPRÈS DE VOTRE BANQUE

ETUDE GRATUITE EN AGENCE

ZAC DU PRAY BEDON
83134 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS
04 94 22 00 33
CONTACT.ROCKARD@LGMFRANCE.COM

SAFTI IMMOBILIER

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

VISITE VIRTUELLE

Grégory PLASMANNE.
06 45 88 54 55
gregory.plasmanne@safti.fr

Virginie TORDOIR.
06 35 40 72 40
virginie.tordoir@safti.fr

Maude MERRY.
06 72 19 78 16
maude.merry@safti.fr

Germain PERIER.
07 77 31 15 42
germain.perier@safti.fr

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

Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Rubrique auto avec Richard Drouet	p.4
Ménopause avec Sophie Schaeffer	p.6
Destination Var avec Gisèle Deschatres	p.8
La rentrée des classes, coutumes et traditions	p.10
À vos papilles avec Michel Brassinne	p.14
La récupération des eaux de pluie, une solution pratique et écologique avec Géraldine Dujardin	p.16



PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

Tribune

Michel Brassinne

Qui veut changer de boulot !?

50 % des français souhaitent changer de métier !

Aujourd'hui, en 2024, tous les sondages s'accordent sur le fait que 50 % des français souhaitent changer de métier ! Jamais un tel taux n'avait été atteint. Le Covid est passé là, mais pas seulement.

Les « trente glorieuses », 1950-1970.

Les trois décennies de l'après-guerre, les « trente glorieuses » furent marquées par une énorme croissance et donc un vrai plein emploi : il fallait tout reconstruire, aidé en cela par le Plan Marshall made in USA (1948-1952) injectant 130 milliards d'euros dans les pays occidentaux ! Pas vraiment un cadeau, mais plutôt une assurance que les pays occidentaux ne tomberaient pas entre les griffes de Moscou et deviendraient un marché pour les exportations US !

1970 - Le choc pétrolier - Trois dollars le baril de brut ? C'est trop cher !

En 1970, les émissaires européens tentent de renégocier à la baisse le prix du pétrole brut avec l'organisation des pays exportateurs de pétrole (l'OPEP). Alors que le baril de pétrole brut coûte...moins de 3 dollars depuis 1950 ! Badaboum : en 1973, le Moyen Orient s'embrase, c'est la guerre du Kippour et l'OPEP impose le baril de brut à 12 dollars ! Un quadruplement du prix ! Un vrai tremblement de terre pour toutes les entreprises. Délocalisations et désindustrialisation engendrent récession et chômage.

Personne ne pouvait imaginer un instant qu'il y aurait d'autres chocs : que le baril passe à 36\$ en juin 1980, puis à 140 \$ en mai 2005 (guerre du Golfe), 104\$ en 2022 (relance mondiale post-Covid) pour se stabiliser autour de 80 \$ de nos jours. Une dépendance qui impacte toujours lourdement nos sociétés, l'emploi, et invite au tout sauf pétrole.

1980-1990 – Le choc informatique.

Adieu papier, crayon et gomme, l'ordinateur commence à prendre une place grandissante au tra-

Edition N° 214 Septembre 2024
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 RICCOBONO, LE MUY
04.94.19.54.57

Distribution par :
VAL D'ISOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

Petite remorque pliable 50 €, 1VTT homme Uchuaïa 30 €, 1vélo H de course Mercier 30 €, 1guitare ADMIRA très peu servie 150 €, 1guitare simple très peu servie 80 €, 1 salon TBE. chêne et cuir vert 2 fauteuils, 1 repose pied, 1 canapé 3 places convertible 200 €, 1 table de ferme chêne massif plateau 200 x 85 x 6 cm 1000 €.
06 14 72 67 86.

Offres de services/divers :

Ex Apiculteur pro retraité nouvellement installé dans le Var recherche collaboration avec apiculteur amateur sur secteur Néoules, Méounes, Garéoult et environs pour collaboration, petites transhumances, élevage, etc ... dispose petit cheptelet matériel extraction.
06 52 84 50 79

Aide informatique - internet-courrier - photos - vidéos -Dépannages **06 80 90 60 83**

Dame sérieuse cherche heures de ménage et s'occupe de personne handicapée pour les repas
07 81 45 29 41

Garde personnes âgées la nuit
06 70 70 21 65

Cherche une personne connaissant Home Assistant et Grafana et sachant programmer sur ce système
06 51 16 95 69

Le Club de Tai Chi Val d'Issole reprend ses cours le lundi 2 septembre 2024 à 18h (2 essais gratuits).
06 24 47 29 56

Immobilier :

Camps la source, dans un cadre de verdure, au calme et sans vis-à-vis, Vends agréable maison de village de 70 m² Vente de particulier à particulier ce bien .164900€
06 78 31 27 11

vail comme à la maison. C'est la fin du travail à la chaîne pour la plupart des tâches les plus répétitives et des gains de productivité à la clé. Le processus d'adaptation au numérique est encore en cours. Préparez-vous : en septembre 2026, la « facturation électronique » devient obligatoire !

2000-2010 – Le choc de la « flexi-sécurité ».

La décennie 2000 est marquée socialement par les lois sur la « flexisécurité » dans les entreprises. La chute progressive du poids des syndicats engendre des lois qui sécurisent plutôt les employeurs et la « flexibilité » déguise une précarisation de l'emploi. Après la crise économique mondiale de 2008, l'emploi s'adapte et le statut d'auto-entrepreneur fait son apparition. Le nombre d'auto-entrepreneurs explose.

2010-2020 – Le choc de l'ubérisation.

Un modèle d'affaires basé sur une plateforme numérique qui met en relation directe les consommateurs et les prestataires de services. Le téléphone mobile devient l'outil du retour du travail à la tâche, surtout dans le domaine qui a le plus le vent en poupe : la livraison. L'employé n'est plus un salarié, c'est un indépendant, un auto-entrepreneur. Plus de charges patronales ! C'est l'ubérisation de l'emploi. Du nom de l'entreprise Uber, fondée en 2009 à San Francisco.

2020 – Le choc du Covid 19.

