

# LE METROPOLITAN.FR

PORTRAITS D'ENTREPRENEURS ET BONNES  
ADRESSES DU OUEST-VAR.

---

CREATEURS, COMMERÇANTS,  
ARTISTES, ARTISANS,  
AGRICULTEURS (...)

RENCONTRES



VILLE de  
**SIX-FOURS**  
LES-PLAGES

Six-Fours

# Fête l'automne

**24 & 25 septembre**

**Au centre-ville**

Rue République et place Gabriel Péri

**Braderie , Marché des artisans,  
Jeux, animations, ateliers...  
et plein de surprises**

Programme sur : [www.ville-six-fours.fr](http://www.ville-six-fours.fr)

# BIENVENUE DANS LE HORS SÉRIE N°3 DU METROPOLITAN.FR

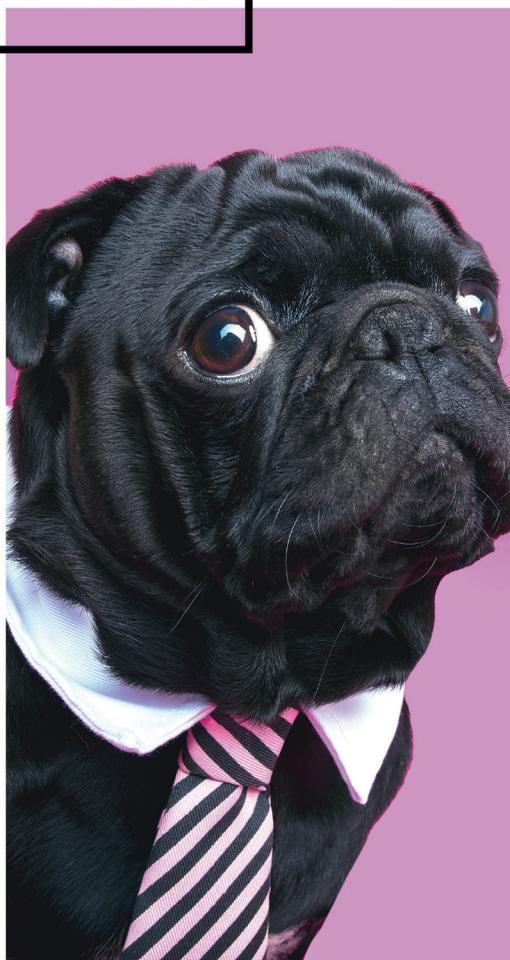
Un magazine qui met en  
valeur les indépendants et  
les bonnes adresses du  
Ouest-Var.

Pour suivre l'actualité des villes du Ouest-Var, connectez-vous sur [LeMetropolitan.fr](http://LeMetropolitan.fr)  
Direction: Caroline Gonzales.  
Responsable de rien, mais merci pour tout  
Anthony Gonzales.  
Impression : Hello Print

Reproduction même partielle interdite.  
Nous nous excusons par avance de toute  
erreur d'impression, ou modification entre  
la rédaction et la parution du présent  
journal. Selon une jurisprudence, les  
éditeurs ne sont pas responsables des  
erreurs ou omissions commises  
involontairement dans les ouvrages qu'ils  
publient. Ce présent ouvrage imprimé à  
12 000 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.

Pour obtenir une parution dans le prochain  
magazine, contactez :  
[Redaction@lemetropolitan.fr](mailto:Redaction@lemetropolitan.fr)  
Avenue des romarins Le Héron 01  
83430 Saint-Mandrier-sur-mer  
Instagram @Maggymauve



# PORTRAITS D'ENTREPRENEURS





DANS LE OUEST-VAR

# Colombus, le goût de l'authentique

Colombus Café. Centre Commercial. Chemin de la Bouyère. 83190 Ollioules. Du lundi au samedi de 8h à 18h. 04.94.05.92.29

Au XVII<sup>e</sup> siècle, en plein coeur de Paris, un nouvel établissement fait fureur. Il s'intitule "Le Procope" et son adresse se chuchote sur toutes les lèvres. Sa particularité ? On y goute le breuvage que seuls les Turcs savaient faire jusque là : le Café. Le plaisir singulier devient tradition, et ces lieux où l'on refait le monde s'enracinent dans le paysage français. De nos jours, on ne recense pas moins de 70 000 cafés public en France pour une fréquentation quotidienne (hors crise sanitaire) qui dépasse les 5 millions de personnes.



Comment les entrepreneurs peuvent-ils donc se démarquer dans un tel secteur ? La marque leader mondiale créée en 1970 est la compagnie Starbucks qui possède aujourd'hui des magasins sur le continent Américain, le Moyen-Orient, en Europe et dans le Pacifique. Mais depuis le milieu des années 90, une nouvelle enseigne tire son épingle du jeu. Cocorico ! Le Colombus Café est la première chaîne française d'Expresso Bars. Son patronyme, elle le tire du nom de l'explorateur Christophe Colomb devenu célèbre en 1492 pour avoir découvert "Le Nouveau Monde". **Stephen Roznowicz** possède trois établissements aux couleurs de l'enseigne. Il se confie : *"Quand j'ai su que je voulais me lancer dans l'aventure de la restauration j'ai cherché une enseigne avec de belles valeurs. Je voulais proposer des produits qui possèdent encore le bon goût de l'authentique. J'ai débuté derrière le comptoir et aujourd'hui encore, il m'arrive d'aller au service. Je sais les clients satisfaits. De nos jours on arrive*



de moins en moins à reconnaître ce qui se trouve dans notre assiette si on ne cuisine pas soi-même. Ici, les cuisiniers préparent derrière une vitre de plexiglass les commandes. On coupe les tomates, les salades, le pain (...) On prépare tout sous les yeux des consommateurs. Et tous nos produits sont issus de l'hexagone. C'est d'ailleurs pour cette raison que si vous regardez le logo assez longtemps vous verrez apparaître deux coqs sur le visage de l'ours. C'est une promesse écrite noire sur blanc."



## Rencontre avec Stephen Roznowicz : De balayeur à entrepreneur à succès.

Dans la galerie marchande du centre commercial d'Ollioules, l'odeur du café fraîchement moulu surprend les passants. Depuis moins d'un an, Stephen Roznowicz a repris la boutique afin de proposer un lieu qui peut réunir toute la famille de 8h du matin jusqu'à 18h.



S'il possède deux autres adresses identiques à Marseille, rien ne prédestinait cet entrepreneur à ce succès. Il raconte : « Mes parents étaient tous deux dans l'entretien et on ne roulait pas sur l'or. Lorsque mon père est décédé, j'avais 18 ans et ma priorité était de venir en aide aux miens. J'ai donc arrêté les études pour devenir balayeur dans une usine Panzani le temps qu'il a fallu. Quelques années plus loin, lorsque les choses ont évolué à la maison, j'ai décidé de reprendre mes études pour travailler dans la santé et l'aide à la personne et je suis devenu ambulancier ».



Lorsque le jeune Stephen rencontre sa femme Houoiyda dans l'exercice de son métier, il rêve de créer une famille et de mettre les siens à l'abri. Il raconte : "Elle a vraiment été un déclencheur dans ma carrière. Elle a toujours cru en moi et m'a épaulé en chaque instant. Je crois que les gens qui réussissent sont ceux qui peuvent compter sur le soutien de leur proche. Il arrive un moment où l'on a besoin de prendre du recul, d'être conseillé. Houoiyda est le secret de ma réussite et de ma stabilité au quotidien." Cet autodidacte décide donc de créer sa première société d'ambulance à seulement 21 ans. Il poursuit : "Pendant 10 ans j'ai été très heureux à ce rôle. Mais il faut admettre qu'un jour, le contexte vous rattrape. Voir des gens dans la souffrance au quotidien me pesait terriblement. Au bout d'un certain temps, j'ai estimé que j'avais donné tout ce que j'avais pu pour accompagner ceux qui étaient dans la détresse et qu'il était temps pour moi de revenir à la vie et à des moments plus joyeux." En novembre 2018, il acquiert son premier Columbus à Auchan Saint-Loups à Marseille, en octobre 2020, il investit à Ollioules, en 2021 il réalise des travaux pour reprendre encore une nouvelle adresse. Il termine : "Je suis heureux de mon parcours aujourd'hui et j'essaie de faire en sorte de partager ma chance avec le plus de monde possible. Lorsque je recrute, je ne choisis pas les membres de mon équipe à leur diplôme, mais uniquement à leur envie. Je souhaite insuffler à tous l'idée qu'on peut évoluer dans sa carrière si on en a le désir, qu'on a le goût du labeur et qu'on aime faire les choses bien. Cette année, je fête mes 35 ans, j'ai plusieurs structures qui me permettent de vivre, une femme aimante qui m'a toujours soutenu et conseillé dans mes choix ... et je peux prendre le temps d'emmener mes enfants à l'école tous les matins. La vie ne pouvait rien offrir de mieux à ce jeune balayeur qui pensait que son avenir était déjà tout tracé."



## Un Savoir-Faire Français qui s'exporte :

Columbus Café & Co s'engage à travailler le plus possible avec des fournisseurs locaux afin de favoriser l'emploi et le savoir-faire français. À ce jour, il existe 200 coffee shops en France et à l'étranger comme en Belgique, au Canada, au Portugal, en Israël, au Qatar, à Bahreïn, Koweït ou encore au Maroc. À déguster sur place, des boissons chaudes et froides, des sandwiches, des salades et des buddha bowls. La spécialité de Columbus Café & Co ? Des délicieux muffins, préparés par des baristas dans leurs muffineries, et qui se déclinent en plus d'une vingtaine de recettes.



**Sandrine Perret est de celle qui vous invite à aller à la rencontre de vous-même.** Au coeur de sa demeure familiale, la jeune femme exerce son métier de passion: la Kinésiologie. Grâce à un toucher spécifique et à des pressions sur les muscles, elle parvient à libérer les blocages internes (et souvent inconscients), atténue les angoisses et permet le rééquilibrage de l'énergie du corps et de l'esprit. Mais avant d'en arriver là, Sandrine a traversé bien des épreuves. Elle raconte : *"C'est parce que j'ai dû me battre avec mes propres croyances et mes constructions mentales issues de mon enfance et de mon milieu social, que je pense être qualifiée pour aider les autres. "Devenir soi" peut être une des quêtes les plus difficiles dans une vie. Mais si le voyage est mouvementé, je vous promets que ça vaut le coup."* Car adolescente, Sandrine était déjà passionnée par le développement personnel et l'écoute de son prochain, mais elle pensait à tort que devenir adulte était une question de *"rentrer dans le rang"*. C'est pour cette raison que lorsqu'elle a fondé sa famille, elle a accepté un emploi dans les assurances.

