



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 209

Mars 2024

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Au détour d'un sentier, un petit crocus, un peu plus loin, une asperge, des arbres qui bourgeonnent... et le voisin qui sourit et qui dit bonjour ! Loin de moi l'idée d'être mauvaise langue, mais soit, je suis devenue une bimbo depuis que je m'acharne à tenir mes bonnes résolutions de la nouvelle année, (Quoique les crocus et les asperges n'en n' aient rien à faire ..) soit ces petits signes de la nature sont annonciateurs des beaux jours qui reviennent.

Il en est de même pour tous ces nouveaux annonceurs qui enrichissent, ce mois-ci, les pages de votre petit journal local. Le printemps arrive.. Avec lui, les jours qui rallongent, une poussée revigorante d'optimisme, on commence à sortir doucement de notre période d'hibernation. Pour ce mois de mars, de nouvelles rubriques, de nouveaux articles, vos annonceurs fidèles, toujours présents et dont le sérieux et la réputation ne sont plus à défendre.

Profitons de ces petits signes avant-coureurs du printemps qui s'annonce, de nos petits marchés locaux, de nos commerces . Prenons le temps d'aller rencontrer le paysan du coin , lui acheter nos légumes et notre pain. Profitons de la chance de vivre ici, dans cette belle région.

Profitons, tout simplement.

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

CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

Ventes :

Piscine hors sol neuve ronde dans son emballage d'origine avec filtre à sable thermomètre pour température de l'eau produit d'entretien plein d'autre accessoires .

06 95 55 61 17

Lit banquette sans matelas TBE 90 cm de large et 190 cm de long

-

Petites annonces
GRATUITES
lounistounpa@yahoo.fr

structure en bois massif et un sommier 12 lattes.60€
06 61 44 06 23

Robot multifonction Silver Crest (genre thermomix) avec tous ses ustensiles 250€.
06 70 70 21 65

Offres de services, divers :

Aide et cours informatique
Dépannages
06 80 90 60 83

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 BEDON 83136 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS 04 94 22 00 10 CONTACT.ROCBARON@LGMFRANCE.COM

SAFTI IMMOBILIER

Vendez ou achetez votre bien avec nous !

360° VISITE VIRTUELLE

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

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

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

Maude MERRY.
06 72 19 78 16
maude.merry@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
À vos neurones avec Paul Keirn	p.8
Parlons micronutrition avec Sophie Schaeffer	p.10
Et si on parlait Complémentaire Santé ? avec Valérie Poupignon-Bini et Jonathan D'Allest	p.12
Portrait de femme avec Gisèle Deschatres	p.14
À vos papilles avec Paul Keirn	p.16
Toutous à adopter	p.18

Edition N° 209 Mars 2024
10000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
116 Domaine de la verrerie
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

Contact Publicité :
06.70.70.21.65
infos.lou.nistoun@gmail.com

Imprimerie RICCOBONO, LE MUY
04.94.19.54.57

Distribution par :
VAL D'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

Femme de ménage expérimentée sérieuse cherche heures de ménage aux alentours de Garéoult et Rocbaron.
07 81 45 29 41

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

L'association " Arts Tasie " expose à la médiathèque de Rocbaron du 06 février au 23 mars horaires d'ouverture : 9 h - 12 h / 13h30 - 17h30

P. 2

Violoniste et guitariste anime votre mariage (cérémonie, réception, soirée)
Également, donne cours d'instrument.
06 16 25 32 64

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

Petit Vide maison suite à déménagement

avec aussi vente vêtements homme L/XL et femmes 38/40
Les 22/23/24 mars de 13 à 18 heures .
06 14 37 03 10

Immobilier :

Agréable maison de village sur Camps La Source de 70 m2 .

Au Rdc une pièce à vivre avec coin cuisine , au premier une grande chambre avec sa salle d'eau , WC,un grand placard
Au deuxième une suite paren-

tale de 17 m2 avec sa mezzanine pour coin bureau ou troisième chambre ,une deuxième salle d'eau .

Très lumineuse et avec belle vue sur la campagne pour investisseur ou primo accédant .

Un plus une cave de 25 m2 et grand parking 169500€

06 78 31 27 11



PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

Tribune

Michel Brassinne

ON MARCHE SUR LA TÊTE

Les Chinois appellent la France le « pays des lois » (法國 fa guo, fa = loi, guo = pays).

Les récentes directives concernant la gestion des haies ne peuvent que leur donner raison.

Flash back :

1955 - 45 000 km de haies détruites par an entre 1960 et 1980 !

Le couperet tombe avec le décret n°55-881 du 30 juin 1955 qui accorde des primes pour « la suppression de certains obstacles à l'utilisation rationnelle du sol ». La haie est l'ennemie. Il faut re-mem-brer pour que les machines puissent faire « une utilisation rationnelle des terres ». Entre 1960 et 1980, 45 000 km de haies par an disparaissent ! En 2000, il ne restait que 30 % des haies de 1900.

1960 – Cris d'alerte venant du terrain

Des associations de protection de la nature et de nombreux témoignages d'agriculteurs mécontents

s'insurgent contre l'arrachage massif des haies . Ils en voient les conséquences sous leurs yeux : l'érosion sous le vent, la perte de rendement de parcelles sans haies, la dégradation du confort du bétail qui cherche l'ombre fraîche des haies, etc. Dormez braves gens, une commission d'étude a été nommée. Laissez donc le temps aux « experts » de redécouvrir ce que vous savez depuis 10 générations !

1993 - Les recherches sur les SLB commencent...

Nous sommes en 1993 et le ministre chargé de l'Environnement, un certain Barnier, lance le programme de recherche sur les « structures linéaires boisées ». Les haies quoi ! Les ex-

perts parlent : « *La télédétection (ndr. les satellites !) couplée à l'écologie du paysage permet de mieux caractériser la structure des haies et donc d'améliorer la compréhension du lien entre ces structures et la distribution des espèces forestières présentes dans les haies.* »

Bla, bla, bla. Bref, il leur faut un satellite pour comprendre qu'on vit mieux avec la biodiversité de la flore et de la faune des haies que sans ! Je suis bouleversé d'admiration.

