

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
Les immunoglobulines avec Sophie Schaeffer	p.4
Rencontre avec Christophe Morcel	p.6
Les Colibris	p.10
Le retour du troc	p.12
À vos neurones	p.14
Recettes de saison	p.16
Toutous à adopter	p.18

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



Edition N° 225 Octobre 2025
90000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
116 Domaine de la verrerie
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie CARACTERE
Marseille
04 91 87 80 80

Distribution par :
VAL D'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

Petites annonces

Ventes/achats :	machine 5 operations. toupie kity, aspirateur.,outillage divers., poste de soudure. 06 08 26 73 61	L association Arts Tasio vous invite à notre exposition annuelle qui se déroulera à la salle Garnier (ancienne coopérative) à sainte Anastasie du 7 au 30 Novembre 2025 Le vernissage aura lieu le 7 novembre à 18h30.	unique et personnalisée. Patines, cérules, style suédois, provençal etc... 06 29 67 38 28
Frigo table Top . Neuf. 80€. Scie circulaire STihL. 70€ 06 84 70 05 39	Chiots jack-russel nés le 02/04/ 25 superbes pure race mere LOF. 400€ 06 24 10 06 76	Personne qualifiée, effectuée tous travaux de bricolage 06 60 37 56 00	Débarasse gratuitement ferrailles et encombrants métalliques. 06 69 11 8839
Thermomix TM5 avec accessoires 06 66 81 41 54	Divers :	Relooker vos meubles, cuisines, objets avec un visuel contemporain. Toutes surfaces, bois, MDF, Customisation	
Récupère ou rachète selon état Vieille mobylette ou moto. 06 83 24 17 31	Femme de ménage sérieuse et expérimentée . 06 68 32 85 52		
Arrêtant mon métier d'ébéniste, je vends mon outillage :			



PLOMBERIE SERVICE

QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7

plomberieservice83@free.fr



04 94 77 48 33

06 09 75 57 22

Tribune Gabriel Pi-Thais

Santé mentale au travail : le mal silencieux qui gagne du terrain

Burn-out, stress chronique, perte de sens... La santé mentale au travail est devenue un enjeu majeur, longtemps ignoré, désormais incontournable.

Dans nos entreprises comme dans nos collectivités, les signaux d'alerte se multiplient.

Le travail, censé être un vecteur d'épanouissement et de stabilité, devient pour beaucoup une source de souffrance.

Selon une étude récente de Santé Publique France, près d'un salarié sur deux se dit en détresse psychologique. Derrière les chiffres, des visages : celui de Julie, cadre dans une PME locale, qui a craqué après des mois de surcharge ; celui de Thomas, agent territorial, en arrêt depuis trois semaines pour épuisement professionnel.

Le burn-out, symptôme d'un système à bout de souffle

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, n'est plus réservé aux cadres surmenés. Il touche aussi les enseignants, les soignants, les commerçants, les artisans.

Il survient quand la pression devient constante, que les objectifs sont flous ou inatteignables, et que le soutien fait défaut.

« J'avais l'impression de courir sans jamais m'arrêter », confie Julie. « Même en vacances, je pensais au travail. Et puis un jour, mon corps a dit stop. »

Ce mal silencieux se manifeste par une fatigue intense, une perte de motivation, des troubles du sommeil, voire des symptômes physiques. Il est souvent minimisé, voire ignoré, par les employeurs, faute de formation ou de culture du dialogue.

EURL DI IORIO

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

Qualification IVE **BFT** **BENINCA** **Somfy**
 TECHNOLOGY TO OPEN PARTENAIRE OFFICIEL

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY

Installation Dépannage
 Toutes marques

Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult 06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92

Le sens du travail en question

Au-delà du stress, c'est le sens même du travail qui est remis en cause. De plus en plus de salariés expriment un sentiment d'inutilité ou de déconnexion avec les valeurs de leur entreprise. Le « brown-out » (perte de sens) et le « bore-out » (ennui profond) gagnent du terrain, notamment chez les jeunes diplômés. « Je faisais des tableaux Excel toute la journée sans savoir à quoi ils servaient », raconte Léo, 28 ans, qui a quitté son poste dans une grande entreprise pour devenir maraîcher. « J'avais besoin de concret, de cohérence. »

Cette quête de sens pousse certains à changer de voie, à se reconverter, à privilégier des structures plus humaines. Elle interroge aussi les modèles managériaux et les organisations du travail.

Des solutions locales qui émergent

Face à cette réalité, des initiatives voient le jour, y compris dans notre région. À Brignoles, une entreprise artisanale a mis en place des « temps de parole » hebdomadaires, où chacun peut exprimer ses ressentis. À Rocbaron, Magalie, ex infirmière, propose des formations de gestion du stress pour les professionnels.

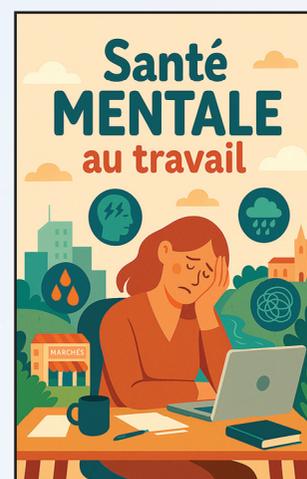
Et dans plusieurs mairies, des cellules d'écoute ont été créées pour les agents en difficulté.

Le télétravail, s'il offre de la souplesse, peut aussi isoler. D'où l'importance de recréer du lien, de favoriser la reconnaissance, de valoriser les compétences. La santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie : elle implique un équilibre entre exigences, ressources et relations.