## Sandrine Perret, Kinésiologue

06.25.06.53.67

Site internet : <https://spke-70.websself.net>

*Elle raconte : "J'avais beau avoir tout pour être heureuse, mes pensées étaient noires et mon coeur lourd. J'étais consciente de mon mal-être mais j'étais paralysée par la peur. Mes croyances limitantes m'empêchaient d'agir. Je faisais donc en sorte de faire taire les signaux envoyés par mon corps jusqu'à ce que je finisse par faire un burn-out." Contrainte au repos, Sandrine rêve à un autre dénouement. Elle termine : "Dans ma vie personnelle, la Kinésiologie ne m'a jamais quittée, mais je ne m'imaginai pas aller au bout de mes ambitions professionnelles car je ne m'autorisais pas à devenir celle que je souhaitais être. Il m'a fallu beaucoup de courage pour que j'accepte enfin de me lancer dans l'aventure. Et depuis, je suis heureuse et épanouie!"*

# "Libérer par la parole" Marine Cercio- Cappatti

888 Boulevard des écoles. 83140 Six-Fours. 06.56.69.61.89

*À quelques pas du remous des vagues, Marine Cercio-Cappatti écoute avec bienveillance les blessures de l'âme. Bien loin des stéréotypes de son métier, cette psychopraticienne accueille dans son cocon des profils bien différents. Elle raconte : "J'ai des jeunes hommes qui viennent me parler entre deux sessions de Wakeboard sur la plage de Bonnegrâce. Les temps ont changé, le métier a su évoluer. Aujourd'hui on peut aller à la rencontre d'un professionnel simplement parce que l'on cherche à mieux se connaître, qu'on traverse un moment de vie difficile ou que l'on veuille mettre des mots sur des émotions. J'ai également des personnes qui souhaitent sortir d'un schéma récurrent ou d'une relation (...). Consulter un psychopraticien offre la possibilité de trouver des solutions à ses problématiques, de déposer ses soucis. Mon rôle, c'est d'accompagner ceux qui en ont besoin dans leur courage." Et avec la crise sanitaire, Marine a de quoi faire. Elle reprend : "Je crois que les confinements ont obligé les gens à ralentir leur rythme de vie, et à se poser des questions sur leur trajectoire. Je vois plus de personnes qui éprouvent l'envie de faire un point sur leur vie, y compris une dame de 80 ans que je reçois plusieurs fois par mois." Elle termine : "La société a changé elle aussi. Les relations que nous pouvons avoir avec les autres sont différentes à présent. Je peux par exemple vous dire que certains couples ne communiquent plus que par textos. Ils ne s'appellent plus, un écran de verre accompagne chaque échange. Pourtant la parole est essentielle, elle libère. Mon rôle, c'est d'écouter, d'accompagner, mais de ne jamais juger."*





**Votre partenaire immobilier  
depuis plus de 15 ans sur Six-  
Fours et ses alentours pour la  
transaction, la location et la  
gestion de vos biens.**



**Retrouvez nos deux agences en centre  
ville au 103 rue de la République  
(04.94.10.63.63) et au Brusuc au 7 avenue  
du Mail à Six-Fours (04.98.07.40.49)  
<https://www.carini-immobilier.com>**

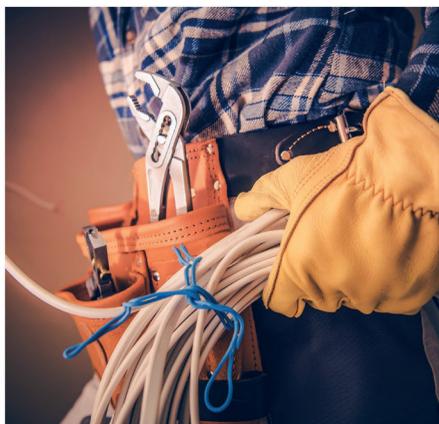


# Home Frangines: le goût du beau

Home-Frangines.com Instagram :  
@Home.frangines 83500 La Seyne.

C'est au cœur de son foyer qu'Hélène Bessone a eu l'idée de créer sa toute première entreprise avec l'aide de sa soeur Isabelle. Hélène raconte : "J'ai toujours été passionnée par la décoration d'intérieur, les objets artisanaux créés à la main et les rencontres humaines. Ce n'est pas une idée qui m'a poussée à agir, mais véritablement une envie que je n'arrivais plus à contenir." Depuis quelques mois à présent les deux soeurs ont imaginé et conçu une boutique en ligne qui propose un panel de créations varoises afin de sublimer les intérieurs. Elle reprend : "Je marche aux coups de cœur et aux vibrations. J'aime échanger avec les créateurs et comprendre la passion qui les anime. La colonne vertébrale de cette ambition, c'est véritablement de mettre l'humain en avant. C'est aussi pour cette raison que nous avons créé un petit showroom au cœur de la maison familiale afin que les acheteurs puissent venir à notre rencontre. Le rêve ce serait de créer un cercle de passionnés." Et si Hélène parvient à multiplier les produits qu'elle propose à la vente, c'est aussi grâce aux artisans qui se plient volontiers à sa proposition. Elle poursuit : "En vérité, les créateurs qui ont les mains dans l'argile toute la journée n'ont pas le temps de s'occuper de leur visibilité sur internet." Et puisque c'est la passion qui anime Hélène, elle ne refuse jamais un échange. Elle termine : "J'ai une page instagram ou je propose également des créations d'ambiance. Actuellement, je fabrique avec une collègue qui est devenue une amie des pique-niques chics. Pour un anniversaire ou un repas en amoureux, il n'y a rien de plus surprenant. Et c'est agréable de voir qu'avec quelques objets et un peu d'imagination on peut sublimer un moment déjà chargé en émotion. "





# ACDE Concept

## Plomberie

## Climatisation

## Electricité

100 rue de La Seyne. 83140 Six-Fours 04.94.92.19.16  
contact@acdeconcept.fr  
www.acdeconcept.fr

Claude Téot est le gérant de l'entreprise ACDE Concept, une société spécialisée dans la climatisation, l'électricité et la plomberie. Il raconte : *"Je me suis lancé dans l'aventure en 2005, aujourd'hui, l'entreprise compte 14 employés qui sont tous des professionnels dans leur domaine. Ici, il n'y a pas de touche à tout, il n'y a que des experts dans leurs attributions. C'est un gage de sérénité pour le client et des soucis en moins pour moi (rires) !"* Depuis peu, Claude s'est donné pour nouvelle vocation de former les professionnels de demain. Il reprend : *"Actuellement, nous recrutons des apprentis. Je pense être arrivé à un âge où mon devoir, en plus de garantir des lendemains sereins à mes employés et de transmettre mon savoir. J'aime me dire que j'aide certains jeunes à trouver leur voie et que je participe à la création de leur avenir. On essaie de transmettre la bonne méthode, les valeurs du travail bien fait et la satisfaction du client. On redirige aussi les jeunes qui passent la porte par hasard. Nous faisons des métiers parfois épuisants pour le corps et l'esprit. Il faut donc choisir cette branche par envie. Pour apprendre et reproduire les gestes correctement, il faut de la détermination."* Et puisque aider la jeunesse est au coeur des préoccupations de Claude, l'entreprise ACDE Concept vient de se lancer dans le sponsoring des clubs sportifs locaux. Elle aide actuellement l'USS et le Club de basketball féminin de La Seyne. Il termine : *"Le sport apprend les valeurs essentielles de la vie. J'avais à coeur de participer à cela."*



Julie et Anaïs Gillet

## Hema Services pour les professionnels et les particuliers

04.83.42.63.78 38 rue de La Seyne 83140 Six-Fours  
contact@hemaservices.fr

Dans la zone industrielle, Julie Gillet a créé une adresse spécialisée de multi services agréée d'Etat. Depuis 8 ans à présent, elle oeuvre pour rendre la vie facile à ceux qui ont besoin d'un coup de main dans leur quotidien: aide ménagère, garde d'enfants, jardinage, bricolage(...) tous les services sont à la carte. Forte de son expérience dans le secteur et de ses résultats heureux, cette directrice autodidacte a décidé d'ouvrir une nouvelle structure en 2019, destinée cette fois-ci aux professionnels. Elle raconte : "Hema Services est une entreprise que j'ai reprise en 2014 alors qu'elle était dans une situation délicate, depuis, mon rôle 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

agir dans leurs locaux professionnels, je me suis dit que ça pouvait être une opportunité à saisir. Depuis, 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. Et dernièrement nous avons créé l'offre 4D, spécialisée dans la prévention et l'élimination définitive de nuisibles." En plus d'offrir des services performants grâce à une équipe de professionnels recrutés avec soin, Julie a décidé de faire des locaux de l'entreprise un lieu de vie. Elle termine : "Nous sommes un point relais pour les colis, cela entraîne déjà un et va-et-vient constant au quotidien. Pour que ces passages soient agréables et utiles, nous avons ajouté une bibliothèque partagée qui n'a de cesse de s'aggrandir." Un peu plus loin, plusieurs points de collecte sont installés pour les piles, les bouchons en plastiques et en liège, les capsules à café (...). Elle termine : "C'est aussi un souhait écologique. Proposer un lieu qui recense tous ces besoins, c'est aussi aider le consommateur à faire un geste pour la planète."

# PEGGY BEDNARCK

EXPOSITION À LA MAISON DU PATRIMOINE À  
PARTIR DU 25 SEPTEMBRE



[HTTPS://DESSINEMOIUNEIMPRESSION.JIMDOFREE.COM](https://dessinemoiuneimpression.jimdofree.com)  
INSTAGRAM: @PEGGYBEDNARCK

PLASTICIENNE



**C'est à l'abri des regards que Peggy Bednarck révèle l'étendue de son talent.**

Dans son atelier les matières brutes posées sur l'établi se mêlent aux couleurs qui explosent. Sur une étagère, un pot de pinceaux encore recouvert de peinture, comme si elle venait de figurer son intérieur comme un tableau. Peintures, sculptures, photographies (...) aucune discipline n'effraie la plasticienne. Elle explique : "On pense souvent à tort que ma manière de créer est dispersée parce que je fais un jour de la peinture à l'huile et un autre je travaille avec de l'encre de chine, puis je façonne le bois, le métal (...). J'agis pour certains au grè de mes humeurs. Mais en réalité, je suis toujours la même ligne directrice dans mon art, je change simplement d'outils. La nature m'inspire et elle est à la base de chacune de mes créations." Si les peintures sont dites "abstraites", elles suivent en vérité une idée précise. Elle reprend : "J'ai voyagé dans de nombreux pays et j'en ai ramené des photographies de morceaux de nature. Je prends des lignes graphiques en photos, des couleurs, de la matière. Une fois dans mon atelier, je reproduis ce que je vois et les sentiments que j'éprouve avec d'autres outils." En multipliant les prises de vues et les oeuvres, Peggy espère créer du lien entre ceux qui s'attardent sur son travail et la nature. Elle reprend : "Il y a un proverbe qui dit, lorsque tu bois de l'eau, n'oublie pas la source." Le quotidien fait qu'on peut très vite être happé par la vie de tous les jours et oublier la magie de l'instant présent. C'est un grand tort. On ne s'émerveille plus devant les processus de transformation : comment une chenille devient papillon ou comment un petit gland peut se métamorphoser en chêne fort. Il faudrait pouvoir retrouver son âme d'enfant."