2015 - Le bocage redevient « un paysage de l'avenir »

Il semble donc que le bocage ne soit pas un simple héritage du passé mais bel et bien un paysage de l'avenir » précise un rapport. Il « semble » ! Attention, il ne faut pas trop s'avancer : on ne sait jamais, dès fois qu'on se trompe encore. Les haies, jadis haïes, se mutant en manne céleste : « *brise vent, conservation et amendement des sols, protection des troupeaux et des bâtiments, faune auxiliaire, alimentation des troupeaux, de production (bois, bûche, plaquette, bois d'œuvre, fruits), environnementales (régulation de l'eau, lutte contre les pollutions, corridors biologiques, cortèges diversifiés de faune et de flore) et sociales (cadre de vie, activités de plein air).* Ah que c'est beau ! Soixante ans de perdus, pour que ces c... reconnaissent ce que nous savions depuis des générations !

2023 – La gestion des haies 2024 : 150 pages de règles !

Tout va bien alors ! Eh ben non, tout va mal et des haies, il n'y en aura pas, parce que la nouvelle réglementation comporte 150 pages de règles (pour télécharger de doc : <https://urlz.fr/pEib>) ! Résumé en 10 pages à voir sur <https://urlz.fr/pEi7>.

Place au « dispositif linéaire de végétation ».

Finie la « Structure linéaire boisée » ! On reparle de haies alors ? Ah ben non : place au « dispositif linéaire de végétation ». Différence ? Aucune. Si vous voulez refaire votre haie, elle ne doit « *pas avoir plus de 10 mètres d'épaisseur* » ! Pauvres cloches de l'administration : avez-vous déjà vu des haies de plus de 10 mètres d'épaisseur ?! Elles doivent être « *composées d'arbres, avec ou sans arbustes, avec ou sans "autres ligneux" que sont les ronces, genêts et ajoncs* ». Ont-ils déjà vu des haies ? On ne sait pas !

Le parcours du combattant

La haie est reconnue comme SIE (Surface d'intérêt écologique) ouvrant droit aux subventions de la PAC si elle est adjacente à des terres arables : 1 mètre linéaire de haie vaut 10 m² de SIE. Mais, mais, mais, en « site classé », il faut une autorisation de la commune (PLU oblige) ou des ABF (Architectes des bâtiments de France). Sur un "site patrimonial remarquable" ou aux abords d'un monument historique, il faut obligatoirement appeler les ABF. Si votre haie est en zone Natura 2000 (chez nous, les communes concernées sont Mazaugues, La Roquebrussanne, Néoules, Méounes et partiellement Garéoult pour le Parc naturel du massif de la Sainte-Baume), il vous faut constituer un "dossier d'incidences Natura 2000". Désespérant !

Alors, il faut « se battre »

On a pris la Bastille pour une démocratie et pas pour un dictacratie ou une démocraturation qui roule au 49-3 et aux diktats de Bruxelles. On voulait l'Europe, oui mais pas celle-là ! Pas celle des multinationales et des réglementations absurdes. On voulait de l'écologie, oui mais pas celle-là non plus ! Pas celle des directives punitives de Bruxelles imposées au Préfet Macron.

Celle de la décentralisation, de la responsabilité du pouvoir local, de la commune comme unité de base décisionnaire. Nous ne sommes pas en dictature, certes, mais pas en démocratie non plus. Alors, il faut « se battre ». Courage les paysans, celles et ceux qui nous nourrissent : ne lâchez rien ! Rien ! Rien ! N'acceptez plus jamais de produire à perte ! Nous sommes à vos côtés.

La belle Gouttière
FABRICATION DE GOUTTIÈRES SUR MESURE

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

- Gouttières Aluminium
- Gouttières Zinc
- Couvertines
- Boîtes à eau
- Cuves de récupération d'eau de pluies

Plus de 25 coloris au choix

Assurance Décennale MAAF PRO

83136 FORCALQUEIRET

06 51 83 46 74

labellegouttiereduvar@gmail.com
SIRET 53900523100029

RINALDI
PEINTURE

ARTISAN

PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

06 45 38 90 32

83136 FORCALQUEIRET

Rinaldipeinture **rinaldipeinture@yahoo.fr**

Continuons à déchiffrer les marquages d'un parebrise.

Nous vous avons exposé, dans une 1ère partie du magazine "Lou Nistoun" de janvier, comment déchiffrer le marquage obligatoire apposé sur les parebrises et vitrages des automobiles. Continuons à décoder ces marquages avec dans un coin de notre tête, la possibilité de voir si une vitre du véhicule d'occasion, envisagé à l'achat, est d'origine ou avait été changée. Dans ce dernier cas, rien de grave mais le vendeur doit en faire état, le justifier par une facture. En effet, trop d'arnaques sont réalisées sur la base de voitures accidentées et discrètement reconditionnées afin d'en tirer le maximum.



texte/photos: Richard Drouet



Quels sont les fabricants de parebrise ?

Les trois plus célèbres sont Saint-Gobain Sekurit (SGS), Carlite et Pilkington. En ce qui concerne Saint-Gobain Sekurit, ce fournisseur produit des pare-brise pour les constructeurs automobiles et pour les réparateurs automobiles depuis plus de 100 ans.

Que signifie le code CCC ?

Pour être exportés, le fabricant doit généralement se conformer à ces normes, qu'il s'agisse du code DOT pour les États-Unis, du code ECE pour l'Europe, du code CCC pour la Chine ou de l'AS-1 pour l'Australie.

Que définit le signe 43R sur les pare-brise ?

Les véhicules roulant en Europe doivent répondre à la norme ECE du règlement n°43. Ce critère est signifié par le sigle 43R.

Les 6 numéros suivants derrière ce logo correspondent à la norme des règlements d'approbation de la Commission Economique Européenne.

L'équivalent de cette homologation aux USA est régi par le logo : DOT (Department Of Transportation). Cependant, notez qu'il est peu probable de trouver des vitrages portant ces deux homologations juxtaposées.

