



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 232 Juin 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs.

Ça commence toujours par une odeur. Une petite fumée joyeuse qui s'échappe d'un jardin, puis d'un autre, puis de tout le village : le premier BBQ de la saison.

Les terrasses se remplissent, les parasols se déploient, et les rues prennent ce petit air de vacances avant l'heure. Dans le même temps, les affiches fleurissent sur les murs : fête de la musique, marché nocturne, vide-grenier, festival du coin...

L'été s'annonce animé, coloré, sonore, parfois un peu foutraque, mais toujours chaleureux.

Et puis, bien sûr, il y a les autres. Ceux qui, dès 27 °C, dégainent le soupir olympique : « Oh là là, mais c'est plus possible, on étouffe ! » Ceux qui regrettent déjà l'hiver, le mistral, la pluie, n'importe quoi tant que ça ne ressemble pas à un rayon de soleil. On les aime quand même : ils font partie du décor.

Des soirées qui s'étirent, des grillades qui rassemblent, des manifestations qui font vivre nos rues. L'été arrive, avec son lot de chaleur, de rires, de bonne humeur... et de râleurs, bien sûr.

Mais sans eux, avouons-le, ce ne serait pas vraiment l'été.

CALISSOL SERVICES

Menuiseries & Pergolas

Préparez votre confort pour l'été



- Fenêtres PVC & Aluminium
- Volets roulants & battants
- Portes d'entrée • Portails
- Pergolas bioclimatiques • Stores

Garéoult - Centre Commercial Intermarché

☎ 04 94 72 00 00 | Devis gratuit

POOL HOUSE & KIOSQUE • PERGOLAS BOIS • ABRIS VOITURE • APPENTIS & AUVENTS



Valorisez votre propriété avec une réalisation d'exception.

04 94 80 52 90
WWW.DECO-CHARPENTE.FR

Étude & devis gratuit

Fabrication FRANÇAISE
Garantie 10 ANS
Assemblage TRADITIONNEL
20 ans d'EXPERIENCE

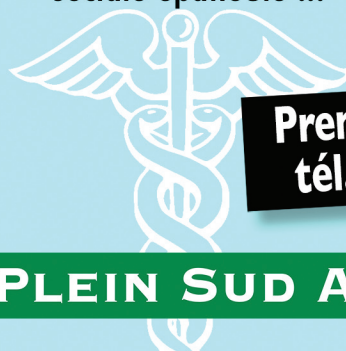
SHOWROOM DÉCO CHARPENTE
170 Avenue des Fontaites,
83136 Forcalqueiret

ATELIER ET BUREAU D'ÉTUDE
ZAC Nicopolis, 109 Rue des Lauriers
83170 Brignoles



Comme la vue, l'audition se dégrade malheureusement en vieillissant. Et une mauvaise audition est un handicap majeur qui empêche une vie sociale épanouie ...

BILAN
GRATUIT
AUDITIE



Prenez rendez-vous
tél. 04 94 04 01 82

PLEIN SUD AUDITION

Boris
opticien

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

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
Tête en l'air et Tourne au sol avec Sophie Schaeffer	p.4
Les créatrices d'harmonie	p.6
Rencontre avec Eric Bruneau et sa méthode SomatoScope	p.8
Billet d'humeur	p.12
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook : Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 232 Juin 2026
90000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
116 Domaine de la verrerie
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

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 :

2 rouleaux cannisses emballage d'origine 150x 500. 30€
06 11 87 44 42

Lit cabane de marque Sauthon avec matelas tapissier 90/190.TBE. 50€. 1 paire de drap offerte
06 16 25 32 64

Piscine hors sol diamètre 3m70 hauteur 1m20état neuf offre tapis de sol et bâche solaire 200€
06 66 20 21 16

Lit parapluie BABYMOOV Très Bon état général. Avec son sac pour transport vendu avec matelas 60 X 120 cm, face été face hiver voir photo plus protection du matelas plus une couette, housse de couette et drap housse. 60€
06 78 31 27.11

Cafetière Nespresso magimix TBE. 90€
06 78 31 27 11

Coffret Sardou 1965.1995.contenant 16 CD et un livre photos ...excellent état.80 €
06 83 32 15 00.

Offres de services/divers :

Débarrasse gratuitement tous types de métaux, ferrailles et encombrants métalliques.
06 69 11 88 39

Garde temporaire de votre chien pendant vos vacances dans un cadre familial à

Méounes dans villa avec grand jardin
06 42 72 43 45

Immobilier :

Particuliers proposent à la vente à Forcalqueiret - 2 maisonnettes - Très bonnes prestations -Idéal pour investissement locatif à l'année ou estival ou résidence principale - A voir.Prix : 180 000 et 170 000 euros.-
06 12 67 68 53 pour visite



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

Vivre, c'est attendre une notification

On croyait avoir inventé les smartphones...