Cyriane Verteneuille et Audrey Draguiev sont deux femmes de coeur qui se sont données pour ambition d'aider les personnes qu'elles rencontrent dans leur quotidien. L'une soigne l'esprit pendant que l'autre rééquilibre le corps. Audrey a passé quelques années en tant que salariée dans le privé mais ne s'est jamais vraiment sentie à sa place. Sa principale motivation a toujours été d'aider les personnes à se sentir mieux c'est pourquoi, suite à un choc émotionnel, elle a décidé de se reconvertir. Elle raconte: "Le monde de l'entreprise ne me convenait pas et je voulais m'orienter vers une activité qui me permettrait d'accompagner concrètement les personnes à se sentir mieux tant physiquement que psychiquement. J'ai donc repris mes études et suis maintenant installée depuis 4 ans à l'Espace Santé en tant que naturopathe. J'ai renforcé et élargi mes compétences dans toutes les techniques réflexes du corps (plantaire, auriculaire, faciale, acupuncture sans aiguilles etc.). Ces différentes approches me permettent, en toute bienveillance, de personnaliser le suivi de chaque consultant en fonction principalement de leur(s) problématique(s) et de ce qui leur correspond le plus. Chaque personne en apprenant à avoir une bonne hygiène de vie peut retrouver une excellente vitalité."

## Un espace pour le corps et l'esprit

Espace santé 3. 521 Av de Rome. 83500 La Seyne  
<https://www.cyrianeverteneuille.fr>  
<http://audreynaturopathe.fr>  
RDV possible sur site internet

Cyriane raconte "Ce qui me plaît dans mes suivis, c'est de créer un lien d'alliance et de confiance pour guider mes clients vers de meilleurs lendemains. Etre accompagné par quelqu'un de bienveillant qui est à l'écoute permet de prendre plus de hauteur dans certaines situations et de mieux accueillir les émotions envahissantes. Voici ce qui me paraît être essentiel lorsqu'on traverse des moments difficiles. Aujourd'hui, je suis là pour tous ceux qui éprouvent le besoin de se sentir mieux. J'ai d'ailleurs la conviction profonde que derrière chaque épreuve de la vie se trouve un cadeau caché. Parfois, une rupture, un burn-out ou la perte d'un emploi sont des occasions parfaites pour partir à la rencontre de soi-même, se réinventer et construire quelque chose d'encore plus beau."



## Catherine Berzolla

Consultante en communication. Maître enseignante  
Reiki, Praticienne enseignante Lahochi.  
Catherine.Berzolla.free.fr 06.28.25.18.59

**Catherine Berzolla a fait de la communication non violente son outil de prédilection pour venir en aide aux familles.** Elle raconte : "Parfois, lors d'un conflit, chacun exprime sa souffrance en oubliant l'impact que les mots peuvent avoir sur la personne qui est en face. Et lorsqu'une émotion est trop forte, on peut aussi oublier que nous sommes seuls responsables de ce que nous ressentons. La communication non violente permet à chacun de poser ses cartes sur la table et d'échanger dans le calme et la bienveillance. Bien souvent, une émotion est simplement la matérialisation d'un besoin qui n'a pas été entendu. Je suis présente pour écouter sans juger et aider les uns et les autres à retrouver leur place." Si Catherine connaît si bien les blessures de l'âme et les tourments d'un esprit qui n'écoute pas ses insatisfactions, c'est parce que

son éveil lui a permis de guérir d'une profonde dépression que les professionnels de la santé ne parvenaient pas à soigner. Elle reprend: "Nous sommes le résultat de nos expériences passées, nos croyances profondes trouvent racine dans notre cercle familial et nos relations antérieures. La psychogénéalogie, le reiki, le lahochi sont autant d'outils qui m'ont permise de m'émanciper de mes barrières mentales. C'est parce que je suis aujourd'hui épanouie et heureuse que je souhaite partager mes outils avec ceux qui en ont besoin." Catherine en est persuadée, la solution est d'aimer davantage. Ces "petites graines d'amours" qu'elle distille ici et là, permettent à tout un chacun d'être plus tolérant avec les autres. Elle termine : "Je ne suis pas une guérisseuse, j'aide simplement les personnes qui me consulte à trouver des clefs. C'est ainsi qu'ils parviennent à se guérir eux-même et à retrouver un sentiment d'harmonie dans leur famille."



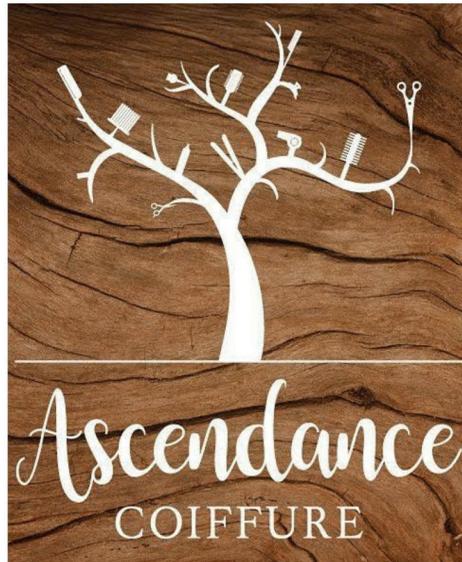
## Un salon de coiffure ouvert depuis trois générations

Ascendance coiffure. 36 rue Maurice Ravel. La Seyne 04.94.24.44.23 Prise de RDV sur internet : [ascendancecoiffure.fr](http://ascendancecoiffure.fr)

À quelques pas du centre ville, Virginia Gilbert Vassallo reproduit les gestes que son père a réalisé tant de fois devant ses yeux lorsqu'elle était enfant. Son savoir-faire, Daniel le tenait lui-même de son aîné François Vassallo. Dans cette famille, la pratique s'apprend dès le plus jeune âge. Virginia raconte : "Après l'école, je venais

directement au salon pour passer le temps. J'ai des clients aujourd'hui qui me voyaient déambuler à l'époque avec mon cartable. C'est une dynamique agréable que de travailler de la sorte, c'est comme être constamment en famille.

" Si son père a ouvert les portes du salon, qui est aujourd'hui le sien, dans les années 70 (son grand-père avait une adresse en centre ville), Virginia a tout de même souhaité changer quelques règles : "Mon père avait créé une adresse réservée aux hommes, un peu comme un barbier. Depuis que j'ai repris les murs il y a de cela quelques mois, je coiffe aussi les dames. Je conserve néanmoins la technique de mes aînés. J'utilise presque uniquement le peigne et le ciseau et délaisse très souvent la tondeuse. Avoir une famille dans le métier depuis tant d'années me permet de voir l'évolution des gestes et de ne pas plonger dans les effets de mode. Par exemple, je privilégie les produits sains qui n'agressent pas, et il n'y a pas d'effet à la chaîne. J'aime le contact humain, j'adore prendre le temps de discuter avec mes clientes et surtout les conseiller."





Anthony Lamasse est un ancien militaire passionné de sport et de challenge qui s'est donné pour but d'aider les personnes qui le souhaitent à reprendre le contrôle de leur corps grâce à la digipuncture : une méthode douce et naturelle issue de la médecine traditionnelle chinoise.

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. Il raconte : *"Non, l'alimentation n'est pas la 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 ça sur le compte du temps qui passe, pourtant, tout ceci n'a rien d'irréversible."* Après un premier rendez-vous pour évaluer les besoins de la personne, Anthony mettra en place un programme d'amincissement composé

## La médecine traditionnelle chinoise pour mincir.

Anthony Lamasse. Centre équilibre. 17 rue de la République. 83140 Six-Fours.  
06.13.51.07.47 [Anthonylamasse@hotmail.fr](mailto:Anthonylamasse@hotmail.fr)  
FB: Mincir par la digipuncture.

d'un rééquilibrage alimentaire, de massages et de pressions énergétiques. 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. Il termine : *"En moyenne on perd entre 6 et 8 kilos le premier mois et on constate un véritable regain d'énergie car on nettoie le corps de ses maux. La digipuncture n'est pas de la magie, c'est une science ancestrale."*



# Climatisation Sanary pour un quotidien plus agréable

Climatisation Sanary 06.60.23.71.48  
[www.climatisationsanary.com](http://www.climatisationsanary.com)

**Si les étés sont de plus en plus chauds sur la Côte d'Azur, Pascale Genna possède la solution pour améliorer le quotidien des personnes fragiles et de ceux qui recherchent le confort avant tout.**



Depuis de nombreuses années à présent, elle a décidé de se spécialiser dans le domaine de la climatisation, un univers qu'elle estime indispensable dans les années à venir. Elle explique : *"On croit à tort que la climatisation est un outil indispensable pour la saison estivale uniquement. C'est faux. Car si cette invention permet de tenir votre intérieur à température agréable pendant les fortes chaleurs, son système fait qu'elle est également un allié de taille pendant les hivers froids et humides grâce au principe de réversibilité. Vous ferez également des économies d'énergie car vous aurez la possibilité de chauffer l'air intérieur sans avoir recours à un autre mode de chauffage."*



Les climatiseurs récents ont également la possibilité, s'ils sont équipés de la fonction, de purifier et d'ioniser l'air en éliminant les poussières et les particules volatiles à l'œil nu.

Elle reprend : *"C'est très utile pour les personnes âgées et les enfants ainsi que vous et moi! Mais pour que la 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 ainsi que de leur garantir les produits les plus innovants ainsi que les meilleures marques."*



## Alexandra Leblanc-Guillot

Conseillère indépendante en immobilier.

Site: [alexandra-leblanc-guillot.systeme.io/immobilier](https://alexandra-leblanc-guillot.systeme.io/immobilier) 06.89.39.15.45

**Alexandra Leblanc-Guillot est une femme attachante qui sait imaginer des lendemains meilleurs.** Dans la gendarmerie pendant presque une vingtaine d'années, elle a accompagné bon nombre de familles dans la souffrance jusqu'à ce qu'elle décide que la violence ne pouvait plus faire partie de son quotidien. Elle raconte : *"C'est un métier qu'il faut faire par passion. J'avais envie d'aider et je souhaitais agir pour le bien de la communauté. Et après 17 ans de bons et de loyaux services, j'ai décidé qu'il était temps que j'abandonne l'uniforme. Je souhaitais rester dans un domaine où les relations humaines étaient importantes mais je voulais faire du bonheur mon quotidien."* Avec ses deux enfants et son mari, Alexandra décide alors de quitter sa terre natale pour rejoindre le sud de la France et sa chaleur.

Après de nombreuses heures de formation, cette mère de famille décide de se lancer dans l'immobilier. Elle reprend : *"Si j'ai toujours aimé l'idée d'aider les personnes que je rencontre à créer leur foyer, j'aime aussi beaucoup l'aspect juridique du domaine. D'abord parce que c'est un secteur que je connais très bien, mais aussi parce qu'il permet de protéger aussi bien les acquéreurs que les vendeurs. Cette partie du métier est vraiment essentielle. Les lieux de vie sont toujours chargés d'histoire, qu'on achète ou qu'on vende, il y a toujours beaucoup d'émotion dans ces transactions. Je pense que le rôle d'un bon agent immobilier c'est de faire en sorte que les deux parties ne puissent se concentrer que sur le fait de ressentir toutes les belles émotions de ces instants."* Toujours à la recherche de nouveaux échanges, Alexandra est également devenue avec le temps une professionnelle des réseaux sociaux. Conseils immobiliers, découverte des commerçants et entrepreneurs locaux, photographies du secteur, bon plans, ses réseaux sociaux sont un condensé de bonne humeur à découvrir sans attendre.

