









Les astuces pour se motiver à faire du sport en hiver



Le 1er janvier passé, vous avez pris quelques bonnes résolutions et celle de faire plus de sport en fait partie, mais voila qu'il fait froid et je me trouve des excuses... Après cet article vous serez motiver à faire du sport tout l'hiver. L'effort physique est indispensable à notre organisme pour rester en bonne santé. Le sport booste les défenses immunitaires, et évite la déprime saisonnière en libérant des endorphines. Il est donc important de (re)trouver la motivation pendant la saison froide!

Créer un groupe

Trouver la motivation seul(e) est parfois compliqué, selon notre caractère et les périodes de notre vie. Dans ce cas, l'idéal est de faire une activité sportive à deux, en couple ou avec un(e) ami(e), ou encore en groupe. C'est plus stimulant, et quand on s'est engagé auprès de quelqu'un, on se trouve plus difficilement des excuses pour rater le sport.

Trouvez-donc un ou une partenaire dans votre entourage, et si personne n'est disposé à vous suivre, tournez-vous vers les réseaux sociaux. Beaucoup de groupes existent, comme OVS, ou des groupes Facebook. Tapez le nom du sport qui vous plaît et celui de votre ville : vous verrez que plein de gens cherchent à se réunir pour faire du sport. Dynamisme, mais aussi convivialité!



Apprendre à se couvrir agréablement

Si vous pratiquez un sport d'extérieur en hiver, apprenez à bien vous couvrir avec une tenue 3 couches :

un sous-vêtement thermique, respirant et absorbant un vêtement confortable et bien chaud type polaire un coupe vent, imperméable au besoin selon la météo

Couvrez aussi les extrémités de votre corps : mains, tête, oreilles au besoin, et protégez bien votre gorge. Appliquez une crème chauffante maison sur vos mains. Enfin, si vous avez retiré une ou deux couches pendant l'effort, couvrez-vous bien après avoir transpiré pour ne pas prendre froid!

S'échauffer et se mettre en jambes

S'échauffer est une bonne façon de mobiliser notre énergie progressivement et de se motiver à une séance sportive. De plus, c'est une étape indispensable, particulièrement en hiver où notre organisme doit mobiliser plus d'énergie pour combattre le froid. En effet, nous consommons d'avantage d'oxygène quand il fait froid. Nos vaisseaux sanguins se contractent et notre cœur, ainsi que nos muscles, sont moins irrigués alors même qu'ils sont plus sollicités pendant le sport. Il faut donc s'échauffer pour éviter une blessure musculaire et pour ne pas fatiguer son cœur. Vous pouvez vous échauffer chez vous tranquillement au chaud et en musique avant d'aller faire votre séance de sport!

Pratiquer une activité sportive bien au chaud

Si faire du sport à l'extérieur en hiver vous rebute, c'est simple : pratiquez un sport en intérieur. Piscine, yoga, salle d'escalade, danse, foot en salle, badminton, ping pong, padel tennis, vélo d'appartement, fitness, pole dance, gym douce, boxe ... ce n'est vraiment pas le choix qui manque ! Pratiquez un sport dans un lieu chaleureux et agréable, et prenez une bonne douche chaude avant de vous rhabiller. Faîtes-vous du bien.

Conseils santé quand on pratique un sport en hiver à l'extérieur :

Pour ceux qui pratiquent en extérieur, pensez toujours à bien vous hydrater : on oublie facilement la soif par temps froid. Pensez aussi à inspirer par le nez pour réchauffer l'air qui arrive à vos poumons et ne pas irriter vos voies respiratoires.

Publié avec l'aimable autorisation de www.astucedegrandmere.com



immobilière REIBEL

BENFELD • 03 88 74 05 07 • www.immo-reibel.com



Une société, trois métiers : Promotion immobilière - Lotissement - Transactions immobilières

HUTTENHEIM

AU CALME DANS UNE IMPASSE AU BORD DE L'EAU

nous construisons pour vous

11 SUPERBES APPARTEMENTS du 2P au 4P JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ ou LARGE TERRASSE

> Garage, parking, abri de jardin Accès sécurisé par visiophone

Prestations de Standing **DERNIÈRES OPPORTUNITÉS**



Cate Ried

MATZENHEIM

DANS UN CADRE CHAMPÊTRE nous réalisons pour vous

15 SUPERBES APPARTEMENTS du 2 au 4P JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ ou LARGE TERRASSE

garage, parking, abri de jardin Accès sécurisé : clôture – portail -visiophone Réalisation et Commercialisation

Prestations de Standing

KERTZFELD

DANS UN ENVIRONNEMENT PAVILLONAIRE

nous réalisons pour vous

12 SUPERBES APPARTEMENTS du 2P au 3P JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ ou LARGE TERRASSE PLEIN SUD

Garage, parking, abri de jardin Accès sécurisé par visiophone









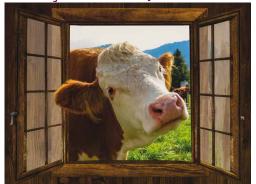


 $59~000,00^{\circ}$ Hono charge vendeur

ACHETONS SECTEUR ERSTEIN BENFELD
TERRAINS même non viabilisés MAISONS et CORPS DE FERMES



Idée reçue : il ne faut pas ouvrir les fenêtres en hiver !



Ventiler et ouvrir les fenêtres en hiver, quelle idée nous direz-vous ? Et pourtant, vous devriez ! En toute saison, il est important de bien aérer chez soi pour un logement sain et agréablement chaud... Vous ne nous croyez toujours pas ?

Alors, on vous explique pourquoi... La pollution

intérieure est une réalité et elle ne s'arrête pas l'hiver. Néanmoins, vu les températures, qui descendent parfois sous zéro, on serait tenté de garder les fenêtres fermées pour préserver la chaleur. Est-ce une bonne idée ? Non, à la fois pour la santé, et pour la consommation en énergie.

Pourquoi il faut ouvrir les fenêtres même l'hiver?

La pollution domestique fait qu'il est indispensable d'ouvrir ses fenêtres pour aérer au quotidien. L'air intérieur est bien plus pollué que l'air extérieur, contrairement aux idées reçues. Si VMC, purificateur d'air et cadres végétaux existent, le plus simple reste encore si vous le pouvez, d'ouvrir les fenêtres et ce même en hiver.

Ne pas aérer, c'est consommer plus

Eh oui, contrairement à ce qu'on pourrait penser, aérer la pièce aide à moins consommer d'énergie. Outre la respiration des habitants, les habitudes quoti-diennes produisent beaucoup de vapeur d'eau dans un logement : douche, lessive, cuisine en tête. Le taux d'humidité grimpe donc facilement, spécialement en hiver. Or plus d'énergie est nécessaire pour chauffer l'air d'un logement humide qu'un air sec. Paradoxalement, on devra donc moins chauffer un logement bien aéré. En outre, l'humidité entraîne moisissures et spores de champignons dans l'air, de quoi indisposer les personnes ou âgées et les enfants, sans parler des conséquences directes sur le logement en cas d'invasion de champignons. Pas question de se faire une omelette de ceux-là. La solution est donc simple : il faut aérer pour chasser l'humidité.

Comment aérer un logement en hiver?

Contrairement à ce que vous pourriez être tenté de faire, ne laissez pas les fenêtres et les portes en position de bascule. La température de la pièce baisse alors considérablement sur la durée, et c'est là que la consommation inutile de chauffage intervient. La meilleure solution consiste à ouvrir en grand, entre 5 et 10 minutes, une à deux fois par jour. Ouvrez le maximum de portes et fenêtres, créez un courant d'air si possible.

De l'air neuf et sain dans l'habitation

De cette manière, de l'air frais et propre rentre. L'air chaud et humide est évacué. L'air présent dans le logement est ainsi intégralement renouvelé avec une faible perte de chaleur : le temps d'aération étant limité, les murs n'ont en effet pas le temps de refroidir, seul l'air circule. L'air frais nouvellement arrivé sera rapidement réchauffé. Astuce : dans la cuisine et la salle de bain, n'oubliez pas de faire tourner les ventilateurs servant à évacuer les vapeurs plutôt que de les laisser s'échapper dans l'appartement ou la maison. Les filtres se changent environ tous les trois mois, selon l'intensité de l'usage bien entendu.

Quand est-il préférable aérer l'hiver?

Si les pics de pollution sont plutôt concentrés l'été, l'hiver l'air extérieur n'est pas forcément au meilleur selon les jours. D'une manière générale, et surtout en ville, certaines heures sont déconseillées en matière de qualité de l'air. Évitez donc d'aérer entre 14h et 18h l'hiver, quand la pollution est au plus haut. Les meilleurs moments de la journée pour aérer sont le matin entre 8h et 11h et le soir juste après 22h.

