



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 201

Mai 2023

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

L'adage dit qu'en Mai, on peut faire ce qui nous plaît. Hou la, mais moi, j'ai plein de choses qui me plaisent ! Mais en bonne conscience, car je suis d'une nature raisonnable, il faut quand même que je me modère. Déjà, les barbecues, cela va devenir compliqué, pourtant qui dit été dit barbecue... Piscine ? A moins de détourner un canal d'irrigation, ni vu ni connu, cela risque d'être aussi très compromis.

A nous donc, si l'on veut se rafraîchir, les plages bondées de monde, où quand tu te passes la crème solaire, tu vas tacher la serviette de ta voisine...

Résumons : pas de barbecues, pas de piscines, on évitera aussi les plages, car de grandes recherches scientifiques ont dit que le soleil était mauvais pour la peau...

En résumé, on est mal barré, nous, qui vivons dans la plus belle région de France, car justement nous y avons le soleil et les plages .

Bref, l'été qui s'annonce a un air de lyophilisé . Pourtant, les oiseaux sont là, les pies ont fait leur nid, je les entends jacasser tous les matins, des concerts, des spectacles, des expos... L'été sera chaud, certes, mais quitte à finir en poudre je vous dirai.... Profitez !

Positive attitude ! Et bonne lecture !

**STORE
MENUISERIE
VOLET • VERANDA
PORTAIL • PERGOLA**



Calissol
Services

04 94 720 000

CENTRE COMMERCIAL CASINO

Ventes :

ILOT DE CUISINE : meuble ancien en bois blanc cassé surmonté d'un plan de travail carrelé avec un débordement arrière de 19cm qui permet de s'en servir comme comptoir haut. Attention le meuble est un peu lourd. Hauteur totale : 102 cm.
Meuble : 50x94 cm.
Pla-

Petites annonces

GRATUITES

lounistounpa@yahoo.fr

teau :

69x108 cmA récupérer sur Garéoult

06 63 02 25 76

Bateau moteur onboard avec remorque, très peu servi (80h). Remise en route à lui faire 4500€

06 24 71 14 24

Lit cage ancien 1 place en fer forgé. BE 125€. Donne matelas, très peu servi. Photo sur demande. 2 plaques émaillées de locaux

LGM Santé Assurances

**VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE ?
RÉALISEZ D'IMPORTANTES ÉCONOMIES
SUR VOTRE ASSURANCE DE CRÉDIT**

- MAINTENANT, VOUS POUVEZ CHANGER D'ASSURANCE À N'IMPORTE QUEL MOMENT ET SANS FRAIS !
- AVEC + 50 PARTENAIRES À NOS CÔTÉS, NOUS AVONS LA SOLUTION LA MIEUX ADAPTÉE POUR VOUS
- JUSQU'À + 50% D'ÉCONOMIE*
- AUCUN SOUCIS POUR VOUS, NOUS NOUS OCCUPONS DE TOUTES LES DEMARCHES AUPRÈS DE VOTRE BANQUE

ETUDE GRATUITE EN AGENCE

**ZAC DU PRAY BÉDON
83136 ROCBARON**

**SERVICE DES PARTICULIERS
04 94 22 00 00
CONTACT.ROCBARON@LGMFIANCE.COM**

**Cuisines
Agencements**



Conception & installation par le patron
Nouvelle adresse showroom sur RDV
1112 route de Flassans
83790 Pignans

06 83 12 84 51



Sommaire

Rubrique 'Issole	p.2
Vos manifestations locales	p.4
Rubrique auto	p.6
L'équicoaching avec Sophie Schaeffer	p.8
À vos papilles avec Michel Brassinne	p.12
Rencontre avec Philippe Maniscalco et MB Travaux	p.16
Toutous à adopter	p.18



Edition N° 201 Mai 2023
10000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
848 chemin pré de castres
83136 Forcalqueiret

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie RICCOBONO, LE MUY
04.94.19.54.57

Distribution par :
VAL D'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

SNCF.75€ l'une 120 € les 2
06 74 67 88 79

Bateau marque CATAMARANDE 4,30m de long, 1.65m de large, moteur MERCURY 60CV, avec accastillage et remorque plus treuil. 3.100€
06 44 23 18 77.

Robot Thermomix TM6 avec ses accessoires, livres de recette, 2 bols, cause double emploi. Excellent état, 850€
06 44 23 12 07.

Perceuse fixe de marque ME-CAFER, gros matériel pro, état impeccable, très peu servie, 240€ .
06 44 23 18 77.

Grand sac en cuir noir pour femme, marque DIESEL.35€.
06 44 23 12 07

6 chaises Abaca, 80€ l'une, 450€ les 6
06 70 70 21 65

Offres de services/ divers
Femme sérieuse avec expérience propose ses services de ménage, repassage et préparation des repas en CESU. 14 € de l'heure. Secteur Val d'Issole
07 78 68 09 60

Homme toutes mains effectuée tous travaux . CESU
06 52 86 95 43

Aide et cours informatique Word Excel courriers montage photos vidéos

Dépannages divers
06 80 90 60 83.

Vide maison : meubles, vêtements, vaisselles **.06 24 43 82 17 ou 06 14 44 84 95**

Locations :

Loue Mobil home dans parc résidentiel de loisirs à Rochabaron. Tt équipé, BBQ et machine à laver. 2 chambres avec 2 sdb privatives. Accès piscine gratuit
06 70 70 21 65

PLOMBERIE SERVICE

QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

La rubrique 'Issole



Nous venons de passer l'équinoxe de printemps, les jours sont de plus en plus longs, la chaleur s'annonce... La sécheresse s'est déjà installée dans plusieurs régions de France. Un incendie a ravagé près de 1000 hectares dans les Pyrénées orientales.

Quelles précautions prendre pour éviter le feu ?

Premièrement : ne pas en faire !

Abandonner les barbecues qui sont issus d'une mode lancée par les éleveurs américains pour écouler plus de viande...