## Jean-Claude Babize, à la présidence du Conseil de la Protection Sociale des Travailleurs Indépendants

Jean-Claude Babize est un homme de tête et de coeur. Dirigeant de plusieurs entreprises, il est également président du Conseil de la Protection Sociale des Travailleurs Indépendants (le CPSTI Sud Paca). En d'autres termes, il est "un facilitateur au service des professionnels qui pourraient se perdre dans les méandres de l'administratif." Il explique : "L'Urssaf n'est pas qu'un collecteur, il ya plusieurs autres branches qui font partie de l'organisme et qui sont là pour veiller à la sécurité des indépendants. Il existe des situations dans lesquelles le CPSTI est essentiel. Il faut partir du principe que le premier capital d'un chef d'entreprise est sa santé et il y a malheureusement parfois dans une vie des coups du sort: une séparation, une maladie, un accident. Toutes ces choses qui font que du jour au lendemain on peut avoir besoin d'aide. De plus, il ne faut pas oublier que derrière un dirigeant d'entreprise, il y a également une famille qui peut être impactée à la suite d'une défaillance ainsi que des salariés qui peuvent perdre leur emploi." Et avec la crise sanitaire qui bouleverse le monde et les nombreux confinements inédits, les sociétés qui ont besoin d'aide sont nombreuses. En 2020, par exemple, le montant total des reports de cotisations employeurs a bénéficié à 144 000 entreprises. À ce jour, moins de 54 000 établissements comptent encore une dette Covid. Jean-Claude Babize est à la présidence et il a été élu à l'unanimité (avec le concours de la CPME, l'U2P, le Medef et la CNPL) poursuit: "Les entreprises les plus touchées issues du secteur de l'hôtellerie, de la restauration ou même du sport par exemple ont bénéficié de pas moins de 125



millions d'euros d'exonération de cotisations patronales et de 118 millions d'aides au paiement." Un dispositif d'accompagnement des entreprises dans la sortie de crise a été présenté le 1er juin par les pouvoirs publics et l'Urssaf est pleinement impliquée dans cette démarche. Le nouveau dispositif mis en place se compose entre autres : d'aides financières prolongées, d'un numéro d'appel unique pour les entreprises (le 0806000245), d'un accompagnement avec un interlocuteur privilégié (...). Pour avoir plus d'informations, recherchez : <https://www.secu-independants.fr/action-sociale/aide-coronavirus/>

CONSEIL DE LA PROTECTION  
SOCIALE DES TRAVAILLEURS  
INDÉPENDANTS

 Urssaf



Amélie Marroco était une enfant d'Ollioules qui rêvait de devenir animatrice télé et de côtoyer les stars du grand écran. Après de longues études à la capitale, elle intègre le prestigieux Centre National d'Etudes Spatiales (le CNES) et élabore avec ses pairs des stratégies de communication et de relation presse. Après une dizaine d'années passées à travailler dans la ville Lumière, elle décide de revenir dans son sud natale pour tenter de nouvelles expériences. Elle raconte : *"J'avais envie de chaleur humaine et de retrouver les espaces de ma jeunesse. Je souhaitais également prendre un autre tournant dans ma carrière et cesser la communication très stricte des domaines scientifiques et Itech. Cet univers m'a beaucoup apporté mais j'avais envie de faire dans les relations humaines, dans le tourisme, dans le chaleureux ... tout ce qui caractérise notre belle Côte d'Azur."* Son profil interpelle et elle se retrouve en peu de temps à gérer la communication d'un hôtel à Hyères puis elle s'exile en Corse où elle prête main forte au Miramar boutique hôtel, un établissement cinq étoiles. Mais le Covid met un frein à sa carrière. Elle poursuit : *"Je ne supportais*

## Une agence de relation presse et d'influenceurs ouvre dans le Var

[www.agenceaudacerp.com](http://www.agenceaudacerp.com)  
[agenceaudace.rp@gmail.com](mailto:agenceaudace.rp@gmail.com)

*pas l'idée d'attendre que la vie reprenne, je me suis dit que c'était le moment de créer ma propre agence de presse et depuis je vis de ma passion."* Chercher le potentiel médiatique chez ses clients, faire une veille constante pour connaître le marché et les cibles, élaborer des stratégies, la vie d'Amélie est depuis bien remplie. Elle termine : *"Mon métier c'est de construire la notoriété de mes partenaires dans les médias, pour cela il faut trouver un angle d'attaque, susciter l'intérêt chez autrui, parfois créer des événements pour que la presse parle de nous et quelquefois même missionner des influenceurs. Il n'y a pas de place pour l'ennui dans mon quotidien."*

# Bike Love, pour l'amour du vélo

307 Corniche du Cros. 83140 Six-  
Fours. 06.72.04.17.12  
De 9h à 18h30 tous les jours.



À quelques pas du remous des vagues, Marc Petitjean a eu l'idée d'ouvrir sa boutique Bike Lo.Ve (LO pour location et VE pour vente) spécialisée dans la location, la vente et l'entretien de vélos.

Qu'il soit électrique ou qu'il n'avance que par votre labeur, Marc a tout ce qui pourrait vous faire envie pour satisfaire toute la famille (à partir de 3 mois) y compris des itinéraires originaux. Il raconte : "Dans ma boutique, il y a des vacanciers mais aussi des locaux qui viennent pour expérimenter de nouvelles choses. J'ai toujours plusieurs idées en tête pour leur garantir un dépaysement total. S'ils ont envie d'une vue spectaculaire, je leur propose de se rendre au Fort en passant par des chemins de traverse. Certains préfèrent le bord de plage et là aussi j'ai quelques adresses à suggérer". S'il possède toujours le mot pour rire et quelques anecdotes croustillantes pour sa clientèle, ses produits sont aussi plébiscités par les grandes marques.

Il reprend : "Pendant le Grand Prix de Formule 1, la direction de course m'a contacté pour que je fournisse le staff en vélos. Plusieurs pilotes se sont montrés intéressés pour acquérir mes vélos Fat Bike. J'ai également eu la chance de fournir l'équipe de production pendant le tournage du clip de LVMH lorsqu'ils étaient sur l'île du Gaou. Peu de temps après, c'est la marque BENI qui a pris contact avec moi pour un shooting avec les vélos. Dernièrement, la ville de Six-Fours m'a loué des vélos pour le grand Gaou festival. Si ce n'est pas la preuve que je possède un très bon matériel (rires)." Mais son ambition ne s'arrête pas là. Si la boutique est aujourd'hui divisée avec des produits de plage à la vente, après le mois de septembre ce sont des produits long-côte qui viendront meubler les étals. Il termine : "Le but, c'est de suivre les saisons et d'être un incontournable de la pratique sportive en bord de plage." Marc répare également les trottinettes électriques et sa boutique sera bientôt dotée d'un point serrurerie pour refaire ou réparer les clefs.



# Le Crossfit pour se dépasser.

113 rue du Pradet. 831140 Six-Fours  
06.10.84.10.79

Au coeur de la zone industrielle, depuis presque une décennie, un club de Crossfit s'est ouvert. Ici, l'ambiance est familiale. Si la discipline prône le dépassement de soi et l'intensité, les exercices sont adaptés à chacun afin que la pratique ne soit pas réservée à une élite. Christophe Estrada, coach du club raconte: *"La particularité du Crossfit, c'est que ce sport mêle de l'endurance, de l'haltérophilie et de la gymnastique. De plus, certains mouvements sont techniques, c'est pour cette raison qu'on ne va pas demander à un débutant de porter aussi lourd qu'un habitué. Par contre, on veillera à ce que chacun progresse. Le Crossfit est ouvert à tous les âges et toutes les conditions physiques tant que l'envie est présente."* Tous les jours de la semaine, les entraînements s'enchaînent par petit groupe de 12 athlètes. Le coach reprend : *"Travailler en petit comité me donne la possibilité de garder un oeil sur chacun afin de vérifier que les positions prises sont corrects. Et puis ça donne un aspect intimiste, ça favorise le contact et l'échange qui sont des valeurs très importantes chez nous. Le Crossfit a beau être un sport individuel, la cohésion et l'entraide sont présents au quotidien. Il ne faut pas négliger l'esprit de solidarité dans un club et l'émulation qui en découle. C'est d'ailleurs pour cette raison que nous avons parfois des personnes qui viennent pratiquer un sport au quotidien et qui finissent par faire de la compétition. Notre club est ouvert à tous les niveaux, mais ceux qui ont des objectifs différents peuvent s'entraîner ensemble et partager leurs expériences. C'est ce qui fait la beauté de ce sport."*

# LE METROPOLITAN.FR

VOTRE MAGAZINE WEB 100%  
GRATUIT POUR SUIVRE  
L'ACTUALITÉ DU OUEST-VAR.

