



LEMETROPOLITAN.FR

**Vous propose de SOUTENIR
vos commerces de PROXIMITÉ**

**Une sélection de PORTRAITS
de COMMERÇANTS
et d'ENTREPRENEURS
de votre ville**

**Des BONS DE RÉDUCTION
à venir utiliser chez vos
COMMERÇANTS PRÉFÉRÉS**

MAGAZINE GRATUIT



ÉLECTRICITÉ CLIMATISATION PLOMBERIE

NEUF - RÉNOVATION - DÉPANNAGE



100, RUE DE LA SEYNE - ZAC LA MILLONNE II - SIX-FOURS

04.94.92.19.16

CONTACT@ACDECONCEPT.FR

WWW.ACDECONCEPT.FR



LE METROPOLITAN.FR

Pour suivre l'actualité de votre ville et celle du ouest Var :

www.lemetropolitain.fr

 Le Metropolitan.fr

Direction : Caroline Gonzales

Journaliste : Caroline Gonzales

Maquette : Peggy Bednarck

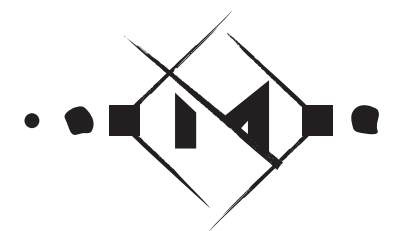
Impression : HelloPrint.fr

Reproduction, même partielle, interdite. Toute contrefaçon ou utilisation de nos modèles à des fins commerciales, publicitaires ou de supports, sans notre autorisation sera poursuivie (art. 19 de la loi du 11.03.57). Nous nous excusons par avance de toute erreur d'impression, modification entre la rédaction et la parution du présent journal. Selon une jurisprudence constante, les éditeurs ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans les ouvrages qu'ils publient. Ce présent ouvrage imprimé à 15 000 exemplaires n'a pas vocation à être commercialisé.

Ce journal édité par Le Metropolitan.fr est une initiative de presse privée et ne peut en aucune manière être assimilé à une publication municipale. Celui-ci est néanmoins une source importante d'informations offerte à tous.

Professionnels, pour obtenir une page dans le prochain hors série, contactez :

redaction@lemetropolitain.fr
Avenue des Romarins, Le Héron
83430 Saint-Mandrier-Sur-Mer



« L'été nous quitte.

Et avec lui, peut-être aussi l'idée un peu trop optimiste que le pire de la crise sanitaire est derrière nous. La rentrée sera-t-elle difficile ? Sans nul doute, autant

pour les enfants qui devront apprendre à jouer dans les cours de récré avec un masque sur le nez que pour les parents angoissés. Les entrepreneurs ne seront pas en reste, non plus, en ce qui concerne les inquiétudes.

Alors je me suis mis en tête l'idée de retenir encore un peu l'été.

D'abord avec une sélection de portraits de commerçants, d'artistes et d'entrepreneurs locaux. Ce sont mes coups de cœur de l'année. Journaliste dans le Ouest-Var, chaque jour je vais à la rencontre de ces personnes qui ont fait de leur passion leur vocation. Ce magazine, édité une fois par an, est l'occasion de mettre en avant ces talents. Au fil des pages, vous découvrirez leur histoire mais aussi leur détermination. Et en cette période trouble, je ne peux que vous inciter à aller à leur rencontre pour les soutenir.

Et pour être certaine que la légèreté et la douceur estivale s'imprègne encore un moment dans ces pages, j'ai pris la liberté d'insérer ici et là quelques photographies d'instant volés au cœur de l'été. Puissent ces interludes vous transporter un temps dans ces paysages éphémères qui font la beauté de notre région.

En espérant que cette édition vous plaise ... »

Caroline Gonzales

 Magggymauve

DOMAINE DU PLAN DE LA MER

ROBERT, KARINA ET GABRIELLE PRIOLIO

À quelques pas du remous des vagues et de l'agitation de la ville, se trouve une terre préservée du temps et de l'urbanisation. Ici, s'étendent presque quatre hectares de champs sur lesquels veille la famille Priolio depuis un peu plus de deux siècles, soit avant même la Révolution Française. Et lorsque Robert et Karina laisseront le domaine à leur fille Gabrielle, elle sera la douzième génération à prendre soin de la terre familiale.



Pendant deux siècles, les femmes ont protégé le domaine.

Quand Robert pense à l'avenir, c'est sans crainte : « Dans notre lignée, ce sont les femmes qui ont protégé l'exploitation, les hommes eux, ont été terrassés par la maladie ou les guerres. Gabrielle connaît le travail de la terre depuis toujours et elle est attachée à cette idée

de transmission familiale. La ville s'est construite autour de nous à travers les âges et nous avons toujours refusé de céder à l'appel des promoteurs. »

Si le domaine propose aujourd'hui des fruits et des légumes, dans le temps ce sont les vignes et les fleurs qui y étaient récoltées. Il reprend : « Pour perdurer, il a fallu s'adapter au mode de consom-



mation et aux habitudes des époques. À présent, nous sommes de plus en plus nombreux, il y a de moins en moins de jardins et plus personne ne cultive son potager. Notre rôle aujourd'hui c'est de nourrir la population. »

Les fruits et les légumes sont ramassés à la main quelques heures avant d'être vendus.

Ce matin-là, ce sont les poivrons et les aubergines qui sont ramassés à la main dans les champs et amenés jusqu'à l'entrepôt sur le tracteur. Quelques heures plus loin, ces récoltes seront vendues sur le domaine, ouvert au public pour l'occasion. Robert pense déjà à la prochaine saison. Il raconte : « Quand arrive la fin de l'été, nous attendons toujours les premières pluies pour semer, lorsque la terre argileuse se gorge d'eau. Si les averses tardent à arriver cette année, alors le calendrier des récoltes sera décalé. C'est ce qui se passe lorsqu'on souhaite travailler en harmonie avec Dame Nature. Il faut accepter le fait qu'on ne puisse pas tout contrôler. »

« La terre a une mémoire, il ne faut pas l'abîmer »

C'est aussi pour cette raison que Robert veille au monde presque invisible de ses terres. Car lorsqu'il voit apparaître les premières chenilles ou pucerons sur ses jeunes pousses, il fait appel aux coccinelles pour défendre sa production plutôt qu'aux traitements chimiques. Il termine : « La terre a une mémoire, il ne faut pas l'abîmer. Afin de sauvegarder la faune, je plante également des artichauts chaque année car je sais que c'est le mets préféré de la scolie à front jaune. C'est important de faire attention au moindre détail de la vie naturelle car, si nous pouvons nous nourrir de la terre aujourd'hui, il faut aussi songer aux prochaines générations. »

Vente des produits de la ferme à Six-Fours, 475 chemin du plan de la mer, le lundi, mercredi et vendredi matin de 8h30 à 12h30.

Vente des produits de la ferme à La Seyne-sur-Mer, 160 chemin des Sablettes, le samedi et le mardi de 7h30 à 12h30

06 86 72 29 30



BB SECOURS CLÉMENTINE FOUCHET

Clémentine Fouchet est une femme de caractère. Elle a su faire de ses angoisses, une vocation. Hôtesse de l'air

long courrier, elle forme les parents aux gestes des premiers secours sur son temps libre. Ce matin-là, ses mains vont et viennent avec tendresse mais précision sur les mannequins. Par expérience, elle le sait, le savoir qu'elle transmet aujourd'hui peut sauver des vies demain.

C'est en 2013 que sa vie prend une nouvelle direction. Voilà une douzaine de semaines que son ventre s'arrondit, et dorénavant, elle devra rester allongée jusqu'à la fin de sa grossesse. Ses journées se passent sur le web quand elle tombe sur des statistiques : « *Chaque jour, 2 000 enfants sont victimes d'accidents de la vie courante.* » C'est la révélation. Elle se le promet, dès qu'elle pourra sortir de son lit, elle ira se former aux gestes de premiers secours. Commence alors un véritable parcours du combattant.

Elle raconte : « *J'ai réalisé qu'il n'existait pratiquement rien pour les parents. La première formation que j'ai trouvée a été annulée faute de participants. J'ai dû monter jusqu'à Montpellier pour faire un stage de quelques heures. Après ça, j'ai continué à lire beaucoup, à faire plusieurs formations, puis mon téléphone a sonné. C'était une maman angoissée. Après être parvenue à calmer ses craintes, une autre est venue. En 2015, j'ai finalement passé mon Monitorat.* »

Depuis, Clémentine initie de jeunes pa-

rents aux gestes de premiers secours à domicile. Elle propose également des ateliers avec des thématiques comme « *Décodez les besoins de votre bébé* » ou encore « *Préparez votre vie de couple en postnatal.* » Elle réalise aussi des coachings en sécurité domestique. Elle reprend : « *Les parents ne peuvent pas surveiller un enfant 24h/24 et le danger ne peut pas être supprimé. Il faut alors savoir se tenir prêt en cas d'étouffement, de brûlure ou de chute.* »

Et quand on lui demande si le quotidien de cette jeune maman n'est pas épuisant, elle répond avec assurance : « *Ma fille a été ma plus grande source d'inspiration et elle reste ma priorité. Tout ce que je fais, c'est avec passion. Alors lorsqu'une maman vous appelle pour vous raconter que son enfant se porte bien après un étouffement parce qu'elle a eu les bons gestes comme par réflexe, comment voulez-vous encore vous poser ce genre de question ?* »

BB secours
www.bbsecours.com
07 87 25 71 68



PSYCHOGÉNÉALOGIE CATHERINE BERZOLLA

« Ce que l'on ne met pas en mots, s'imprime et s'exprime par des maux » disait Anne Ancelin Schützenberger. L'être hu-

main naît dans une famille qui lui transmet un héritage conscient et inconscient avec des missions, des loyautés familiales visibles ou invisibles. Cet acquis peut provoquer des souffrances, des incompréhensions et des tensions au sein d'un foyer.

Catherine Berzolla est psychogénéalogiste. Son métier consiste à entendre les douleurs qui se taisent afin de dénouer les nœuds de l'âme. C'est au cœur même de son foyer, à deux pas du remous des vagues, qu'elle reçoit aussi bien les familles que les parents en consultation individuelle. Car elle en est certaine « *Ce qui n'est pas résolu par un maillon de la chaîne familiale ressort toujours au cours d'une génération suivante.* »

Catherine utilise la communication bienveillante pour « *comprendre les gens de l'intérieur* » et « *donner des clefs* ». Elle raconte : « *Parfois, le processus de réparation bloque notre élan vital et provoque des difficultés dans nos vies. C'est pour cette raison que depuis septembre, je propose une série d'ateliers en groupe visant à mieux cerner les bienfaits d'une communication efficace au sein d'une famille. C'est l'occasion d'apprendre quelques astuces concernant la Communication Bienveillante afin de parvenir à mieux exprimer ses émotions et ses besoins sans utiliser la violence ni la culpabilité.* » Le but final de l'exercice :

libérer les enfants et les générations futures d'un poids trop grand.

Et pour être certaine d'aider les personnes qui franchissent le pas de sa porte à « *s'auto-guérir* », Catherine forme également au Reiki et au Lahochi : deux pratiques destinées à nettoyer les mémoires potentiellement présentes dans le corps humain. Elle termine : « *En s'ouvrant à cette dimension spirituelle, les âmes blessées peuvent mettre en place, à leur rythme, un joli cercle vertueux pour elle et pour leur entourage.* »

Catherine Berzolla
Consultante en communication
Maître enseignante Reiki,
Praticienne enseignante Lahochi
Catherine.berzolla.free.fr
06 28 25 18 59



ACDE CONCEPT CLAUDE TÉOT

L'entreprise ACDE Concept célèbre ses quinze années d'expérience.