Trois périodes de confinement (17/03-11/05 2020, 30/10-15/12 2020 et 3/04-3/05 2021) mettent à rude épreuve le travail. La période Covid est perçue différemment par les français, selon leur situation : 33 % sont en télétravail et y prennent goût ! 30 % sont présents sur leur lieu de travail et bien que valorisés comme des « combattants de première ligne », ils sentent bien que les louanges retombent vite. 36 % sont au chômage technique et ont le temps d'apprécier un temps libre, qui, pour être imposé, donne néanmoins le temps de réfléchir au sens de la vie et du travail.

Les dix motivations pour changer de cap.

La moyenne de tous les sondages récents met en évidence 10 motivations pour changer de métier. Les voici par ordre décroissant :

1. La « recherche de sens et d'épanouissement personnel » est la première motivation. Se sentir utile. Faire en sorte que le travail soit plutôt une source d'épanouissement et d'utilité qu'un simple gagne-pain.
2. Une meilleure rémunération est la seconde motivation.
3. L'équilibre entre la vie professionnelle et vie personnelle, avec le souhait d'avoir des horaires plus flexibles pour profiter de la famille, des amis et des loisirs.
4. Les conditions de travail, comprenant pénibilité et niveau de stress.
5. le manque de perspectives d'évolution, limitant l'espoir d'une meilleure rémunération.
6. L'acquisition de nouvelles compétences est une double motivation : permettre à son emploi de résister aux changements et rendre son CV plus attractif.
7. La crainte du burn-out ou une fatigue chronique liée à des conditions de travail intensives fait partie du réflexe de survie aussi bien physique que psychique.
8. Un environnement de travail « toxique » comprenant des conflits, du harcèlement, ou une mauvaise atmosphère générale, sont de puissants leviers pour inciter au changement de cap.
9. Changer de métier par passion ou enfin réaliser un rêve longtemps repoussé.
10. Le télétravail, vécu comme un mode de vie vraiment appréciable.

Le grand changement post Covid est le télétravail, pour celles et ceux qui ont un travail qui le permet, évidemment : 7 % seulement des salariés télétravaillaient avant la Covid. Pendant le premier confinement, 40 % télétravaillaient. Aujourd'hui, 32 % des salariés (français comme européens) télétravaillent au moins un jour par semaine. Cinq fois plus qu'avant Covid !

Cochez-vous toutes les cases parmi les dix motivations présentées ? Si oui, il est grand temps de taper sur internet « comment se reconvertir professionnellement », pour explorer tous les chemins possibles.



BOIS DE CHAUFFAGE
DÉBROUSSAILLAGE
ÉLAGAGE
06 26 92 95 41



**RINALDI
PEINTURE**

ARTISAN

**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**

 Rinaldipeinture  rinaldipeinture@yahoo.fr

06 45 38 90 32 83136 FORCALQUEIRET

Continuons le tour d'horizon de nos sportives préférées par cet ultime article de la série sur les Bombinettes. Ce mois-ci, nous abordons des automobiles dont la montée en puissance est notable avec des puissances de 400 chevaux et plus. Ce segment des Ultra sportives, placé au dessous des Supercars, est dominé par les Allemands, et plus particulièrement BMW dans sa gamme M et Audi dans sa gamme RS.



LES AUTOMOBILES ULTRA SPORTIVES

Ces Ultra sportives sont avant tout créées pour la performance et le plaisir qu'elles procurent à leur volant. Les constructeurs se sont réellement attachés à produire des voitures très sécurisées, tant sur la sécurité passive, les aides à la conduite que sur le freinage exceptionnel. Dans les faits, sans vouloir faire l'apologie de la vitesse, rouler vite dans ces voitures le plus souvent très bien entretenues, est peut-être moins dangereux qu'au volant de voitures plus modestes et non destinées à cet exercice. Mais, bien évidemment, c'est le comportement de leur conducteur qui est déterminant. Être un chauffard or not, that is a question Quoiqu'il en soit, ces Ultra sportives sont des pièges à points et contribuent activement à remplir les caisses de l'état.

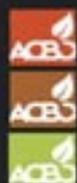
LES COMPORTEMENTS

Plutôt que de faire le descriptif technique des automobiles afin de savoir laquelle est la mieux, laquelle va le plus vite, je préfère m'attarder sur le comportement, non pas des conducteurs conscients pour la grande majorité du potentiel de leurs autos et des risques liés à la vitesse (la plupart d'entre eux pratique le circuit lors de journées dédiées à la conduite sportive) mais sur celui du quidam de la rue. Hormis les jeunes de moins de trente ans, impliqués dans les réseaux sociaux qui, au travers des vidéos postées sur internet, vénèrent ces automobiles qui à leurs yeux sont des objets d'adoration, but d'une vie et objets à acquérir le plus vite possible et ceci, bien avant l'achat d'un bien immobilier.

D'autres encore, même si un grand nombre de quidam reste totalement désintéressé à ces automobiles et aux mouvements qu'elles produisent, se montrent agressifs autant sur la route qu'à l'arrêt.

Quelle en est la cause?

Tout propriétaire d'une ultra sportive, toutes marques confondues, s'est vu poser la question "tu as gagné au loto? ou " tu as fait un héritage? ou pire encore, "Tu trafiques?" Comme si acheter une grosse cylindrée ne pouvait pas être le fruit de son travail. Cela dénote, outre la bêtise, l'envie et parfois la jalousie. Dans notre société actuelle où chacun s'exprime à sa façon et comme il peut sur les réseaux sociaux, l'envie et la jalousie se transforment rapidement en haine, haine de l'autre, haine de son voisin voire haine au sein d'une même famille. Craché du venin anonymement à l'abris d'un ordinateur est devenu aujourd'hui banal. Certains sont passés au stade supérieur en endossant le costume de voyou. Agresser physiquement ou verbalement un tiers est devenu normal pour ces vils individus. Les haineux sont capables dans leur lâcheté de s'en prendre discrètement à la voiture en la rayant copieusement ou en crevant les pneus, au matériel, à la maison ... Dans une société où l'on agresse les Maires parce qu'ils sont élus, la police parce qu'elle est "flic", je vous laisse imaginer le traitement infligé aux quinquagénaires et sexagénaires parce qu'ils possèdent une grosse cylindrée. Notre société s'est ensauvagée, tout est prétexte à insultes, violence et dégradations. Au risque de passer pour un vieux réac, c'était bien mieux avant.



