

# Le Journal de Marseille



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

JUIN 2020 n°144



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

[www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr) • J'aime le marseil sur

facebook



## CHEMINETTE

Z.A. rue des Alpes  
NIEDERHERGHEIM  
03 89 49 94 76  
[www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)

Salle  
d'expo  
350 m<sup>2</sup>



voir page 2

Nous parlons français

500m<sup>2</sup> d'expo

# KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF



**A DECOUVRIR**  
Plaque de cuisson avec  
système d'évacuation intégré

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare)

**0049 7821 95 96 93**

e-mail : [info@kuechen-atelier-lahr.de](mailto:info@kuechen-atelier-lahr.de) • [www.kuechen-atelier-lahr.de](http://www.kuechen-atelier-lahr.de)



## Côté feu

- Cheminée
- Poêle à bois
- Poêle à pellets
- Conduit de fumée
- Tubage



*Du poêle à bois au tubage, en passant par la couverture...  
Une gamme complète au service de votre confort !*



## Côté toiture

- Charpente
- Couverture
- Zinguerie
- Fenêtre de toit
- Étanchéité

**DEVIS  
GRATUIT**



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127

**NIEDERHERGHEIM**

Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)



## MATZENHEIM

*Côté Ried*



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

**NOUVEAU**

*Clos des Jardins*



DANS UN ENVIRONNEMENT PAVILLONNAIRE nous réalisons pour vous

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

Garage, parking, abri de jardin Accès sécurisé par visiophone



**Près de RHINAU**

Immeuble (2logements + local)  
RDC : un plateau brut à aménager  
Etage : 2 appart. 3P indépendants  
cave, cour, 8,33 ares, dpe vierge

**155 000,00€** pas de frais d'agence



**Près de BENFELD**

Maison 6 P + Dépendance  
135 m<sup>2</sup> salon/séjour 32m<sup>2</sup>, 4 ch  
Grande cuisine, cave, dépendance  
garage, atelier, cour, 4,14 ares, dpe f

**212 000,00€** Hono charge vendeur



**Près d'ERSTEIN**

Appartement 3/4 P de 2016  
63 m<sup>2</sup>, salon/séjour/c. équipée 34m<sup>2</sup>,  
2ch, climatisation, grenier, balcon,  
gge, 2 pkgs, ch 572€/an 12 lots, dpe c

**179 000,00€** Hono charge vendeur



**RHINAU**

Maison 6P + Appart 3P  
Maison : 235 m<sup>2</sup>, 2 salons (33+49 m<sup>2</sup>),  
2 cuisines, 4ch, garage triple, piscine  
Appart : 53 m<sup>2</sup>, salon, 2ch, dpe d

**416 000,00€** Hono charge vendeur

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

## Boire tous les jours de l'eau avec du miel, voici 8 avantages.

L'eau est bonne pour la santé, on le sait tous. Nous entendons sans cesse que nous devrions boire plus d'eau. L'eau est un élément vital pour notre corps. car notre corps est constitué à 80% d'eau !

En effet, l'eau alimente l'ensemble des fonctions de notre corps. Elle transporte les nutriments essentiels ainsi que l'oxygène pour aider à la digestion des aliments. Donc comme vous l'aurez compris, nous en avons besoin, il n'y a aucun doute ! Mais pourquoi ne pas concevoir une eau encore plus utile à votre système ? Il suffit d'ajouter du miel, oui du miel comme celui-ci ! Je sais ce que vous pensez : c'est plein de sucre. Alors comment l'eau au miel peut-elle être bonne pour la santé ? Ne craignez rien, chers lecteurs, le miel est en fait sacrément bon pour vous. Boire un verre d'eau chaude avec du miel tous les jours peut aider à préserver votre santé et même à lutter contre les maladies. Eh oui, vous avez bien lu, voilà ce qui se passera si vous commencez à boire du miel tous les jours :

### 1. Vous aurez moins de ballonnements.

Si vous souffrez de ballonnements ou avez des gaz régulièrement, une tasse d'eau au miel chaude vous aidera à neutraliser tous ces désagréments. Vous vous sentirez plus léger en un rien de temps.

### 2. Vous renforcez votre système immunitaire

Le miel possède certaines propriétés assez incroyables qui ont le pouvoir de renforcer le système immunitaire. N'oubliez pas d'acheter du miel pur et bio pour profiter au maximum de ses bienfaits contre les bactéries ! Le miel est plein d'enzymes, de vitamines et de minéraux qui vous protégeront contre les mauvaises bactéries.

### 3. Vous éliminez les toxines

Le miel et l'eau chaude sont l'une des meilleures combinaisons pour nettoyer les toxines de votre système. Adieu aux toxines et bonjour à une cure de désintoxication !

Voici une autre petite astuce rapide: ajoutez un peu de citron dans l'eau au miel. Cela permettra de détoxifier encore plus en facilitant l'élimination.

### 4. Votre teint va s'éclaircir

Le miel est un anti-oxydant naturel. Cela signifie qu'il aide à évacuer les toxines de votre peau et grâce à des propriétés antibactériennes, il permet aussi de garder votre peau propre et plus claire que jamais.

### 5. Vous allez perdre du poids

Votre réaction sera sûrement : «mais le miel, c'est du sucre !» Oui il y a du sucre dans le miel mais il est totalement différent du sucre blanc, car c'est un sucre naturel. Ces sucres naturels aideront à satisfaire vos envies sucrées quotidiennes de friandises, gâteaux, bonbons, chocolat ou soda. En fait, si vous échangez vos boissons sucrées aux édulcorants contre de l'eau au miel, vous avalerez jusqu'à 64% de calories en moins !

### 6. Vous combattez les maux de gorge

L'eau chaude au miel est la boisson favorite de l'hiver car elle peut aider à apaiser le mal de gorge et vous réchauffer dans les mois les plus froids. Le miel est un remède naturel contre les infections respiratoires et la toux. Donc la prochaine fois que vous avez un coup de froid, pensez au miel.

### 7. Vous allez réduire votre taux de glycémie (sucres)

Comme nous l'avons déjà abordé, le miel contient du bon sucre, qui est bien différent du sucre blanc. La combinaison de fructose et de glucose aide votre corps à réguler votre taux de glycémie dans le sang. Il est également indiqué pour réduire le cholestérol.

### 8. Vous diminuez vos risques de maladies cardiaques

Les flavonoïdes et les antioxydants dans le miel sont particulièrement recommandés pour prévenir et réduire les risques de maladies cardiaques. Des études scientifiques ont montré que le miel ralentit le processus d'oxydation du mauvais cholestérol dans le sang humain, celui qui peut avoir un effet néfaste sur le cœur et qui conduit à des attaques et même un accident vasculaire cérébral.

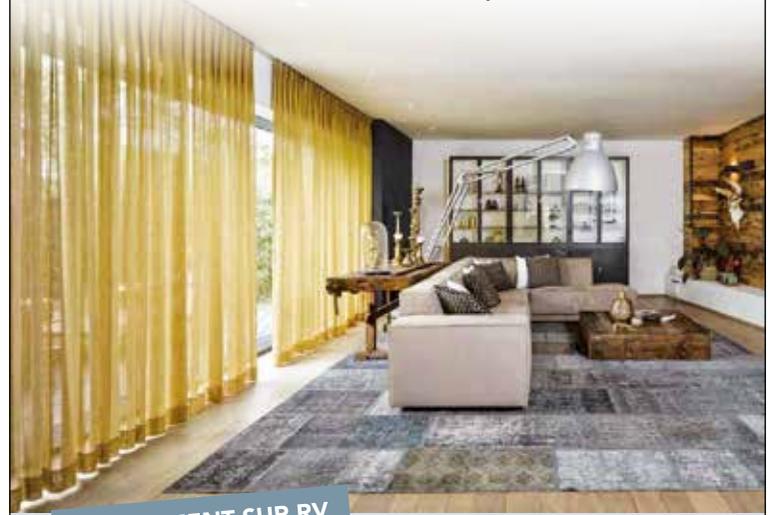


**Confection :** rideaux, stores, coussins, tête de lit et jeté de lit

**Rénovation :** fauteuils et canapés

**Vente :** papier-peint, tapis, luminaires, petits mobiliers

**Conseils déco et pose**



UNIQUEMENT SUR RV

christine.losser@wanadoo.fr

06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE

## MENUISERIE W A L T Z

*Des portes uniques, associant des matériaux nobles*



Porte d'intérieur

Escalier, balustrade

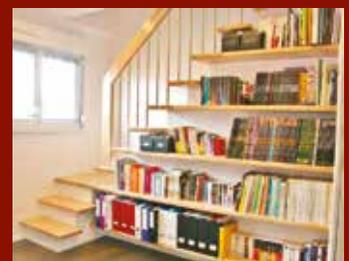
Cuisine en bois massif

Meubles et placards sur mesure

Plafond en bois massif



Fabrication artisanale posée par nos soins



13, rue du Chêne Z.A. 67150 NORDHOUSE tél. 03 88 98 27 27  
www.menuiserie-waltz.fr

160 magasins  
en France

du CHOIX  
du CONSEIL  
et des PRIX



**ESPACE**  
r e v ê t e m e n t s

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

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

## Nous sommes de retour !

- Magasin ré-ouvert aux heures habituelles dans le respect des règles sanitaires

- Merci pour vous, pour nous, pour tous



**NOUVEAU**

possibilité système drive

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



Nos Nouveautés Papiers Peints



NOUVELLES GAMMES

Lames composites à Clicker sous couche intégrée :

Couches usure 0.30 A 0.55 à partir de **26.90€ TTC/m<sup>2</sup>**



Les peintures

**MÉTRÉ sur CHANTIER** (gratuit, SANS ENGAGEMENT) **SERVICE Pose sols**

\*voir conditions en magasin

### Aliments brûleurs de graisse

Les aliments brûleurs de graisse représentent un véritable coup de pouce quand on cherche à perdre du poids. Aubergine, légumes verts, cannelle, son d'avoine... découvrez parmi les meilleurs ingrédients et aliments brûle-graisses.

### Viande maigre, œufs, poissons et laitages maigres

sont particulièrement indiqués dans le cadre d'un régime brûle-graisses. Les protéines sont des nutriments qui ne font pas grossir. Ils sont utilisés pour le maintien de votre masse musculaire et le renouvellement cellulaire.

1. Le bœuf de pâturage ou bison (pas dans votre supermarché traditionnel !) La plupart des gens pensent que la viande rouge est mauvaise pour eux, mais c'est parce qu'il ne comprennent pas que la santé de l'animal est un facteur déterminant dans la qualité de sa viande. Gardez cela à l'esprit — «un animal malsain fournit de la viande malsaine, mais un animal sain fournit une viande saine».

### Le pamplemousse

: on peut simplement affirmer que le pamplemousse est une aide précieuse dans le cadre d'un régime minceur équilibré car il est riche en vitamines et faible en calories. Certaines études ont également démontré qu'il pouvait aider des personnes obèses à perdre du poids.



Riches en fibres, le son d'avoine emprisonne naturellement une partie des graisses ingérées. Le son d'avoine est l'aliment brûle-graisses le plus à la mode en ce moment ! Les nombreuses fibres solubles et insolubles contenues dans le son d'avoine vont naturellement emprisonner une partie des graisses et des calories ingérées. De plus, elles vont favoriser un bon transit intestinal et procurer un effet de satiété rapide. En clair, le son d'avoine agit comme régulateur d'appétit pour ensuite aider à l'élimination des graisses. Que demander de plus ? Attention toutefois à ne pas en abuser car il a des effets laxatifs. La bonne dose : une cuillère à soupe maximum par repas.

**La caféine** contenue dans le café active naturellement la combustion des graisses. De plus un café, noir et sans sucre ne contient aucune calorie ! Attention cependant à ne pas en abuser, puisque la caféine augmente les risques de troubles cardiovasculaires. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) recommande ainsi de ne pas dépasser trois tasses par jour. Quant au thé vert, il contient de la théine qui augmente le métabolisme, et des tanins qui empêchent l'assimilation des graisses.

**La cannelle** empêche le stockage du sucre sous forme de graisses.



**L'aubergine** : en cuisine, il est facile d'observer l'extraordinaire capacité de l'aubergine à absorber les graisses : il suffit d'en faire revenir quelques tranches dans l'huile d'olive. Bonne nouvelle ! Dans notre organisme, ce légume très riche en fibres solubles, notamment en pectine, joue le même rôle : piéger les graisses, et donc nous aider à les éliminer naturellement et plus facilement. A condition,

évidemment de le cuire sans matières grasses ! Profitez également de ses vertus antioxydantes.

**Les légumes verts** en général, et plus particulièrement le chou, le céleri (rave ou tige), le poivron et le brocoli, sont des brûleurs de graisses naturels. Ils sont également riches en vitamines et de vraies bombes antioxydantes qui vont purifier, drainer et détoxifier notre corps !

Les avocats, même si ceux-ci sont généralement considérés comme un «aliment gras», il comporte toutes les graisses saines ! Non seulement ce fruit contient beaucoup de graisses monoinsaturées mais il est aussi plein à craquer de vitamines, minéraux, oligo-éléments et antioxydants.



**La tige de l'ananas** contient une enzyme mangeuse de graisses. L'ananas est un véritable allié quand on veut perdre du poids, mais attention : seule sa tige a des vertus brûle-graisses. C'est là que se cache la bromélaïne, surnommée «enzyme mangeuse de graisse». Cette enzyme favorise l'élimination mais surtout aide à «casser» les tissus cellulitiques et ainsi aider l'évacuation des graisses.

Suite de la page

**Le citron** aide à mieux dégrader les graisses. Le citron à lui seul ne fait pas maigrir, mais il aide l'organisme à mieux digérer les aliments. Consommé le matin, il va détoxifier l'organisme et activer la sécrétion de bile et ainsi préparer le foie à digérer les aliments que l'on va consommer au cours de la journée. Enfin, l'acide citrique contenu dans le citron va aider l'estomac à mieux dégrader graisses et protéines.

**Les pommes** sont l'un des brûleurs de graisses les plus populaires. Et pour cause : en plus de ses vertus rassiantes, la pectine qu'elles contiennent permet de piéger une partie des graisses dans l'estomac. Ainsi, elles ne seront pas stockées mais directement éliminées ! Pour encore plus d'effets minceur, choisissez des pommes faibles en sucre, telles les Granny Smith et croquez-les avec la peau, qui concentre ses fibres et ses vitamines.



**Noix, amandes, noix de pécan, de macadamia, etc** – Oui, c'est encore un autre «aliments gras» qui peut réellement vous aider à brûler des graisses ! Bien que les noix aient généralement entre 75-90% de matière grasse en apport calorique totale vs graisses, c'est aussi un autre type d'aliment qui contient toutes les graisses saines, avec des niveaux élevés de nutriments tels que les vitamines, minéraux et antioxydants. Les noix sont aussi une bonne source de fibres et de protéines ce qui vous savez bien sûr aide à contrôler la glycémie et peut aider à la perte de poids.

**Les baies** – y compris les bleuets, les fraises, les framboises et les baies de Goji «exotiques» : les baies sont une mine de nutriments... elles regorgent de vitamines et minéraux et sont aussi quelques-unes des meilleures sources d'antioxydants parmi les aliments existants. Les baies comportent aussi une bonne dose de fibres c

e qui ralentit votre absorption des glucides, la digestion et le contrôle de votre taux de sucre dans le sang pour aider à prévenir les pics d'insuline (qui peuvent stimuler la prise de graisse).

Faites preuve de créativité et variez votre consommation de baies en utilisant les bases – bleuets, fraises, mûres et framboises... essayer aussi de donner une touche plus «exotique» avec des baies de Goji (qui sont l'une des baies les plus chargées en protéines et en éléments nutritifs de la planète).

**Les œufs entiers**, incluant les jaunes (pas juste le blanc) – La plupart des gens savent que les œufs sont une source de protéine de haute qualité. Cependant ils ne savent pas que le jaunes d'œuf est la partie la plus saine de l'œuf... c'est là que sont presque toutes les vitamines, minéraux et antioxydants (tels que la lutéine).

Les jaunes d'œufs contiennent plus de 90% de calcium, fer, phosphore, zinc, thiamine, vitamine B6, acide folique, vitamine B12 et acide pantothenique de l'œuf. Les jaunes contiennent aussi toutes les vitamines liposolubles A, D, E, K ainsi que tous les acides gras essentiels de l'œuf. La protéine d'œufs entiers est plus biodisponible que celle des blancs d'œufs en raison d'un profil d'acides aminés plus équilibré que les jaunes et aident à construire du muscle.

**Assurez-vous de choisir des œufs... d'origine biologique.**

### Astuces pour mieux brûler vos graisses

Au quotidien, adoptez les bons gestes pour brûler vos graisses !