Publier avec l'aimable autorisation de www.consoglobe.com

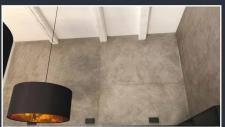




contact@utter67.fr - utter67.fr



- · Peintures intérieures
- · Peintures extérieures
- · Revêtements sols et murs
- · Pose et refection de parquet
- · Peinture à la chaux
- · Décoration
- · Stucco
- · Béton ciré





60 rue de la Chapelle · **KOGENHEIM •** 03 90 57 34 91 06 80 42 81 29 · peinturekitzinger@hotmail.fr



JS VERRE DECOR Sark

Vitrerie Miroiterie

Zonne et heureus Année 2020

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo









PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

Battante ou Coulissante



GARDE CORPS

JS Verre Décor intervient aussi sur :



- Remplacement de tous vitrages (vitrage simple, isolant, anti-effraction, verre de cheminée...)
- Crédence de cuisine Porte battante et coulissante • Fermeture de douche • Habillage en verre de porte, porte
- de placard Découpe de tous produits verriers sur mesure

Z.A. - impasse du Moulin • SAND 03 88 58 18 47 • www.jsverredecor.com



Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi

N°1

L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

VOTRE ISOLATION POUR 1 €

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS

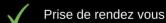
Avec l'entreprise HOME PLAC comme partenaire c'est l'assurance d'un travail bien fait dans les règles de l'art ! votre spécialiste de l'isolation.





Votre isolation à 1 euro en 3 étapes





Montage du dossier

Démarrage des travaux







03.69.27.39.14

HOME PLAC

1 rue sainte odile - 67230 BENFELD

Guillaume

Votre artisan de confiance

Mobile: 06 27 42 71 26 / Fixe 03 69 27 39 14





16 rue de l'Artisanat • OBERNAI • 06 72 18 99 62

Du mardi au vendredi de 13h30 à 19h et le samedi de 10h à 12 et de 13h30 à 18h

MEUBLES FEUERER MUSSIG 53, rue de Heidolsheim 67600 MUSSIG tel 03 88 85 32 02 courriel: info@meublesfeuerer.com Site internet: lesexpertsmeubles.fr SOUL 4 février 2020



Un réhausseur de pieds contre la constipation aux toilettes

Un réhausseur de pieds, c'est une sorte de marchepied pour améliorer la posture des personnes aux toilettes, pour éviter les difficultés lorsque vous allez à la selle. Cet escabeau ou tabouret peut révolutionner la vie des gens constipés.

Principe: faire reposer les pieds sur un tabouret pour remonter les jambes et arriver dans une position accroupie au lieu de la standard inclinaison à 90 degrés. En étant ainsi, le muscle pubbo-rectal se relâche complètement ce qui rend le passage des selles du côlon vers le rectum plus facile car en ligne droite. La position classique ne permet qu'un

relâchement partiel du muscle ce qui complique la défécation.



Les bricoleurs pourront s'amuser à en fabriquer un sur mesure en contreplaqué ou multipli etc. Nous en avons fabriqué un tout simple : 40 cm de long et un carré de 20×20 cm. Petite astuce, au lieu d'un carré, faites un rectangle de 20×25 cm, l'avantage, vous aurez 2 hauteurs différentes avec 1 seul réhausseur. En premier lieu, à adapter aux tailles de votre famille. Laisser aller votre fantaisie pour

la forme à donné.
Tout est permis.
Avec un
tiroir, vous
p o ur r e z
ranger le
pier WC. Si

vous n'êtes pas bricoleur, vous avez la possibilité de prendre 2 seaux ou un tabouret acheté dans le commerce et adapté à votre taille.

06



LES OPTICIENS KRYS **ERSTEIN**











Les opticiens KRYS vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière ERSTEIN





15 rue Westrich - ZI Nord . SELESTAT . 03 88 92 02 27 à côté de Picard, Grand parking GRATUIT

Lundi 14^h-18^{h30} • Du mardi au vendredi de 9^h-12^h/14^h-18^{h30} et samedi 9^h-12^h/14^h-18^h







famille!

03 88 74 06 73

L'UCAB VOUS SOUHAITE UNE



Czagnez un bon cadeau de 50 €!

jeu concours

à dépenser dans l'un des commerces membres de l'UCAB*

Répondez aux 4 questions et renvoyez le bulletin complété par courrier postal à : Union des Artisans et Commerçants de Benfeld - BP 90043 - 67231 Benfeld Cedex avant le 31/01/2020, le cachet de la poste faisant foi. Tirage au sort parmi les bonnes réponses.

NOM :	Prénom :
Adresse postale :	
Téléphone : Email	:
1 / Que signifie l'acronyme UCAB ? Ultra Club des Associés de Benfeld	2 / Quelle est la principale motivation de l'association ?
Union des Commerçants et Artisans de Benfeld	Dynamiser l'économie à Benfeld et soutenir ses commerçants, artisans et professions libérales
Unité Communale des Artistes de Benfeld	Financer un voyage dans l'espace
	Participer aux Jeux Olympiques
3/ Parmi ces métiers, lesquels ne sont pas représentés dans l'UCAB ?	4. Quelle personnalité l'UCAB a-t-elle accueillie le 05/10/19 lors de l'inauguration du centre ville ?
Institut de beauté, paysagiste, agence immobilière	Florence Foresti
Garage automobile, coiffeur, assurance	Delphine Wespiser
Toiletteur pour chien, restaurant tibétain, librairie	Karine Lemarchand

Merci à nos adhérents pour leur soutien et leur fidélité!

VETEMENTS KNOPF • TOP ELEGANCE • CHAUSSURES F. BUCK • OPTIQUE MISVAL • LISSAC L'OPTICIEN • LE BON PAIN • BOULANGERIE PFEIFFER • PATISSERIE SUCRETSEL • LA BOUTIQUE CHOCOLAT • DREYFUSS BOUCHERIE CHARCUTERIE • MISTER KEBAB • RESTAURANT AU ZOLL • RESTAURANT LA VIGNETTE • CUISINEST • MEUBLES KRANKLADER • LE COELACANTHE • CENTRE FLORAL GAESSLER • POLLEN & PISTIL • PAYSAGE GAESSLER • TREFLE VERT • MAISON CROVISIER • VB SERVICES • CLC ALSACE • GARAGE BENFELD AUTOMOBILES - AGENT RENAULT • GARAGE DU RELAIS – PEUGEOT • AUTOMOBILES GELAIN • GARAGE LERCH • INTERMARCHE • MARCHE AUX AFFAIRES • ALLIANZ – AGENCE FABIEN WEBER • AVA EXPERTISE COMPTABLE • BANQUE POPULAIRE ALSACE LORRAINE CHAMPAGNE • CRÉDIT MUTUEL CCM RÉGION DE BENFELD • ARCHITECTURE CHITTIER - STRABAT SARL • COIFFURE CK13 • INSTITUT DOUCEUR ETOILEE / L'ONGLERIE ETOILEE • CONSEILS WELLNESS • IMPRIMERIE HANSI • PEINTURES RUPPEL • MC CRÉA • TOPIMMO • AFL SERVICES • CINQUANTE NUANCES DE GRAINES

* Au total 6 bons à gagner - Jeu réservé aux personnes majeures - Une seule participation par foyer- Réglement du jeu disponible sur notre site www.artisans-commercants-benfeld.fr

ENTREPRISE SPIESS



TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DE DISTRIBUTION
TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS

ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR

RD282 route d'Ehl - Lieu-dit Roessler - 67230 BENFELD



PLATE-FORME DE RECYCLAGE

03 88 74 76 46 • Mail : recyclage@spiess.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 12h et de 13h à 17h

> Fermeture annuelle de la plate-forme Réouverture le 06/01/2020 à 7^h

LOCATION DE BENNES

03 88 74 53 30 • Mail : bennes@spiess.fr

En bennes 22 ou 30m3 : bois, déchets verts, DIB* En bennes 7m3 : Gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux



Vous pouvez y livrer directement vos déchets et vous fournir en matériaux disponibles à la vente : terre végétale, terre criblée, compost, recycler tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre *Déchets industriels banals. Les matériaux contenant du plastique, de l'amiante, du plâtre ainsi que tous déchets industriels spéciaux ou matériaux polluants sont refusés - Siret n° 3107 194 06 00038



Les remèdes naturels pour lutter contre la fatigue hivernale



Quand les jours raccourcissent et qu'en plus le soleil ne daigne pas montrer le bout de son nez, nous manquons de vitamine D et nous

avons tendance à être à plat. Et puis, c'est aussi un peu le temps de l'hibernation : notre organisme se met au ralenti pour s'économiser.

Alors comment garder forme et énergie l'hiver quand notre emploi du temps lui ne s'est pas mis en veille ? Voici quelques astuces naturelles pour réduire la fatigue.

Comment dompter la fatigue cet hiver?

La cure de vitamines maison

Pour préparer son organisme à l'entrée dans l'hiver et prévenir les coups de froid, rien de tel qu'une bonne cure de vitamines pour booster les défenses immunitaires. Et pas la peine de se ruer à la pharmacie, vous avez surement déjà tout ce qu'il faut à la maison! Ail, miel, chocolat noir, agrumes, thé vert, poissons. Du bon gras plein d'oméga 3, des antiseptiques naturels, du magnésium, des antioxydants et de la vitamine C. Tous les matins pendant deux semaines, pressez vous deux oranges (bio ou non traitées après récolte de préférence). Mettez du miel

sur vos tartines ou dans votre thé en journée. Mangez des poissons gras type saumon, crus ou cuits (c'est le moment de savourer des sushis). Et assaisonnez vos salades à l'ail.

