



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 235 Octobre 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

C'est peut-être le petit train de nos habitudes qui nous rassure, mais la rentrée a toujours ce parfum d'aiguillage. Entre les projets qui démarrent et les promesses que l'on se fait, chacun cherche son rythme dans cette drôle de valse collective.

Au village comme ailleurs, certains voient les histoires d'A. se répéter, d'autres préfèrent croire qu'Andy finira toujours par trouver son chemin.

Il y a parfois des Ding, Dang Dong improvisés au détour d'une fête, des débats qui ressemblent à des refrains connus, et quelques «c'est comme ça» lancés comme une fatalité.

Pourtant, rien n'est jamais tout à fait écrit.

Derrière les habitudes se cachent des envies nouvelles, des idées qui refusent de rester à la belle étoile. Alors continuons à avancer, sans trop nous prendre au sérieux, en gardant ce grain de fantaisie qui fait le sel de la vie. Et si le monde semble parfois courir un peu vite, prenons le temps de savourer ce qui nous rassemble : quelques sourires, beaucoup d'engagement, et une belle énergie partagée. Après tout, c'est peut-être cela, la meilleure des chansons.

Celle que l'on écrit soi-même.....

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.

WWW.DECO-CHARPENTE.FR

04 94 80 52 90

CONTACT@DECO-CHARPENTE.FR

SHOWROOM DECO CHARPENTE

170 Avenue des Fontaines,
83136 Forcalqueiret

Étude
& devis
gratuit

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

Une audition parfaite

pour 0 € ! *

* grâce au "100 % santé"

Prenez rendez-vous
tél. 04 94 04 01 82



PLEIN SUD AUDITION

à GAREOULT, chez

Boris
opticien

9, Bd. Louis Brémond / quartier St Pierre

Sommaire

Rubrique de Gabriel Pi-Thais	p.2
L'endométriose avec Sophie Schaeffer	p.4
Méga friperies à Carnoules	p.6
Journée citoyenne avec La Bastide Saint Pierre à Garéoult	p.10
World Cleanup Day	p.12
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 235 Octobre 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'ISOLE DISTRI
06.84.99.23.45

Petites annonces

Ventes/achats :

2 lits identiques 80*190, sommier blanc avec literie complète. Etat neuf. 50 €
04 89 36 18 64

Suzuki V-Strom 650 en très bon état général. 2021. 6600 €. Soigneusement entretenue. 23 500 km. CT OK, TBE Moto vendue avec ses accessoires (2 valises latérales, Top-case, Sacoche de réservoir et latérales, Chaîne anti-vol).
06 89 09 10 10

Journées vente à domicile
Les 14 et 15 novembre 2026
Comtoise, BZ, table ronde avec rallonge (14 pers) et 4 chaises, table salon, canapé 3 places avec sièges allongeurs, petite table déco, guéridon demi-lune, vaisselle, etc
06 12 89 23 05

Sneakers Balenciaga Race Runner T 37 Femme. Neuves. 250€
Lit parapluie BABYMOOV TBE. Avec son sac pour transport vendu avec matelas 60 X

120 cm, face été face hiver+ protection du matelas +une couette, housse de couette et drap housse. 60€
06 78 31 27 11

Soda Stream + cartouche gaz+1 bouteille. 40€
06 70 70 21 65

Offres de services/divers :

Dame bilingue donne des cours de conversation anglaise, adultes et enfants. 30 ans d'expérience.
marieblanc3011@gmail.com

Anime vos soirées, mariage, baptêmes etc, dans un rayon de 100 kms.
06 95 55 61 17

Immobilier :

Vente de maisonnettes dans résidence sécurisée à Forcalqueiret -1 maisonnette à 179 000 euros) et1 maisonnette à 174 000 euros).
A voir..Négociation possible.
06 12 67 68 53



PLOMBERIE SERVICE

QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

**04 94 77 48 33**
06 09 75 57 22

Rubrique

Gabriel Pi-Thais

Tribune : L'école française à la croisée des mots

Il fut un temps où l'on quittait l'école primaire avec quelques certitudes : savoir lire, écrire, compter et rédiger une lettre sans transformer chaque phrase en champ de bataille orthographique.

Aujourd'hui, le constat est plus nuancé. L'école française continue de former des millions de jeunes, d'ouvrir des horizons et de favoriser l'ascension sociale. Pourtant, un malaise grandit. Les résultats s'érodent, les fondamentaux vacillent, et l'orthographe semble parfois devenir une langue étrangère dans son propre pays.

Les chiffres sont là. Selon les résultats de l'enquête PISA 2022, qui évalue les compétences des élèves de 15 ans dans les pays de l'OCDE, la France se situe désormais dans la moyenne, mais avec une baisse sensible des performances en compréhension de l'écrit.