Tapis rouge, petits fours et cravates. Au cœur de l'été, Claude Téot, à gauche sur la photo, gérant de la société ACDE Concept révisé son discours. Dans quelques heures, plus d'une centaine de personnes viendront célébrer les quinze années de son entreprise spécialisée dans l'électricité, la plomberie et la climatisation. Parmi ses invités, des employés, des amis clients et des partenaires ... présents depuis ses premières heures d'activité !

Lorsqu'on demande à Claude la solution pour inscrire dans le temps une entreprise, il répond dans un sourire : « *Le secret de la longévité ? Je crois que c'est d'aimer ce qu'on fait et de ne pas hésiter à se remettre en question, être prêt à ne pas compter ses heures et ses efforts. Mais surtout, il faut savoir être reconnaissant. J'ai la chance d'avoir avec moi une très bonne équipe et je suis fier du labeur qu'ils sont capables d'accomplir.* »

Cette affaire, Claude l'imagine depuis les bancs de l'école : « *Déjà petit, je voulais construire quelque chose de mes mains. Je souhaitais être autonome. Pour ça, j'ai choisi de faire une formation dans le bâtiment et je me suis lancé dans l'aven-*

ture en 2005. Aujourd'hui, l'entreprise comptabilise dix employés. »

Il termine : « *Pour que l'entreprise soit dynamique et efficace, j'ai décidé d'embaucher des professionnels dans chaque domaine. Chez nous, il n'y a pas de touche-à-tout, il n'y a que des experts dans leurs attributions. De ce fait, un client qui passe le pas de notre porte sait que nous avons une offre globale à lui proposer. Nous pouvons réaliser certains chantiers de A à Z. C'est un gage de sérénité pour lui et de satisfaction pour nous.* »

ACDE CONCEPT : électricité, plomberie, climatisation. Ils dépannent, rénovent, font de la maintenance et vous équiperont en matériel neuf.

100, rue de La Seyne
ZAC la Millonne II- Six-Fours
04 94 92 19 16
contact@acdeconcept.fr
www.acdeconcept.fr
acdeconcept



COMPROX TECHNOLOGIES REYNALD MUGUET

Reynald Muguet, originaire de St-Mandrier, est un passionné d'informatique depuis son plus jeune âge. Toujours en quête d'une nouvelle énigme à résoudre, c'est dans son adolescence qu'il com-

mence à disséquer ses premiers composants électroniques afin d'en comprendre les rouages. Et lorsque internet commence à intégrer les foyers, ce sont bientôt les différents programmes que le jeune homme se plaît à analyser.

En 2015, Reynald dirige son entreprise spécialisée dans le dépannage informatique et le référencement. Il raconte : « *J'avais le désir de monter ma société dans le domaine qui m'anime le plus mais je ne souhaitais pas rester derrière un bureau à vendre des composants. Faire du dépannage, c'est être au contact des gens et c'est ce que j'aime.* »

Il reprend : « *J'interviens dans de nombreux cas. Je peux faire de l'amélioration de performance pour un photographe, par exemple, qui souhaite pouvoir stocker de nombreuses images tout en gardant une certaine rapidité de manœuvre sur son ordinateur. Mais je peux aussi aider un couple de retraités à retrouver leurs photos de famille suite à un bug informatique. Et puis il y a des choses plus techniques, comme mettre en réseau des données pour des entreprises, sécuriser un système, faire du nettoyage, supprimer les infections (...)* »

Il continue : « *Je ne sais jamais de quoi demain sera fait. Aider les personnes à solutionner leurs problèmes, c'est ce que*

j'aime. Mais je dois admettre qu'avec ce métier, on entre dans l'intimité des gens. C'est pour cette raison que je ne peux que conseiller aux personnes qui sont en recherche d'un technicien de prendre quelqu'un de confiance. »

Sur son bureau, une certification Google. Il termine : « *De nos jours, pour qu'une entreprise subsiste, il est primordial qu'elle soit présente et visible sur le web. Ma fonction auprès des entrepreneurs, c'est rendre cela possible. Un site internet bien référencé c'est un gage de crédibilité pour les clients et c'est l'assurance d'augmenter le chiffre d'affaire de l'entreprise. Prenez un secteur concurrentiel comme une pizzeria. Le site internet qui sortira en premier sur une recherche Google avec le nom de la ville sera, bien évidemment, celui qui aura le plus de commandes.* »

Reynald Muguet
209 Rue Du Commerce
83140 Six-Fours
04 94 46 48 47
contact@comprox.fr
www.comproxtechnologies.com



LE BIEN-MANGER AGATHE ÉLIA

Agathe a l'âme qui s'embrase aisément lorsqu'elle se passionne pour quelque chose. Qu'elle se produise sur une scène de théâtre devant un public ou qu'elle aide une personne à récupérer le contrôle de sa vie, c'est toujours avec le cœur qu'elle se produit et l'envie de bousculer les codes.

Le secret c'est la compréhension de l'autre

C'est dans une maisonnette de village qu'Agathe reçoit ceux qui sont prêts à changer de vie. Elle partage les locaux avec des professionnelles de la beauté. Ici, on se sent comme dans un cocon, en sécurité, écouté et guidé, parce qu'elle le répète : « *Le secret, c'est la compréhension de l'autre.* »

Elle dit aimer : « *La bonne bouffe, se faire plaisir* ». Elle avoue même : « *J'ai un bon coup de fourchette.* » Alors pourquoi se passionner pour la nutrition et la diététique ? « *Parce qu'on peut mincir sans être au régime* » explique-t-elle avec engouement. « *Il faut sortir des clichés. En réalité, on peut manger de tout mais en quantité raisonnable et en utilisant à bon escient le secret des hormones.* »

Dans une autre vie, Agathe est préparatrice en pharmacie. Alors, les soucis de santé liés au surpoids et à une mauvaise

alimentation, elle connaît. « *Ce qui m'a aidée à changer de voie, je crois, c'est que j'avais envie de comprendre véritablement, et surtout d'aider d'une autre manière que par le médical.* » Pour aller au bout de ses envies, elle reprend ses études en continuant de servir derrière les comptoirs de pharmacie. Les journées sont longues mais la détermination est plus forte que la fatigue.

Quelques années plus loin, si elle aide aussi bien les sportifs à atteindre leur but que des femmes, des hommes et des enfants à adopter les bons réflexes dans leurs assiettes, elle garantit des résultats sans danger et sans frustration. « *Il faut se battre parfois contre les idées reçues et reprendre les bases avec bienveillance. Il y a des adolescentes qui cessent de se nourrir pour rentrer dans du 36 ou pour ressembler aux figures des magazines. C'est dangereux et inutile. Il faut comprendre son corps et lui donner ce dont il a besoin au bon moment.* »

Lorsqu'on lui demande son secret pour parvenir à faire perdre une dizaine de kilos à une personne qui n'y croyait plus, elle répond avec un sourire malicieux. « *Je ne dis jamais non ! Tout simplement ! Il faut seulement savoir jouer sur les quantités et rééquilibrer un manque dans la journée. On n'arrive pas à de bons résultats avec de l'autorité, il faut au contraire de la confiance et un accompagnement bienveillant. Je ne propose aucune formule magique, simplement un travail d'équipe.* »

Parce qu'au cœur de ses envies, il y a surtout apprendre aux plus grands nombres les bases de l'alimentation, Agathe passe également des après-midis entiers à la Maison des Initiatives Sociales à La Garde. Là, elle apprend aux enfants, accompagnés par leurs parents, à créer sur un thème donné, un repas entier de l'entrée au dessert. « *Transmettre un savoir, c'est le cœur de mon métier. Travailler avec des enfants est une chance. C'est comme de la prévention. S'ils ont les bons réflexes dès le plus jeune âge, ils éviteront bien des complications pour plus tard ...* »

Agathe Élia
prise de rdv sur doctolib
06 74 96 57 58



MARIO PIZZA THOMAS CARDONA

Thomas Cardona aime la cuisine bien faite et les saveurs qui viennent de l'Italie. Enfant, il a grandi dans une maison où l'odeur de la pâte qui gonflait dans le four à bois venait souvent embaumer le foyer. Trente années plus loin, il dirige sa propre pizzeria avenue Laennec.

Thomas raconte : « Lorsque j'étais jeune, j'étais livreur chez Mario Pizza et mes parents étaient clients là-bas depuis ma naissance. Lorsque j'ai appris que l'entreprise fermait ses portes en centre-ville, j'ai tout de suite eu envie de faire quelque chose pour cette enseigne qui me rappelait tant de souvenirs. Et il se trouve, que dans le même temps, mon oncle avait un camion pizza depuis une trentaine d'années et qu'il cherchait un second souffle dans son activité. »

Il reprend : « Une fois que l'idée a germé dans ma tête, les choses se sont faites très rapidement. Je n'ai pas pu acheter les murs en centre-ville mais j'ai trouvé une autre occasion à saisir plus loin, avenue Laennec, et j'ai installé mon oncle Jean-François derrière les fourneaux. »

Des produits frais et des recettes qui viennent de ses souvenirs d'enfance

Depuis, Thomas voit son commerce florissant. Son secret selon lui « Une carte qui se renouvelle au gré des saisons. »



Il explique : « Il y a les pizzas classiques évidemment mais aussi celles qui sont faites avec les légumes du moment. C'est notre manière d'assurer à nos clients que nos produits sont frais et de qualité. Mais il y a aussi celles qu'on imagine pour rendre hommage à des souvenirs d'enfance. Mes grands-parents sont originaires de Mazara Del Vallo, en Sicile. Alors parfois je reprends des éléments de leur cuisine pour créer une nouvelle recette. Sur notre carte, une pizza porte d'ailleurs le nom de ce petit village. Ma mère se rend encore parfois sur la péninsule, goûte de nombreux plats et revient avec plein d'idées. C'est pour cette raison que nos clients reviennent. Je crois qu'ils aiment l'idée qu'on travaille avec le cœur et dans une dynamique familiale. »

Résidence le Bel Air, 525 Avenue
Laennec, 83140 Six-Fours
04 94 26 55 53
mariopizza-sixfours.fr

CARINI IMMOBILIER LUDOVIC CARINI



Ludovic Carini possède deux agences immobilières à Six-Fours. L'une ouverte en 2005, rue de la République, l'autre en 2017 au Brusç, dans les ruelles de son enfance. Lorsque le confinement a été déclaré en mars dernier, sa gestion « en bon père de famille » lui a permis de mettre ses clients à l'abri des impayés.

Il raconte : « Dès le début de la crise sanitaire, je me suis mis à réfléchir à un système qui me permettrait de mettre mon personnel en sécurité tout en garantissant à nos clients une certaine sécurité. J'ai donc fait mettre notre logiciel de gestion en réseau et quinze jours avant les recommandations gouvernementales, une partie de notre équipe était déjà en télétravail. Pour le reste, nous avons généralisé les prélèvements plutôt que les remises d'espèces ou de chèques. Ce système et le fait que nous ayons établi un suivi rigoureux, même pendant la crise, a permis à notre agence de ne relever aucun contentieux pendant et après le confinement. »

Il explique : « Mon rêve, quand j'ai débuté dans l'immobilier, c'était de créer une agence à taille humaine dans la ville de mon enfance. Je connais le territoire depuis toujours, et c'est pour cette raison qu'au quotidien nous avons une approche familiale dans notre travail. »

Il termine : « Si je fais de la vente et de la recherche de biens, je propose également

de la gestion locative afin de tranquilliser l'esprit des propriétaires. À partir du moment où l'on me confie les clés d'un bien, j'agis comme si c'était le mien. Je ne placerais aucune personne qui ne soit pas digne de confiance dedans et tous nos locataires sont validés sur dossier par notre garantie des loyers impayés. Le client n'a plus rien à gérer, on s'occupe de tout, et le prix de cet accompagnement est défiscalisé en fin d'année ! Je pense qu'en ces temps incertains, savoir s'entourer peut apporter sa part de soulagement. »

www.carinimmobilier.fr
Agence Carini Immobilier le Brusç
7, avenue Le Mail
04 98 07 40 49

Agence Carini Immobilier
103, rue République
04 94 10 63 63





MIDITRAÇAGE

MICHEL REY

Cette société de 400 employés a offert tout son stock de protection aux soignants de France.