Enfin n'hésitez pas à croquer quelques carreaux de chocolat noir pendant la journée pour vous redonner un coup de fouet. Ou à boire une eau minérale riche en magnésium.

Le mode économie d'énergie

Même si votre emploi du temps est aussi chargé en hiver que le reste de l'année (et même parfois plus avec les fêtes), votre organisme lui a besoin d'un peu plus de repos.

N'hésitez pas à faire des siestes de 20 minutes en journée si vous en avez la possibilité, et couchez vous le plus tôt possible pour emmagasiner de l'énergie.

Lisez au lit, cocoonez, prenez des bains chauds, chouchoutez-vous.

La version tonus

L'autre option, mais pas incompatible avec celle ci-dessus, est de garder notre corps en mouvement le plus possible. Sport quotidien, étirements le matin, relaxation et respiration le soir. Vous voilà reboosté(e). Le sport redonne du tonus bien plus qu'il ne fatigue. Alors même si vous n'avez pas envie de mettre le nez dehors pour aller courir, nager, danser, ... forcez-vous : vous serez régénéré(e) et reparti(e)pour quelques heures en forme. C'est de rester statique qui fatigue. Si vous avez un travail de bureau, pensez à vous étirer et marcher un peu régulièrement. Le weekend, faîtes des balades dans

la nature pour respirer, couper avec la semaine et prendre la lumière du jour.

Dompter le froid

Il faut vaincre le mal par le mal. Se couvrir l'hiver est important et recommandé. Mais il faut apprendre à notre organisme à lutter contre le froid et devenir moins frileux.

Comment? En se rinçant de temps en temps à l'eau froide à la fin de notre douche, en marchant au grand air peu couvert une vingtaine de minutes, en choisissant le café en terrasse plutôt que dedans, en respirant bien, en pensant à ne pas contracter les épaules. Réflexe naturel en temps de froid mais qui bloque notre respiration et ne nous réchauffe pas pour autant. A force, notre corps sera plus tonique et moins fatigué.

Accueillons l'hiver bras ouverts!

Booster le moral

Enfin, une baisse de morale fréquente en hiver ajoute à la fatigue. Et la fatigue à la baisse de moral. Un cercle vicieux. Pour garder le moral en hiver quand le ciel est triste, bichonnez votre intérieur. Ajoutez des petites lampes, des bougies, des couleurs chaudes avec un tissu ou des objets, des coupes de fruits. Fabriquez un parfum d'intérieur réconfortant et chaud. Et forcez-vous à sortir même quand vous avez un coup de mou. Dans un lieu qui vous plaît, seul(e) ou accompagné(e)!

Publié avec l'aimable autorisation de www.astucedegrandmere.com

le Journal de marsel 0120





Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

41, rue du Gal de Gaulle 67230 HUTTENHEIM 03 88 74 23 39 - www.roby-carrelage.fr



Anthony Baumert · 1 rue Jean-François Champollion SELESTAT · 06 72 20 44 47





Carrelages . Sanitaire . Bain

Sur matériel sanitaire de STOCK ou d'EXPOSITION

signalé en magasin

Cabine de douche intégrale

dim. 100 x 80 avec receveur, parois et hydromassage

2.250 € - 55 %

Baignoire blanche

dim. 170 x 80 forme repos

195€ 390€. - 50%

Meuble simple vasque largeur 80cm

2 tiroires coulissants / plan-vasque moulé blanc / miroir

799€ - 60%

Sur des milliers de m² de CARRELAGES SOLS et FAÏENCES MURALES en stock

SOL GRES CERAME dim. 60 x 60 à partir de

le m²

à partir du 8 janvier 2020

5 MONSTRES!

FAIENCE MURALE

dim. 25X40 à partir de

le m²

SOL GRES CERAME

dim. 25x100 imitation parquet

17.^{50€} le m2

Z.I. Nord (en face de GIFI) • SELESTAT

HORAIRES D'OUVERTURE Lundi 14h/19h - Mardi au vendredi 9h/12h et 14h/19h - Samedi 9h/12h et 14h/17h

www.top-ceram.fr





les bons à savoir de l'Archive l'Arc

Les signes qui indiquent que vous êtes déshydraté



Notre corps rejette de l'eau quand on transpire et quand on va aux toilettes, il est donc crucial de compenser ces pertes. Il faut savoir que notre organisme n'est pas capable de stocker de l'eau, c'est pour cela que les apports doivent toujours être renouvelés. Il a besoin d'au moins 1,5 litre par

jour, en cas de manque, les signes de déshydratation apparaissent, et il faut tout de suite réagir.

La bouche pâteuse

Si vous sentez que votre bouche est collante et sèche et que cela rend difficile la déglutition et l'élocution, c'est le signe que vous êtes déshydraté. L'assèchement buccal est dû à la réduction de production salive par les glandes salivaires, car ces dernières ne peuvent plus extraire de l'eau dans votre organisme. La bouche pâteuse peut amener à une mauvaise haleine (lire des astuces contre la mauvaise haleine). La carence chronique de salive favorise le développement d'une mauvaise haleine, la sécrétion n'est pas produite en quantité suffisante pour empêcher l'accroissement des bactéries qui en sont à l'origine. Toutefois, ces signes peuvent aussi indiquer le diabète ou les effets secondaires d'un médicament.

La sensation de soif

Le signal qui ne trompe pas quand il y a une carence en eau est la sensation de soif. Au niveau physiologique, ce manque se traduit par une baisse du volume



de sang, il devient plus concentré. Cette information qui est interceptée par des récepteurs présents dans les vaisseaux sanguins est envoyée au centre de soif qui se trouve dans l'hypothalamus. C'est ainsi que la sensation de soif arrive et invite à boire de l'eau. Le besoin est assouvi dès les premières gorgées, et cela, avant même que l'eau arrive dans le tube digestif. Quand les muqueuses de la bouche et de la gorge sont humides, tout de suite, elles envoient un signal au centre de la soif pour l'informer que l'organisme n'est plus en manque d'eau. Cela évite une surconsommation en eau qui est aussi dangereuse pour la santé.

Ne pas uriner

Quand le corps est en manque d'eau, il survit en retenant le liquide, et pour s'y prendre, il empêche les pertes par les urines. L'hypothalamus sécrète de la vasopressine, l'hormone antidiurétique ADH. Cette dernière intervient sur les reins pour commander une réabsorption de l'eau dans les tubes collecteurs de l'organe, et c'est ce qui fait baisser la quantité d'urine produite. Donc, l'envie d'uriner n'apparaît plus, et le nombre de passage au quotidien dans les toilettes est en baisse. À noter que le diabète insipide est associé à un déficit en ADH, et les personnes qui en souffrent ne sont plus capables de concentrer leurs urines, cela se traduit par des mictions régulières et une sensation de soif en permanence.

Suite page 14

- CHARPENTE
- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- BARDAGE
- ÉTANCHÉITÉ
- MAÇONNERIE PLATRERIE
- MAISON OSSATURE BOIS
- ISOLATION DE TOITURE

INSTALLATEUR CONSEIL VELUX

Nous vous souliaitons une bonne année 2020

Concep' Toit

On réalise tes projets ... juste pour toi!

out f

TOUS TRAVAUX EN RÉNOVATION & EN NEUF

07 69 59 27 29 UN SEUL INTERLOCUTEUR!

67150 SCHAEFFERSHEIM • patricia.kenck@concep-toit.com

HELMBACHER PIERRE

Devis GRATUI1

ans

Chez votre fabricant en Alsace



A l'occasion de cette nouvelle année, nous désirons vous remercier pour votre confiance, et vous souhaiter réussite, progrès, et enthousiasme pour l'année 2020





- PORTAILS 2 BATTANTS
- PORTES DE GARAGES
- PORTAILS COULISSANTS
- MOTORISATIONS
- CLAUSTRA
- GARDE CORPS
- PERGOLAS
- CLÔTURES

5 rue de l'Artisanat . GERST H 06 62 49 78 72 · www.hpaluminium.fr



Retrouvez-nous sur 📑 / Helmbacher Pierre Aluminium



11, rue de Bindernheim 67230 WITTERNHEIM 03 88 85 45 53 WWW. ARCHITECTURE-AVENIR.fr

Conseils, Conception et Suivi de la réalisation de vos projets

ARCHITECTURE AVENIR SERA PRÉSENT AU PROCHAIN SALON HABITAT DÉCO



BÂTIMENT NEUF

EXTENSION

REHABILITATION





M Fermetures

d'expérience

Fabrication et pose

- Fenêtres Portes **Baies** coulissantes
- Garde corps Portails Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas Pergolas **Moustiquaires**
- Volets battants et roulants
- Lames terrasse bois et composite
- Crédences en verre
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage







1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD

Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

UNE SOLUTION OPTIMALE.