Le score français est passé de 493 points en 2018 à 474 points en 2022. Une chute qui reflète une tendance observée dans de nombreux pays, mais qui interroge néanmoins sur notre capacité à transmettre les savoirs fondamentaux.

Plus inquiétant encore, la maîtrise de l'orthographe continue de reculer.

Une étude de la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) a comparé la même dictée donnée à des élèves de CM2 en 1987, 2007, 2015 et 2021. Le verdict est sans appel : les élèves faisaient en moyenne 10,7 erreurs en 1987 ; ils en font aujourd'hui 19,4. En un peu plus de trente ans, le nombre moyen de fautes a presque doublé.

Faut-il pour autant céder au discours du « c'était mieux avant » ?

Certainement pas. Les élèves d'aujourd'hui évoluent dans un univers radicalement différent. Ils sont exposés à un flux permanent d'informations, de vidéos, de messages instantanés et

EURL DI IORIO

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

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

de contenus numériques. Ils lisent sans doute moins de livres que leurs aînés, mais beaucoup plus de textes courts. Ils écrivent davantage qu'on ne le croit, mais souvent dans une langue simplifiée où les accords, les accents et la ponctuation sont perçus comme facultatifs.

Le problème est que l'orthographe n'est pas un simple vernis culturel. Elle structure la pensée.

Écrire correctement, c'est apprendre à organiser ses idées, à distinguer les nuances, à construire un raisonnement.

Lorsqu'un élève maîtrise mal la langue écrite, c'est souvent toute sa réussite scolaire qui est fragilisée. Les difficultés en français rejaillissent sur l'histoire, les sciences, les mathématiques et même sur la capacité à comprendre une consigne.

L'origine de cette dégradation est multiple. Les enseignants eux-mêmes soulignent la complexité croissante de leur mission. Ils doivent transmettre les savoirs, gérer l'hétérogénéité des classes, intégrer les outils numériques, répondre aux attentes administratives et accompagner des élèves aux profils toujours plus variés. Dans le même temps, le temps consacré à certaines pratiques traditionnelles, comme la lecture quotidienne, la récitation ou la dictée régulière, a parfois été réduit ou relégué au second plan. Il serait toutefois injuste de faire peser la responsabilité sur les seuls enseignants. L'école ne peut compenser à elle seule les évolutions de la société. Lorsque les écrans occupent plusieurs heures par jour, lorsque la lecture devient marginale dans certains foyers, lorsque l'attention est sollicitée en permanence, les apprentissages fondamentaux deviennent plus difficiles. La maîtrise de la langue se construit autant à la maison que dans la salle de classe.

Le défi n'est donc pas seulement pédagogique ; il est culturel. Redonner à la lecture sa place, encourager l'écriture, valoriser la richesse du vocabulaire et le goût des mots devrait être une ambition collective. L'orthographe n'est pas une punition héritée du siècle dernier. Elle est un patrimoine commun, un outil d'émancipation et un passeport pour l'égalité des chances. La France demeure un pays attaché à son école. Mais l'attachement ne suffit pas. Face à la baisse du niveau scolaire, il est temps de dépasser les querelles idéologiques pour retrouver une évidence simple : les savoirs fondamentaux ne sont jamais acquis définitivement. Ils doivent être enseignés, pratiqués et entretenus avec exigence. Car derrière chaque faute d'orthographe qui s'accumule, ce n'est pas seulement une règle grammaticale qui s'efface.

C'est parfois un peu de confiance en soi, un peu de compréhension du monde et un peu de la promesse républicaine que l'école porte depuis plus d'un siècle.

Et cela mérite assurément toute notre attention.

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

50% CRÉDIT D'IMPÔTS IMMÉDIAT

Endométriose, comprendre pour mieux agir

Sophie Schaeffer



On estime qu'environ 1 femme sur 10 en âge de procréer est concernée par l'endométriose. Pourtant, cette maladie reste encore insuffisamment connue et son diagnostic est souvent tardif. En France, environ 1,5 million de femmes seraient touchées, avec un délai diagnostique qui peut atteindre plusieurs années.

Mais qu'est-ce que l'endométriose exactement ?

L'endométriose est une maladie chronique caractérisée par la présence de tissu semblable à l'endomètre en dehors de la cavité utérine. Ces cellules peuvent notamment se développer au niveau des ovaires, du péritoine, des trompes, de la vessie ou encore de l'intestin. Elles restent sensibles aux variations hormonales du cycle et peuvent entraîner une réaction inflammatoire.

Les symptômes sont variables d'une femme à l'autre : règles très douloureuses, douleurs pelviennes chroniques, fatigue importante, troubles digestifs, douleurs lors des rapports ou difficultés à concevoir.