Mode qui nous est arrivée avec le plan Marshall et les publicités à la fin de la deuxième guerre mondiale et qui a connu, il faut le reconnaître, un long succès...

Deuxièmement : respecter la nature.

La déforestation est une des principales causes de sécheresse.

Lorsqu'on coupe un arbre on supprime l'ombre qu'il fait au sol et toute la vie qui, profitant de cette ombre, rend le sol fertile en retenant l'humidité qui favorise la micro-faune et les échanges entre l'arbre et son environnement.

Une arbre est un microclimat à lui tout seul...

Le pire étant bien entendu la coupe rase d'un espace boisé, effectuée par des engins de plusieurs tonnes, qui écrasent et compactent le sol et crée les conditions d'un ravinement qui empêche les pluies de pénétrer pour fertiliser la terre.

Beaucoup de forestiers protestent contre la gestion de la forêt baptisée « bois-énergie » qui ne prend en compte que le profit financier généré par les coupes de bois. Aveuglés par notre course effrénée après les énergies censées nous être indispensables le bois a été classé « énergie renouvelable » parce qu'il repousse.

Ce n'est pas vrai pour toutes les essences : un conifère coupé ne repousse pas

Un arbre repousse si l'essence est susceptible de repousser, si la coupe a été faite dans certaines conditions et que l'environnement et la biodiversité ont été respectés. L'exploitation industrielle du bois ignore ces conditions et préfère les arbres plantés aux forêts naturelles.

Les arbres qui vont remplacer ceux qui ont été coupés sont tous de la même essence ce qui permet de les traiter par avion contre les parasites qui ne manquent pas de se développer dans une monoculture. De plus, étant plantés en ligne ils simplifient le passage des « abatteuses » et des engins de transport mais il ne s'agit plus alors de forêts mais de plantations avec tout la perte de biodiversité qu'implique la monoculture et la mécanisation.

La forêt se régénère après un feu. Les plantations ne peuvent pas.

La meilleure protection contre la sécheresse est la préservation des forêts et des espaces boisés naturels quitte à en interdire l'accès pendant les épisodes de canicules.

Et, bien entendu, les feux à proximité (grills barbecues)

valdissoleenvironnement@gmail.com



TAXIS
Caroline & Jean Rémy

06.42.62.93.43

CONVENTIONNES TOUTES CAISSES

5 TAXIS A VOTRE DISPOSITION
Transports médicaux & privés
Aéroports & Gares

06 42 62 93 43

GONFARON
FLASSANS / ISSOLE
BESSE / ISSOLE
ROCBARON
TAVERNES



**Val
d'issole
E
environnement**

Chemin de Sabatery
83136 La Roquebrussanne



**RINALDI
PEINTURE**

06 45 38 90 32

ARTISAN

**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**

Rinaldipeinture

rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

Vos manifestations locales

Forcalqueiret :



01/05 : Marché aux plants
06/05 : Soirée Cabaret. 19h30. Salle
La farandole avec la troupe Lasso-
guidance 35€

La Roquebrussanne :

14/05 : Vide grenier organisé par
l'association CAR
27/05 : carnaval organisé par l'asso-
ciation Les marrades festiv

Rocbaron :



01/05 : Distribution de muguet aux se-
niors par le CCAS
08/05 : Marché de printemps et céré-
monis commémorative
08/05 : Bourse de printemps dans la
cour des écoles
09/05 : Gym douce pour les seniors
13/05 : Atelier agroécologie pour les
enfants, "La science dans ton as-
siette". Inscriptions au 04 94 74 84 79
23/05 : Gym douce pour les seniors

Sainte Anastasie sur Issole :

27/05 : Soirée mimes avec Patrick Cottet Moine à la salle polyvalente.
Spectacle gratuit
17-29 : Exposition de peintures de Mme Pique à la salle Garnier



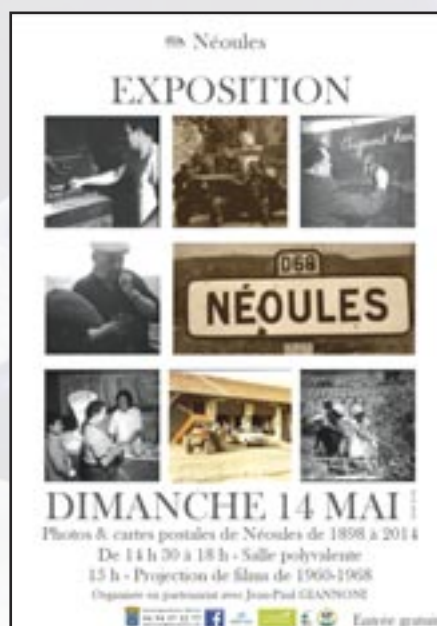
Garéoult :

05/05 : Concert gospel. Eglise
Sainte Etienne. 21h
18/05 : Fête du terroir. Programme
détaillé sur www.gareoult.fr
02/06 : Conférence "L'abeille, c'est
votre avenir"



Néoules :

01/05 : Vide grenier
05-07 : Exposition sur les soldats néoulais présents dans les armées ré-
volutionnaires et impériales.
08/05 : Commémoration de l'Armistice
13/05 : Soirée réunionnaise
14/05 : Exposition patrimoine, les cartes postales
14/05 : Troc aux plantes
14/05 : Grafitéria



Un savoir faire depuis 1998

Perlié Maçonnerie - Façades

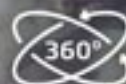
ENTREPRISE Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr www.perlie.fr

ZAC des Fontaites - 83136 FORCALQUEIRET

Vendez ou achetez votre bien avec nous !



VISITE VIRTUELLE

- ▶ Une expertise pertinente sur les prix de votre quartier.
- ▶ Diffusion permanente sur plus de 100 sites internet.
- ▶ Un magazine unique depuis 8 ans : SAFT'IMMO MAGAZINE !