FENÊTRES • PORTES • VOLETS







FENÊTRES • PORTES • VOLETS

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

VELUX INSTALLATEUR CONSEI

www.optifen.com



UNE DOUCHE SÉCURISANTE A LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE EN MOINS DE 2 JOURS**

L'équipe d'Alsace Douche Sérénité vous souhaite 366 jours de bonheur

- Posée par notre équipe
- Réalisation propre et sans maçonnerie
- Garantie décennale
- Receveur anti-dérapant
- Entretien simple, économie d'equ
- Large gamme de couleurs
- Devis rapide et gratuit

Le plaisir et la sécurité à porter de pieds





Douche éligible au crédit d'impôt de 25%

SHOWROOM sur RDV avec un technicien installateur à STOTZHEIM, 1a Rue des lilas 09 66 82 20 52 (non surtaxé) Site internet : www.douche-serenite.com



Climatisation / Chauffage

Chaud l'hive







· Chauffage principale ou d'appoint

Entretien et Dépannage

Particulier / Professionnel



De plus en plus constipé

La carence en eau provoque une baisse de la fréquence de production de selles et de leur volume. Si vous êtes régulièrement victime de constipation, des selles dures et sèches, c'est le signe d'une déshydratation. Quand vous buvez de l'eau, une grande quantité est utilisée par les intestins pour ramollir les selles. Pour pouvoir passer facilement dans le côlon, il faut que les selles soient suffisamment riches en eau. Buvez beaucoup d'eau surtout si vous avez mangé des aliments riches en fibres, car ces dernières absorbent le liquide, gonfle et rend les selles molles et plus faciles à évacuer, cela va améliorer le transit intestinal.

La peau terne et sèche

Une carence en eau a des impacts sur le visage. La peau est sèche, elle manque de souplesse, les lèvres sont gercées, les ridules se voient... Également, le manque en eau entraîne une faible transpiration, cela empêche le corps d'éliminer les toxines accumulées tout au long de la journée. Il est à préciser que la peau est le plus grand organe de notre corps, et elle peut peser jusqu'à 4 kilos, c'est donc évident qu'elle demande suffisamment d'eau. Pour une bonne santé cutanée, il faut avoir une bonne hydratation, et c'est très important même en période hivernale, car les agressions extérieures comme le vent favorisent les pertes en eau de la peau.

Le mal au dos et aux articulations

Notre cartilage est composé à 80 % d'eau. Suite à un effort qui a fait transpirer le corps, il faut bien s'hydrater pour la santé des os et des articulations. Il est à noter que l'eau agit comme un lubrifiant sur les articulations, et elle est utile pour protéger le corps pendant les efforts physiques intenses et les mouvements inattendus comme un faux pas ou une chute. Une douleur au dos peut aussi signaler une infection rénale causée par une déshydratation. Si vous avez souvent mal au dos, pensez à boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.

Publié avec l'aimable autorisation de www.astucedegrandmere.com

Coute la tribu du marsel ainsi que les annonceurs vous souliaitent Santé, Bonlieur et une Année 2020 prospère.



Kachelof Studio rénovation ossiord

- Poêle en faïences «Kachelofen»
- Cheminées
- Poêles à bois
- Tubages conduit de cheminée
- Poêle à granulé





18, route Romaine SAINT-PIERRE-BOIS 03 88 85 61 25 - 07 86 11 24 42 www.kachelof-grossiord.fr



Isolez votre maisom avec notre cartom

Ecologique, bon pour la planète

Une maison à ossature bois et isolation en carton.

- Médaille d'argent au concours Lépine à Strasbourg en 2011
- Médailles d'or au concours Lépine à Paris 2012

Gagnant de la Coupe de la Foire Européenne et de la médaille d'or du Concours Lépine pour ses plaques de parement en carton* + une nouvelle médaille de bronze pour les semmelles en carton

La maison qui se chauffe seule!

Ex.: une épaisseur de carton de 9cm

correspond à 30 cm de laine de verre de dimensions standart 1,20m x 2,60m x 4cm

- o performantes o écologiques
- · économiques · faciles à poser

DIRECT D'USINE



NOUVEAU*

Plaques de parement performantes :

- 3kg au m², 8mm d'épaisseur donc plus maniables que les plaques traditionnelles.
- Haute résistance aux chocs.

- Meilleure inertie thermique

Semelles bio en carton. Isolantes du chaud et du froid, très légères, confort de marche et important

Essayer = adopter

M&N Emballages - 4 rue de la Gare - SCHERWILLER 03 88 82 21 55 - 06 07 55 23 19

claude.meyer.mn@gmail.com - www.mn-emballages.com

- FABRICATION INSTALLATION
- MAINTENANCE CLIMATISATION

Neuf et Rénovation



ÉCO-PRÊT **A TAUX** ZÉRO** Nouvelles

Toute l'équipe vous souhaite une bonne année 2020

AIDES à partir de ianvier 2020 consultez-

nous





Route de Molsheim • BISCHOFFSHEIM

03 88 49 77 78 • contact@calis-pac.fr

0120 le Journal de ma

: photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responlité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducati

imé sur du papier qui garanti la gestion durable des forêts BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.





SÉLESTAT - Crémation des sapins aux Tanzmatten A 17^h - Déposez votre sapin de 13^{h30} à 17^h. Org.

l'Amicale des Sapeurs-Pompiers et la Confrérie du Sapin en partenariat avec la Ville.. Accès libre. Renseignements au 03 88 58 85 75 www.selestat.fr

VALFF - théatre alsacien

La société de Musique : Loss D'Finger E Wag Vun De Politik, comédie en 3 actes présente S'Elässer Théater Vun Blässe, salle polyvalente à 20h. Buvette, petite restauration sur place. Placement libre. Tarif 9^{ϵ}

WITTISHEIM - Loto du Nouvel An

La Chorale Sainte Cécile - ouverture salle à 18^{h30} et début du jeu à 20^h.Gros lots : 1 voyage de 6 jours à Costa Brava (2 pers.) - 1 croisière sur le Rhin 2 pers. - 1 déjeuner spectacle à Kirrwiller (2 pers.) - PC Portable - Outillages - TV LED - Tablette - Lave linge et autres lots de valeur. Réserv. 06 36 57 33 25 - 06 06 85 80 28 - chorale.wittisheim@orange.fr

Du 11 janvier au 9 février

ROSSFELD- Théâtre

L' U.T.L propose une pièce de Alfred Jung «Don Camomillo». Én janvier les samedis 11 et 18, dimanches 19 et 26, vendredi 24 - En février le Samedi 1er, vendredi 7, dimanche 9, vendredis & samedis à 20h 10^{ϵ} (petite resto) Dimanches à 11^{h30} avec repas 25^{ϵ} . Rés. Vêtements KNOPF à Benfeld au 03 88 74 43 26. Du mardi au vendredi 9h à 12h et 14h30 à 19h samedi de 9^h à 16^h non stop. Les Messages vocaux sur le répondeur ne seront pas pris en compte.

Du 18 janvier au 29 février

NEUVE-ÉGLISE - Cabaret Alsacien S'Brannkessele Vous aimez l'Alsace, vous aimerez le Brannkessele ! Une fois de plus, il vous emportera avec vos amis dans l'univers jubilatoire du cabaret autour d'un bon repas. Réserv. Netty Mathieu: 03 88 85 65 99, par mail : sbrannkessele@free.fr. Représentations les samedis 18 et 25 janvier, les 1er, 08,15, 22 et 29 février à 19h30. Dimanches 26 janvier et 2 février à 14h. Soirée avec repas : 39° , Après-midi : 18°

12 janvier - Dimanche FEGERSHEIM - 22ème Salon des Collectionneurs

Centre Sportif et Culturel de 8h30 à 17h. Vaste éventail d'objets de collection, rares ou insolites, passés ou récents. Pour tous les goûts et pour tous les âges. Vous trouverez monnaies, timbres, vieux livres, alsatiques, pins et fèves, plaques émaillées et jouets en tôle, cartes postales anciennes, des maquettes, des appareils photos, bijoux anciens, linge et autres curiosités. Buvette, resto rapide et pâtisseries. Entrée gratuite pour enfants. Adultes: 2€ 8 janvier - Samedi

ERSTEIN - Loto Spécial Bons d'achats

Le BC Erstein organise à la salle Herinstein. $2500^{\,\varepsilon}$ de gains des bons d'achats de 30 $^{\varepsilon}$ à 400 $^{\varepsilon}$. 4^{ε} le carton $20^{\,\varepsilon}$ les 6. Ouv. des portes à 19h buvette et petite resto. Réservation Christophe 06.84.81.60.66

RHINAU - Atelier 100% fait maison

Crème à récurer, lessive, déodorant ou encore dentifrice, tant de produits indispensables dans nos foyers. Venez faire vos propres produits du quotidien à partir de produits naturels! RdV 14h, lieu précisé à l'inscription. GRATUIT Inscription au 06 03 78 74 14 Atelier financé par le Plan Régional Santé Environnement de la Région Grand Est.

Du 24 janvier au 21 février 2020

ERSTEIN - Etappenstall : exposition Architektüre & Lonely Places. Dans sa série Architektüre, Thomas Dusch recherche la perfection du cadrage qui est sublimée par la finesse des tirages argentiques des photographies. L'exploration urbaine se poursuit avec Lonely Places, une série de Polaroïds qui montre des intérieurs délabrés aux teintes surannées dans lesquels gisent des objets comme des fantômes, vestiges familiers et intimes entre les stigmates du temps. Vernissage le jeudi 23 janvier à 19h.