Vers une culture du soin

Changer les mentalités prend du temps. Il faut former les managers, sensibiliser les équipes, intégrer le bien-être dans les politiques RH. Mais le mouvement est lancé. De plus en plus d'entreprises comprennent que la performance passe par la qualité de vie au travail. Et si le travail redevenait un lieu d'épanouissement, de coopération, de sens partagé ?

C'est le défi des années à venir. Et il commence ici, dans nos bureaux, nos ateliers, nos collectivités.



AD SOLAR

Profitez de la **TVA** à

5,5%

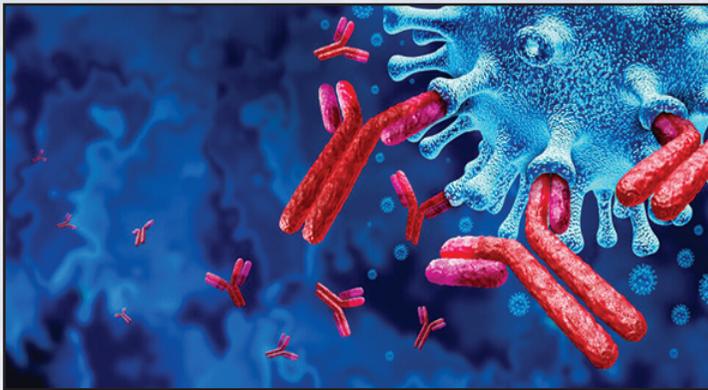
LE PHOTOVOLTAIQUE **VAROIS** DEPUIS 2005

04 94 91 27 53 **ADSOLAR.FR**

1 CHEMIN DE L'ENCLOS, Sollies-Pont

Les immunoglobulines

Sophie Schaeffer



Les immunoglobulines Y (IgY), une petite révolution pour notre immunité... venues des oeufs !

Nous voici déjà au mois d'octobre, l'automne est là... mais aussi les virus !

Quand on pense immunité, on pense anticorps ou immunoglobulines et donc ceux présents dans notre sang, comme les IgG ou les IgM. Mais le saviez-vous, chez les oiseaux, et notamment dans le jaune d'œuf, il existe une autre classe d'anticorps, les IgY.

De quoi parle-t-on ?

Les IgY sont l'équivalent fonctionnel de nos IgG humains, à la différence qu'ils sont produits par les poules et stockés dans les œufs pour protéger l'embryon : les protéines des jaunes d'œufs sont extrêmement diversifiées et exercent une activité biologique remarquable.

Elles jouent un rôle crucial non seulement dans la construction des tissus corporels du poussin mais aussi dans l'établissement de son immunité, afin de renforcer ses défenses immunitaires pour faire face aux éventuelles agressions extérieures.

Et ce qui est fascinant, c'est que ces anticorps peuvent aussi être utilisés par nous, les humains !

En pratique : les poules exposées à certains agents pathogènes vont donc produire des IgY spécifiques. Ces anticorps sont ensuite concentrés dans le jaune d'œuf.

En récupérant ces œufs, on peut alors extraire, par des processus soigneusement conçus pour éviter toute dénaturation, les IgY et les utiliser pour une action ciblée :

- Renforcer l'immunité intestinale ou buccale
- Lutter contre des infections ciblées comme E. coli, H. pylori et même certains virus respiratoires
- Ou encore prévenir les infections chez les personnes fragiles

Ces immunoglobulines suscitent beaucoup d'intérêt : elles sont naturelles et sans danger pour l'être humain, elles peuvent cibler des bactéries, virus ou toxines spécifiques, elles ne déclenchent pas de réaction immunitaire chez l'humain, ce qui limite les effets indésirables, et peuvent être produites à grande échelle (une seule poule peut pondre environ 300 œufs par an, chacun riche en anticorps).

Comment cela fonctionne ?

Ces anticorps aviaires se fixent sur les microbes ciblés pour

- Empêcher leur adhésion à la paroi intestinale
- Les agglutiner pour faciliter leur élimination
- Neutraliser leurs toxines... une sorte de « velcro » intelligent qui agit localement, intelligemment et d'une manière ciblée, sans déséquilibrer l'écosystème intestinal comme pourrait le faire un traitement plus classique à large spectre.

Quelles sont les applications ?

Bien entendu, les IgY ne sont pas un médicament, ni un antibiotique ! Ils ouvrent néanmoins des perspectives prometteuses dans de nombreux domaines : infections ORL (utilisation locale ou en gargarisme), santé bucco-dentaire (gingivites, parodontites), troubles fonctionnels intestinaux (ballonnements, gaz), SIBO et dysbiose chronique...

De plus, ils sont faciles à produire, et l'extraction relativement simple et peu coûteuse. Attention néanmoins, il est essentiel de choisir des IgY conditionnées sous forme de gélules gastro-résistantes afin de préserver les protéines de l'acidité gastrique tout en maintenant leur structure fonctionnelle indissociable de leur activité.

Les études cliniques sont de plus en plus nombreuses et les résultats encourageants : on parle même de « nutrimmunologie » - la rencontre entre nutrition et immunité – où les IgY pourraient jouer un rôle clé dans les années à venir.

Le saviez-vous ? Les japonais utilisent déjà les IG Y dans certains chewing-gums anti-carie, tandis que des startups développent des gels à base d'IgY pour prévenir certaines infections chez l'humain.

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, Brignoles ou en visio.

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 et sur France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc.



AS Multiservices

Tous travaux de bricolage

Cuers - Rocbaron

06 95 91 69 91





1 numéro
pour plus d'infos



**DÉPENSEZ
50 EUROS
PAYEZ
25 EUROS**



TOUT EST DIT.