Michel Rey est le président de la société Miditraçage. Son entreprise ne possède pas moins de 14 agences implantées sur tout le territoire français. Avec la crise sanitaire et le confinement, ses 400 employés se sont retrouvés du jour au lendemain à l'arrêt pendant presque deux mois. Spécialisée dans le marquage au sol et les équipements de la route, sa société a cédé des milliers de masques, de gants et des centaines de blouses de travail aux pharmacies et aux hôpitaux du pays.

Refuser de faire prendre le moindre risque à quiconque

Michel Rey a créé la société Miditraçage il y a de cela un peu moins d'une quarantaine d'années. En ses nombreuses décennies de carrière, jamais il n'avait vu son entreprise être contrainte à l'arrêt ni ses locaux désertés. Il raconte : « Ce qui s'est passé était véritablement incroyable et c'était un crève-cœur à vivre au quotidien.

Nous avons pris la décision de fermer nos agences le 17 mars dernier lorsque le confinement a été déclaré. Nous faisons dans la peinture routière, dans les équipements de la route alors évidemment nous avons tout ce qu'il fallait pour la protection de nos employés, mais il n'était pas concevable de leur faire prendre le moindre risque. Il n'y avait pas d'autres choix possibles. »

Quand le matériel de chantier devient matériel médical

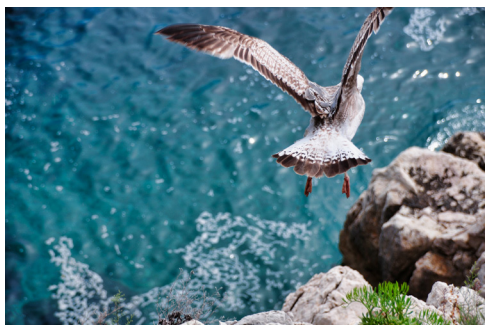
Il reprend : « C'est en regardant les informations que j'ai pris connaissance du fait que les hôpitaux et les soignants manquaient de matériel médical pour se protéger. J'ai commencé par prendre tout ce que j'avais sur le site d'Apt et j'ai rempli ma camionnette de gants, de masques et de salopettes de travail imperméables. J'ai amené le tout à la pharmacie la plus proche. Ils m'ont dit qu'ils ne pourraient peut-être pas tout distribuer et qu'il fallait faire le tour des

hôpitaux. Nous possédons des agences à Fréjus, Toulon, Marseille et Nice, Béziers, Mâcon, Avignon et Lille. L'ordre a été donné à chaque chef d'agence de faire la même chose. Absolument tout le matériel que nous possédions a été offert. »

Il termine : « C'était une question de bon sens. Les soignants ont vécu des jours très compliqués, il était de notre devoir de leur apporter toute l'aide que nous pouvions. Nous avons eu de très beaux retours : des petits mots, des cartes de toute la France. Je me souviens d'un courrier en particulier qui nous a fait chaud au cœur. Nous avons offert des blouses de chantier à un CHU près de Lille et ces derniers en ont fait, par le biais de couturières, des vêtements médicaux. Nous avons reçu plusieurs photos du personnel hospitalier en tenue et des remerciements chaleureux. Je crois que c'est ce que je vais essayer de retenir de cette période : les élans de solidarité, les chaînes d'entraide, et la gratitude de ceux qui ont reçu. »

www.miditraçage.com
contactweb@miditraçage.com





La Cambuse Bretonne.
466 avenue de la Mer
83140 Six-Fours-les-Plages
Ouvert mardi, jeudi, vendredi
et samedi de 12h à 13H30
et de 16H à 19H.
04 94 32 71 17



LA CAMBUSE BRETONNE FRÉDÉRIC LANGLOIS

C'est le patrimoine gastronomique de la Bretagne que Frédéric Langlois pétrit chaque jour de ses mains. Chaque matin, lorsqu'il confectionne les douceurs qui seront dégustées quelques heures plus loin, c'est dans ses souvenirs d'enfance qu'il puise son savoir-faire : kouign-Amann, far breton, crêpes et autres galettes. Mais ce maître restaurateur de France prend également plaisir à dresser des plats chaque midi avec des produits qui viennent directement de sa terre natale.

Frédéric a commencé sa carrière en tant que pâtissier avant de devenir restaurateur dans les années 90. Pendant 15 ans, il a dressé les plats du restaurant « La pêche aux moules » à Six-Fours. Depuis plus d'un an, il dirige l'auberge bretonne qui fait épicerie, traiteur et restauration.

Il raconte : « *Je voulais retourner dans les origines de ma passion pour la nourriture. Je suis profondément attaché à la Bretagne, à sa gastronomie, à ses légendes et à sa nature sauvage. Je souhaitais créer une enseigne, ici dans le sud de la France qui rappelle cela. Mon plaisir, c'est aussi de faire découvrir des produits de qualité et des saveurs nouvelles à ceux qui ne connaissent pas encore ce morceau de terre. Aujourd'hui, nous sommes les seuls de la région à proposer ce genre de services et c'est avec le cœur que nous travaillons au quotidien.* »

Sur les étals, de la charcuterie bretonne, des conserves fines, de la pâtisserie préparée dès le lever du jour, mais aussi des rillettes de poissons, des tartes aux fruits de mer, des galettes et encore d'autres plats préparés en amont. C'est une véritable invitation au voyage. On trouve également des cidres, des bières artisanales et des alcools bretons à déguster sur place le midi ou à emporter.

Il reprend : « *Tous nos produits viennent directement de la Bretagne. Notre spécialité ? Des algues cuisinées, cultivées et récoltées en Bretagne. Elles sont Vegan et Bio. Une fois par mois, on réalise également des soirées dégustation de coquillages et autres fruits de la mer. Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les envies.* »



VTC ASD83 DIDIER MAKOUANGA

Didier Makouanga est un homme de confiance qui n'a pas peur des responsabilités. Père de deux enfants et en concubinage avec son amour de jeunesse, il est aussi directeur de sa toute nouvelle entreprise dans le transport de personne.

Il raconte : « *J'ai construit ma nouvelle vie sur un coup de tête. C'était un acte qui venait du cœur, une ode à la vie. Je vivais dans le nord de la France et j'étais chauffeur routier international. Un jour, j'ai croisé Anne-Sophie, mon amour de jeunesse à Marseille. J'ai tout quitté pour revenir auprès d'elle et prendre un nouveau virage dans ma vie professionnelle : je veux plus de contacts humains.* »

Une fois installé, Didier a fait un crédit pour obtenir le dernier Renault espace II, sept places. Il est disponible de jour comme de nuit et accepte aussi bien les petits déplacements que ceux dans le pays.

Lorsqu'on lui demande la course qui l'a le plus marqué, deux souvenirs lui viennent en tête. D'abord, il y a eu ce coup de téléphone une nuit, d'une mère inquiète pour son fils qui devait aller en urgence médicale à La Rochelle. Le lendemain, il effectuait les 1000 kilomètres avec l'enfant. Il explique : « *Ce petit bout était très touchant. Le week-end suivant j'ai appelé la mère pour savoir comment s'était passée l'opération. Il a été très courageux.* »

Il reprend : « *Une autre fois, une dame âgée avait un problème de voiture, elle m'a contacté car elle devait amener sa sœur chez un ophtalmologue à Bandol. En quittant ma voiture, elle m'a remercié chaleureusement et m'a dit que j'avais fait le labeur d'un fils.* »

Il termine : « *C'est exactement ce que j'aime dans ce métier. Je suis à la disposition des personnes qui en ont besoin et j'entre dans leur vie. Je me fais discret mais utile ! J'aime les responsabilités et je n'ai pas peur de mettre du cœur à l'ouvrage. Je suis disponible sur Bandol, dans le Var et même au National. Mes nombreuses années en tant que chauffeur routier font que je n'ai pas peur de la route et que je suis habitué à être prudent.* » Il sourit : « *Je me lève chaque matin en me demandant qui je vais rencontrer. Mon quotidien me comble de bonheur et j'aime mon travail, que demander de plus ?* »

Didier Makouanga
VTC ASD83
06 21 59 05 76
vtcasd83@gmail.com
sites.google.com/view/vtcbandol

HEMA SERVICES JULIE GILLET

En 2014, Julie Gillet (à gauche) s'est lancée dans le monde de l'entrepreneuriat en reprenant une entreprise spécialisée dans le multi-service pour les particuliers. À force de détermination, cette directrice autodidacte a très vite réussi à s'imposer dans le domaine. Forte de son expérience et de ses résultats heureux, elle a décidé d'ouvrir une nouvelle structure en 2019, destinée cette fois-ci aux professionnels : Hema Services Pro.

Elle raconte : « *Ce que j'aime dans le monde de l'entrepreneuriat, c'est qu'il faut toujours savoir se réinventer si on souhaite perdurer. Mon rôle c'est d'apporter toujours plus de solutions à mes clients. Alors quand des particuliers chez qui nous intervenons m'ont demandé si nous pouvions agir dans leurs locaux professionnels, je me suis dit que ça pouvait être une opportunité à saisir.* »

Depuis la fin du confinement, l'entreprise propose un service de désinfection COVID19

Elle reprend : « *Cette structure Hema Services Pro est donc dédiée exclusivement aux professionnels. Nous proposons des services de nettoyage pour les bureaux, les commerces, les copropriétés mais nous avons également une personne pour les devantures et les vitrines des boutiques. Nous installons aussi des systèmes de vidéo-surveillance pour les magasins et entrepôts. Et depuis la fin du confinement, nous avons formé une équipe à la désinfection du Covid19 par un système de nébulisation avec des*



Julie et Anaïs Gillet

produits conformes aux normes sanitaires. »

Rigueur et professionnalisme sont les maîtres mots

Elle termine : « *Notre objectif, c'est faire de la qualité. Pour ce faire, nous avons recruté une équipe de professionnels compétents en qui nous avons entièrement confiance. Ensuite, nous avons une référente « contrôle de qualité » qui se déplace à chaque premier rendez-vous pour évaluer les besoins et dialoguer avec le client. Ce système nous permet de mettre en place un partenariat dans de bonnes conditions. On ne laisse aucune place à l'improvisation et c'est ce qui marche, puisque nos clients sont de plus en plus nombreux.* »

Hema services
04 83 42 63 78
38 rue de la Seyne
83140 Six-Fours
contact@hemaservices.fr

ASC COMMUNICATION

LINDA SCHELL



Linda Schell est une enfant du pays. Elle a grandi entre les remous du petit port du Brusc et les terres cultivées par les mains de sa grand-mère, Renée Mercheyer, qui a œuvré toute sa vie à l'émancipation des femmes dans le monde agricole. Dans le cocon familial, Linda s'est construite avec l'idée directrice qu'à force de labeur et de détermination rien ne lui serait impossible dans sa vie professionnelle. Et c'est certainement pour cette raison que bien des années plus loin, elle aide les entrepreneurs à se réaliser et à développer leur activité.

« En réalité, c'est moi que je cachais »

Après avoir fait des études de communication, Linda a commencé sa vie professionnelle en tant que développeuse web dans sa chambre d'adolescente chez ses parents. De cette époque, elle garde en tête son enthousiasme et ses inquiétudes de jeune entrepreneure.