Une maladie qui ne se résume pas aux hormones

L'endométriose est souvent abordée sous l'angle hormonal. Pourtant, les mécanismes impliqués sont plus complexes. Plusieurs facteurs semblent intervenir : prédisposition génétique, fonctionnement du système immunitaire, inflammation chronique et facteurs environnementaux.

Les recherches s'intéressent également de près au stress oxydatif et aux mitochondries, ces petites structures présentes dans nos cellules et indispensables à la production d'énergie.

Dans l'endométriose, des anomalies mitochondriales ont été observées, avec notamment une production excessive de radicaux libres, une augmentation du stress oxydatif et une perturbation de la production d'ATP, notre principale source d'énergie cellulaire. Ces phénomènes peuvent contribuer à entretenir l'inflammation et la persistance des lésions.

Et si notre intestin avait aussi son rôle à jouer ?

C'est un autre domaine particulièrement intéressant : le microbiote intestinal.

Notre intestin abrite des milliards de micro-organismes qui participent à de nombreuses fonctions, notamment immunitaires et métaboliques. Une perturbation de cet écosystème, appelée dysbiose, pourrait contribuer à augmenter l'inflammation systémique et à perturber le métabolisme hormonal.

Le microbiote intervient notamment dans ce que l'on appelle l'estrobolome, c'est-à-dire l'ensemble des bactéries intestinales capables de participer au métabolisme des œstrogènes.

Autrement dit, l'intestin n'est pas isolé du reste de l'organisme : il existe des interactions étroites entre microbiote, métabolisme hormonal, immunité et inflammation.

Et cette relation va encore plus loin. Une dysbiose peut favoriser une inflammation systémique et perturber le métabolisme énergétique, ce qui peut à son tour affecter le fonctionnement mitochondrial. On imagine alors facilement un cercle d'interactions entre intestin, inflammation et énergie cellulaire.

Peut-on agir par l'alimentation ?

L'alimentation ne remplace évidemment pas la prise en charge médicale de l'endométriose. Mais elle peut constituer un véritable levier complémentaire pour soutenir l'organisme.

Plusieurs pistes nutritionnelles sont particulièrement intéressantes : privilégier une alimentation de type méditerranéenne, veiller aux apports en oméga-3, optimiser le statut en vitamine D et apporter régulièrement des aliments riches en antioxydants, notamment en vitamines C et E.

L'objectif n'est pas de chercher « l'aliment miracle », mais plutôt de créer au quotidien un terrain métabolique plus favorable : une alimentation équilibrée, un microbiote intestinal soutenu, un statut micronutritionnel optimisé, une attention portée aux facteurs qui entretiennent l'inflammation et le soutien du parc mitochondrial.

Pour conclure, l'endométriose est une maladie complexe, qui ne concerne pas uniquement les douleurs de règles. Elle met en jeu de nombreuses interactions entre hormones, inflammation, microbiote intestinal, stress oxydatif et production d'énergie cellulaire.

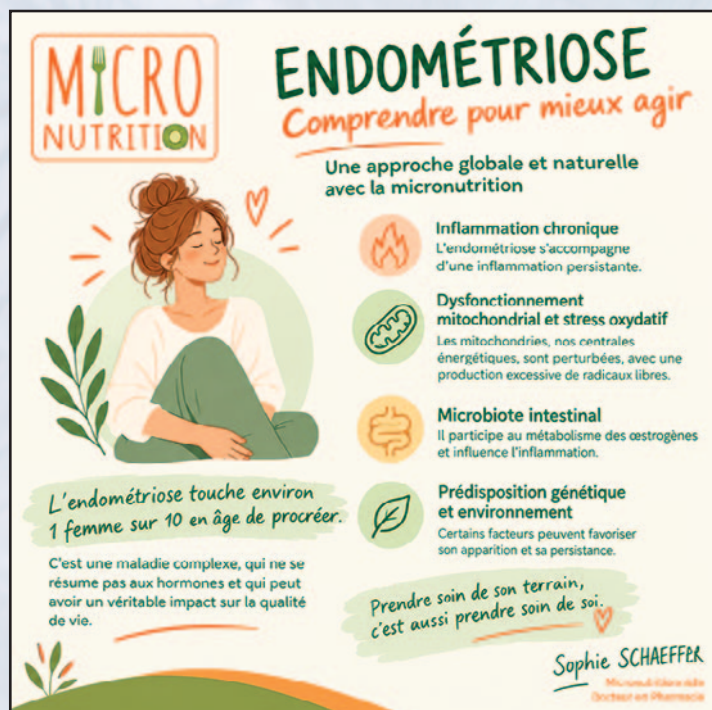
Mieux comprendre ces mécanismes permet aussi de mieux comprendre l'intérêt d'une approche globale de la santé.