Valérie ACCARY
06 18 50 11 99
valerie.accary@safli.fr
Rocbaron
et les environs.

Maude MERRY
06 72 19 78 16
maude.merry@safli.fr
Garéoult
La Roquebrussanne
Forcalqueiret et les environs.

Grégory PLASMANNE
06 45 88 54 55
gregory.plasmagne@safli.fr
Besse-Sur-Issole
Sainte-Anastasia-Sur-Issole
Flassans-sur-Issole et les environs.

Virginie TORDOIR
06 35 40 72 40
virginie.tordoir@safli.fr
Néoules
Méounes-les-Montrieux,
et les environs.

SAFTI - RÉSEAU NATIONAL EN IMMOBILIER DE PLUS DE 5500 CONSEILLER(E)S - WWW.SAFTIMMOMAGAZINE.FR



marcel & fils BIO

Votre grand magasin à Solliès-Pont
A 1 minute en voiture de la sortie 8 de l'autoroute A57

FRUITS & LÉGUMES LOCAUX | ÉPICERIE | FRAIS | VRAC
SANTÉ & BEAUTÉ | CAVE À VIN | TRAITEUR
FROMAGERIE À LA COUPE

DÉCOUPEZ-MOI ✂

5€
OFFERTS

DÈS 30€ D'ACHAT

VALABLE SUR
PRÉSENTATION
DE CE BON
JUSQU'AU 31/07/23*

marcel & fils
RD 97, Les Andues,
83210 Solliès-Pont
04.94.23.23.90
www.marceletfils.com

*Bon valable une seule fois, sans rachat de produits au programme de fidélité marceletfils. • Ne pas jeter sur la voie publique

MARCHE EN ARRIERE POUR LES MOTEURS THERMIQUES

Bon! Comment dire ?

On ne va pas se le cacher, Au risque de ne plus rien y comprendre depuis mon dernier article sur le sujet dans Lou Nistoun d'avril 2023. Cela a changé. Revenons sur le sujet. C'est officiel : les moteurs thermiques n'équiperont plus les voitures neuves produites à partir de 2035. Cela a été définitivement voté à l'unanimité des pays européens, y compris par l'Allemagne qui avait eu au dernier moment un sursaut de révolte. Les uns, pour qui l'automobile n'est qu'un moyen de transport sont ravis, les autres qui aiment ressentir les vibrations de la Passion, le sont beaucoup moins.

Quelle alternative ?

On sait tous que le tout électrique pollue évidemment, surtout chez ceux qui extraient la matière première nécessaire à la production des batteries, sans parler du travail des enfants dans les mines, mais aussi du transport et du stockage de ces mêmes batteries arrivées en fin de vie. Sachons que le prix de cette batterie est pratiquement le prix de la voiture. Cela signifie que les casses automobiles seront vite saturées de voitures propres difficilement recyclables en raison de ces mêmes batteries qui représentent un risque important d'incendies dans les lieux de stockage.

Les assureurs classent rapidement hors usage les véhicules électriques accidentés tant les risques sont importants. Il faut prendre en compte également les prédictions relatives au manque de Lithium annoncés tant le besoin actuel est important.

Si vraiment, on pense à la planète, les constructeurs devraient s'affranchir des politiques et de leurs lourdes pénalités financières pour développer d'autres modes propres pour faire mouvoir leurs véhicules dans nos rues et sur les routes. L'hybride en est un parmi d'autres. Souvenez-vous du GPL, de l'hydrogène. L'Europe n'a pas fermé la porte à l'essence de synthèse mise au point par les Allemands et notamment Porsche, à la seule condition que ce carburant propre soit accessible financièrement au plus grand nombre mais aussi avec un réseau de distribution cohérent. Il va s'en dire que ce n'est pas encore pour demain ...

ACA ELECTRICITE SERVICE

Devis gratuit

- Mise en conformité
- Domotique/Informatique
- Interphone/Contrôle accès

07 85 82 28 25

- Borne de recharge pour véhicule électrique
- Création, rénovation, dépannage
- Climatisation

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

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

Devis Gratuit !

idp Concept
PLOMBERIE

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

POUR MA RÉNOVATION, Du 5 juin au 17 juin

MON CHOIX EST FAIT !

C'EST **SOLABAIE**

FENÊTRES - PORTES - PORTAILS - VOILETS - STORES - VERANDAS - PERGOLAS

1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult

04 94 59 25 75

Le **VITRAGE Triple Avantage SOLABAIE®** pour **1€** de plus 1^{er}

QUALIBAT

R32

atlantic FUJITSU

CLIMATISATION HAUT DE GAMME

à partir de **1190 € TTC*** posé

DEVIS GRATUIT

06 19 74 15 45

<https://tendance-energie.fr/> tendance.energie.paca@gmail.com

Verjade

Jardin Environnement Paysage

- Création et entretien de jardins
- Garden staging
- Toutes tailles d'arbres arbustes, haies

AUTRES PRESTATIONS, NOUS CONSULTER
06 77 92 34 80
Qt. Les Négadisses - Ste. Anastasie

J'ai testé pour vous ... l'équicoaching avec Sylvie Volery



L'équicoaching, qu'est-ce que c'est ?

L'équicoaching, aussi appelé « horse coaching » ou « médiation équine », pourrait être défini comme un accompagnement assisté par le cheval. C'est une méthode innovante qui permet le développement, personnel ou professionnel, d'une personne.

Une séance d'équicoaching réunit, au grand air, un trio surprenant : un cheval, un coach et un coaché. Les deux premiers se complètent pour permettre au troisième de révéler son potentiel, développer ses compétences et atteindre ses objectifs.

Pourquoi ça marche ?

Le cheval est un animal grégaire. Depuis des millénaires, il vit en troupeau et cherche naturellement son leader. C'est aussi grâce à son incroyable capacité sensorielle qu'il est en mesure de réagir à son environnement et d'assurer sa survie.