1. Démarrez votre journée par un bol d'eau chaude citronnée. Cette mixture simple et rapide à préparer ne vous coûtera presque rien. Grâce à ses vertus brûle-graisses, elle va aider votre organisme à se débarrasser plus facilement des graisses et des toxines emmagasinées la veille.

2. Courez à jeun : c'est l'une des meilleures astuces brûle-graisses. C'est ce que fait Madonna tous les jours. En effet, le footing est d'autant plus efficace s'il est pratiqué le matin avant le petit déjeuner: après une nuit de jeûne, vous allez puiser dans vos ressources. Si vous le pratiquez régulièrement, votre réserve de base va se dégrader jour après jour et de plus en plus vite. Votre corps ira alors puiser l'énergie nécessaire dans vos réserves de graisses. Pensez à bien vous échauffer avant de partir et compensez en faisant un bon petit déjeuner équilibré ensuite.

3. Evitez à tout prix l'alcool qui peut favoriser l'assimilation de certaines graisses. Réduisez également votre consommation de soda, même light.

4. Au cours de la journée, buvez 1.5 litre d'eau dans laquelle vous aurez ajouté une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. En effet, le vinaigre de cidre, aux vertus brûle-graisses, est une véritable «recette de grand-mère» pour purifier notre organisme.

Suite page 08

# CHAUSSURES BUCK

- HOMMES FEMMES ENFANTS -  
Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi



**BENFELD CENTRE** 03 88 74 23 54  
www.chaussures-f-buck.fr

Chaussures F.BUCK



**ACCUEIL DANS LE RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES**



Votre institut de beauté vous accueille sur rendez-vous du lundi au samedi



Jun 2020  
Fête des Mères  
le 7 juin  
Fête des pères  
le 21 juin

**Manucurie :**  
Pose d'ongles  
Mains French  
+ décors à  
**39€** au lieu  
de 60€

**POWERPLATE :**  
10 séances  
coachées à  
149€ au lieu  
de 250€  
1 séance  
**OFFERTE**

**LPG CELLU M6  
INTÉGRAL S :**  
DÉSTOCKER et  
RAFFERMIR  
1 bilan personnalisé  
+ 1 séance découverte  
**OFFERTS**

POWERPLATE • LPG • RIVERA • GERMAÏC  
9, rue du Sanglier • **EBERSHEIM** • 03 90 56 16 65 ou 06 76 81 17 95  
Découvrez nos offres, des idées cadeaux

## JEU CONCOURS

**6 cures de 5 séances Hydrojet  
ou 6 cures de 3 séances Cryojet**

NOM : .....  
PRENOM : ..... Age : .....  
ADRESSE : .....  
TEL : ..... CP : .....  
VILLE:.....

Votre choix :  Hydrojet **OU**  Cryojet

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30 juin 2020, cachet de la poste faisant foi à :  
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM  
Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

## Le Retour MAISON ROUGE Habilleur

Depuis 1975

**Heureux de vous retrouver  
vous nous avez manqués !**

**-20%**  
sur TOUT  
TOUT le MAGASIN\*

FÊTE DES MÈRES  
FÊTE DES PÈRES

SOYEZ RASSURÉS  
LA SANTE DE TOUS  
EST NOTRE PRIORITE  
RESPECTONS  
ENSEMBLE TOUS LES GESTES  
BARRIÈRES

PRENEZ AUSSI **RDV**  
AVEC VOS CONSEILLÈRES  
**POUR UN SERVICE  
PERSONNALISÉ**  
AU 06 16 90 36 53

**1 MASQUE  
FOURNI**

**MON COMMERCE JE LE SOUTIENS...**

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) **SELESTAT** • 03 88 92 02 27  
GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h30 • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h30 et samedi 9h-12h/14h-18h  
\*Offre valable jusqu'au 21/06/2020 - © Le Journal de Marsel / Edith

5. Les tisanes sont bien connues pour aider à drainer, purifier mais également pour brûler les graisses ! Préparez-vous quotidiennement des infusions à base de thym, de cannelle et de citron, qui auront également une action bénéfique sur l'aspect de votre peau.

6. Lorsque vous avez commis un écart, préparez-vous cette soupe brûle-graisses composée essentiellement de légumes bien connus pour leurs propriétés : 1 chou vert, 1 poireau, 1 céleri branche, 6 gros oignons, 6 tomates, 2 poivrons rouges et 3 litres d'eau. Vous pouvez consommer cette soupe chaude ou froide !

7. Aidez-vous des huiles essentielles. En effet, certaines huiles essentielles vont favoriser la déstockage des graisses. Les plus efficaces sont l'HE de citron et l'HE de cèdre. Comment les utiliser ? Déposez 1 goutte d'HE de citron jaune sur un comprimé neutre que vous prendrez 3 fois par jour, pendant 3 semaines. Veillez à bien respecter les doses : 1 goutte, c'est 1 goutte, pas 2. L'HE de cèdre quant à elle s'applique sur les rondeurs (toujours mélangée dans une huile végétale) : mélangez 6 gouttes d'HE de cèdre avec une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et appliquez le mélange en massant.

### 15 règles pour le bien-être de votre corps :

1- Le matin, prenez un petit déjeuner "royal", à midi, le déjeuner peut être "princier" mais pour le dîner, la retenue doit être de mise et ne manger pas n'importe quoi pour éviter les problèmes de santé à travers les années à venir.

2- Ne jamais manger vite, se nourrir ne doit pas être une course contre la montre car vous risquez une mauvaise digestion qui peut aboutir à des maux d'estomac, voir plus à travers les années.

3- Ne manger pas devant la télé, vous risquez de manger plus que d'habitude sans le remarquer.

4- Mettez vous au vert avec des fruits et légumes.

5- Cuisinez et mangez bio-organique.

6- Planifiez vos repas à l'avance, pour le lendemain ou de semaine en semaine.

7- Ne faites jamais vos achats/courses l'estomac vide, vous risquez d'acheter du superflu qui termine dans la poubelle.

8- Une nourriture saine est gage de bonne santé.

9- Fruit et légumes = vitamines = plus de fibres = vitalité = énergie.

10- Supprimez le sucre raffiné et le sel ou utilisez les avec parcimonie

11- Remplacer le beurre de cuisson par l'huile d'olive, l'huile de coco ou l'huile d'argan. Il existe deux types d'huile d'argan selon que les amandons sont ou non torréfiés avant utilisation. L'huile alimentaire, plus sombre et au goût plus prononcé que l'huile cosmétique, à cause de la torréfaction, s'utilise comme une huile habituelle pour préparer les aliments, elle est très nutritive mais ne doit pas être portée à haute température.

12- Mettez des graines dans certains de vos plats ou salades : graine de fenouil, d'anis, de sésame, de tournesol, de courge, de moutarde et bien d'autres.

13- Faites une petite promenade de 20 à 30 mn tous les jour au lieu de rester devant la télé.

14- Apprenez à contrôler les émotions qui guident vers des ruées alimentaires hors repas : la joie, la colère, l'ennui etc... et buvez ou moins 1.5 l d'eau par jour.

15- Adoptez de nouveaux amis (le thé vert, la verveine, la sauge ...) au lieu de boissons sucrés, et sachez que dîner tard fait grossir, car il faudrait au moins 3h entre le dîner et le coucher.

AK

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.  
Retrouvez des centaines de pelotes de marque

Mercurie  
By Sandra

PRO LANA RICO DESIGN katia

• Laines • Fils  
• Boutons • Broderie ...

Retrouvez-nous sur 

38 rue du Général de Gaulle  
**ERSTEIN - 03 67 98 13 46**  
Du mardi au vendredi 9h-12h 14h-18h  
Le samedi 9h-12h 14h-16h30

Partagez les bons réflexes, protégez-vous et protégez les autres

**IMMOBILIÈRE D'ERSTEIN**

Toutes transactions immobilières  
Gestion d'Immeubles  
Estimation gratuite

**Maurice WETTERER**

8 rue J.G. Abry • 67150 ERSTEIN  
03 88 98 69 79 • 06 86 56 09 07

Un Professionnel local à votre service depuis 30 ans

**Lingerie Betty Élegance**  
18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

**FÊTE DES MÈRES**  **FÊTE DES PÈRES**

Ensembles soutien-gorge et slips, liquettes, pyjamas, T-shirts, robes, polos, boxer et chemises hommes  
du 38 au 58

**10%\*** de remise sur 2 articles achetés  
Collection Printemps Été - Homme/Femme

**3 SLOGGI ACHETÉS = 1 GRATUIT\***  
\* MODELE BASIC FEMME DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

**NOUVEAU DRIVE** : commandez par téléphone et venez chercher à la boutique...  
Livraison à domicile à partir de 50€ Erstein et environs  
N'hésitez pas à me contacter

\*Valable jusqu'au 21 juin 2020



# LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Nous avons le plaisir de vous annoncer la réouverture  
de votre magasin KRYS D'ERSTEIN.

Tout a été mis en œuvre pour garantir votre sécurité et celle de notre équipe.

**NOUS TENONS A VOUS ASSURER QUE NOTRE MAGASIN  
REPOND A TOUTES LES EXIGENCES SANITAIRES.**

**vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière**

institut

PERLE



BEAUTE

[perle2beaute.insalon.sokeo.fr](http://perle2beaute.insalon.sokeo.fr)

*Nous revoilà ...  
Réouverture  
avec toute la mise en place  
des mesures sanitaires  
Prenez soin de vous ...*

**686€**  
au lieu de  
**856€**

Offre\* Pack Minceur  
Anti-cellulite  
LPG Endermologie

**OFFRE\*  
SPÉCIALE  
ÉPILATION**

**-15%**  
sur vos  
abonnements  
annuels



\* Offres valables jusqu'au 21 juin 2020  
non cumulable avec d'autres promotions



PERLE DE BEAUTE

2A rue de Strasbourg • ERSTEIN • Tél. 03 88 98 27 21

**La durée de vie des déchets dans la nature**

Les déchets, c'est une véritable marée qui va finir par nous noyer. Leur recyclage nous coûte 10 milliards d'euros chaque année. Voici la liste la plus complète de la durée de vie des déchets dans la nature : le temps qu'il faut aux objets pour se bio-dégrader, de un an à un milliard d'années.

Rédigé par Aurore



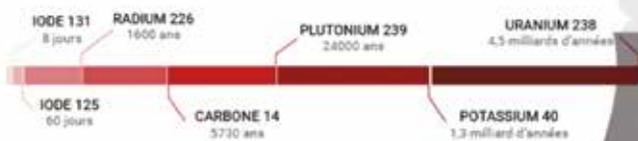
Jeter les déchets dans la nature, ce n'est pas sans conséquence. Ils y restent longtemps, parfois très longtemps. Les milieux naturels sont pleins de ces déchets qui mettent des années à être dégradés. Les océans souffrent par exemple particulièrement de l'invasion des déchets plastique.

**Déchets dans la nature : de quelques semaines à quelques centaines d'années**

Un objet qu'on jette négligemment va polluer parfois bien longtemps après qu'on ne soit plus de ce monde. Voici une sélection d'objets ou produits avec leur durée de vie « naturelle » : en combien de temps se dégrade-t-il sans intervention extérieure, dans la nature ?



**DÉCHETS NUCLÉAIRES**



Suite page 12



Installations et rénovation de salle de bains  
Équipement pour personne à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire



SIRET : 524 800 950 00015

**POMPES FUNÈRES  
CHAMBRES FUNÉRAIRES**

PERMANENCE  
24h/24  
7j/7

**UTTER**

Prévoyance funéraire (contrat pré-obsèques)

Faire respecter ses dernières volontés, c'est **prévoir ses obsèques** à l'avance et **protéger les siens**.



spécial columbarium



Organisation complète des obsèques

Grand choix de fleurs artificielles, plaques et urnes

Démarches et formalités administratives

Transport de corps toutes destinations



**MENUISERIE - EBENISTERIE  
ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS**

1 rue Saint-Léonard à BENFELD  
Tél. 03 88 74 43 78  
contact@utter67.fr - utter67.fr



# Cuisinest

15 ans

PLUS que PRO  
Les Meilleures Entreprises de France  
★★★★★

FABRICATION, VENTE ET POSE DE CUISINES TOUS STYLES

DRESSINGS / PLACARDS



du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2020  
**Pour l'achat  
d'une cuisine\***  
=  
**1 pack évier  
+ 1 mitigeur  
OFFERTS !**  
\* voir conditions en magasin

4 rue de Suède 67230 BENFELD  
Tél. **03 88 74 06 73**  
cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr

**DU MARDI AU VENDREDI** : 9h à 12h - 14h à 18h30  
**LE SAMEDI** 9h à 12h - l'après midi uniquement sur RDV



## L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

VOTRE ISOLATION POUR 1 €

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS



Propriétaire ou Locataire

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.



\*isolation à 1€ ou sous prime m<sup>2</sup> (selon conditions de revenus)

Votre isolation à 1 euro en 3 étapes



- ✓ Prise de rendez vous
- ✓ Montage du dossier conseils techniques et devis
- ✓ Démarrage des travaux



03.69.27.39.14



Votre artisan de confiance

Guillaume

HOME PLAC

Zone Artisanale du Moulin  
67230 SAND

Votre conseiller est à votre disposition

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

Siret : 82351267800017

## A quelle vitesse se dégradent naturellement nos déchets ?

### Durée de vie des déchets les plus rapidement « biodégradables » :

- Papier toilette : 2 semaines à 1 mois
- Trognon de pomme : 1 à 5 mois
- Mouchoir en papier : 3 mois
- Pelure de fruit : de 3 à 6 mois
- Papier journal : de 6 à 12 mois
- Brique de lait : jusqu'à 5 mois
- Allumette : 6 mois
- Journal (quotidien) : 3 à 12 mois

### Déchets se dégradant de 12 mois à 10 ans :

- Mégot de cigarette : de 1 à 5 ans
- Ticket de bus ou de métro : environ 1 an
- Gant ou chaussette en laine : 1 an
- Papier de bonbon : 5 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Huile de vidange : 5 à 10 ans



### Déchets se dégradant de 10 ans à 1000 ans :

- Canette en acier : 100 ans
- Canette en aluminium : de 10 à 100 ans
- Un adulte moyen consomme tout près de 600 canettes de boissons gazeuses par année.
- Pneu : 100 ans
- Cartouche d'encre : 400 à 1000 ans
- Briquet plastique : 1 siècle
- Planche en bois (peinte) : 13 à 15 ans
- Césium 137 : 30 ans
- Boîte de conserve : 50 ans
- Récipient en polystyrène : 50 ans
- Objet en polystyrène : 80 ans
- Boîte en aluminium : 100 à 500 ans
- Pile au mercure : 200 ans
- Couche jetable : 400 à 450 ans
- Serviette ou tampon hygiénique : 400 à 450 ans
- Sac en plastique : 450 ans
- Filet de pêche moderne : 600 ans

Les déchets jetés sont une source de pollution visuelle mais contribuent aussi à polluer les sols, l'eau ou à menacer la biodiversité. À titre d'exemple, un mégot jeté peut polluer 500 litres d'eau ou encore un mètre cube de neige.



Un litre d'huile de vidange peut couvrir 1000 m<sup>2</sup> d'eau et ainsi empêcher l'oxygénation de la faune et de la flore sous-marine pendant plusieurs années. De plus, rejetée dans le réseau des eaux usées, l'huile usagée colmate les filtres dans les stations de traitement de l'eau et perturbe les processus d'épuration biologiques.

### Durée de vie des déchets les plus résistants :

- Carte téléphonique : 1000 ans
- Polystyrène expansé : 1000 ans
- Bouteille en plastique : 100 à 1000 ans
- Forfait de ski : 1000 ans
- Verre : 4 à 5000 ans

Suite page 14

# M.S.R.

## Multi Services du Ried



Intérieur

- Travaux paysagers - création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur
- notre site : [www.multiservices-du-ried.fr](http://www.multiservices-du-ried.fr)




Devis et étude de projet personnalisé et gratuit



Dallage



Escalier et garde-corps



Terrasse en bois

67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46

# Alsace Traitement de l'Habitat

Pour la satisfaction d'un travail bien fait, depuis 16 ans à votre service

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



Mir rede elsassisch

5 rue du Portugal • Z.A. • **BENFELD**  
03 88 74 00 24 • [www.ath-habitat.fr](http://www.ath-habitat.fr)

# MICHEL RENOV'

[www.michel-renov.fr](http://www.michel-renov.fr)



- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- ISOLATION
- GOUTTIÈRES
- LAVAGE TOITURE
- DÉMOUSSAGE
- RECIMENTAGE FAÏTIÈRE
- HABILLAGE CHEMINÉE
- AMÉNAG. DES COMBLES
- PLANCHER COMBLES
- TRAITEMENT CHARPENTES
- TRAITEMENT DES SOLS
- ASSÈCHEMENT DES MURS
- BARDAGE



AVANT APRES

**Devis gratuit**    **Garantie décennale**

**Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture**

**RGE ECO artisan**    11, rue de la Forêt **HUTTENHEIM**  
tél. 03 88 92 62 86 - 06 08 07 12 32

# Mr. Bricolage

Faites-le vous-même, mais pas tout seul.