Prévenir, accompagner et agir sur son terrain : c'est aussi cela, la santé fonctionnelle.

Retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste Santé fonctionnelle / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult 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





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

AS

**PRO
FAÇADE**

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



Horizon Paysage

Paysagiste - Entretien & Creation de jardin

Passion & Discretion - 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



SOLABAIE®

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



-20%
sur les produits Solabaie*
jusqu'au 14 octobre



Flashez pour
accéder
à notre site

*voir conditions en magasin

Devis gratuit

ZA des Fontaites

83136 FORCALQUEIRET



04 94 59 25 75



Une aventure familiale au coeur de Carnoules



Michèle est originaire du Var et a grandi à Carnoules à partir de 1986. Cette commune fait partie de son histoire, de ses souvenirs et de ses racines.

Michèle y a vécu de nombreuses années et y est profondément attachée. Sur le plan professionnel, elle a travaillé pendant près de huit ans comme responsable d'agence dans le secteur de la distribution automatique. Elle n'avait pas de diplôme particulier en entrant dans ce métier, mais a toujours cru à la valeur de l'expérience, de l'investissement personnel et de l'appren-

tissage sur le terrain. Michèle avait d'ailleurs entrepris une formation en management afin d'élargir ses compétences, mais les difficultés de recrutement que connaissait régulièrement son entreprise l'ont contrainte à mettre ce projet entre parenthèses avant de pouvoir le terminer.

Ses deux fils, Nathan et Jason, ont également travaillé à ses côtés durant environ deux ans au sein de la même société.

Nathan est titulaire d'un CAP boulangerie et d'un CAP pâtisserie, tandis que Jason possède un Bac professionnel en mécanique.

Rien, au départ, ne les destinait particulièrement au monde de la friperie. Pourtant, ils partageaient tous les trois la même envie : entreprendre ensemble et bâtir un projet familial.

Avec le temps, leur situation professionnelle a évolué.

Ses fils ont quitté l'entreprise et, de son côté, Michèle ressentait de plus en plus le besoin de tourner une page. Elle savait qu'il était temps de donner un nouveau sens à son parcours.

Depuis plusieurs années, une idée mûrissait dans son esprit : créer une activité avec ses enfants et travailler ensemble, en famille.

Ils ont donc longuement réfléchi, pesé le pour et le contre, puis un jour se sont dit : « C'est maintenant ou jamais ».

C'est ainsi que leur aventure entrepreneuriale a commencé.

Cette aventure trouve aussi ses racines dans son histoire familiale. Ses parents ont été commerçants pendant de

nombreuses années et ont notamment vendu des vêtements sur les marchés. Michèle a grandi au contact des clients, dans l'ambiance des étals et de la vie commerçante. Cet univers l'a toujours accompagnée.

Le 4 juillet 2026, ils ont ouvert les portes de Mega Friperie à Carnoules avec l'envie d'apporter quelque chose de nouveau à la commune et à ses habitants.

Leur démarche repose sur des valeurs simples mais essentielles : le réemploi, la réutilisation et la lutte contre le gaspillage.

Michèle et ses enfants sont convaincus qu'un vêtement de seconde main peut être aussi beau, aussi qualitatif et parfois même plus original qu'un vêtement neuf.

Pour eux, le fait qu'un article ait déjà été porté ne diminue en rien sa valeur. Ils souhaitent également rendre la mode accessible à tous.

À une époque où les prix ne cessent d'augmenter, il leur paraît important de proposer une alternative abordable.

Chez Mega Friperie, par exemple, un pantalon est vendu 6,50 €. Leur objectif est de permettre à chacun de s'habiller à petit prix sans faire de compromis sur la qualité.

Dans le même esprit, ils ont mis en place un système de reprise.

Les particuliers peuvent leur apporter leurs vêtements, chaussures ou articles de maroquinerie en bon état. Ceux-ci sont pesés et leur valeur est transformée en réduction à utiliser dans le magasin.

Une façon concrète et avantageuse de donner une seconde vie aux objets plutôt que de les laisser dormir dans un placard.

Au-delà de la vente, ils ont aussi envie de faire de la boutique un lieu vivant et convivial. C'est pourquoi ils organisent régulièrement des animations et des jeux destinés à remercier leur clientèle et à créer de beaux moments de partage.

L'une de leurs dernières animations, baptisée « Le Ballon Surprise », a rencontré un très beau succès. Cinquante ballons étaient suspendus au plafond et chacun d'entre eux était gagnant. À partir de 20 € d'achat, les clients pouvaient choisir un ballon qu'ils éclataient ensemble pour découvrir leur surprise : robe, ensemble, sac à main, bon de réduction et bien d'autres cadeaux.