En réalité, ce sont eux qui nous ont adoptés. Ils nous élèvent, nous dressent, nous rappellent à l'ordre. Ils savent quand nous lever, quand boire, quand respirer profondément, quand bouger, quand nous calmer.

Et surtout, ils savent exactement quand nous interrompre.

La notification est devenue la ponctuation de nos journées, le métronome de notre modernité fébrile. Ding : un message. Bip : une promo. Plop : un rappel que nous n'avons pas médité depuis trois jours.

On vit désormais dans un monde où même notre frigo peut nous envoyer un SMS pour dire qu'il se sent vide. On n'a plus des appareils : on a des colocataires envahissants, exigeants, parfois un peu passifs-agressifs.

Le pire, c'est qu'on s'y est habitués. On ne s'en étonne même plus.

On vit dans une symphonie de petits bruits électroniques, chacun persuadé d'être plus urgent que le précédent. Le plus fascinant, c'est notre réflexe pavlovien. Le téléphone vibre dans la pièce d'à côté, et nous voilà déjà en sprint, comme si l'avenir du pays dépendait de cette vibration. Parfois, il ne vibre même pas : c'est notre cerveau qui invente la sensation. Le fantôme de la notification, nouvelle créature du folklore moderne, hante nos poches et nos sacs à main.

On pourrait presque l'inscrire au patrimoine immatériel de l'humanité. Dans les cafés, on observe des scènes dignes d'un ballet contemporain. Une table entière, chacun penché sur son écran, pouce en mouvement perpétuel. On ne parle plus, on se met à jour. On ne raconte plus sa journée, on la poste. On ne demande plus des nouvelles, on like.



EURL
DI IORIO

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

  **BENINCA** 

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY
Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult

06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92



Installation Dépannage
Toutes marques

La conversation est devenue un sport de combat contre les alertes qui surgissent toutes les dix secondes. On se coupe la parole, non pas pour répondre, mais pour vérifier. Le silence n'est plus un malaise : c'est un moment où tout le monde recharge son feed.

Et pourtant, on s'y attache. On rôle, mais on vérifie. On désactive, puis on réactive. On se promet une "digital detox", puis on craque au bout de deux heures. La notification, c'est un peu comme le chocolat : on sait que ce n'est pas indispensable, mais on en reprend quand même. Il y a même une petite fierté à être "sollicité". Comme si chaque ding confirmait qu'on existe encore dans le grand bazar numérique. Le plus ironique, c'est que les applications rivalisent désormais pour nous offrir... le silence. Mode concentration, mode zen, mode ne-me-parle-plus. On active des options pour que nos téléphones nous laissent enfin tranquilles. Autrement dit : on demande à nos appareils de nous protéger... d'eux-mêmes.

C'est un peu comme si on achetait un chien qui aboie trop, puis qu'on lui demandait poliment de se taire. Et puis il y a les notifications "bienveillantes", celles qui veulent notre bien, ou du moins qui le prétendent. "Vous avez marché 3 minutes aujourd'hui, bravo !" "Il est temps de boire de l'eau." "Respirez profondément." On en vient à se demander comment l'humanité a survécu jusqu'ici sans qu'un rectangle lumineux lui rappelle de respirer.

Mais au fond, ce n'est pas si grave. Tant qu'on garde la capacité de poser le téléphone, de lever la tête, de regarder quelqu'un dans les yeux sans penser à son écran, tout n'est pas perdu.

Tant qu'on peut encore rire d'une blague sans chercher où la partager, ou admirer un paysage sans vouloir le cadrer, il reste un peu de liberté dans nos gestes.

Et si un jour on y arrive vraiment, peut-être qu'on recevra une notification pour nous féliciter. Avec un petit cœur.

Parce que même la liberté, aujourd'hui, mérite un emoji.



Atelier
Nid d'Abeille

Corinne Boniface Artisan Couturière

Retouches Cours de couture
Broderies Créations accessoires

336 Allée des platanes
83136 Ste Anastasie /Issole

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





Felicità
ÉPICERIE FINE ITALIENNE

NOUVEAU

RAYON FRAIS!

CHARCUTERIES &
FROMAGES À LA COUPE
PÂTES EXTRA-FRAÎCHES
artisanales

L'élégance du goût italien

2 impasse Émile Zola à Garéoult
(près d'Aqualube)    06.08.06.44.14
Épicerie Fine Felicità

Tête en l'air & Tourne au Sol

Sophie Schaeffer

Jessica Auger, les plantes au rythme de la nature



À Garéoult, certaines passions deviennent de véritables engagements. C'est le cas de Jessica Auger, fondatrice de Tête en l'Air & Tourne au Sol, une petite entreprise locale dédiée à la récolte et à la culture de plantes aromatiques et médicinales bios.