ACBO

Abbaoui 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

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

EURL DI IORIO
ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult
09 56 17 54 92

Installation Dépannage
Toutes marques

Venez visiter notre Showroom sur place!
Horaires du magasin : 9-12h --- 14-17h

Tous travaux et mise aux normes électriques
Motorisation et pose de portail aluminium.
Porte de garage. Alarme de maison
Volet roulant et volet aluminium
Menuiserie alu. Domotique
Climatisation. Interphone vidéo ou sans fil
Store banne et coffre
Filtration piscine et traitement au sel.
Installation de box ou borne charge pour VE
Vente pièces détachées

Garantie décennale et RC
Habilitation IRVEP1 & EV READY

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

La ménopause... on en parle !

Sophie Schaeffer



LA MÉNopause... ON EN PARLE !

Bouffées de chaleur, fatigue, moral en mode montagnes russes ou encore prise de poids... la ménopause (et la périménopause qui la précède) est une phase de transition majeure dans la vie d'une femme : il se peut que par moment, vous ne vous

reconnaissez plus vous-même ou que vous ayez perdu le contrôle de votre corps... c'est normal, car il s'agit là d'un véritable bouleversement hormonal.

Que se passe-t-il au niveau hormonal ?

A l'approche de la ménopause, la production d'oestrogène et de progestérone commence à décliner, à cause de l'arrêt progressif du fonctionnement des ovaires. Elle survient aux alentours de la cinquantaine, mais peut-être plus précoce chez certaines. La progestérone est la première à décliner, créant un milieu « d'hyperoestrogénie relative » : anxiété, baisse de moral, syndrome prémenstruel marqué. Ce sont d'ailleurs les premiers signes précurseurs de la ménopause, même si votre cycle vous semble encore normal.

Loin d'être un processus linéaire et continu, les hormones font plutôt le yo-yo, rendant les analyses de sang peu significatives... les règles deviennent complètement imprévisibles, plus abondantes, plus douloureuses, plus fréquentes...

Si vous ne deviez faire qu'une chose... adopter une alimentation IG basse

L'idée... maintenir une glycémie stable, c'est à dire un taux équilibré de sucre dans le sang. Votre corps est programmé pour garder une glycémie stable dans une certaine fourchette : le fait de manger des aliments très glycémiant (pain blanc, riz blanc, céréales du petit déjeuner, bonbons...) provoque un pic de glycémie, qui lui-même déclenche la production d'insuline... votre glycémie s'effondre rapidement.

A chaque crise d'hypoglycémie, votre corps libère également des hormones du stress (cortisol et adrénaline) qui sont les ennemis numéros un de la ménopause.

Pour résumer, dans l'assiette, des glucides complexes, des légumes et des protéines qui, comme sont plus difficiles à digérer, ralentissent le passage des glucides dans le sang. C'est le moment de passer par exemple à un petit-déjeuner « IG bas » : du pain au levain, du jambon, du fromage, des œufs, des oléagineux... on oublie le traditionnel pain blanc confiture jus de fruit !

En limitant votre consommation de sucre, vous ne contrôlez pas seulement votre poids, vous stabilisez également votre état émotionnel, car une alimentation très glycémiant perturbe le bon fonctionnement des neurotransmetteurs, causant anxiété et sautes d'humeur.

Sans oublier...

- Des graines de lin, riches en lignanes
- Du magnésium biodisponible
- La phytothérapie (alchémille, gattilier, griffonia, pollen, ginseng...) en fonction bien entendu du terrain et d'éventuels antécédents familiaux ou personnels de cancer du sein (phytoestrogènes)
- La mycothérapie (reishi, cordyceps)

Pour une (péri)ménopause réussie, c'est toute une hygiène de vie qui sera une précieuse alliée et vous permettra de booster votre bien-être et de préserver votre santé !

Pour une prise en charge personnalisée en santé fonctionnelle, 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 / La Garde (Espace coworking CityVar) ou en visio. Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremondy et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez.



Passion Paysage 83
Travaux extérieurs
Devis gratuit
06 02 44 53 46
passionpaysage83@hotmail.com

Entreprise locale

Entretien et aménagement de jardin

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

Urssaf



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

Un savoir faire depuis 1998

Perlié
ENTREPRISE

Maçonnerie - Façades

Rénovation - Aggrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr

www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



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

ACQUACONCEPT 83



0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

DU 09 SEPT.
AU 06 OCT.

PROFITEZ
D'OFFRES
EXCEPTIONNELLES*

1^{ère} OFFRE

20 ANS PROJETS OFFERTS* (jusqu'à 1000€)

2^{ème} OFFRE

BÉNÉFICIEZ DE 10% SUR VOS MENUISERIES ET FERMETURES*

SOLABAIE

50 Avenue des Fontaites
ZA des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET

www.sarl-vorenov.fr

04 94 59 25 75

QUALIBAT

Destination le Var.....

Gisèle Deschatres

Les monastères Varois

Il a fait très chaud cet été ! Le tourisme bat son plein sur les plages, les sentiers de randonnées et...dans les monuments religieux, qui entre autres, nous rafraîchissent avec bonheur.

Ils sont présents partout, au bord des villages, accrochés sur une pente rocheuse ou même au fond des bois !

Le var dispose d'un patrimoine religieux très riche et un itinéraire détaillé que vous pouvez trouver dans les offices de tourisme, vous le fait découvrir.

La diversité des monuments cisterciens; chartreux, dominicains, attire les visiteurs. Je vais donc essayer de vous donner l'envie d'en découvrir quelques uns....



L'Abbaye de La Celle :

Ce monastère bénédictin est emblématique de l'art roman provençal. Classé monument historique en 1886, il a été acquis en 1992 par le Département du Var. Une restauration d'ampleur, en plusieurs étapes a alors été engagée et se révèle être une réussite.