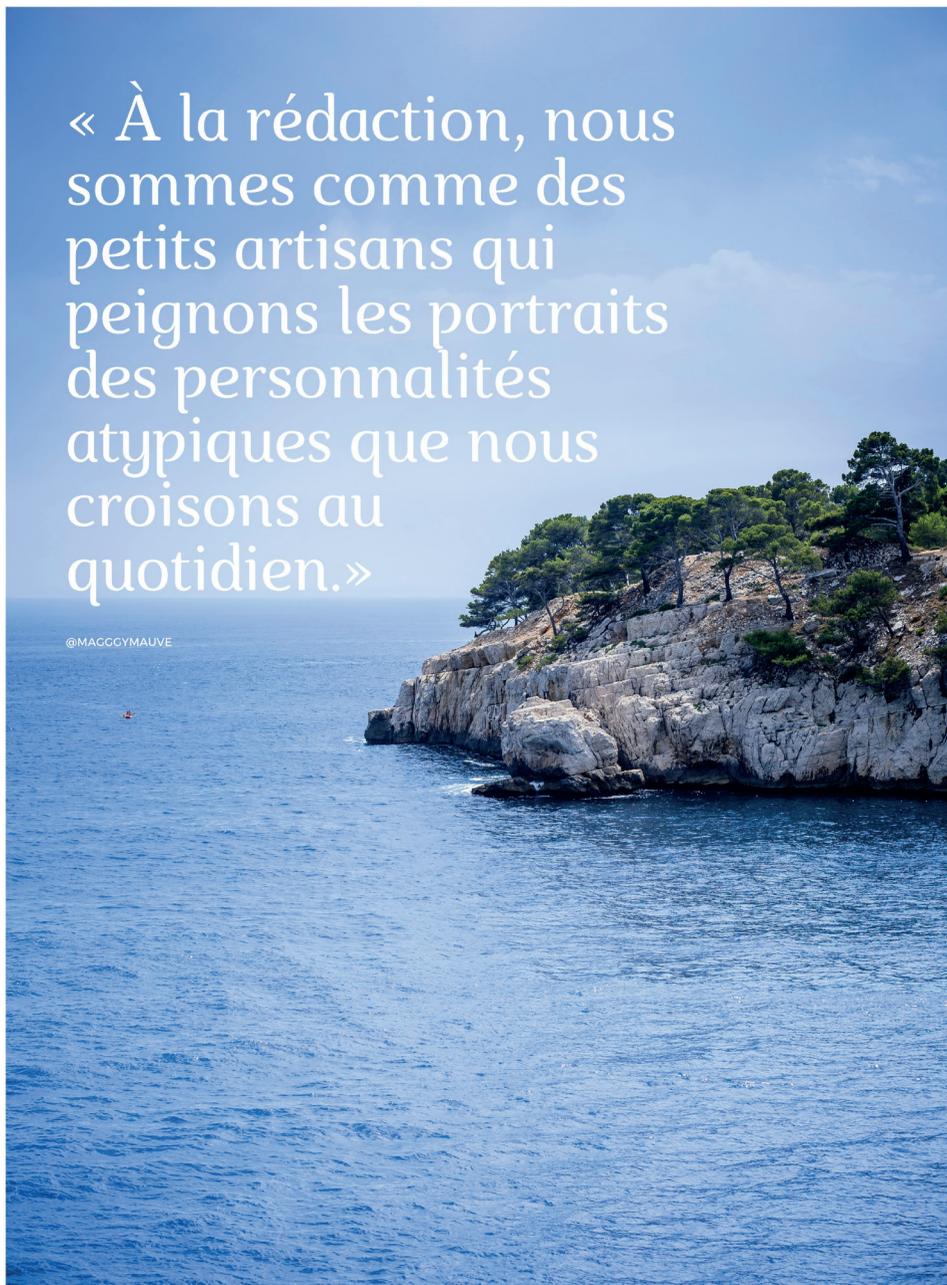


**OUEST-VAR**

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE  
NEWSLETTER ET RECEVEZ  
VOTRE JOURNAL GRATUITEMENT  
CHAQUE JOUR DANS VOTRE  
BOITE MAIL.

« À la rédaction, nous sommes comme des petits artisans qui peignons les portraits des personnalités atypiques que nous croisons au quotidien. »

@MACGYMAUVE





Jean-Christophe et Sonia Regnier.

## Chrono Pare-Brise l'enseigne Six-Fournaise présente aux quatre coins de la France.

2742 Avenue Président John Kennedy  
83140 Six-Fours  
04.94.09.23.52  
[www.chrono-parebrise.fr](http://www.chrono-parebrise.fr)

**Jean-Christophe Regnier est un passionné d'automobiles et de challenges sportifs depuis toujours.** Lorsqu'il était enfant, son oncle était mécanicien sur le rallye mythique du Paris-Dakar. Il raconte : *"Je suis né avec les pieds dans l'huile. J'ai toujours été passionné par les compétitions et les aventures humaines qu'il y avait derrière. Dès que j'ai été en âge, j'ai pratiqué la course sur circuit et je continue encore*

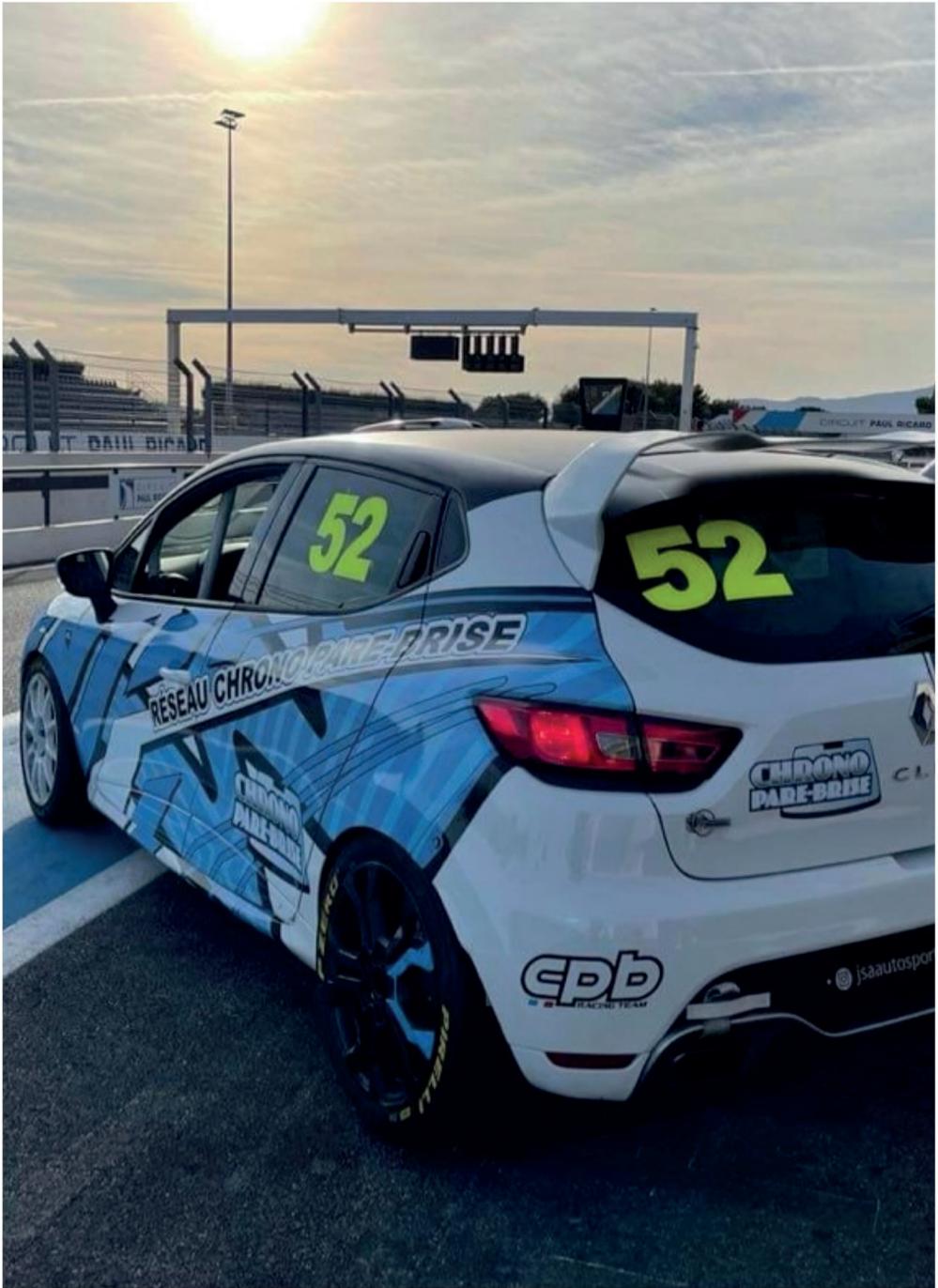
*aujourd'hui. Lorsque j'étais jeune, je ne savais pas vraiment ce que je voulais faire dans la vie mais j'avais une certitude. Je voulais être entouré de voitures toute la journée (rires)."* Ses premiers emplois se font dans l'entretien des voitures. Avec les années qui passent, Jean-Christophe apprend ce qu'il faut savoir sur le relationnel client et prend connaissance des besoins des automobilistes. Le salarié commence alors à imaginer des lendemains plus ambitieux. Il change alors d'employeur et se spécialise dans le vitrage. En 2015, il ouvre sa première entreprise à Six-Fours, avec l'aide de Sonia, sa femme. La marque "Chrono Pare-Brise" vient de naître. **Six ans plus loin, son enseigne ne possède pas moins de 22 centres et point relais en France et il est également à la tête d'un centre de formation dans lequel il apprend aux entrepreneurs de demain son savoir.** Il reprend : *"J'ai créé ma première structure à Six-Fours et*



*ça a tout de suite marché. Je pense que c'est la qualité des prestations mais aussi et surtout le concept qui a séduit les foules. Ici, on répare tout ce qui est vitrage et optique. On décalamine également les moteurs et on prépare les engins aux contrôles techniques. Chaque jour, c'est un va-et-vient constant d'automobiles qui souhaitent faire peau neuve. En plus d'offrir la franchise, on prête un véhicule de courtoisie. Depuis peu, nous avons installé "une petite roulotte" à carte grise (rires). L'idée, c'est d'offrir un service complet et de répondre de la meilleure des façons aux attentes des clients dans une ambiance familiale."*

Car, si Jean-Christophe travaille avec sa femme Sonia qui connaît tous les rouages de la profession, il a également su s'entourer d'autres talents, comme Jeffrey qui est responsable des formations et Chloë, la cadette de l'équipe qui veille à l'animation des réseaux sociaux. Il poursuit: "Nous sommes devenus un incontournable dans le secteur, parce que chacun est un expert dans son domaine. J'ai également la certitude que pour qu'une entreprise perdure et que ses employés fassent du bon travail, il faut que l'ambiance soit agréable. C'est ce qui donne envie à tout un chacun de faire de son mieux."

Si aujourd'hui la marque comptabilise des centres dans toute l'hexagone comme à La Rochelle, à Paris, Aubagne, Montpellier, Angoulême (...), encore sept centres vont ouvrir dans l'année. Jean-Christophe termine: "Les adhérents au réseau viennent de tous les horizons mais leurs ambitions restent identiques. Ils souhaitent tous réussir leur nouvelle aventure professionnelle avec un concept qui a déjà fait ses preuves. Pour aider nos nouveaux membres, nous mettons tout en place. On se rend aux quatre coins de la France pour aider les premiers jours de l'ouverture, on forme et on soutient tout au long de l'aventure. Rejoindre le réseau ou venir simplement déposer sa voiture pour des réparations, quelque part c'est faire partie de la famille."





## LA COMPÉTITION POUR NOUER DES LIENS ET DÉCOMPRESSER EN FAMILLE

Si en quelques années, l'entrepreneur à succès est parvenu à créer une entreprise solide et un réseau en pleine expansion, il n'en oublie jamais de revenir à ses premiers amours. Jean-Christophe raconte : *"J'ai toujours fait de la piste et conserver un pied dans ce domaine me permet de décompresser quand j'en ai besoin. C'est une bonne image pour la marque, également, qui se retrouve présente sur les circuits de ce fait et surtout c'est une bonne chose pour l'équipe. On se rejoint les week-end pour aller rouler au Luc entre amis et on prépare ensemble les moments de compétition. Les challenges sportifs sont le meilleur moyen de créer une cohésion et une bonne ambiance selon moi, surtout si on a la chance de tous posséder les mêmes passions."*

Cet été, la marque "Chrono Pare-Brise" était présente sur le circuit du Castellet pour le Trophée Tourisme Endurance.

Plusieurs pilotes par équipe, des arrêts aux stands obligatoires, des ravitaillements, le Trophée Tourisme Endurance est une vraie course avec une stratégie et un pilotage fin. Pour gagner, une équipe, ne doit rien laisser au hasard !