C'est sur ces compétences innées que s'appuie l'équicoach pour permettre au coaché des prises de conscience sur son mode de fonctionnement, son leadership, son langage non verbal, sa posture ...

Dans une session d'équicoaching, les participants sont amenés à diriger le cheval dans une série d'exercices à pied. Miroir de notre état émotionnel, le cheval ne réagit pas aux ordres donnés par la voix, il capte notre langage non-verbal, notre posture intérieure et nos comportements pour y répondre.

Sa réaction est objective, sans jugement et immédiate.

La lecture des réactions du cheval par l'équicoach offre un débrief concret. Soutenu par l'équicoach, le coaché peut alors prendre conscience de sa congruence, des comportements à modifier ou de la posture à améliorer. En modifiant son attitude, le coaché réalise immédiatement l'impact sur le cheval, et par extension sur sa relation aux autres.

Il peut alors faire émerger son potentiel et découvrir ses forces et ses faiblesses.



Pourquoi j'ai eu envie d'essayer ?

Curieuse de découvrir de nouvelles pratiques pour cheminer dans ma réalisation personnelle, j'ai rejoint Sylvie pour tenter cette nouvelle expérience malgré ma peur des chevaux.

La séance a commencé par une prise de contact en douceur avec le cheval. Après l'avoir pansé, nous avons rejoint le manège pour réaliser une série d'exercices au sol. D'abord totalement libre, j'ai dû amener le cheval à me suivre, sans aucun guide pour le diriger.

La première difficulté se présente alors : le cheval est plus intéressé par l'herbe grasse qui s'offre à lui plutôt que par mes directives. Nous utilisons alors une longe pour le faire changer d'allure, toujours par la force de ma posture plutôt que par l'intensité de ma voix ...

Encore une fois, plus facile à dire qu'à faire ! Attentive à mon comportement et celui du cheval, Sylvie me fait remarquer que je rencontre des difficultés pour m'imposer face à l'animal.

C'est un véritable reflet de ce que je traverse dans ma vie quotidienne, où je suis plutôt en retrait, discrète et observatrice.

Petit à petit, je change de posture. J'y mets plus d'intention, je suis plus attentive à ma présence, à mes pas, et je gagne en assurance. Ma posture devient plus fluide et le cheval me suit alors sans problème.

A la fin de cette série d'exercices, je suis vidée, physiquement et émotionnellement, mais je me sens grandie. J'ai vécu le moment présent, mon mental s'est calmé et pendant cette heure et demie j'ai arrêté de cogiter. Pour résumer, cette rencontre avec le cheval a été révélatrice de ma façon d'être. Le cheval est un miroir puissant, un acteur majeur qui m'a permis une prise de conscience accélérée.

Qui est Sylvie Volery ?

Depuis plus de 20 ans, Sylvie est consultante indépendante. Elle intervient auprès des particuliers et des professionnels, en Suisse et en France. Elle a d'abord fondé « Créavenir » pour accompagner les managers sous pression à mieux appréhender leur environnement de travail.

Il y a 10 ans, elle découvre l'équicoaching et transforme « Créavenir » en « Quirao », afin de dispenser ses techniques aussi aux particuliers. Médiation équine, cohérence cardiaque, PNL, profil personnel Insights ou encore techniques de sophrologie, elle met à disposition tous ses outils pour vous mener sur le chemin de la connaissance de soi.



MB TRAVAUX

www.mbtravaux.fr
04 94 77 01 32
06 74 74 55 38
contact@mbtravaux.fr
860 Avenue des Chênes Verts
ZA NICOPOLIS 83170 Brignoles

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS SUR VOTRE PROJET PHOTOVOLTAÏQUE, DE L'ÉTUDE À LA MISE EN SERVICE

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE SIMPLICITÉ

EQUIPEZ-VOUS D'UNE BORNE DE RECHARGE AFIN DE DÉVELOPPER VOTRE AUTONOMIE

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

VOTRE LIBERTÉ DE CIRCULER EST À PORTÉE DE MAIN

Horizon Paysage

FLORIAN 06 25 47 37 70

Des professionnels au service de votre jardin

Entretien, Création, Élagage, Arrosage automatique, Maçonnerie paysagère, Travaux forestiers...

83136 gareoult - horizon.paysage83@gmail.com

Piquez une tête avec **Aquarmony**
Votre consultant en piscines et spas

Conception - Rénovation - Entretien dans tout le Var

— Kévin Guyard —
04 94 86 78 20
contact@aquarmony.fr
www.aquarmony.fr
Aquarmony - Piscines et Spas

Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique

DJÉ ELEC

910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole
jeremy.alexandre@outlook.fr

07 83 04 98 32
Siret : 894 173 855 00012

CIMES VERTES
Élagage - Abattage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

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

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

Contactez : Vivien
06 86 70 50 76
cimesvertes@gmail.com

Assuré par M M A



Toujours à cheval entre la France et la Suisse, Sylvie sera présente à Méounes, dans l'arrière-pays varois, du 18 au 20 juillet pour un week-end découverte autour du yoga, du cheval et du coaching (toutes les infos sur le site).

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

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

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremondy, sur Sud Radio dans La Jeunesse n'est pas un âge au micro de Jean-Marie Bordry.

Pour toute information, ou pour vous inscrire, visitez son site Quirao Equicoaching.

Elle peut être contactée aussi par mail : sylvie.volery@quirao.ch ou par téléphone : +41 79 370 97 15



Coiffeuse à domicile
Coupes et brushing
Méounes et environs
Anne-Sophie
18 ans de passion
06 58 42 11 41



BOUCHERIE · CHARCUTERIE · VOLAILLE · BARBECUE

Chez Franck & Marie

04 94 69 93 09

★ Promotions chaque semaine ★



Viande maturée

Votre visite, notre plaisir
La qualité, notre obligation
Votre satisfaction, notre réussite



Horaires d'ouverture : Mardi au samedi 8h-12h30/16h19h Dimanche : 8h-12h30

ZAC du Fray Redon 83136 ROCBARON 04 94 69 93 09



ABACA PAYSAGE



ABATTAGE

Démontage, broyage, élagage, débroussaillage ...