Ouverture **EXCEPTIONNELLE!**

## Lundi de Pentecôte

le 1er juin 2020

9h-18h  
non stop!

# -15%\*

de **REMISE IMMEDIATE**  
à partir de 50€ d'achats

\*Hors promotions et produits du catalogue en cours, commandes en cours, matériaux de construction, combustibles, électroportatif, outillage motorisé de jardin, NHP, climatiseurs & ventilateurs, barbecues WEBER, hors articles signalés en magasin inférieurs au seuil de revente à perte., et hors commandes internet. Non cumulable avec d'autres offres de fidélité en cours. Dans la limite de 1500€ d'achat.

### LES PROMOTIONS EN COURS

#### Barbecues à gaz

**Q2200**

1 brûleur 3.52kW  
réf 329195



**PROMO**

~~399€~~  
**349€**

Housse &  
**CHARIOT**  
**OFFERTS**

**5 ANS**  
GARANTIE  
cuve &  
brûleur

#### Ensemble table Sensa & 4 chaises Pop2

Table en acier, extensible, et plateau en verre trempé 70/140x70x72cm.

Chaise coloris anthracite. réf 348207/201509

Disponible aussi Ensemble table + 6 chaises

90/180cm à **289€** réf 348209/201509;

et table + 8 chaises 135/270cm à **349€**

réf 348208/201509



**219€**

#### Salon de jardin résine Emma coloris blanc ALLIBERT

Set incluant 1 canapé 2 places, 2 fauteuils et 1

table range-coussins. Réf: 356746.

Disponible aussi en gris Réf: 356747.

**145€**

Life Style ALLIBERT



## ERSTEIN

33 rue du Printemps / Tél 03 90 29 90 10

[www.mr-bricolage.fr](http://www.mr-bricolage.fr)



**Durée de vie des déchets nucléaires :**

- Iode 131 : 8 jours
- Iode 125 : 60 jours
- Radium 226 : 1600 ans
- Carbone 14 : 5730 ans
- Plutonium 239 : 24 000 ans
- Potassium 40 : 1,3 milliard d'années
- Uranium 238 : 4,5 milliards d'années

Le nombre de déchets produits dans le monde est difficile à estimer. Ce chiffre varie de 3.400 à 4000 milliards de kilos par an, soit de **80 à 126 tonnes de kilos de déchets générés chaque seconde** ! Chaque jour, l'activité humaine produit environ plus de dix milliards de kilos de déchets. Le flou entourant les chiffres des déchets toxiques ou dangereux (solvants...) est important. Entre 2008 et 2020 la quantité de déchets devrait augmenter de 40 % dans le monde.

**Des centaines de kilos par an**

En France, on produit 350 kg de déchets par an, soit six litres par jour. Ce qui correspond pour une famille de quatre personnes à 1,5 tonnes de déchets par an.

**Bonne résolution : je suis les 9 règles d'or du tri sélectif**

Vous triez vos déchets ? Bravo. Mais êtes-vous sûr de bien les trier ? Voici les principales règles à connaître en matière de tri sélectif.

Rédigé par Jean-Marie

Aujourd'hui, les Français recyclent quelque 46 kg d'emballages ménagers chacun par an. Au total, cela représente 3.187 millions de tonnes d'emballages ménagers triés, soit l'équivalent de 2.03 millions de tonnes de CO2 évitées. Et pourtant, il reste beaucoup de progrès à faire, notamment en matière de **tri sélectif**.

**Règle n°1 du tri sélectif : je mets les déchets recyclables dans le bac de tri**

Selon Eco-emballages, **le taux de recyclage des emballages ménagers** n'était en 2012 que de 67 %, et il stagne à ce niveau sur les 4 dernières années. Qui plus est, ce n'est pas parce qu'un produit est mis dans la poubelle de recyclage qu'il est forcément recyclé par la suite.

Ceci dit, si on ne trie pas dans nos domiciles, il n'y a aucune chance que les déchets soient recyclés en aval. La règle numéro un du tri sélectif, c'est donc de **mettre les déchets recyclables dans le bac de tri**.

**Règle d'or #1 du tri sélectif : ce que je mets dans le bac de tri**

- Les emballages en acier et aluminium : canettes, boîtes de conserve, aérosols...
- Les emballages en papier et carton : boîte de céréales, de gâteaux...
- Les briques alimentaires : brique de lait, de soupe...
- Tous les journaux et les revues, sans leur film plastique
- Pour le plastique, je trie uniquement les bouteilles et flacons : bouteille d'eau, flacon de liquide vaisselle, gel-douche ou shampoing...

**La taxe ordures ménagères**

La TEOM, ou « taxe d'enlèvement des ordures ménagères », est peu connue. Elle représente pourtant la principale source de financement des services de collecte et de traitement des déchets.

La base de calcul est la taxe foncière et elle apparaît sur l'avis d'imposition que reçoivent les propriétaires qui peuvent la répercuter sur leurs locataires en l'intégrant dans les charges locatives. Le taux de cette taxe est déterminé par les collectivités locales comme elles le souhaitent ; ce qui explique que les taux varient d'un endroit à l'autre.

Selon un sondage BVA – 20 minutes de 2012, les Français sont plus pour le principe « pollueur-payeur » appliqué à la collecte des ordures domestiques. Mais à la seule condition que le prix à payer pour la collecte des poubelles soit proportionnel au poids d'ordures généré par chacun.



Artisan décorateur  
Conseiller en décoration  
Tapisier décorateur

- Plafonds tendus
- Rideaux, voilages & stores
- Papier peint
- Tapis & moquettes
- Literie
- Mobilier
- Luminaires
- Réfection fauteuils et canapés




Devis et déplacement à domicile gratuits

2 rue S<sup>t</sup> Marc · **BARR** · (sur RDV uniquement)  
**03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78**  
contact@atelier-wingert.fr · www.atelierwingert.fr

*Conseils, Conception et Suivi de la réalisation de vos projets*



**L'ARCHITECTURE BOIS**  
c'est l'**AVENIR**

**BÂTIMENT NEUF**  
**EXTENSION**  
**RÉHABILITATION**

11, rue de Bindernheim 67230 WITTERNHEIM  
03 88 85 45 53 - contact@architecture-avenir.fr  
www.architecture-avenir.fr

Plus de 40 ans d'expérience au service de la qualité

**PORTAS**<sup>®</sup>

Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

Votre cuisine comme neuve en changeant de façade, une belle économie !



APRES

Egalement modernisation et transformation des agencements, plan de travail...





APRES

**Nous fabriquons du neuf sur mesure**

- placard
- Agencement
- Meuble de bain

**Tous travaux de menuiserie**  
**Pose parquet**

Habillage et sécurisation escalier bois ou béton existant

**Atelier du bois**  
25, rue de la Gare 67210 **GOXWILLER**  
03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr

« mer redde elsassich – salle d'exposition – devis gratuit »

**Par respect pour la santé de tous, adoptons le principe de précaution**





# MJM

## Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

+ de 25 ans d'expérience



### Fabrication et pose

- Fenêtres - Portes
- Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
- Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
- Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage

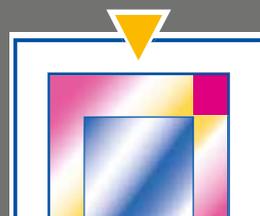
Nous assurons le service clients !



1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**

Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)

# LA QUALITÉ A UN NOM



## HEWE FRANCE

### Rénovez !!

### Ouvrez, Aérez, Réspirez



SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE  
HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

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

Salle d'expo sur rendez-vous

Nos points forts

## 03 88 74 37 11

Notre signature ?

La qualité de pose **HEWE FRANCE**

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique



7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 **HUTTENHEIM**

[hewe-france@orange.fr](mailto:hewe-france@orange.fr)

[www.hewe-france-fenêtres.fr](http://www.hewe-france-fenêtres.fr)

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

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



Devis  
**GRATUIT**

**23** ans  
d'expérience

Retrouvez-nous sur  
 **Helmbacher  
Pierre  
Aluminium**

5 rue de l'Artisanat • **GERSTHEIM** • **06 62 49 78 72** • [www.hpaluminium.fr](http://www.hpaluminium.fr)

**Apportez de la fraîcheur à votre peau avec nos 7 recettes beauté à la menthe**



Digestive, antiseptique, antispasmodique, forte de ces vertus sur la santé, la menthe est aussi une merveilleuse alliée pour se désaltérer lorsqu'il fait chaud, très chaud notamment en sirop. Saviez-vous qu'elle offre également d'incroyables propriétés rafraîchissantes, stimulantes et tonifiantes pour la peau et le corps. Comment l'utiliser dans la salle de bain ? Envie de fraîcheur même et surtout pour votre peau ? Si vous avez de la menthe dans votre jardin, c'est sûrement à profusion : profitez-en ! Il ne tient qu'à vous d'en faire aussi une complice de votre beauté !

**Menthe : un zeste de fraîcheur pour votre peau**

La menthe offre en effet ses qualités antiseptiques, anti-inflammatoires, astringentes et cicatrisantes aux peaux normales et grasses ainsi qu'à celles qui souffrent d'acné, qui pourront aussi jouir de ses propriétés rafraîchissantes, toniques et stimulantes.

**1. La menthe contre les pores dilatés**

Si vous avez facilement les pores dilatés, vous apprécierez cette fumigation pour les resserrer :

- Versez dans une casserole d'eau bouillante des feuilles de mélisse, de menthe, de persil et de thym, en proportions égales.

- Maintenez le visage au-dessus des vapeurs pendant 5 minutes, et profitez des bienfaits des plantes

**2. La menthe comme démaquillant**

Hachez très finement une douzaine de feuilles de menthe, et mélangez ces dernières à 2,5 dl de lait.

- Laissez toute la nuit au réfrigérateur, filtrez le lendemain matin et à vous ce démaquillant on ne peut plus naturel (à conserver au frais). À déposer sur un coton avant de procéder comme d'habitude.

- Même les peaux délicates se régaleront ! Terminez par l'application d'une lotion.

**3. Une lotion parfumée à la menthe**



Extra pour toutes les peaux, et c'est archi-simple :

- Jetez 3 ou 4 cuillères à soupe de menthe fraîche dans l'équivalent d'une grosse tasse d'eau bouillante, couvrez et retirez du feu.

- Laissez refroidir, filtrez... appliquez !

**4. Plutôt tentée par un masque à la menthe ?**

Celui-ci a des vertus purifiantes que toutes les peaux apprécieront :

- Préparez une pâte avec de l'argile surfine et la lotion proposée ci-dessus.

- Appliquez sur le visage, laissez poser 20 minutes, et retirez.

- Finissez par l'application d'une eau florale ou... de votre lotion à la menthe !

**5. Envie d'un dentifrice maison ?**

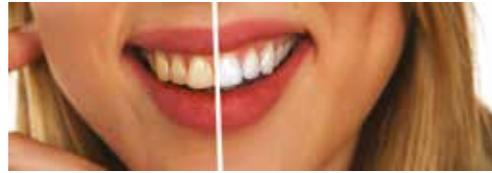
Si avoir des dents blanches vous intéresse :

- Mélangez intimement 1 cuillère à soupe d'argile blanche surfine avec une bonne pincée de bicarbonate de soude et 1 cuillère à café (ou plus) de menthe séchée et réduite en poudre. Il ne reste plus qu'à trouver un tout petit bocal !

- Facultatif : vous pouvez ajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

Avec ou sans, ce dentifrice est à utiliser, vous vous en doutez, pendant les deux semaines qui suivent sa fabrication.

**5. Envie d'un dentifrice maison ?**



Si avoir des dents blanches vous intéresse :

**Quelle(s) menthe(s) ?**

Celles que vous avez dans votre jardin !  
En matière de beauté, elles ont toutes sensiblement les mêmes qualités.  
Si vous avez plusieurs espèces sous la main... expérimentez et choisissez !

Une bonne formule peut aussi être d'utiliser pour moitié de la menthe de jardin et pour l'autre moitié de la menthe poivrée.

**6. Jambes lourdes, pieds fatigués ?**

Après une longue journée, rien n'est plus agréable qu'un bain de pieds pour se – et les – défatiguer. Chaud et agrémenté de menthe, il a en plus une action très dissuasive sur la transpiration. À condition bien sûr de ne pas souffrir de troubles circulatoires ! Ajoutez une poignée de menthe fraîche dans de l'eau froide, faites bouillir 15 minutes, filtrez, et ajoutez à l'eau du bain de pieds avec une poignée de gros sel marin.

**Un truc en plus ?**

La sagesse populaire recommande aux personnes qui ont toujours les pieds froids de glisser quelques feuilles de menthe dans leurs chaussures, pour stimuler la circulation. Ça ne coûte rien d'essayer !

**7. Délassez votre corps**

Et pour finir en beauté, glissez-vous dans un bain tout à la fois décontractant et très rafraîchissant, voire stimulant...

- Faites infuser 3 ou 4 belles poignées de menthe fraîche dans un litre d'eau bouillante.

- Ajoutez à l'eau de votre bain (idéalement 38° C) et profitez de ce dernier une quinzaine de minutes.

**Ne jamais mettre de l'huile essentielle de menthe dans le bain, cela créerai un choc thermique à votre corps et vous pourriez être victime d'une hypothermie.**

**HÉLECTRICITÉ HIRLMANN**

*Électricité générale  
Étude, conception et dépannage*

**NEUF et RÉNOVATION**

4, rue du Conseil de Brisach

67860 **RHINAU**

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : [electricite.hirlmann@estvideo.fr](mailto:electricite.hirlmann@estvideo.fr)

SIRET : 809313290012

**Sàrl E2R**

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

devis gratuit

Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo

**Intervention rapide**

67920 **SUNDHOUSE**

06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

SIRET : 478 492 135 0015

**AYDIN SOUDURE SAS**

**SERRURERIE METALLERIE**

réparations soudure aluminium

Escaliers Métalliques • Portes

Portails • Garde-Corps • Grilles

Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations

**Découpe de profilés acier et tôle  
Pliage sur mesure**

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24

1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD

email : [aydin.soudure@hotmail.fr](mailto:aydin.soudure@hotmail.fr) - Site : [www.aydin-soudure.sitew.fr](http://www.aydin-soudure.sitew.fr)



**OFFRE d'EMPLOI**

**RECHERCHE  
UN APPRENTI CARRELEUR  
POUR SEPTEMBRE**

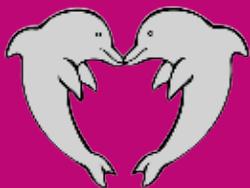
**CONTACT 06 72 20 44 47**

*Cou'tine*  
Couturière

Retouches, créations et masques de protections

**UNIQUEMENT sur  
Rendez-vous au  
07 71 07 95 62**

4a, rue de Friesenheim  
67860 **RHINAU**  
[cou.tine67@gmail.com](mailto:cou.tine67@gmail.com)



**GM DECO**

Tapis de pierre  
intérieur, extérieur,  
béton ciré, peinture  
sablée, résine



Devis Gratuit

11 rue de la Forêt • 67230 HUTTENHEIM  
06 08 07 12 32

Siret n° 829 221 951 00017

## UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



- PORTES INTÉRIEURES
- PORTES BLINDÉES
- DRESSING
- PLACARDS ET RANGEMENTS
- CUISINES
- ESCALIERS
- REVÊTEMENTS

## DRESSING SUR-MESURE



## PORTES d'intérieur SUR-MESURE

Venez découvrir notre  
showroom de **200m<sup>2</sup>**  
+ de **50** portes en EXPO

**DIRECT FABRICANT**  
toutes mesures

## REVÊTEMENT SOL PARQUETS stratifiés



6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERHSEIM**  
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74

Du lundi au vendredi : 8h/12h et 13h/19h • Samedi : 8h/12h

[j.kleim.menuiserie@gmail.com](mailto:j.kleim.menuiserie@gmail.com)  
[www.menuiserie-kleim.fr](http://www.menuiserie-kleim.fr)

Siret n° 320 802 697 00013 • © JDM Editions/Edith

Avec EUROSISTÈMES, offrez-vous un portier à domicile !