+ d'infos sur l'Avance immédiate de crédit d'impôt pour les services à la personne sur avanceimmediate.urssaf.fr

06 50 05 70 52 Entretien de jardins. Taille de haies. Débroussaillage



**SIGNATURE
SERVICES**

TRANSFORMEZ VOS IDÉES EN RÉALITÉ

Pour un intérieur qui vous ressemble

Signature Services réalise tous vos travaux de design et rénovation intérieure

- * Pose de cloisons et plafonds
- * Revêtements de sols
- * Peintures et placo
- * Pose de fenêtres

Signature Services : votre intérieur, notre savoir-faire

haythemkhammar81@gmail.com

07 68 99 78 84



**RINALDI
PEINTURE**

06 45 38 90 32



**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**



Rinaldipeinture



rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET



LMP : Libération musculaire profonde

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

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

PRISE DE RDV : 06 28 41 28 60

La libération musculaire profonde

La libération musculaire profonde : une voie vers le mieux-être corporel et émotionnel



La libération musculaire profonde (LMP) est une approche corporelle qui vise à détendre les tensions enfouies dans les tissus musculaires et fasciaux.

Elle s'inscrit dans une vision holistique du corps, où les douleurs physiques sont souvent le reflet de blocages émotionnels ou de schémas posturaux anciens.

Cette méthode, à la fois douce et puissante, séduit de plus en plus de thérapeutes et de patients en quête de mieux-être durable.

Origines et fondements

La libération musculaire profonde puise ses racines dans plusieurs traditions thérapeutiques. Elle s'inspire notamment du travail de Ida Rolf, pionnière du "Rolfing", une technique de réorganisation posturale par le massage des fascias. Elle intègre également des éléments de la thérapie myofasciale, de l'ostéopathie, du yoga thérapeutique et de la somato-psychopédagogie.



Le principe fondamental repose sur l'idée que le corps garde en mémoire les traumatismes physiques et émotionnels. Ces mémoires s'inscrivent dans les muscles, les fascias (les tissus conjonctifs qui enveloppent les muscles) et les articulations, créant des zones de tension chronique.

La LMP vise à libérer ces tensions en profondeur, souvent par des pressions lentes, avec les doigts ou les phalanges, des étirements ciblés et une écoute attentive du ressenti corporel.

Les bénéfices physiques

Les effets de la libération musculaire profonde sont multiples et souvent spectaculaires :

- * Réduction des douleurs chroniques : lombalgies, cervicalgies, tensions dans les épaules ou les hanches peuvent être soulagées durablement.

- * Amélioration de la mobilité : en libérant les tissus contractés, le corps retrouve une amplitude de mouvement plus fluide.

- * Amélioration de la circulation sanguine

- * Optimisation de la posture : en relâchant les chaînes musculaires, le corps se réaligne naturellement.

- * Prévention des blessures : un muscle détendu est plus résilient face aux efforts et aux chocs.

Bienfaits émotionnels et psychiques

Au-delà du corps, la LMP agit en profondeur sur le psychisme :

- * Libération émotionnelle : certaines tensions musculaires sont liées à des émotions refoulées. Leur relâchement peut provoquer des prises de conscience ou des décharges émotionnelles libératrices.

- * Réduction du stress : en apaisant le système nerveux, la LMP favorise un état de relaxation profonde.

- * Meilleure connexion à soi : en invitant à l'écoute du corps, elle renforce la présence et l'ancrage.





ACBO

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
Isolation thermique des murs par l'extérieur
Enduit imitation pierre

www.acbc83.com

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



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



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

**FOSSES TOUTES EAUX - FILTRE COMPACT
MICRO STATION – PHYTO EPURATION**

Nous vous accompagnons dans la réalisation de votre projet
Eligible au prêt à taux zéro

ffappec83@gmail.com

Fabien 07.68.77.72.41 - Florent 07.81.17.63.52



Une approche personnalisée

Chaque séance de libération musculaire profonde est unique. Le praticien adapte ses gestes en fonction des besoins du patient, de sa morphologie, de son vécu corporel.

L'écoute, la lenteur et la précision sont les maîtres mots. Il ne s'agit pas de "forcer" le muscle, mais de l'inviter à se relâcher, à son propre rythme.

Une pratique en plein essor

De plus en plus de professionnels du bien-être intègrent la LMP dans leur pratique : kinésithérapeutes, ostéopathes, praticiens en massage, coachs corporels. Elle séduit par son efficacité, sa douceur et sa capacité à reconnecter le corps et l'esprit.



Christophe Morcel



06 28 41 28 60

Se déplace à domicile

Entreprise locale

Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

Entretien et aménagement de jardin

Agréé Services à la personne

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

50%
CRÉDIT D'IMPÔTS
IMMÉDIAT

SOLABAIE®

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

POUR MA RÉNOVATION,

MON CHOIX EST FAIT !

C'EST SOLABAIE

Pour la 5^e année consécutive

2025 PALMARÈS FRANCE **Capital** MEILLEURES ENSEIGNES

QUALITÉ DE SERVICE * Vente et pose de fenêtres ** avec statista

50 avenue des Fontaites

83136 FORCALQUEIRET

04 94 59 25 75

www.sarl-varenov.fr

ACQUA CONCEPT 83

06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADOUCISSEURS - PLOMBERIE



CIMES VERTES
Élagage - Abattage - Jardinage

**Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois**

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76
vivienraclat@cimesvertes.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




LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

ÉLECTRICITÉ 83

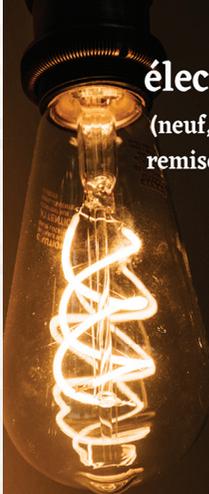
électricité générale
(neuf, rénovation, dépannage,
remise aux normes de tableaux
électriques...)