CREATIONS

Pelouse, arrosage automatique, maçonnerie paysagère, créations de murs en pierres, de restanques, calades, fontaines...

TAILLES ET ENTRETIEN DE JARDINS

Arbres, arbustes, buissons

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

POSE DE CLÔTURES ET DE PORTAILS



06 50 05 70 52

Email: abaca-paysage@orange.fr/www.abaca-paysages.com/www.facebook.com/Abaca-Paysage



La salle de bain selon "Esprit Onsen"



SCAN ME

Le sur-mesure de votre salle de bain



Confort. Détente. Volupté

Douche intégrée au plafond: pluie tropicale, chute d'eau

Robinetterie : chute d'eau. Miroir connecté antibuée

Sèche serviette été/hiver. Receveur en pierre

Rodome Lavabre

83136 Néoules

06 23 63 03 72 contact@espritonsen.fr

À vos papilles !

FARE LA PASTA COMO LA MAMMA !

Ou comment faire des pâtes fraîches maison ?
Par Michel BRASSINN



Quoi de meilleur qu'un bon plat de pâtes fraîches. Faites maison ! Vu le prix des pâtes, c'est moins cher de les faire soi-même. Alors, meilleur et moins cher : pas d'hésitation !

LA RECETTE DE BASE

La plus classique des recettes est simple au premier abord : de la farine, des œufs, du sel. Et, le plus important : 1 œuf entier pour 100 grammes de farine. Mélangez le tout, abaissez la pâte au rouleau et découpez vos pâtes à la forme de votre choix. Eh hop dans l'eau bouillante bien salée. Voilà pour les principes de base. Mais...un grand nombre de choix s'imposent.

BLÉ TENDRE / BLÉ DUR

Au nord de l'Italie, on utilise du blé tendre ou froment (*Triticum aestivum*) pour faire de la farine et donc des pâtes. C'est notre farine habituelle en France.

Au sud de l'Italie (à partir de Florence, en fait), il en va tout autrement : on y utilise un blé plus résistant à la sécheresse : le blé dur (*Triticum turgidum* sous-espèce *durum*). C'est le blé des pays arides.

Si le blé dur est obligatoire en Italie et en France pour les industriels des pâtes, à la maison, on mélange allègrement les farines de blé dur et de blé tendre comme on le souhaite. Quelle proportion ? Au moins la moitié de blé dur ! Voire 60 %, 70 %, etc. J'aime bien 80 % de blé dur et 20 % de blé tendre.

QUELLE MOUTURE ?

En France, on mesure l'affinage d'une farine par un T, pour « taux de cendres ». D'où T45, la plus fine (Tipo 00, en Italie) destinée aux pizzas et pâtisseries ; la T55, la farine la plus commune (Tipo 0). La T110 est dite complète et la T150, Tipo 2, farine intégrale. Pour les pâtes, la farine T55 est recommandée, tant en blé tendre qu'en blé dur.

AVEC OU SANS OEUFS ?

Dans le nord de l'Italie, la pâte à pâtes ne se conçoit pas sans œufs. Alors que dans le Sud, les œufs en sont exclus. La principale raison en est la conservation. Les pâtes sans œufs peuvent être séchées au soleil et se conserver de nombreux mois. Les pâtes aux œufs, non.

AVENTI !

- Une grande planche de travail 60 cm x 60 ou une table bien plane.
- Un rouleau à pâtisserie : en Italie, on utilise un rouleau long, le « matarello », qui ressemble davantage à un manche à balai qu'à un rouleau classique français.

1. FAIRE LA PÂTE

- 300 grammes de farine de blé dur T55
- 100 grammes de farine de blé tendre T55
- Mélanger les farines et – surtout – les tamiser ! Toujours tamiser les farines.
- Former un creux au milieu du cône de farine pour y mettre les œufs et le sel (en plus du goût, le sel évite que les pâtes colent).
- Suivre la règle « 1 œuf pour 100 g de farine ». Soit 4 œufs. Saler, poivrer.
- Battre les œufs à la fourchette au milieu du « volcan » de farine.
- Incorporer peu à peu les œufs battus à la farine à l'aide de la fourchette
- Former une boule de pâte et la pétrir à la main pendant 8 à 10 minutes, montre en main. C'est long, mais nécessaire ! C'est la condition pour que les pâtes tiennent bien à la cuisson.
- Laisser reposer 30 minutes.

2. ÉTALER LA PÂTE

- Fleurer la surface de travail, avec une poignée de farine.
- Détacher un pâton de la boule de pâte, de la taille d'un œuf, pas davantage.
- Abaisser la pâte à l'aide du rouleau en essayant de former un rectangle : on y parvient en tournant la pâte d'un quart de tour tous les deux ou trois passages.
- Fariner la surface de travail afin que la pâte ne colle pas.
- Abaisser la pâte jusqu'à 1 ou 2 millimètres.

3. CHOISIR UNE FORME DE PÂTE

- Allons au plus simple : les tagliatelles !
- Enrouler votre pâte sur elle-même, comme un roule un tapis.
- A l'aide d'un couteau, couper des tronçons de 8 millimètres, perpendiculairement à la longueur du rouleau.
- Il suffit de dérouler chaque tronçon pour obtenir vos tagliatelles.
- Laissez sécher une demi-heure avant la cuisson.

4. LA CUISSON

Les pâtes sont cuites dès qu'elles remontent à la surface de l'eau en ébullition. Quelques minutes !



Urssaf



ABACA
SERVICE

2 numéros
pour plus d'infos



DÉPENSEZ
50 EUROS
PAYEZ
25 EUROS



TOUT EST DIT.