Une offre culturelle, étoffée et adaptée lui redonne vie.

La population locale y reste très attachée même si les moniales ont déserté les lieux depuis la fin du XVII.

L'Abbaye du Thoronnet :

C'est un monument humble et émouvant qui date du XII^{ème} siècle. On peut imaginer les moines déambulant dans le cloître, capuchons sur la tête, ou, assis, sur un banc de pierre en méditation car le silence absolu était requis par l' Ordre des cisterciens.

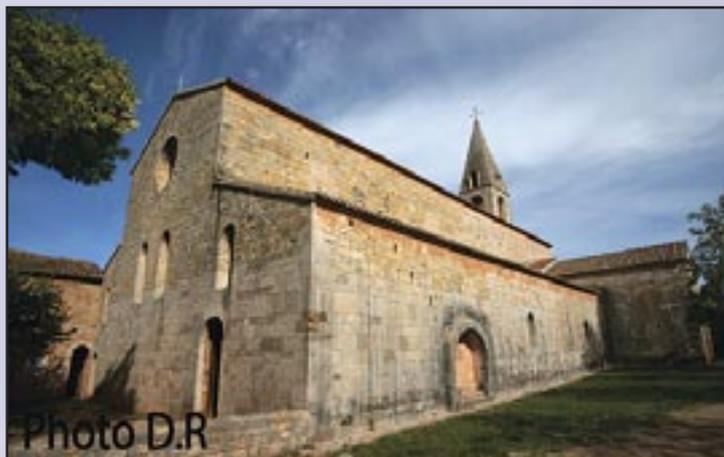
Le cadre de vie de ces moines du Thoronnet est à l'image des valeurs qui guidaient leurs vies : sobre, rigoureux et fonctionnel. L'organisation de la vie en communauté l'exigeait !

Dans cette vallée étroite, proche d'une rivière, toutes les matières premières nécessaires étaient des possibles.

Cette abbaye varoise exprime l'essence du dogme prôné par Saint Bernard : Pauvreté, travail, isolement pour la paix intérieure, mais aussi la recherche de la pureté, favorisant les liens entre le Ciel et la Terre.

Dans le cloître et l'abbatiale, la visite est un vrai bonheur.

Classé monument historique depuis 1840 grâce à Prosper Mérimée qui sauve l'édifice, laissé à l'abandon après la Révolution Française. Il est maintenant à la charge de l'Etat qui finance les restaurations successives.



Le monastère de la Verne se situe, lui, au coeur du Massif des Maures, à Collobrières.

Depuis 8 siècles, son histoire est tragique : Incendiée, abandonnée car confisquée par les Révolutionnaires, pillée dans la foulée.

Mais, la chartreuse de la Verne s'est toujours relevée.

Aujourd'hui, "Les amis de la Verne" est une association qui participe à des travaux de sauvegarde. En 1982, le monastère a retrouvé sa vocation spirituelle en accueillant des moines, puis dès 1985, des moniales.

À partir de là, des mécènes, les Monuments Historiques, les "Amis de la Verne" n'ont cessé de rénover l'ensemble des bâtiments comme l'église romane et le grand cloître.

Les moniales sont une trentaine aujourd'hui.

Pour découvrir le monastère, un parcours a été ouvert au public.

Il donne une vision d'ensemble des bâtiments.

L'église romane du XII^{ème} siècle accessible au touriste est l'unique espace où visiteurs et disciples de Saint Bruno partagent un moment de silence.

Enfin, le cloître de la cathédrale Sainte Léonce de Fréjus, bâti au XIII^{ème} siècle, se distingue par son plafond en mélèze qui, à l'origine abritait 1200 peintures.

Seules 300 sont encore visibles dans ce trésor architectural et artistique, géré par le centre des Monuments Nationaux.

Avec ses pierres taillées dans les grès polychromes de l'Estérel, ce monument est remarquable. Les peintures représentent des scènes de la vie quotidienne, des sujets religieux ou des monstres effrayants.



Alors, si le coeur vous en dit, si le besoin de fraîcheur se fait sentir, baladez-vous à votre guise sur cet itinéraire proche de chez nous et vous découvrirez quelques uns de ces monastères varois qui méritent véritablement le détour !

GARANTIE SATISFACTION GARANTIE

GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS

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

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

TORA Benoit CONSTRUCTIONS

Maçonnerie générale

06 29 02 56 45

benoit.tora@orange.fr TORA Benoit CONSTRUCTIONS

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

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

FABIEN ALU & PVC

GARANTIE DÉCENNALE

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

La rentrée des classes : Coutumes et traditions scolaires à travers le monde



La rentrée des classes est un événement marquant dans la vie de millions d'élèves et de familles à travers le monde. Chaque année, elle s'accompagne de rituels et de traditions qui varient considérablement d'un pays à l'autre. Dans cet article, nous explorerons les différentes coutumes scolaires observées à la rentrée des classes, ainsi que les implications culturelles et sociales de ces traditions. En examinant les pratiques éducatives à l'échelle mondiale, nous pourrions apprécier la diversité et la richesse des expériences liées à l'éducation.

La Rentrée des Classes : Un Moment Symbolique

Pour beaucoup, la rentrée des classes représente un nouveau départ, une occasion de mettre en avant ses ambitions et de se fixer de nouveaux objectifs. C'est un moment de transition, où les enfants passent d'un rythme estival de loisirs à un mode d'apprentissage structuré. Les émotions ressenties pendant cette période peuvent aller de l'excitation à l'anxiété.

En France : La Tradition de la Rentrée

En France, la rentrée des classes est un événement majeur qui a lieu le premier lundi de septembre. Cette date est profondément ancrée dans la culture française et est souvent accompagnée de préparatifs soigneux. Les parents achètent des fournitures scolaires et des vêtements neufs pour leurs enfants, marquant ainsi l'importance de ce moment. Les élèves se retrouvent souvent dans des salles de classe décorées et accueillantes, et les enseignants prennent le temps de faire connaissance avec leurs élèves lors de cette première journée.