Que symbolise le E figurant sur les vitrages ?

Un E avec un chiffre entouré dans un cercle est la marque d'homologation standard utilisée en Europe. Le chiffre à côté de la lettre E indique le pays où le vitrage a été homologué. Attention toutefois, ce dernier ne veut pas pour autant dire qu'il s'agit de son pays de fabrication.

E1 - Allemagne **E2** - France **E3** - Italie **E4** - Pays-Bas
E5 - Suède **E6** - Belgique **E7** - Hongrie **E8** - République tchèque
E9 - Espagne **E10** - Yougoslavie **E11** - Angleterre
E12 - Australie **E20** - Pologne **E21** - Portugal

Comment connaître la qualité du verre ?

Le type de verre est généralement défini selon des barres, mais aussi des chiffres romains. En France, cela est inclus comme suit :

- I - verre renforcé
- II - verre feuilleté (le plus fréquent)
- III - verre feuilleté traité anti-vent
- IV - verre en plastique
- V - autres verre avec taux de transmission de la lumière en dessous de 70%
- VI - double vitrage avec un taux de transmission de la lumière en dessous de 70%

Remarque : En Europe, la législation concernant les vitrages automobiles avant (conducteur et passager) oblige les propriétaires de véhicules à laisser passer au minimum 70% de luminosité à l'intérieur de l'habitacle.

Sur les véhicules Américains, un long code avec des lettres et des chiffres renseigne sur le type de verre. Par exemple, selon la norme américaine AS,

- AS1 - verre feuilleté
- AS2 - verre trempé
- AS3 - verre feuilleté ou trempé de couleur foncée

Parfois, vous pouvez trouver le mot feuilleté ou **lamisafe**, qui signifie verre feuilleté, et en dessous la marque II, qui est utilisée sur le double vitrage. Les chiffres après la lettre M informent sur le type de construction en verre, incluant son épaisseur et sa couleur.

Au-delà des taux de transparence de la vitre, il est également possible de trouver la date de fabrication du verre.



A bbaoui C harpente B ois C ouverture



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

www.acbc83.com

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

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

Entreprise locale
Passion Paysage 83
Travaux extérieurs

Entretien et aménagement de jardin

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

Devis gratuit
06 02 44 53 46
passionpaysage83@hotmail.com

INFINIGO
Rénovation de votre intérieur

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

Devis gratuit

TEL : 06 99 11 54 58
MAIL : h.dasilva@infinigo.fr
83136 GAREOULT

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



Retour sur le succès du 1er festival de théâtre amateur de Néoules 3 jours – 4 spectacles

Ce nouveau festival, organisé par la Compagnie de théâtre Y-sol En Scène, en partenariat avec le comité départemental de la Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre Amateur et la commune de Néoules a été une réussite.

Cette première édition a été particulièrement suivie et appréciée par un public nombreux et enthousiaste. Nous saluons le talent des comédiens amateurs des quatre compagnies sélectionnées pour participer à ce festival ; leur talent et leur passion ont illuminé la scène de Néoules.

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce succès.

Rendez-vous est pris en février 2025 pour la seconde édition !

Le prochain RV théâtral à Néoules est programmé samedi 6 avril !



Suivez toute l'actualité d'Y-sol En scène et la programmation théâtrale néoulaise sur ysolenscene.fr ou abonnez-vous à la newsletter en envoyant un mail à ysolenscene@gmail.com



<p>ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE TÉLÉVISION PG, INFORMATIQUE AUTOMATISME DE PORTAIL INTERPHONE SAV</p> 	<p>THIERRY BOUCHER POSE VENTE DÉPANNAGE</p>      
<p>06 08 63 90 54</p>	<p>857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD 83136 ROCBARON</p> <p><small>PHOTOS NON CONTRACTUELLES</small></p>



**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



AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07



**Motorisation Portail
coulissant 400 KG**

FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose
BFT à partir de 420€ TTC, hors pose

- + 1 télécommande
- + 4 m de crémaillère
- + 1 sélecteur à clé

**Alarme NFA2P pro
à partir de 850€ TTC. avec pose**

KIT ALARME RTC/IP AVEC APPLICATION SMARTPHONE
(branchement sur Box Internet)

**INCLUS : une Centrale, deux Volumétriques anti-animaux
un Détecteur d'ouverture, 1 sirène intégrée, 1 télécommande**
Vidéo surveillance, Tarif selon demande

Portail Automatique / Barrière
Alarme / Vidéosurveillance
Contrôle d'accès / Visiophonie
Electricité

DEVIS
GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

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



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

Thermolys
plomberie-chauffage-climatisation

Tous travaux de plomberie
Pose et entretien de vos climatisations
Rénovation complète de salle de bain
Pose d'adoucisseurs d'eau



☎ **06 08 09 73 50**



À vos neurones ...

Paul Keirn

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

Facile

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

Moyen

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

Difficile

Sur les grilles de sudoku les plus difficiles, des situations de blocage arrivent. Certains chiffres peuvent être placés dans deux cases différentes, sans possibilité d'en éliminer une. C'est le moment de poser le bic pour reprendre crayon noir et gomme. Face à une alternative, faites un choix et noter le chiffre choisi au crayon. Et surtout noter 1 en tout petit dans le coin de la case choisie. En plus des chiffres qui se posent, il faudra numéroté les cases à mesure de vos avancées. Ainsi, en cas de blocage total, vous pourrez revenir en arrière et gommer toutes les cases numérotées.

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

ESPACE CUISINES, DRESSINGS, & AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS

Cuisines premierplan
ma Cuisine, mon Univers

Harmonisez vos saveurs,
sublimez votre cuisine avec notre expertise !

