



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 198

Février 2023

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs;

En hommage à Jules César et à l'empereur Auguste, un jour supplémentaire a été ajouté au mois de juillet et au mois d'Août, et 2, ont été retirés à Février. N'ayant poussé mes recherches guère plus loin, je ne saurai vous dire pourquoi. Février est donc le mois le plus court, avec un nombre de jours variables selon les années. Mais c'est aussi le mois de l'Amouurr, sans être mauvaise langue, ceci explique peut-être cela ! Mais, bonne nouvelle, c'est aussi le mois de la Chandeleur. Alors, par les temps qui courent, et ces lendemains de fêtes où nous avons mangé plus qu'il n'en faut, que nous avons dépensé plus qu'il se doit, et bien, jeûnons maintenant ! Une bonne crêpe partagée avec sa moitié, le jour J, (oui, car il y aussi, un jour où l'on fête l'Amouurr) aura l'avantage, sinon de la faire rêver, de la rassasier.

Et même si Février est trop tard pour vous les souhaiter, et que le bon Jules et le grand Auguste, j'en suis sûre auraient été d'accord avec moi, c'est très sincèrement que je vous souhaite une formidable année à venir, entourés de ceux que vous aimez et la réalisation de tous vos projets. Une année lumineuse et amoureuse, de partages, et pourquoi pas, gourmande ?

Bonne lecture à tous !

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



Calissol
Services

04 94 720 000

CENTRE COMMERCIAL CASINO

Ventes :

Opel Zafira de 2007 Diesel 7 places .Prévoir de changer l'embrayage 800 €.

VTT/VTC Adultes 50 € chaque vélo.
06 14 47 29 29

Aquabike servi 3 mois cherche piscine 300€.
06 14 72 67 86.

Petites annonces
GRATUITES
lounistounpa@yahoo.fr

LE CONTRAT DECENNALE

LGM BTP
ASSURANCES

L'ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE & DÉCENNALE OBLIGATOIRE ADAPTÉE À VOTRE ACTIVITÉ DU BATIMENT

- LA GARANTIE QUI COUVRE LES TRAVAUX EXÉCUTÉS PENDANT 10 ANS
- POUR LES ARTISANS, LES AUTO-ENTREPRENEURS, LES S.A.S, LES SARL...
- UNE RESPONSABILITÉ CIVILE PENDANT TRAVAUX ET APRÈS LIVRAISON
- POUR TOUTES LES ACTIVITÉS, SOCIÉTÉS SANS ASSURANCE, RÉSIUÉS...

Ex: Peintre/plaquiste : 75€/mois*
Etancheur : 320€/mois *

ETUDE GRATUITE SANS RENDEZ-VOUS

ZAC DU FRAY REDON 83136 ROCHABON
SERVICES DES PROFESSIONNELS 04 94 32 84 51
CONTACT: ROCHABON@LGMFRANCE.COM

Groupe électrogène 2.8 kw neuf dans son emballage essence R. 2.900. 480 €
06 40 46 92 51

Clic Clac 180. Couchage 2*60. Matelas mousse 9cm. BE. Structure bois avec articulations métalliques
06 12 77 77 24

Cuisines Agencements



Conception & installation par le patron

06 83 12 84 51



déménage...

À bientôt dans le nouveau show room !

Sommaire

Rubrique ' Issole	p.2
À vos papilles	p.4
Rubrique auto	p.6
Rubrique beauté	p.8
Les Incroyables comestibles de La Roque	p.10
Rencontre avec Sylvie et ses alpagas du Quercy	p.12
Le fasting avec Sophie Schaeffer	p.14
Apprendre le référencement avec Michel Brassinne	p.18
Toutous à adopter	p.22



Edition N° 198 Février 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

Offres de services, divers :

Dame sérieuse, références, (VL)... recherche quelques heures petit ménage, repassage, compagnie, courses ...alentours Rocbaron, gareoult, Neoules, Forcalqueiret, ste Anastasie.
06 16 09 07 03

Sérieuse et expérimentée pour aide à domicile voire préparations repas les lundis et jeudis de 16h à 18h actuellement et mercredis matin à partir de mars.
06 51 87 47 43

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

Recherche emploi secrétaire administrative, de préférence dans le bâtiment. Très bonnes références.
06 52 64 72 67

Particulier recherche pour maison à NÉOULES une FEMME DE MENAGE déclarée au CESU pour une matinée par semaine (4 h).
06 26 48 72 18

Symphony du Massage Bien-être recherche partage de local sur le Canton 1 à 2 fois par semaine. Idéal avec cabinet Ostéopathie, Kiné ou Infirmière.
06 75 77 72 79

Cours et aide informatique. Courriers - internet - montage photos et vidéos- dépannages
06 80 90 60 83

Personne qualifiée, efficace tous travaux de bricolage .
06 60 37 56 00

Votre animation de mariage personnalisée. Cours de violon débutant ou avancé, enfant ou adulte.
06 16 25 32 64

H toutes mains efficace tous travaux CESU
06 52 86 95 43

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



Année 2022 : Beaucoup d'événements importants qui auraient pu changer le cours de nos vies et cela n'a pas été le cas !

Malgré les sommes vertigineuses dépensées pour permettre aux dirigeants ou représentants des pays participants de se rendre à Charm El Cheik (pour la « COP 27 ») et ensuite à Montréal, (pour la « COP 15 ») les résultats restent pour le moins timides pour ne pas dire que tout ce monde là nous donne l'impression de s'en fiche !

L'essentiel des discussions tournent autour du montant des sommes qu'il faudrait sortir pour agir vraiment et se terminent par des accords a minima... qui ne seront sans doute pas respectés comme ce fut le cas précédemment

Pourtant le Rapport 2022 du GIEC (groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) qui fournit régulièrement un état du climat de la planète est clair :

- Réduction de la disponibilité des ressources en eau et en nourriture.
- Impacts sur la santé dans toutes les régions du monde.
- Baisse de moitié des aires de répartition des espèces animales et végétales

Cette année 2022 nous aide à comprendre que nous ne devons compter que sur nous même .

Et c'est là qu'il se passe des choses positives.

Nous sommes nombreux et « ils ne sont grands que parce que nous sommes à genoux » (Etienne de La Boétie)

Levons nous !

Quelques luttes qui ont abouti en France en 2022 :

La Ville d'Aubervilliers avait décidé la construction d'une piscine olympique pour servir de lieu d'entraînement pour les JO de 2024 ...sur des jardins partagés occupant 4000 m2 de végétation qui étaient un îlot de verdure en plein cœur d'une zone urbanisée . Après deux ans de luttes, la Cour d'Appel a suspendu les travaux et la Mairie s'est engagée à remettre en état les parcelles défoncées par les pelleteuses

AMAZON a du renoncer à un entrepôt près de Rouen et à un autre près de Belfort. Ce qui prouve que le e-commerce clic clic tant vanté n'est pas si apprécié que la publicité essaie de nous le faire croire...

LA CHAPELLE DARBLAY, après une lutte de deux ans des employés, la papeterie, qui produisait, jusqu'en 2020 du papier recyclé à 100%, a été rachetée par la Métropole de Rouen et va pouvoir produire de nouveau.

LA MONTAGNE D'OR, Le Conseil Constitutionnel puis le Conseil d'Etat ont enterré le projet minier qui aurait entraîné la dévastation et la pollution par le cyanure de la forêt guyanaise à proximité immédiate d'une réserve biologique

Alors on s'y met ?

C'est beaucoup plus intéressant que de rester assis sur le canapé en activant une télécommande...