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

06 50 05 70 52 Entretien de jardins

06 70 70 21 65 Services à la personne



ACBO

Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

AS PRO
FAÇADE

Votre spécialiste Neuf & Rénovation

contact@as-pro-facade.com



Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières



Ravalement de façade
Traitement des fissures
Peinture intérieur/extérieur
Isolation thermique par l'extérieur

www.acbc83.com

06.88.021.411

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS



LES PÂTES A LA CARBONARA

Ingrédients :

- Des spaghettis, 120 g par personne.
- De la « guanciale », joue de porc fumée : de quoi faire 200 g de lardons. A défaut, de la poitrine de porc fumée, mais c'est sans comparaison. Le parfum de la guanciale est unique !
- 80 g de Pecorino + 100 g de Parmesan. A défaut, uniquement du Parmesan.
- 3 œufs
- Sel et poivre.

Préparation :

1. Les lardons - Couper la poitrine de porc fumée en tranches puis en lardons. Les mettre dans une grande poêle à feu vif une minute, puis à petit feu pendant 10 minutes. Objectif : faire rendre le maximum de gras aux lardons.

2. Le « cremoso » (le crémeux !) : dans un « cul de poule » (saladier en métal), mettre deux œufs entiers, plus le jaune d'un troisième œuf et les battre, comme pour une omelette. Ajouter le parmesan. Battre à nouveau au fouet. Ajouter une

deuxième à une cuillère à café de poivre du moulin.

3. Les pâtes : faites cuire les spaghettis (toujours dans une grande quantité d'eau salée), comme vous les aimez. En Italie, c'est « al dente ».

4. Réserver les lardons dans un bol. Seule la graisse reste dans la poêle. Y verser un demi-verre de vin blanc (l'acidité du vin blanc équilibre la saveur « gras »). Laisser réduire, juste le temps de sortir les pâtes de l'eau bouillante et de les égoutter.

► On ne jette surtout pas l'eau de cuisson des pâtes. Elle va servir à plusieurs reprises.

5. Le mélange final - Les pâtes rejoignent la poêle et sont bien mélangées avec le gras des lardons. Ajouter alors les œufs battus avec le Parmesan. Mélanger. Souvent, il conviendra d'ajouter une ou deux louches d'eau de cuisson. Mélanger encore et encore. Les habitués font sauter les pâtes dans la poêle d'un savant et régulier coup de poignet. Une sauce se forme peu à peu : l'eau de cuisson des pâtes encore très chaude se mélange avec les œufs battus. C'est le fameux « cremoso » (crémeux) de la carbonara. PAS DE CRÈME FRAICHE comme dans les recettes françaises de carbonara, nous disent les italiens attachés à leur recette d'origine.

6. Dressage - Les lardons réservés rejoignent les pâtes et les assiettes sont dressées. Une demi-louche d'eau de cuisson est ajoutée et une poignée de parmesan. C'est prêt ! Et c'est fabuleusement bon.

Bon appétit !



Les jardins de Loulou

Débroussaillage, élagage, abattage, taille des arbres,
micro-terrassement et entretien de jardin, petite maçonnerie d'aménagement.

Travaux forestiers, vente de bois de chauffage.
Broyage des végétaux à la demande avec ou sans évacuation.

Les jardins de Loulou
Zac du Fray Redon 83136 Rocbaron

06 13 94 13 77
06 46 02 33 86
04 94 69 31 58

ROBOT PISCINE ZODIAC

CONNECTÉ À LA SÉRÉNITÉ

JUSQU'À
110€
REMBOURSÉS*



ZODIAC

Rêve d'Ô

En Mai : Prolongation des tarifs pré-saison sur les robots
Offre spéciale sur les traitements automatiques
et sur les bâches à bulles*

Zac du Fray Redon 83136 Rocbaron

Tél: 04 94 69 31 58 piscine@reve-do.com

* Offres non cumulables avec la carte de fidélité

AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07




Motorisation Portail coulissant 400 KG
 FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose
 BFT à partir de 420€ TTC, hors pose

Alarme NFA2P pro
 à partir de 850€ TTC, avec pose

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

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

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

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

DEVIS GRATUIT

IRRERA Mickaël
 83136 Gareoult

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

E.S. DIGITAL
 Vos souvenirs à portée de mains

NOUVEAU
A Forcalqueiret

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

Cassettes Vidéos:
 - VHS, SVHS
 - VHS-C, SVHS-C
 - VIDEOS, Hi8
 - DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:
 - SUPER 8, 8 MM
 (Multa & Sonares)
 - 9,5 MM

Diapositives:
 Formats 5x5
 Très haute résolution 24MP 6000x4000

Sur RDV: 06 . 14 . 68 . 01 . 12

WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR
 (Demos & Tarifs en ligne)

Contact@transfert-videos.fr



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**

CONTRÔLE TECHNIQUE
- des Fontaites -

Nous accueillons
 et contrôlons les véhicules





Essence - Diesel - Hybride - Électrique

Citadines, SUV, 4 roues motrices
 et camping car jusqu'à 7,30m

04.94.37.53.46

ZAC Les Fontaites 83136 Forcalqueiret
 (à côté du magasin Aldi)

www.ct-fontaites.fr

5€ RÉDUCTION
 sur présentation de ce bon

Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours

ACQUACONCEPT 83






0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

Pensez à la récupération d'eau de pluie !

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

*** Nouveau : Installation cuve de pluie avec kit arrosage ou branchement sur WC et machine à laver**

CRÉATION OU MISE AUX NORMES FOSSES SEPTIQUES

- * Gravillonnage
- * Goudronnage (noir et rouge)
- * Marbre Résine
- * V.R.D
- * Allées et chemins
- * Accès de villas



Quartier les Plaines-Imp. Pomme Cannelle - 83136 ROCBARON
 Tél : 04.98.05.00.31 ou 06.24.71.14.24
 Fax : 04.98.05.00.32 Mail : tp-plus@orange.fr - Site : www.tp-plus-83.fr

MB TRAVAUX : LE CONSTRUCTEUR DE DEMAIN !