Automatisez,  
c'est le  
**printemps**  
des  
**remises !**

Du 16 mai au 27 juin jusqu'à **-57%\***

**VIRGO SMART** - Motorisation  
de portail à deux battants



\*Tarifs TTC posé - TVA10%

~~1524,60€~~ -15% = **1295,91€\***

**MPC600** - Motorisation  
de porte de garage



\*Tarifs TTC posé - TVA10%

~~629,75€~~ -22% = **492,71€\***

**EUROSISTÈMES**  
Expert de vos automatismes d'accès

Découvrez notre showroom de 200m<sup>2</sup> : 4 rue du Thal • 67210 OBERNAI  
Tél. : 03 88 48 64 70 • E-mail : [info@eurosystemes.fr](mailto:info@eurosystemes.fr)

[www.eurosystemes.fr](http://www.eurosystemes.fr)

\*Offres valables dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions des offres en magasin.

UNE SOLUTION OPTIMALE,

**OPTIFEN**  
FENÊTRES • PORTES • VOILETS



**FENÊTRES • PORTES • VOILETS**

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

[www.optifen.com](http://www.optifen.com)



Selon ce sondage, sur 1.332 personnes interrogées,

- 56 % sont opposées à l'augmentation de la taxe sur les ordures ménagères ;
- 63 % aimeraient que la taxe soit variable, dans l'idéal, selon le volume et la quantité de déchets, soit selon le nombre de personnes dans le foyer (19 %) ;
- 92 % pensent que la taxe va augmenter dans les prochaines années ;
- 81 % pensent payer cette taxe sur les ordures ménagères, mais 15 % n'en savent rien ;
- 44 % de ceux qui paient ne savent pas comment elle est calculée et 41 % ne le savent que « vaguement » ;
- 43 % accepteraient une hausse de la taxe sur les poubelles, notamment chez les CSP+ (49 %) contre 35 % chez les CSP-, plus sensibles aux questions de pouvoir d'achat ;
- 89 % des Français trient leurs déchets à chaque fois (71 %) ou la plupart du temps (81 %). 90 % déclarent trier davantage que les années précédentes.

### Règle n°2 : je trie aussi le verre



Le verre, qui lui aussi est totalement recyclable, est souvent collecté dans des conteneurs dédiés. Si vous le laissez mélangé à d'autres produits, le verre se casse et son recyclage devient impossible.

Je mets donc dans le conteneur à verre les bouteilles, bocaux, pots et autres contenants en verre.

Je laisse par contre de côté :

- Bouchons et couvercles.
- La vaisselle, la porcelaine, la faïence, qui ne se recyclent pas.
- **Le verre brisé (vaisselle) et les ampoules** qui ne se recyclent pas non plus: leur matière est différente des bouteilles et pots en verre, pour résister à une chaleur plus importante. Ils fondent donc moins bien et ne se recyclent donc pas.

### Règle n°3 : je m'équipe d'une poubelle pratique

Une poubelle facilement accessible et facile à utiliser permet d'avoir le réflexe tri sélectif.

Affichez près de la poubelle les règles de tri en vigueur dans votre commune : celles-ci changent en fonction de votre lieu d'habitation.

### Règle n°4 : moins d'emballages, c'est moins de déchets à trier

Achetez des produits ayant **moins d'emballages**, en vrac, en grandes portions, à chaque fois que possible. Cela diminue d'autant le besoin de trier.

Les emballages représentent toujours une part trop importante de notre poubelle. C'est 50 % en volume et 30 % en poids des millions de tonnes d'ordures ménagères produites chaque année par les Français.

### Règle n°5 : Je ne lave pas les emballages avant de les jeter

Il suffit de bien **vider** les emballages pour éviter qu'ils ne salissent les autres déchets.

Laver les emballages consomme de l'eau, qu'il faudra ensuite retraiter pour la rendre à nouveau potable.

### Règle n°6 : je compacte tout ce qui peut prendre moins de place

**Compressez** les bouteilles, **écrasez** les emballages et boîtes en carton, ... afin de diminuer le volume de vos poubelles. Même si le poids reste le même, le volume des déchets sera diminué, et les transports seront réduits d'autant

### Règle n°7 : je composte le plus de déchets verts possible

Les déchets végétaux (épluchures...) prennent beaucoup de place dans une poubelle. Ils représentent environ 20 % du poids d'une poubelle.

Les mettre dans le compost permet d'alléger le poids des poubelles, et de disposer d'un bon terreau pour ses plantes.

On peut fabriquer son composteur ou son lombricomposteur, ou en acheter un dans le commerce.

### Règle n°8 : j'évite les sacs plastique

Les sacs plastique ne sont pas recyclables. Ne les mettez donc pas dans la poubelle de tri. De même, si vous placez vos déchets dans un sac en plastique, vous empêchez le tri des déchets. En effet, les déchets ne seront pas retirés de votre sac et partiront directement à l'incinération !

Pour rappel, en ce qui concerne les plastiques, **seules les bouteilles et les**



**flacons sont autorisés dans le bac de tri.** Les sacs en plastique finissent aux ordures ménagères, comme les films ou les emballages plastique.

### Règle n°9 : j'évite tous les produits toxiques

De nombreux produits sont toxiques et ne doivent PAS être jetés avec les produits recyclables :

- Les bidons d'huile ou de peinture ;
- Les produits chimiques comme les déboucheurs liquides ;
- Les morceaux de ferraille ;
- Les fers à repasser, téléviseurs, chaîne hi fi...

Tous ces produits sont à amener en déchetterie.

### Pour aller plus loin sur le tri sélectif

#### Le tri sélectif des objets métalliques

Nous n'indiquons pas de couleur de bac car selon les communes la couleur peut changer, c'est nul mais c'est comme ça...

Recyclables (bac)

- boîtes de conserve, barquettes alu
- cannettes de boisson, bidon (sirop)
- aérosols



Non-recyclables (bac gris)

- bidons de pétrole
- morceaux de ferraille, fer à repasser, cintres...



À porter en déchetterie.

#### Le tri sélectif des emballages en carton

Recyclables (bac vert)

- briques alimentaires
- boîtes et emballages en carton cartons



Non-recyclables (bac gris)

- cartons souillés

#### Le tri sélectif des journaux et du papier

Recyclables (bac vert)

- journaux, magazines et prospectus
- feuilles de papier



Non-recyclables (bac gris)

- papiers gras ou souillés, cartons de pizza
- papiers peints, papiers calque, mouchoirs
- filtres à café, couches-culottes...



1 e... couches jetées aux ordures = 4,5 arbres = 25 kg de plastique obtenus avec 67 kg de pétrole brut.

Portail • Clôture Garde corps • Motorisation  
Nouvelle gamme PVC

# ACTIV'EST

24 rue de l'Expansion **ERSTEIN-GARE**

(le long de la RN83 à côté de Transports LUDWILLER)

Tél.: 03 88 59 69 55 / 06 85 100 100 - [activest@orange.fr](mailto:activest@orange.fr)



Fabrication dans nos ateliers :  
Alu, PVC



Horaires d'ouverture du bureau : lundi - mardi - jeudi - vendredi : de 14h à 17h30  
mercredi de 8h30 à 11h30 ou sur RdV

Siret : 79449511500031

# 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](mailto:ruhlmann.samuel@orange.fr)

PORTES D'ENTRÉE  
PVC-ALU-BLINDÉES  
PORTES DE GARAGE  
PORTAILS ET CLÔTURES  
FENÊTRES PVC-ALU  
VOLETS  
MOTORISATIONS

TOUTES RÉPARATIONS  
NEUF OU RÉNOVATION

ETUDES DE PROJET  
**GRATUIT**

67150 GERSTHEIM

Contactez-nous :

06 95 73 44 65 • [rbryan67@hotmail.fr](mailto:rbryan67@hotmail.fr)

## OFFRE SPÉCIALE DU MOIS\*

**CONSEILS  
&  
CONFORT  
BRENNER**

Performance, qualité et  
compétence font la différence !

**QUALITE PRIX  
IMBATTABLE**

**GARANTIE  
10 ANS**

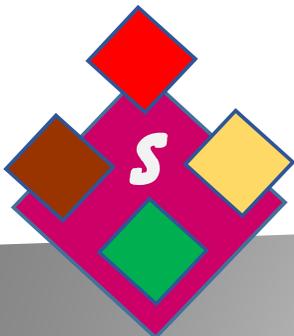


\*voir conditions valable jusqu'au 30/09/2020 - Siret n° 8445778300015 • © JMI Editions Edith

EXPÉRIENCE DE PLUS DE 37 ANS

# SCHWEITZER S.A.S.

FENETRES – PORTES – VOLETS – GARDE-CORPS – PORTAILS – CLOTURES –  
PORTES DE GARAGE – METALLERIE – INOX – MOTORISATION



**Fabricant  
Depuis 1973**



31 rue de Diebolsheim – 67600 BINDERNHEIM – Tél.: 03.88.85.40.09 – [www.schweitzer-sas.fr](http://www.schweitzer-sas.fr)

**Devis  
gratuit**



Membre du réseau  
**Plus que PRO**  
★★★★★



## Pourquoi et comment faire une cure de jus d'aloë vera ?



Une cure de jus d'aloë vera est idéale lors des changements de saison. Elle permet de dégraisser l'organisme, tout en lui donnant du tonus naturellement. L'aloë vera fait partie des plantes miracle : son gel est un excellent cosmétique naturel, utilisé pour hydrater la peau et bon pour la cicatrisation. En usage interne, son jus détoxifie tout en hydratant l'organisme

### Une cure de jus d'aloë vera lors des changements de saison

#### Des solutions naturelles contre les lèvres gercées

Le jus d'aloë vera est extrait de la pulpe de la plante. Préférez-le bio pour profiter de toutes ses vertus, et conditionné en bouteille opaque. Ne vous attendez pas à boire des verres entiers de concentré d'aloë vera. Cette boisson possède un goût particulier, légèrement amer, à prendre avec parcimonie.



#### Les vertus du jus d'aloë vera

Il est idéal pour une cure detox puisqu'il possède des vertus purifiantes et facilite l'élimination des toxines, dans le système intestinal notamment. Il aide aussi à activer la circulation sanguine et lymphatique et les fonctions rénales. Une cure de jus d'aloë vera permet donc nettoyer les reins, le foie, les intestins et le côlon.

Grâce aux vitamines et nutriments qu'il contient, le jus d'aloë vera est également excellent pour booster les défenses immunitaires, mises à rude épreuve lors des changements de saison. L'automne est le moment idéal pour réaliser cette cure, afin de préparer l'organisme aux épreuves de l'hiver.

Une cure de jus d'aloë vera est également efficace en cas de problèmes de constipation ou de ballonnement puisque cette plante possède des effets laxatifs.



### Une bonne cure, c'est aussi l'équilibre

Pour une cure de jus d'aloë vera, on prendra une cuillère à soupe tous les jours, pendant un mois. Vous pouvez le consommer pur ou dilué dans un verre de jus de fruit ou même l'incorporer dans un smoothie. Pour un effet optimal, ne négligez pas une alimentation équilibrée et supprimez (ou réduisez fortement) alcool, viande, charcuteries et sucre raffiné. Complétez enfin votre cure par la pratique régulière d'une activité physique et vous serez prêts pour affronter l'hiver en pleine forme !

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

Retrouvez mes réalisations  
sur [facebook](#)  
Anthony Baumert




La passion  
du Carrelage

- Carrelage
- Mosaïque
- Chape traditionnelle
- Petites et grandes rénovations

Devis Gratuit

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

Siret : 511 411 191 00014 • ©JDM Editions/Ethik



## CARRELAGE MOCK-MATHIA

- CHAPE • RÉSINES
- BETON CIRÉ
- CARRELAGE • MOSAÏQUE
- TAPIS DE PIERRE
- PIERRE NATURELLE
- REVÊTEMENTS VARIÉS
- DALLES PVC

06 80 57 25 41

47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM  
[contact@carrelagemock-mathia.fr](mailto:contact@carrelagemock-mathia.fr)  
[www.carrelagemock-mathia.fr](http://www.carrelagemock-mathia.fr)

Siret n° 4387717600027

# Roby carrelage

Alsace ceramic



VENEZ VISITER

De la chape à la pose de carrelage, on s'occupe de tout !

**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.robby-carrelage.fr](http://www.robby-carrelage.fr)

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 14h00 à 18h30 • Samedi : de 8h30 à 11h45 et de 14h00 à 16h00

Pour **VOTRE SECURITE**, nous équipons notre poseur et nos clients d'une visière et de masques pendant l'installation



**Une douche extraplate  
et sécurisante en moins de 2 jours\*\***  
Maximum un poseur  
par intervention



**Devis rapide  
et gratuit**

RDV avec un technicien : 06 71 74 92 48 ou 09 66 82 20 52 (appel non surtaxé)  
1a Rue des lilas à **STOTZHEIM** • Site internet : [www.douche-serenite.com](http://www.douche-serenite.com)

Siret n° 827 440 773 00017 - \*Selon la loi en vigueur  
\*sous réserve de contraintes techniques - © JDM Edition / Edith



**Carrelages . Sanitaire . Bain**

• **Epaisseur 20 mm**  
(pose sur plots ou collée)  
**Dim 60x60 rectifié**  
à partir de  
**29,95€ m<sup>2</sup>**

**SPECIAL TERRASSES EXTERIEURES  
DALLES et CARRELAGES ANTIDERAPANTS**



• Epaisseur 9 mm (pose collée sur dalle)

à partir de  
**19€ m<sup>2</sup>**

Z.I. Nord (en face de GIF)

**SELESTAT**

**03 88 82 98 11**

[www.top-ceram.fr](http://www.top-ceram.fr)



Illustrations non contractuelles / Offres valables jusqu'au 13 juin 2020

FENÊTRES - PORTES D'ENTREE - PORTES DE GARAGE - VOILETS ROULANTS - VOILETS BATTANTS



Rénovez à prix  
fabricant et bénéficiez  
toujours de la  
TVA à 5,5%  
\*selon les produits et  
la législation en vigueur

**Devis  
Gratuit**

Nos salles d'expo  
vous sont ouvertes,  
pour que vous  
puissiez vérifier par  
vous même de la  
remarquable  
 finition de  
nos réalisations

Salle d'expo  
de **400m<sup>2</sup>**  
à Ernolsheim  
Bruche

Salle d'expo  
de **300m<sup>2</sup>**  
à Colmar



**Volets battants**



**Portes de garage sectionnelles et basculantes**



**Volets roulants**



**Fenêtres et portes fenêtres**



**Portes d'entrée**

**VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES**

**47 rue de la Gare • ERNOLSHEIM-BRUCHE**  
**03 88 59 50 22**

[www.kovacic.fr](http://www.kovacic.fr)

**126a route de Rouffach • COLMAR**  
**03 89 27 54 30**

Siret n° 444 669 097 00016 • © JDM Editions/Edith

## Comment retarder l'apparition des cheveux blancs ?



C'est à présent prouvé : les cheveux peuvent blanchir prématurément en raison d'un stress intense. Explications. Pourquoi nos cheveux deviennent-ils blancs ? Est-ce uniquement lié au vieillissement ? Pour le savoir, des scientifiques ont soumis des souris à différents types de stress.

### Cheveux blancs : soucis ou vieillissement ?

Les cheveux blancs sont généralement les signes visibles du vieillissement. Pourtant, lorsqu'une personne est inquiète et qu'elle a des soucis, on a pour habitude de dire qu'elle « se fait des cheveux blancs ». Simple expression populaire ou réalité scientifique ? Pour le savoir, des chercheurs du Centre de Recherche des Maladies Inflammatoires (CRID) de Sao Paulo et de l'Université Harvard, ont mené une étude sur des souris. Publiée le 22 janvier 2020 dans la revue scientifique Nature, elle nous permet de savoir comment les scientifiques s'y sont pris et quelles conclusions ils ont pu tirer de leurs différentes expériences.

### Un blanchiment qui n'est ni lié au système immunitaire ni à un surplus de cortisol

Pour savoir si la dépigmentation des cheveux est liée au stress, les scientifiques ont tout d'abord regardé si la douleur était en cause. Après avoir provoqué une attaque immunitaire sur les cellules souches des souris qui contrôlent la pigmentation, ils ont remarqué que les poils devenaient blancs même sur les rongeurs dépourvus de cellules immunitaires. Le cortisol étant l'hormone du stress, les chercheurs ont retiré la glande surrénale qui le sécrète pour voir comment réagissaient les souris. Ils ont alors remarqué que sous l'effet du stress, les poils des animaux devenaient gris.