C'est ce plaisir que nous vous souhaitons pour l'année 2023

Si vous désirez que nous traitons un sujet ayant trait à l'environnement et qui vous intéresse particulièrement, vous pouvez nous joindre à l'adresse suivante:

valdissoleenvironnement@gmail.com

TAXIS
Caroline & Jean Rémy

06.42.62.93.43

CONVENTIONNES TOUTES CAISSES

5 TAXIS A VOTRE DISPOSITION

Transports médicaux Et privés
Aéroports Et Gares

06 42 62 93 43

GONFARON
FLASSANS / ISSOLE
BESSE / ISSOLE
ROCBARON
TAVERNES

Val
d'Issole
environnement

Chemin de Sabaterie
83136 LaRoquebrussanne

SARL CARETTE

06
63
83
18
15

INTERVENTIONS PARTICULIERS ET
PROFESSIONNELS

PEINTURES INTERIEURES / EXTERIEURES

NEUF ET RENOVATION

f SarL Carette

AB

Les Paniers d'Ethan

Vente de Fruits et Legumes Bio

Livraison gratuite si domicile de la région

Lespaniersdethan.fr

Des questions ? Contactez André * Lundi - Vendredi 10h-17h

06 59 70 06 06 Mail : info@lespaniersdethan.fr

83136 Garfoult

À vos papilles !

Nos lecteurs nous l'ont demandée : la rubrique « cuisine » du journal revient !

QUELLES RECETTES DANS LOU NISTOUN ?

Les nôtres, bien sûr, mais aussi celles que vous aurez la gentillesse de nous faire parvenir par mail. Voir le site lou-nistoun.com, rubrique Recettes !

Pour nous, ce sera de la « cuisine du monde ». Michel Brassinne, notre chroniqueur, est un passionné de la cuisine d'ailleurs, et, un très bon cuisinier !

Son approche consistant à repérer le meilleur dans chaque culture culinaire. Et un peu de cuisine « fusion », consistant à revisiter des recettes classiques mais en y apportant la sauce ou l'épice venant...d'ailleurs.

Pour les plus fanas de cuisine : abonnez-vous à New York Times Cooking, sur le site du NYT. Pour 8€/mois, vous voyez vivre en temps réel tout ce qui se passe dans les restaurants New Yorkais, là où toutes les cultures se mélangent (ou pas), de China town à Little Italy.

Un vrai voyage en papilles express. Alors c'est parti !

RECETTE DES BÖREKS

Extérieur jour : sous le pont de Galata à Istanbul

Origine : cuisine turco-grecque, prononcez « beurek »

« lütfen, uç börek istiyorum » (je voudrais 3 beureks, svp)



Quid : rouleau de pâte phyllo contenant une barre de Feta, le tout frit à la poêle 2 minutes.

Temps total jusqu'à l'assiette : 15-20 minutes – Niveau : B A BA.

Ingrédients :

- un sachet de pâte phyllo (grec anc. Phyllon, feuille), feuilles de pâte très fine, plus croustillante que la feuille de brick une fois cuite. (rayon pâtes feuilletée, brisée, à pizza. Ex : Super U)
- de la Feta, fromage grec (ou Peynir, fromage en boîte, turc, un peu plus gras que la Feta, Où ? Exemple : Soukazur, Brignoles).

1. Découper la Feta en barre de 8 centimètres, section carrée (à peu près, évidemment)

2. Découper (paire de ciseaux) les feuilles de phyllo superposées : 4 par personne, 12 cm de large sur 20 cm de long.

3. déposer une part de Feta à l'extrémité d'une feuille découpée, roulez la pâte sur cinq tours, en repliant les bords vers l'intérieur au fur et à mesure.

4. Mouiller la partie finale de pâte avec un peu d'eau et coller.

5. Poêle sur le feu moyen avec 3 mm à 5 mm d'huile type tournesol. Attendre huile chaude.

6. Faire frire les böreks de tous côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.

7. Feuille de Sopalin pour éliminer l'excès d'huile. Servez !

8. Attention c'est très chaud ! Le dire est une précaution utile, on peut se brûler.

La pâte craque, croustille sous la dent et le fromage fondu aigrelet se répand. Un délice !

Trucs :

- la Feta doit être sèche (la sortir 2H avant de son sachet ou la sécher au torchon, sinon l'eau se met à bouillir à la chaleur de la poêle et le rouleau éclate).

- Ne pas faire plus de 5 tours de pâte autour de la Feta, afin que toutes les couches soient cuites et croustillantes.

Doser votre feu, en ayant à l'esprit que le fromage doit avoir le temps de fondre. Feu trop vif : pâte grillée, fromage non fondu.

Cuisine turque de l'est : la pâte phyllo est remplacée par de la pâte yufsa, plus épaisse. Idée : mettre ce que l'on veut à la place de la Feta : viande + oignons, épinards, crevettes, etc.

Boissons : eau fraîche, arak, raki, rosé frais.



Lors de notre atelier cuisine, Michel était aux commandes. Merci à nos "aides cuisiniers" et goûteurs du jour : Virginie, Pascal, Thierry et Philippe.

EXPOSITION
Peinture et sculpture
Sylvia MOTA
Centre Culturel Albert Gornier
43300 Soucieu-Avenasson/Auxois



Du 15 Février au 12 Mars 2023
Vernissage le 17 Février 2023 18h
avec un événement théâtral :

Intervention de la troupe
"Les Loufoquettes"
Entrée gratuite



Rencontre avec S.Mota

Sylvia crée ses scénographies dans un style architectural proche de la règle d'or, s'inspirant des philosophes et des anciens bâtisseurs. De nombreuses fois exposée et primée, elle nous présente cette fois-ci, une rétrospective de son art.

Horaires en semaine : 16-18h. Week-end : 10-12h/16-18h
Vernissage théâtre avec la troupe des Loufoquettes le 17 Février 18h

Renseignements : 06 61 52 56 06



**pour toute vente
réalisée suite à un mandat satisfaction**

Offre valable pour un mandat signé entre le 01/02/2023 et le 31/03/2023
pour un montant maximum de 250 €




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



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


Grégory PLASMAGNE
06 45 88 54 55
gregory.plasmagne@sfti.fr
Besse-Sur-Issole
Sainte-Anastasie-Sur-Issole
Flassans-sur-Issole et les environs.


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

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



La salle de bain selon "Esprit Onsen"



SCAN ME

Le sur-mesure de votre salle de bain



Confort. Détente. Volupté

Rodome Lavabre 83136 Néoules
06 23 63 03 72 contact@espritonsen.fr

AUTOMOBILE



LOI MONTAGNE



La loi Montagne est en vigueur en France. La loi montagne oblige les conducteurs à équiper leur véhicule de pneus hiver ou de chaînes afin de circuler dans les régions de hautes montagnes sur une période définie du 1er novembre au 31 mars. Ce sont 48 départements, dont le Var qui sont concernés par cette nouvelle réglementation.

QUI EST CONCERNE PAR LA LOI MONTAGNE ?

Il est obligatoire d'être équipé de pneus neige ou pneus 4 saisons ou tout autre dispositif antidérapant amovible (chaussettes à neige, chaînes à neige) sur au moins deux roues motrices pour :

- les véhicules de tourisme et les véhicules de transport de moins de 3,5t.
- les véhicules de transport de marchandises de plus de 3,5t, sans semi-remorque ou remorque.
- les véhicules de transport de marchandises de plus de 3,5t avec semi-remorque ou remorque

QUELS SONT LES RISQUES SI VOUS N'ÊTES PAS ÉQUIPÉ EN PNEU NEIGE ?

Si vous dérogez aux dispositions imposées par la loi Montagne, vous pouvez être sanctionné d'une amende de niveau 4 d'un montant forfaitaire de 135€.

En cas de contrôle, une immobilisation possible du véhicule peut vous être imposée si vous êtes en plus responsable d'un bouchon sur chaussée enneigée. L'infraction est à la charge du conducteur du véhicule et non pas au propriétaire.

QUELS SONT LES CONSÉQUENCES EN TERME D'ASSURANCE SI VOUS N'ÊTES PAS ÉQUIPÉ ?

Si votre véhicule n'est pas conforme avec la Loi Montagne en vigueur, les assurances risquent de ne pas prendre en charge le remboursement des dommages en cas de d'accident.