L'aspect médiatique de la rentrée des classes ne peut pas être sous-estimé. Les journaux et les émissions de télévision consacrent souvent des reportages aux nouvelles tendances en matière d'éducation, aux réformes scolaires, et aux défis auxquels les élèves et les enseignants doivent faire face.

Au Japon : Célébrations et Respect

Au Japon, la rentrée scolaire, connue sous le nom de "Shaki", est un événement très respecté. Elle commence généralement au début d'avril, coïncidant avec le début du printemps et la floraison des cerisiers, symbolisant le renouveau. Les élèves participent à une cérémonie d'entrée, où ils reçoivent des discours de bienvenue de la part des enseignants et des membres de la direction de l'école. Les rituels incluent souvent des salutations formelles et des chants, reflétant l'importance du respect et de la discipline dans la

culture japonaise.

Les fournitures scolaires sont souvent choisies avec soin, et les parents investissent dans des sacs à dos de qualité, appelés "randoseru", qui sont conçus pour durer toute la durée de l'école primaire. La première journée d'école est marquée par des activités d'intégration et de jeux, favorisant les liens entre les nouveaux élèves.

Les États-Unis : Une Rentrée Cachée d'Émotions

Aux États-Unis, la rentrée des classes se produit généralement à la fin de l'été, généralement en août ou septembre. C'est une période qui suscite une grande excitation, surtout pour les jeunes enfants qui intègrent l'école primaire pour la première fois. Les parents organisent souvent des fêtes de rentrée pour leurs enfants, et les fournitures scolaires sont considérées comme un élément essentiel de cette période.

Les élèves portent souvent de nouveaux vêtements et chaussures, et les parents prennent des photos pour immortaliser ce moment. La première journée d'école est souvent marquée par des activités spéciales, où les élèves peuvent rencontrer leurs enseignants, visiter leur nouvelle salle de classe et participer à des jeux d'équipe. Les "back-to-school nights" permettent aux parents de rencontrer les enseignants et de discuter des attentes pour l'année scolaire.

L'Inde : Tradition et Modernité

En Inde, la rentrée des classes a lieu généralement en juin, après les vacances d'été. Les rituels de rentrée sont souvent marqués par des prières et des rituels de bénédiction, où les enfants sont encouragés à demander la sagesse et la réussite à des figures spirituelles. De nombreuses écoles organisent des cérémonies d'ouverture, où des discours sont prononcés et des performances culturelles sont présentées.



Les fournitures scolaires sont souvent achetées avec soin, et les parents investissent dans des livres et des matériaux d'apprentissage de qualité. L'éducation en Inde est en constante évolution, et les écoles modernes intègrent de plus en plus la technologie dans les pratiques éducatives, tout en préservant les traditions culturelles.

En Afrique : Une Diversité de Pratiques

La rentrée des classes en Afrique varie considérablement d'un pays à l'autre et est souvent influencée par des facteurs culturels, économiques et sociaux. Dans de nombreux pays africains, comme le Ghana et le Nigeria, la rentrée scolaire a lieu en septembre. Les élèves s'habillent souvent avec des uniformes scolaires, qui sont considérés comme un symbole d'unité et de discipline.

Des cérémonies de bénédiction sont courantes, où les enseignants et les parents se réunissent pour prier pour le succès des élèves tout au long de l'année scolaire. Dans certaines régions rurales, les communautés organisent des collectes de fonds pour aider les familles à acheter des fournitures scolaires, soulignant l'importance de la solidarité communautaire.

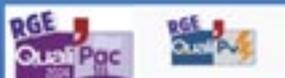
Les Coutumes Scolaires en Amérique Latine

En Amérique Latine, la rentrée des classes est souvent marquée par des célébrations colorées et festives. Dans des pays comme le Mexique et le Brésil, elle a lieu en janvier ou en février, coïncidant

Photovoltaïque



Le kit de 3Kw à partir de 8499.00€



*Voir conditions générales

Ensemble clim offert pour tout achat d'un kit de 3 Kw*

06 19 74 15 45

Sainte Anastasie sur Issole

tendance-energie.fr

Votre Installation Personnalisée

Fabricant installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS



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

04.42.39.15.38-vip13contact@gmail.com

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



Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,
Installateur Conseil VELUX



Elagage-Abattage-Jardinage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

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



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

Contactez : Vivien

06 86 70 50 76
cimesvertes@gmail.com

Assuré par:



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

ENERGIE CLIM PROVENCE

Le 3 en 1
C'est le Triple C d'HITACHI

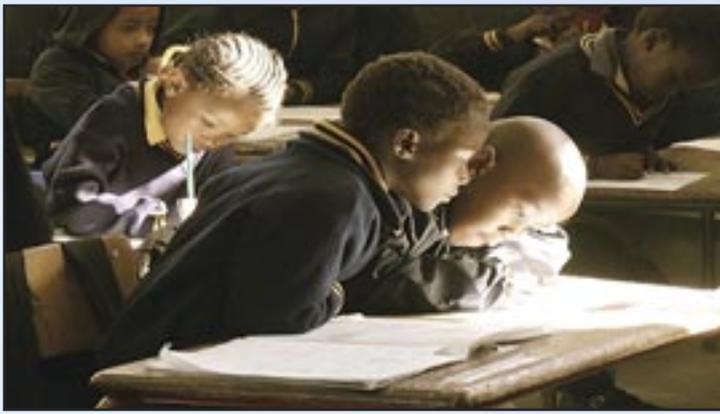


* TVA réduite : 5,5% (en rénovation)

GARANTIE 7 ANS PIECES, 5 ANS MAIN D OEUVRE ET DEPLACEMENTS

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

Attestation d'aptitude (CEI303/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073627/2, Certification Veritas n°3072049)



avec le début de l'année scolaire. Les enfants portent souvent des vêtements neufs, et les familles organisent des fêtes pour célébrer ce moment.

Au Mexique, la "Rentrée Scolaire" est également l'occasion d'acheter des fournitures scolaires et des livres, et les enfants reçoivent souvent des cadeaux symboliques de la part de leurs parents. Les écoles organisent des événements culturels, tels que des spectacles de danse et de musique, pour marquer le début de l'année scolaire.