Pour le mois d'octobre, ils préparent déjà une nouvelle animation sur le thème d'Halloween, avec de nombreuses surprises à gagner.

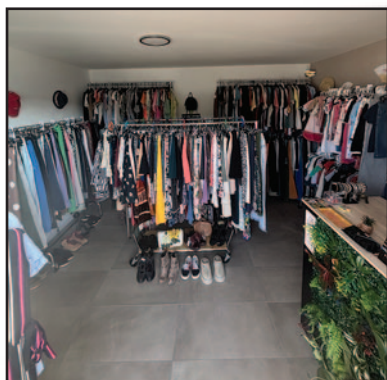
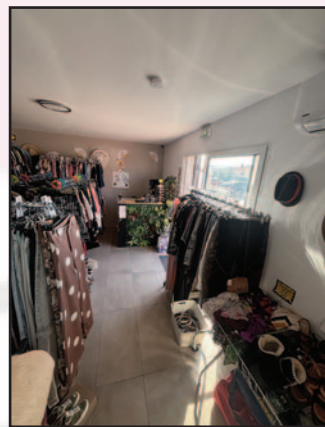
Mais leur ambition ne s'arrête pas à l'ouverture de cette première boutique. Voir ce projet devenir réalité était déjà une immense satisfaction.

Aujourd'hui, ils rêvent plus grand.

Leur souhait est de faire évoluer Mega Friperie pour en faire, à terme, une véritable enseigne et développer plusieurs boutiques.

« Nous savons que le chemin est encore long et que beaucoup de travail nous attend. Mais nous avançons avec passion, détermination et surtout en famille. »

Ils souhaitent aussi contribuer à faire évoluer le regard porté sur la seconde main.





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

FABIEN
ALU PVC



Bouvet
MASTER



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

ACQUACONCEPT 83
06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADoucISSEURS - PLOMBERIE

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

Trop souvent encore, certaines personnes associent vêtements d'occasion et manque de qualité. Ils veulent démontrer qu'il est possible de trouver de très belles pièces, de s'habiller avec goût, de réaliser des économies et, en même temps, d'adopter une consommation plus responsable.

Aujourd'hui, leur principal objectif est de faire connaître Mega Friperie au plus grand nombre, à Carnoules comme dans les communes voisines.

Au-delà de la boutique, Michèle et ses fils veulent partager une autre façon de consommer, plus accessible, plus durable et plus respectueuse de l'environnement.

Et surtout, espèrent que cette première boutique ne sera que le début d'une belle aventure familiale, appelée à grandir et à s'écrire au fil des années.




@megafriperie

Méga Friperie

Seconde Main

Horaires

Lundi : fermé

Mardi : 10 h - 18 h

Mercredi : 10 h - 18 h

Jeudi : 10 h - 18 h

Vendredi : 10 h - 18 h

Samedi : 9 h - 18 h

Dimanche : 10 h - 13 h

Vêtements et maroquinerie d'occasion à petit prix

Nous reprenons vos vêtements

HOMMES · FEMMES · ENFANTS

En échange de pourcentage dans la boutique

10 KG = 10 %

Accessoires

Vêtements

Chaussures

659 avenue des platanes
Carnoules le collet derrière Biocoop

04-65-58-03-39

ENTREPRISE MABL

ÉLAGAGE - ABATTAGE - ENTRETIEN DE JARDIN

Élagage - Abattage - Entretien de jardin

Taille de haies - Débroussaillage (OLD)
Évacuation des végétaux - Clôtures
Maçonnerie paysagère

✓ Travail soigné
✓ Assurance professionnelle

DEVIS GRATUIT - 06 12 10 87 32







Entreprise assurée - Generali

Intervention rapide
Déplacement gratuit
Particuliers et professionnels



Felicità

ÉPICERIE FINE ITALIENNE

Pâtes fraîches - charcuteries
et fromages à la coupe - noisettes -
antipasti - gressins
et bien d'autres spécialités à découvrir !







2 Impasse Emile Zola
à Garéoult
(près d'Aquablue)



06.08.06.44.14

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



NOS PRESTATIONS



CRÉATION & AMÉNAGEMENT DE JARDINS

Conception sur mesure, massifs,
plantations, gazon, arrosage...



ENTRETIEN DE JARDIN

Tonte, débroussaillage, désherbage,
nettoyage, remise en état...
contrats d'entretien à l'année



TAILLE DE HAIES ET ARBRES

Taille douce, élagage, abattage
en toute sécurité.



MAÇONNERIE PAYSAGÈRE

Murets, terrasses, allées, escaliers,
bordures, enrochements...



Notre priorité : votre satisfaction !

Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir
un service de qualité, à l'écoute de vos
besoins et de votre extérieur.