ERSTEIN - Etappenstall : exposition Vertical, horizontal Elisabeth de Montigny utilise la toile comme un terrain de construction. Dans une savante alchimie, elle y pose une couche fine de bitume qui va servir de base à son travail artistique, puis superpose les peintures, qu'elles soient acrylique, huile ou lasure, et ioue la transparence avec les vernis et les pigments de couleur. Vernissage le jeudi 23 janvier à 19h Ateliers artistiques les dimanches 9 et 16 février de 15h à 17h, sur réservation. 5€/participant.

1er février - Samedi

SÉLESTAT - Quand l'hiver vient l'Illwald sommeille L'IIIWald en hiver, les animaux bien cachés. Certains hibernent et les autres profitent du calme paisible de la nature endormie. Découvrons comment toute cette vie s'adapte aux rudes journées d'hiver. RDV 14h, lieu précisé à l'inscription. 3,5€/adulte, 2,5€/enfant Inscription 03 88 58 87 20 Sortie financée par le Service environnement de la Ville de Sélestat, programme financé par le PETR Sélestat Centre Alsace.

BOOFZHEIM - Potée Alsacienne

animée par l'orchestre « Les Papillons », à la salle des fêtes à partir de 19h30. Menu : 1 apéritif – Potée Alsacienne, salade – Fromage - Dessert et café: prix 25€/pers Réserv. 03.88.58.50.40 ou 06.19.03.38.83. Org. FCB

1er et 2 février - Samedi et Dimanche SCHERWILLER - Concert d'hiver

le 1er Février à 20h15, le 2 Février à 15h15 dans la salle Alphonse Haag. Direction de Jean-Paul Waller, les musiciens vous feront passer un moment agréable en musique. L'orchestre des jeunes issue de l'école de musique Scherwiller-Châtenois se joindra pour vous faire vibrer en musique. Entrée, libre.



INSTALLATEUR

- Poêle à bois
- Poêle à pellets
- Tubage et Conduit de raccordement
- Devis Gratuit à domicile
- Salle d'Exposition
- Plusieurs poêles en fonction

www.electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58







DES SOLUTIONS COMPLÈTES

POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON





qualité design performances

Toute l'équipe vous remercie de la confiance accordée en 2019 et vous souhaite une **très bonne année 2020**



La pose est effectuée par nos propres équipes de pose



03 90 57 85 36

6 rue du Climont 67220 VILL Espace d'exposition 300 m²

Lundi au vendredi : 7h30 - 12h / 13h30 - 17h30 / Samedi : 9h - 17h30 non-

fermetures-berger.fr





ANCE

Offrez-vous le confort, Nous vous offrons la Sécurité!

Salle d'expo **Exclusivement** ur RDV



03 88 74 37 11

MADE IN

A QUALITÉ A UN NOP



vous souhaite une Bonne Année 2020

Santé, Réussite et Bonheur dans vos projets

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy - 67230 HUTTENHEIM hewe-france@orange.fr - www.hewe-france-fenetres.fr



- **VOLETS ROULANTS**
- **VOLETS BATTANTS**
- BRISE SOLEIL
- PORTES D'ENTRÉE
- PORTES DE GARAGE

Pour votre CONFORT... HEWE

- Etude et diagnostic gratuits
- Fabrication allemande

Nos POINTS FORTS

- Originalité du produit
- Diagnostic technique

Notre SIGNATURE

La Qualité de pose HEWE FRANCE

De la nathrem mà votre assette

Galette des rois fève de Tonka abricot sec



Crème d'amande

100 g de sucre 100 g de beurre 150 g d'amandes moulues

20 g de poudre à crème pâtissière 2 cl de Rhum brun

1 râpure fine de fève de Tonka 3 œufs

150 g d'abricot sec moelleux (ou réhydrater une nuit à l'eau froide)

500 g de feuilletage pur beurre 100 g de sucre pour sirop 75 g d'eau 1 jaune d'œuf

La veille : Crème d'amande

Crémer le beurre avec le sucre et la râpure de fève de Tonka, ajouter les amandes mélangées à la poudre à crème puis le Rhum et les œufs.

Tailler les abricots en grosse macédoine et les incorporer à la masse.

Abaisser la pâte à 2 mm et tailler 1 cercle de 28 cm de diamètre et 1 cercle de 30 cm de diamètre. (Abaisser la veille permet d'éviter à la pâte de s'ovaliser lors de la cuisson)

Le jour même :

1 C à C de lait



Piquer le 1er cercle et garnir de farce jusqu'à 2 cm du bord. N'oubliez pas la fève.

Réaliser une dorure avec le jaune d'œuf et la cuillère à soupe de crème.



Dorer la bordure et poser le $2^{\grave{e}me}$ cercle.



Souder fermement les 2 abaisses puis dorer et faire un décor à l'aide d'une fourchette.



Enfourner dans un four préchauffer à 200°C et cuire environ 30 mn à 180°C.

Pendant ce temps faire bouillir le sucre restant avec l'eau et 5 mn avant la fin de cuisson lustrer avec le sirop. A la sortie du four débarrasser sur une grille et laisser refroidir.

La famille Albrecht et l'ensemble de son équipe vous souhaitent une bonne et heureuse année 2020









Auberge b'm hans



19bis rue de Colmar **OBENHEIM**

Merci de réserver votre table au 03 90 00 27 18

> Menus à thème du mois de Janvier

Dimanche 12 à midi

Coucous Royal

Vendredi 17 et samedi 18 en soirée

Moules frites à volonté Dimanche 19 à midi

Pot au feu à l'ancienne

Dimanche 26 à midi Matelote à l'Alsacienne

Toute l'équipe vous souhaite une heureuse année 2020

Vendredi 31 et samedi 1er février en soirée

Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 2 à midi

Grande cochonnaille maison

Vendredi 7 et samedi 8 en soirée

Moules frites à volonté

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr

Hans se repose le mercredi soir et le jeudi - ©JDM Editions/Edith





La famille Francineau vous remercie sincèrement pour votre fidélité et votre confiance. Nous travaillons chaque jour avec plaisir à vous accueillir, vous servir et nous améliorer aussi, pour que chacune de vos visites soient un réel plaisir, un moment convivial et gourmand.

Nous vous concoctons pour cette nouvelle année, des offres « Gourmandes» avec des produits frais et locaux, des suggestions à venir découvrir au fil des saisons.

Côté Hôtel, nous vous proposons des offres de séjours « Zen et Relax » avec accès à notre espace « Wellness/Spa »

Toutes nos offres seront visibles sur notre site

www.hotelausoleil.fr

Inscrivez-vous à notre newletter pour découvrir nos offres spéciales, pour l'hôtel, le restaurant et le spa

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une merveilleuse année 2020, à très bientôt!



Ticket

chambre d'agriculture Produits fabriqués

d'après un cahier des

facebook

114, rue Principale • **VALFF** • 03 88 08 92 58 www.hotelausoleil.fr • contact@hotelausoleil.fr Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi, pensez à réserver

Venez nous voir

ILLHAEUSERN (68)

aux marchés:

les mardis de 16^h à 19^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^{h30} à 19^h

MUTTERSHOLTZ

(place du Tilleul) les jeudis de 16^h à 20^h

GERSTHEIM

les vendredis de 16^h à 19^h

BENFELD

les samedis de 7^{h30} à 12^h

Votre commerce

de proximité

Fermé jusqu'au 12 janvier 2020 inclus

> Mireille et son équipe vous remercient pour la confiance accordée tout au long de l'année 2019 et vous présentent les meilleurs voeux pour l'année 2020

22, route de Colmar

BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92 Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h • Vendredi 9h - 19h non stop Samedi 9h - 14h non stop • Boutique fermée LUNDI et MARDI



Réservations 03 88 98 03 70

OPERATION PETITS PRIX!

Janvier à Mars, dans les 2 restaurants 1 TARTE FLAMBEE consommée TARTE FLAMBEE OFFERTE

us les week-end du vendredi au dimanche CARTE de PIZZAS à partir de 9€ **MOULES de Bouchot Marinière 11,50**€

CARTE de BIERES Artisanales Alsaciennes Brasserie du Ried, Matten, Bendorf, Sainte Cru

Petite CARTE BISTROT, de plats sympas et abordables

Wienerle et salade de pommes de terre ou frites 6,500Escalope de porc panée, frites, bouquet de crudités, mayonnaise maison ...9, 50 Fish and chips, mayonnaise maison $10,^{\circ\circ\in}$ Burgers: bleu, Emmenthal, Cheddar, Munster, frites, salade, ketchup maison 13,000

N'oubliez pas la Saint-Valentin! Menu coquin à découvrir sur nos sites dès le 15 janvier

Consultez nos pages 📫 café restaurant au brochet et s'hechtestuebele 1, rue du Muhlbach et 94, rue du Général de Gaulle 67150 **ERSTEIN**



Janvier & février : La matelote comme la faisait ma grand-mère, nouilles maison ; la 2^{ème} à moitié prix sauf samedi soir dimanche midi. **PREMIER PRIX** au concours de la meilleure Matelote d'Alsace.



Baume à lèvres maison : souriez à l'hiver !



Le vent et le froid dessèchent notre peau, et nos lèvres. Et pour les protéger, il n'y a pas de secret : il faut les hydrater. L'idéal est d'avoir toujours sur vous un petit tube ou stick de baume pour les lèvres (dit aussi « labello » comme la marque) et d'en appliquer régulièrement. Mais attention, une majorité des sticks à lèvres vendus dans le commerce contiennent des résidus toxiques.