Elle raconte : « Je portais des tailleurs pour me rassurer. Lorsque j'envoyais des mails ou des relances à des clients, je signais avec un autre prénom que le mien. Dans ma tête, mes subterfuges me servaient à améliorer l'image de mon entreprise. En réalité, c'est moi que je cachais. Pourtant, les services que je proposais étaient de qualité et mes clients toujours satisfaits. »

« J'aide les entrepreneurs à s'affirmer »

Elle reprend : « Au bout de sept années à construire des sites Internet et à dépanner des systèmes informatiques, j'avais envie de contact humain. J'ai commencé à proposer des accompagnements un peu plus poussés en terme de communication web. Je me suis vite rendu compte que s'il y avait beaucoup de questions techniques, tout comme moi à mes débuts, certains indépendants avaient du mal à s'affirmer. J'ai pensé alors qu'à la place de faire des missions ponctuelles, je pourrais peut-être former mes semblables tout en les aidant à prendre confiance en eux. Le but, c'était vraiment de les rendre autonomes. »

**Visibilité réseaux sociaux
Création de sites Internet
Référencement Google**

Aujourd'hui, Linda se dit être « une formatrice pour entrepreneurs passionnés » et après dix-sept années d'entrepreneuriat, elle propose aussi bien des coachings sur plusieurs mois pour obtenir les objectifs fixés, que des formations : Visibilité sur les Réseaux Sociaux, Création de Site Internet, Référencement Google (...). Elle possède également un blog où elle donne des conseils au quotidien et une chaîne Youtube et Facebook sur lesquelles elle réalise des directs #1q2c tous les mardis à partir de 20h30.

Pendant le confinement, après avoir contracté la maladie et s'en être remise, elle a découvert que sa boîte mail

était pleine. Elle raconte : « Je recevais beaucoup de messages. Je me suis rendu compte que les indépendants qui se sont retrouvés à l'arrêt forcé ne supportaient pas l'inactivité. Du coup, ils s'étaient mis en tête « de récupérer ce temps perdu » pour se perfectionner dans leur communication d'entreprise. J'ai donc commencé à diffuser des vidéos gratuites sur les réseaux sociaux le matin pour aider, avec des formations plus poussées l'après-midi. Il y a eu tant d'effervescence autour du projet que nous étions 80 auditeurs le matin et que j'ai dû limiter les places à 20 personnes l'après-midi. Et puisque Internet n'a pas de frontière, un jour, j'ai même formé une quinzaine de commerciaux ... qui étaient en direct de l'Australie. »

www.asc-communication.com
info@asc-communication.com

06 61 83 82 50

Formations certifiées
de groupe ou individuelles
sous le numéro d'activité
93 83 04187 83





CHOCOLATS DE NEUVILLE RÉMY MULLER

Derrière son comptoir, Rémy Muller fait de sa discipline un Art. Entre les murs de sa boutique, il aime dépendre les milles et une couleurs du chocolat. Avec lui, cet obscur objet du désir ne se découvre pas qu'en bouche, il est aussi une quête de sens qui se transforme en véritable bonheur comestible.

Il faut entendre Remy conter les champs de cabosses en train de murer sous des feuilles de bananiers pour comprendre la passion qui l'anime. Ici, chez De Neuville, on a le respect de ce produit venu de loin mais aussi de ceux qui le fabriquent. Il raconte : « On sait qu'un produit est de qualité lorsqu'en le croquant on peut entendre le chant du paysan qui le cultive. C'est pour cette raison qu'en 2018 j'ai décidé de reprendre ce commerce. Je suis tombé amoureux du monde délicat du chocolat et de sa culture. Ici, on vend un produit noble, cultivé principalement en Amérique centrale et confectionné en France dans le respect de la tradition et du savoir-faire de la marque depuis 1884. »

Le divin breuvage des aztèques qui surprit tant les conquistadors espagnols au XVIème siècle se décline aujourd'hui en une infinité de formes et de saveurs. Il reprend : « Le chocolat est un produit très complexe. Contrairement aux croyances populaires, il n'a pas pour vocation d'être mangé sur un canapé devant la télévision. Au contraire, il doit pouvoir se déguster comme un grand vin. Il peut ainsi être starifié dans de la pâtisserie de haute couture, ou au contraire servir d'à côté pour que son amertume fasse

exploser en bouche la saveur du plat principal. Ce n'est pas un mono-produit. Il existe une variété presque infinie de manière de le savourer. »

Le chocolat peut être léger, amer, délicat ou même fondant en bouche. Rémy explique : « Si les saveurs du chocolat sont hautement addictives, on ne va pas tous être sensible au même charme. C'est pour cette raison qu'il faut savoir lire les notes, les accords et les gammes du produit avant de pouvoir trouver sa propre mélodie gustative. »

Il termine : « Je suis dans la vente depuis une quinzaine d'années. Je sais détecter les besoins des personnes qui franchissent le pas de ma porte et les amener vers le propre bonheur comestible. C'est également de cette manière que j'ai formé mon équipe de vendeurs. Que vous soyez-là pour découvrir des saveurs ou que vous ayez envie de voyager en une bouchée, que vous connaissiez déjà vos goûts ou que vous soyez novice en la matière, soyez assuré que nous saurons découvrir ensemble le chocolat qui est fait pour vous. »

Avenue 83, 300 Av de l'Université
83160 La Valette / 04 94 75 13 35

kw MÉTROPOLE
KELLERWILLIAMS
IMMOBILIER



AGENT COMMERCIAL ANAÏS MALLECK

Anaïs Malleck aime mettre du cœur à l'ouvrage dans tout ce qu'elle entreprend. Passionnée de sport, cette jeune femme de 24 ans aime relever les défis et aller au bout des choses. Suite à un licenciement économique, elle quitte le domaine de la mode pour se reconvertir en agent commercial dans le domaine de l'immobilier.

Elle explique : « J'ai toujours été dans le domaine de la vente et du conseil. J'ai beau avoir changé de secteur, mon objectif reste le même : accompagner les personnes que je rencontre à trouver le bien de leur rêve. Ce que j'aime dans ce domaine, c'est être au contact de l'autre, échanger et comprendre les besoins. »

Et pour s'épanouir, si Anaïs avait le choix entre plusieurs structures, c'est auprès de Keller Williams Immobilier qu'elle a trouvé son bonheur : « J'ai tout de suite été séduite par la culture de l'entreprise. Il y a un véritable échange avec mes collègues, beaucoup d'entraide et surtout je peux me former à loisir. Il y a toujours une nouvelle réunion pour se perfectionner si on le souhaite. Et c'est vraiment mon désir ! »

Elle termine : « J'ai commencé à faire du démarchage pendant le confinement. Je sais que je suis allée à contre-courant mais je crois que c'est avec la détermination qu'on arrive au bout de ses aspirations. Aujourd'hui, je suis en train de signer mes premières ventes et le bouche à oreille fait le reste. »

Anaïs Malleck
Agent Commercial
06 69 25 08 86
anaïs.malleck@kwfrance.com
RSAC 818438400



L'INSTITUT PALMAHÉ

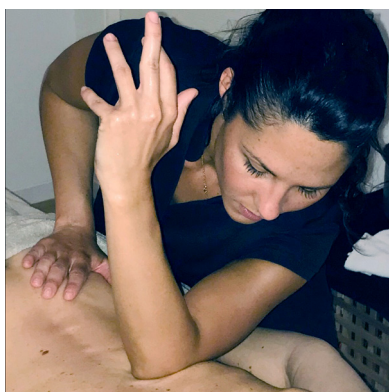
VÉRONIQUE BALLERA

Il y a l'odeur des huiles essentielles d'abord puis celle des bougies parfumées. Ici, tout n'est que relaxation et bien-être.

Entrer dans l'univers du Palmahé, c'est pénétrer dans un espace hors du temps. L'ambiance y est calme et chaleureuse, tous vos sens sont invités à voyager.

Un savoir-faire

Avec ses mains, Véronique apaise et soulage les maux du corps et de l'esprit. Son savoir-faire, elle est allée le chercher pendant une quinzaine d'années aux quatre coins du monde. Et c'est avec cette richesse dans ses bagages, qu'elle a décidé d'ouvrir les portes de son premier Institut entre La Seyne et Six-Fours, loin de l'agitation du cœur de ville, en face d'un quartier résidentiel. Ici, le massage est un Art et un échange d'énergie. Ce sont aux femmes, aux hommes et même aux enfants que Véronique prodigue « ses massages signatures ». Elle raconte : « Afin de donner le meilleur à mes clients, je me dois de connaître leurs besoins. Je ne masse pas tout le monde de la même manière. Être masseuse ne s'improvise pas. Pour que cet instant soit unique, je dois sonder les attentes de la personne qui s'abandonne sur ma table. »



Une vocation

Et si Véronique prend tant les choses à cœur, c'est que son métier est une vocation depuis toujours. C'est en effet à l'âge de 7 ans, alors que ses parents l'avaient emmenée dans un centre thermal qu'elle découvre une toute nouvelle passion qui la suivra toute sa vie durant. « Je voulais faire de ma vie une ode au bien-être » confie-t-elle dans un sourire. « J'aimais les odeurs des instituts, les bruits de l'eau et l'idée de pouvoir transmettre un certain apaisement avec mes mains. »

Après avoir étudié durant quatre années, elle s'engage auprès du Club Med afin d'apprendre le métier dans différents hôtels Spa haut de gamme tout en parcourant le monde. Son savoir-faire s'enrichit, elle apprend la rigueur et le plaisir de prodiguer des soins de qualité. Au cours de cette aventure, elle assimile quatre langues, devient multiculturelle et accède à la fonction de Spa Manager.

Après quatorze ans de carrière en hôtellerie Spa de luxe, Véronique ouvre le Palmahé avec une envie en tête : « Apporter des prestations de qualité en partenariat avec la gamme PAYOT, la beauté en mouvement. » Son rêve : « Approcher de l'excellence et être reconnue par les grands noms de ce métier. » Et elle est sur la bonne voie, puisque en 2016, elle est titrée « Meilleure Spa Praticienne de France. »

Alors si vous souhaitez voyager vers d'autres horizons, laissez-vous emporter par les mains d'Or de Véronique qui vous guidera avec passion dans son univers ...

À bientôt au Palmahé.

www.palmahe.com
2161 Av. Pierre Auguste Renoir
83500 La Seyne-sur-Mer
04 94 26 05 13





Catherine Jenoudet
Conseillère Hakawerk-Var Toulon
hakawerk@cjsalesandco.com
06 09 96 65 13



CONSEILLÈRE HAKAWERK CATHERINE JENOUDET

Catherine Jenoudet est une femme de conviction. Après avoir passé la majeure partie de sa vie active dans le tourisme, elle rêvait à l'aube de ses cinquante ans de se réaliser par elle-même dans un secteur en adéquation avec ses valeurs. Fervente défenseuse du développement durable, cette fille de fermier s'est engagée, dès qu'elle en a eu la possibilité, auprès de la marque Hakawerk qui commercialise des produits d'entretien respectueux de l'environnement.