1 ZA du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult 06 86 53 60 02/04 94 72 22 82
cuisines-premier-plan.fr

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

CIMES VERTES

Elagage-Abattage-Jardinage

Devis RAPIDE et GRATUIT
 Professionnel, assuré
 Évacuation du bois

Bûcheronnage
 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:

Un savoir faire depuis 1998

Perlié **Maçonnerie - Façades**
 ENTREPRISE **Rénovation - Agrandissements**

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

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

CRÉAQUARIUM.fr

Le Spécialiste en aquascaping dans le Var

Bassin
Vivier

Aquarium eau douce
Paludarium
Terrarium / Vivarium

- Installation d'aquarium - Création de décors sur mesure
- Matériels - Plantes aquatiques rares et communes
- Contrat d'entretien - Formule d'Accompagnement / Formation

Diagnostic - problème d'algue - perte d'animaux - problème technique - réparation / révision matériels

Devis et renseignements 7j/7 **créa-aquarium.fr**
06 84 12 11 82
 créa-aquarium83
 contact@crea-aquarium.fr

TDAH : Et si on parlait micronutrition ?

Sophie Schaeffer



Les déficits de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA/H) sont une préoccupation croissante : l'attention et la concentration sont des facultés psychiques essentielles pour un épanouissement intellectuel et social.

Néanmoins, de l'inattention passagère à laquelle nous sommes tous soumis (mais où ai-je mis mes clés !) aux troubles de l'attention, il existe de grandes variétés cliniques.

Il combine notamment 3 caractéristiques : l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.

Le nombre de personnes concernées est difficile à estimer, tant il est difficile à diagnostiquer, mais aussi à cause des mythes et des clichés sur son sujet. Aujourd'hui, 50% des parents pensent que leur enfant manque de concentration ou d'attention, mais en réalité, la prévalence des troubles pathologiques semblent se situer entre 3 à 5% des enfants.

La fréquence et les retentissements du syndrome TDA/H chez l'enfant nécessitent une approche pluridisciplinaire au cœur de laquelle la nutrition et la micronutrition semblent avoir une place privilégiée. Car, si l'utilisation du méthylphénidate a récemment transformé la vie de certains enfants, la micronutrition mérite d'avoir une place particulière et probablement de première intention dans de nombreux cas. Et la « pilule miracle » qui prendrait en charge des enfants agités ou turbulents ne devrait être réservée qu'aux cas rebelles.

En effet, il est prouvé scientifiquement que ces enfants sont souvent déficitaires en certains minéraux et vitamines, que de mauvaises habitudes alimentaires et qu'un manque d'exercice physique aggravent les symptômes du TDAH. Plusieurs études ont montré qu'une prise en charge multimodale menait à de meilleurs résultats.

EN PRATIQUE, QUELS SONT LES DÉFICITS MICRONUTRITIONNELS À RECHERCHER ?

Une prise de sang est conseillée pour vérifier si l'enfant ne manque pas de fer, de magnésium (magnésium érythrocytaire) ou encore de zinc (une carence majeure les troubles d'opposition). Ces carences ont un effet direct sur le bon fonctionnement des neurotransmetteurs, dont on sait qu'ils sont perturbés : en effet, le TDAH est principalement dû à une diminution de l'activité du lobe frontal, impactant l'action de la dopamine et la noradrénaline.

Il est aussi intéressant d'enrichir l'alimentation en oméga-3, bons pour le cerveau : 2 fois par semaine du poisson, en privilégiant les petits poissons gras comme les sardines,

les maquereaux...), en optant pour des œufs de filière oméga-3 et en utilisant de l'huile de colza ou de noix. Le cas échéant, il peut s'avérer utile de compléter (attention à la qualité des EPA / DHA notamment en terme de métaux lourds, choisir le label EPAX).

Garder une glycémie stable est un point tout aussi essentiel : on conseille, surtout le matin, d'éviter les produits sucrés, particulièrement s'ils sont ultra-transformés. Exit les céréales du petit-déjeuner hyper sucrées, on remplace par du pain au levain accompagné par exemple de fromage, ou pourquoi pas de chocolat noir si l'enfant préfère conserver un goût sucré.

Enfin, il existe des plantes comme le Bacopa, une plante utilisée dans la médecine ayurvédique, qui agirait sur la sphère cognitive par de nombreux mécanismes comme entre autres, une augmentation de la dopamine.

DES CONSEILS DE REPAS ?

Un p'tit déjeuner plutôt protéiné et à faible index glycémique comme nous l'avons vu, un déjeuner équilibré associant des végétaux, une protéine, un féculent à IG bas, un fromage et un fruit, un goûter en mode fruit, chocolat ou oléagineux et du pain aux céréales par exemple, et enfin un dîner à tendance plutôt végétarienne, c'est à dire associant des végétaux et un féculent.

Bien entendu, ces conseils d'hygiène de vie ne peuvent être dissociés d'une thérapie comportementale et pourquoi pas de psychoéducation, comme il est pratiqué depuis peu en Belgique.

En résumé, des enfants bien dans leur assiette, bien dans leur tête, bien dans leurs baskets, grâce à un accompagnement plus que jamais pluridisciplinaire.

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

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

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremondy et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez.

SAFTI
IMMOBILIER

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

Estimation gratuite

Pack diagnostics immobiliers
OFFERTS*

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 du acte authentique. ** Agent commercial du réseau SAFTI Immobilier. 06 18 50 11 99

Le printemps pointe le bout de son nez,
il est temps de se refaire une beauté !



Forca' liss

Lissages et soins capillaires
Soins du corps et du visage

Pressothérapie, drainage lymphatique
Soins amincissants du corps et relâchement cutané
Soins radiofréquence pour le visage, lipo cavitation

Relaxation, produits de beauté

Séance d'essai de 20 minutes offerte

A domicile : Chemin du puits 83136 Forcalqueiret

Annie : 06 19 57 38 14



VILLÉLEC83
Electricité Générale

- Domestique/Tertiaire
- Installation neuve
- Rénovation
- Dépannage
- Climatisation
- Automatisme/Domotique

Devis gratuit

Sébastien
VILLENEUVE

villelec83@gmail.com
@villelec83

06 52 10 39 26



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



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

Délicat Nuances

VERNET Nicolas
Artisan peintre

Devis gratuit

delicatnuances@protonmail.com

06
12
47
17
52

Cuisines
Agencements



Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans (Sur RDV)



Assurez-vous d'être bien couverts :

L'importance de revoir sa complémentaire santé



Chers lecteurs,

La santé est un bien précieux, mais il est souvent facile de prendre pour acquis notre accès aux soins médicaux. Pourtant, avec les coûts de la santé en constante augmentation, il est impératif de s'assurer que notre couverture médicale est à la hauteur de nos besoins. C'est pourquoi il est crucial de revoir régulièrement notre complémentaire santé pour nous assurer qu'elle correspond toujours à nos attentes et à notre budget.