Alors achetez-les bios, ou encore mieux : fabriquez-les à la maison. A la fois protecteur et apaisants, ils vous redonneront le sourire !

Pourquoi faire son baume à lèvres maison?

Plusieurs études ont mis à jour la présence de résidus toxiques dans une grande partie des soins pour les lèvres vendus dans le commerce, notamment en pharmacie. Même dans la composition des baumes de marques inspirant confiance. Ces résidus, du nom de Mosh et Moah, peuvent provoquer des inflammations du foie et des ganglions lymphatiques, et sont cancérigènes. Même si leur présence dans certains baumes à lèvres se trouve en faible quantité, son ingestion (quand vous passez votre langue sur vos lèvres) ou sa pénétration pourrait s'avérer dangereuse à terme. En fabriquant vous-même votre baume à lèvre, vous êtes certain(e)s de ne courir aucun risque, et en plus vous faîtes des économies!

Comment faire son baume ou soin pour les lèvres soi-même ?

Pour fabriquer soi même un soin maison pour les lèvres, il y a plusieurs recettes. En voici deux, l'une avec de la cire d'abeille et l'autre sans. Pour chacune des deux recettes, la préparation est la même. Et pas besoin de matériel spécifique!

Recette avec cire d'abeille

Ingrédients pour un tube ou petit pot de baume à lèvres :

- 1 CS d'huile végétale (huile de coco, d'argan, de germe de blé ou de jojoba)
- 2 CC de cire d'abeille
- 1 goutte d'huile essentielle (petit grain bigaradier, camomille, rose ou eucalyptus)

Recette sans cire d'abeille

Ingrédients pour un tube ou petit pot de baume à lèvres :

- 1 CS de beurre végétal (beurre de cacao ou de karité)
- 1 CC de miel (facultatif)
- 1 goutte d'huile essentielle (comme dans la recette précédente)

Vous pouvez aussi remplacer les huiles essentielles par des fragrances bio en même quantité, par exemple vanille ou cerise. Si vous voulez préparer plusieurs tubes ou pots en une seule fois, multipliez les doses en proportion, et pensez qu'un baume à lèvres maison se conserve environ 6 mois maximum.

Preparation

Faîtes-fondre au bain marie dans un bol propre la cire d'abeille ou le beurre végétal. Hors du feu, ajoutez le miel ou l'huile végétale, puis les huiles essentielles. Mélangez bien. Transvasez rapidement dans le récipient choisi (tube ou pot) et placez au réfrigérateur pendant une demi-heure minimum pour que le mélange durcisse bien. Votre soin maison pour les lèvres est prêt à l'utilisation.

Comment conditionner mon soin?

Vous pouvez conditionner votre baume à lèvres dans un petit pot avec couvercle en verre, en métal ou en plastique. Mais le plus pratique et le plus hygiénique reste le tube. Vous pouvez réutiliser un ancien tube de rouge à lèvres ou un tube de baume à lèvres vide bien nettoyé à l'eau chaude, au savon et à l'alcool. Si vous optez pour cette version, vérifiez qu'il n'y ait pas les trous au fond de la première moitié du tube. Sinon, bouchez-les avec un peu de beurre végétal avant d'y versez votre mélange, car autrement le système du stick resterait bloqué.

Pour plus de facilité, vous trouverez des tubes neufs et vides à moins de 50 centimes d'euros sur internet.

Conseils bonus:

Si vous portez du rouge à lèvres, appliquez votre baume par dessous et évitez les rouges à lèvres mat qui dessèchent les lèvres. C'est tout, adieu gerçures : arborez votre plus beau sourire cet hiver! Publié avec l'aimable autorisation de www.astucedegrandmere.com

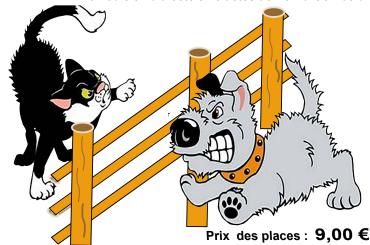




Le Cercle Saint-Maurice de Fegersheim présente



Comédie en dialecte en 3 actes de Bernd Gombold



Au Foyer paroissial - 6, impasse des Violettes - FEGERSHEIM

Dimanche 12 janvier 2020 à 14 h 30 Samedi 18 janvier 2020 à 20 h 30

Dimanche 19 janvier 2020 à 14 h 30 Vendredi 24 janvier 2020 à 20 h 30

Samedi 25 janvier 2020 à 20 h 30

Réservations :

Bijouterie BINNERT 03 88 64 02 02 à partir du

à partir du 27 décembre 2019





PROMOS DU MARDI 7 AU SAMEDI 11 JANVIER

Boulettes de bœuf et mozzarella - LE KG 10€ Boulettes de porc à la chinoise - LE KG 10€ Boulettes d'agneau - LE KG 14€ Cordons bleus de dinde - LE KG 13€ Gendarmes 3 paires + 1 paire GRATUITE LA PAIRE 2,60€ Kassler braîsé aux fines herbes - LE KG 18€ Quenelles de foie cuites - LE KG 8,50€

VENDREDI

Pizzas rondes - LA PIÈCE 3€

Blanquette de poisson aux petits légumes, petites nouillettes aux croûtons - LA PORTION 8,50€

SAMEDI

Couscous royal - LA MAXI PORTION 10€

PROMOS DU MARDI 14 AU SAMEDI 18 JANVIER

Escalopes de porc jurassiennes - LE KG 11€ Tomates farcies - LE KG 11€ Pavés audomarois - LE KG 10€ Lard gitan - LE KG 10€ Boudins en croûte de pommes de terre - LE KG 12€ Curry-wurst et sa petite sauce offerte - LE KG 12€ Saucisses montagnardes à chauffer 5+1 GRATUITE le kg **13,70€**

VENDREDI

Calamars farcis sauce armoricaine - LA PORTION **9€** Riz de Camarque - LA PORTION 2,20€

SAMEDI

Osso-bucco à la milanaise, tagliatelles aux légumes - LA PORTION 10€

PROMOS DU MARDI 21 AU SAMEDI 25 JANVIER

Escalopes de porc marinées - LE KG 10,90€ Emincé de poulet aux fines herbes - LE KG 13€ Boeuf bourguignon - LE KG 13€ Jambonneaux fumés cuits - LE KG 8,50€ Pâté de foie traditionnel - LE KG 10€ Feuillantine comtoise - LE KG 12,50€ Flamiche aux poireaux - LA PIÈCE 6,90€

VENDREDI

Bouchées aux fruits de mer et son vol au vent - LA PORTION 8,60€ Riz - LA PORTION 1,70€

SAMEDI

Bäckeoffe - L'EXTRA PORTION 9,50€

PROMOS DU MARDI 28 JANVIER AU SAMEDI 1^{ER} FÉVRIER

Palettes fumées sans os - LE KG 10,50€ Râbles de lapins farcis à la cacahuète - LE KG 20,50€ Filets mignons à la diable - LE KG 18€ Saucisses paysannes à griller - LE KG 12,40€ Saucisse à croquer (km) - LE KG 15€ Côtis braîsés - LE KG 7€ Etoiles au jambon - LA PIÈCE 2,40€

VENDREDI

Lasagne aux deux poissons (lieu,colin) et épinards - LA PORTION 9,50€

Coq au Riesling et spätzle - LA PORTION 9,50€

Toute l'équipe vous souhaite une bonne année 2020!



Pour la satisfaction d'un travail bien fait, depuis 15 ans à votre service

Traitement des charpentes - Assèchement des murs Traitement du salpêtre - Peinture intérieure extérieure - Crépis





Traitement charpente



5 rue du Portugal • Z.A. 67230 BENFELD 03 88 74 00 24 • www.ath-habitat.fr

nède Naturel Contre l'Ostéoporose

(Efficace pour les femmes).

L'ostéoporose touche essentiellement les femmes après 50 ans.

Elle se traduit par une déminéralisation osseuse qui fragilise les os.

Le problème, c'est que les os deviennent moins résistants et que le risque de fracture augmente.

Heureusement, ma grand-mère qui ne s'est jamais rien cassée dans sa vie m'a confié son remède efficace.

Le traitement naturel contre l'ostéoporose est de remplacer le sucre par du miel dans son alimentation.

Comment faire

- 1. Remplacez le sucre par une cuillère à café de miel dans vos yaourts et autres produits laitiers
- 2. Remplacez le sucre dans vos pâtisseries par du miel en tenant compte que le miel a plus de goût et est plus liquide que le sucre, donc enlevez 10% de poids de miel par rapport au poids de sucre indiqué, idem pour les liquides rajoutés (lait, eau...).
- 3. Mettez du miel à la place du sucre dans vos boissons chaudes.

Et voilà, vous savez maintenant comment soigner naturellement l'ostéoporose.

Simple, pratique et efficace!

En ce qui concerne les miel à utiliser, choisissez du miel de bruyère, de châtaignier, de sapin ou de sarrasin. Ces miels sont en effet particulièrement riches en

minéraux et oligoéléments.





Ce traitement naturel bisphosphonates est relativement économique malgré le coût des miels de sapin, de châtaigne et de bruyère, mais est

ce que votre santé ne le mérite pas, pourquoi se priver de tous les bienfaits du miel pour votre santé?