Écoute & conseils
personnalisés



Travail soigné
et sérieux



Interventions
adaptées



Devis gratuit
et sans
engagement

RÉDUCTION
FISCALE
-50%*
SUR L'ENTRETIEN
DE JARDIN*

*Selon la législation en vigueur.



SECTEUR D'INTERVENTION

CENTRE VAR & TOUT LE VAR

Proche de chez vous, réactif et disponible

CONTACTEZ-NOUS



07 43 43 58 81

William Guénot

*Appelez dès maintenant
pour un devis gratuit !*

Donnez vie à votre jardin ! — — — Un extérieur à votre image, sans contraintes.



RÉNOVER • AMÉNAGER • VALORISER

RÉNOVATION • AMÉNAGEMENT • TRAVAUX



MAÇONNERIE



PLACO



CARRELAGE



PEINTURE



PARQUET



AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR



GAZON SYNTHÉTIQUE

& bien plus...

VOTRE RÉNOVATION DE A À Z

UN SEUL INTERLOCUTEUR POUR L'ENSEMBLE DE VOS TRAVAUX



VAR - CENTRE VAR



07 44 91 50 33



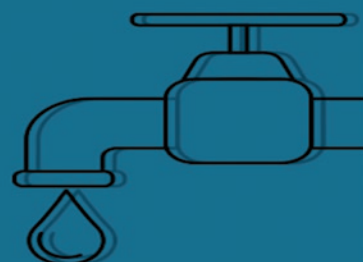
DEVIS GRATUIT



Eric Simonet
Plombier chauffagiste
Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



**07
78
67
17
95**

La Bastide Saint-Pierre :

Une journée citoyenne

 Un après-midi pour prendre soin du village



Il y a des après-midi qui laissent une trace douce, presque invisible, mais qui réchauffent longtemps. Celui-ci en fait partie.

Les résidents de la Bastide Saint-Pierre ont rejoint les enfants, les animateurs, les bénévoles... et ensemble, au bord du stade et du collège de

Garéoult, nous avons marché, observé, ramassé.

Pas seulement des déchets. Des morceaux de vie laissés là, des gestes oubliés, des mégots qui racontent trop souvent l'indifférence.

Odile, de son fauteuil, a pris un petit tas de mégots dans sa main, et a dit :

« On a ramassé les mégots de cigarettes que les gens jettent par terre. C'était sale... »

Sybille, elle, avait ce sourire franc, celui qui dit qu'on a fait quelque chose de juste :

« On a bien fait de le faire. Avec Christian, on a rempli le sac jaune... il était plein de canettes et de papiers ! »

Ce n'était pas seulement un nettoyage.

C'était une manière de dire : nous sommes là.

Une manière de prendre soin du village, de s'y inscrire, d'y participer pleinement.

Les résidents ont marché côte à côte avec les enfants, les éducateurs, les bénévoles. Les conversations allaient et venaient, légères, parfois drôles. On se montrait un objet trouvé, on riait d'un détail, on s'encourageait. Une petite communauté improvisée, mais sincère.

Et puis il y a eu ce message de la mairie, qui a posé des mots simples mais justes sur ce que nous avons vécu :

MERCI AUX ENFANTS, RÉSIDENTS ET BÉNÉVOLES qui ont œuvré en faveur de notre cadre de vie.

42 enfants et animateurs, 19 résidents et éducateurs de Phar 83, une dizaine de bénévoles...

60 kilos de déchets, dont 1 400 mégots, retirés de la nature.

Quand on lit ça, on comprend que ce n'était pas un petit geste. C'était un acte citoyen, un acte de lien, un acte de respect pour Garéoult et pour la planète.

Un après-midi simple.

Un après-midi vrai.

Un après-midi qui a rapproché les gens.





conceptyprint.fr
conceptyprint@gmail.com
07.80.52.16.36

 Naalis_prod  ConceptyPrint

Devis gratuit



- Flocage
- Prototypage
- Impression 3D
- Reproduction d'objets



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



**CIMES
VERTES**

Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76

vivienraclet@cimesvertes.com



Monitrice éducatrice

Spécialisée dans le polyhandicap

Accompagnement de vos enfants
au quotidien, pour du périscolaire,
des activités et du soutien après l'école,
en soirée ou lors d'évènements

Virginie

06 65 01 65 61



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



CONVENTIONNÉ
ASSURANCE MALADIE



TRANSPORT
GARE AÉROPORT



TRANSPORT ASSIS
PROFESSIONNALISÉ

taxi.bruncedric@gmail.com

Siret : 10120653000012



**RINALDI
PEINTURE**

06 45 38 90 32



**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**



Rinaldipeinture



rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

Les journées du nettoyage : un petit geste pour chacun, un grand ménage pour tous

Chaque année, les Journées du nettoyage, plus connues sous le nom de World Cleanup Day, mobilisent des milliers de citoyens autour d'un objectif simple : rendre notre environnement plus propre tout en sensibilisant à la problématique des déchets abandonnés.