Nombreux sont ceux qui ont été surpris par les augmentations récentes des tarifs des assurances complémentaires santé. Ces hausses peuvent être attribuées à divers facteurs, tels que l'augmentation des coûts des soins de santé, l'évolution des réglementations gouvernementales ou les changements dans notre propre état de santé.

Quelle qu'en soit la raison, il est essentiel pour chacun de nous de rester vigilant et de prendre les mesures nécessaires pour faire face à ces augmentations.

La première étape consiste à examiner attentivement les détails de notre police d'assurance actuelle. Quelles sont les garanties incluses ? Quels sont les montants des remboursements ? Y a-t-il des exclusions ou des limitations qui pourraient nous surprendre en cas de besoin ?

En posant ces questions, nous pouvons mieux comprendre ce que notre assurance couvre réellement et où se situent les éventuelles lacunes.

Une ressource précieuse dans cette démarche peut être un conseiller de proximité de chez AXA. Ces professionnels sont là pour nous aider à naviguer dans le monde complexe de l'assurance santé, en répondant à nos questions et en nous guidant

vers les solutions qui correspondent le mieux à nos besoins spécifiques.

NOTRE MÉTIER :

Conseillers de proximité, Valérie et Jonathan vous accompagnent dans vos démarches pour comprendre et analyser vos garanties actuelles de vos Mutuelles et apporter les meilleures solutions à vos besoins.

LES RÉDUCTIONS AXA :

En effet, les retraités et les travailleurs indépendants bénéficient de réductions permanentes sur leurs contrats Santé chez AXA. « SANTE POUR MA COMMUNE » SUR GAREOULT : Pour ceux qui recherchent des solutions locales, la mutuelle communale offre une alternative intéressante. En se regroupant au sein de leur communauté, les adhérents peuvent bénéficier de tarifs avantageux et de services personnalisés. Cette approche collaborative permet non seulement de réaliser des économies, mais aussi de renforcer les liens au sein de la communauté. Jonathan a signé une convention auprès de la Mairie de Garéoult afin de faire bénéficier d'une réduction de -25 % sur les contrats Mutuelle pour les habitants de Garéoult. Garéoultais, n'hésitez pas à le contacter pour bénéficier de cet avantage !

En conclusion, la santé n'est pas quelque chose que nous pouvons nous permettre de négliger. En prenant le temps de revoir régulièrement notre complémentaire santé et en investissant dans notre bien-être, nous pouvons nous assurer que nous et nos proches sommes protégés contre les imprévus de la vie, avec l'aide précieuse d'un conseiller de proximité de chez AXA.

Pour plus d'informations ou un rendez-vous avec l'un de vos conseillers locaux :

Rocbaron, Sainte Anastasie, Besse sur Issole, Flassans, Brignoles et La Roquebrussanne
Valérie Poupignon Bini : 06 40 90 92 97
valerie.poupignonbini@axa.fr

Garéoult (Mutuelle communale), Forcalqueiret, Néoules, Méounes et Camps la Source :
Jonathan d'Allest : 06 15 90 71 54
jonathan.dallest@axa.fr

Rodome Lavable
Maçonnerie générale
Extensions
Construction. Rénovation
SOS TOITURE
Façades-Toitures-Terrasses
262 Avenue Font Marcelin 83136 Néoules
06 23 63 03 72 - 04 89 36 10 11
rodome.lavable@gmail.com

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



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

Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique



910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32

Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr

ACQUACONCEPT 83



0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

START internet & référencement

06 62 08 75 85 - Rocbaron

Pour que ceux qui vous cherchent
vous trouvent...



Portrait de femme

Gisèle Deschatres



« Soyez à vous-même votre propre flambeau et votre propre recours ».

Voilà ce que nous a conseillé Alexandra David-Néel, tout à la fois chanteuse d'opéra, journaliste exploratrice, écrivaine et bouddhiste convaincue !

Alexandra David-Néel naît le 24 octobre 1868 à Saint-Mandé et meurt à 101 ans le 8 septembre 1969 à Digne, après avoir pris soin de refaire son passeport échu... on ne sait jamais.

Fille unique, elle aura une éducation calviniste puis elle sera placée chez les Ursulines, un peu moins sévères. Voyage est le mot clé pour Alexandra. Déjà à 5 ans, elle fait sa première fugue.

Durant son adolescence, elle côtoie Ellysée Reclus, amis de ses parents, géographe et anarchiste.

À Bruxelles, elle adhère à un journal féministe « La Fronde » et lutte pour l'émancipation économique des femmes.

Pour aider financièrement ses parents, Alexandra devient chanteuse d'opéra et partage de 1897 à 1900 la vie du pianiste Jean Haustont. En même temps, elle écrit de nombreux articles dans différentes revues. Apprendre, ne jamais renoncer, travailler et étudier sans relâche pour comprendre et surtout aller découvrir, voilà sa devise.

C'est le 4 août 1904 qu'elle épouse Philippe de Saint Sauveur-Néel au consulat de Tunis. Ingénieur des chemins de fer, c'est un bel homme aimant les femmes, elle a 36 ans.

Qu'ont ils en commun ?