Rencontre avec Philippe Maniscalco

En 2009, fort de ses expériences professionnelles Philippe Maniscalco décide de se mettre à son compte et ouvre son entreprise MB Travaux, entreprise de réseaux de télécommunication pour les opérateurs.

Mais avant de présenter MB Travaux, petit retour sur le parcours de Philippe...

En 1984, Philippe passe son Bac B (économique et social) mais ne se projette pas dans des études supérieures, il se fait alors embaucher dans l'entreprise SOTRINDEQ spécialisée en génie civil et réseaux de télécommunications.

Il y restera 10 ans avant de se faire débaucher par ERT (Entreprise de Raccordement Téléphonique). En 2003 le groupe CIRCET veut développer son activité autour des raccordements télécoms sur les sites militaires et débauche Philippe de ERT. En 2007 CIRCET se fait racheter et les motivations de l'entreprise ne sont plus les mêmes. Philippe décide alors d'ouvrir son entreprise MB Télécom.



Par la suite, il réussit à obtenir les marchés EDF, ETE dans le secteur des ouvrages hydrauliques et électrique. L'entreprise développe également les réseaux de télécommunication de l'armée.

Depuis 2013, MB Travaux anciennement MB Télécom, se développe et travaille avec des entreprises d'envergure nationale telle que EDF, ENEDIS, NGE, ETE RESEAUX (département de la SADE) qui propose un programme de développement toujours axé sur les énergies électriques et télécommunications.

Philippe se concentre sur la montée en compétence du personnel qui se traduit par la formation interne et externe des salariés, mais aussi sur la délivrance des habilitations, la sécurité sur le terrain et au dépôt, et enfin sur l'environnement... qui amènera en 2018 aux certifications MASE.

Le MASE (Manuel d'Amélioration Sécurité Entreprise) est un référentiel de système de management de la Santé et la Sécurité au Travail principalement destiné à des PME/PMI sous-traitantes réalisant leurs prestations sur des sites industriels à fort niveau de risques.



Aujourd'hui, en parallèle des chantiers dans le milieu industriel, Philippe souhaite développer des nouveaux marchés avec les particuliers et les entreprises, en proposant des installations de panneaux photovoltaïques ainsi que des bornes de recharges pour véhicules électriques, grâce à l'expérience et le savoir-faire de ses techniciens.



Pour pouvoir développer ces nouvelles activités, l'entreprise a acquis la norme Qualifelec, Qualife PV, Qualife IRVE (bornes de recharge électrique) et en cours de validation Qualife SOL (eau chaude solaire) indispensable pour les projets électriques et énergétiques de demain.

Philippe veut aussi développer l'image de MB Travaux sur internet en utilisant les réseaux sociaux (Facebook, Instagram...) mais aussi un nouveau site internet en cours de développement qui sera destiné aux particuliers. Il est important pour Philippe de mettre en avant le professionnalisme et savoir-faire de ses équipes, ses véhicules « fabriqués » pour les chantiers en milieu difficile. MB travaux a eu son stand sur la Foire de Brignoles 2023 pour la première fois aussi.

Vous êtes une entreprise, ou un particulier, qui désire faire des économies en installant des panneaux solaires ou installer des bornes de recharge pour véhicule électrique ?

Le devis et la visite technique sont gratuits, n'hésitez pas à contacter MB Travaux Brignoles !

Contacts:

www.mbtravaux.fr

04 94 77 01 32/06 74 74 55 38

contact@mbtravaux.fr

860 avenue des chênes verts

ZA Nicopolis

83170 Brignoles

Facebook : MB Travaux





**FABRIEN
ALU & PVC**

CECERTE
DECENNALE

RGE
QUALIBAT

Devis
GRATUIT

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



AVANT TOUTE DECISION, COMPAREZ AVEC NOTRE DEVIS
83136 GAREOULT - contact@fabrienu.fr - www.fabrienu.fr
Port : 06 60 96 05 43 - Tél/Fax : 04 94 04 24 06

LE FOURNIL DE PILOU



PAYSAN BOULANGER
83136 FORCALQUEIRET
06.07.57.90.73
OUVERT LES MARDI ET VENDREDI
7H-12H30/15H-19H30
ENTRE LA STATION TOTAL ET LES TUILERIES



INFINIGO
Rénovation de votre intérieur

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

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




**LA
MAÇONNERIE**
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net



**ENERGIE
CLIM
PROVENCE**

Chemin de Précauvet 83136 Garéoult

Particuliers & Professionnels

Ventes. Installations. Dépannages

CLIMATISATION. POMPES À CHALEUR AIR/AIR ET AIR/EAU

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





**Les paniers
d'Ethan**

Vente de Fruits et Légumes Bio

Livraison gratuite à domicile ou au bureau
lespaniersdethan.fr

Des questions ? Contactez André * Lundi - Vendredi 10h-17h
06 59 70 06 06 * Mail : info@lespaniersdethan.fr
83136 Garéoult

Votre Installation Personnalisée

Fabricant Installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS

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

04.42.39.15.38-vip13contact@gmail.com

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

Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,
Installateur Conseil VELUX










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 plus de renseignements RDV sur notre site: www.sanscollierprovence.org ou 06 19 57 21 81



MEMPHIS

Abandonné par manque de temps
Mâle croisé Schnauzer de 28 kg (un peu en surpoids), 7 ans
Memphis est un chien dynamique qui a du caractère et qui n'est pas fait pour passer sa vie dans un jardin. Il a besoin d'une famille sportive qui fait de longues

promenades journalières, sans jeunes enfants car il peut être brute s'il veut attraper un jouet ou une balle. Il sait d'ailleurs la ramener mais il aime également l'enterrer. Les promenades qu'il adore sont un pur plaisir avec lui car il ne tire pratiquement pas en laisse. Il semble un peu exclusif et serait certainement mieux s'il était le seul animal de la famille.