Derrière l'image conviviale des bénévoles munis de gants et de sacs-poubelle se cache en réalité un enjeu environnemental majeur.

La France produit chaque année des quantités considérables de déchets. Selon l'ADEME, près de 571 kg de déchets ménagers et assimilés sont produits par habitant et par an. Mais le problème ne se limite pas aux déchets correctement collectés et traités.

Environ un million de tonnes de déchets seraient abandonnées chaque année dans la nature ou dans l'espace public. Ces débris dégradent les paysages, menacent la biodiversité et engendrent des coûts importants pour les collectivités.

Face à cette situation, les Journées du nettoyage jouent un rôle essentiel.

En France, l'édition 2025 du World Cleanup Day a rassemblé 172 000 participants, organisé 2 386 événements référencés et permis de collecter 434 tonnes de déchets.

Parmi ceux-ci figuraient près de 6 millions de mégots de cigarette.

Ces chiffres montrent qu'une mobilisation citoyenne peut produire des résultats très concrets en seulement quelques jours. Les mégots représentent d'ailleurs l'un des déchets les plus fréquemment retrouvés lors des opérations de ramassage. On estime que 30 à 40 milliards de mégots sont jetés au sol chaque année en France. Un seul mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau et mettre plusieurs années à se décomposer.

Malgré une prise de conscience grandissante, l'ADEME rappelle que seul un mégot sur deux est correctement jeté dans une poubelle

lorsque l'on se trouve dans l'espace public.

Au-delà du ramassage lui-même, ces journées ont une formidable valeur pédagogique.

Elles permettent de constater la nature et la quantité des déchets présents dans notre environnement.

Beaucoup de participants sont surpris de découvrir que les emballages, bouteilles plastiques, canettes ou mégots se cachent partout : le long des routes, dans les fossés, sur les berges des rivières ou encore dans les espaces verts.

Le succès du mouvement dépasse largement nos frontières.

À l'échelle mondiale, le World Cleanup Day a déjà mobilisé plus de 139 millions de personnes dans 212 pays et territoires.

Cette mobilisation internationale a d'ailleurs conduit les Nations unies à reconnaître officiellement cette journée mondiale du nettoyage de la planète.

Mais le plus important reste peut-être l'effet d'entraînement. Chaque participant devient un ambassadeur des bons gestes du quotidien. Ramasser un déchet est utile. Éviter qu'il soit jeté demain est encore plus efficace.

Les Journées du nettoyage nous rappellent ainsi une évidence : la propreté de nos villages, de nos chemins et de nos espaces naturels n'est pas seulement l'affaire des collectivités ou des associations. Elle dépend aussi de la vigilance et du civisme de chacun.

Car au fond, la meilleure collecte de déchets est encore celle que l'on n'aura jamais besoin d'organiser.



fête ses 20 ans d'entreprise

- * Savoir faire
- * Ecoute
- * Professionnalisme
- * + de 3000 clients installés référencés



ECP : Le confort maîtrisé

Garéoult

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



Tendance
nergie

PROMO CLIM

À PARTIR DE

1 290 € TTC
INSTALLATION COMPRISE

Installation standard incluse : jusqu'à 5 m de liaison frigorifique, d'évacuation des condensats et d'alimentation électrique.

Disjoncteur non inclus.



DEVIS GRATUIT
06 19 74 15 45

✉ tendance.energie.paca@gmail.com | 🌐 tendance-energie.fr

✓
GARANTIE
COMPRESSEUR
5 ANS

⚙️
GARANTIE
PIÈCES DÉTACHÉES
3 ANS

🔧
GARANTIE
MAIN D'ŒUVRE
2 ANS

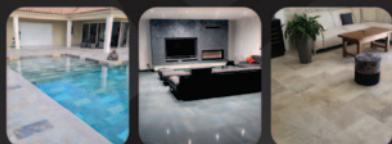


ATLANTIC MURAO ACCESS - 2 700 W



ARTISAN CARRELEUR

Johnny Abel



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

☎ 06.42.33.14.91

📍 83136 ROCBARON

✉ johnny.abel@laposte.net

📱 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



OmniTech
SOLUTIONS

ANTENNES & AUTOMATISMES
À VOTRE SERVICE



ANTENNE
PARABOLIQUE



ANTENNE
TERRESTRE



PORTAIL
AUTOMATIQUE

✓ INSTALLATION | ✓ DÉPANNAGE | ✓ MAINTENANCE

INSTALLATEUR
PARTENAIRE

CAME



Denis Wang



06 86 40 69 01



omnitech.solutions83@gmail.com



INTERVENTION RAPIDE

La fiabilité au service de votre confort

Disponible

7j/7

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

**Devis
Gratuit !**



idp Concept
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

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

Toutous à adopter



AGATHE

Femelle croisée Border Collie de 25 kg, 1 an et demi

Agathe est une chienne énergique et très proche de l'humain. Elle est pleine d'énergie et très affectueuse. Le refuge lui pèse beaucoup car elle adore qu'on s'occupe d'elle. Très dynamique,