Elle raconte : « L'entreprise Hakawerk a été fondée en 1946. C'est une entreprise familiale gérée aujourd'hui par la troisième génération. Lorsque j'étais enfant, mes parents lavaient les pis de nos vaches avec le savon à usages multiples de la marque. »

Elle reprend : « À chaque fois que je débouchonne un produit, ça me ramène à mes souvenirs d'enfance. Ce que j'aime chez eux, c'est qu'ils ont su garder la simplicité d'antan. Il n'y a pas de gaspillage avec des produits dilués à l'eau pour plus de rendement ou d'ajouts d'agents nocifs pour la santé. La gamme est aussi respectueuse de la santé de l'utilisateur que de l'environnement. C'est pour cette raison qu'après avoir fait la vaisselle ou laver le sol avec ces produits, on peut utiliser les eaux usées pour arroser les plantes. Aucune marque trouvée dans les grandes surfaces ne peut vous proposer ce genre de choses. »

Si les produits que vend Catherine sortent de l'ordinaire, son quotidien n'en est pas moins original puisque « cette Madame Propre » rejoint ses clients au

volant de son camion-boutique. Elle explique : « C'est vraiment une aventure humaine avant tout. Ma zone de travail s'étend de Saint-Cyr à Hyères. Chaque jour, je prends mon camion et je rejoins les personnes qui m'ont contactée, chez elles ou sur leur lieu de travail. Avec le temps, il y a une véritable intimité qui se crée car j'ai des produits aussi bien pour l'hygiène personnelle que pour l'entretien du linge et de la maison. Et puisque lorsqu'on a essayé la gamme on ne peut plus s'en passer, une fois par trimestre je me rends sur Toulon à la rencontre d'une centenaire qui est cliente de la marque depuis plus de 40 ans ! »

Dans son camion, une large gamme de produits à usage quotidien pour la maison mais aussi pour le corps. Que l'on cherche une solution afin de rendre le linge plus blanc ou plus doux pour la peau ou que l'on souhaite atténuer des allergies ou des irritations, Catherine sait conseiller et apporter des réponses à toutes les questions.

RESTAURANT TRADITIONNEL LA GRANGE

GABRIEL ROCHA MORAIS ET LUCIE

Gabriel a le goût pour le beau et l'authentique. Les plats qui sortent de sa cuisine sont réfléchis et gourmands. Derrière son comptoir, il ajoute les derniers ingrédients à sa recette. Avec minutie, il prend le temps de scruter ses assiettes une dernière fois avant l'envoi en salle. De l'autre côté du zinc, Lucie réceptionne puis dresse les tables. C'est elle qui est à l'origine de la décoration raffinée de l'endroit. Le couple aime l'excellence et c'est ainsi que la magie opère : le labeur de l'un permet de sublimer le travail de l'autre.



« L'objectif c'est de faire rêver les gens. Je fais de la cuisine minutieuse, il doit y avoir aussi bien le beau que le bon dans les plats. »

On ne vient pas au restaurant traditionnel La Grange par hasard. Ici, la cuisine fait vibrer les parfums de la Méditerranée. Niché sous les palmiers, à quelques pas de l'agitation du quotidien et non loin des remous du petit port de La Coudoulière, le lieu est un repère pour les initiés. Terrasse avec jeu d'ombres, terrain de pétanque, salon d'hiver et tables plus intimistes à l'intérieur, l'endroit est une invitation au calme mais aussi à l'amitié.

De la Gastronomie Française moderne et originale

Gabriel est énergique et travailleur mais il se dégage aussi de lui comme de sa cuisine une certaine atmosphère de concorde et de sérénité. Peut-être a-t-il la sensation à force d'intuition et de rigueur, d'être parvenu à atteindre les aspirations de sa jeunesse. Car, cette adresse, ce chef l'imagine dans son esprit depuis déjà une dizaine d'années lorsqu'il s'est retrouvé pour la première fois derrière les fourneaux.

Il raconte : « Je crois que j'ai tout de

suite été fasciné par l'idée de la création. C'est pour cette raison que je devais pouvoir devenir maître des lieux un jour, pour aller à la rencontre de mon identité culinaire sans contrainte. Être chef de cuisine, ce n'est pas préparer les mêmes plats jour après jour, au contraire, c'est être en recherche constante. J'aime trouver de nouvelles manières de révéler une saveur ou des arômes, mais pour cela, j'ai besoin d'avoir une certaine liberté d'expression. La Grange, c'est un endroit où l'on peut venir découvrir la gastronomie française mais avec une touche de modernité et beaucoup d'originalité. »

Des assiettes sophistiquées, de la cuisine minutieuse

Le résultat : une cuisine personnelle intelligente et sans arrogance inutile. Il reprend : « L'objectif c'est de faire rêver les gens. Je fais de la cuisine minutieuse, il doit y avoir aussi bien le beau que le bon dans les plats. »

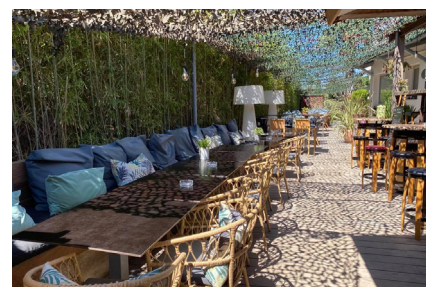
Si les assiettes ne ressemblent pas à

celles vues ailleurs, le talent de Gabriel est sublimé par les produits de qualité qu'il va chercher directement chez les producteurs locaux. Ici, on embarque pour un voyage culinaire délicat sans aucun ingrédient venu de loin.

Il poursuit : « *Il n'y aura pas de framboise en hiver car on privilégie les circuits courts. Le poisson que l'on sert aujourd'hui en salle a été pêché à la canne ce matin dans la baie de Sanary. Les fruits viennent d'une exploitation à Pierrefeu, et le pain, de la boulangerie Mondino et fils située en cœur de ville. Quelques légumes et autres aromates proviennent du petit potager que nous cultivons derrière la cuisine.* »

Et ce jardin est une véritable valeur ajoutée pour ce chef qui s'en va cueillir des tomates cerises juste une heure avant le service. Encore gorgées de soleil, elles iront ajouter du croquant à un plat. Gabriel reprend : « *L'important dans la cuisine, ce n'est pas seulement la manière dont on arrange l'assiette ou le temps de cuisson, c'est aussi le respect du produit et de ceux qui l'ont fait. C'est pour cette raison qu'avoir une petite parcelle cultivée aide à la compréhension de la terre ... et donc de mon métier.* »

Restaurant traditionnel La Grange
1305, corniche de la Coudoulière
83140 Six-Fours
04 94 26 02 89
ouvert tous les jours
sauf la journée du mardi
et le mercredi midi.



Lucie réceptionne puis dresse les tables. C'est elle qui est à l'origine de la décoration raffinée de l'endroit. Le couple aime l'excellence et c'est ainsi que la magie opère : le labeur de l'un permet de sublimer le travail de l'autre.



LA VILLA ALMA STÉPHANIE & ALBERT MARTIN

Ici, tout est calme et reposant comme un dimanche après-midi en famille. Ce lieu, hors du temps et loin des tracas du quotidien, c'était le vœu d'Albert Martin et de Stéphanie. Ensemble, père et fille ont réussi à créer un cocon familial pour des seniors autonomes en quête d'une retraite paisible et loin de l'isolement.

Albert Martin raconte : « À l'époque, dans les campagnes, il existait une grande solidarité. Les aînés se retrouvaient sur la place du village, il n'y avait pas d'isolement ou peu, les gens prenaient soin les uns des autres. Le voisin n'était pas un étranger. C'est cette dynamique que nous souhaitons aujourd'hui installer. Nous avons imaginé un club de résidence pour les seniors avec de nombreux services pour qu'ils n'aient pas le souci du quotidien. Un chef cuisine chaque jour des repas fait-maison et nous avons un cabinet de kinésithérapeutes et d'infirmiers dans nos locaux s'il y a besoin. »

Si la Villa Alma a ouvert ses portes il y a moins d'un an, la résidence compte déjà 16 locataires à l'année. « C'est comme une grande pension familiale avec des animations au quotidien » reprend Stéphanie qui est présente chaque jour de la semaine pour ses pensionnaires.

« Cet été, ils sont presque allés à la plage tous les jours. Sylvie, notre animatrice, part avec eux et veillent à ce qu'ils respectent les gestes barrières. Ils font souvent le marché de Sanary, parfois

des excursions dans les criques de Cassis ou les Calanques de Marseille. Mais ils ont aussi leur petite vie. Ils vont où ils veulent. Ce n'est pas un Ehpad, c'est une résidence autonomie. On offre un cadre, on met en place une dynamique, mais ils sont libres de faire ce dont ils ont envie. »

Et en coulisse on s'active pour rendre le quotidien encore plus beau ! Un parc est en train d'être aménagé devant les fenêtres des locataires : « On va créer un parcours santé, un terrain de pétanque, une aire de repos ainsi qu'un kiosque. L'entreprise Seynoise Ilex est en train de nous poser un ascenseur qui donne vers l'extérieur. »

Quelques appartements sont encore à disposition et les locataires se disent impatients de rencontrer les nouveaux arrivants pour agrandir la famille.

Demandez Stéphanie pour une visite.

Résidence Seniors La Villa Alma
Avenue de Bruxelles, Les Playes
83 500 La Seyne-sur-Mer
04 94 10 28 60



NG Indemnisation Marion Nguyen

Si vous avez été victime d'un accident, Marion est une experte en assurance spécialisée en dommage corporel. Sa spécialité est de mettre un chiffre sur les séquelles corporelles après un accident de la route ou de la vie afin d'amener les compagnies d'assurance à verser la juste indemnisation financière aux victimes.

Parce qu'elle a fait de son empathie son métier, elle explique : « On sait bien que l'argent ne répare pas le corps mais il permet de se reconstruire. Pour les accidents les plus graves qui entraînent des handicaps, c'est tout un quotidien qui change. Je suis là pour aider les accidentés à se tourner vers demain. »

Marion traite aussi bien les accidents les plus légers comme les plus graves. Elle raconte : « J'aide chaque personne qui le souhaite à obtenir son dû. Il n'y a pas de petit dossier pour moi. » Alors, laissez faire la spécialiste

Vous avez été
VICTIME d'un accident
de la circulation?

Cabinet NG Indemnisation
Marion NGUYEN

EXPERT EN ASSURANCE
SPÉCIALISÉ EN DOMMAGE CORPOREL

Le Cabinet NG Indemnisation vous accompagne
dans vos démarches pour obtenir une **JUSTE INDEMNISATION**

www.ng-indemnisation.com

4 rue Franchipani
83500 La Seyne sur Mer

+33 (0)6 14 63 60 01

contact@ng-indemnisation.com

Par arrêté du 1er décembre 2002 (modifié) l'article du décret 2001-1068 relatif à l'agrément des experts est applicable à la date du 1er décembre 2011.

Frais d'ouverture de dossier offerts.

contact@ng-indemnisation.com
06 14 63 60 01
4, rue Franchipani
83500 La Seyne-sur-Mer
www.ng-indemnisation.com



CARREFOUR MARKET NATHALIE ET DOMINIQUE MORIN

Aux premières heures de la crise sanitaire, la grande distribution s'est retrouvée par la force des choses en première ligne. Il fallait alors assurer le service public de l'alimentation des Français mais aussi réfléchir au plus tôt à une nouvelle organisation afin de protéger l'ensemble du personnel et des clients. À Carrefour Market Six-Fours, on préfère se souvenir de cette période de crise comme d'une impulsion profondément humaine qui a permis de redéfinir les priorités. Rencontre avec ceux qui ont vécu cette crise de l'autre côté des caddies se bousculant à l'entrée du magasin.

Nathalie et Dominique Morin dirigent deux Carrefour Market à Six-Fours. À l'année, ils n'emploient pas moins de 90 personnes sur la commune.