Devis gratuit
06 08 80 58 39

Stéphane Maladry - Artisan Electricien
83136 GAREOULT

 Electricité 83
electricite83@hotmail.com

Assurance décennale
Siret : 527 760 136 00046



Eric Simonet
Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation

83136 Rocbaron




07
78
67
17
95

Un jardin collectif



Où on sème, arrose et récolte tous ensemble



De beaux et bons légumes



Un petit coin de nature où on aime recevoir



Les enfants de l'école primaire de Besse, du périscolaire, des écoles des alentours, du club de judo, du SOS village d'enfants...



Nombreux sont ceux qui sont venus et reviendront pour passer un moment dans ce petit coin de nature.



Et pour les grands enfants ?



Chantiers participatifs, Ateliers, Conférences, Formations et initiations, Troc de graines, Fêtes de l'hiver, de l'automne, Pâques, Jam...



Et plein d'autres événements ont lieu au jardin et on vous y attend avec impatience !



Un lieu où on ne s'ennuie jamais

Au jardin, nous sommes partis de zéro pour construire un havre de paix.

- Aujourd'hui on a bien avancé:
 - on a enfin de l'eau facilement accessible grâce à un forage
 - on a un lieu pour se réunir, accueillir et même une scène pour les événements
 - on a un magnifique mur en pierres sèches qui sera bientôt une serre-bioclimate...



Et toi dans tout ça ?

Beaucoup de travail a été fait, mais sache qu'il en reste beaucoup... Donc si tu veux prendre part à un projet qui a du sens, rejoins-nous ! Pas besoin de savoir manier la disqueuse ni même d'être un pro du marteau ou du tournevis, chacun peut se rendre utile selon ses envies et aptitudes.

Alors, tu viens quand ? 😊

Ici, le respect de la nature et de l'humain sont des valeurs essentielles

- Et pour ça, au jardin on :
 - s'inspire des valeurs de la permaculture,
 - cultive des fruits et légumes de saisons,
 - utilise des semences paysannes et reproductibles,
 - préserve la vie du sol...



Tout le monde est le bienvenu

Que tu sache jardiner ou pas, Que tu sois un pro de la grelinette ou que tu ne sache pas encore quel est cet outil, Que tu connaisse toutes les graines et toutes les plantes ou que tu aies tout à apprendre, Chacun peut venir, apprendre et partager ses connaissances



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



Téléphone
07.50.10.20.82



Email
leschantsdescolibris@gmail.com



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

à Garéoult

Bien voir et tout entendre



**EXAMEN DE VUE
GRATUIT**



**BILAN AUDITIF
GRATUIT**

Boris
opticien

9, Bd Louis Brémont / quartier St Pierre
83136 - GAREOULT - Tél. 04 94 04 01 82



RAUX Vincent

PLOMBERIE

CHAUFFAGE

CLIMATISATION

06.41.71.83.47



PLOMBERIERAUX83



Atelier Nid d'Abeille

Corinne Boniface Artisan Couturière

Retouches Broderies Cours de couture Créations accessoires

336 Allée des platanes
83136 Ste Anastasie /Issole

ateliernidabeille.fr nidabeille@orange.fr 06 74 88 35 12

Le grand retour du troc : quand l'échange redevient une valeur refuge

Par les temps qui courent, où l'euro semble fondre plus vite qu'un esquimau en plein mois d'août, une pratique ancestrale refait surface avec une insolente modernité : le troc.

Exit les billets, bonjour les échanges. Et si, finalement, la solution à nos maux économiques se trouvait dans ce système vieux comme le monde ?

Une pratique millénaire qui n'a pas dit son dernier mot

Avant que les pièces ne tintent et que les cartes bancaires ne bipent, les humains troquaient. Des coquillages contre du poisson, des peaux contre des silex, des services contre des sourires. Le troc, c'est l'économie dans sa plus simple expression : je te donne ce que j'ai, tu me donnes ce que tu as. Pas de TVA, pas de taux d'intérêt, pas de banquier à l'horizon.

Mais voilà que cette pratique, que l'on croyait cantonnée aux colonies de vacances ou aux cours d'histoire-géo, revient en force. Et pas seulement chez les nostalgiques du Moyen Âge ou les adeptes du survivalisme. Le troc séduit aujourd'hui les urbains connectés, les familles en quête de sens, les jeunes fauchés mais débrouillards, et même les entreprises en quête de flexibilité.

Le troc version 2025 : entre applis et monnaies virtuelles

Le troc a troqué sa charrette contre une interface. Des plateformes comme MyTroc, France Barter ou encore Trocr permettent désormais d'échanger biens et services en quelques clics. On y troque une heure de baby-sitting contre un panier de légumes bio, un cours de guitare contre une réparation de vélo, ou même un canapé contre une séance de shiatsu. Le tout sans sortir un centime, mais avec une bonne dose de convivialité. Certaines plateformes ont même inventé leur propre monnaie virtuelle pour fluidifier les échanges. Sur MyTroc, on paie en "noisettes" — une unité d'échange qui a le mérite d'être plus poétique que le bitcoin. Et surtout, plus stable.

Le troc, une tradition vivante dans certaines cultures

Si le troc fait figure de nouveauté dans nos sociétés occidentales hypermonétisées, il reste une pratique courante dans de nombreuses cultures.

En Papouasie-Nouvelle-Guinée, le système du "Moka" est un rituel d'échange où l'on offre des cochons, des vivres et des objets pour renforcer les alliances sociales. Plus qu'un simple troc, c'est un acte politique et symbolique.

Dans les Andes, les communautés quechuas pratiquent le "ayni", une forme de troc basée sur la réciprocité. Tu m'aides à récolter mes pommes de terre aujourd'hui, je t'aide à construire ton toit demain. Pas besoin de contrat, juste une parole donnée et une confi-

ance partagée.