## Des terres préservées par une famille depuis la Révolution Française

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

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

06.86.72.29.30

Au milieu des habitations à Six-Fours, une terre de quatre hectares est préservée du temps et de l'urbanisation. Cela fait près de deux siècles, soit avant même la Révolution Française, que la famille Priolio veille sur ces champs nourriciers. Et lorsque Robert et Karina laisseront le domaine à leur fille Gabrielle, elle sera la douzième génération à prendre soin de la terre familiale. Quand son père 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. Enfant, lorsqu'elle échappait à notre vigilance, c'était pour s'asseoir au milieu des champs. Elle sortait le fenouil de terre, inventait*



des personnages et jouait avec pendant des heures. Je sais que Gabrielle est attachée à cette idée de transmission familiale. La ville s'est construite autour de nous à travers les âges mais 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 aux modes de consommation et aux habitudes des époques. De nos jours, nous sommes de plus en plus nombreux et il y a de moins en moins de jardins. Plus personne ne cultive son potager. Notre rôle c'est de nourrir la population, et de protéger la biodiversité tant qu'on le peut. Par exemple, afin de sauvegarder la faune, je plante des artichauts chaque année car je sais que c'est le mets préféré de la scolie à front jaune. Et puis on a des oiseaux qui suivent nos habitudes aussi. Un corbeau suit chacun de mes déplacements lorsque je retourne la terre, il sait qu'il pourra manger juste après en fouillant. Gabrielle a un petit rouge-gorge qui la suit partout lorsqu'elle part planter. La terre et ses habitants ont une mémoire. Il faut prendre soin aujourd'hui de notre patrimoine pour les générations futures." 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 venir 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 qu'on ne puisse pas tout contrôler."



## Le Rotary Club La Seyne, Six-Fours pour une société meilleure

Amitié et services. Permanence tous les jeudis soirs au restaurant "Le Carré" de 19h30 à 21h.

[rotary.club.laseyne.sixfours@gmail.com](mailto:rotary.club.laseyne.sixfours@gmail.com)

Ils ont un idéal et souhaitent agir pour le bien de la communauté. Ces bénévoles investis se retrouvent une fois par semaine pour imaginer les événements qu'ils vont organiser pour créer du lien et lever des fonds. C'est également lors de ces instants de partage qu'ils décident des associations caritatives à qui ils vont prêter main forte en priorité, car ces bénévoles tous unis autour d'une même cause n'ont qu'un souhait : améliorer les conditions de vie des personnes défavorisées. Christophe Andrieux, président du club raconte: "Pour changer des situations injustes, apporter de l'aide à ceux qui en ont besoin ou simplement offrir des instants de joie aux plus démunis, il faut des moyens. C'est pour cette raison que nous prenons chacun de notre temps pour créer des manifestations comme une soirée paella au parc de la Méditerranée, ou encore une soirée dansante ou un loto (...). Tous les bénéfices de ces moments heureux sont mis dans une cagnotte que nous utilisons pendant le reste de l'année pour aider les nécessiteux. Nos champs

d'actions sont nombreux. Nous sommes également en lien avec les mairies et les C.C.A.S pour connaître les besoins des habitants de la cité presque au quotidien si j'ose dire. Notre rôle est d'aider un maximum de personnes." Aujourd'hui, le Rotary International dont la devise est "servir d'abord" existe depuis déjà 110 ans et comptabilise près d'un millions deux cents mille bénévoles à travers le monde. Christophe reprend : "Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles idées pour agrandir notre champ d'action et sortir de notre zone de confort. Cette année, nous pensons agir également pour l'environnement avec des événements de collectes de déchets dans la nature. Nous souhaitons être aussi présents pour les jeunes entrepreneurs qui se lancent. Après la crise sanitaire qui a mis un frein à nos ambitions, nous sommes prêts à relancer nos activités et nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres. Chacun peut trouver sa place parmi nous ! C'est d'ailleurs dans notre Club qu'est inscrite la plus jeune Rotarienne de France, Gabrielle, 19 ans."



## Le Réseau CapSein pour soulager les malades du cancer du sein

coordinatrice@reseau-capsein.fr 07.64.44.81.18  
<https://reseau-capsein.fr>

"Lorsque la maladie s'invite dans votre vie, c'est tout votre univers qui est bouleversé et un sentiment de détresse peut venir alourdir les souffrances physiques." explique Béatrice Métayer, coordinatrice de l'association CapSein. Depuis de nombreux mois à présent, elle tient une permanence au Cap Feminae à La Seyne-sur-mer. Dans ce cabinet qu'elle a transformé en cocon, elle reçoit les femmes et les hommes qui viennent d'apprendre qu'ils sont touchés par le cancer du sein. Son rôle est de les accompagner et de les mettre en relation avec les professionnels de la santé. Mais pas seulement. Elle poursuit: "Cette aventure, ce n'est pas la mienne, moi je suis arrivée en cours de route. Tout vient de Nathalie Sebban, responsable du service de l'imagerie médicale. Touchée par la maladie, elle s'est rendu compte que même si elle avait reçu les soins nécessaires à la guérison, certaines prises en charge manquaient au processus". Nathalie reprend: "Lorsqu'on se bat contre un cancer du sein, il faut aussi vivre avec les effets secondaires du traitement, les cicatrices sur le

corps, les médicaments et la charge mentale des prises de rendez-vous, de recherche de professionnels (...). De part mon métier, j'ai la chance de savoir qui appeler dans le milieu. Mais une fois guérie, je me suis dit qu'il fallait aider les femmes qui n'avaient pas ma chance. C'est ainsi qu'avec des collègues, nous avons commencé à créer un réseau, qui avec l'engouement, a dépassé les frontières du médical." Sophrologie, séance de yoga, rencontre (...). Avec le réseau CapSein, tout est mis en place pour que les personnes atteintes par la maladie puissent faire des rencontres, échanger et lâcher prise. Béatrice reprend : "Nous avons une plateforme en ligne avec le suivi de la personne, les rendez-vous qu'elle doit réaliser. Je suis présente pour faciliter le parcours et l'administratif. Nous multiplions à côté les idées pour les rencontres et les loisirs." Nathalie termine : "Notre but est de faciliter la vie des malades et de veiller à ce qu'ils ne s'isolent pas. On peut être souffrants et continuer à vivre et à faire des rencontres. En France, une femme sur huit devra faire face à cette maladie, et moins de 1% des personnes touchées par ce drame sont des hommes. Aider les personnes en souffrance doit être l'affaire de tous".

L'association CapSein est en partenariat avec la clinique du Cap d'Or. Ses membres fondateurs sont : Dr Gisserot Président, Dr Audrin vice Président, Mme Romanon secrétaire et Mme Sebban, trésorière.

# Une chaîne YouTube pour re-découvrir les environs

<http://www.onfaitquoi.blog>  
lili@onfaitquoi.blog  
FB @onfaitquoi.blog  
Insta @onfaitquoi.blog

Au Brusco, les grandes idées se rencontrent. Linda Schell est une enfant du village qui vit aujourd'hui sous les oliviers que ses grands-parents avaient plantés au début du siècle dernier. Lorsque cette formatrice en communication internet rencontre Araceli Pereira Bianco, propriétaire avec son amie Rebecca Sappino de "La Casa Do Brusco", une étincelle jaillit. Linda raconte : "C'est un vrai coup de foudre amical. Il y a 4 ans de cela, je prenais mes nouvelles fonctions au CLAB



(Le Comité de Liaison des Associations Bruscoises). C'est en faisant le tour des commerçants pour me présenter, que j'ai rencontré les deux compères. Le feeling est tout de suite passé !" Araceli reprend : "Notre but commun c'était d'animer le village. Alors pendant les guinguettes lorsque Linda et Jérôme Letondeur étaient à la barbe à papa et moi à la buvette, nous ne pouvions pas nous empêcher d'essayer de distraire les passants. Les fous-rires étaient si nombreux !" Les souvenirs se multiplient et c'est lors d'une escapade à vélo qu'elles ont eu l'idée de faire converger leurs talents. Araceli a l'échange facile et une multitude d'idées originales, quant à Linda, elle a le savoir des nouvelles technologies et sait révéler les ambitions des personnes qu'elle rencontre. Un beau matin, les deux



femmes se lancent et créent une chaîne Youtube et un blog. Grâce au concours de Rebecca et de Jérôme, l'association "On fait quoi?" née quelques heures plus loin. Linda explique : "Le but, c'est de promouvoir la vie locale et touristique en testant des adresses et des bons plans! On veut montrer une autre facette de la ville." Araceli poursuit : "Pour une de nos premières vidéos, on suivra les pêcheurs du petit port du Brusco à l'aube. On veut commencer avec quelque chose d'intimiste et d'authentique." "Avec beaucoup de bonne humeur et des cadeaux à gagner" intervient Linda. Car les deux amies n'ont pas l'intention de faire de cette aventure un plaisir solitaire. Araceli reprend : "Il y aura

également des vidéos durant lesquelles nous essaierons les activités du coin comme l'accrobranche, le sentier du littoral, le Wakyses, l'aquascope (...). Vous saviez qu'il y avait un bunker à visiter à Six-Fours ? Et bien en regardant notre chaîne YouTube, vous saurez où le trouver !" Linda termine: "Notre but premier c'est le partage! Il y aura donc des défis sportifs à réaliser avec des cadeaux à la clé, un jeu de piste dans la ville (...). Nous avons plein d'idées et nous cherchons également des sponsors pour créer des tee-shirts, des goodies et constituer des lots à gagner ... et pourquoi pas rejoindre l'aventure!"