Pas grand chose et d'ailleurs, Alexandra fit ce commentaire : « Nous avons fait un singulier mariage, nous nous sommes épousés plus par méchanceté que par tendresse ! »

Le couple s'installe en Tunisie mais Alexandra s'ennuie. Elle convainc Philippe que ses recherches ne peuvent avancer que si elle étudie sur place, à Ceylan. Sur le quai d'embarquement, le 11 août 1911, elle promet à ce mari compréhensif de regagner le domicile conjugal d'ici un an mais ce n'est que 14 ans plus tard que les 2 époux se retrouveront pour se séparer à nouveau quelques jours plus tard

En effet, Alexandra était revenue avec son compagnon d'exploration le jeune lama Aphur Yongden dont elle fera son fils adoptif. En 1929, pour autant les époux correspondent abondamment jusqu'à la mort de Philippe en 1941. « J'ai perdu le meilleur des maris et mon seul ami » dira-t-elle.

Durant ces 14 années d'éloignements en Asie, l'orientalisme la passionne, le bouddhisme tibétain et ses mystères la fascinent. Auprès du Gomchen, Lama de Lachen, durant 3 années d'une vie d'anachorète, elle étudiera, vivra, s'imprénera de ce bouddhisme qu'elle fera sien.

Quand elle quitte sa retraite, le maître lui a tout transmis ; « Mais c'est de celui qui écoute » que dépend la transmission future.

À pied, elle rejoint Lhassa dans des conditions périlleuses mais son caractère irascible et sa volonté inflexible ainsi que son endurance à toute épreuve lui permettent d'entrer à Lhassa et d'y vivre

quelque temps.

Jusqu'alors Alexandra avait signé tous ses ouvrages de son seul nom mais elle a tissé avec Philippe des liens indéfectibles d'amitié de respect et de profonde gratitude.

En 1919, elle lui demande d'ajouter son nom au sien afin de le remercier de lui avoir permis de vivre ses rêves les plus fous.

En 1937, à 69 ans, après plusieurs tournées de conférences en France et dans toute l'Europe, elle décide de repartir pour la Chine avec Yongden.

Ils se retrouvent alors en pleine guerre sino-japonaise et assistent aux horreurs de la guerre, de la famine et des épidémies.

L'annonce de la mort de son mari touche profondément Alexandra qui, avec des moyens de fortune, part en Inde en 1946.

À 78 ans, elle décide de rentrer en France pour régler la succession. A Digne, elle achète une maison où elle continuera à écrire. C'est là qu'elle aura la douleur de perdre Yongden en 1955. Il était sa joie, la moitié d'elle-même. Elle rentre alors dans un mutisme dont elle mettra 5 ans à sortir et connaît alors le terrible apprentissage de la solitude.

Elle s'éteint le 8 septembre 1969 à presque 101 ans. Ses cendres seront transportées à Varanasi par sa secrétaire Marie-Madeleine Peyronnet pour être dispersées avec celle de son fils adoptif dans le Gange.

Marie-Madeleine Peyronnet est entrée au service d'Alexandra alors qu'elle avait 90 ans. Elle en fera sa légataire et la chargera de créer sa fondation.

Alexandra David-Néel a ramené d'Orient la pensée Tibétaine pour l'expliquer à l'Occident.

Grâce à son extraordinaire pugnacité, elle a sauvé et traduit une très grande partie des textes canoniques Tibétains. Ses œuvres sont multiples.

Première parisienne au Tibet, elle mérite toute notre admiration. Cette dame de 100 ans qui a tant voyagé a prononcé cette phrase magnifique : " Je sais que je ne sais rien et que j'ai tout à apprendre "

Le véritable sens de tous ces voyages n'est-il pas dans le parcours et non dans le but atteint ?



MB TRAVAUX

www.mbtravaux.fr
 04 94 77 01 32
 06 74 74 55 38
 contact@mbtravaux.fr
 880 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

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

VOTRE LIBERTÉ DE CIRCULER EST À PORTÉE DE MAIN

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

**Kinésologue
 Méthode
 Niromathé**

○ Pour soulager rapidement et naturellement vos douleurs récentes ou anciennes, aiguës ou chroniques en faisant vibrer des points sous cutanés

○ Fibromyalgies, tendinites, maux de dos, arthrose, migraines, vertiges, anxiété, névralgies, insomnies, bourdonnements d'oreille, endométriose, pleurs du nourrisson...

Catherine Bonnefoy
 Espace santé ZAC des Fontaites
 83136 Forcalqueiret

07 77 76 66 15

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**

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

TORA Benoit CONSTRUCTIONS

Maçonnerie générale

06 29 02 56 45

benoit.tora@orange.fr **TORA Benoit CONSTRUCTIONS**

À vos papilles ...

Paul Keirn

BÉCHAMELS & VELOUTÉS

Les cinq sauces mères de la cuisine française sont la béchamel, le velouté, la sauce hollandaise, la sauce tomate et la sauce espagnole. Ce sont les bases de presque toutes les autres sauces. Allez ! Nouons nos tabliers à la découverte des deux premières : la béchamel et le velouté !

ROUX, SAUCE BLANCHE ET BÉCHAMEL

Un roux est un mélange d'amidon et d'un corps gras, chauffé ! On ne peut pas être plus général.

L'amidon est le terme recouvrant les farines. La farine : poudre de graines séchées contenant à la fois l'enveloppe ou son, le germe, l'amidon et des protéines végétales. La fécule, c'est uniquement l'amidon de la graine ou du rhizome (fécule de pomme de terre) ou de la racine (manioc)).

LE ROUX LE PLUS CONNU

Ainsi on peut faire un roux en cuisant à part égales de la farine et du beurre. C'est le roux le plus connu ! Notre définition du

roux en tant qu'amidon + corps gras permet de dire qu'un roux peut être un mélange chauffé de fécule de pommes de terre ou de maïs ou de manioc et d'huile d'olive (focaccia).

A peine cuit, on parle de "roux blanc", quelques minutes de cuisson en plus, on parle de "roux blond" et plus encore de "roux brun". Le roux est seulement une étape vers les sauces. Au roux, quel qu'il soit, on va ajouter un "liquide" et cela va devenir...une sauce. Par liquide, on entend de l'eau, du lait, du vin, du bouillon.