### Les nerfs en cause

Finalement, les scientifiques ont découvert un lien entre le système nerveux et les mélanocytes, des cellules souches qui pigmentent la peau, les poils ou les plumes. En effet, lorsque les nerfs sont activés lors d'une situation stressante, ils provoquent un appauvrissement des mélanocytes qui entraîne alors un blanchiment. Une découverte qui explique pourquoi, certaines personnes se retrouvent de manière très rapide avec des cheveux blancs après un stress intense. Ce fût par exemple le cas de la reine Marie-Antoinette qui, la veille de sa décapitation, s'est retrouvée la chevelure toute blanche. Même chose pour Barack Obama dont les cheveux sont devenus gris peu de temps avant son élection. J'assume mes cheveux gris en beauté : 3 astuces naturelles. Et si l'on osait ne plus cacher ses cheveux gris et blancs ? Cet hiver, on assume ses cheveux sans coloration. Nos conseils pour les sublimer au naturel. S'afficher avec des cheveux gris ou blancs, c'est tendance : de nombreuses personnalités assument leur chevelure argentée avec panache. À condition cependant d'en prendre soin pour éviter qu'ils ne soient ternes.

### Cheveux gris : en prendre soin au naturel

On le sait, la coloration abîme les cheveux et peut contenir des produits toxiques pour soi et pour l'environnement. Même s'il existe des colorations naturelles, on passe beaucoup de temps et d'argent à essayer de cacher ses cheveux blancs. Et si on les assumait ?

### Les soins naturels pour cheveux blancs et gris

Les cheveux blancs et gris sont plus fragiles et poreux que des cheveux normaux. Ils sont souvent cassants et ternes, d'où la nécessité de soins spécifiques. Le risque avec les cheveux blancs est qu'ils ne virent au jaune, surtout dans une atmosphère polluée. Pour cela, vous pouvez corriger cette teinte avec des plantes naturelles. Avec ses ingrédients 100 % d'origine naturels, il laisse le cheveu gris doux et brillants après le rinçage. Shampoing de haute qualité sans sulfates ni silicones. L'huile de nigelle est traditionnellement utilisée pour son action rééquilibrante du cuir chevelu et embellissante sur les cheveux.

### A découvrir sur Slow cosmétique

Pour des cheveux très secs, on pense aux huiles végétales : huile de coco ou de jojoba, appliquées en masque capillaire une fois par semaine. L'avoine est également un bon soin naturel pour hydrater ses cheveux à utiliser dans un après-shampoing maison. On pense aussi à aller voir du côté de la cuisine : un masque maison à l'avocat ou à la banane donnera de la vigueur aux cheveux ternes et secs. Les experts recommandent deux plantes : la centaurée, ou bleuet des montagnes possède une teinte bleutée qui annulera les reflets jaunâtres de vos cheveux. De même, la matricaire ou camomille allemande est parfaite pour vos cheveux gris. Son huile essentielle possède une couleur bleue éclatante à utiliser dans un masque capillaire pour raviver votre couleur.

### Hydrater ses cheveux gris

La clé d'une chevelure argentée brillante, c'est l'hydratation. Choisissez des soins capillaires qui vont hydrater vos cheveux sans les alourdir. Du côté des cosmétiques bio, on a l'embarras du choix.

### Une coupe de cheveux moderne et dynamique

Pour mettre en valeur ses cheveux blancs ou gris, rien de tel qu'une coupe de cheveux moderne. On passe donc à un carré soigné ou à une coupe courte déstructurée pour assumer sa couleur naturelle. Ainsi, cela permet de jouer sur les volumes pour des cheveux qui deviennent parfois clairsemés. En outre, cela permet de mieux gérer le passage des cheveux colorés aux cheveux blancs. Vous voulez éviter la phase critique avec des racines trop apparentes ? Prenez rendez-vous chez un bon coiffeur qui coupera vos cheveux court, en laissant uniquement votre couleur naturelle. Un changement radical que l'on décide d'assumer aujourd'hui !



Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

## Astuces de grand-mère contre les cheveux blancs.

Nos grands mères ont toujours eu des astuces naturelles pour se soigner et soigner leur corps. L'arrivée des cheveux blancs n'est jamais la bien venue. Et pour lutter contre les cheveux blancs, elles ont leurs solutions. Elles en ont aussi quand il faut les cacher. Et oui : nos grands mères ne peuvent lutter contre le temps qui passe (lire nos astuces pour lutter contre la chute des cheveux). Mais savent s'en amuser. Voici donc des idées naturelles de nos mamies pour lutter contre les cheveux blancs.

### Le thé : la solution contre les cheveux blancs.

La préparation est à base de thé noir. Vous prenez des feuilles de thé noir et vous faites votre thé. Vous gardez les feuilles et vous les remettez dans la casserole avec un peu d'infusion. Rajoutez un peu d'eau également. Il faut faire bouillir le mélange pendant au moins un quart d'heure. Puis, cette préparation doit rester au repos pendant deux jours. Vous mettez cette préparation noirâtre sur vos cheveux. Pas de rinçage!

### Sureau, poireau: on cache, on cache.

Les cheveux blancs sont là. Il faut donc donner à sa chevelure une jolie couleur et y donner des reflets. La préparation ici décrite va vous aider à donner de la couleur à vos cheveux qui semblent l'avoir perdue.

Il vous faut un poireau, un oignon et des baies de sureau. Vous devez en extraire le jus et poser votre préparation comme si c'est un masque. Puis vous rincez.

Du thé et de l'oignon: un joli mirage.

Encore une autre préparation pour donner des couleurs à vos cheveux blancs. Il vous faut un oignon et du thé. Vous devez faire bouillir de grosses pelures d'oignon et une pincée de thé dans une casserole remplie de trois verres d'eau. On fait bouillir le tout pendant 20 minutes. Quand vous aurez lavé vos cheveux, commencez par faire un premier séchage mais incomplet. Vous mettez votre préparation sur vos cheveux et vous poursuivez le séchage.

### Méthode pour donner des reflets dorés aux cheveux blancs : Des reflets dorés avec des clous de girofle.

Pour ce résultat, il vous faut: 1 litre d'eau, 4 clous de girofle, 1 pincée de thé, 1 écorce sèche d'orange et 1 cuillère à soupe de thym. Mettez le tout ensemble dans le litre d'eau et portez le à ébullition pendant 5 minutes laissez infuser une nuit entière. Puis, vous filtrez la préparation et vous en mettez sur votre chevelure de façon abondante après le shampoing. On ne rince pas et on laisse sécher à l'air libre. Le résultat est surprenant.

Des fleurs de souci pour des reflets cuivrés.

Dans un demi litre d'eau bouillante, vous plongez une poignée de fleurs de souci et une pincée de safran. Pendant 10 minutes, laissez la préparation portée à ébullition. On filtre et on passe la préparation sur les cheveux. Pas de rinçage et un séchage à l'air libre.

Ces astuces doivent être répétées plusieurs fois afin de voir des résultats probants. Pensez également à soigner vos cheveux et les nourrir régulièrement naturellement ben entendu. Vos grands mères seront fières!

Publié avec l'aimable autorisation de [www.astucelegrandmere.com](http://www.astucelegrandmere.com)



**DEVIS GRATUIT**

Vos envies...  
Notre Expertise  
Vos exigences...  
Notre savoir faire



Pavage • Dallage • Pierres naturelle  
Brise vue • Clôture • Terrasse bois • Muret  
Végétaux • Engazonnement...



Grâce à l'adhésion de notre entreprise  
à la coopérative ACCÈS SAP :

**BÉNÉFICIEZ DE  
-50%  
DE RÉDUCTION  
ou CRÉDIT D'IMPOT**

Sur les  
prestations  
d'entretien  
de jardin



Pour un RDV : 03 88 57 90 84

Siret n° 499 816 288 00017 - ©JDM Editions/Edinh



Devis  
gratuit

19, route de Matzenheim 67860 **BOOFZHEIM**  
tél. **06 71 59 59 10** ou **06 16 30 54 02**

**Nous vous proposons les travaux de saison**

- Taille d'arbres • Plantation & Entretien
- Engazonnement • Piscines et abords
- Pavage • Terrasse bois
- Débroussaillage • Enrochements • Spécialiste pierre naturelle
- Travaux de terrassement et démolition • Vente d'écorce de pin en vrac



**Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez  
de 50% de crédit d'impôts** selon l'article 199 sexdecies



**06 76 16 53 83**  
OU  
**03 90 57 95 65**

**Hello  
le Jardinier**

**CETTE ANNEE, PROFITEZ de votre temps libre,  
NOUS NOUS OCCUPONS DE VOTRE JARDIN**

- tondre votre pelouse
- tailler vos haies et arbustes,
- désherber les massifs ou
- ramasser les branches, les feuilles,
- entretenir votre potager

Besoin de souffler ?  
Choisissez le spécialiste  
du service à la personne

- de vrais jardiniers
- implantés localement
- votre contact en 48h



**Thierry MARCK  
à HUTTENHEIM**

Siret : 521 329 169 00036

thierry.marck@hellolejardinier.com



*Confort et bien-être  
avec la protection solaire*  
**STORDIF**

**-25 %**

sur les stores extérieurs  
**SUNGROUP**

Offres valables jusqu'au 30 juin 2020



STORES EXTÉRIEURS



PERGOLA BIOCLIMATIQUE



PERGOLA À TOILE ENROULABLE

**TVA 20% est offerte pour les pergolas**



ABRI DE JARDIN



STORES INTÉRIEURS



MOUSTIQUAIRE



PERGOLA À TOILE RÉTRACTABLE



STORE VÉRANDA

**STORDIF - 22 rue de la Gare - 67120 DUPPIGHEIM - 03 90 40 29 20 - www.stordif.fr - stordif@orange.fr**

**Mission hérisson**



Tout le monde connaît le Hérisson d'Europe, ce petit mammifère que l'on voit fréquemment déambuler dans les campagnes et dans les villes. Avec ses piquants il est difficile de le confondre avec une autre espèce ! Bien qu'entièrement protégé par la loi, le Hérisson d'Europe est pourtant en danger.

**Le hérisson : victime de nos activités**

De nombreuses menaces pèsent sur cette espèce nocturne emblématique des jardins. Elle est victime de collisions routières, d'intoxication et d'empoisonnement par les granulés anti-limaces, de noyade, de l'utilisation des tondeuses à gazon, de blessures causées par les chiens, etc.

En 2018, le Centre de sauvegarde LPO situé à Audenge (33), l'un des sept centres LPO, a accueilli à lui seul plus de 650 hérissons en l'espace de quelques mois. Aujourd'hui nous ne sommes pas en mesure de quantifier le déclin que connaît l'espèce en France. Une chose est sûre, elle se porte mal.

Une tendance qui tend à se confirmer en Europe. En Angleterre par exemple, les chiffres sont alarmants : en vingt ans, un tiers des hérissons a disparu des zones urbaines et les trois quart ont disparu des campagnes.

**Ensemble, protégeons le hérisson**

En 2020, la LPO met à l'honneur le hérisson. L'objectif ? Faire redécouvrir cette espèce discrète connue de tous et permettre à chacun d'agir dans son jardin, dans sa commune, dans ses pratiques au quotidien.



Rendez-vous tout au long de l'année, sur le site web de la LPO, sur le compte Facebook LPO France et sur le compte Instagram @lpo\_officiel pour des anecdotes, des conseils, des tutos et le lancement d'une enquête participative courant juin, point d'orgue de cette opération.

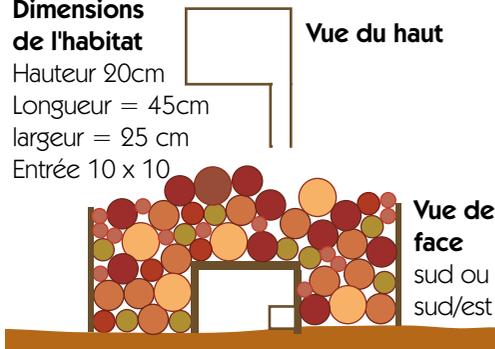


Publié avec l'aimable autorisation de [www.lpo.fr](http://www.lpo.fr)

**Dimensions de l'habitat**

Hauteur 20cm  
Longueur = 45cm  
largeur = 25 cm  
Entrée 10 x 10

**Vue du haut**



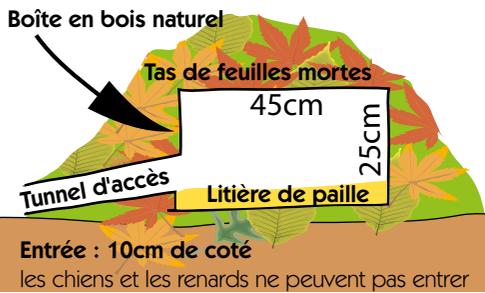
**Vue de face**  
sud ou sud/est

Construisez un abri pour hérisson dans votre jardin.

Pour le placer dans votre jardin, voici 2 solutions, :

- sous un petit tas de bois
- sous des feuilles mortes

**Gîte tas de feuilles**



Boîte en bois naturel

Tas de feuilles mortes

45cm

25cm

Tunnel d'accès

Litière de paille

Entrée : 10cm de coté

les chiens et les renards ne peuvent pas entrer

**PEINTURE** Maître Peintre  
**THIERRY RUHLMANN**

**MAGASIN de VENTE**

**Nos horaires :**  
mardi à vendredi :  
9h à 12h et de 14h à 18h30  
samedi de 9h à 13h

tollens • caparol • sikkens • mauler

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Lasures
- Peinture pour meubles
- Papier peints
- Sol
- Conseils

1 place de la Porte de Strasbourg  
**SÉLESTAT • 03 90 58 54 91**  
[www.peinture-ruhlmann.fr](http://www.peinture-ruhlmann.fr)

**JS VERRE DECOR** SàRL  
Vitrerie Miroiterie

Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verrier

Tous verres - Imprimé - Feuilleté  
Sécurité - Vitrage isolant  
Verre de cheminée

Bénéficiez d'une intervention rapide et d'un travail soigné. Faites appel à nos services.

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

**CRÉDENCES** Verre laqué ou impression photo

**EXPO MAGASIN**

**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](http://www.jsverredecor.com)

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

# HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN  
ATELIER - ENTREPÔT - MAGASIN

AVANT



APRÈS



Site n° 79204068500028

**DEVIS GRATUIT**  
Nous avons  
une garantie  
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remonté d'humidité • Étanche et résistant
- Sans joint • Application sur tout type de sol (y compris sols chauffants) • Amortissement acoustique
- Entretien facile • Grande longévité
- Coloris et finitions variés

[www.haussmannsolsresine.fr](http://www.haussmannsolsresine.fr)

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**  
06 49 93 36 45 • [haussmann67@gmail.com](mailto:haussmann67@gmail.com)

# éLECTRO 67

03 88 37 09 75

**DÉPANNAGE  
VENTE**

Dépannage assuré  
du lundi au samedi



électroménager

antennes  
- terrestre, satellite

image - son



Horaires du magasin :  
Mardi et Vendredi :  
9h - 12h / 17h - 19h  
Mercredi et Samedi : 9h - 12h  
Joignable au 06 36 36 31 66 du  
lundi au samedi de 9h à 18h30

Nous respectons les mesures  
de sécurité sanitaire



[www.electro67.com](http://www.electro67.com)

50, rue du 28 novembre - 67150 ERSTEIN  
Tél. 03 88 37 09 75 - [contact@electro67.com](mailto:contact@electro67.com)



STORES EXTÉRIEURS



PERGOLAS



STORES INTÉRIEURS



PORTES DE GARAGE

Du 8 mai au 6 juin 2020  
**30 fous jours !**\*

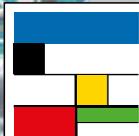
Prenez l'air chez vous

\*Voir conditions des offres en magasin.

Nos achats sont nos emplois !



**FABRICANT  
INSTALLATEUR**



**WALTER  
STORES & VOILETS**

[walter-stores.fr](http://walter-stores.fr)

**RIXHEIM - 68**  
6 rue de Pologne  
03 89 53 21 00

**COLMAR - 68**  
18 rue des Métiers  
03 89 20 82 25

**ALTORF - 67**  
Z.A. Activeum  
4 rue Jacqueline Auriol  
03 90 41 09 90

**KILSTETT - 67**  
5 rue de l'Industrie  
03 88 20 80 05

**OTTERSWILLER - 67**  
1 parc du commerce  
03 88 70 54 55

De la nature  
à votre assiette



**Alexis Albrecht** DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

### Aumônière à la rhubarbe



Pour 8 pers

1.5 kg de rhubarbe  
1 l d'eau  
500 g de sucre  
Eplucher et tailler la rhubarbe en cube de 1.5 cm. Faites bouillir l'eau avec le sucre et faites pocher la rhubarbe en plusieurs fois tout en gardant la rhubarbe légèrement croquante.  
Egoutter et laisser refroidir.