Pourquoi ça marche?

Le miel est lui-même un ingrédient naturel riche en sels minéraux. Par ailleurs, il favorise la fixation et l'assimilation des sels minéraux dans le corps. C'est pour ces 2 raisons qu'il est recommandé aux femmes qui souffrent d'ostéoporose.

En complément, tous les trimestres, vous pouvez également faire une cure de pollen, dès le début de la ménopause. Le pollen est également riche en calcium facilement assimilable. Il a aussi l'avantage de contenir du potassium et

Et en prévention, vous pouvez aussi faire des cures de chlorure de magnésium.

L'ARTISAN DU RIED

Mr RUHLMANN Samuel

A votre service depuis plus de 20 ans

ENTRETIEN - NETTOYAGE

Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets etc.

PEINTURE - RÉNOVATION

Ravalement de façades. Lasure sur boiseries. Peinture sur toitures, crépissage murets.

AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

Pose de clôtures composite, grillage, bois, murets, dallage, bordures, graviers, petite maçonnerie etc.

Contactez nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce 67920 SUNDHOUSE

03 88 92 24 71 • 06 79 47 79 05 • ruhlmann.samuel@orange.fr





VOS EXIGENCES... NOTRE SAVOIR FAIRE VOS ENVIES ... NOTRE EXPERTISE









Pavage - Dallage - Clôture Abord de piscine - Escalier Espace vert



Devis gratuit Vous rêvez de vous détendre dans un univers concu à votre image ? Téléphonez pour un rendez vous au : 0388579084



et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôts

selon l'article 199 sexdecies





KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

VOTRE CUISINISTE À 2 PAS DE CHEZ VOUS



Míele

GAGGENAU

SIEMENS

BOSCH

⋒⋿₣₣

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 LAHR (proximité gare)

0049 7821 95 96 93 • e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - ATELIER - ENTREPÔT - ESCALIER







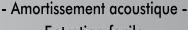
DEVIS GRATUIT











type de sol - (y compris sols chauffants)

Les plus de la résine

& tapis de pierre: - Anti-remonté d'humidité -- Étanche et résistant -- Sans joint -- Application sur tout

- Entretien facile -

- Grande longévité -

- Coloris et finitions variés -

garantie décennale

www.haussmannsolsresine.fr

9 rue des Muguets • 67530 • BOERSCH • 06 49 93 36 45 • haussmann67@gmail.com







Courriel: electricite.hirlimann@estvideo.fr







Partagé entre culpabilisation écologique et recherche du plaisir de manger, le consommateur ne sait plus à quel saint se vouer.

Il veut bien contribuer à sauver la planète mais ne sait pas comment.

Il déteste les fast food mais continue de fréquenter ces temples de toxic-bouffe car c'est tellement pratique et fun.

Il se dit Greta-compatible mais ne veut surtout pas changer ses habitudes alimentaires. Il approuve avec enthousiasme ceux qui entretiennent leur petit jardin pour y planter leurs propres tomates mais court au supermarché pour les acheter. Il est contre l'huile de palme mais consomme gaiement Une pâte à tartiner sans fin...

Auberge b'm hans

Recherche pour janvier:

• Serveur(se) à temps plein

03 90 00 27 18 19^{bis} rue de Colmar • **OBENHEIM**

Il se dit intolérant au gluten et participe à ces hystériques campagnes pour le Végan, le spécisme, le végétalien, le lactose-free et autres gadgets « anti », largement médiatisés.

Et bien sûr il est intolérant au gluten ! La belle affaire....

Médecins, nutritionnistes, diététiciens, thérapeutes, coachs alimentaires et journalistes...tout le monde prétend que voilà le produit qui empêche une bonne digestion, provoque des lourdeurs et autres joyeusetés digestives.

Or, tout le monde se trompe car les problèmes digestifs liés au pain ont une autre origine : la fermentation du pain !

Car en effet, la farine n'est pas une matière très digeste et si on se sent lourd après une crêpe-party ou une pizza ou une tarte flambée c'est que la pâte n'est qu'un assemblage de farine et d'eau et que cette « pâte » n'est pas transformée : elle reste une



Menuiserie Pvc - Alu - Bois

RECRUTE

pour entrée immédiate ou à convenir

• Technico commercial (h/f) confirmé(e)

Envoyer CV + lettre de motivation à : hewe-france@orange.fr Réponse et discrétion assurées

7 route de Strasbourg • 67230 **HUTTENHEIM**

matière première brute que l'estomac a du mal à digérer.

Cela est vrai pour tous les produits du genre biscuit

sec, petit beurre, bretzel et autres produits d'apéritif ou de quatre-heures.

Dès lors que la même pâte a subi une vraie fermentation, les molécules de farines sont transformées et nos intestins disent merci!

De cela, Pains & Tradition en apporte la preuve!

Nous avons mené 2 études très poussées pour prouver que le mal du pain moderne réside dans son mode de fabrication :

- mauvais équilibre entre farine et eau au moment du pétrissage de la pâte
- sur-pétrissage des pâtes

Suite page 26

Profitez dès maintenant d'avantages uniques!

TENSIVE SUR LES PRI



Mieux vivre avec les meubles Hugelmann:

Quels que soient les meubles et les matelas que vous trouverez chez nous: profitez dès maintenant de nos promotions uniques!

ATTENTION: offre valable jusqu'au 18/01/2020!

PROMO + PROMO + PROMO

jusqu'à

sur les **MEUBLES** et les **MATELAS**



PROMO + PROMO + PROMO

LIVRAISON[®] **GRATUITE**

des **MEUBLES** et **MATELAS**



SERVICEPLUS



Conseils personnalisés Des conseils de pros,

compétents - même chez vous!



Montage professionnel Pour les meubles à emporter,

avec un petit supplément de prix





Garantie « Best Price »

Si vous trouvez moins cher ailleurs, nous vous remboursons la différence. Avec nous vous paierez toujours moins cher!



Livraison ponctuelle Livraison en toute confiance par des véhicules appartenant à la société



Possibilité de payer à crédit, Electronic Cash ou par carte bancaire



M. WERNERT A VOTRE SERVICE POUR VOUS CONSEILLER!

• Valable sur toutes les nouvelles commandes. Non valable sur les articles en promotion dans nos prospectus, annonces et mailings actuels (consultables sur www.hugelmann.de), sur les commandes déjà passées ainsi que sur les marques Interliving, Stressless, Ruf, Bretz, Moll, Flexa, Diamona, Dunlopillo, Emma, Calligaris, Frontlite et Joop!. Non valable sur les articles des rayons Boutique, notre boutique en ligne et les luminaires. Non cumulable avec d'autres promotions.





9h30-19h00

9h30-18h00

0049782196570

06.37.37.26.11

🔾 Möbel Hugelmann GmbH | Rainer-Haungs-Str. 1 | 77933 Lahr

www.hugelmann.de



Tapissière - Décoratrice

www.decoration-christine.fr

■ Décoration d'intérieur

- Conseils DÉCO
- Petits mobiliers Tapis
- Luminaires Papier peint

Atelier de confection

- Rideaux et stores
- Fauteuils et coussins
- Tête et jeté de lit

Uniquement sur RDV



Suite de la page 24

- surdosage de levure

06 67 40 55 55

- absence de la première fermentation
- réduction de la $2^{\mathrm{lème}}$ fermentation ou blocage par le froid
- automatisation en ligne mécanisée

L'objectif de la somme de ces compromis est de produire mécaniquement et en accéléré du pain dont les équilibres sont rompus.

4, impasse des Charmes - NORDHOUSE

Une première étude réalisée avec l'Adria-Lorraine et l'université de Nancy a démontrée que l'immense majorité des pains modernes qu'ils soient bio ou conventionnels, industriels ou artisanaux affichent un indice glycémique entre 65 et 85 sur 100. Nos pains à nous affichent un IG entre 35 et 45 sur 100! Ces analyses ont été réalisées in vitro et donc soumis à possible interprétation.

Une deuxième étude réalisée par l'Institut Kurz en Allemagne a confirmée in vivo c'est-à-dire avec prise de sang toutes les 25 minutes pour mesurer en réel l'évolution de l'indice glycémique dans le corps humain. Là encore nos pains sortent avec un IG inférieur de 15 à 30% par rapport aux pains moderne

Qu'est-ce que cela veut dire?

Un indice glycémique indique que les pains modernes sont devenus des sucres rapides avec en corollaire une moins bonne digestion par le corps humain. D'où malaise digestif.

Et au lieu d'accuser la mauvaise voire la non-fermentation du pain, il a été trouvé un bouc émissaire qui s'appelle le gluten!

Bien sûr le fait de s'abstenir de manger du pain résoud le problème mais rien ne prouve que le gluten soit en cause (sauf pour les malades coeliaque).

Nous avons pour notre part nombre de clients soi-disant intolérants au gluten qui mangent nos pains avec bonheur!

Je crains que nous soyons une fois encore tombé dans un piège médiatique qui fait monter la mayonnaise-santé mais ne sait pas vraiment de quoi on parle. C'est la logique numérique de l'information facile et non démontrée...