Votre assureur pourra vous demander par exemple de justifier que votre véhicule était équipé des équipements hivernaux obligatoires et de ne pas appliquer la garantie du contrat le cas contraire.



Quelque soit le matériel, il est judicieux de s'entraîner en amont à le monter sur les roues motrices du véhicule.

 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



- 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

**Professionnels et
Particuliers**

Rubrique beauté et bien vieillir



LE SAVIEZ-VOUS ?

5 astuces pour booster le collagène dans notre corps



Présent dans tout notre corps, il se trouve dans notre peau au niveau du derme, mais également dans les ongles, les cheveux, les articulations, les muscles.... Il agit comme une sorte de « colle naturelle » à effet protecteur et régénérant.

Dès 20 ans, la qualité et la quantité de collagène diminuent.

Sa chute s'accélère à 30 ans, en diminuant de 1% chaque année. En apporter à son corps de manière constante, permet de réduire ainsi certaines douleurs articulaires, de redonner une belle élasticité à la peau et de tonifier la masse musculaire.

Voici 5 astuces très simples:

1) MASSER ET STIMULER SON VISAGE

Cela permet de stimuler la circulation sanguine, de faire travailler les muscles du visage, ce qui améliore sa tonicité. A faire matin et soir.

2) FAVORISER CERTAINES VITAMINES, MINÉRAUX, ACIDES GRAS ET ANTIOXYDANTS

=> Réintroduire dans son alimentation VITAMINES B1, B2, B3, B5, B12, C (agrumes et kiwi) et E (huile de germe de blé, huile d'olive, le thon, l'avocat, l'épinard, l'asperge et le persil) mais aussi potassium, zinc (fruits de mer, jaune d'oeuf, soja), magnésium, fer, calcium, phosphore, manganèse et sélénium.

Il est intéressant de savoir que si vous manquez de Vitamine C, votre corps fabriquera moins de collagène. Sa consommation quotidienne vous permettra de réduire l'apparition des rides du fait de sa haute concentration en antioxydants.

=> Les ANTIOXYDANTS neutralisent les radicaux libres responsables de la destruction du collagène.

=> Donner une place importante également aux ACIDES GRAS ESSENTIELS (que notre corps ne sait pas produire) à travers la consommation de poissons à peau bleue (maquereaux, sardines, anchois), les graines oléagineuses (noix, amandes, sésame,...) mais également légumineuses (haricots blancs et rouges, fèves, pois cassés et pois chiches).

=> La SPIRULINE est aussi un grand allié du collagène.

3) CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Certains sont riches en protéines de collagène et d'autres qui aident à stimuler sa production.

- LES VIANDES (boeuf, poulet, porc) sont riches en protéines et en collagène

- LE POISSON possède de grandes quantités de protéines et les acides gras Oméga 3 qu'on trouve dans le saumon, thon protègent la membrane adipeuse autour des cellules de la peau réduisant ainsi les inflammations et apportant plus de souplesse, fermeté et élasticité.

- LA GELATINE obtenue en faisant bouillir la peau, le cartilage et les os des animaux est riche en protéines collagène et acides gras aminés qui va agir sur la peau, l'aider à se raffermir en comblant les rides et les petites ridules.

- LE SUCRE entraîne un vieillissement prématuré de la peau donc limiter sa consommation.

4) BIEN DORMIR

Dormez 7/ 8h par nuit pour aider votre peau à se réparer et contribuer au renouvellement cellulaire.

5) LIMITER LES EXPOSITIONS AU SOLEIL

Le soleil est l'une des principales cause de perte de collagène.

Nos produits chouchous :

Solutions externes:

- La brosse AGELOC LUMISPA non seulement nettoie en profondeur votre peau mais son double mouvement rotatif stimule la circulation sanguine et donc la production de collagène. 2' matin et soir.

- TRU FACE LINE CORRECTOR: à base de peptides pro-collagène. A mettre sur vos rides. Ciblé pour favoriser la production de collagène. Matin et soir sous votre crème et idéalement avec le Galvanic Spa Visage pour un apport au niveau des échanges intercellulaires.

-SUNRIGHT SPF 35 et 50 : 2 crèmes solaires non grasses, résistantes à l'eau qui vous protègent des radicaux libres mais vous hydratent aussi grâce à l'Aloé Vera

Solutions internes:

- LIFEPAK et MARINE OMEGA: vous apportent 40 vitamines, minéraux et phytonutriments : tout ce dont votre corps a besoin pour fonctionner au top au quotidien.

-BOISSON JIVI : une boisson à base de Vitamine C contenant un mélange de 12 fruits et légumes sélectionnés avec soin pour leur action antioxydante.

Le must : notre boisson au collagène. Pack de 30 sachets dosés à 2500mg/sachet d'hydrolysat de collagène !

Une remise exceptionnelle sera accordée à tous les lecteurs de Lou Nistoun !

Plus d'infos : Nath : 06 70 70 21 65

Demandez à rejoindre notre groupe privé Facebook et vous aurez accès à tous les témoignages de nos clientes. Uniquement sur invitation.



ACBO

Votre spécialiste Neuf & Rénovation

AS PRO FAÇADE

Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com



Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières



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

www.acbc83.com

06.88.021.411

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS

Fenêtres - Portes - Portails - Volets - Stores

POUR MA RÉNOVATION,

MON CHOIX EST FAIT !

C'EST SOLABAIE

www.sarf-varenav.fr

1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult

04 94 59 25 75

Vérandas - Pergolas - Abris de piscine

06 77 92 34 80

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

LES PIERRES DE JARDIS

MAÇONNERIE - CARRELAGE
NEUF - RÉNOVATION

ROCBARON

Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91

E-mail : lespierresdejadis@hotmail.fr

Les "incroyables comestibles" germent à La Roquebrussanne !

Michel Brassinne



Après Toulon, Hyères, Le Beausset, Tourves, voici que La Roquebrussanne rejoint le mouvement mondial des « incroyables comestibles » (incredible edible, en anglais) !

Un phénomène social qui vise à créer une abondance gratuite de fruits et légumes sans engrais ni pesticides dans une commune, avec comme objectif sous-jacent une certaine autonomie alimentaire locale, saine et durable. Sans oublier le plaisir de se rencontrer, de parler, de lier amitié ! Chacun plante, entretient et partage la récolte du moindre espace urbain, transformé en zone de culture.

Dans le cadre de l'allocation d'un budget participatif, le Maire de La Roquebrussanne, Michel Gros, a lancé un appel public à projet. L'association Jardins d'Issole (créée en avril 2022 à la suite de la fusion entre deux associations emblématiques du Val d'Issole : Néoules en Fleurs et Les Jardins d'Alfred) a répondu à cet appel et a été retenue pour son projet de mettre sur pied la démarche des « incroyables comestibles » ! (voir jardinsdissole.com)

L'un de ses membres résume : le projet est circonscrit aux limites communales et s'inscrit dans la mouvance internationale des « Incroyables comestibles ».

Il s'agit de :

- Planter des comestibles et des fleurs au sein du village de la Roquebrussanne, dans des endroits préalablement repérés ;
- Tenter, ce faisant, de rapprocher, un peu plus, ses habitants de la nature.
- Mettre, gracieusement, les récoltes attendues en partage ;
- Créer ainsi du lien social dans une plaisante convivialité.

Une approche dans le droit fil de la toute première expérience, 16 ans plus tôt, outre-Manche.

C'est en effet à Todmorden, en 2007, une petite ville de 15000 habitants en plein coeur de l'Angleterre, entre Manchester et Leeds, qu'est né le mouvement des « incroyables comestibles ». Une zone jadis prospère, ruinée par la désindustrialisation. Avec beaucoup de familles dans la précarité.

Quel génial vent de folie a soufflé sur Pamela Warhurst et Mary Clear, initiatrices de cet incroyable projet ?

Pamela Janice Warhurst en avait la formation : ex-présidente de la Forestry commission, équivalent anglais de l'ONF, vice-présidente de la Countryside Agency, agence visant à améliorer la vie rurale et un Master d'économie de l'Université de Manchester en poche.