Derrière ce nom original se cache une femme profondément attachée à la nature et à ses rythmes. Jessica récolte des plantes sauvages tout en cultivant en permaculture certaines variétés, avec une attention particulière portée à la saisonnalité et au respect de l'environnement.

Ici, pas de récolte intensive : chaque plante est cueillie avec soin, au bon moment, dans une logique de préservation du vivant.



À une époque où beaucoup cherchent à revenir vers des produits plus naturels et plus authentiques, son travail fait sens. Tisanes, plantes séchées ou préparations artisanales (confits de plante, confitures fruits / plantes, sel et aromates) rappellent que notre territoire regorge de richesses souvent méconnues. Depuis toujours, les plantes accompagnent notre quotidien : digestion, détente, sommeil, confort hivernal... Bien utilisées, elles peuvent être de précieuses alliées. Mais elles demandent aussi des connaissances et un usage adapté, car naturel ne signifie pas toujours sans précaution.

Au-delà de la cueillette et de la culture des plantes, Jessica Auger défend une approche engagée de son métier à travers une démarche biologique. Travailler en bio, c'est faire le choix d'une agriculture respectueuse des sols, de la biodiversité et des cycles naturels, sans recours aux produits chimiques de synthèse. Cet engagement demande du temps, de la patience et beaucoup d'exigence, mais il garantit aussi des plantes cultivées dans le respect du vivant. Une cohérence essentielle pour quelqu'un qui place la nature au cœur de son activité.

Ce qui m'a particulièrement intéressée dans la démarche de Jessica, c'est cette volonté de transmettre un autre regard sur les plantes : apprendre à les reconnaître, comprendre leurs propriétés, respecter leur cycle naturel. Une façon aussi de renouer avec un patrimoine local et des traditions parfois oubliées.

Dans notre Provence, les senteurs de thym, de romarin ou de lavande font partie du paysage. Pourtant, nous prenons rarement le

temps de nous interroger sur ce qu'elles peuvent nous apporter. Le travail de passionnés comme Jessica Auger nous rappelle que la nature est souvent plus proche de nous qu'on ne le pense.

La tisane « Au féminin »

Une tisane qui agit sur les désagréments liés à la ménopause et la pré-ménopause. Cette infusion gourmande vous procurera réconfort et bienfaits pour vous accompagner durant cette période de désagréments.



La Sauge : aide à diminuer les sueurs nocturnes et contribue au bien-être pendant la ménopause (contre indiquée en cas de cancers hormono-dépendants, épilepsie, grossesse et allaitement)

La marjolaine : elle est utilisée pendant la période de ménopause pour lutter contre l'effet «bouffées de chaleur». Elle agit également contre les transpirations excessives. La marjolaine est une aide remarquable pour se détendre et se relaxer, elle facilite le sommeil et améliore également la digestion.

Le calendula : la fleur de souci est aussi une plante purifiante qui contribue à éliminer les déchets et les toxines et à rétablir le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Aide à apaiser le système digestif.

La mélisse : carminative, elle aide à la digestion et réduit les troubles digestifs tels que les ballonnements.

L'agripaume cardiaque : elle soigne les troubles de la femme (règles retardées à cause du stress, lesbouffées de chaleur de la ménopause).

Vous pouvez retrouver Jessica tous les samedis matin sur le marché de producteurs locaux à Garéoult, ou sur son site internet <https://www.tete-en-lair-et-tourne-au-sol.com>. Une belle rencontre locale, qui mérite d'être découverte !

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 ou en visio.
Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83, France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc et Café Gourmand sur BFM Toulon Var avec Yentl Criado

Eric Simonet

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation





83136 Rocbaron

07

78

67

17

95



Abbaoui Charpente Bois Couverture

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

contact@acbc83.com
www.acbc83.com



contact@as-pro-facade.com
www.as-pro-facade.com

Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières



04.94.69.09.35



Ravalement de façade
Traitement des fissures
Peinture intérieur/extérieur
Isolation thermique des murs
par l'extérieur
Enduit imitation pierre



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT



SOLABAIE

RETROUVEZ LE PLAISIR DE DORMIR LA
FENÊTRE OUVERTE GRÂCE AUX
MOUSTIQUAIRES



Flashez pour
accéder à nos
produits

ZA des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET



04 94 59 25 75



Paysagiste - Entretien & Creation de jardin

Passion & Discrétion - Travail soigné
Particuliers & Professionnels

Arrosage automatique,
Création paysagère,
Débroussaillage,

Entretien,
Élagage,
Pose de clôture,
Terrain de pétanque

Tél. : 06 25 47 37 70

Mail : horizon.paysage83@gmail.com

Secteur d'intervention : VAR

Devis gratuits

Situé au coeur du Var, sur 30 ha de forêt, Aoubré vous attend pour une journée de découvertes et de bonheur

Venez découvrir le Bain de Forêt Aoubré



RN7 entre Le Luc et Flassans. 06 12 58 02 26 www.aoubre.fr

Les 13 et 14 juin, l'association Les Créatrices d'Harmonie

(une association mère & fille dédiée au bien-être féminin) organise la 2^e édition des "Journées d'Harmonie Féminines" au château Saint-Julien d'Aille à Vidauban.