Ils racontent : « Quand le confinement a été décrété, il a fallu s'organiser pour que tout le monde puisse avoir accès aux premières nécessités. Notre fils Valentin a passé de nombreuses matinées à faire des livraisons à domicile pour les personnes les plus fragiles. Pour les individus isolés, la municipalité a pris contact avec nous afin de nous faire passer des listes de courses et certains élus sont même venus préparer des commandes. Nous avons également créé des partenariats avec des producteurs locaux qui ne pouvaient plus vendre. Ainsi, nous avons pu proposer des blettes de Mr Hugue, maraîcher à Six-Fours, sur nos étais mais aussi des coquillages, des huîtres, des moules de la famille Giol à Tamaris. Nous vendons

également les produits des pêcheurs de Bandol et nous nous approvisionnons dorénavant à Croc'Olives aux Playes. Nous allons continuer à travailler de la sorte. Certains produits ont même été vendus à prix coûtant pendant toute la période du confinement. Je crois que dans cette affaire on a tous fait du mieux qu'on pouvait pour se montrer solidaires. »

Nathalie Morin : « Ce qui manque le plus aux personnes âgées, c'est de ne pas pouvoir venir nous voir »

Lorsqu'elle parle de ce moment, Nathalie semble encore touchée par ces instants de vie au milieu du chaos. Elle raconte : « Je crois qu'il y a eu un véritable retour aux valeurs humaines pendant cette crise. Il y avait beaucoup d'angoisse au début, mais il y a eu aussi beaucoup de beaux gestes. On a

reçu plusieurs coups de téléphone, par exemple de personnes qui ne pouvaient pas se déplacer et qui souhaitent nous témoigner leur soutien et leur affection. »

Elle reprend : « On a beau avoir « une grande surface », lorsqu'on est proche du cœur de ville on n'en reste pas moins un commerce de proximité. Pendant le confinement, nous savions que nous devons apporter plus d'attention à certains. Il y avait des personnes isolées qui, lorsqu'elles passaient le pas de notre porte, avaient des contacts humains pour la première fois depuis un mois. Il fallait les écouter et les rassurer tout en veillant à ce qu'elles ne restent pas trop longtemps parmi nous. Mais ce que je peux vous dire, c'est que ce qui manque le plus aux personnes âgées, aujourd'hui encore, c'est de ne pas pouvoir venir nous voir. »

Laurence, hôtesse de caisse :
« Je ne me suis jamais inquiétée pour ma sécurité »

Laurence garde un souvenir presque irréel de ces instants. Elle explique : « C'était comme un dimanche perpétuel. Chaque jour je traversais une ville fantôme pour me rendre sur mon lieu de travail où paradoxalement je ne me sentais pas en danger. J'ai vu notre directeur du magasin, dès les premières heures de l'épidémie, faire arracher les abris des caddies pour nous créer un sas avec le plexiglass récolté. Je me souviens de l'affection des clients et du fait que la Direction

veillait à notre moral avec des petites attentions comme des chocolats à la pause. On a pris l'habitude également, nous les employés, de cuisiner les uns pour les autres. Je faisais des gâteaux pendant que d'autres préparaient des crêpes. Il y a eu un véritable élan de solidarité. Ma fille qui a un contrat étudiant est venue remplacer les employés qui avaient une santé fragile. Nous ne nous sommes jamais posés de questions en partant travailler le matin. C'était simplement notre rôle à nous, employés d'un commerce alimentaire de proximité. »

Carrefour Market
Avenue de la mer
83140 Six-Fours
ouvert du lundi au samedi
de 8h à 20h30
et le dimanche
de 8h à 13h



VALORISATION DE L'IMAGE

LILY REVEAL

Lily est une combattante. Un beau matin d'été, elle découvre que son compagnon de vie a usurpé son identité pour lui voler des biens et créer des dettes. Si le monde a soudainement vacillé, il a fallu se battre pour essayer de sauver ce qui pouvait encore l'être. En sept ans, elle intente de nombreux procès et l'emporte même sur la Banque de France. Après avoir traversé l'enfer, Lily a mis sa force au service de ses semblables.



Dans son atelier beauté, Lily raconte : « On ne m'a pas volé que des biens, on a aussi bafoué mon honneur de femme. Je ne suis pas naïve et je ne suis pas une victime mais quelque part, j'ai la sensation d'avoir été programmée à accepter la souffrance et les coups à l'âme. Je ne souhaite cela à aucune femme. »

Aujourd'hui, Lily est consultante en communication par la valorisation de l'image. Ce qui signifie que chaque jour, elle aide les femmes qu'elle rencontre à se sublimer et à prendre confiance en elle. Elle reprend : « À l'époque, je n'ai trouvé personne pour m'aider à me reconstruire. Aujourd'hui, je veux être présente pour celles qui se sentent écrasées par la vie, qui manquent de confiance en elles ou qui ont simplement envie d'un changement. »

Depuis, son quotidien est fait de rencontres et de challenges. Elle intervient aussi bien pour un relooking instantané que pour un accompagnement. Elle explique : « La communication corporelle est une science. Rien ne s'improvise. Pour pouvoir être consultante j'ai dû reprendre mes études et être certifiée par

une école de Relooking de Paris. »

« Chaque personne est unique. Il faut faire en fonction des objectifs de l'individu, de sa personnalité, de la colorimétrie et de la morphologie. Le but c'est véritablement d'identifier les besoins de la femme que j'accompagne et de l'aider à développer son épanouissement. Mais il y a également une transmission de savoirs et de petits exercices au quotidien à réaliser. »

Lily l'assure, tout n'est pas une question de mode. « L'important c'est la personnalité, l'attitude et le charisme. Les vêtements sont un moyen de sublimer tout cela, ils ne sont pas une fin en soi. »

Lily s'y connaît aussi en relations humaines et en business puisqu'elle intervient également dans les entreprises. « Je réalise également des conférences sur le leadership, la communication non verbale ... Il y a tant à faire ! »

 Lily Reveal

Consultante en communication
Conseils aux particuliers et entreprises
reveal.lily@gmail.com



LE COIN DES FILLES CATHERINE & VANESSA

C'est l'histoire de deux femmes qui avaient besoin d'un chamboulement dans leur vie et qui ont décidé de mettre toute cette énergie créatrice au service de la féminité. C'est ainsi qu'au cœur de la zone industrielle, au milieu du va-et-vient de l'agitation professionnelle, Catherine et Vanessa ont réussi à créer un véritable havre de paix.

Chaque jour, des petites douceurs cuisinées à la main sont déposées à l'entrée du salon. Ici, tout est fait pour que l'on se sente bien et qu'on passe un moment agréable.

Catherine raconte : « Ce beau projet en duo, c'était vraiment ce dont on avait besoin en même temps. On voulait un quotidien fait de rencontres et aider chaque personne qui passe le pas de notre porte à se sentir bien dans ses talons ou ses baskets. Cet endroit, c'est une ode à la féminité, et on l'espère, une bulle hors du temps et des pressions du quotidien. »

Vanessa est esthéticienne depuis un peu plus d'une quinzaine d'années, Catherine était l'une de ses clientes. Elle raconte : « On s'est fréquentées pendant sept ans avant de franchir le cap. Elle connaissait mon travail, je savais

qu'elle était minutieuse dans le sien et surtout qu'elle aimait mettre du cœur à l'ouvrage. Alors quand on a eu besoin au même moment d'un renouveau, on s'est dit que c'était un signe. J'ai quitté mon ancien institut pour en ouvrir un nouveau, de son côté, elle a cédé son affaire pour repartir à zéro avec moi. »

Catherine reprend : « On s'est remonté les manches, et on a trouvé le local en quelques mois. On s'est vraiment investies entièrement dès les premiers jours. On avait l'envie de créer un endroit qui nous ressemble et où on avait envie de passer du temps. »

Vanessa s'occupe des soins du corps et du visage mais aussi des massages relaxants et réalise des extensions de cils. Catherine, de son côté, a fait de la dermatographie et du maquillage permanent sa spécialité.



Vanessa termine : « L'idée principale c'était de pouvoir proposer une offre complète. Lorsqu'on regroupe nos talents, on est en mesure d'offrir tout ce dont une femme peut avoir envie pour prendre soin d'elle. Maquillage, épilations, ongles vernis, massage, extensions ... On a tout ce qu'il faut ! »

Le coin des filles.
25, rue de l'Artisanat
83140 Six-Fours

Catherine
06 09 84 16 85

Vanessa
06 85 96 99 59



CROSSFIT SIX-FOURS CHRISTOPHE ESTRADA

Sur le marché de la forme et de la santé, le Crossfit a donné un coup de vieux aux traditionnelles salles de sport. La discipline qui se veut parfois intense, prône avant tout un esprit de convivialité, de partage et d'entraide.

Au cœur de la zone industrielle des Playes, une cinquantaine d'athlètes s'entraînent au quotidien. Rencontre avec Christophe Estrada, coach à Crossfit Six-Fours.

Des séances en petit comité pour favoriser l'entraide

Les cours se dispensent en petit comité. Ici, on privilégie la qualité plutôt que la quantité. Il raconte : « Nous avons un système de réservation en ligne. On n'ouvre jamais une séance à plus de douze personnes. La particularité du Crossfit, c'est qu'il mêle de l'endurance, de l'haltérophilie et de la gymnastique. Certains mouvements sont techniques, il est donc important que je puisse garder un œil sur chacun afin de vérifier que toutes les positions prises soient bonnes. Et puis ça donne un petit aspect intimiste, ça favorise le contact, l'entraide et l'échange. Ce sont des valeurs très importantes dans la discipline. »

Des exercices adaptés à chaque niveau

Les séances de sport durent une heure. À l'entrée, un tableau où est indiqué le programme du jour (le WOD). Aujourd'hui, le but sera de réaliser le maximum de répétitions (d'un mouve-

ment physique précis) selon les standards en vigueur en un laps de temps défini. Le coach tempère : « Si on prône le dépassement de soi, les exercices sont adaptés à chaque niveau et degré de technicité de la personne. On ne va pas demander à un débutant de porter aussi lourd qu'un habitué. Par contre, on veillera à ce que chacun progresse. C'est pour cette raison que le Crossfit est ouvert à tous les âges et toutes les conditions physiques. Ce n'est pas un sport élitiste, seule l'intention de progresser compte. »

Crossfit Six-Fours
Du lundi au Samedi matin
113, rue du Pradet
83140 Six-Fours
06 10 84 10 79



DIGIPUNCTURE ANTHONY LAMASSE

Depuis presque une dizaine d'années, Anthony Lamasse pratique la digipuncture, une méthode douce et naturelle issue de la médecine traditionnelle chinoise.

Installé en cœur de ville, cet ancien militaire passionné de sport et de challenge, aide les personnes qui le souhaitent à reprendre le contrôle de leur corps. Avec ce praticien expérimenté, la perte de poids ne se déclenche pas uniquement par le biais d'un régime mais aussi grâce à des massages drainants et un rééquilibrage des flux énergétiques dans le corps.

Anthony raconte : « Non, l'alimentation n'est pas forcément seule responsable d'une prise de poids, il y a aussi les coups de la vie. Le corps humain est une machine et il arrive parfois qu'après un choc émotionnel, un stress intense ou même une maladie, ce dernier s'enraye. Les organes d'élimination deviennent fainéants, on se sent comme encrassé et les kilos s'installent. Bien souvent, on met cela sur le compte du temps qui passe, pourtant, tout ceci n'a rien d'irréversible. »

Dans son cabinet, tout commence par un entretien pour évaluer le surpoids et donc définir le temps que prendra la cure d'amincissement. Après cela, pendant plusieurs semaines, Anthony va proposer un accompagnement personnalisé à base de massages et de pressions. Ces actions sur certains points précis vont permettre de faciliter la régulation du métabolisme et des graisses du corps en stimulant les principaux organes d'élimination.