BOSTON

Propriétaire âgé et malade
Mâle Griffon de 21 kg, 7 ans
Boston a eu le malheur de passer sa vie dans le chenil d'un chasseur et ne connaît pas grand-chose de la vie. Il aura besoin de personnes patientes. Il sait promener tranquillement sans tirer sur la laisse. Un peu timide avec les

humains au départ, il se détend plutôt rapidement et devient très câlin. Même s'il ne les calcule pas trop, il se sent à l'aise avec ses congénères mâles et femelles. Il ne connaît pas le jeu. Vivre en pleine ville ne lui conviendra pas, les bruits lui feraient peur.



TRINITY

Réformée d'élevage
Femelle Berger allemand de 28 kg, LOF, 6 ans et demi
Trinity ne tire pas du tout en laisse. D'un caractère plutôt calme, elle est très demandeuse d'attention. Sociable avec ses congénères mâles et femelles, elle n'est cependant pas très bien

codée et sera mieux placée seule ou avec un grand mâle non castré et calme. Le jeu avec une balle l'intéresse un peu mais profiter de câlins a largement sa préférence. Elle a un petit début d'éducation, connaît « assis » et « donne la patte ». Plutôt à l'aise dans un nouvel environnement, elle se laisse manipuler sans problème.



TOGO

Entrée en fourrière et jamais récupéré
Mâle type Bruno du Jura de 30 kg, 1 an et 3 mois
Sociable avec ses congénères femelles, il reste tendu avec les mâles. Bien qu'il tire un peu en laisse et a pas mal de

force, il promène tranquillement, s'il n'y a pas de stimuli. Il a un début de « assis ». Togo n'est pas un chien craintif, il s'adapte facilement à un nouvel environnement. Chien de chasse qui réfléchit, il aime faire plaisir et apprendre de nouvelles choses. Il est attentif et à l'écoute. A l'aise avec l'humain, il se montre sûr de lui et amical. Il apprécie de venir chercher quelques caresses mais n'est pas pour autant collant et s'adapte bien à un nouvel environnement. Il ne s'intéresse pas trop à la balle. Togo cherche maintenant une maison pour partager la vie de sa nouvelle famille.



NINA

Était en conflit avec la deuxième chienne de la famille
Femelle Cane Corso, LOF de 56 kg, 5 ans et demi
Père: Jaffa du temple d'Elysion
Mère: l'Ginger du domaine de Buzzy Buzz

Véritable boule de tendresse, elle a une réelle passion pour les humains. Mais comme beaucoup de chiens de cette race, elle ne montre son amour qu'après avoir pris confiance. Avec les personnes qu'elle ne connaît pas, elle est un peu timide au début, mais sans agressivité. Elle accepte les enfants de tout âge, même les tout petits et sait être très douce avec eux. Durant la promenade elle ne s'occupe pas des autres chiens. Elle connaît les ordres de base et ses nouveaux maîtres pourront constater qu'elle est bonne gardienne, sans pour autant aboyer pour rien. Nina est une adorable chienne, une véritable crème. Extrêmement proche de ses maîtres dans son territoire, elle ne veut pas les partager. Pour cette raison il est impératif de la placer seule. Les amateurs de cette race savent que ces chiens sont calmes et plutôt « bonne pâte ». Ils ont besoin d'avoir du temps pour faire connaissance et deviennent ensuite de vrais « pots de colle », affectueux (de grosses léchouilles bien baveuses vous attendent !) et loyaux, s'intégrant parfaitement dans une vie familiale.

ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE
TÉLÉVISION
HI FI - VIDEO
PC, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL
INTERPHONE
S.A.V.

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



PLACE DE L'ÉGLISE
83136 ROCBARON

04 94 04 27 64 - 06 08 63 90 54

Création
Entretien de Jardins
Broyage de végétaux

Entreprise Prévent

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

06 17 75 66 28

Marc Oliva
83136 Sainte Anastasie

Devis gratuit



CRÉEZ & RÉFÉRENCEZ VOUS-MÊME VOTRE SITE INTERNET

FORMATION CONTINUE 35 H A DISTANCE
ELIGIBLE A 100% DE FINANCEMENT PAR L'ETAT

START internet & référencement - organisme de formation agréé N° 35 645 (label QUALIOPi)
vous forme à la création de sites internet sans programmation et au savoir-faire
du référencement **TÉL.: 06.62.08.75.85**



20 ans d'expérience à votre service

Cloisons (amovibles)-Plafonds (placo & déco)-Isolation-Peinture
Neuf & Rénovation-Pose de menuiserie

06 47 32 38 07

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



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



ACHAT DE METAUX

faites un geste pour l'environnement et gagnez de l'argent !!

LA ROQUEBRUSSANNE

06.26.57.62.23 - 06.16.79.18.39

www.domivalorisation.fr

Notre comptoir est **OUVERT** : du LUNDI au VENDREDI 08h30 à 19h00 NOV STOP SAMEDI 08h30 à 15h00

Professionnel & Particulier
petite et gros métaux en totale transparence
PAIEMENT IMMEDIAT
Achat de vos vieux métaux au meilleur prix
horaires flexibles pour les professionnels
enlèvement sur chantier et a domicile

CHEMIN DU PESQUIER 83136 LA ROQUEBRUSSANNE (D 5 entre le domaine de la Rose des vents et le domaine de LOU)

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

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 !

inspection caméra
directionnelle

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



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



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

LES CROYS - 83136 NÉOULES

Tél. : 04 94 86 97 47 - Fax : 04 94 86 80 27



contact@verdi-materiaux.fr



FRATOM

À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible à partir de 1090 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

fratom.climatisation@orange.fr

Sarl Fratom 83136 Garéoult



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



04 94 72 88 88

Espace Fray Redon

ROCBARON