L'Importance des Rituels Scolaires

Les rituels et les traditions associés à la rentrée des classes jouent un rôle essentiel dans la construction de l'identité des élèves et dans le renforcement des liens communautaires. Ces pratiques permettent non seulement de célébrer le retour à l'école, mais aussi de promouvoir des valeurs telles que le respect, la solidarité et la responsabilité.

Les rituels de rentrée favorisent également un sentiment d'appartenance et d'engagement envers l'éducation. En participant à ces traditions, les élèves se sentent soutenus par leur famille, leur communauté et leurs enseignants, ce qui peut avoir un impact positif sur leur motivation et leur réussite scolaire.

Les Défis de l'Éducation Mondiale

Malgré la diversité des traditions scolaires, de nombreux défis subsistent dans le domaine de l'éducation à l'échelle mondiale. Les inégalités d'accès à l'éducation sont un problème majeur, avec des millions d'enfants toujours non scolarisés ou abandonnant l'école prématurément. Selon l'UNESCO, environ 258 millions d'enfants ne sont pas dans le système éducatif, souvent en raison de facteurs économiques, sociaux ou géographiques.

Les crises telles que les conflits armés et les pandémies, comme celle de COVID-19, ont également exacerbé les inégalités existantes, affectant l'accès à l'éducation de manière disproportionnée pour les populations vulnérables. Les gouvernements et les ONG s'efforcent de mettre en place des solutions pour remédier à ces problèmes, en mettant l'accent sur l'éducation inclusive et équitable.

Vers un Futur Inclusif et Équitable

Pour faire face aux défis d'accès à l'éducation, de nombreuses initiatives ont été mises en place à l'échelle mondiale. L'éducation inclusive, qui vise à garantir que tous les élèves, quels que soient leurs besoins ou leurs origines, puissent bénéficier d'une éducation de qualité, est devenue une priorité pour de nombreux systèmes éducatifs.

Les programmes d'apprentissage alternatifs, tels que les écoles communautaires et les initiatives d'éducation informelle, gagnent en popularité, offrant des solutions créatives pour atteindre les enfants qui ne peuvent pas accéder à l'école traditionnelle. De plus, la technologie joue un rôle croissant dans l'éducation, avec de nombreuses plateformes en ligne offrant des ressources éducatives accessibles à tous.

La rentrée des classes est un moment riche en traditions et en émotions à travers le monde. Les coutumes scolaires variées, de la France au Japon, d'Inde à l'Afrique, illustrent la diversité des expériences éducatives. Ces rituels renforcent le sens de la communauté et encouragent l'engagement envers l'éducation.

Cependant, malgré ces célébrations, des défis persistent. Il est essentiel de continuer à travailler pour garantir que chaque enfant ait accès à une éducation de qualité, quel que soit son contexte. En renforçant les initiatives d'éducation inclusive et en soutenant les efforts pour réduire les inégalités, nous pouvons aspirer à un avenir où chaque élève, indépendamment de son origine, a la possibilité de réaliser son potentiel.

La rentrée des classes est un moment d'espoir et de renouveau, un symbole de ce que l'éducation peut apporter pour bâtir des sociétés justes et équitables. En célébrant cette diversité culturelle et en mettant en lumière les défis éducatifs, nous pouvons contribuer à une vision collective d'un monde où l'éducation est accessible à tous.

<p>Cuisines et aménagements intérieurs</p> <p>Cuisine, dressing, salle de bain, bibliothèque, meuble tv, buanderie...</p> <p>Sur mesure adapté à tous les budgets</p>  <p>Zac Fray Redon, Rocbaron ☎ 06.51.90.17.33</p>	<p>Architecture d'intérieur</p> <p>Projet intérieur, Extérieur, particulier ou professionnel !</p> <p>Du simple conseil au projet clefs en main</p>  <p>Remdez-vous découverte GRATUIT !</p> <p>CL DESIGN & DECORATION</p>	<p>Travaux</p> <p>Construction, Rénovation, Extension...</p> <p>Pour des travaux plus serein avec des professionnels qualifiés</p>  <p>clidesignetdecoration@free.fr</p>
---	---	---

START internet & référencement

06 62 08 75 85 - Rocbaron

Pour que ceux qui vous cherchent
vous trouvent...



E.S. DIGITAL
Vos souvenirs à portée de main

NOUVEAU
A Forcalqueiret

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

Cassettes Vidéos:	Bobines De Films:
- VHS, SVHS - VHS-C, SVHS-C - VIDEOS, Hi8 - DIGITAL8, MINIDV	- SUPER 8, 8 MM (Muet & Sonore) - 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

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

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

SAFTI
IMMOBILIER

**Vous avez un projet immobilier ?
Parlons-en !**

Estimation gratuite

Pack diagnostics Immobiliers OFFERTS*

Club EXCELLENCE 2022

Votre conseillère en immobilier
spécialiste de votre secteur
Valérie ACCARY

06 18 50 11 99 / valerie.accary@safti.fr

*Remboursement du pack à la signature de l'acte authentique. Et - Agent commercial du Réseau SAFTI Immobilier sous le N°02 205 808 000

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

À vos papilles

Michel Brassinne

1001 QUICHES !

Quand on demande aux français quels sont les plats qu'ils savent préparer, ils citent en premier les crêpes, en deuxième le poulet rôti et en troisième position...la quiche lorraine ! Le pluriel serait de mise car s'il est une préparation qui offre une immense souplesse, ce sont bien les quiches.

Le très savant dictionnaire culinaire gastronomiac.com, auquel votre Lou Nistoun hyper gourmand est abonné précise de quoi on parle : « une quiche est une tarte salée faite d'une pâte brisée, garnie d'un mélange d'œufs battus et de crème fraîche ». Voilà pour ce qui concerne l'« appareil », le mélange œufs-crème fraîche, fondamental, qui une fois cuit va se figer pour donner consistance à l'ensemble garnissant la pâte. Le savant dico s'empresse d'ajouter que, Lorraine, « la quiche contient des lardons ou dés de jambon » (pas de gruyère). Et cela ne date pas d'hier : pour la première fois le mot « quiche » apparaît dans les livres de comptes de l'hôpital Saint-Julien de Nancy en mars 1605.