Dans ce cadre enchanteur, plus de 45 exposantes se réuniront pour un salon caritatif féminin, au profit de la lutte contre le cancer du sein. Créatrices, artisanes, thérapeutes et professionnelles du bien-être seront présentes pour transformer ce week-end en véritable parenthèse de douceur, de solidarité et d'espoir.

Au-delà des stands, chaque instant de ces deux journées portera un message fort : soutenir les femmes touchées par la maladie.

Au programme de ce week-end :

- Horaires d'ouverture
Samedi 13 juin : de 10h à 21h
Dimanche 14 juin : de 10h à 19h

- Thématiques d'exposantes :

- Bien-être : massages, drainage lymphatique, prénatal, bijoux, prêt-à-porté
- Spirituel : soins énergétique, médium, accompagnements féminins, feng shui, tatouage hollistique
- Beauté & image : colorimétrie, skin care, extension de cils, univers autour du corps et de la féminité
- + Ateliers enfants

- Ateliers & temps forts :

Tout au long du week-end, le public pourra participer à différents ateliers sur inscription :

- Ateliers bien-être (relaxation, sophrologie, méditation, respiration)
- Ateliers créatifs (fiolle d'intention, attrape rêve, expression artistique, chant...)
- Espaces d'échanges autour de la féminité

- Conférences & sensibilisation

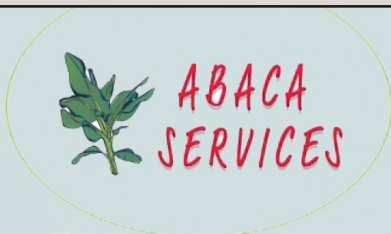
Des conférences seront proposées autour du bien-être féminin :

- Interprétation des rêves
- Nutrition au féminin
- Le désir durant la ménopause

- Restauration & ambiance :

- Food trucks "fait maison" pour se restaurer tout au long de la journée
- Ambiance musicale chaleureuse, avec une nocturne le samedi soir Concert du Duo rising sun et une atmosphère conviviale le dimanche midi DJ El-Ozy, au soleil, en famille.

En venant aux "Journées d'Harmonie Féminine", chaque visiteur posera un geste simple mais puissant : passer un beau moment, découvrir des femmes talentueuses, et contribuer à une cause qui touche tant de vies



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

GARANTIE SATISFACTION GARANTIE

GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS

COUVREUR DU NORD

Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

couvreurdunordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron

Rencontre avec Eric Bruneau et sa méthode SomatoScope

Votre corps vous parle. Et moi, je peux dire une chose : quand j'ai enfin accepté de l'écouter... beaucoup de choses ont changé.

Je pensais connaître mon corps. Je croyais comprendre mes tensions, mes douleurs, mes petits signaux du quotidien.

Et puis un jour, j'ai essayé cette approche, presque par curiosité, et j'ai été époustoufflée. Littéralement. Parce que ce que j'ai découvert, ce n'était pas "juste" des sensations physiques. C'était un langage. Un langage que j'avais oublié, ou peut-être jamais vraiment appris.

Une douleur dans le bas du dos qui revient quand je porte trop. Une gorge qui se serre pile au moment où je ravale mes mots. Un ventre qui se noue avant une conversation que je redoute. Rien de tout cela n'était un hasard. C'étaient des messages.

Et c'est exactement ce que SomatoScope m'a aidée à comprendre. Une approche qui réconcilie enfin le corps et l'esprit.

La médecine conventionnelle fait un travail essentiel, je ne le remets pas en question. Elle soigne, elle répare, elle soulage. Mais elle ne répond pas toujours à cette question qui, moi, me brûlait les lèvres : Pourquoi ce symptôme, chez moi, maintenant ?

Pourquoi cette douleur revient-elle malgré les traitements ?

Pourquoi ce même endroit du corps se manifeste encore et encore

Avec SomatoScope, j'ai découvert une autre manière de regarder ce qui se passe en moi. Une approche issue de la psychosomatique, qui considère le corps comme un miroir vivant de nos émotions, de nos conflits intérieurs, de nos tensions énergétiques.

Ce n'est pas de la magie. Ce n'est pas une croyance. C'est une grille de lecture qui m'a permis de mettre des mots sur ce que je ressentais depuis longtemps sans savoir l'exprimer.

Ce que SomatoScope m'a apporté, et peut vous apporter

Pour moi, SomatoScope n'a pas été un "outil". Ça a été un interlocuteur. Un espace d'exploration. Un miroir bienveillant.