On retiendra les règles suivantes :

ROUX + EAU = SAUCE BLANCHE

ROUX + LAIT = SAUCE BÉCHAMEL

ROUX + "FOND" ou "FUMET" = VELOUTÉ

LA SAUCE BLANCHE, BÉCHAMEL ET VELOUTÉ

Toujours autant de beurre que de farine et x10 en liquide. Exemple : 50 g de beurre, 50 g de farine et 500 g de lait (ou 20 g , 20 g , 200 ml ou 30, 30, 300, etc.).

Ingrédients : farine, beurre, lait, sel, poivre, muscade

Faire fondre à feu doux 2 cuillères à soupe (càs) de beurre et y ajouter d'un coup 2 càs de farine, en mélangeant au fouet. Voilà pour le roux. Maintenant, si l'on ajoute de l'eau, on a une sauce blanche. Si l'on ajoute du lait, on obtient une béchamel et si l'on ajoute un « bouillon » (fond de veau ou fumet de poisson) on a

un velouté !

Déclinons tout cela pour retrouver des noms de sauce de la gastronomie.

La sauce blanche toute simple peut être aromatisée avec...ce que vous voulez : persil haché, émincé d'oignon vert, curry en poudre, moutarde, etc. Mais les plus grandes sauces à base de roux sont les béchamels.

LES SAUCES BÉCHAMEL

Toujours autant de beurre que de farine pour le roux et 10 fois le poids du beurre en lait selon la formule 50, 50, 500 du roux, vue précédemment. Voyons maintenant les variantes.

LA SAUCE MORNAY

Une béchamel, plus un jaune d'oeuf, 1 càs de crème fraîche et du fromage râpé (Parmesan!) et voici la sauce Mornay, pour les pâtes, endives au jambon, gratins.

LA SAUCE SOUBISE

Une purée d'oignons ciselés cuite doucement à la poêle rejoint la béchamel et c'est la sauce Soubise, pour les poissons, les asperges, le riz blanc.

LA SAUCE AURORE

50 % de béchamel et 50 % de sauce tomate : voilà la sauce Aurore. Elle va à merveille avec le gratin de pieds de celeri (ou autres légumes), les plats d'oeufs durs, les courgettes ou les endives au jambon.



LES VELOUTÉS

Les veloutés sont réalisés à partir d'un roux additionné d'un « bouillon » : fond de veau, de volaille ou d'un bouillon (de têtes) de poisson, qui porte alors le nom de fumet. Regardons de plus près un velouté magique, la sauce Nantua.

SAUCE NANTUA = BÉCHAMEL + FUMET D'ÉCREVISSE

Quelques écrevisses suffisent (2€ à 3€/pièce) : la puissance de la saveur des têtes d'écrevisse est extraordinaire.

Deux échalotes ciselées rejoignent la poêle où chauffent 5mm d'huile d'olive et 40 g de beurre. Ajouter 3 écrevisses entières, crues ou cuites. Verser un demi-verre de Cognac, puis flamber. Ajouter 1/3 litre de fond de poisson (le plus simple : fond de poisson en poudre + eau). Ajouter 1 verre de vin blanc, 1/4 de litre de crème liquide et 2 càs de concentré de tomate.

Laisser mijoter 10', puis MIXER LE TOUT. On laisse encore mijoter 10'. Salez, poivrez. Passer à la passoire fine. Préparez votre plat : du poisson, des gambas, des pieds de Saint-Jacques, etc. Napper de sauce Nantua votre plat du Jour de l'An ou un simple plat de pâtes avec une poignée de coques.



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



**ENERGIE
CLIM
PROVENCE**

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



* TVA réduite : 5,5% (en rénovation)

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

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

Attestation d'aptitude (CEI003/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073827/2, Certification Veritas n°3072049)



**LA
MAÇONNERIE**
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net



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
- DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
(Muet & Sonorisé)
- 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

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



**INSTALLATEUR
CONSEIL**



Aquarmony
Piscines & Spas

**Venez fêter
le 1^{er}
anniversaire
du magasin**

Découvrez toutes nos offres
du 4 au 16 mars

Conception Rénovation Entretien Accessoires

ZAC DES FONTAITES - 83136 FORCALQUEIRET
04 94 86 78 20



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



TAZ (Twister of Artic Wolf Dream)
Mâle Husky de 22 kg, LOF, 2 ans et demi

Taz a pris ses petites habitudes et cherche beaucoup le contact avec l'humain. Lorsqu'il est dans le parc avec nous et d'autres chiens, il est bien détendu. Très sportif, rester à

la maison sans rien faire ne lui conviendra absolument pas. Ce n'est pas un grand adepte des jouets, il préfère « chahuter » avec nous. Il est sociable avec ses congénères, aime énormément jouer avec eux mais peut parfois se montrer trop insistant et devenir « un peu pénible... ». Il connaît le « assis », mais n'a aucun rappel. Lors des promenades, il tire encore beaucoup en laisse. Il se calme un peu lorsqu'on l'amène faire du cani-cross, son besoin est de courir et tracter est primordial pour lui. Très équilibré et parfaitement codé, il se sent sûr de lui et n'a peur de rien ni de personne. Des maîtres dynamiques et présents combleront ses besoins et profiteront d'un excellent compagnon.



ULANI
Femelle croisée Labrador, 7 mois

Ulani est un chiot adorable et plein de tendresse qui adore se blottir dans nos bras. Plutôt craintive, elle aura besoin dans sa nouvelle famille d'un gentil mâle qui, lui, ne doit en aucun cas être craintif, ce qui permettra de lui donner de l'assu-

rance. Une famille calme avec beaucoup de temps à lui consacrer sera l'idéal. Les messages canins sont maintenant assimilés et elle se montre très sociable. Elle a acquis le « assis » ; le « couché » et la marche en laisse sont en cours. Apprendre à rester sage en voiture est également en cours ainsi que les promenades en ville, lieu où elle se sent plutôt à l'aise. Le rappel reste encore à travailler.