A partir de là tout est possible et c'est précisément ce qui est amusant avec les quiches, c'est qu'elles permettent toutes les fantaisies. Pour rester dans la région Est, on parle de quiche vosgienne lorsque du fromage s'ajoute à l'appareil (ce sont nos « tartelettes au fromage »). Ou de quiche alsacienne, lorsque ce sont des oignons doucement rissolés-caramélisés qui rejoignent crème fraîche et œufs battus.

Pour ce qui concerne la pâte, on peut aussi faire des écarts : la pâte feuilletée ou la pâte à pain sont les bienvenues. Mais que sont les lardons ? S'agit-il de poitrine de porc salée ou fumée ? Dans la tradition, ce sont des bâtonnets de poitrine salée. Aujourd'hui, la tendance est d'utiliser des lardons de poitrine fumée (en fait, salée puis fumée).

Voyons la recette de base :

Ingrédients :

- 200g de lardons,
- 3 œufs,
- 200 ml (20 cl) de crème fraîche épaisse,
- du lait,
- sel, poivre et muscade râpée
- une pâte brisée ou feuilletée.

Battez les œufs comme pour une omelette, poivez, ne pas trop saler car les lardons le sont, mais n'oubliez pas de râper de la noix de muscade. Cela change tout ! Incorporez la crème épaisse, puis diluez l'ensemble en ajoutant du lait peu à peu. Tentez d'obtenir un mélange capable de s'étaler facilement sans pour autant être trop liquide.

Certains grands cuisiniers ajoutent 2 à 3 jaunes d'œufs aux trois œufs entiers.

Étalez votre pâte dans la tourtière, après l'avoir beurrée et farinée, puis étalez les lardons. Versez l'appareil (le mélange œufs battus-crème fraîche) et mettez le tout au four à 180° (Th.6) environ 40 minutes. A surveiller !

Deux solutions existent pour être certain que la pâte ne sera pas détremée par le mélange :



1. Précuire la pâte
Préchauffez votre four à 180°C. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Faites pré-cuire la pâte pendant environ 10 minutes. Afin que la pâte ne se mette pas à gonfler, verser des pois chiches secs ou des haricots ou des billes d'acier spéciales prévues à cet effet, appelées « chaîne de fond de tarte » ou « billes de cuisson ».

2. Ne pas précuire la pâte : dans ce cas, préchauffez votre four à 240° (thermostat 8). La pâte sera saisie et n'aura pas le temps de se détremper. 10 minutes plus tard, revenez à 180° (th. 6). Vous pouvez adopter le même mode cuisson pour les pizzas maison, qui elles aussi peuvent se détremper.

A la sortie du four, posez la quiche pendant 5 minutes sur une grille : cela permet que la pâte soit et reste plus croustillante (l'évaporation finale ne la détrempe pas). La bonne cuisine se cache toujours dans les détails !

Là, vous savez vraiment tout pour la recette de base. La quiche est devenue est un favori mondial, apprécié pour sa simplicité et sa versatilité. Les recettes modernes ont exploré des variantes qui vont bien au-delà de la quiche Lorraine traditionnelle, incorporant une gamme d'ingrédients allant des légumes, poissons, fruits

de mer aux versions végétariennes et véganes. Elle incarne vraiment l'esprit de la cuisine française, alliant tradition et innovation. Elle n'apparaît aux États-Unis qu'en 1950, mais depuis, les gastronomes d'outre Atlantique se sont rattrapés : quiche au bacon, à l'oignon, aux poivrons rouges et aux épinards, aux herbes et au fromage de chèvre, aux poireaux, aux asperges rôties et aux oignons verts, aux oignons verts et au céleri



Quiche au bacon et aux pommes avec croûte à tarte feuilletée, à la chair de crabe, au chou et aux oignons nouveaux avec du carvi, aux blettes, au Brie et aux pommes, mexicaine, aux champignons et au tofu !

En France, les plus appréciées du moment sont : au saumon (frais coupé en dés) et courgettes, au fromage de brebis basque et pointes d'asperges, aux anneaux de calmar et crevettes roses...

Maintenant, c'est à vous !

Création

Entretien de Jardins

Broyage de végétaux

Entreprise Prévert

Taille Végétaux
Création & rénovation
de
terrasse

Pose de clôtures
souples et rigides

06 17 75 66 28

Marc Oliva

83136 Sainte Anastasie

Devis gratuit

Cuisines Agencements



Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans (Sur RDV)



Podome
Lavable

Maçonnerie générale

Extensions

Construction. Rénovation



SOS TOITURE

Façades-Toitures-Terrasses

262 Avenue Font Marcellin 83136 Néoules

06 23 63 03 72 - 04 89 36 10 11



SCAN ME

Disponible

7j/7

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation · Réparation · Dépannage

Devis Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE

Votre alternative aux restrictions de l'eau



MDS

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

MDS réalise des cuves en béton, sur mesure, avec
raccordements 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



La récupération des eaux de pluie : Une solution pratique et écologique

Géraldine Dujardin

Même si le début de l'année 2024 a été marqué par des épisodes pluvieux très importants dans de nombreuses régions de France, y compris dans le Var, il est crucial de rester vigilant et de mettre en place des stratégies pour préserver cette ressource précieuse. La préservation de l'eau ne doit pas être vue comme une réponse ponctuelle à une sécheresse passagère, mais comme une démarche continue de gestion durable des ressources naturelles.

La Récupération des Eaux de Pluie : Une Solution Pratique et Écologique

La récupération des eaux de pluie est une méthode simple et efficace pour stocker de l'eau pour les périodes où elle est moins abondante. En collectant l'eau de pluie, non seulement on réduit la demande sur les réseaux d'eau potable, mais on contribue également à une meilleure gestion de l'eau au niveau local.

Avec l'arrivée de l'automne et ses pluies fréquentes, il est essentiel de se préparer à remplir ses cuves et de profiter de cette ressource gratuite.