#### La crème pâtissière

200ml de lait  
15 gr de poudre à crème pâtissière  
40 gr de sucre  
2 jaunes d'œuf

Faites bouillir le lait. Blanchir le sucre avec les jaunes d'œufs et la poudre à crème. Verser le 3/4 de lait bouillant sur les œufs ; bien mélanger remettre dans la casserole et laissez cuire jusqu'à ébullition. Incorporer délicatement la rhubarbe et laissez refroidir.

#### Les crêpes.

100 gr de sucre  
1 pincée de sel  
250 gr de farine  
50 gr de beurre fondu  
6 œufs  
75 cl de lait

Mélanger au fouet le sucre, le sel, la farine, les œufs et le beurre fondu. Lorsque la pâte est lisse, délayer avec le lait et ajouter le Grand Marnier. Cuire les crêpes les plus fines possible dans une poêle de 20 cm de diamètre.

#### Le montage.

Découper une crêpe en lanière de 2 à 3 cm.  
Mettre une cuillère de crème pâtissière à la rhubarbe sur une crêpe. Pliez la en deux et fermez la comme une aumônière et maintenez la en fermant avec une lanière de crêpe, piquez avec un pique en bois. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des masses. Posez sur une plaque de cuisson beurrée ou recouverte de papier sulfurisé.  
Au moment de servir mettre au four préchauffer à 180 °C durant 5 mn  
Saupoudrer de sucre glace  
Dresser harmonieusement 3 par assiette et accompagner d'un sorbet fraise.



**A EMPORTER**

*L'Adriatique*

Pizzas Couscous Tartes flambées Paninis

8 place de la Mairie • **BOOFZHEIM** • 03 88 58 77 88

Du mardi au dimanche | 11h30-13h et 18h-22h • [www.ladriatiquepizza.fr](http://www.ladriatiquepizza.fr)

Restaurant **AU ZOLL**

Plat du Jour À **EMPORTER** entre 11h30 et 13h du lundi au samedi

Dimanche nous proposons des suggestions

Il y aura une possibilité de livraison sous certaines conditions.

La commande se fera **UNIQUEMENT** par téléphone au **03 88 08 48 74** au plus tard la veille pour le lendemain avant 13h

**1 Rue du Rhin 67230 Benfeld**  
**03 88 08 48 74**

facebook

L'accès se fera par le parking du restaurant au niveau de la terrasse, en respectant bien sûr toutes les règles d'hygiène et de sécurité.

Les plats de la semaine seront disponibles via notre page Facebook ou envoyer par mail sur simple demande

**Au bon conseil**

Conseil • Choix • Service • Qualité

- Eaux, bières et boissons diverses en verre consigné
- Vin et Alcool
- Location de tireuses à bières
- Tout pour la tarte flambée

Idées cadeaux pour la Fête des Pères le dimanche 21 juin

23 rue du Gal de Gaulle • **ESCHAU** • 03 88 77 99 69

Horaires d'ouverture : Lundi et mardi : fermé le matin / 14h-18h30  
Mercredi : 9h - 12h30 / 14h-18h30 - Jeudi et vendredi : 9h - 12h30 / 14h-19h - Samedi : 9h - 12h30

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 3019679800063

## PROMOS DU MARDI 2 JUIN AU SAMEDI 6 JUIN

Emincé de porc à l'espagnole	LE KG 12€
Carpaccio de bœuf à la ciboulette	LE KG 22€
Cuisses de poulet à la Languedocienne	LE KG 13,90€
Burgers traditionnels	LA PIÈCE 5,00€
Saucisse de viande aux graines (noix, pignons, amandes, noisettes, pistaches)	LE KG 12€
Assiette de cervelas et gruyère	LA PIÈCE 5,50€
Mortadelle extra	LE KG 12€

### VENDREDI

Filet de dorade en croûte à l'herbe, sauce Noilly  
et son riz arlequin - LA PORTION 9 €

### SAMEDI

Duo de mignons de porc jus réduit et son gratin  
dauphinois - LA PORTION 8,50 €

## PROMOS DU MARDI 16 JUIN AU SAMEDI 20 JUIN

Melons de poulet (agrumes ou roquefort /noix de cajou)	LE KG 15,80€
Emincé de veau aux amandes	LE KG 26€
Escalopes milanaises 5 + 1 GRATUITE	LE KG 15,60€
Vitello Tonnato (se déguste froid)	L'ASSIETTE 10€
Saucisse de viande	LE KG 7,90€
Jambon blanc naturel	LE KG 14,50€
Cocas au légumes du soleil	LA PIÈCE 6,90€

### VENDREDI

Croustillant de cabillaud crème de tomate  
sur basilic, flan de courgettes et tomates  
- LA PORTION 9 €

### SAMEDI

Piccata de volaille à la Milanaise, spaghetti  
au pesto - LA PORTION 8,50 €

boucherie - charcuterie  
**Dreyfuss**

## PROMOS DU MARDI 9 JUIN AU SAMEDI 13 JUIN

Steaks américains 6 + 1 gratuit	LE KG 15,50€
Portefeilles Tourangeaux (chèvre et noix)	LE KG 20€
Keftas de bœuf	LE KG 18€
Salade de museau de bœuf	LE KG 13€
Andouillette extra	LE KG 20,00€
Fingers gourmands (entrée froide)	LA PIÈCE 3,50€
Saucisses à griller à la fleur de sel de Guérande 10 + 2 GRATUITES	LE KG 12,80€
Grande quiche ricotta et petits légumes	LA PIÈCE 6,90€

### VENDREDI

Escalope de saumon sauce pinot noir , écrasé de  
pommes de terre à l'huile d'olive - LA PORTION 9 €

### SAMEDI

Joue de veau braisée à la sauge, poêlée de légumes  
d'été et ses pommes de terre grenaille  
LA PORTION 9 €

## PROMOS DU MARDI 23 JUIN AU SAMEDI 27 JUIN

Kefta d'agneau	LE KG 18€
Ribs à griller	LE KG 11,00€
Emincé de poulet fines herbes	LE KG 13,00€
Cotes de porc panées cuites	LE KG 9,00€
Kassler braisé fines herbes	LE KG 18,00€
Saucisse à griller "Appenzeller" 10 + 2	LE KG 14,00€
Salade Alsacienne	LE KG 13,00€

### VENDREDI

Assiette de saumon mariné aux baies roses et  
citron vert - LA PORTION 9 €

### SAMEDI

Couscous royal  
LA PORTION 10 €

LOTS DE  
GRILLADES & VOLAILLE  
« spécial barbecue »  
SUR COMMANDE !

2 rue Clémenceau 67230 BENFELD  
[www.boucherie-dreyfuss.com](http://www.boucherie-dreyfuss.com)

☎ 03 88 74 40 03

L'accueil dans notre magasin se fait dans le respect des mesures d'hygiène imposées par l'épidémie de Covid-19.

**Gateau au chocolat sans beurre sans sucre...**

**Avec de la courgette !**

Rédigé par Edith

**Ingrédients :**

- 1 courgette
- 200g de chocolat noir
- 3 oeufs
- 60g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 60g de miel



Plonger la courgette épluchée et coupée en petits cubes dans une casserole d'eau bouillante



Laisser cuire 12 min.



Pendant ce temps mélanger les 3 oeufs avec le miel et faire fondre le chocolat au bain marie.



A la fin des 12 min écraser la courgette en purée



Mélanger avec le chocolat



Incorporer la farine et la levure chimique



Ajouter le mélange œuf miel, une fois le tout bien homogène, verser dans un plat à gâteau et enfourner à 180° pendant 20min.

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, si la lame ressort légèrement humide c'est bon mais si elle ressort avec de la pâte c'est que le gâteau n'est pas cuit.

# Auberge b'm hans



19<sup>bis</sup> rue de Colmar  
**O BENHEIM**  
Merci de réserver 24h à l'avance  
au **03 90 00 27 18**

**Plats à emporter** du lundi au dimanche  
à chercher entre 11h30 et 12h30  
Pour plus d'info nous contacter ou aller sur

[www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr](http://www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr)

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

# Moenchberg

TRAITEUR

A votre service depuis 1999

MARIAGES - ÉVÈNEMENTS - FÊTES DE FAMILLE

11, rte des Vosges - 67140 EICHHOFFEN 03 88 08 05 04 / 06 60 53 53 59  
info@traiteur-moenchberg.fr - www.traiteur-moenchberg.fr



BOUCHERIE  
CHARCUTERIE  
TRAITEUR

# HELMER

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

## Livraison de plats à domicile

Sur les communes de :

- Benfeld
- Boofzheim
- Herbsheim
- Huttenheim
- Kertzfeld
- Kogenheim
- Rhinau
- Rossfeld
- Sand
- Sermersheim
- Westhouse

Retrouvez le menu  
de la semaine  
en cours  
sur notre site...

Du 3 au 6 juin

## SPECIAL GRILLADES

Barquette grillade pour  
4 personnes (Echine, merguez,  
saucisses paysannes)

**14,00€**



Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

23 rue du Gal de Gaulle 67230 **HUTTENHEIM**  
**03 88 74 40 26** • [www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr](http://www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr)



## Déjeuner de la Fête des Mères - dimanche 7 juin

Salade aux «Fischnacka de truite», marinade d'écrevisses et noix de St Jacques, saumon mariné Bömlo, tronçons d'asperges

OU

Gourmandises «Autour du canard» - noisettes de canard au parmesan, petit pâté en croûte Richelieu, terrine de canard au miel et agrumes, magret fumé, petites garnitures

Filet de boeuf à la crème de cèpes, légumes à la plancha, crêpes de pommes de terre

OU

Dos de loup, crème et fines herbes, sur un lit d'épinards, riz pilaf

Succès praliné, dés de poires pochées à la vanille

OU

Dacquoise aux fruits de saison et chocolat blanc, compotée de fruits rouges

Tartare de veau, citron vert et basilic, brunoise de tomates, salade de saison

OU

Salade estivale - beignets de crevettes et encornet-, jambon de Parme, salade de roquette, tomates cerise

Suprême de pintadeau farci aux morilles, crème fine d'armagnac, gratin de légumes, pommes croquette

OU

Filet d'omble chevalier sur un lit de fenouil, beurre blanc, rizotto aux petits légumes

Crumble rhubarbe, crème de pommes gingembre

OU

Charlotte aux fraises d'Alsace, compotée de fraises à la menthe

Prix du menu au restaurant si la réouverture le permet, avec un consommé avant l'entrée et un petit sorbet après la salade 42€



**PRIX TRAITEUR à emporter ou livré (+ 1€)**

- 33€ (entrée/plat 27€ / plat et dessert 22€ / plat seul avec salade 17€)

Nous proposerons également quelques suggestions et une carte de vins. Une carte de vins à emporter sera disponible sur notre page Facebook.

Le café restaurant est ouvert tous les midi, pour le Menu du Jour et une petite carte, ainsi que le vendredi soir.

Le samedi et dimanche, nous proposons une carte du Week-end.

Le vendredi, samedi et dimanche soir : **OPERATION TARTES FLAMBEES - 1 commandée égal la même OFFERTE.**

Nous disposons également d'une carte traiteur, pour des tablées de 6 personnes et plus.

**Pour Commander : par téléphone au 03 88 98 03 70 ou messenger via notre page Facebook.**

## NOUVEAUTÉ : Livraison\* de 18h à 20h • Du mardi au dimanche inclus !!



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi  
au vendredi  
de 5h à 13h  
et de 16h à 18h30

Samedi  
de 5h à 12h30

le dimanche  
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

### AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie  
Snacking - Salon de thé



Plusieurs formules livrées chez vous, n'hésitez pas à vous rendre sur notre page Facebook pour la choisir ...



Merci de passer vos commandes la veille avant 15h, pour livraison\* (\* dans un rayon de 10 kms) le lendemain.

Merci de votre compréhension

Quelques exemples de Formules à livrer ...

Salade composée  
selon marché du jour

7,50€

Avec dessert

10,-€

(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Pain Bagnat

5,50€

Avec dessert

8,00€

(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Tarte Flambée

8,-€

Avec dessert

10,50€

(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)



Hamburger

6,-€

Avec dessert

8,50€

(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Pizza

selon marché du jour

9,-€

Avec dessert

11,50€

(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

**L'asperge, le légume détox de printemps**



Le printemps annonce l'arrivée de l'asperge sur les étals : une apparition brève mais remarquable, avec un pic au mois de juin.

Elle fait la une des cartes des restaurants gastronomiques qui profitent de ses qualités nutritionnelles et culinaires pendant sa courte saison. Pourquoi ne pas en faire autant ?

Originaire du bassin méditerranéen, l'asperge est un légume sauvage déjà identifié par les Égyptiens puisqu'on la voit représentée sur des fresques. Les Grecs l'ont utilisée comme médicaments pour ses qualités diurétiques et pour soigner les diarrhées, tout en lui prêtant des vertus sacrées et aphrodisiaques.

**L'asperge, un légume millénaire**

Ce sont les Romains qui, les premiers, ont apprécié l'asperge pour ses qualités... gustatives. Ils la consommaient en entrée et comme légume d'accompagnement. Après la chute de l'Empire romain, l'asperge est oubliée.

Elle est mise au goût du jour dans l'hexagone au XIVe siècle, grâce à Catherine de Médicis qui la ramène d'Italie. À cette époque, la production est encore très limitée et ce n'est qu'à partir du XVIIIe siècle, et la mise au point des diverses variétés, que l'asperge commence à être produite en plus grandes quantités.

**L'asperge, légume à la fois résistants et délicat**



Contrairement à ce qu'on peut croire pour un légume aussi fragile, l'asperge peut pousser dans pratiquement toutes les conditions climatiques : du Canada à la Patagonie en passant par les zones désertiques et jusqu'à 4000 mètres d'altitude, elle se trouve bien partout.

Son secret ? Ce sont ses racines. Véritables réservoirs de la plante, elles peuvent descendre très profond (jusqu'à 5 m de profondeur !), si la structure du sol le permet.

**Zones de production d'asperges dans le monde**

Aujourd'hui, la Chine en est le premier producteur mondial et le Pérou, le premier exportateur mondial (bien que les Péruviens ne la consomment pas). De son côté, l'Allemagne est le plus gros consommateur d'asperges au monde (1,7 kg/an/habitant).

Les Français consomment seulement 300 g d'asperges/an/habitant et la France est le 3e producteur européen, derrière l'Espagne et l'Allemagne. L'asperge est produite dans le Sud-Ouest, et plus particulièrement les Landes qui a obtenu une IGP (Indication Géographique Protégée) en 2005 pour l'asperge des Sables des Landes.



Sa culture demande beaucoup de savoir-faire et d'investissements (financiers et en main-d'œuvre). La première récolte significative après plantation n'arrive qu'à partir de la 3e année. Mais c'est surtout la récolte qui est le moment critique. Le geste doit être particulièrement précis pour ne pas casser ni endommager la tige et la pointe.

Hors de terre, l'asperge ne doit pas être exposée des rayons du soleil et être conservée le moins longtemps possible pour garder sa belle couleur blanche. C'est donc presque un petit miracle quand elle arrive intacte et diaphane dans nos assiettes... !

**Blanche, verte ou violette, quelles différences ?**

L'asperge blanche : elle pousse uniquement sous terre, enfouie sous des butées, protégée du soleil. Elle reste donc blanche, comme l'endive.

L'asperge violette : sa pointe met son nez en dehors de la terre et se colore sous l'effet de la lumière.

De son côté, l'asperge verte pousse entièrement hors de terre et se colore en vert par sa chlorophylle qui réagit à la lumière.

L'asperge sauvage : elle pousse sur le pourtour du bassin méditerranéen. Vertes et très fines, leur goût est plus prononcé.

Suite page 32

**FRAISES ROESCH**  
Fraîches, sucrées, rouges à souhait

**CATHY ET BERNARD ROESCH**  
vous accueillent tous les jours pour la libre cueillette de 8h à 12h et de 13h30 à 19h le samedi et le dimanche jusqu'à 17h

**VENTE DIRECTE A LA FERME**  
6, rue Principale  
MUSSIG • 03 88 85 38 32  
[WWW.FRAISESROESCH.FR](http://WWW.FRAISESROESCH.FR)

Merci de vous munir de votre masque...

**LIBRE CUEILLETTE de FRAISES**  
chez **CHRISTEN STOTZHEIM**  
67140  
**03 88 08 06 97**

Bientôt : **Cerises, Framboises, Myrtilles**  
OUVERT TOUS LES JOURS DE 8h À 19h même le dimanche  
également à votre disposition, des fruits déjà cueillis, disponibles aux **cabanes de Saint-Pierre, Obernai et Villé** et à la ferme.

[www.fraiseschristen.com](http://www.fraiseschristen.com)

**Evidence**  
Création Web & Marketing Digital

**DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE**

Soyez fier(e) de votre image sur le web et déclenchez des contacts. Même si vous avez peu de temps pour communiquer.