Un beau parcours.



Dans une interview à femininbio.com, en février 2021, sa comparse Mary Clear revient sur la genèse des InCo : « Nous étions inquiètes pour le futur de nos enfants et petits-enfants. Alors nous nous sommes demandé ce que l'on pourrait faire pour agir. Les gens ont trop tendance à se positionner en victimes. Nous ne voulions pas être des victimes, nous voulions agir pour rendre le monde meilleur. Nous savions faire pousser des plantes, cuisiner et partager de la nourriture... Alors on l'a fait ! (...)

Les Incroyables Comestibles, c'est l'idée de faire pousser partout en ville des fruits et des légumes. Chacun peut participer à planter les légumes, les faire grandir... et chacun est libre de venir se servir. »

A cela s'ajoutaient des préoccupations concernant le changement climatique, la durabilité alimentaire et l'idée de la nécessité de l'entraide collective. Ainsi est né ce mouvement citoyen et solidaire d'agriculture urbaine participative.

Ce à quoi Pamela Warhurst et Mary Clear ne pouvaient s'attendre, c'est l'immense succès de leur idée : la carte du monde est couverte d'InCo et près de 400 villes de France sont engagées !

A Todmorden, les InCo sont devenus une « société de bienfaisance communautaire », sorte de Sarl sans but lucratif, finalement proche de nos scop françaises.

Avec la culture de plus de 9000 m². Les restaurateurs achètent à très bas prix fruits et légumes aux InCo, leur permettant de pratiquer des prix à la portée de tous. Les rues sont remplies d'arbres fruitiers et de jardinières pleines d'herbes et de légumes que tout le monde peut cueillir et partager.

A son tour l'économie circulaire a engendré d'autres phénomènes : des sculptures sont venues à la rescousse pour embellir l'espace urbain et des fêtes annuelles de partage des récoltes, Kidsfest et « Incredible festival of ideas » notamment, ont fait de Todmorden une...destination touristique !

Des milliers d'éco-touristes venus du monde entier se pressent à Todmorden, devenue une ville prospère.

L'inimaginable s'est produit et fait rêver.

Les InCo se placent dans une longue lignée de jardins de subsistance : les jardins ouvriers du XIXe siècle, créés par Félicie Hervieu et son groupe de femmes, sur l'idée que la charité a ses limites et qu'il faut faire agir collectivement les familles.

A New York, dans les années 70 naissent plus de 750 jardins partagés sur les toitures ou tous les espaces en déshérence.

En France, c'est en 1997 que naissent les « jardins communautaires » (rebaptisés « jardins partagés » par le gouvernement en 2014 - voir jardins-partages.org).

La « coulée verte » de New York, en 2009, a transformé 2,3 km de ligne de chemin de fer désaffectée en immense sentier botanique, sur le modèle de la coulée verte-René Dumont (inaugurée en 1993), de l'Opéra Bastille aux portes de Paris.

Partout on sent un immense souhait, un vrai réflexe de survie, afin que la nature soit partout réinstallée dans notre quotidien, qu'elle soit partagée et sa biodiversité protégée et que nous prenions enfin conscience de son importance, parce que nous en faisons intimement partie, d'une manière totalement fusionnelle.

MB



BOUCHERIE · CHARCUTERIE · VOLAILLE

Chez Franck & Marie

LE PALAIS DE LA VIANDE

Promotions chaque semaine

Mardi : Filets de poulet 11€50
Mercredi : Steak haché 10€90
Jeudi : Bavette 17€90
Vendredi : Jambon blanc 13€50



-10%
sur présentation de
Lou Nistoun
Hors promotions

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

ZAC du Fray Redon 83136 ROCBARON 04 94 69 93 09



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



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



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 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

DEVIS
GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

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

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

C.P.X. 83

PLAQUISE ... UN METRE

20 ans d'expérience à votre service

Cloisons (amovibles)-Plafonds (placo & déco)-Isolation-Peinture

Neuf & Rénovation-Pose de menuiserie

06 47 32 38 07



**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

Rencontre avec Sylvie et ses Alpagas du Quercy



Sylvie fait partie des personnes que j'ai rencontrées il y a plus de 20 ans, avec lesquelles, nous avons traversé une partie de notre vie, avec ses joies mais aussi ses aléas. Puis, la vie fait que nos routes se séparent. On se perd de vue, pendant des années, mais on ne s'oublie pas.

C'est ce qu'on appelle l'Amitié.

Cet été, en road trip avec mon van et une amie, nous voici parties en Dordogne, et au détour d'un commerce, je tombe sur une pub et je reconnais Sylvie. 20 ans après, nous voilà de nouveau réunies, à papoter, un peu comme si le temps n'était pas passé. J'ai donc souhaité vous faire partager son nouvel univers, sa passion. Et je l'en remercie encore.

La rencontre avec l'alpaga a commencé il y a déjà plus de 16 ans lors d'une visite chez une amie éleveuse. Des heures passées à les regarder, les observer, et à donner quelques coups de mains lors de la tonte ou autres soins, puis le moment est venu, un jour, de passer le licol à 2 alpagas, de balader avec eux et ... d'avoir tout simplement attrapé le goût de cet animal passionnant et attachant...

Avec nos 3 premières femelles alpagas achetées, nous avons pu nous familiariser et commencer cette belle aventure. Des Alpes de Haute Provence où nous étions installées, nous avons dû déménager pour trouver des terres agricoles regroupées et accessibles à notre budget.

Le choix du Lot pour notre élevage grandissant, a eu notre préférence, par son côté polyculture et rural prédominant, son climat agréable, et certaines ressemblances géologiques et végétales du sud-est... La découverte de ce département riche en patrimoine architectural, géologique et culturel est venue agrémenter nos moments de temps libres.

Sur la ferme, la vie s'organise autour de l'élevage des alpagas. Le matin, les soins quotidiens se font par tous les temps. Le choix de laisser les alpagas dans les prés toute l'année, s'est imposé pour cet animal venu des hauts plateaux andins. Rustiques et sobres, protégés par leur épaisse toison, ils peuvent passer l'hiver dehors sans crainte des intempéries. De simples cabanes leurs permettent de se mettre à l'abri de la pluie ou de la neige, s'ils le souhaitent. Mais c'est l'été qu'ils occupent le plus les cabanes, pour trouver l'ombre nécessaire à leur bien-être. Tondus une fois par an, au printemps, ils peuvent s'accommoder des chaleurs estivales, s'ils ont de l'ombre, de l'eau, de l'herbe (et du foin le cas échéant.)

Les après-midi, la laine une fois récoltée, est nettoyée sur place, puis transformée en fil; filage au rouet, ou filage en filature.

Je suis active dans le groupe laine de l'Association ARSEN (www.alpagaarsen.fr). Cette association fait la promotion de l'élevage d'alpagas en France, et elle développe une filière laine 100% française (alpagas, lavage, filage, tissage, tricotage), pour que chaque éleveur puisse valoriser sa fibre et tirer un revenu significatif de cet élevage dont la finalité est la laine. Cette laine si précieuse de part ses qualités de finesse, douceur, chaleur est en plus, hypoallergénique de part l'absence de lanoline.

Pour compléter les revenus de l'élevage (vente d'alpaga, vente de la laine), je propose toute l'année la visite découverte de la ferme, pour aller de l'animal jusqu'au produit fini. D'une durée d'environ 1h30, la rencontre insolite et attachante avec l'alpaga, se fait au milieu des prés. Le parcours varie selon la rotation des parcelles, et les différents troupeaux. La visite est complétée avec les explications et démonstrations dans la partie atelier/boutique.