Types de Récupérateurs d'Eau de Pluie et Conseils d'Utilisation

Il existe différents types de récupérateurs d'eau de pluie, adaptés à divers besoins et contextes. La plupart des récupérateurs d'eau sont en plastique, un matériau qui présente l'avantage de bien supporter les températures négatives. Vous pouvez ainsi conserver votre eau pendant l'hiver sans craindre que le gel n'endommage le réservoir. Cependant, certains fabricants recommandent de

prendre des précautions supplémentaires, telles que vider partiellement la cuve pour éviter les surcharges en cas de gel, ou encore utiliser un flotteur pour empêcher la formation d'un gros glaçon à l'intérieur de la cuve.

En ce qui concerne le choix entre une cuve translucide ou opaque, il faut tenir compte de plusieurs facteurs. Les cuves opaques sont généralement préférées car elles empêchent la formation d'algues, qui peut survenir lorsque l'eau est exposée à la lumière. La majorité des récupérateurs d'eau sur le marché sont donc opaques pour cette raison. Toutefois, les cuves translucides offrent l'avantage de permettre une surveillance facile du niveau de remplissage d'un simple coup d'œil. Si vous optez pour une cuve translucide, vous pouvez toujours acheter une couverture pour bloquer la lumière et prévenir la formation d'algues. De même, une jauge de niveau peut être installée sur une cuve opaque pour vérifier le volume d'eau restant.

Comment Choisir le Récupérateur d'Eau de Pluie Idéal

Le choix d'un récupérateur d'eau de pluie dépend de plusieurs critères, notamment le volume d'eau que vous souhaitez collecter, l'espace disponible pour l'installation, et le type d'usage prévu pour l'eau recueillie. En matière de design et de prix, les propositions sont larges et variées, allant des simples cuves en plastique aux systèmes plus sophistiqués avec filtres intégrés et capacités de

plusieurs milliers de litres.

Tout dépend du volume que vous souhaitez collecter pour couvrir vos besoins en jardinage, lavage de voitures, ou autres usages domestiques.

Positionnement et Raccordement

Ensuite, il convient de déterminer l'emplacement de la cuve et la gouttière à laquelle elle sera raccordée. Un récupérateur d'eau de pluie doit

être installé de manière à maximiser la collecte d'eau tout en s'intégrant harmonieusement dans votre espace extérieur. En fonction de ces critères, vous pourrez faire le choix entre une cuve aérienne, qui est posée au sol, ou une cuve enterrée, qui nécessite des travaux de terrassement mais offre une plus grande capacité de stockage et une installation discrète.



Cuve Aérienne ou Enterrée

Les cuves aériennes sont idéales pour les petits espaces ou les usages limités, tandis que les cuves enterrées conviennent mieux aux besoins plus importants et aux espaces plus vastes. Si vous optez pour une cuve aérienne, il est également important de prendre en compte la surface au sol disponible pour l'installation. Les modèles verticaux sont parfaits pour les petits espaces, tandis que les modèles horizontaux offrent une meilleure stabilité et une plus grande capacité pour les zones plus grandes.

En conclusion

Investir dans un système de récupération des eaux de pluie est non seulement une démarche écologique et économique, mais aussi un moyen efficace de se préparer aux fluctuations climatiques et aux périodes de sécheresse. Chaque goutte économisée est un petit trésor pour plus tard. C'est la seule loterie où tout le monde gagne à chaque averse !



<https://darewin-store.com/environnement-conteneurs-dechets-seconde-vie/maison-jardin/arbres-artificiels/graminees-plantes-grasses-artificielles/bonzaï/recuperation-eau-pluie>

<https://darewin-store.com/>



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



Votre accès de villa les pieds au sec,
pensez-y maintenant !

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

*Gravillonnage

*Goudronnage (noir et rouge)

*Marbre Résine

*V.R.D

*Allées et chemins

*Accès de villa



CRÉATION OU MISE AUX NORMES FOSSES SEPTIQUES

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

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

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

ANTENNES PARABOLIQUE
& TERRESTRE
TÉLÉVISION
PC, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL

INTERPHONE

SAV



THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD

83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

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



inspection
caméra

directionnelle



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



Sans Collier Provence

GRANDE TOMBOLA

Tirage au sort et remise des lots
Le 15 Septembre lors de la porte ouverte du refuge de Garéoult

Billetterie en ligne
sur le site
Sans Collier Provence





















<https://www.sanscollierprovence.org/>

Sans Collier Provence

PORTES OUVERTES

Refuge franco-allemand
RD 554 entre Garéoult et Néoules
Dimanche 15 septembre
11 - 18 h



Bière allemande
Restauration sur place
Nombreux stands -
Grand vide grenier
Méga Tombola
Animation de HAPPY HORSE COUNTRY
www.sanscollierprovence.org

Pour avoir plus d'infos sur les conditions d'adoption et le fonctionnement du refuge, visitez notre site :

www.sanscollierprovence.org

Nous fonctionnons uniquement sur RDV. Cela évite les passages fréquents devant les parcs, ce qui excite beaucoup les chiens.



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

📍 DOMAINE DE LA VERRERIE

PINK & RUN

Parce que la lutte ce n'est pas qu'en octobre

Se présenter à 8h
Echauffement à 8h30
Premier départ à 9h

**SAMEDI 21
SEPTEMBRE 2024**

Préparez-vous au
lancer de poudre



PARTICIPATION :

adulte 2,50 €

enfant à partir de 6 ans : 1,50 €

dont 0,50 € de frais d'inscription par participant

PLACES LIMITÉES

Inscription en ligne sur le site **SPORTIPS** : <https://sportips.fr/>
avant le 18 septembre à 18h

Fonds récoltés en faveur de la prévention pour le cancer du sein

Organisé par la commune de Rocbaron



Verdi Matériaux

SAS

- 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




les nouveaux commerçants



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

Faites-vous livrer à domicile
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS



U DRIVE

04 94 72 88 88

Espace Fray Redon
ROCBARON




FRATOM
À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie



RGE Quali Pac 2023

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