Création de sites web - Référencement - Marketing digital

2 agences en Alsace depuis 2011  
**ALTKIRCH - SELESTAT**  
Découvrez nos solutions au 06 78 29 73 34 ou sur [www.groupe-evidence.com](http://www.groupe-evidence.com)

Votre commerce de proximité



22, route de Colmar

**BOOFZHEIM** • 03 88 74 60 92

Nous vous accueillons : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h  
Vendredi 9h - 19h non stop - • Samedi 9h - 14h non stop  
Boutique fermée LUNDI et MARDI

**Venez nous voir aux marchés :**

**ILLHAEUSERN** (68)

les mardis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

**SCHERWILLER**

Les mercredis de 15<sup>h30</sup> à 19<sup>h</sup>

**MUTTERSOLTZ**

(place du Tilleul)  
les jeudis de 16<sup>h</sup> à 20<sup>h</sup>

**GERSTHEIM**

les vendredis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

**BENFELD**

les samedis de 7<sup>h30</sup> à 12<sup>h</sup>

**Menus du mois de Mai**

- 9 mai : **Cordon bleu**  
**Pommes de terre rissolées**
- 15 et 16 mai : **Langue de bœuf - Pâtes**
- 22 et 23 mai : **Porc façon thaï**
- 29 et 30 mai : **Barbecue - Crudités**

Présence du camion magasin le 1<sup>er</sup> jeudi du mois à Erstein ZI dans l'entrée de la Société Activ'Est de 11<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>

**Pour le plaisir de manger des produits de qualité :**

**Propre production :**

- Viande bovine sur cde
- Charolais et Limousin
- Canards et dérivés
- Volailles • Lapins

**Produits faits maison :**

- Escalopes de poulet
- Cuisses de poulet
- Echines
- Palettes fumées

**Saison des asperges**

- jambon blanc
- jambon fumé maison
- jambon aux herbes



**SALADES de saison**

Carottes, céleri, pomme de terre, pâtes, museau

Brochettes faites maison  
Merguez pur boeuf  
Lard et échine marinés

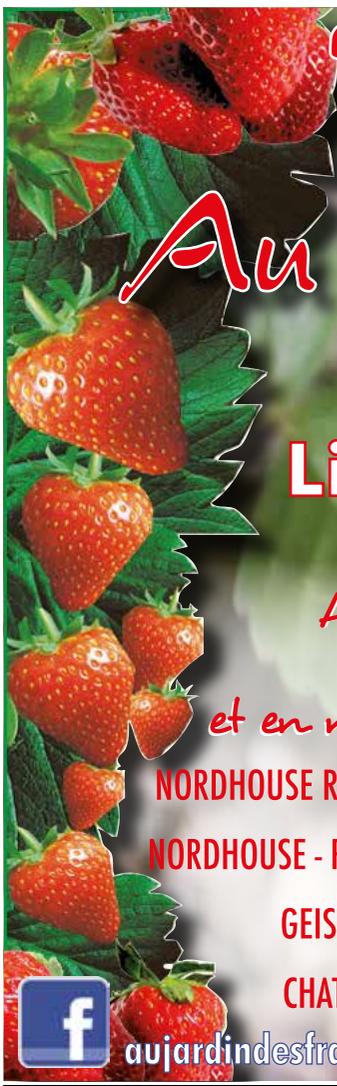


Retrouvez-nous



Délivré par la chambre d'agriculture.  
Produits fabriqués d'après un cahier des charges contrôlé

©JDM Edition/Edith



# Nordhouse Au Jardin des Fraises



**7 jours/7  
de 8h à 20h**

**Libre cueillette ou déjà cueillies**

Approvisionnez vous en Fraises  
**DEJA CUEILLIES**

et en nectar de fraises à nos stands de

**NORDHOUSE RN83 ouvert de 8h - 20 h : (site de la libre-cueillette)**

**NORDHOUSE - RIED de 10h30 - 18h : (Rond-Point Krafft/Plobsheim)**

**GEISPOLSHEIM 10h30 - 18h30 : (Rue du Fort)**

**CHATENOIS 10h30 - 18h30 : (Route de Sélestat)**



aujardindesfraises - [www.aujardindesfraises.fr](http://www.aujardindesfraises.fr)

Tél. 06 14 65 98 27



**LES FRAISES  
FRAICHES ET JUTEUSES**



Point de vente  
Nordhouse - Ried

## Une composition équilibrée en nutriments

Le principal atout de l'asperge est son faible apport calorique (29,7 kcal/100 g\*) pour une grande richesse en vitamines et en minéraux. Elle affiche d'ailleurs des scores de championne pour la vitamine B9 et pour le phosphore notamment.

### Glucides

L'asperge contient moins de 4 g/100 g de glucides, surtout présents dans la pointe.

### Protéines

L'asperge en contient un nombre important pour un légume, soit 2,6 g/100 g, dont la méthionine, acide aminé soufré, l'un des 9 acides aminés essentiels qui doit être apporté par l'alimentation. C'est un apport intéressant pour les végétariens.

### Lipides

On peut considérer qu'il n'y en a pas, comme dans beaucoup de légumes.

### Fibres

L'asperge est une bonne source de fibres, avec 1,7 g/100 g (pour comparaison, la pomme de terre en contient 2g/100 g). Elle contient les 2 sortes de fibres : les pectines et mucilages (dans la pointe) solubles, et les hémicelluloses et celluloses (dans la tige) insolubles. Cette composition en fait un légume parfait pour réguler le transit intestinal, sans irritation des intestins.

## L'asperge et les vitamines



Elles varient en fonction des espèces : les asperges violettes sont plus riches en vitamine C et en provitamine A, les asperges à pointe verte plus riches en vitamine B1 et en vitamine B2.

En moyenne, l'asperge fournit 31 mg de vitamine C aux 100 g, et environ 16 mg une fois cuite, ce qui est une teneur importante, comparable à celle de la tomate crue et deux fois plus élevée que celle de la carotte.

L'asperge est l'un des légumes frais les mieux pourvus, globalement, en vitamines du groupe B. Les taux sont de l'ordre de 0,2 mg pour les vitamines B1 et B2 (et 0,12 mg dans l'asperge cuite), 1 mg pour la vitamine B3 ou PP même après cuisson, et 0,6 mg pour la vitamine B5 (0,19 mg après cuisson). Le taux de vitamine B9 est élevé, avec 182 µg/100 g (110 µg/100 g cuite).

La vitamine E est également présente à hauteur de 3,2 mg/100 g.

Le bêta-carotène ou provitamine A varie selon les variétés entre 0,4 et 0,8 mg aux 100 g, soit des valeurs comparables à celles du chou ou de la tomate. L'ensemble de ces vitamines est bien équilibré et font de l'asperge un légume assez complet.

### Minéraux et oligo-éléments.

le Journal de marseille 0620

L'asperge en contient une bonne palette. Le potassium arrive en tête (270 ou 198 mg cuit/100 g), puis par le phosphore (51,5 mg/100 g), le calcium (19,9 mg/100 g), le magnésium (6,3 mg/100 g), ainsi que la présence de fer, de cuivre, de zinc, de manganèse. L'asperge contient peu de sodium (3 mg/100 g).

## Des intérêts nutritionnels précis

Délicieuses en cuisine, les asperges présentent donc des vertus et des bienfaits pour nous : un véritable légume santé !

### Une protection des intestins

Le taux de fibres, bien équilibré entre les fibres solubles et insolubles en font un bon aliment régulateur du transit. Les Grecs l'utilisaient d'ailleurs pour cet effet, dans le traitement des diarrhées.

### Une action diurétique

Le rapport potassium/sodium élevé (270/3) favorise l'action diurétique qui est aussi augmenté par d'autres composés de l'asperge capables de stimuler l'élimination rénale : les fructosanes (glucides spécifiques à certains végétaux), l'asparagine bêta (mono amide dérivé de l'acide aspartique). L'odeur caractéristique de l'urine après avoir mangé des asperges provient de la présence d'une substance soufrée de dégradation et d'élimination de certains composés azotés présents dans les asperges : le méthylmercaptan.

## L'asperge en cuisine : faire cuire des asperges et les cuisiner

Son aspect original, ses différentes couleurs, ses saveurs subtiles évoquant l'artichaut font de l'asperge un légume très intéressant à cuisiner.

### Bien choisir les asperges



On choisira des tiges fermes et cassantes, de même épaisseur et avec des pointes resserrées et un talon qui n'est pas sec (signes de fraîcheur). Mais ce sont seulement les pousses, vertes, violettes ou blanches, qui sont utilisées en cuisine.

### Bien cuire les asperges

Les asperges sont préalablement épluchées, en partant de quelques centimètres en-dessous de la pointe jusqu'au bout de la tige et sans la casser. La partie dure en bout de tige est à éliminer.

La cuisson à la vapeur permet de garder toute leur délicatesse, leur texture et leur saveur. Elle sera courte (10 à 15 minutes, selon l'épaisseur des tiges). L'idéal est de les faire cuire dans un cuit-asperge, réunies en botte et posées debout sur un panier percé sous lequel l'eau affleure juste.

En fin de cuisson, pensez à arroser les asperges

vertes d'eau froide afin de conserver l'éclat de leur couleur verte.

Quant aux asperges blanches, la cuisson qui leur permet de conserver au mieux leur couleur et leur saveur si particulière, reste la cuisson au « blanc » : de l'eau, de la farine, du vin blanc ou du citron, sans sel.

## Conseils de conservation

Le but est d'éviter la déshydratation de l'asperge car elle favorise la formation de fibres et développe l'amertume.

Consommez l'asperge le plus rapidement possible après l'achat.

Cuites, il est déconseillé de les mettre au réfrigérateur, elles ramolliraient et perdraient leur goût. Crues, si vous avez besoin de les conserver (deux à trois jours maximum), enveloppez-les asperges blanches dans un torchon humide et placez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur. Une fois épluchées, consommez-les dans les 48h.

## Les asperges vertes

Elles se conservent différemment au réfrigérateur : placez la botte debout dans une assiette avec un peu d'eau.

**Au congélateur** : après les avoir blanchies (plongées quelques minutes dans l'eau bouillante), égouttez-les, puis séchez-les délicatement dans du papier absorbant, avant de les congeler.

**En conserve** : après les avoir pelées, coupez-les pour que la pointe ne touche pas le couvercle du bocal. Remplissez d'eau salée avec une cuillère à café de jus de citron (pour qu'elles restent blanches). Faites stériliser pendant 1h30 et laissez refroidir dans le stérilisateur.



### Les conseils de la diététicienne

Voilà un légume comme on les aime, au goût caractéristique qui varie selon la couleur de l'asperge. Ce légume est facile à cuisiner et on le retrouve aussi bien dans les recettes du Nord que du Sud. L'asperge se mange généralement cuite, bien qu'elle soit aussi excellente crue.

Le jus d'asperge serait même particulièrement conseillé en cas de rhumatismes. Quoi qu'il en soit, l'asperge se prête bien à toutes sortes de présentation (sauf en purée).

Attention néanmoins de ne pas l'accompagner de sauces trop riches en calories ou trop fortes en goût. Cela lui ferait perdre toutes ces qualités nutritionnelles et gustatives. C'est un légume à faire absolument découvrir aux enfants. Il n'y en a pas tellement que l'on peut manger avec les doigts !

# BRICOSTUTZ

## LOCATION DE MACHINES ET D'OUTILLAGE

1/2 journée, 1 journée ou 1 week-end



Quelques exemples : Tondeuse - Motofraise - Marteau piqueur  
Groupe électrogène - Scie circulaire - Outils Makita ...

A  
R  
R  
O  
S  
A  
G  
E



En **EXPO** dans notre magasin  
Un **grand choix** de **pompes à eau**



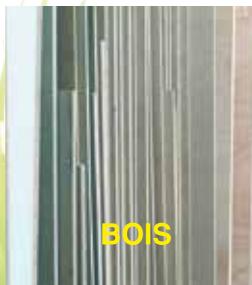
**Finis les corvées d'arrosage !!!**



Un procédé facile à installer,  
**le goutte à goutte**, idéal pour vos géraniums,  
pétunias etc. En balconnières ou espaces fleuris.



VERRE



BOIS



TOLE et PVC



FER et PROFILÉS

**Arrosage automatique**  
des espaces verts et fleurs



**Le tuyau de puits**

Pointe en acier dur sur une barre de 6 m.  
Raccorder votre pompe électrique, thermique ou manuelle sur la barre, une fois enfoncée dans le sol. **Pour le forage, matériel disponible au rayon location. Possibilité de pose.**

**Panneaux**

entiers ou sur mesures

Verre • Bois • Tôle • PVC • Fer et profilés

Parc d'Activités des Nations **BENFELD** Tél. **03.88.74.45.60**

Du lundi au vendredi 8h à 12h et de 13h<sup>30</sup> à 18h<sup>30</sup> Le samedi jusqu'à 17h

## Feu d'artifice : quand la magie agresse la planète



Voilà le 14 juillet et ses traditionnels feux d'artifice. Bien que féériques, ces feux ne sont pas tout à fait sans danger sur la santé et sur l'environnement. On ne connaît pas très bien les impacts des feux d'artifice. Bien que ponctuels, ils ne sembleraient pas anodins en termes de toxiques rejetés dans l'atmosphère. Doit-on s'en inquiéter ?

### Le feu d'artifice : entre magie et pollution

Derrière les couleurs éclatantes, c'est à l'instar des pétards, un cocktail de produits chimiques qui est à l'origine des feux d'artifice. À chaque couleur correspond une substance : ainsi le blanc est fabriqué à partir d'aluminium, le vert de barium, le violet de rubidium... Des substances qui peuvent s'avérer toxiques ou cancérogènes lorsqu'on s'y expose à fortes doses.

### Un feu d'artifice : une explosion de couleurs et de particules fines

Au fait, comment ça marche, un feu d'artifice ? Il s'agit d'une poudre noire composée de charbon, soufre et salpêtre, qui s'accompagne d'un composé qui libère de l'oxygène (généralement du perchlorate de potassium) et d'un composé combustible, qui crée également la couleur. Ces couleurs s'avèrent être toxiques à haute dose : le barium peut causer des problèmes gastro-intestinaux, le cadmium peut affecter les poumons... En explosant, la bombe libère des millions de particules de poussières très fines et du gaz qui peuvent se rabattre sur les spectateurs en raison du vent où se maintenir dans l'atmosphère quelques jours puis se déposer dans l'environnement (forêts, champs, mer...). Ces particules issues de l'explosion d'un feu d'artifice, seraient cinq fois plus polluantes que celles du smog, estime une étude menée par la ville de Montréal.

### Peu à craindre pour notre santé...

Toutefois, ces feux ont un impact minime sur notre santé. « Les grands feux d'artifice produisent une concentration, certes brève mais néanmoins importante, de poussières fines et de composés métalliques colorants. Toutefois, une étude publiée en 2001 montre qu'en proportion annuelle, la pollution due aux

feux d'artifice est moindre que celle liée à d'autres sources, comme le trafic », témoigne l'Office fédéral de l'environnement suisse.

### ... mais des conséquences sur la faune

Reste qu'ils sont dangereux pour la faune et la flore : de nombreux oiseaux et insectes sont effrayés par les bruits et peuvent être perturbés lors de leur chasse ou de leur ponte. Des études ont montré que nombreux oiseaux quittent leur nid à la suite de tirs, ce qui peut avoir des conséquences fatales sur leur reproduction.

Se pose également le problème des déchets. Lors d'un feu d'artifice tiré dans la mer, les plus gros objets (corps de la bombe, obus...) retombent dans l'eau. Si les municipalités font parfois appel à des plongeurs pour les récupérer, la plupart finissent dans la mer avec les résidus de poudre.

Les résidus de particules finissent également dans la nature, avec des taux bien au-dessus de la norme autorisée. Dans le lac d'Oklahoma par exemple, les chercheurs ont détecté(1) des résidus de perchlorate de magnésium 1.000 fois supérieurs à la normale suite à un feu d'artifice.

### Existe-t-il des feux d'artifice écolos ?

Des alternatives existent pour lancer des feux d'artifice moins toxiques. La compagnie américaine DMD Systems remplace le perchlorate de magnésium par un autre composé moins polluant, et utilise moins de métaux pour ses couleurs. La société française Arts et Feux promet de retirer et trier l'ensemble des déchets produits sur un site de tir de feux d'artifice. Disneyworld, en Californie, utilise de l'air comprimé pour lancer ses feux, réduisant le taux de particules dans l'air. Les meilleures alternatives aux feux d'artifices ? Les municipalités peuvent organiser un spectacle son et lumière, bien moins nocif, pour célébrer le 14 juillet. Et pour nous, un feu de camp en pleine nature ou une soirée à observer les étoiles vaudront 1.000 spectacles artificiers...