Sur ce beau plateau, situé entre Causse du Quercy et Bouriane, je m'inscris totalement dans la démarche Marque Valeurs Parc en adhérent à la charte. (www.parc-causses-du-quercy.fr)

La diversification des activités sur la ferme est aussi étoffée par l'hébergement sous tente saharienne, les 2 mois d'été. Une réelle immersion, au plus près des alpagas. Je fais partie pour cela, du réseau Accueil Paysan (www.accueil-paysan.com)

Infos pratiques:
Vente alpagas
Vente laine et produits finis
Visites toutes l'année, réservations obligatoires
Hébergements

www.alpagasduquercy.com
Sylvie Sorlié
Alpagas du Quercy
1607 route du Pesquié
46310 Frayssinet
Tél: 06 70 71 43 96
alpagasduquercy@gmail.com

Merci à Sylvie pour ce témoignage. N'hésitez pas à aller faire un tour par là-bas, la région est si belle, et rencontrer des gens passionnés, en pleine nature, auprès d'animaux est un véritable voyage...





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



★ 9.7 /10

Sur 10 avis clients



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



Justine Cardailiac
PRATICIENNE BIEN-ÊTRE

Magnétiseuse

Magnétisme / Reiki
Soins du visage
Massages Bien-être

06 68 88 05 74

uniquement sur RDV

203 route de Mazaugues 83136 La Roquebrussanne

SIREN 799 550 504



CONTRÔLE TECHNIQUE - des Fontaites -

Nous accueillons
et contrôlons les véhicules




Essence / Diesel / Hybride / Electrique

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
et tarifs



ACHAT DE METAUX

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

LA ROQUEBRUSSANNE

Nos horaires pour le mois **DECEMBRE**
LUNDI au VENDREDI 8h30 à 19h00 NON STOP - SAMEDI et DIMANCHE 09h00 à 13h00

Professionnel & Particulier
pesée de vos métaux en totale transparence
PAIEMENT IMMEDIAT
Achat de vos vieux
métaux au meilleur prix
horaires flexibles pour
les professionnels
enlèvement sur chantiers
et à domicile

www.domivalorisation.fr

Besoin
d'un Conseil
contactez nous
06.26.57.62.23
06.16.79.18.39

CHEMIN DU PESQUIER 83136 LA ROQUEBRUSSANNE (à 5 entre le domaine de la Rose des vents et le domaine de L'OUZ)

Le fasting



Cette année, pas de bonne résolution, mais..., une meilleure hygiène de vie... et si je testais le fasting?

LE FASTING (OU JEÛNE INTERMITTENT) C'EST QUOI ?

Cela consiste à pratiquer une pause alimentaire de 12 à 16 heures sur les 24 heures que compte une journée. Par exemple : si ce soir vendredi vous terminez de dîner à 20h, vous ne recommencerez à manger que demain samedi à midi. En revanche, il est important de continuer à s'hydrater avec de l'eau, des tisanes, du thé...

La plupart des personnes sautent le petit-déjeuner car cela convient à leur situation, d'autres font l'impasse sur le dîner... il n'y a pas de prédispositions pour le jeûne intermittent. On peut d'ailleurs réaliser des cures ponctuelles sur une ou plusieurs semaines ou uniquement jeûner le week-end par exemple. L'avantage du fasting finalement c'est sa flexibilité car on l'adapte à son mode de vie ou ses habitudes.

POURQUOI UNE TELLE PRATIQUE ?

Il permet au corps de s'auto-nettoyer : sans rien à digérer et donc au repos, notre corps en profite pour éliminer ses cellules malformées, malades ou mortes, génératrices de maladies (on parle d'autophagie).

Il booste les défenses immunitaires.

On gagne en énergie.

Il permet une perte de poids : en effet, diminuer le nombre de repas, ne plus grignoter ou se nourrir au moindre petit creux permet d'absorber au total moins de calories. Pour preuve nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs qui ne croquaient pas de céréales au saut du lit et ne dégustaient leur premier repas qu'en milieu de journée.

De plus, jeûner met l'organisme en mode « combustion de graisse ».

Autre intérêt, on agit contre l'inflammation notamment celle dite de bas grade, et on abaisse la glycémie.

ATTENTION, ON DEMANDE UN AVIS MEDICAL AVANT DE SE LANCER !

Je ne recommande pas le jeûne intermittent aux enfants ni aux ados en pleine croissance. Idem pour les femmes enceintes qui ont besoin de davantage d'énergie pour le développement du fœtus, aux personnes qui font de l'hypoglycémie, à ceux qui doivent prendre des médicaments avant les repas ou qui présentent des troubles du comportement alimentaire ou autre pathologie non équilibrée.

UN JEÛNE QUI DOIT ÊTRE STRICT !

On me demande parfois si on peut quand même s'autoriser le fameux citron dans de l'eau

chaude le matin : et bien non, un citron de taille moyenne contient l'équivalent d'un morceau de sucre... c'est peu mais suffisant pour réveiller la machinerie digestive avec ses sécrétions d'hormones et d'enzymes ! Et c'est demander au pancréas, qui était au repos, de fabriquer de l'insuline pour faire face au sucre même minime apporté par le citron. En somme on annule les effets bénéfiques du jeûne intermittent.

LE JEÛNE INTERMITTENT REND HEUREUX

Cerise sur le gâteau, le jeûne agit sur le BDNF, un facteur neurotrophique qui intervient dans la croissance des neurones, la mémoire, les capacités intellectuelles et la bonne humeur. Faites le test : pensez à votre énergie et votre joie de vivre en digérant un repas lourd, vous vous sentez toujours fatigué. Maintenant imaginez que vous avez faim et que vous allez vous mettre à table après le jeûne : vous vous trouvez plein d'énergie et de bonne humeur.

ON MANGE QUOI POUR UN JEÛNE INTERMITTENT RÉUSSI ?

Attention à l'erreur fréquente de manger en plus grande quantité durant la période de prise alimentaire : on évite de concentrer plus de repas et plus de calories durant l'intervalle où il est possible de manger. D'autre part, pas de restrictions, on est libre de choisir ses menus mais il faut tout de même privilégier les bons nutriments, des végétaux, des protéines et des graisses de qualité. En d'autres termes, on ne profite pas de ce laps de temps pour se dire qu'on a le droit de tout manger ! Par exemple si vous n'aviez pas l'habitude de prendre une pâtisserie lors du déjeuner, ce n'est pas le moment de commencer !

JEÛNE INTERMITTENT, QUOI BOIRE ?

Il est primordial de s'hydrater régulièrement pendant la période de jeûne. Cela permet à l'organisme d'éliminer les toxines et les déchets ainsi que de réduire la sensation de faim. Mais attention, il ne faut pas boire des boissons sucrées ou des boissons édulcorées. Si on saute le petit-déjeuner, on boit le matin un litre d'eau, de thé vert ou d'infusion.



Bifrost Evolution

Evoluons Ensemble vers l'Excellence



Expertise **Digitale** & **Phygitale**

Editions de **Logiciels**

Développement sur-mesure

Marketing & **Communication**

Créez votre site web avec votre Agence 360°

Retrouvez-nous sur www.bifrostevolution.fr - Contact au 09.72.52.66.75

NOUVEAU MAGASIN PISCINE



Aquarmony
Piscines & Spas

PORTES OUVERTES
Du 01 au 04 MARS 2023
De 09h00 à 18h00

-15%*
SUR TOUT LE MAGASIN

*Offre valable du 01 au 04 Mars 2023 selon le stock disponible)

ZAC des Fontaites FORCALQUEIRET



BIEN JEÛNER C'EST AUSSI SAVOIR LE BRISER POUR LE REPRENDRE ENSUITE

Car pour qu'il s'inscrive sans effort au quotidien, il faut également savoir le briser de temps en temps pour éviter que naisse le sentiment de frustration qui risquerait de vous faire tout lâcher. Imaginez qu'on vous propose un petit déjeuner de rêve...

viennoiseries maison, pain chaud, fruits frais... alors autorisez-vous à craquer sans culpabilité mais savourez comme le ferait un critique gastronomique, en appréciant chaque goût et chaque saveur.

POUR CONCLURE

Savoir jeûner ce n'est pas s'engager dans un régime, c'est plutôt prendre soin de son corps et de son esprit. Il n'existe pas de règle stricte, mais diverses manières de jeûner, à chacun de trouver la sienne !