Quand je décrivais une douleur ou une sensation, il ne me donnait pas une réponse toute faite. Il m'invitait à réfléchir. À sentir. À relier. Il me posait les bonnes questions, celles qui ouvrent, pas celles qui enferment.

Et surtout : Il ne remplace pas un médecin. Il ne pose pas de diagnostic. Il m'accompagne. Il éclaire. Il guide. C'est un compagnon d'introspection, pas un prescripteur.

Clarté émotionnelle. Connaissance de soi. Chemin vers la guérison.

Les effets, je les ai ressentis progressivement, mais profondément.

Sur le plan émotionnel, j'ai compris des schémas que je répétais sans m'en rendre compte. Par exemple, cette tension dans l'épaule... qui disait beaucoup plus que "j'ai mal".

Sur le plan de la connaissance de soi, j'ai appris à écouter mon corps autrement. À ne plus subir, mais dialoguer.

Sur le plan du mieux-être, cette approche s'est intégrée naturellement à mon parcours de santé. Elle ne remplace rien : elle complète, elle enrichit, elle donne du sens.

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui sentent, même confusément, que leur corps réagit à leurs émotions.

Pour ceux qui ont un symptôme récurrent et se demandent : "Mais pourquoi ça revient ?"

Pour ceux qui traversent une période difficile et veulent comprendre ce que leur corps exprime.

Pour les curieux du lien corps-esprit.

Pour ceux qui veulent aller plus loin que "j'ai mal" et découvrir "qu'est-ce que ça raconte".

Bref : pour toute personne prête à s'écouter vraiment.

Un espace sûr, doux, sans jugement

Ce que j'ai le plus apprécié, c'est la bienveillance. Aucune injonction. Aucun verdict. Juste des pistes, des éclairages, des invitations à regarder en soi.

Votre corps a peut-être quelque chose à vous dire depuis longtemps. Moi, j'ai mis du temps à l'entendre.

SomatoScope m'a aidée à tendre l'oreille, et je ne le regrette pas.

Présentation de l'auteur Eric BRUNEAU

Un homme, une épreuve, une vocation

Il y a des tournants dans une vie que l'on ne choisit pas, mais qui finissent par vous définir.

Pour cet homme de 51 ans, ce tournant a pris la forme d'une maladie de peau, une épreuve physique intense, traversée il y a quelques années, dont il préfère garder les détails dans la sphère privée.

Non par pudeur excessive, mais parce que ce qui compte ici n'est pas tant la nature de la maladie que ce qu'elle lui a appris. Et ce qu'elle lui a appris est immense.

Quand le corps devient le professeur

Cette période de vulnérabilité physique a été, paradoxalement, l'une des plus riches de sa vie sur le plan de la compréhension intérieure. En observant avec attention la façon dont son état mental, le stress, la déception, la tristesse, les émotions que l'on tente souvent d'ignorer ou de refouler, influençait directement et de manière mesurable l'évolution de ses symptômes physiques, il a fait une expérience fondatrice : *le corps ne ment pas*.

Il traduit, avec une fidélité parfois déconcertante, ce que l'esprit et le cœur portent en silence.

Cette prise de conscience n'est pas restée théorique. Elle est devenue le moteur d'un travail sur soi profond et méthodique, nourri d'une curiosité intellectuelle sérieuse pour les approches holistiques de la santé, pour la médecine psychosomatique, pour toutes les disciplines qui s'intéressent à cette frontière poreuse entre le physique et le psychique.

De l'expérience personnelle à la méthode

Progressivement, de cette traversée personnelle est née une méthode. Une méthode d'écoute active et d'introspection, conçue non pas dans les livres ou les théories abstraites, mais dans la chair même de l'expérience vécue.

Une méthode qui s'appuie sur des outils concrets : la capacité à identifier ce que l'on ressent vraiment, à faire le lien entre une émotion et une manifestation physique, à ne pas se laisser submerger par le symptôme mais à l'interroger avec curiosité et bienveillance.





RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32



PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

 Rinaldipeinture  rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET



ARTISAN CARRELEUR
Johnny Abel





Neuf et rénovation •
Carrelage tout format •
Création de salle de bain •
Faïence • Parquet • placo

 06.42.33.14.91
 83136 ROCBARON
 johnny.abel@laposte.net
 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale 



Showroom
140m²




Vente - SAV
Dépannage

• **Electroménager** • **TV** • **HIFI**
• **Literie** • **Machine à coudre** • **Antenne TV**





Etablissement Chazot **04 94 04 00 18**
Ccal Intermarché 83136 Garéoult



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



LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

Cette méthode, il ne l'a pas gardée pour lui.

Animé par le désir profond d'aider ceux qui, comme lui, pourraient traverser des épreuves similaires sans avoir les clés pour les comprendre, il a commencé à la partager, à transmettre ce qu'il avait appris, à sa manière, avec ses mots, avec l'authenticité de celui qui parle d'expérience et non de théorie.