## P'tit Cactus pour un monde meilleur

[www.ptitcactus.com](http://www.ptitcactus.com) 06.87.53.10.07 Pour les créations  
de robes Page FB Absolute Dark Woman

**Sur un petit marché estival où les parfums de la Provence se mêlent aux embruns de la mer, Stéphanie Thévenet dépose ses créations. Cette mère d'une grande famille recomposée de sept enfants a trouvé le courage de créer son entreprise. Elle raconte : "À l'âge de 20 ans, je ne rêvais que d'art mais la vie m'a entraîné ailleurs. J'ai fait de nombreux emplois alimentaires tout en gardant mon esprit créatif. Avec le temps, je me suis également intéressée à l'univers du textile et de la mode et je me suis vite rendue compte que ce milieu était incroyablement polluant. J'avais envie de faire quelque chose d'utile et j'ai commencé à songer à des créations**

*textiles éco-responsables pour le quotidien. L'idée s'est installée en moi et très vite, j'ai éprouvé le besoin de créer ma propre marque avec des matières recyclées ou des tissus labellisés. C'est ainsi que "P'tit Cactus" est né. Des lingettes démaquillantes réutilisables à souhait, des pochettes trempées dans de la cire d'abeille pour devenir imperméables, Stéphanie a réfléchi à tout y compris à partager son aventure avec d'autres talents. Elle reprend : "Sur les marchés, j'ai fini par me lier d'amitié avec des producteurs locaux. C'est aussi pour cette raison que je glisse dans mes coffrets des produits qui sentent bon le sud de la France. J'aime l'environnement mais l'humain et les rencontres me passionnent tout autant". C'est sans nul doute pour cette raison que Stéphanie aide également ses clients à se remémorer leurs souvenirs au travers de sa couture. Elle termine : "Je donne également une seconde vie à des vêtements qui ont marqué des instants de vie. Je peux recréer une nouvelle parure avec une ancienne robe de mariée ou récupérer la dentelle d'un vêtement pour l'utiliser ailleurs. Je m'adapte à chaque demande. Tant que je peux créer et faire quelque chose de mes mains, je suis la plus heureuse".*



# LES BONNES ADRESSES

À DÉCOUVRIR DANS LE OUEST-VAR

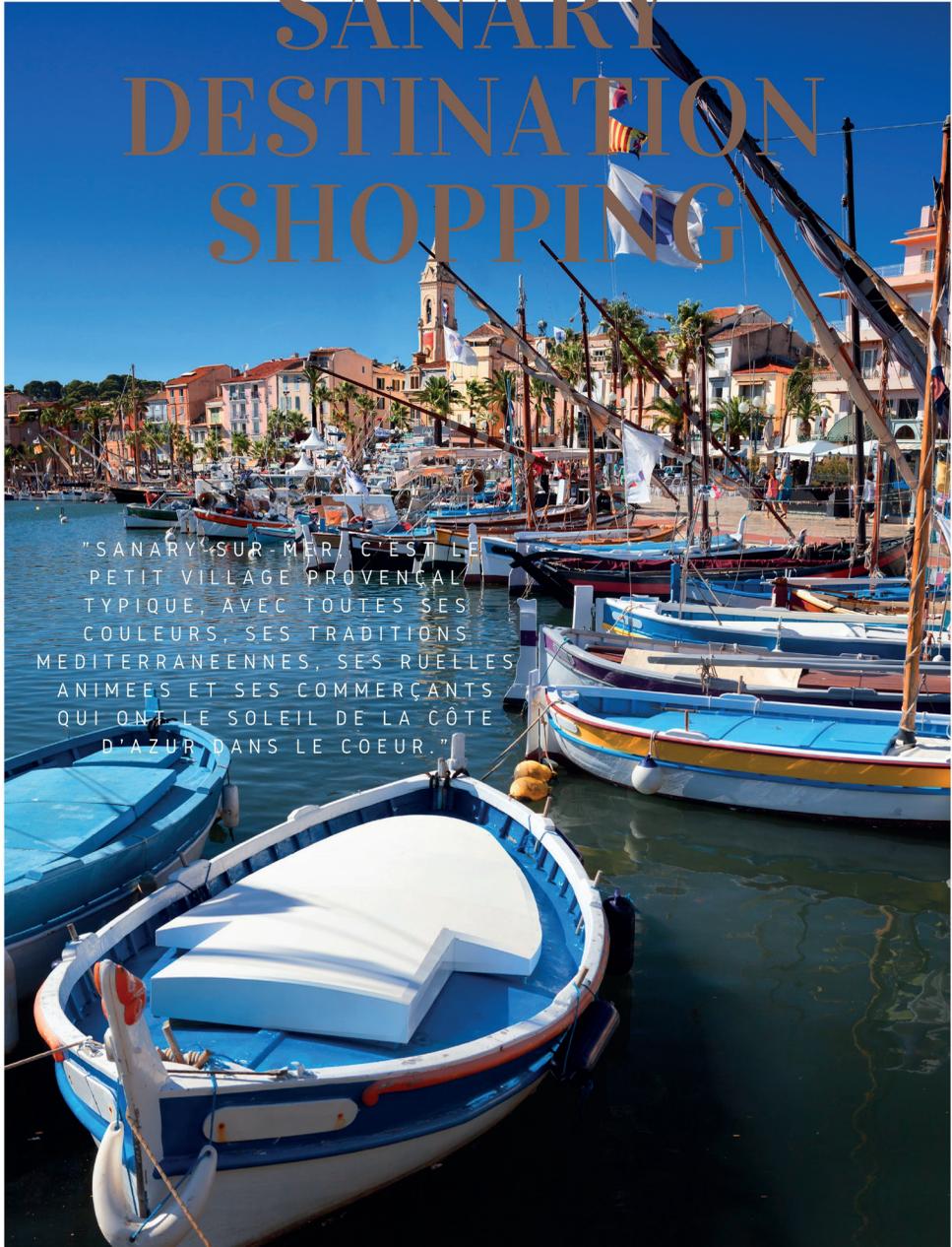


---

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE  
DES LIEUX INSPIRANTS DE LA  
REGION.

# SANARY DESTINATION SHOPPING

"SANARY SUR-MER C'EST LE  
PETIT VILLAGE PROVENÇAL  
TYPIQUE, AVEC TOUTES SES  
COULEURS, SES TRADITIONS  
MEDITERRANEENNES, SES RUELLS  
ANIMEES ET SES COMMERÇANTS  
QUI ONT LE SOLEIL DE LA CÔTE  
D'AZUR DANS LE COEUR."





À Sanary-sur-mer, le centre ville a des allures de petit village provençal avec ses façades colorées et ses ruelles animées presque chaque jour de la semaine.

Plusieurs fois par mois, les marchés provençaux envahissent le petit port piéton et délivrent les senteurs de la Provence au bord de la Méditerranée : huile d'olive, tapenade, bavettes, tissus provençaux, fruits et légumes colorés, épices (...). Flâner le long des étals du marché en admirant les pointus colorés du port est une agréable manière de découvrir les saveurs authentiques que peuvent proposer les producteurs locaux de la région. Le grand marché du mercredi matin à Sanary est d'ailleurs devenu un incontournable des guides touristiques depuis qu'il a été élu "Plus beau marché de France" à l'issue d'un concours national organisé par TF1 en 2018.



Le reste des jours de la semaine, les promeneurs ne sont pas en reste puisque dans les ruelles au charme typique de la Provence, les commerçants s'affairent chaque jour pour remplir les vitrines de leur échoppe artisanale. Des bijoux fantaisie, des tissus qui viennent de la capitale, du chocolat savoureux, des maîtres artisans qui sauront créer des pièces uniques pour satisfaire vos envies, de la mode, des librairies originales avec un caractère vraiment atypique, des objets de décoration (...) **plus de 500 commerces font de ce cœur de ville une destination shopping phare de la Côte d'Azur.**



# L'ATELIER À BURGER

DES BURGERS FAITS MAISON AU BON GOÛT DE  
L'AUTHENTIQUE



5 QUAI MARIE ESMENARD  
83110 SANARY-SUR-MER.  
06.52.05.47.51  
COMMANDE POSSIBLE SUR  
JUST-EAT.FR ET  
UBEREATS.COM



En face des pointus colorés, au pied de la tour de Sanary-sur-mer, les burgers se dégustent pour leur goût de l'authentique. L'atelier à Burger qui comptabilise déjà trois adresses sur Sanary-sur-mer, Bandol et Le Beausset conquerra les terres de Toulon, la grande ville, dès 2022. Romain Lopez, jeune trentenaire, est l'entrepreneur qui se cache derrière ce lieu de restauration rapide à succès qui a ouvert ses portes en 2014.

Cet après-midi-là, dès 17h30, lorsque les portes du restaurant à emporter ouvrent, les clients viennent passer commande pour plus tard dans la soirée. En quelques minutes, les post-its avec les différents horaires remplissent le tableau du chef. Romain raconte : *"J'ai des idées, l'envie de créer et de la détermination. Mais ce n'est pas moi qui suis en cuisine. Le succès de l'enseigne, je le dois aussi à ceux qui ont le talent au bout des doigts et qui réalisent des burgers qu'on ne trouve nulle part ailleurs."*

En plus des différents talents présents en cuisine, ce qui fait la marque du lieu ce sont aussi les produits frais et locaux qui arrivent en amont dans la matinée, comme le pain à burger qui provient des boulangeries de la ville. *"S'il y a l'odeur et le toucher du produit frais, le goût suivra automatiquement. Et parce qu'ici nous voulons que nos produits soient aussi beaux que bons, on fait brûler chaque jour le logo de l'enseigne sur nos burgers."* Pour conserver le goût de l'authentique, les produits industriels sont bannis des cuisines. Romain reprend : *"Nos boeufs sont 100% français, les frites sont faites maison et les sauces fromagères ne sont pas fabriquées avec des crèmes préparées par des grands groupes. Cette habitude fait que le client revient. D'ailleurs, si le succès est arrivé dès 2014 avec les burgers, nos tacos sont aujourd'hui tout autant prisés."*



# Le domaine de la Mourrette

559 Chemin de Mourret.  
83140 Six-Fours.  
07.84.43.85.75

**Perdu entre ciel et mer, le domaine de la Mourrette surplombe le petit port du Bruscat et ses habitants.**



Lucien Brémond, propriétaire de l'exploitation raconte : *"Ces terres sont dans la famille depuis plus d'un siècle. Plusieurs générations se sont sacrifiées pour le domaine. J'ai vu mon grand-père et mon père travailler parfois jusqu'à l'épuisement. À l'époque, c'était les fleurs qui se vendaient le mieux et qui étaient exportées dans toute l'Europe via la petite gare d'Ollioules."* Aujourd'hui les cinq hectares de l'exploitation sont réservés à la production d'un rosé et d'un rouge Côtes de Provence AOP certifié Haute Valeur Environnemental, mais également d'une huile d'olive savoureuse. Quelques produits de la ferme et autres légumes du soleil sont proposés aussi à la vente sur le petit marché du Bruscat par Alain Roze, gérant de l'exploitation.