En Afrique de l'Ouest, dans certaines zones rurales du Mali ou du Burkina Faso, le troc reste un mode d'échange courant, notamment pour les produits agricoles ou artisanaux. Un sac de mil contre un panier tressé, et le tour est joué.

Pas de file d'attente, pas de terminal de paiement, juste un sourire et une poignée de main.

Pourquoi ça marche (et pourquoi on aime)

Le troc repose sur une logique de coopération et de confiance. Il nous oblige à sortir de la logique du "tout s'achète" pour entrer dans celle du "tout se partage". Et ça, ça fait du bien. D'autant plus que dans une époque où l'on parle de décroissance, de sobriété heureuse et de résilience, le troc coche toutes les cases.

C'est aussi un excellent moyen de valoriser des compétences souvent invisibles. Vous êtes doué pour réparer des ordinateurs, mais vous n'avez pas les moyens de vous offrir un massage ? Troquez votre savoir-faire contre une séance de détente. C'est gagnant-gagnant, sans passer par la case "facture".

Et puis, soyons honnêtes : le troc, c'est rigolo. Il y a quelque chose de ludique dans le fait de négocier une boîte de Lego contre un pot de confiture maison. C'est un retour à l'essentiel, avec une touche de créativité. On redécouvre le plaisir de l'échange, du dialogue, et parfois même de la surprise ("Tu veux troquer ton ukulélé contre mon aspirateur ? Marché conclu !").

Les limites du système (parce qu'il en faut bien)

Évidemment, tout n'est pas rose dans le monde du troc. Il faut que les besoins coïncident, que les offres soient équivalentes, et que chacun soit satisfait. Pas toujours simple de troquer une séance de coaching contre une tondeuse à gazon quand l'un vaut 100 euros et l'autre 30. D'où l'apparition des monnaies d'échange virtuelles, qui permettent de lisser les déséquilibres. Autre défi : la confiance. Le troc repose sur la bonne foi des participants. Et si votre masseur amateur vous laisse avec un torticolis, difficile de demander un remboursement. Mais là encore, les plateformes jouent le rôle de tiers de confiance, avec des systèmes de notation et de modération.

Une révolution douce mais durable

Le retour du troc n'est pas une mode passagère. C'est une réponse à des enjeux profonds : crise économique, urgence écologique, quête de sens. En réinventant cette pratique ancestrale avec les outils d'aujourd'hui, on ouvre la voie à une consommation plus humaine, plus locale, et plus joyeuse. Alors, prêt à troquer votre grille-pain contre un cours de salsa ? Ou votre talent pour les crêpes contre une coupe de cheveux ?

Le troc, c'est l'art de faire du neuf avec du vieux, et du lien avec du rien.



Tendance Energie

VENTE FOURNITURE & INSTALLATION DE CLIMATISATION A PARTIR DE

1290€

DEVIS! GRATUIT!



06 19 74 15 45
tendance.energie.paca@gmail.com




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



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




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

Un savoir faire depuis 1998



Maçonnerie - Façades
Rénovation - Agrandissements



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

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

VIDANGE DUVAL
Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse



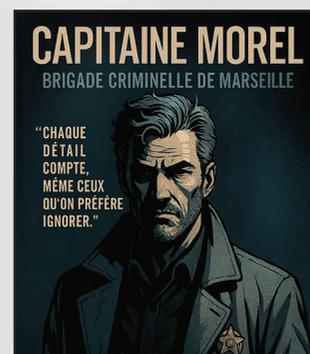
Votre regard, égout ou votre fosse septique est enterré
Ne cherchez plus ! On le trouve pour vous !

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

Inspection
Caméra
directionnelle

À vos neurones

Une enquête du capitaine Morel



Énigme policière : Le silence du chef

Le restaurant "Le Septième Sens" était l'un des plus courus de Marseille. Cuisine inventive, ambiance feutrée, clientèle huppée.

Mais ce matin-là, les fourneaux étaient froids et les serveurs muets. Le chef étoilé, Adrien Lemoine, avait été retrouvé mort dans sa cuisine, le visage figé dans une expression de surprise.

Le capitaine Morel, appelé sur les lieux, observa la scène.

Le corps était étendu près du plan de travail, une flaque de vin rouge s'étalant sous sa tête. Pas de sang, pas de blessure apparente. Juste une bouteille de Château Margaux renversée, et une étrange odeur d'amande amère dans l'air. "Cyanure," murmura le médecin légiste. "Ingestion. Rapide, foudroyant."

Les suspects :

Trois personnes étaient présentes dans le restaurant la veille au soir, après le service :



Lucie Dumas, sous-chef, brillante mais frustrée. Elle avait été recalée pour une promotion que Lemoine avait promise... puis retirée sans explication.



Gaspard Lemoine, frère du défunt, sommelier du restaurant. Les deux hommes étaient en conflit depuis des mois à propos d'une vente de parts de l'établissement.



Mathilde Rey, critique gastronomique influente, venue dîner en privé. Elle avait publié un article acerbe sur le restaurant quelques semaines plus tôt, provoquant une baisse de fréquentation.

Les indices

Le carnet de commandes du chef était ouvert sur le plan de travail. La dernière note : "Menu spécial pour M.R. – risotto aux cèpes, filet de dorade, mousse au chocolat, vin : Château Margaux 2005."

Le vin avait été servi par Gaspard, selon les témoignages. Mais il jurait que la bouteille avait été ouverte devant le chef, comme à son habitude. "Adrien était maniaque. Il goûtait toujours le vin avant de le servir."

Lucie, elle, affirmait avoir quitté la cuisine à 23h, après avoir nettoyé les plans de travail. "Il était seul, comme toujours. Il disait que la nuit l'inspirait."