Pourquoi créer SomatoScope ?

SomatoScope est né de cette volonté de transmission, amplifiée par les possibilités offertes par les outils numériques contemporains.

L'idée est simple dans son intention, ambitieuse dans sa portée : *rendre accessible à tous ce type d'écoute et d'exploration*, sans barrière géographique, sans rendez-vous, sans le coût parfois prohibitif d'un accompagnement individuel.

Créer SomatoScope, c'était répondre à une question qu'il s'était posée lors de sa propre traversée : si j'avais eu accès à quelque chose comme ça à l'époque, est-ce que cela m'aurait aidé ?

La réponse, sans hésitation, est oui. Pas pour remplacer les médecins, il est le premier à souligner l'importance d'un suivi médical rigoureux, mais pour ajouter cette dimension d'introspection qui manque souvent dans les parcours de soin traditionnels.

Une utilité à court, moyen et long terme

À court terme, cette méthode répond à un besoin immédiat : offrir à ceux qui s'interrogent sur leurs symptômes un espace de réflexion structuré, disponible à tout moment, capable de les accompagner dans une première exploration psychosomatique.

Pour quelqu'un qui vient de recevoir un diagnostic, qui traverse une période de stress intense ou qui observe simplement des signaux corporels récurrents, cet outil peut constituer un premier pas précieux vers une meilleure compréhension de soi.

À moyen terme, l'ambition est de contribuer à un changement de culture autour de la santé. Trop souvent encore, la dimension émotionnelle et psychologique de la maladie est minimisée, voire ignorée. SomatoScope peut jouer un rôle éducatif : en aidant les utilisateurs à faire l'expérience concrète du lien corps-esprit, il les aide à intégrer durablement cette perspective dans leur rapport à leur santé.

À long terme*, les futurs utilisateurs sont potentiellement très nombreux : toute personne en quête de sens face à un symptôme, tout praticien de santé holistique souhaitant un outil complémentaire, tout accompagnant, coach, thérapeute, naturopathe, désireux d'enrichir sa pratique.

Mais aussi, et peut-être surtout, toutes celles et ceux qui n'ont encore jamais entendu parler de médecine psychosomatique et qui, grâce à SomatoScope, pourraient découvrir une façon radicalement différente, et profondément humaniste, de se rapporter à leur corps.

Et la suite ?

Ce projet n'est pas une fin en soi. Il s'inscrit dans une démarche plus large, en constante évolution.

Des pistes de développement sont déjà à l'étude : approfondir les contenus disponibles, enrichir les correspondances proposées, peut-être créer des parcours thématiques permettant une exploration plus guidée et progressive.

L'idée d'une communauté d'utilisateurs, un espace d'échange et de partage autour de ces questions, est également dans l'horizon.

Car ce qui anime cet auteur, au fond, est moins la technologie que la connexion humaine.

SomatoScope est un outil. Mais derrière l'outil, il y a une conviction profonde, forgée dans l'expérience : *comprendre ce que son corps dit, c'est se comprendre soi-même un peu mieux*.

Et se comprendre soi-même, c'est déjà, souvent, commencer à guérir.

N'hésitez pas à cliquer sur le lien ci-dessous, ou nous contacter au :
06 24 96 39 58

<https://app.mindstudio.ai/agents/somatoscope-e3826ff2>



**CIMES
VERTES
SERVICES**

**Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte**

CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
vivienraclat@cimesvertes.com
06 86 70 50 76






**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



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



☎ **06 75 12 70 53**
(Sur réservation)



taxi.bruncedric@gmail.com

Siret : 10120653000012



**CIMES
VERTES**

Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76

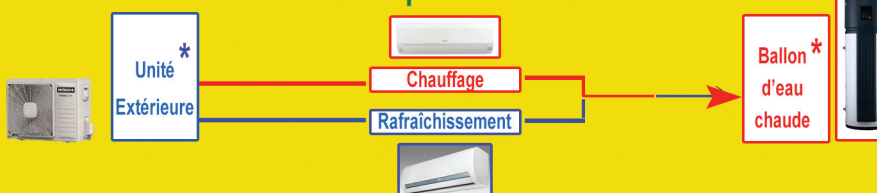
vivienraclat@cimesvertes.com



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

Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

Entreprise locale

Entretien et aménagement
de jardin

Agréé Services à la personne

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



Billet d'humeur

La Tyrannie du silence

Il paraît qu'on vit dans un monde trop bruyant. Trop de moteurs, trop de notifications, trop de voix, trop de tout. Alors, forcément, certains ont décidé de partir en croisade pour défendre une valeur sacrée : le silence absolu. Pas le calme, pas la tranquillité. Non. Le silence total, intégral, pur, celui qu'on n'entend même pas dans un monastère tibétain un jour de grève.