Alain explique : *"Avec le temps, le domaine est aussi devenu un lieu de vie. Nous avons créé une petite boutique à l'entrée où les habitués adorent venir nous rendre visite et l'été nous organisons également des repas à quelques pas des vignes. Chaque année, les collégiens de la classe patrimoine viennent nous aider à ramasser les récoltes à la main. Nous essayons au maximum de respecter la biodiversité et nous souhaitons aussi faire prendre conscience à tout un chacun, en ouvrant nos portes, combien la préservation des terres agricoles est importante même à quelques pas de la ville."*



## Oléi Nature Le respect de la terre depuis un siècle.

523 avenue de la résistance. 04.94.15.21.16

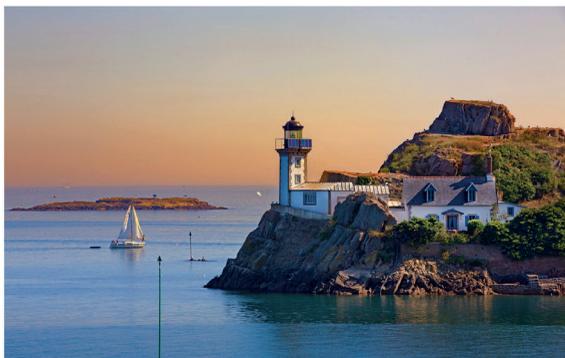
**Christèle Taramasco est une passionnée des goûts authentiques et des productions locales.** Dans sa boutique "pour tous les jours", elle ne ménage pas ses efforts pour offrir à ses clients une adresse comme il en existe nulle part ailleurs. Des épices en forme de crayon à tailler directement au-dessus des assiettes, des pâtes produites en Haute-Provence dont le blé est moulu à la meule de pierre, du pain cuit au feu de bois chaque matin par Dédé le boulanger de La Cadière, chaque produit présent sur les étals peut raconter une histoire. Elle explique: *"Cela fait presque un siècle que les sources de revenus de ma famille sont liées à la terre d'Ollioules. Dans le temps, mes grand-parents étaient horticulteurs et leurs productions étaient vendues dans toute l'Europe. Mes parents quant-à-eux avaient fait de cette boutique une jardinerie. Quand j'ai repris les murs, je me suis promise de respecter l'esprit familial. À l'époque, la jardinerie faisait partie des rituels du dimanche pour les gens du village. On venait y passer un moment même si on n'achetait pas."* Au milieu des meubles de famille qui ont traversé l'histoire, Christèle expose les produits originaux de 350 artisans locaux. Elle reprend : *"C'est une véritable enquête d'originilaté et d'authenticité sur le terrain. J'ai des souvenirs d'enfance, les genoux dans la terre en train de ramasser des petits pois. Je sais le labeur derrière chaque récolte. C'est pour cette raison que si nous ne sommes pas plus chers qu'une grande surface, je tiens à ce que mes prix soient justes pour tous. L'entraide fait partie des valeurs qui ne doivent pas disparaître dans le milieu de la terre."*

# LE GOÛT DE L'OCEAN À SIX-FOURS

La Cambuse Bretonne. 466 Avenue de  
la mer.

Six-Fours. 04.94.32.71.17

Du mardi au samedi de 9h à 13h30 et  
de 16h à 19h





C'est le patrimoine gastro-nomique de la Bretagne que Frédéric Langlois pétrit de ses mains. Chaque matin, lorsqu'il confectionne les douceurs sucrées qui seront dégustées quelques heures plus loin (Kouign-Amann, Far Breton, Crêpes ...), c'est dans ses souvenirs d'enfance qu'il puise son savoir-faire.

Mais ce maître restaurateur de France prend également plaisir à dresser des plats chaque midi avec des produits qui proviennent de sa terre natale. Il raconte : *« Je suis profondément attaché à la Bretagne, à la gastronomie, à ses légendes et à sa nature sauvage. Je souhaitais créer une adresse, ici, dans le sud, 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 ces saveurs 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.

*Frédéric termine : « Une fois par mois, on réalise également des soirées dégustations coquillages et autres fruits de la mer. S'il y en a pour tous les goûts et toutes les envies, une de nos spécialités à essayer absolument ce sont les algues cuisinées, cultivées et récoltées en Bretagne... »*



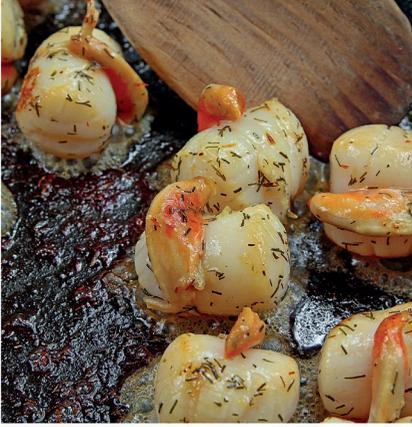
## "Un bon croissant, c'est le goût de l'enfance"

Boulangerie Deregnacourt. 213 Route de Janas. 83500 La Seyne



Lucie et Steve Deregnacourt tiennent une boulangerie dans le quartier de Janas. L'une est pâtissière, l'autre boulangier et tous deux sont des amoureux des traditions. Chaque jour, ils mettent du coeur à l'ouvrage pour proposer à leurs clients "des goûts authentiques". Steve raconte: "On s'est mis d'accord dès le premier jour où l'on a levé le rideau il y a 10 ans. Si on crée notre propre adresse, c'est pour faire les choses comme il faut. Chez nous, tout est fait maison. Quand on propose une tarte, c'est qu'on a épluché les légumes tôt dans la matinée. C'est la même chose pour la pâtisserie et les viennoiseries. Il n'y a pas de surgelé, pas de préparation toute faite achetée en amont. C'est le goût de l'enfance qu'on veut offrir, croquez dans un de nos croissants et vous retournerez vingt-ans en arrière." Sur les étals, au fil de la journée, les gourmandises disparaissent. Lucie poursuit : "On fait de l'artisanal et du frais, alors forcément on produit pour la journée seulement, et le soir, il reste peu de choses. C'est ainsi que ça doit fonctionner quand on a le respect des recettes qu'on propose. L'été on prend plaisir à servir les touristes qui veulent goûter aussi les spécialités de la région, mais on sait préserver nos fidèles de la pénurie (rires). Elle reprend : "C'est pendant le premier confinement que les choses ont été compliquées. Mon mari travaillait toute la journée jusqu'à minuit pour faire du pain. Je m'activais dans le même temps pour réaliser les pâtisseries et tout partait dans l'instant." Steve termine : "On a eu des demandes farfelues aussi. Mais lorsqu'on travaille avec des produits frais et locaux, on ne peut que suivre les saisons. Tant pis pour l'incroyable et l'original, nous on veut faire de l'authentique et du bon".





## La Régalade De l'amour à l'assiette

La Régalade, à côté de la salle des mariages. 8  
rue des Chantiers. 83500 La Seyne.  
06.84.18.66.24

**De la daube de poulpe, de la souris d'agneau confite au miel et au thym, des Saint-Jacques revenus doucement dans leur sauce, les recettes du chef en cuisine ont le goût et les couleurs de la Provence d'antan.**

Si les assiettes sont dressées avec minutie, c'est sans nul doute parce que ce restaurant ouvert en pleine crise sanitaire, est le rêve de toute une vie. Sandrine Chamard, l'hôtesse de l'établissement raconte : *"C'était un rêve d'enfant et à la fois une surprise incroyable . Cela fait vingt-ans à présent que je partage ma vie avec Sébastien mon mari. Pendant des années je lui ai parlé de cette ambition d'ouvrir un restaurant. La cuisine était une telle passion à la maison que mon fils a souhaité faire carrière derrière les fourneaux. Lorsque nous avons appris que le restaurant à côté de la salle des mariages où nous nous sommes unis était à la vente, mon mari m'a dit que c'était le signe que nous attendions!"* Pour cette petite famille, qu'importe donc le contexte, à coeur vaillant rien d'impossible! Elle reprend : *"Nous organisons des soirées à thème, on fait venir des talents de toute la région pour satisfaire les envies de chacun. Niveau cuisine, on ne travaille qu'avec des produits locaux. Sébastien tient la boutique "Primeurs Services", les fruits et les légumes proviennent donc des cultures avoisinantes. Le poisson est de Tamaris, le pain de la boulangerie les Deux Frères, la viande de la boucherie Les Halles dans la rue voisine et dois-je préciser que le cuisinier, Thomas, mon fils, est un pur produit de la Provence? (Rires)"* Ouvert dès 7h le restaurant fait aussi bar au petit matin. Elle termine : *"En cette période trouble nous avons tous besoin de nous retrouver, alors pourquoi ne pas le faire devant une tasse fumante ?"*

# LA GRANGE

"JE FAIS DE LA CUISINE MINUTIEUSE, IL DOIT Y AVOIR AUSSI BIEN LE BEAU QUE LE BON DANS LES PLATS."



RESTAURANT TRADITIONNEL  
LA GRANGE.  
1305 CORNICHE DE LA  
COUDOULIÈRE.  
83140 SIX-FOURS  
04.94.26.02.89



**Niché sous les palmiers, à quelques pas des remous du petit port de la Coudoulière, les assiettes qui sortent de cuisine font vibrer les parfums de la Méditerranée.** 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 et aux instants partagés. Cette adresse, Gabriel Rocha Morais 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 avec une touche de modernité et beaucoup d'originalité."* Le résultat est 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 on trouve à cette adresse des assiettes comme il n'y en a nulle part ailleurs, le talent du chef est aussi 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 termine : *"Quelques légumes proviennent même du petit potager que nous cultivons derrière la cuisine. Avoir une petite parcelle cultivée aide à la compréhension de la terre ... et donc de mon métier."*

# L'instant Gourmand, du plaisir à chaque instant

Quai Saint-Pierre. Port du Brusc. 83140  
Six-Fours. 04.22.44.08.16



Gaufres et crêpes sucrées ou salées, brunch gourmand le week-end sur réservation, glaces artisanales et autres boissons à déguster sur place ou à emporter, il est toujours l'heure de se faire plaisir sur le petit port du Brusc. Ouvert depuis 2017, l'instant Gourmand, ce joli commerce de douceurs face aux pointus, est le fruit du labeur d'un couple : Hervé et Patricia Coto.

Patricia raconte : "Nous accordons une grande importance à la sélection des ingrédients que nous choisissons et à la fraîcheur des produits. C'est pour cette raison que lorsque nous avons commencé avec les glaces, nous avons tout de suite misé sur un maître artisan glacier français titré dès 1983. Depuis l'année passée, nous avons agrandi les locaux pour créer un élégant salon de thé et une crêperie. À présent, nous développons aussi notre activité autour du salé avec des galettes 100% sarrasin à la tradition bretonne et sans gluten. Notre spécialité du moment, c'est la gaufre burger dans des assiettes qui débordent de couleurs et de saveurs." Hervé reprend : "Ici, vous pouvez vous faire plaisir à n'importe quelle heure. On a toujours de quoi combler une envie et on vous garantit le fait maison ainsi que les produits 100% français. Toutes nos pâtes (sarrasin, froment, pancake) sont préparées chaque jour et à la commande". Patricia termine : "Et si vous voulez essayer de nouvelles expériences gustatives, nous accompagnons toutes nos galettes de glaces salées : du chèvre-cabécou, du thym de la garrigue, du sésame noir (...)"



# 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

 ACDECONCEPT

**VENUS®, LA SOLUTION  
PHOTOLUMINESCENTE  
INNOVANTE POUR VOS  
DÉPLACEMENTS  
NOCTURNES**

La **sécurité**, l'**innovation** et l'**environnement** doivent permettre à la route de demain de s'adapter à l'évolution de nos moyens de déplacement. Dans nos agglomérations et nos campagnes, la nuit, les sources lumineuses artificielles apportent une pollution qui perturbe les écosystèmes, l'environnement et notre économie. La peinture **VENUS®**, par ses propriétés photoluminescentes naturelles, nous guide en toute sécurité en améliorant la visibilité du marquage la nuit **dans les zones à risques et non éclairées**. La peinture réagit par l'accumulation de la lumière qu'elle reçoit le jour et la restitue lorsque le marquage au sol est plongé dans l'obscurité totale.

L'application simple de notre peinture et ses propriétés naturelles répondent à un **besoin économique et environnemental pour les collectivités**.



La peinture VENUS® a été pensée et développée pour votre sécurité et pour la protection de l'environnement.