Pendant ce temps nous continuons chez Pains & Tradition de produire des pains bons, sains et naturels avec comme seul mot d'ordre : « le goût...c'est tout ! »







- Peinture intérieure et extérieure
- Revêtement sols et murs
- Ravalement de façades
- Isolation thermique extérieure
- Recouvrement fibre de bois



27A rue Principale 67230 WITTERNHEIM 03 88 85 42 93 / 06 81 03 36 85 peinture.grayer@wanadoo.fr





Hauptstrasse 184 KAPPEL-GRAFENHAUSEN tél. 0049 7822 78 338

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h et Samedi 9h - 12h

160 magasins en France

du CHOIX du CONSEIL et des PRIX



DEPUIS 1981

DECOMUR & SO

16, rue de l'Industrie Z.I. nord - 67600 SÉLESTAT tél. 03 88 82 82 21 - fax : 03 88 82 87 01

decomuretsol@wanadoo.fr









Peintures mate, velours, satin: + de 1000 teintes: Lasures, Vernis, Chaux

CRÉPIS

PAPIER PEINT

ENDUITS

BÉTON

TEXTURE À PEINDRE

PEINTURE

RIDEAUX

SOL PVC

MOQUETTE

SOL NATUREL

PARQUET MASSIF

STRATIFIÉ

PONÇAGE et VITRIFICATION







Lames composites à Clicker sous couche intégrée :

Couches usure 0.30 A 0.55 à partir de 26.90€TTC/m²

Les peintures

MÉTRÉ sur CHANTIER (gratuit, SANS ENGAGEMENT) SERVICE Pose sols *voir conditions en magasin

GARAGE MULTIMARQUES • NEUF, OCCASION • MÉCANIQUE • CARROSSERIE • UTILITAIRE



Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr















Toute l'équipe SRJ JOST AUTOMOBILES vous souhaite une belle et heureuse année 2020 !



Nouveautés en commande

NOUVEAU 2008



CAPTUR II



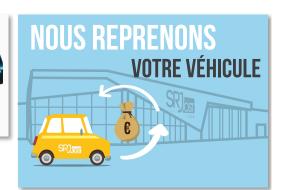
NOUVEAU BERLINGO



RIFTER



17 100 €



Sélection de véhicules 0 km en stock

NOUVELLE 208

ALLURE - 1.2 PURETECH 100 CH EAT8

CLIO V INTENS ET EXPERIENCE - TCE 100 CH



Nouveauté

23 570€

SANDERO



380 €

500



13 450 €[™]

SANDERO STEPWAY - TCE 90 CH

13 580 €[™]

CLIO IV GENERATION - TCE 90 CH



14 490 €™

CAPTUR FACELIFT

COLLECTION - 1.3 TCE 130 CH



17 490 €[™]

DUSTER



19 890 €™

C4 SPACETOURER FEEL - 1.2 PURETECH 130 CH



19 980 €[™]

2008

GT LINE - 1.2 PURETECH 110 CH EAT6



19 990 €

KADJAR



21 390 €™

NOUVELLE 308

GT LINE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8



23 970 €

GRANDLAND X

INNOVATION - 130 CH

24 880 €

KADJAR



24 470 €‴

3008



26 890 € "

C5 AIRCROSS



29 540 €

5008



31 380 € 770

CLASSE A



34 995 €™

Sélection de véhicules d'occasions en stock

PEUGEOT 3008



2010 • 104 910 KM 9 850 € 770

SCÉNIC III

XMOD ZEN - 1.5 DCI 110 CH

2014 • 93 350 KM 10 980 €™



2015 • 84 091 KM 14 840 €™

Retrouvez tous nos modèles sur

SRJ-AUTO.FR

REPRISE MULTIMARQUES



LOA LOCATION AVEC OPTION D'ACHAT



CAPTUR FACELIFT

INTENS - 1.5 DCI 110 CH



2017 • 29 564 KM 14 980 €™

2008

CROSSWAY - 1.2 PURETECH 110 CH



2017 • 54 430 KM 14 990 €™

CAPTUR FACELIFT

INTENS - TCE 150 CH EDC



2018 • 9 083 KM 17 790 €"

OASOUAI

ACENTA - 1.6 DCI 130 CH



19 480 €™

ATECA

STYLE - 1.0 TSI ECOMOTIVE 115 CH



19 985 €™

TIGUAN CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH



25 890 € 700

www.srj-auto.fr



www.facebook.com/srjost.auto

2 allée du Piémont 67210 GOXWILLER

Tél: 03 88 08 94 68

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h, le samedi (service commercial) de 9h à 12h et de 14h à 18h



56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr Mardi au vendredi : 7h45-12h et 13h30-18h • Samedi : 8h-12h

Clinique ELECTRO - DIESEL

Le spécialiste multimarque du moteur diesel en centre Alsace pour professionnels et particuliers

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

- Spécialiste en diagnostic et recherche de panne sur tous véhicules
- Fuite de gasoil
- Mauvais démarrage
- Fuite compression



Diesel Service

DENSO

INJECTION DIESEL • Contrôle, diagnostic et réparation de

toutes pompes à injection mécaniques,

• Contrôle et réparation de porte-

• Paramétrage et codage injecteur

électroniques et comon rail.

injecteur haute Pression.

STANADYNE

Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • SÉLESTAT Tél. 03 88 92 21 69 • Fax 03 88 92 83 58

Les secrets pour une bonne omelette.



Faire une omelette paraît simple, pour la réussir comme un vrai chef est plus délicat, ce sont peut-être les petits plus que vous ignorez.

Pour commencer, on peut dire que c'est la poêle qui fait l'omelette car en principe, elle doit être réservée à cet usage, parfaitement lisse et plate. Il est surtout indispensable de bien la faire chauffer avant d'y jeter la matière grasse, beurre de préférence, qui doit fondre

aussitôt (sans colorer) avant de recevoir les œufs battus.

Battre les œufs (ceux pondus depuis une semaine donnent un meilleur résultat car leur blanc se désagrége plus facilement) est également un art car il faut assez d'énergie pour homogénéiser les jaunes et les blancs et faire entrer des bulles d'air dans la masse afin de la rendre légère, mais point trop d'entêtement pour ne pas la liquéfier. La fourchette est donc à préférer au batteur électrique.

Mais le point crucial reste la cuisson qui doit s'effectuer en 2 à 3 minutes.

Il y a deux méthodes:

- une fois les œufs versés dans le beurre prêt à fumer, il faut réduire le feu, attendre que les œufs soient saisis dessous puis, au choix, soit soulever la masse ça et là pour que les parties encore liquides s'écoulent et coagulent à
- soit rabattre plusieurs fois de suite les bords vers le centre afin de plisser les œufs, mais sans jamais déchirer le fond.

Quand elle est moelleuse à cœur, voire baveuse, inclinez la poêle pour plier



LE PROFESSIONNEL QUI INTERVIENDRA

SUR VOTRE VÉHICULE!

POINT DE VENTE OFFICIEI **ICI DES BATTERIES** A PRIX HYPERMARCHE

BATTERIE PREMIUM

10 A rue de l'Expansion • OBER 3 88 95 96 32 • www.obernai-automobiles.com * Voir conditions dans notre garage • Siret Obernai Automobile : 411015069200029 • ©JDM Editions /Ed

ou rouler l'omelette, et faites-la glisser sur un plat de service chaud légèrement beurré!

1. Pour faire mousser une omelette :

Pour obtenir une omelette tendre, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude lors de la préparation. Le bicarbonate fait mousser l'omelette, ce qui lui donne un goût très savoureux

2. Obtenir une omelette onctueuse

Le plaisir de déguster une omelette onctueuse et qui ne reste pas collée à la poêle, laissez la cuire à feu très doux, le résultat vous étonnera par son onctuosité. Cette astuce fonctionne aussi avec les oeufs au plat, que l'on appelle d'ailleurs les «oeufs façon grand-mère».

3. Pour une pincée de légèreté

Avez-vous déjà pensé à ajouter de l'eau dans votre omelette ? Cela la rendra plus légère. Pour 2 personnes, ajoutez 5 cl d'eau dans le bol qui sert à battre les oeufs. Mélangez bien le tout pour que l'eau se diffuse bien. Régalez-vous!





GARAGE KERRMANN à GEISPOLSHEIM

Visibles sur notre site internet: www.kerrmann.biz

VÉHICULES OCCASION













JAGUAR XE













180 Business 163CV - 2015

9 900€

Un stock permanent de plus de 100 véhicules occasions toutes catégories

Les Annonceurs et le Journal de Marsel vous souhaitent une Bonne Année 2020



À HERBSHEIM

72a rue Principale • 03 88 74 57 59 • 06 81 84 99 48

Du lundi au samedi de 8^h à 20^h uniquement sur RDV

 Découvrez notre nouveau site avec ses offres flash www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com



CELLUTEC CORPS





- amas graisseux
- - Remodelage de la silhouette



sur tous les soins cabine **Ericson visage** et corps



🎒 marreel - Tous nos annonceurs proposent un devis gratuit sur demande - photos non contractuelles : ® Fotolia - ® Shutterstock -sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique

sur les produits visage de la marque **Ericson**





sur les produits corps de la marque **Ericson**



10 cures au choix à voir page 12



Toute l'équipe de Crystal vous souhaite une belle année 2020 et vous remercie pour votre fidélité