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 et dans Tous Experts sur France Bleu Provence au micro de Véronique Lopez.

Miels, produits de la ruche et ses dérivés

les Ruchers

Apiculteurs récoltants à Méounes et Forcalqueiret

Lucille Guillermain



DU pont Vieux

Jordan Maury

Marchés:
Mardi à Garéoult
Dimanche à Rocbaron

☎ 06 71 63 15 14

f Les ruchers du Pont Vieux

AUTOMATISMES
Torrano
CHAUFFAGE - CLIMATISATION



Climatisation réversible



Pompes à chaleur



Portes de garage enroulables



Portails automatiques

04 94 04 18 60
83136 Forcalqueiret www.torranoautomatismes.com


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

FABIEN ALU & PVC





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

AVANT TOUTE DECISION, COMPAREZ AVEC NOTRE DEVIS

83136 GAREOULT - contact@fabienalu.fr - www.fabienalu.fr
 Port : 06 60 96 05 43 - Tél/Fax : 04 94 04 24 06

ACQUACONCEPT 83






0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

DJÉ ELEC

Électricité générale
 Neuf - Rénovation
 Dépannage - Motorisation



07 83 04 98 32
 910 Avenue des platanes
 83340 Flassans-sur-issole

jeremy.alexandre@outlook.fr
 Siret: 894 173 855 00012





CARRELAGE

Pose tout type de carrelage

*Falence 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

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, 5VHS
 - VHS-C, 5VHS-C
 - VIDEO8, Hi8
 - DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:
 - SUPER 8, 8 MM
 (Muets & Sonores)
 - 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

THIERRY BOUCHER
 POSE VENTE DÉPANNAGE

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







PLACE DE L'ÉGLISE
 83136 ROCBARON

04 94 04 27 64 - 06 08 63 90 54

Création
 Entretien de Jardins
 Broyage de végétaux

Entreprise Prévert

06 17 75 66 28

Marc Oliva
 83136 Sainte Anastasie

Devis gratuit

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

Apprendre le référencement



Apprendre le RÉFÉRENCIEMENT sur internet : objectif page 1 de Google !

START internet & référencement FORMATION 2023

FLASHBACK

Tout a commencé un beau jour de septembre 1981. Je me revois marchant vers la place Clichy, à Paris, les bras chargés d'emballages. Je venais d'engloutir deux mois de salaire pour m'acheter un ordinateur. Un Apple II, 48 Ko de mémoire-vive et - la totale - un lecteur de disque souple 5 1/4. Déballage, montage, allumage : un dérisoire curseur se mit à clignoter sur un écran vert. Retour chariot... « Syntax error ! » ! Oups, ça commence bien ! Six mois plus tard et d'innombrables nuits blanches à la clé, je savais programmer, en Basic. Je ne le savais pas encore, mais je venais par cet achat changer le cours de mon existence.

LA « MICRO-INFORMATIQUE », UNE MODE ?

Jeune journaliste rédacteur à Jeux & Stratégie, un magazine de jeux de réflexion des années 80 (rubik's cube, jeux de rôle !), j'étais un ardent défenseur de ce qu'on appelait alors la « micro-informatique » ; alors que d'autres affirmaient que c'était seulement une mode très très passagère. « Vous verrez » !... On a vu le contraire. Dès lors, la direction m'appelait dès qu'il était question d'informatique. Je fus ainsi chargé de créer un premier site pour Minitel et de piloter des informaticiens en rédigeant des cahiers des charges. En 84, je fus invité par mon PDG, Paul Dupuy à rendre visite à Joël de Rosnay, qui, de retour d'Amérique, allait nous parler d'internet. Une révolution disait ce scientifique de talent. J'allais voir une page internet s'afficher pour la première fois. A la vitesse d'escargot du crachotant modem téléphonique, elle mit une minute et demi à s'afficher ! Nous étions en direct avec une université américaine, dont le blason s'affichait fièrement. C'était magique. Lent, très lent, mais magique.

LA TOUTE PREMIÈRE FOIS

Devenu directeur télématique en 88, puis multimédia, de tout le groupe de presse Science & Vie (L'action Automobile, Biba, SVM, SV Junior, etc.), ma passion pour internet ne faiblissait pas. D'autant qu'en août 1991 un certain Tim Berners-Lee, ingénieur au CERN à Genève, lançait tout à la fois, le premier site internet, le langage HTML, la notion de lien hypertexte (mots à cliquer) et celle d'adresse internet (URL). Tout était là ! Trente ans plus tard exactement en 2021, on dénombrait 1,7 milliard de sites et 17 milliards de pages internet !

Google, avec 26000 ingénieurs et techniciens, gère aujourd'hui le moteur de recherche dominant. Aujourd'hui, 91 % des clics se font sur la première page de la SERP (Search engine results page), la page de résultats du moteur de recherche à la suite de la question/recherche d'un internaute. Là où il faut être !

ÊTRE EN PAGE 1 DE GOOGLE OU NE PAS ÊTRE !

C'est aussi simple que cela : avoir un site, seulement visible en page 2, 3 ou plus, revient à ne pas avoir de site ! C'est dire que le référencement est au coeur de toutes les préoccupations de celles et ceux qui veulent communiquer. Il faut que votre site soit visible page 1 de Google pour une recherche donnée.

Le référencement, mot-valise qui a plusieurs sens, c'est ce qui

fait qu'en réponse à la question d'un internaute, le moteur de recherche Google établit une liste de pages internet par ordre décroissant de pertinence, selon lui. Il est évident qu'être positionné parmi les 10 premiers présentés rassemble toutes les chances d'être vu et choisi. Et d'un clic, le futur client aboutit sur votre site !

Tout le monde veut communiquer, être visible : à commencer par les chefs d'entreprise, les micro-entrepreneurs, les indépendants, commerçants, artisans. Tout le monde veut évidemment faire savoir son savoir-faire. Et donc tout le monde veut être en page 1 de Google. Beaucoup d'appelés, évidemment peu d'élus ! Les clients de START, eux, sont en page 1 de Google. Et c'est vérifiable.

LA PASSION DE L'INVESTIGATION

Aujourd'hui, avec les plateformes de blogs comme Overblog ou des outils de développement sans programmation (Wix, Wordpress, Mobirise) tout le monde peut créer un site internet. C'est réellement facile. En revanche, être capable de rendre un site visible en page 1 de Google est une toute autre histoire. Être « référenceur » est d'autant plus passionnant que l'algorithme de classement de Google est secret. C'est le fond de commerce de Google !

Plus de 200 critères d'évaluation pour que Google juge une page internet et la classe (ou non) dans ses résultats. Un très long travail d'investigation est nécessaire pour comprendre comment fonctionne l'algorithme de Google, nommé PageRank, avec des changements incessants. Six par jour, presque invisibles. Un changement annoncé tous les six mois obligeant à faire des aménagements sur les sites. Et puis, tous les deux ou trois ans, un vrai changement structurel. Il faut suivre ! « Référenceur », c'est un métier à part entière. C'est mon métier.

LE RÉFÉRENCIEMENT, CA SE PROUVE

Le temps est venu pour moi de passer la main. D'apprendre à d'autres comment être visible en page 1 de Google, position 1. La pôle position. C'est ce qu'il y a de bien avec internet, c'est que les affirmations sont immédiatement vérifiables ! Pas de bla bla : des preuves.

Si vous tapez « légumes bio dans le Var », mon client Le Potager du Cabanon apparaît en premier, page 1 (hors pubs). Avec « je cherche un médiateur commercial à Paris », mon ami Maître Nicolas Fouché apparaît en tout premier. Il en va de même avec la recherche « fournisseur de dessert pour traiteur à Paris », qui fait apparaître le laboratoire du grand Chef pâtissier Kevin Bézier. Et ainsi de suite pour 90 % de mes clients.

Et pour chacun d'eux des coups d'éclats commerciaux.