Mathilde Rey, interrogée, déclara que le dîner avait été "correct, sans plus". Elle était partie vers 22h30, selon les caméras de surveillance. Mais un détail troubla Morel : elle avait demandé un café en fin de repas, servi par le chef lui-même.

Le mobile

Adrien Lemoine était sur le point de vendre le restaurant à un investisseur étranger. Une décision qui aurait mis fin à l'équipe actuelle. Lucie aurait perdu son poste, Gaspard sa part, et Mathilde... son influence sur l'un des hauts lieux de la gastronomie marseillaise.

Les révélations

Dans le bureau du chef, Morel trouva un document signé : la vente du restaurant, datée du lendemain. Et une lettre non envoyée, adressée à Lucie : "Je suis désolé pour la promotion. Tu mérites mieux. Je te recommanderai auprès de l'investisseur."

Mais le détail le plus troublant se trouvait dans la cave à vin. Une deuxième bouteille de Château Margaux 2005, intacte, avec une étiquette légèrement différente.

Une contrefaçon ?

Le capitaine fit analyser les deux bouteilles. L'une contenait du vin pur. L'autre... du vin mélangé à du cyanure.

L'énigme

Qui a tué Adrien Lemoine, et comment le poison a-t-il été introduit dans le vin ?

Lucie, blessée dans son ambition ?

Gaspard, trahi par son frère ?

Mathilde, déterminée à préserver son pouvoir ?

Et surtout... pourquoi deux bouteilles identiques dans la cave ?

Dans le prochain numéro : la solution complète et les révélations du capitaine Morel.



LGS CREATIONS
Enduit à la chaux
taillé à la main

Contact:
lgs@gsc creations.fr
Tel: 06.27.09.93.09

Plus de photos sur:
Facebook: <http://facebook.com/gsc creations.fr>

Avant



Après



Imitation toutes pierres



Intérieur et Extérieur

Etude de projet et devis gratuits
Garantie décennale



ENERGIE CLIM PROVENCE
Le 3 en 1
C'est le Triple C d'HITACHI

Unité
Extérieure *

→

Chauffage

Rafrachissement

→

Ballon
d'eau
chaude *

* 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 (CE)303/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073627/2, Certification Veritas n°3072049

Disponible
7j/7
06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

Devis Gratuit !






idp Concept
PLOMBERIE



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

Votre Installation Personnalisée

Fabricant Installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS

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

04.42.39.15.38-vip13contact@gmail.com

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



QUALIBAT
FRANCHISE
IMMOBILIERE ENR

Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,
Installateur Conseil VELUX



**INSTALLATEUR
CONSEIL**

Les recettes de saison

Velouté de courge rôtie au fromage de chèvre, éclats de châtaignes et chips de betterave

Ingrédients :

- 1 courge butternut ou potimarron (coupée en cubes)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 litre de bouillon de volaille ou légumes
- 100 g de fromage de chèvre frais (type crottin ou bûchette)
- 100 g de châtaignes cuites (sous vide ou fraîches)
- 2 betteraves crues
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive, beurre, sel, poivre, muscade

Préparation :

Courge rôtie :

Préchauffer le four à 200°C.

Disposer les cubes de courge sur une plaque, arroser d'huile d'olive, sel, poivre, muscade.

Enfourner 25 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fondants.

Velouté :

Dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes dans un peu de beurre.

Ajouter la courge rôtie, le bouillon, le miel et laisser mijoter 20 min.

Mixer le tout avec la crème fraîche et le fromage de chèvre jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Chips de betterave :

Couper les betteraves en fines rondelles, les badigeonner d'huile d'olive.

Enfourner à 150°C pendant 30–40 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Finition :

Concasser les châtaignes et les revenir dans un peu de beurre pour les caraméliser légèrement.

Verser le velouté dans des bols, ajouter les éclats de châtaignes, les chips de betterave et un filet de crème ou quelques miettes de chèvre.

Option florale :

Ajouter quelques pétales de fleurs comestibles comme les soucis ou les capucines pour une touche visuelle et poétique.

Ce plat est un câlin dans un bol : doux, crémeux, croustillant, avec des notes sucrées et salées.



Gratin de courge butternut aux champignons et noix

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 courge butternut moyenne
- 250 g de champignons de Paris ou forestiers
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g de cerneaux de noix
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de fromage râpé (comté, emmental ou chèvre selon vos goûts)
- Huile d'olive. Sel, poivre, muscade, persil

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Épluchez et coupez la courge en petits cubes. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 15 minutes.

Émincez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les champignons coupés en lamelles et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.

Concassez grossièrement les noix.

Dans un plat à gratin, mélangez la courge cuite, les champignons, les noix, la crème, le persil, la moitié du fromage, du sel, du poivre et une pincée de muscade.

Saupoudrez du reste de fromage sur le dessus. Enfournez pendant 25 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Astuce

Servez avec une salade de mâche aux pommes et vinaigrette au miel pour une touche fraîche et acidulée.



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 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

FABIEN ALU PVC

Bouvet MASTER

GRATUIT DEVIS GRATUIT

GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS

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

Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Garéoult
06 60 96 05 43 04 94 04 24 06
contact@fabienalu.fr

Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique

DJÉ ELEEC

910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
 Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr

CIMES VERTES SERVICES

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPOTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

vivienraclat@cimesvertes.com
06 86 70 50 76

50% de réduction

SERVICES à LA PERSONNE

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

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE

06 08 63 90 54

857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

GARANTIE SATISFACTION GARANTIE

GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS

COUVREUR DU NORD

Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

couvreurduordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron



AZUR TOILETTAGE
TOILETTAGE CANIN
04 94 69 35 03

TRAVAIL SOIGNÉ, 30 ANS D'EXPÉRIENCE

Ouvert du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-18h
 Le samedi de 9h à 12h

600, ch. Bertrand MARIN 83136 Ste. ANASTASIE

Toutous à adopter

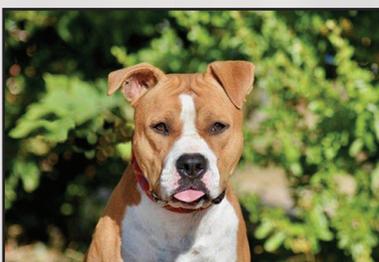
Le refuge Sans Collier Provence croule sous les demandes de prises en charge...conséquence de l'irresponsabilité de certains. Personne n'oblige à adopter un animal, une fois fait, c'est pour la vie.