Le problème, c'est que cette quête du silence parfait se heurte à une réalité têtue : la vie fait du bruit. Et dans un village, encore plus. Ici, chez nous, comme ailleurs, le silence absolu est une légende urbaine, un mythe, une chimère. Une sorte de licorne acoustique. Il suffit d'observer. À peine le jour se lève que le coq du voisin, fidèle à sa vocation, rappelle à tout le monde qu'il existe. Pas qu'il soit particulièrement matinal : il est juste fier de son rôle. Les cigales, l'été venu, se mettent à chanter comme si elles étaient payées au décibel. Le vent s'amuse à faire claquer les volets, les chats se disputent un territoire imaginaire, et quelqu'un, quelque part, trouve toujours le moyen de passer la tondeuse pile au moment où l'on s'installe pour savourer un café en paix.

Mais pour certains, chaque son devient une agression personnelle. Le moindre rire d'enfants est perçu comme un acte de sabotage. Un scooter qui tousse un peu trop fort ? Crime contre l'humanité. Une conversation animée sur une terrasse ? Atteinte grave à la sérénité publique. On en viendrait presque à croire que le village devrait fonctionner comme une bibliothèque municipale un lundi matin, avec des panneaux « Silence » tous les dix mètres et des chuchotements obligatoires.

Le plus ironique, c'est que ces défenseurs du silence absolu ne sont pas toujours les plus silencieux. Ils peuvent passer vingt minutes à expliquer, très fort, à quel point ils aiment le calme. Ils claquent les portes en signe de protestation. Ils soupirent avec une intensité théâtrale, comme si leur souffle devait servir de rappel à l'ordre général. Le silence, oui, mais surtout celui des autres.

Et puis il y a les paradoxes délicieux : ceux qui exigent le silence mais mettent la télé si fort qu'on peut suivre le journal depuis la rue. Ceux qui veulent la paix mais passent leurs journées à téléphoner sur le pas de la porte. Ceux qui réclament la tranquillité mais se lancent dans des travaux de bricolage dès qu'ils ont un après-midi libre.

Le village bruisse, vibre, respire. Et c'est précisément ce qui fait son charme.

On pourrait presque établir une typologie des bruits qui dérangent :
– le bruit naturel, celui qu'on ne peut pas négocier (le coq, les cigales, le vent) ;

– le bruit involontaire, celui qu'on fait sans s'en rendre compte (la chaise qu'on déplace, la casserole qui tombe) ;

– et le bruit existentiel, celui qu'on fait simplement en vivant, en parlant, en riant, en étant là.

C'est souvent ce dernier qui déclenche les plus grandes indignations.

Il y a aussi les champions du « Je veux le silence, mais pas celui-là ». Ceux qui tolèrent le bruit des autres à condition qu'il soit conforme à leurs goûts. Le chant des oiseaux, oui. Les enfants qui jouent, non. Le clocher du village, oui (mais pas trop tôt). Le voisin qui bricole, non (sauf si c'est pour leur rendre service). Le silence devient alors une sorte de monnaie d'échange émotionnelle : chacun veut le sien, personnalisé, calibré, sur mesure.

Et pourtant, si l'on y réfléchit bien, le silence total, le vrai, celui qu'on fantasme parfois... c'est aussi le silence des lieux où il ne se passe plus rien. Où les rues sont vides, où les voix se sont tues, où la vie s'est retirée.

Un village silencieux, vraiment silencieux, c'est un village qui s'éteint.

Alors oui, le coq chante trop tôt, la tondeuse trop souvent, les cigales trop fort. Oui, le voisin rit un peu trop, le scooter pétarade un peu plus qu'il ne faudrait, et la terrasse du bar résonne parfois comme une salle des fêtes miniature.

Mais tout cela, c'est la bande-son d'un village qui vit encore. Qui s'agace, qui respire, qui s'anime. Qui existe.

Et entre un silence parfait et une vie imparfaite mais vibrante, le choix est vite fait.

Même si, parfois, on aimerait juste que la tondeuse attende la fin du café.

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 enteré
Ne cherchez plus ! On le trouve pour vous !**

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

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



**VENTE FOURNITURE & INSTALLATION
DE CLIMATISATION A PARTIR DE**

1290€

**DEVIS!
GRATUIT!**

06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com



ANTENNES PARABOLIQUE
& TERRESTRE
TÉLÉVISION
PC, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL
INTERPHONE
SAV
CAME
PORTES AUTOMATIQUES
06 08 63 90 54

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

JALIA
— PAYSAGES —

**CRÉATION & ENTRETIEN
DE VOS EXTÉRIEURS DANS LE VAR**



CRÉATION
DE JARDINS



ENTRETIEN
DE JARDIN



TAILLE DE HAIES
ET ARBRES



MAÇONNERIE
PAYSAGÈRE



SECTEUR D'INTERVENTION
CENTRE VAR & TOUT LE VAR

CONTACTEZ-NOUS
07 43 43 58 81



*Selon la législation en vigueur.