Internet, ça marche...quand on est en page 1

Deux conseils :

- Inutile de suivre les vidéos sur Youtube d'avant 2021 à propos du référencement : elles sont toutes obsolètes : l'algorithme de référencement a changé ! Tout simplement.
- Inutile de suivre les prétendus formateurs qui vous parlent de « backlinks » (accordant une importance aux liens venant d'autres sites) : Google a divisé par 20 le poids de ce critère en 2016 ! Votre portefeuille est en « position 1 » des préoccupations de ces charlatans du net.

Disponible
7j/7 06.83.54.78.12
cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

Devis Gratuit !

idp Concept
PLOMBERIE

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

Conception - Rénovation - Entretien
dans tout le Var

— Kévin Guyard —
06 40 81 13 18
contact@aquarmony.fr
www.aquarmony.fr
Aquarmony - Piscines et Spas

Société TRANSAC

*Terrassement
*Transport de matériaux

*Location de benne et mini-pelles
*Evacuation des gravats, terre, déblais, déchets du BTP
*Location camion avec chauffeur à la journée
*Location camion, du VL au 19 T

06 11 19 32 30

83136 Rocbaron

RINALDI PEINTURE

06 45 38 90 32

PLACO & PEINTURE DÉCORATION RAVALEMENT DE FAÇADE

f Rinaldipeinture
e rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

CIMES VERTES

Élagage - Abattage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

Richesse
Élagage
Abattage, démontage
Telle 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:

LA MAÇONNERIE

Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net

R32

atlantic FUJITSU

CLIMATISATION HAUT DE GAMME

à partir de

1190 € TTC*

posé

DEVIS GRATUIT

06 19 74 15 45

tendance-energie.fr tendance.energie.paca@gmail.com

**Tendance
nergie**

*voir conditions générales

START 2023 : ORGANISME DE FORMATION

La SCORF, société coopérative des organismes de formation, START Formation en est adhérent, aide les postulants aux formations financées par l'État à présenter - dans les règles - leur dossier de formation pour recevoir un financement. Dès que je suis contacté, je lance l'ouverture du dossier à la SCORF qui met sur pied la précieuse présentation et le stagiaire dépose son dossier auprès des financeurs (OPCO, FAF, il suffit de regarder à quelle caisse vous cotisez pour les « 1 % formation »). Il faut attendre 30 à 45 jours pour recevoir le feu vert et les deniers publics. Un temps mis à profit pour apprendre à utiliser MOBIRISE, mon logiciel de développement favori. Une formation gratuite. Tout comme est gratuit pour le stagiaire le fameux logiciel que j'achète pour lui à bas prix. Ainsi que la location d'un nom de domaine en .com ou .fr pour un an et un an d'hébergement chez l'hébergeur OVH. On ne peut guère faire plus !

CRÉATION ET RÉFÉRENCIEMENT DE VOTRE SITE INTERNET 2023

Vous êtes auto-entrepreneur, gérant, indépendant et vous souhaitez mieux faire connaître votre activité, votre savoir-faire. La question ne se pose pas, c'est une évidence ! Mais START Formation – Internet & Référencement vous propose plusieurs chemins pour y parvenir.

Consultez dès maintenant les documents suivants sur www.start-internet-referencement.com

- Les « avis clients » (mes clients disent ce qu'ils pensent de START Michel Brassinne)
- Le contrat standard START internet & Référencement
- START internet et référencement « GOOGLE : la pole position »
- Le mode d'emploi « Que faire pour commencer » : me joindre !-)
- Le label START

START Internet & référencement : tarifs 2023

1. L'AUDIT de votre site actuel : gratuit – 24 heures
Un véritable audit : la liste des outils logiciels utilisés en ligne vous sera fournie. Pas un audit bidon comme xlocal pour vous pousser à acheter leurs prestations minables.
2. Le site BRISTOL (ou Carte de visite) - Coût : 30 €/mois – Délais d'ouverture : 1 semaine. Pour faire vos premiers pas sur internet (ou revenir sur internet après une déception) sans trop investir, mais en espérant quand même être visible en page 1 de Google, même avec un site minimaliste. C'est possible ! Regardez SED-Télévision à Brignoles. Cette société dispose d'un

site qui se résume en gros à une page. Et pourtant, il reçoit des appels de partout. Pourquoi ? Parce que quand on tape « dépannage tv brignoles » on tombe sur son site <https://depannage-tv-brignoles.com> en page 1, position 1 (hors « annonces » pub). Bingo !

3. Site CHAPEAU - Coût : 150€/mois - Délais d'ouverture : 2 semaines.

Vous avez déjà un site « boutique », mais le référencement n'est pas au rendez-vous. START créé pour vous un « site chapeau », bien référencé, qui vient se greffer en amont de la boutique et conduit vers elle. Nom de domaine en .com ou .fr offert pour un an, pas de limite de pages internet, mise à jour sous 4 heures à la demande, référencement permanent, de qualité. Vous continuez de gérer votre boutique comme bon vous semble, START n'y intervient pas.

4. Site Classique START « clé en main » - Coût 180€/mois (nom de domaine et coût d'hébergement offerts la 1ère année) - Délais : 3 semaines

Vous externalisez votre promotion sur internet. START prend en main, sous votre direction, toute votre communication internet : site complet, à 95 % des cas positionnés en Page 1 Position 1 de GOOGLE pour une phrase de recherche choisie d'un commun accord.

Voir LES AVIS CLIENTS sur start-internet-referencement.com

Le 5 décembre 2022, START internet & référencement est devenu un organisme de formation, homologué par le Ministère du Travail (DREETS N°93830696583), certifié QUALIOPI via la Société Coopérative des Organismes de Formation, Michel BRASSINNE est titulaire du CEFI (certificat d'excellence des formateurs indépendants).

5. START FORMATION : apprendre à faire des sites et à les référencer – 1800€ - 35 heures ou 800 € (en 4 x 200€ possible) sans financement ni certification.

Vous souhaitez maîtriser vous-même et pour toujours votre communication internet, en sachant créer votre site et surtout le faire apparaître en page 1 du moteur de recherche Google, entraînant l'obtention du « label START ». 1800€ éligible aux financements d'État (FAF / OPCO) - 35 heures en télé-apprentissage – Certifiant. Sans financement : 800€, payable en 4 fois.

Des questions ? En savoir plus ? Je suis à vos côtés :

Michel BRASSINNE – START internet & référencement – START FORMATION
michel.brassinne@gmail.com – 06 62 08 75 85 – www.start-internet-referencement.com



**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**




Elagage-Abattage d'arbres

Débroussaillage
Taille de haies
Entretien de jardin
et d'espaces verts
Maçonnerie paysagère

M.A.B.L
06 12 10 87 32


Devis gratuit



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

*Gravillonnage
*Goudronnage (noir et rouge)
*Marbre Résine

*V.R.D
*Allées et chemins
*Accès de villa



CRÉATION OU MISE AUX NORMES FOSSES SEPTIQUES
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



TAXI NICO

3 VEHICULES CONVENTIONNES
TRANSPORTS DE MALADES
LOISIRS, PROFESSIONNELS,
MESSAGERIE
GARE AEROPORT
TIERS PAYANT TOUTES CAISSES
LONGS TRAJETS

06 20 69 19 98
83136 La Roquebrussanne



**Association GYM Forme & Santé
Forcalqueiret**

Mardi 18h30: Pilates
19h30: Cardio/ Renfo TBC
Mercredi 18h30: Renfo
19h30: Zumba
Jeudi 9h30: Gym Pilates ballon
10h30: Stretching

Infos & inscriptions : xavier.netti@orange.fr

06 48 13 73 15



**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'ŒUVRE 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

LE FOURNIL DE PILOU



PAYSAN BOULANGER
83136 FORCALQUEIRET
06.07.57.90.73

OUVERT LES MARDI ET VENDREDI
14H-12H30/15H-19H30

ENTRE LA STATION TOTAL ET LES TUILERIES

Votre Installation Personnalisée

Fabricant Installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS

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

04.42.39.15.38-vip13contact@gmail.com

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



Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,
Installateur Conseil VELUX





INSTALLATEUR
CONSEIL



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

Rendez-vous sur notre site web : www.sanscollierprovence.org

BEN

Mâle type Griffon nivernais de 23 kg, 11 mois



Trouvé dans le maquis corse, Ben n'a certainement pas vécu des jours faciles... Il ne semble pas avoir eu beaucoup de contact avec les humains et a peur des gestes brusques. Avec ses congénères par contre, il est très joueur et décontracté, parfois même un peu trop car ces derniers doivent par moment « le recadrer »... Son éducation sera à faire, il tire encore en laisse et a tendance à être un peu cabochard. Ben est un chien très câlin. Lorsqu'il aura intégré que l'humain peut être positif et lui offrir de beaux moments, il fera tout pour devenir un membre indispensable à sa future famille.