Devant un écran d'ordinateur qui révèle de nombreuses courbes de poids et de statistiques, Anthony explique : « Depuis le début de mon activité, je n'ai enregistré aucun échec. En moyenne, on perd entre 6 et 8 kilos le premier mois parce qu'on choque le corps. Et on constate un véritable regain d'énergie et de vitalité. Il n'y a rien de magique dans ces résultats, on met simplement le corps dans de bonnes conditions et on le lave de ses maux. Cette façon d'agir permet de perdre de la graisse profonde tout en conservant les muscles. La preuve en est, on voit une amélioration dans la qualité de cheveux, des ongles, et même de la peau. Ce n'est pas de la magie, c'est une science ancestrale. »

Anthony Lamasse
Centre équilibre
17, rue de la République,
83140 Six-Fours
06 13 51 07 47

anthonylamasse@hotmail.fr
www.digipuncture.fr
f mincir par la digipuncture

AVOCATE ET ADJOINTE AUX AFFAIRES SCOLAIRES

SANDRA KUNTZ

Sandra Kuntz est une femme d'action. Dans son enfance déjà, elle rêvait de devenir pilote d'avion de chasse à une époque où aucune de ses compatriotes n'avaient encore pu gagner leurs ailes. Brillante et avec un esprit scientifique, cette femme très attachée à la morale et à la justice prend la robe d'avocate et prête serment en 2014. Animée par des ambitions profondément humanistes, elle s'engage en politique la même année. Rencontre avec celle qui veut faire de la transmission des traditions et du patrimoine une priorité.

**« Mon métier,
c'est d'absorber les passions »**

Dans la vie de tous les jours, Sandra ne traite pas des dossiers mais « des instants de vie parfois difficiles ». Ses domaines de compétences principaux sont le droit des personnes et de leur patrimoine.

Elle raconte : « *Mon métier, c'est d'absorber les passions et de faire en sorte que les désaccords puissent trouver une issue favorable. Si je n'ai pas peur des conflits ni des champs de bataille, je préfère chercher des solutions entre les deux parties plutôt que de lancer une procédure compliquée. Parfois, on arrive à plus d'équité en trouvant un accord qu'en utilisant un usage strict de la loi. Et puis lorsque je défends une affaire de divorce ou de conflit à propos d'une succession de patrimoine, je garde en tête qu'il s'agit d'une famille qui se déchire. Il faut aider ces derniers à voir plus loin. Mon rôle c'est de défendre les intérêts de mes clients, mais aussi de leur permettre de poser les bases saines de leur vie future.* »



« Elle découvre l'actualité internationale en parcourant les colonnes du quotidien Le Monde alors qu'elle est lycéenne »

Si Sandra a semble-t-il toujours été quelqu'un de profondément empathique, son âme s'embrase pour la première fois pour des raisons politiques dans les années 90, lorsque la Guerre du Golfe éclate. Jeune adolescente, c'est depuis la cour de récréation de son lycée qu'elle suit alors pour la première fois l'actualité internationale dans les colonnes du quotidien Le Monde. Avec quelques camarades, elle organise des débats entre deux études. Elle explique : « *C'était des échanges très*

courtois. On cherchait à comprendre l'avis de chacun. Nos sensibilités étaient en train de naître mais je me souviens que, très tôt déjà, mes idées étaient très Républicaines. »

« On ne s'engage pas en politique pour soi, on le fait pour les autres »

Quelques années plus loin, ses sympathies restent les mêmes mais Sandra ressent le désir de s'engager. Elle reprend : « *On ne fait pas de la politique pour soi, on s'engage pour les autres. En 2014, j'étais une maman comblée, j'avais une expérience d'une décennie dans le métier de juriste et je venais de devenir membre du barreau de Toulon. J'ai demandé à rencontrer Jean-Sébastien Vialatte, un homme dont les idées me séduisaient, pour savoir si mes compétences pouvaient être utiles à la ville. Quelques mois plus tard, j'étais conseillère municipale à la délégation de l'urbanisme aux côtés de Joseph Mulé.* »

**Un mandat plus loin,
elle s'investit pour les enfants
et la sauvegarde des traditions**

Si ses premières années en politique ont conforté ses aspirations, pour le second mandat, Sandra avait exprimé le désir d'avoir plus de proximité avec les citoyens. C'est ainsi que cette mère de famille a obtenu la délégation des affaires scolaires. Elle poursuit : « *Je suis très excitée par la mission qui m'a été confiée. Les grandes lignes ont été esquissées pendant la campagne. Nous*

allons reconstruire deux écoles pour Reynier et Condorcet mais aussi créer une cuisine centrale qui favorisera les circuits courts ainsi qu'un pôle santé pour les élèves. Concernant l'avenir, nous sommes en train d'imaginer comment végétaliser les cours d'écoles, pour répondre aux soucis environnementaux et de bien-être. »

« La ville de Six-Fours existe depuis l'Antiquité. Aucun enfant ne doit ignorer cela ! »

Mais Sandra n'en oublie pas moins ses passions premières et son amour pour les sciences humaines et sociales. Elle termine : « *Mon rêve est de transmettre à chaque enfant l'amour des traditions et du patrimoine. La culture du bassin Méditerranéen est si riche ! Il faut dépoussiérer l'Histoire, créer des sorties culturelles dynamiques. Pourquoi pas un parcours culturel, comme une chasse au trésor, à la Batterie du Cap Nègre ou encore à la Maison du Cygne ? La ville de Six-Fours existe depuis l'Antiquité, aucun enfant ne doit plus quitter les salles de classes sans avoir pris conscience de cela ! »*

Maître Kuntz Sandra
215, rue Jean Jaurès
09 51 13 54 45



EXPERTE PASCALE GENNA

Pascale Genna est une femme de tête. Après avoir passé une trentaine d'années dans le commerce et le relationnel, elle a décidé de se spécialiser dans le domaine de la climatisation, un univers qu'elle estime indispensable pour les prochaines années à venir.

Elle raconte : « J'ai été commerciale pendant de nombreuses années, et ce que j'aimais par-dessus tout, c'était le contact avec les gens. La dernière entreprise qui m'a employée était spécialisée dans les énergies renouvelables, le traitement des eaux et la climatisation. J'ai réalisé que c'était un domaine qui me passionnait et j'ai décidé de me former pour devenir incollable sur le sujet. »

Voilà deux ans à présent que Pascale est à son compte. Elle raconte : « Une climatisation est un allié indispensable pour le confort et la santé, que ce soit pour les personnes âgées, les enfants et même vous et moi. Le corps humain n'est pas fait pour supporter les canicules à répétitions que nous subissons depuis une dizaine d'années. Savez-vous qu'au-delà de 21°C, le sommeil n'est plus réparateur ? Il faut penser aussi au fait qu'une climatisation participe au traitement de l'air. C'est vraiment un plus pour les personnes à risques. »

Elle insiste : « Et pour qu'une climatisation soit réellement efficace, il faut aussi penser à faire un contrôle chaque année afin de la rendre plus saine et d'éviter les mauvaises surprises. Mon rôle, c'est de rappeler ce genre de choses à mes clients et de leur garantir les produits les plus innovants ainsi que les meilleures marques. »

Et pour que son entreprise prospère, Pascale s'est entourée de techniciens performants. Elle termine : « J'ai conscience d'avoir choisi un milieu d'hommes pour créer mon activité mais je pense aussi qu'un visage féminin peut inspirer la confiance. Et je travaille au quotidien avec des professionnels en qui j'ai entièrement confiance. »

Climatisation Sanary
06 60 23 71 48
pascale.genna@gmail.com
www.climatisation-chauffage-
sanary-var.com

SOMETHING
About

**CARTES POSTALES
& AFFICHES
MADE IN SUD**

WWW.SOMETHINGABOUT.FR

**-15% SUR TOUT LE SITE
AVEC LE CODE
METROPOLITAN15**



LA CASA DO BRUSC ARACELI & REBECCA

La Casa Do Brusc est née de la rencontre de deux jeunes femmes qui rêvaient d'apporter la chaleur des pays latins en bord de rivage dans le petit village du Brusc. Face au port, cette épicerie fine propose des spécialités corses, espagnoles et italiennes mais aussi et surtout de jolis instants de vies à partager.

Une rencontre ...

Araceli est née en Espagne. De son pays natal elle a conservé cette joie de vivre typique de la péninsule ibérique et ce goût inné pour le contact humain. Lorsqu'elle rencontre Rebecca pour la première fois, elle est serveuse dans un restaurant du coin et rêve déjà d'ouvrir son affaire. Rebecca, elle, est une enfant du pays qui a des envies d'ailleurs. Bien qu'ayant déjà un poste à responsabilités dans l'événementiel, chaque été, elle part en Corse afin d'y travailler le temps d'une saison.

Deux femmes en quête d'authenticité ...

Rebecca raconte : « *Ce que j'aimais dans le fait de travailler sur l'île de beauté le temps d'un été, c'était l'ambiance des nuits éphémères et le va-et-vient incessant des âmes. Il y avait là-bas quelque chose qu'on ne trouve pas en France, une énergie brute, des produits de caractère. Je suis d'origine italienne, je sais ce que c'est que les soirées animées autour d'un bon repas. C'est ce*

qu'on a voulu recréer ici, chacune avec un petit morceau de soi. »

Araceli reprend : « *J'ai toujours rêvé de créer un lieu de vie où l'on viendrait déguster des produits frais et de qualité. Ce que j'aime, c'est faire découvrir le goût et les saveurs de mon enfance. C'est la même chose pour Rebecca et c'est pour cette raison que nous proposons de la charcuterie corse, du fromage italien, du bon vin, des plats typiques d'Espagne (...).* »

Des produits artisanaux, le patrimoine et les traditions avant tout

Et puisque les deux jeunes femmes font de la qualité mais aussi de l'originalité, elles ont rapidement trouvé une clientèle enjouée et fidèle. Rebecca poursuit : « *Je crois que les locaux ont envie de s'évader par moment et que les touristes cherchent une ambiance décontractée. D'ailleurs si on aime les traditions et les produits artisanaux, on sait aussi mettre en avant le patrimoine de notre ville par le biais d'une bière à la*



bryère créée avec un brasseur de Six-Fours même. Nous avons choisi cette saveur car la bryère c'est ce que signifie Le Brusc (Lou Brusc) en provençal. »

Venez seul ou à plusieurs

Une fois par semaine, les deux amies se sont mis dans l'idée d'animer les petites rues du port en proposant des soirées « Apéritif'ò Brusc ». Devant la devanture de la boutique, des tonneaux font office de table haute, mais aucune chaise. Araceli explique : « *Le but de*

la soirée c'est de partager des instants de vie. On ne cloisonne pas les gens à une table, ils peuvent aller à la rencontre des uns et des autres. Ici, vous pouvez venir seul, vous ne le resterez pas bien longtemps, et lorsqu'on voit des liens se créer on se dit qu'on a réussi quelque chose de bien. »

Épicerie et Snacking

Le reste du temps, Rebecca et Araceli sont présentes en boutique pour guider les curieux vers de nouvelles saveurs. Elles réalisent aussi des plateaux de charcuterie et de fromage qu'elles découpent et placent à la main sur commande : « *On ne peut pas faire déguster des produits de qualité sans faire attention à la présentation. On aime ce qui est soigné parce qu'on déguste avec les yeux avant de goûter.* » En plus du reste, les deux jeunes femmes proposent également des sandwiches préparés sur place à la façon corse, espagnole, et italienne. À découvrir sans plus attendre.

La Casa Do Brusc
95, quai Saint Pierre
83140 Six-Fours
casadobrusc@gmail.com
04 89 66 63 72

ouvert du mardi au samedi
9h-13h / 17h-19h30
ouvert le dimanche 9h-13h
fermé le lundi



Glace le Chamo
119, rue d'Ollioules
Zac la Millonne 2
83140 Six Fours
04 94 27 05 68
contact@glaceslechamo.com
www.glaces-artisanales.fr

LE CHAMO

MATHIEU CHAMOREY

L'histoire continue de s'écrire. Quelque part dans les rues de Six-Fours, des crèmes glacées et des sorbets sont confectionnés de père en fils depuis 1972. Le laboratoire de Daniel Chamorey installé dans les petites rues de Toulon est devenu celui de Mathieu dans la zone industrielle des Playes, mais le savoir-faire reste le même.