Pour avoir plus de renseignements sur les chiens et les conditions d'adoption, merci de visiter notre site internet : www.sanscollier-provence.org



UCHENNA
Femelle croisée Basenji de 17 kg, 2 ans et demi
 Uchenna est une chienne douce, très câline et proche de l'humain. Elle aime nous suivre partout et cherche constamment la présence de ses humains. Une fois en confiance et bien cadrée, elle deviendra une compagne fidèle, pleine d'amour et de tendresse.

Elle connaît les ordres de base et écoute assez bien au rappel. Très gourmande, elle apprend vite grâce aux friandises. En promenade, Uchenna ne tire pas en laisse. Elle est plutôt sociable, mais préfère éviter les chiennes dominantes. Elle ne partage pas son lieu de vie ni ses affaires, c'est pourquoi elle vivra mieux comme unique chien. Uchenna a passé longtemps enfermée dans une petite cage de fourrière, ce qui a laissé des traces. Lorsqu'elle est seule dans son parc, elle se couche dans sa niche et reste immobile, signe qu'elle souffre de la solitude. Elle a vraiment besoin de beaucoup de présence et d'attention pour s'épanouir pleinement. Elle ne casse rien dans son parc et aime se blottir contre nous ou se détendre sur le dos pendant les câlins. Cette chienne douce et sensible cherche une famille patiente et aimante, prête à lui offrir stabilité, activité et tendresse pour l'aider à retrouver confiance et équilibre.



SULTAN
Mâle American Staffordshire de 24 kg, LOF, 4 ans (catégorie 2)

Un joueur au grand cœur et au large sourire. Arrivé de fourrière, Sultan est au refuge depuis bien trop longtemps. Comme beaucoup d'autres, il n'a rien à faire derrière des grilles... mais lui encore moins que les autres, tant il est gentil, attachant et plein de vie. C'est un amour de chien qui attend désespérément qu'on lui donne enfin sa chance. Sultan est un loulou joyeux, câlin et très joueur. Il adore les séances de balle ou les jeux de corde avec ses congénères. C'est un vrai gamin dans un corps de costaud, parfois un peu brute dans le jeu, mais toujours bienveillant. Il sait aussi se poser pour profiter de moments de tendresse. Sociable avec les femelles et les mâles castrés, il peut croiser des mâles entiers sans souci s'il est canalisé. Il ne provoque pas, mais se défend si on le cherche. Il n'aime pas les chats. En balade, il peut tirer s'il croise un autre chien ou qu'on ne le cadre pas, mais il reste plutôt obéissant. Il connaît déjà « assis », « couché », « donne », « attends »... et progresse en rappel. En tant que chien de catégorie 2, son adoption nécessite un permis de détention. Mais son test comportemental de niveau 1 montre qu'il est très équilibré. Sultan est un super loulou, très gentil, drôle, affectueux, et calme en dehors des jeux. Il fera le bonheur d'une famille présente, aimante, et

prête à continuer son éducation en douceur.

MIRO
Mâle croisé Boxer de 32kg, 10 ans

Miro a encore de l'énergie à revendre ! C'est un vrai papy en forme, toujours partant pour une balade ou une partie de balle. Très affectueux, il adore les câlins et ne se lasse jamais de la présence des humains. Miro peut être un peu brut dans ses démonstrations d'affection, surtout quand il est content : comme beaucoup de boxers, il saute parfois pour faire un bisou... un peu musclé ! Il est aussi très joueur, curieux, et a gardé un tempérament de jeune chien. En promenade, il marche bien en laisse, mais peut tirer s'il croise un autre chien ou sent une odeur qui l'intéresse. Il est sociable avec les femelles et les mâles castrés, mais les mâles entiers sont à éviter. Il a vécu avec un chat dans son ancien foyer, mais attention : Miro est plutôt brut dans ses interactions. En liberté, il reste proche de nous, sauf s'il détecte une « bonne odeur » à explorer. Il connaît « assis », « coucher », « attends » et commence à bien répondre au rappel. Il adore qu'on s'occupe de lui. Il a grandi avec des enfants, mais son enthousiasme peut parfois être un peu trop pour les tout-petits. Miro cherche une famille douce, aimante et présente, qui lui offrira une belle retraite pleine d'amour, de tendresse et de complicité. Ce papy joueur a encore tant à donner .