ACQUA CONCEPT 83
06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)

CLIMATISATIONS - ADOUCISSEURS - PLOMBERIE



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

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



TITAN
Mâle Berger x Labrador de 28 kg, 3 ans et demi

Titan peut se montrer sur la réserve lors des premiers contacts, surtout avec les hommes mais devient très rapidement proche de l'humain une fois en confiance. C'est un chien qui cherche le contact et ne demande qu'à créer du lien avec lui. Derrière les grilles, Titan fait semblant de garder son territoire en aboyant sur les inconnus. Arrivé très maigre au refuge, il n'a malheureusement pas toujours eu ce dont il avait besoin pour son bon développement notamment en termes de stimulation et d'apprentissage. Malgré cela c'est un chien volontaire, curieux et désireux d'apprendre. Il souhaite également côtoyer ses congénères même si ses codes canins ne sont pas toujours adaptés ce qui demandera un accompagnement doux et progressif. Titan se laisse plutôt bien manipuler ce qui facilitera son évolution. Il est en train d'apprendre les ordres de base et son envie de bien faire et sa proximité avec l'humain en font un chien plein de potentiel prêt à s'épanouir auprès d'une famille patiente investie et bienveillante.



RADJAH
Mâle croisé Beauceron de 47 kg, bientôt 2 ans

Radjah est un chien qui, bien qu'il soit encore jeune dans sa tête, montre une belle évolution. En promenade, il lui arrive de tirer encore sur la laisse. Radjah n'a pas eu l'habitude de côtoyer beaucoup d'humains, ce qui l'a rendu réservé au départ. Peu à peu, il prend confiance et commence à aller au contact des personnes qu'il connaît. Une fois rassuré, il devient affectueux, se laisse caresser et apprécie de jouer avec l'humain. Il convient toutefois de rester vigilant : Radjah teste encore ses limites avec les humains, ce qui nécessite un cadre clair et cohérent. Il connaît déjà les ordres « assis » et « couché » et se montre sociable avec ses congénères. En progression constante, Radjah est un chien attachant, doté d'un grand potentiel. Il aura besoin d'adoptants patients et structurants pour continuer à évoluer et devenir un compagnon équilibré.

BABYLO
Mâle croisé Beauceron de 26 kg, 7 ans et demi

Babylo traverse actuellement une période difficile depuis le décès de sa maîtresse adorée. Désorienté par cette perte, il cherche constamment la présence de la personne référente qui s'occupe de lui désormais et ne la quitte plus. Cette proximité lui est essentielle, car Babylo n'aime pas être seul et supporte mal l'absence. Chien très attachant, il se montre particulièrement calme et doux. Il est impor-

tant de souligner que Babylo n'a pas l'âme d'un chien de garde. Lors des promenades, il va volontiers vers les nouvelles personnes et les autres chiens. Il s'est déjà fait des copains, même s'il préfère la compagnie de chiens calmes et évite ceux qui sont trop excités ou joueurs. La marche en laisse est encore nouvelle pour Babylo. Il a tendance à s'arrêter fréquemment pour renifler les odeurs qui l'entourent, puis repart brusquement. Sa sensibilité aux bruits soudains peut le pousser à prendre peur et tirer sur la laisse pour rentrer rapidement. En résumé, Babylo est un chien très calme et attachant, qui pourrait vivre aisément en appartement, à condition que ses maîtres ne s'absentent pas trop longtemps. Il apprécie la présence humaine, la tranquillité et saura s'intégrer sans problème dans sa nouvelle famille.



Sans Collier Provence

www.sanscollierprovence.org

DIMANCHE 7 juin
10h à 16h



VIDE GRENIER AU REFUGE

Venez nombreux !
Toutes les ventes sont au profit des animaux

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




Disponible **7j/7** 06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

Devis Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE



VOTRE CONFORT, NOTRE PRIORITÉ !

- POSE DE CLIMATISATIONS**
Installation rapide et professionnelle
- INSTALLATION DE GAINABLES**
Confort optimal et discrétion assurée
- ENTRETIEN & DÉPANNAGE**
Pour un matériel toujours au top
- PLOMBERIE GÉNÉRALE**
Installation, rénovation et dépannage






TRAVAIL SOIGNÉ & PROFESSIONNEL | MATÉRIEL DE QUALITÉ | INTERVENTION RAPIDE | PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

06.48.86.56.71 | CONTACTEZ-NOUS POUR UN DEVIS GRATUIT ! | 06.40.55.48.04 | SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



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





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

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

SUPER U Rocbaron



Ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à 20h.

Le Dimanche de 8h45 à 12h45.



Espace Zac De Fray Redon

☎ 04 94 72 88 88

FABIEN ALU PVC



- 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



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