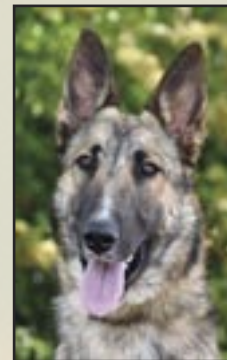
CORA
Femelle type Malinois de 23 kg, 8 ans

Cora manque d'assurance lorsqu'elle ne connaît pas et même si elle se montre gardienne derrière les grilles, elle est un peu craintive et a tendance à s'aplatir lors d'une contradiction. Malgré sa crainte, elle recherche quand même le contact humain, notamment les câlins qui sont très appréciés. Elle a une bonne éducation, connaît « assis », « couché » et « donne la patte ». Elle connaît également maintenant le rappel avec « viens » et « go » pour repartir, ainsi que « pas bouger ».

Monter en voiture ne représente aucun problème et elle y reste bien sage. Lors des promenades en ville elle se comporte très bien et ne ressent aucune crainte. Elle adore jouer avec ses congénères même si elle a des difficultés à gérer ses émotions et s'emballer si trop d'excitation. Cora n'est pas une chienne pour novices. Les enfants trop jeunes qui ne contrôlent pas leurs mouvements sont à éviter. Elle a beaucoup de potentiel et sera une super chienne pour les amateurs de Malinois. Sportive et dynamique, elle aime les jeux de balle et semble aimer l'eau. Une bonne clôture sera nécessaire car elle saute très haut.

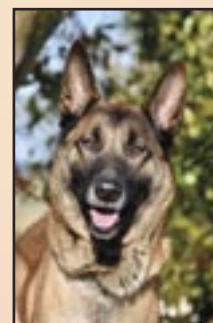
STAKO
Mâle Tervueren x Berger allemand de 30 kg, bientôt 3 ans

Stako est un chien plein d'énergie. Pendant la promenade, il marche bien en laisse si la personne a de l'autorité. Il a cependant des bases, connaît « assis », « couché », « donne la patte », « pas bouger », a un bon rappel et peut être lâché après un temps d'adaptation. Très joueur, il aime jouer à la balle et la lâche sur commande. Il est sociable avec ses congénères mâles castrés et femelles. Stako adore l'agility. Il est joueur et énergique, aime tirer à la corde ou aller chercher une balle qu'il rapporte. Il adore apprendre de nouveaux tours et découvrir de nouveaux lieux. Très curieux et très intelligent, il fera le bonheur d'une famille sportive, il aime les enfants. C'est un chien affectueux qui n'a certainement pas reçu beaucoup de tendresse jusqu'à présent. Un foyer stable et aimant, comblera rapidement ce manque.



O'SIMBA du Sarmizegetusa Regia
Mâle American Staffordshire Terrier de 27 kg, LOF, catégorie 2, 3 ans et demi

Il a déjà une bonne éducation, connaît « assis », « couché », « la patte », « donne », répond quand on l'appelle et a un début de « pas bouger ». Simba est en train d'apprendre à marcher correctement en laisse. Suivant la personne, soit il tire un peu en laisse mais reste gérable soit il tire et se jette sur les chiens. Il a beaucoup de force et a besoin d'un cadre pour savoir ce qu'il peut faire ou non. Habitué à être toujours détaché en forêt, il peut l'être si rien n'attire son attention. Très câlin, il aime notre présence et se couche pour profiter d'un moment de calme avec nous. Joueur, il va chercher la balle et sait la ramener. Il va aussi chercher sa corde et aime tirer dessus sans pour autant être trop brute et se stoppe facilement quand on lui demande. Barboter dans l'eau est pour lui un véritable plaisir. Les chats ne sont pas ses amis et seront à éviter. Il est sociable et joueur avec certaines chiennes qu'il connaît bien. Il tolère aussi la présence de certains chiens castrés. Simba a ses têtes et en général, plus il voit le chien, plus il le tolère. En promenade, il est réactif aux chats et aux chiens, mais très obéissant hors croisement d'autres animaux. C'est pourquoi il ne peut pas être placé en pleine ville. Un jardin est indispensable.



Pour avoir plus d'infos sur les conditions d'adoption et le fonctionnement du refuge, visitez notre site: www.sanscollierprovence.org Nous fonctionnons uniquement par rendez-vous. Cela évite les passages fréquents devant les parcs, ce qui excite beaucoup les chiens.

Création
Entretien de Jardins
Broyage de végétaux

Entreprise Prévert

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

Marc Oliva
83136 Sainte Anastasie

06 17 75 66 28

Devis gratuit

Disponible
7j/7

06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

**Devis
Gratuit !**

idp Concept
PLOMBERIE

CLIMATISATION HAUT DE GAMME

à partir de **atlantic FUJITSU**

1290 € TTC*
posé

DEVIS GRATUIT

06 19 74 15 45
tendance-energie.fr
Sainte Anastasie sur Issole

SOLABAIE

DU 11 MARS AU 5 AVRIL
POUR SES 20 ANS, SOLABAIE
VOUS OFFRE JUSQU'À

-20%

FENETRES - VOILETS - PORTES - PORTAILS
STORES - VERANDAS - PERGOLAS

**1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult**

04 94 59 25 75

www.sarl-varenov.fr
Avis Vérifiés

QUALIBAT

Sans Collier Provence

Cuisines et aménagements intérieurs

Cuisine, dressing, salle de bain, bibliothèque, meuble tv, buanderie...

Sur mesure adapté à tous les budgets

Zac Fray Redon, Rocharon ☎ 06.91.90.17.33

Architecture d'intérieur

Projet intérieur, Extérieur, particulier ou professionnel !

Du simple conseil au projet clefs en main

Service vous découvre GRATUIT !

CL DESIGN & DECORATION

Travaux

Construction, Rénovation, Extension...

Pour des travaux plus sereins avec des professionnels qualifiés

cldesignetdecoration@free.fr



Verdi Matériaux

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



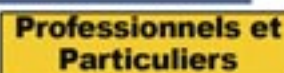
Une équipe de professionnels à votre service du lundi au vendredi : 7h30-12h / 13h30-17h30 samedi : 7h30-12h

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



DRIVE

04 94 72 88 88
Espace Fray Redon
ROCBARON




FRATOM

À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

fratom.climatisation@orange.fr

Sarl Fratom 83136 Garéoult