ULYSSE
Mâle Pointer x Border Collie de 23 kg, 2 ans

Ulysse a été abandonné très jeune, son ancien maître n'arrivait pas à s'en occuper. Il est arrivé avec des plaques sans poils et assez maigre. Malgré ce début difficile, il est aujourd'hui en pleine forme et cherche une famille prête à lui offrir patience et amour. Adorable compagnon dynamique, Ulysse adore partir en balade, même s'il tire un peu en laisse quand l'excitation prend le dessus. Avec un peu d'éducation, il connaît déjà l'ordre « assis », « coucher » et a un bon début de rappel. Curieux, il a souvent la truffe au sol pour explorer toutes les odeurs autour de lui. Sociable avec ses congénères, il a encore du mal à bien comprendre les codes canins, ce qui peut rendre les rencontres un peu tendues, surtout avec les chiens au fort caractère. Avec les humains, en revanche, c'est un amour : une fois en confiance, Ulysse est un vrai pot de colle, toujours heureux de nous voir et qui montre son bonheur en remuant la queue . Il peut cependant avoir peur quand il ne connaît pas et aboyer pour éloigner les inconnus. Énergique, il adore bouger et sur-





**Entreprise
Chazot
Homotech
Services**





Spécialiste en électroménager, multimédia, antennes, literie, machine à coudre

**Revendeur agréé
JANOME**

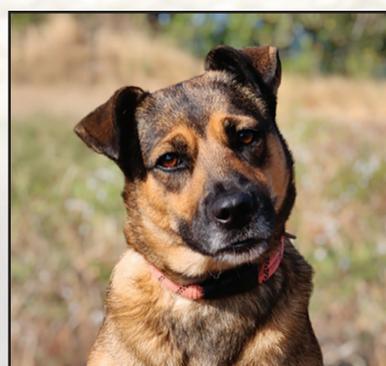
MIELE. BOSCH. LIEBHERR. ELECTROLUX...
BULTEX. EPEDA. MERINOS

**Dépannage-Vente
Livraison-Installation**

CC Les Clappiers longs . Parking Intermarché. 83136 Garéoult

04 94 04 00 18

tout jouer à la balle, ce qui l'aide à canaliser son énergie. Ulysse est un vrai cœur sur pattes qui, avec de la patience et de la bienveillance, fera la joie et la fierté de ses futurs maîtres. Une belle aventure pleine de tendresse et de complicité l'attend !



JUMPIE
Femelle croisée Berger de 22 kg, 5 ans

Si vous cherchez une chienne qui peut vous accompagner partout sans problème, la voilà ! Attachante et débordante d'affection, elle se révèle être une compagne fidèle pour toute personne cherchant une présence chaleureuse à ses côtés. Un brin méfiante lors des premiers contacts, Jumpie se trans-

forme rapidement en véritable « pot de colle » dès qu'elle accorde sa confiance. Son passé difficile explique sa prudence initiale : elle a parfois des réactions de défense lorsqu'elle est surprise ou stressée. Mais une fois rassurée, elle dévoile un tempérament doux, malin et très gourmand. Jumpie s'entend bien avec d'autres chiens, bien qu'il vaille mieux éviter la cohabitation avec des femelles dominantes. Elle apprécie sa tranquillité et n'hésite pas à rouspéter pour réclamer la paix si nécessaire. Malgré tout, sous surveillance et avec des codes clairs, elle peut évoluer en groupe. Elle adore les balades dynamiques et joue volontiers à la balle, mais ce qu'elle préfère avant tout c'est partager du temps avec un humain. Jumpie possède de solides bases d'éducation : elle répond aux ordres « assis », « couché », « pas bouger », « pas toucher », « roule » et « donne la patte ». En promenade, elle se montre enthousiaste, tire un peu au début mais sait vite se réguler. Son rappel est bon, surtout lorsqu'il est renforcé par quelques friandises (sa passion !). Sa gourmandise la rend particulièrement attentive à ceux qui en détiennent, ce qui facilite l'apprentissage. Elle a encore besoin de temps pour s'adapter à un nouveau foyer et s'épanouir pleinement. Nous recherchons une famille prête à lui offrir douceur, patience, stabilité et repères solides. Avec de la bienveillance, Jumpie saura offrir une affection sincère et une fidélité indéfectible.

YUMA
Femelle croisée Labrador – Molosse de 30 kg, 1 an
Par diagnose de race, Yuma n'est pas catégorisée (pas de cat 1 ni 2)



Yuma, une boule d'énergie au cœur tendre ! Trouvée seule dans la rue, Yuma n'a pas eu un début de vie facile... Pourtant, elle garde une joie de vivre incroyable et une affection débordante pour l'humain. Elle s'attache vite et adore passer du temps avec nous. Calins, jeux, balades : elle vit pour le contact et le partage. Toujours enthousiaste, elle peut se montrer un peu brute dans le jeu, mais c'est uniquement parce qu'elle est pleine de vie et d'amour à donner. Yuma adore jouer à la balle, même si elle ne la rend pas... elle accepte volontiers qu'on la lui prenne directement dans la gueule ! Pleine d'énergie, Yuma a besoin d'activités pour être bien dans ses pattes (course, vélo, jeux...) et surtout d'un cadre clair pour l'aider à canaliser son enthousiasme. Une routine stable et des repères fermes mais bienveillants l'aideront à s'épanouir pleinement. Elle peut jouer avec certains chiens, mais reste très brute dans ses interactions, et la cohabitation avec des femelles est à éviter. Elle sera plus épanouie comme chien unique dans son foyer. Yuma est propre, calme en intérieur et a déjà de bonnes bases d'éducation : assis, coucher, rappel... Elle apprend vite et aime faire plaisir. Yuma aime les enfants, elle attend une famille douce, présente et active, prête à lui offrir ce qu'elle n'a jamais eu : un vrai foyer, avec amour, repères et stabilité.

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





- Matériaux de construction
- Béton prêt à l'emploi
- Menuiserie
- Bois de charpente
- Carrelage
- Sanitaire
- Terre végétale
- Agrégats



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

Professionnels et particuliers



Les Croys 83136 Néoules

04 94 86 97 47 contact@verdi-materiaux.fr

SUPER U
les nouveaux commerçants

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

Faites-vous livrer à domicile
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS

U DRIVE
coursesu.com

+ d'infos sur shopopop.com

04 94 72 88 88
Espace Fray Redon
ROCBARON

U location **U DRIVE**
coursesu.com

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

atlantic **DAIKIN** **MITSUBISHI ELECTRIC** **VERITAS**