Ce matin-là, ce sont des fruits gorgés par le soleil que Mathieu travaille. Voilà quinze années à présent qu'il reproduit les gestes que son père a réalisé tant de fois devant ses yeux d'enfant. Mais si Mathieu est très attentif à recréer les recettes qui ont fait le succès de son aîné autrefois, il est également attaché à l'idée de créer toujours plus de parfums originaux afin de surprendre et de satisfaire.

Depuis 2006, avec Joël Cotton, il a repris l'entreprise familiale. Il raconte : « J'ai toujours été attiré par les métiers de bouche et l'art culinaire. Lorsque mon père a décidé de céder son affaire, j'étais déjà cuisinier depuis sept ans dans des maisons étoilées mais puisqu'on ne s'improvise pas artisan glacier j'ai décidé de reprendre mes études pour me perfectionner. Depuis, je dirige la production et Joël gère le développement commercial, la logistique et la gestion en bon père de famille. »

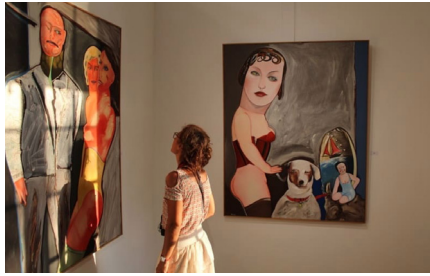
Aujourd'hui, la marque Le Chamo distribue ses créations de qualité aux glaciers, crêperies, brasseries et restaurants. Et après avoir multiplié leur chiffre d'affaire par cinq et enrichi leur catalogue de



presque une centaine de parfums, les deux compères ont obtenu en 2019 la charte « glace artisanale de France ». Une belle reconnaissance pour ces deux acharnés de travail.

Toujours dans l'optique d'améliorer la qualité de la production, Mathieu privilégie les matières nobles. Ainsi on retrouve dans ses glaces, du lait, du beurre, de la crème. Il termine : « Travailler avec des produits de qualité c'est avoir la garantie d'un goût naturel en bouche. C'est pour cette raison qu'on utilise surtout des produits frais, sans additif ni colorant. »

En saison, la société n'embauche pas moins de 11 personnes : des glaciers mais aussi des chauffeurs pour assurer la livraison du lendemain. Dans son catalogue, qui évolue aussi en fonction des demandes, des parfums classiques comme la vanille, le chocolat, mais aussi des productions typiquement provençales comme la lavande, la figue, le miel et l'amande de Provence. Le succès de la saison : la vanille noire et les glaces « detox » au charbon actif. Pour savourer les délices glacés fabriqués par Mathieu, vous pouvez vous rendre à Sanary dans la boutique « Le Chamo ».



CRÉATIVITÉ PEGGY BEDNARCK

C'est à l'abri des regards que Peggy Bednarck révèle l'étendue de son talent. Dans son atelier, plusieurs univers se

confondent entre couleurs qui explosent, jeux de lumière et matières brutes posées sur l'établi. Sur une étagère, un pot de pinceaux encore recouvert de peinture, comme si elle venait de fignoler son intérieur comme un tableau. Là, sur son bureau plusieurs carnets griffonnés. Ce sont des instants de vies capturés, car Peggy peint également le quotidien de la ville, elle est correspondante de presse pour Var Matin et signe ses articles P.B.

La création comme passion

Ce matin-là, Peggy travaille sa prochaine œuvre au pinceau. Elle raconte : « *C'est la peinture à l'huile que je préfère utiliser. Je prends la matière brute directement sortie du tube. L'exercice est délicat car il faudra attendre quelques jours pour qu'elle puisse enfin sécher. Mais cette attente est une bénédiction car elle me donne le temps de découvrir l'œuvre que je suis en train de créer. Je ne peins jamais avec une idée précise en tête. L'art est avant tout pour moi un moyen de se libérer.* »

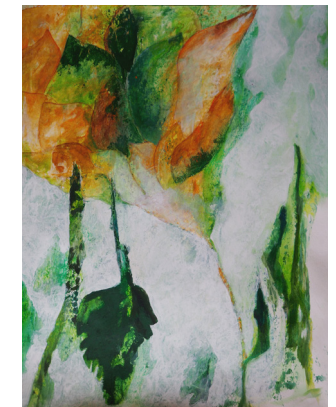
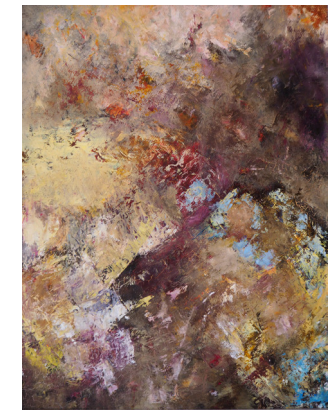
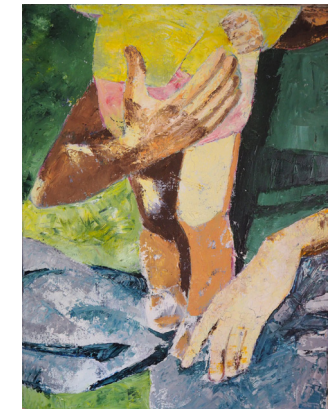
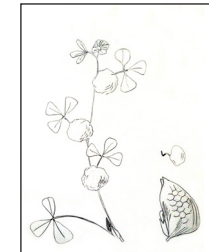
Aucune discipline ne l'effraie

Peintures, sculptures, photographies, dessins, aucune discipline ne l'effraie. Peggy est une plasticienne : elle sait travailler la matière morte de ses mains pour lui prêter vie. Mais si elle dit toujours peindre pour le plaisir, à y bien chercher, quelques toiles représentent des instants de vies capturés. Au-des-

sus de son bureau, les mains de son père la tenant dans ses bras, enfant, immortalisées à jamais. Peindre la vie, de peur qu'elle ne s'échappe. Elle reprend : « *Peut-être qu'inconsciemment je cherche à laisser une trace du monde qui m'entoure...* »

La sobriété heureuse

Derrière son atelier, un potager. Peggy explique pratiquer « la sobriété heureuse ». Elle poursuit : « *C'est une façon de dire qu'on se contente de ce dont on a besoin seulement. C'est être en dehors de la société de consommation, mais sans jugement aucun.* » Dans le quotidien, cet engagement se traduit aussi par l'envie de réparer plutôt que de jeter ou même de transformer plutôt que d'acheter. » Elle termine : « *Lorsque j'étais enfant, mon père me disait toujours, essaye de faire avant de dire que tu ne sais pas. Je crois que ce conseil est devenu dans le temps une manière de vivre.* »





BIEN-ÊTRE MAGALI

Magali a fait de sa douceur et de sa bienveillance une vocation. Aide-soignante pendant vingt ans et habituée à suivre les personnes en souffrance, elle propose désormais un accompagnement bien-être et des massages énergétiques à ceux qui en ont besoin.

Si elle a la capacité de soulager certaines douleurs physiques avec ses mains, Magali sait également user de son écoute pour entendre les messages de l'âme et permettre aux personnes qu'elle accompagne de se développer à la fois sur un plan personnel et spirituel. Elle raconte : « Mon rôle c'est d'apporter un soulagement. Je ne suis pas là pour juger ou pour donner des directions de vie. J'aide simplement la personne à se reconnecter à sa nature profonde, à se libérer d'une blessure ou d'un traumatisme afin de pouvoir retrouver le sens de sa vie. »

Elle reprend : « Ces capacités me viennent de mon héritage familial. Enfant, déjà, je savais déceler les blessures de l'âme chez les adultes et on me faisait taire. À force de contrôler mes intuitions elles ont fini par disparaître... jusqu'à mes 40 ans. J'ai vécu un choc émotionnel qui a éveillé à nouveau ma conscience. Aujourd'hui, je souhaite aider toutes les personnes qui en éprouvent le besoin à ressentir à nouveau. Mes ancêtres guérissaient avec des plantes et des incantations, moi j'utilise mes mains et mes sensations. »

Praticienne énergétique à domicile
Praticienne Reiki,
thetahealing ADN base
06 27 33 78 11
mazen.energetique@gmail.com

Battement de Syl 06.17.60.84.12
www.battementdesyl.fr

- 10% sur votre séance
grossesse, naissance, bébé-enfant, famille






sur présentation de ce bon, valable jusqu'au 28 février 2021

RV : 09.50.82.05.31

Eléonore
Parapsychologue

voyance-eleonore.com

Séance Happy Confiance
Code Promo : Happy83
50 € pour 30mns
Par téléphone uniquement



CAROLE FERNANDES
06.45.85.81.78
SIX-FOURS



Energéticienne
Magnétiseuse
Coupeuse de feu
Formatrice Reiki
Séance à 45€
jusqu'au 31/12/20

06 85 96 99 59

*Le coin
des filles*

Épilations à la cire, soins du visage,
massage bien-être, extensions de
cils, soins des ongles, maquillages

-10%


Palmahé
Institut du Bien-être

- 10% SUR LES SOINS 30 MINUTES


Cabinet NG Indemnisation
Marion NGuyen

Expert en assurance spécialisé en évaluation
et indemnisation des dommages corporels

+33 (0)6 14 63 60 01 contact@ng-indemnisation.com
www.ng-indemnisation.com

Ouverture de dossier gratuit

06 09 84 16 85

*Le coin
des filles*

Maquillage semi-permanent
création du sourcil poil à poil

159€ AU LIEU DE 260€
retouche comprise


www.comproxtechnologies.com

- Nettoyage ordinateur
- Suppression de virus
- Assistance informatique à distance

- 50% SUR TOUS NOS SERVICES



- 10%

128, avenue de la jetée
83 500 La Seyne-Sur-Mer
06 11 61 48 84



06 09 96 65 13
Catherine Jenoudet
f Hakawerk.Toulon

LOT DE 3 ÉCHANTILLONS OFFERT
(produits d'hygiène maison)

+
BON CADEAU DE 10€
pour la première commande




Six-Fours les Plages centre
Pain & Viennoiseries
cuit sur place
Livraison à domicile
GRATUITE*

Dépositaire officiel
d'articles du RCT
PARCE QUE TOULON!

OUVERT 7J/7 - 7h30 / 20h NON STOP
OUVERT LE DIMANCHE TOUTE LA JOURNÉE
Rue Séverin Saurin - Le Patio Verde - Six-Fours les Plages
04 94 63 56 28

25€ OFFRE DÉCOUVERTE



60 chemin Antoine Hermitte
83190 Ollioules, 06 58 70 50 45



CLEAN SHIP SERVICES
NETTOYAGE DE BATEAUX

SONIA JAVOY
+ 33 (6) 28 83 76 28

- 10%

sonia@cleanshipservices.com
www.cleanshipservices.com



Le spécialiste de la sécurité des enfants.

- 5 €
sur les ateliers
à domicile



WWW.COMPROXTECHNOLOGIES.COM

DÉPANNAGE INFORMATIQUE
RÉFÉRENCIEMENT DE SITE WEB
SPÉCIALISTE ADWORDS
ASSISTANCE
CONSEILS
CONTRÔLE PARENTAL



04.94.46.48.47

209, RUE DU COMMERCE - ZA LES PLAYES - SIX-FOURS

f COMPROXTECHNOLOGIES

#ConsommerLocal



- C'EST AGIR**
- pour l'économie locale
 - pour l'avenir de sa ville

mais aussi...
pour son quartier,
pour sa rue,
pour sa famille,

et pour soi-même.



www.la-seyne.fr