JOE

Mâle type Husky de 26 kg, 1 an et demi



Joe est un chien très actif qui cherche le contact avec l'humain ainsi que des copains à 4 pattes. Il n'aime pas la solitude et laissé seul dans un terrain, va essayer de fuguer pour chercher de la compagnie. Il apprécie la présence des enfants. Joe est sociable avec ses congénères et a vécu avec un chat mais il faut que celui-ci soit calme. Il connaît « assis », surtout lorsqu'on a une friandise à lui offrir, ce qui peut le rendre attentif... Son éducation sera à faire, notamment lui apprendre à ne pas tirer en laisse. Il adore les câlins et les

gratouilles sur le ventre sont un réel plaisir. De nouveaux maîtres qui lui permettront de se défouler et donc de trouver un bon équilibre profiteront d'un excellent compagnon.

JAKE

Mâle Foxterrier à poil lisse de 8 kg, 3 ans et demi

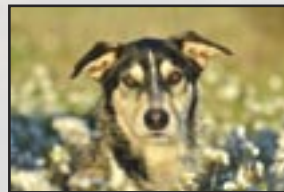


Comme beaucoup d'humains et de congénères, Jake est une victime de la guerre en Ukraine. Petit réfugié, il cherche une nouvelle famille pour oublier l'immense stress qu'il a certainement vécu. Il panique alors quand on le laisse seul et crie à la

mort. C'est un adorable petit chien qui commence connaître « assis » et « couché ». Il promène tranquillement en laisse et même s'il est facilement gérable, il peut être réactif lors d'un croisement avec un autre chien. Il adore jouer à la balle, la ramène et sait la redonner. Jake est un « pot de colle » une fois qu'il connaît. Il a probablement connu des moments très difficiles et continuer sa vie au sein d'une famille aimante serait un extraordinaire cadeau.

ROY

Mâle Griffon de 19 kg, bientôt 2 ans

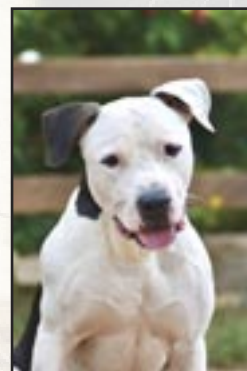


De par sa forte énergie, il a besoin de maîtres présents et sportifs. Il tire un peu en laisse mais reste facilement gérable. Au niveau éducation, il a un début de « assis » et « couché ». Roy est de nature un peu stressé (excité) et communique beaucoup son excitation

en « chouinant ». Il est sociable avec les femelles ainsi que les mâles castrés s'il n'a pas peur (peut grogner et déclencher un conflit mais uniquement en raison de sa peur). Par contre, s'il est en confiance, il adore jouer avec ses congénères. De nouveaux maîtres qui lui permettront de se défouler et ainsi d'acquérir un certain équilibre, trouveront un excellent petit compagnon.

O'SIMBA du Sarmizegetusa Regia

Mâle American Staffordshire Terrier de 27 kg, LOF, 4 ans et demi



Il a déjà une bonne éducation, connaît « assis », « couché », « la patte », « donne », répond quand on l'appelle et a un début de « pas bouger ». Il tire parfois encore en laisse (si on le laisse faire) et a beaucoup de force. Habitué à être toujours détaché en forêt, il peut l'être si rien n'attire son attention. Très câlin, il aime notre présence et se couche pour profiter d'un moment au calme avec nous. Joueur, il va chercher la balle et sait la ramener. Barboter dans l'eau est pour lui un véritable plaisir. Les

chats ne sont pas ses amis et seront à éviter. Simba est un bon chien qui cherche maintenant une nouvelle famille.

VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse



directionnelle

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

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

BALDI

Mâle croisé Epagneul de 22 kg, 1 an et demi



Adorable et facile à gérer, il aime beaucoup les caresses. Il est sociable avec ses congénères ainsi que les poules, les chats, les moutons, les chevaux... Une petite éducation pourra lui être donnée car il ne connaît pas encore les ordres de base. Baldi est un chien très affectueux;

Lors des promenades il tire un peu si on le laisse faire. Baldi est un excellent chien qui deviendra rapidement le compagnon idéal.

BOULETTE

Femelle Bully pocket de 16 kg, 4 ans



Trouvée non identifiée, nous ignorons tout de son vécu mais elle est certainement tombée dans les mains d'un monstre... Ses oreilles n'ont apparemment pas été taillées par un vétérinaire mais il semblerait qu'elles aient été coupées aux ciseaux ou à l'aide d'un séca-

teur !! Elle n'a aucun souci de santé, c'est uniquement un problème de beauté. D'une nature plutôt calme, elle sait promener sans tirer sur la laisse. Comme tous les bouledogues, elle aura probablement du mal à supporter la chaleur en été et aura besoin d'une maison ou d'un appartement climatisé. Elle est sociable avec ses congénères mais préfère certainement être la seule chérie de la maison. Très câline, elle adore qu'on s'occupe d'elle et qu'on la chouchoute. Le jeu n'est pas d'un grand intérêt à ses yeux. Petite boule de tendresse, son charme agira rapidement et enchantera ses nouveaux maîtres.

THEODORE

Mâle croisé Beagle de 20 kg, 9 mois

Theodore est sociable avec ses congénères. Cabochard et bon comédien, il a le caractère du Beagle et un petit regard de « je vais faire une bêtise... ». Il a encore le comportement du chiot et mordille souvent. Pour cette raison les enfants en bas âge seront à éviter. Il ne connaît pas encore les ordres de base mais se mon-

tre attentif. Bien qu'il n'ait apparemment pas l'habitude de marcher en laisse, il ne tire pas trop en général. Théodore demande encore beaucoup d'éducation et n'est pas un chien pour novice. Il aime qu'on lui lance la balle et commence à la rapporter. Théodore attend la famille qui l'accueillera et lui fera enfin connaître le plaisir d'être intégré dans un foyer chaleureux.



Sans collier Provence

554 Route de Méounes

83136 Garéoult

04 94 77 61 55



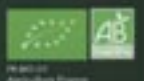
Fromages, yaourts et Brousses du Var
au lait de mes brebis

Sur les marchés de Garéoult les mardi et samedi

filotta@laposte.net
07 82 41 61 84

FRANCK TILOTTA
Éleveur de brebis de race Corse

Chemin André Malraux
83136 GAREOULT



Urssaf
Au service de notre génération sociale

Avec l'Avance
immédiate,
bénéficiez en
temps réel de
votre avantage
fiscal !



Entretien de jardins, débroussaillage,
taille de haies.



06 50 05 70 52



**ABACA
SERVICES**

Ménage et entretien
Repassage et pressing
Courriers administratifs
Aide à la personne
Remise des clefs



DEVIS GRATUIT

abaca.services83@gmail.com
abaca-services.com

06 70 70 21 65



SUPER U
les nouveaux commerçants



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

Faites-vous livrer
à domicile
AVEC LA LIVRAISON ENTRE
PARTICULIERS



U DRIVE

04 94 72 88 88

Espace Fray Redon

ROCBARON



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

atlantic DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC VERITAS