Agathe a besoin de sorties et de dépenses quotidiennes, mais elle sait aussi parfaitement se poser lorsqu'elle se sent en confiance. Elle connaît le « assis » et le « couché », et sait rester très sagement au panier. C'est également une chienne très intelligente et particulièrement réceptive aux friandises, ce qui est un vrai atout pour ses apprentissages. Elle peut très bien marcher en laisse lorsqu'elle bénéficie d'un cadre rassurant. Agathe reste toutefois sensible et anxieuse et aura besoin d'un humain expérimenté, capable de comprendre ses émotions et de la rassurer. Avec les autres chiens, elle est sociable et aime jouer. Agathe est une chienne attachante, joyeuse, intelligente et pleine de personnalité. Elle a surtout besoin de quitter le refuge, de retrouver un cadre stable et de construire une vraie relation avec son humain. Avec de la patience, de la douceur et quelques bons gâteaux, elle a toutes les cartes en main pour progresser et devenir une formidable compagne de vie.



SKY

Mâle American Staffordshire Terrier de 26 kg, LOF, cat 2, 5 ans et demi

Sky est un chien gentil, très câlin et joueur. Très affectueux, il adore jouer avec l'humain et courir dans

tous les sens. Il peut cependant être très brut dans le jeu, les enfnats en bas âge seront donc à éviter. Avec les chiens, Sky est également très joueur et plutôt sociable, mais les interactions doivent rester encadrées. Les croisements se passent de mieux en mieux lorsqu'un cadre clair lui est donné, mais il a besoin d'un humain expérimenté et cohérent pour gérer les situations avec les autres chiens. En balade, Sky est plutôt agréable en laisse. Il adore courir librement et barboter dans l'eau. Sky connaît plusieurs ordres et écoute de mieux en mieux. Plus le lien avec la personne est fort et plus le cadre est clair, plus il peut gagner en liberté. Il est gourmand et apprécie beaucoup ses petites récompenses. En intérieur, il semble plutôt sage et ne fait pas de dégâts, à condition d'avoir suffisamment d'activités. Sky pourra aisément s'intégrer à sa nouvelle famille si celle-ci répond à ses besoins.

TITAN

Mâle Berger x Labrador de 36 kg, 4 ans

Chien sociable, joueur et proche de l'humain. C'est un très bon chien de garde : il aboie dès qu'une personne passe devant son parc. Une fois en confiance, il recherche le contact et se montre volontaire, curieux et désireux de bien faire. Il adore jouer à la balle et sait très bien se tenir en voiture. Titan possède déjà de bonnes bases : il connaît le « assis », « couché », « pas bouger » et possède un bon rappel. La marche en laisse est plutôt correcte lorsqu'il est bien cadré. Il aime beaucoup jouer avec ses congénères mais manque encore de certains codes. Très sensible il vit beaucoup de choses dans l'émotion. Il aura besoin d'un adoptant expérimenté, qui connaît les codes canin et capable de lui offrir un cadre calme et rassurant. Titan n'est pas un chien pour novice, mais il deviendra un compagnon attachant et plein de potentiel pour la personne qui saura le comprendre.




LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

**MAÇONNERIE
RÉNOVATION**

**ENTRETIEN
DE JARDINS**

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net



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

DEVIS
GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

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

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



**CIMES
VERTES**
SERVICES

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
vivienraclet@cimesvertes.com

06 86 70 50 76



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

f Electricité 83
electricite83@hotmail.com

Assurance décennale
Siret : 527 760 136 00046



AZUR
— CLIM • PLOMBERIE —

CLIMATISATION | PLOMBERIE | CONFORT DURABLE

Installation, dépannage
Entretien de climatisation
Plomberie

Devis gratuit
Intervention dans tout le Var
24/24 . 7/7

83136 Garéoult

07 74 09 22 01

**MAISON
CLÉA**

SIGNATURE INTÉRIEURE

CUISINE • DRESSING
SALLE DE BAIN

ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR

*Votre intérieur,
pensé pour vous.*



ROCBARON

OUVERTURE SHOWROOM
MAISON CLÉA À ROCBARON



06 51 90 17 33



**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



**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



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 Gareoult