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

**«Lorsque l'Homme aura coupé le dernier arbre, pollué la dernière goutte d'eau, tué le dernier animal et pêché le dernier poisson, alors il se rendra compte que l'argent n'est pas comestible.»**

# STOFFHALLE

## Le discount des tissus

Collection vacances  
Pour votre camping car ou  
votre bateau de plaisance



**Nouvelle collection**  
Grande largeur 2m80  
Tissus et élastiques  
pour masques



Nous parlons Français

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

Nous recherchons des personnes qui évalueront la qualité de nos cuisines !

Chez nous, le LUXE EN CUISINE est abordable !!!

Venez visiter la plus grande exposition de granite du Sud de l'Allemagne...

...avec des plans de travail massifs de 4 cm. Avec notre qualité de produit unique, du personnel spécialement formé et une grande surface d'exposition, nous sommes le n°1 dans le Sud de l'Allemagne !

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

**GRATUIT !**  
Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

Chez nous, vos souhaits sont une « affaire de direction » ! Du prix jusqu'au service clients, je suis personnellement là pour vous ! Contactez-moi directement au [chefsache@hugelmann.de](mailto:chefsache@hugelmann.de)

Mon patron fait le meilleur prix !

« Nouveau ! M. Wernert vous conseille sur votre nouvelle cuisine ainsi que sur les meubles directement à votre domicile. Prenez un RENDEZ-VOUS SANS ENGAGEMENT en appelant **06 37 37 26 11** »

Gérant  
Rainer Hugelmann



inter living **KÜCHEN** *besser kochen!*  
**HUGELMANN**

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 9h30-18h00 | Tél.: 00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

[www.cuisineequipee-hugelmann.fr](http://www.cuisineequipee-hugelmann.fr)

# Frais en été, chaud en hiver, en économisant de l'énergie ?

HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Localfroid



1 route de Muttersholtz  
67600 Hilsenheim  
03 88 85 48 05  
contact@heim-chauffage.fr  
www.chauffage-heim.fr

## Pourquoi nous choisir pour votre projet de climatisation ?

- nous étudions votre **projet**
- nous vous faisons parvenir un **DEVIS GRATUIT**
- installation par une équipe de **professionnels**
- nous garantissons l'**entretien** et le **dépannage**



## les infos de marseille

### La Klamath : tout savoir sur ce super aliment



Récoltée à l'état sauvage dans un écosystème unique et préservé, l'algue Klamath est une cyanobactérie sauvage qui figure parmi les premiers micro-organismes apparus sur la terre. Découvrons les propriétés de cet aliment étonnant.

Au même titre que la spiruline ou la chlorelle, la klamath est une micro-algue remarquable, vendue comme complément alimentaire en raison de sa richesse en protéines, en vitamines et en minéraux.

#### Qu'est-ce que la klamath ou AFA ?

Connue scientifiquement sous le nom d'AFA, ou *Aphanizomenon flos-aquae*, la klamath, est une algue microscopique du lac Klamath, situé en Oregon. Elle a des vertus nutritives et thérapeutiques impressionnantes que Cortès fut l'un des premiers à mentionner, dans son journal de bord des conquêtes espagnoles du XVI<sup>e</sup> siècle.

La klamath est encore plus riche en vitamines, minéraux et oligoéléments que la spiruline, autre micro-algue de la famille « bleu vert », également considérée comme l'une des plus nourrissantes qui soit.

Comme la spiruline ou la chlorelle, c'est aussi une micro-algue bleu vert utilisée depuis très longtemps comme nourriture ou aliment thérapeutique. Ces algues figurent en bonne position dans les menus et dans la pharmacopée traditionnelle partout dans le monde, au Japon, au Mexique, et dans nombre de pays d'Afrique.

#### Le saviez-vous ?

Les Klamaths étaient également une tribu amérin-

dienne vivant dans cette région.

De nos jours, l'algue est cultivée dans le lac Klamath, un écosystème très préservé alimenté par le lac Crater. C'est l'un des lacs aux eaux les plus pures qui soient au monde. L'algue se reproduit spontanément tous les quatre jours pendant la saison d'été. Mais environ 50.000 tonnes seulement sont récoltées dans le lac, ce qui explique pourquoi elle est aussi recherchée.

Après avoir été puisée, l'algue est séchée à froid afin de préserver tous ses nutriments.

#### Qui peut consommer de la klamath ?



Tout le monde peut consommer de la klamath, afin de stimuler ses défenses immunitaires et de booster ses performances intellectuelles, en particulier les personnes souffrant de fatigue chronique, étudiants, sportifs, végétariens carencés, personnes âgées, femmes ménopausées ou enceintes.

En raison de l'un de ces composants, la phycocyanine, qui explique la couleur bleue de l'algue, on la préconise aux personnes souffrant d'arthrose ou de problèmes inflammatoires

Quels sont les composants qui font de la klamath un aliment aussi recherché ?

#### La klamath, gisement de vitamines

Non seulement notre algue contient plus de 50 % de protéines, ainsi que tous les acides aminés (deux semi-essentiels et six parmi les non essentiels) et acides gras insaturés, mais elle est également riche en oligoéléments : chrome, cuivre, fluor, iode, sélénium, zinc, fer.

La klamath est à elle seule une véritable « mine » de vitamines et de minéraux : elle contient de la

provitamine A, des vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, E, F, J et K, de même que du calcium, du magnésium, du phosphore, du potassium et du sodium.

La klamath contient naturellement de la PhénylÉthylAmine (PEA), une molécule naturelle présente dans le cerveau souvent appelée molécule du plaisir. Comme la chlorelle, la klamath contient de la chlorophylle, qui a pour vertu de désintoxiquer l'organisme, de stimuler la circulation et l'élimination des toxines et des métaux lourds.

La klamath contient aussi des caroténoïdes, qui comme les antioxydants, luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement, ainsi que des oméga 3.

#### Les vertus de la consommation de klamath

De nombreuses études attestent des qualités de la klamath et de ses atouts pour la santé.

- La klamath est riche en molybdène, oligoélément favorisant la fixation du fer, utile en cas d'anémie.

- Elle est une source de bore, oligoélément diurétique et efficace contre l'obésité.

- Elle booste le métabolisme.

- La klamath a des vertus anti-inflammatoires, antioxydantes, et stimule le système immunitaire ainsi que les défenses naturelles.

- Comme les algues riches en chlorophylle, c'est un excellent détoxifiant, luttant contre les métaux lourds.

- Grâce à sa concentration en PEA (phényléthylamine) qui stimule la production d'endorphines, et à sa concentration en acides gras essentiels, la klamath a des effets bénéfiques sur le système nerveux, l'énergie mentale, la concentration, et a un effet stimulant qui s'apparente à un léger antidépresseur.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)



# ENTREPRISE SPIESS

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS  
DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS  
TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS  
ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR  
3 route d'Ehl - 67230 BENFELD



## PLATE-FORME DE RECYCLAGE

03 88 74 76 46 • Mail : [recyclage@spiess.fr](mailto:recyclage@spiess.fr)

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

## LOCATION DE BENNES

03 88 74 76 46 • Mail : [bennes@spiess.fr](mailto:bennes@spiess.fr)

En bennes 22 ou 30m<sup>3</sup> : bois, déchets verts, DIB\*  
En benne 7m<sup>3</sup> : 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, recyclé 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

© JDM Editions/Edith

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION  
Neuf et Rénovation



[www.calis-pac.fr](http://www.calis-pac.fr)

Etude de projet et devis gratuit



Pour cet été, pensez  
à climatiser et à faire  
votre installation  
dès maintenant

ÉCO-PRÊT  
A TAUX  
ZÉRO\*\*

NOUVELLES  
AIDES

à partir de  
janvier 2020\*

consultez-  
nous



Route de Molsheim • BISCHOFFSHEIM • 03 88 49 77 78 • [contact@calis-pac.fr](mailto:contact@calis-pac.fr)

\*Selon la loi en vigueur \* et \*\* concerne PAC, suivant conditions - Siret n° 3323 889 1700061 • ©JDM Editions/Edith

#### 4 produits naturels pour colorer ses cheveux en douceur

Si certaines préféreront un joli blond pour l'été, d'autres opteront pour un brun profond. Pour une coloration des cheveux naturelle, voici 4 plantes bien utiles pour une coloration tout en douceur. Rédigé par Alan



Ces méthodes fonctionnent de manière optimale sur des cheveux châtain clair à brun clair, ou même gris, dans le but de foncer les cheveux et leur donner de jolis reflets, et ce une fois par semaine.

#### Une coloration cheveux naturelle : optez pour les plantes

Coloriez vos cheveux avec du café !



Le café fait office de très bonne coloration cheveux, à condition d'avoir une base châtain à brun clair. Cela apportera de très beaux reflets tout en réparant votre chevelure. Le café n'est pas seulement un colorant, il protège aussi la kératine des cheveux et en ce sens stimule leur pousse et prévient leur chute.

#### Recette naturelle pour teindre ses cheveux avec du café

Saviez-vous qu'il était possible de teindre ses cheveux avec les produits présents dans votre placard? Un exemple simple : vous voulez des cheveux couleur café ? Pas de problème ! Et si vous utilisez réellement le café ?

#### Coloration cheveux naturelle : une jolie teinte brune teindre ses cheveux avec du café



Pas besoin d'être coloriste pour teindre ses cheveux, il suffit de savoir faire le café ! A la machine ou à la main, quelle que soit votre méthode, le résultat doit être un expresso très fort.

#### Recette de la coloration cheveux au café

Il vous faudra :

- un expresso
- un peu de vinaigre blanc
- un peu de miel blanc

Le vinaigre va adoucir les cheveux en luttant contre le calcaire et en donnant de la brillance, tandis que le miel va nourrir les cheveux.

#### Préparation

Mélangez les ingrédients en proportions égales jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, pas trop liquide. Lavez vos cheveux et essorez-les. Appliquez le

mélange comme un masque et laissez-le poser une vingtaine de minutes. Rincez soigneusement.

L'idéal est d'utiliser cette recette une fois par semaine, pour un effet de plus en plus intense.

#### La sauge couvre les cheveux gris de manière naturelle



Contrairement au café, la sauge pourra couvrir les cheveux blancs. Pour ce faire, on va **infuser les feuilles** : faites bouillir un litre d'eau avant d'y plonger 200 grammes de feuilles. Laissez le mélange bouillir pendant trente minutes, puis refroidir. Le mélange sera à utiliser en masque avant-shampooing. Laissez-le poser pendant 30 minutes et rincez soigneusement.

#### Le cacao donne des reflets chocolat naturellement



Le cacao est également une très bonne plante pour couvrir les cheveux gris, mais il faudra vous armer de patience.

#### La recette est facile :

- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 3 cuillères à soupe de miel

Mélangez bien, et appliquez sur cheveux secs. Laissez reposer pendant une heure avant de rincer.

#### Le thé noir pour foncer vos cheveux



Le **thé noir** est la plante idéale pour foncer les cheveux de manière significative. Procurez-vous des feuilles de thé noir, bio, si vous préférez. La recette est facile, mais il faudra effectuer la préparation la veille.

Faites bouillir un litre d'eau et plongez 200 grammes de feuilles de thé noir. Laissez bouillir 30 minutes, laissez refroidir et infuser pendant une journée complète. Filtrez et utilisez le liquide pour rincer vos cheveux après chaque shampooing. Pour un effet plus fort, on peut utiliser le mélange non filtré comme du **henné** avec une mixture plus épaisse.

#### Évaluez la nature de vos cheveux et choisissez vos soins spécifiques



Trouver les soins qui correspondent à ses cheveux, c'est avant tout bien les connaître. Nous avons demandé des conseils à Frank, coiffeur-créateur à Paris.

#### Établissez le diagnostic de vos cheveux

Selon Frank, le diagnostic du cheveu est un moment primordial, à refaire à l'occasion : "vos cheveux évoluent, ils ont un cycle de vie et leur nature évolue également. Un exemple concret : ma femme, par exemple avait les cheveux gras, depuis quelques années ils sont plutôt mixtes, avec des pointes nettement plus sèches que lorsque je l'ai rencontrée."

• Il est donc important d'évaluer la nature de vos cheveux "régulièrement, en moyenne tous les sept ans. Cela vous permet de choisir les shampooings et soins parfaitement adaptés à vos cheveux, et savoir si vous devez utiliser ceux-ci régulièrement".



Bien entendu, vous pouvez demander conseil à votre coiffeur, qui saura vous répondre précisément, mais vous pouvez également

réaliser le diagnostic du cheveu à la maison, en trois étapes simples.

#### Examinez vos racines et votre cuir chevelu

Le sébum monte-t-il à la racine rapidement ?

- le lendemain du shampooing : **cuir chevelu gras**
- après quelques jours : **cuir chevelu dit "normal"**
- autres cas : **chevelure plus sèche**

"Si vos cheveux sont gras", explique Frank, "vous aurez tendance à faire des shampooings plus régulièrement. Laissez-les reposer le plus souvent possible, par exemple si vous ne sortez pas, pour ne pas trop les agresser. Si la **base du shampooing** est trop desséchante, le sébum reviendra plus vite, sa formation étant accélérée de par l'agression ressentie. Préférez donc un shampooing plutôt doux. En outre, un passage suffit."

Et pour les cheveux normaux ? "Un ou deux shampooings par semaine sont une bonne moyenne".

#### Examinez ensuite les longueurs



Les longueurs sont ce que les gens voient en premier, elles déterminent la beauté de la coiffure. Le secret : "des écailles bien resserrées et des soins adaptés, pour des cheveux forts et brillants !"

Observez bien :

- la **lourdeur** générale des cheveux
- la **souplesse** de la chevelure
- la **sécheresse** de la chevelure
- la  **finesse** des cheveux

#### Réfléchissez aussi aux points suivant :

- mes cheveux ont-ils (sont-ils) été colorés ?
- ont-ils été permanentés ?
- ai-je tendance à faire brushing sur brushing ?

#### Examinez les pointes de vos cheveux

"C'est ce qui permet le check-up du cheveu !" Pour aller vite : "si les pointes sont fourchues, le cheveu est fragilisé". La solution : "on coupe les pointes chez son coiffeur favori, et on applique des soins pour reconstruire la fibre capillaire."

# Peinture Kitzinger

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose et refecton 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](mailto:peinturekitzinger@hotmail.fr)

Siret n° 53017295600019 • ©JIM Editions/Edith

stoppez les méfaits du calcaire

# AQUAVI

3, rue de Paris à 67600 **SELESTAT**  
[www.aquavi.fr](http://www.aquavi.fr)

professionnel depuis +25 ans



- combat le tartre en protégeant l'environnement
- devis gratuit

- Installation sans couper ni percer, sans sels ni rejets d'eau
- Gamme complète de filtres et purificateurs d'eau

Pour tout renseignement, merci d'appeler  
le spécialiste du traitement de l'eau

**03 88 92 03 99**

ou par mail : [aquavi.sas@orange.fr](mailto:aquavi.sas@orange.fr)

\* chiffres non contractuels et sans garantie de bonbon. SIRET 5349292830025



Avec vous  
depuis

**30** ans



03 88 67 91 90



## Choisissez des soins adaptés à vos cheveux !



S'il est attentif à la nature des fibres capillaires, Frank ne recommande pas pour autant un soin à chacun d'entre nous : **"Tout le monde n'a pas de besoins spécifiques, c'est du marketing ! Si vos cheveux sont en bonne santé, longueurs comprises, choisissez plutôt un basique"**.

Soit une **"base lavante douce"**, que toute la famille peut utiliser : **"c'est plus écolo ainsi ! Pourquoi acheter cinquante produits quand un bon shampoing basique suffit ?"**

## Et pour les cheveux gras / secs / mixtes / abîmés ?



Pour les **besoins plus particuliers**, on trouve dans le commerce de multiples produits : cheveux colorés, reconstitution des écailles, cheveux secs, cheveux fragiles, racines grasses / pointes sèches.

On ne le dira pourtant jamais assez sur conso-Globe : attention au choix des produits utilisés. Frank est d'accord : **"une hérésie totale est la présence de silicone dans les produits. Non seulement cela alourdit le cheveu inutilement mais c'est très mauvais à la fois pour la santé et l'environnement."**

De multiples solutions à base de produits naturels existent : **"si vous êtes courageux(s), vous pouvez éventuellement fabriquer votre propre soin ou shampoing. Néanmoins on trouve de plus en plus facilement des produits aux ingrédients naturels, parfois même sans conservateurs. A vous d'avoir l'oeil sur les étiquettes !"**

## Conseils de pro et astuces naturelles anti pellicules

Rédigé par Kathy

Hommes comme femmes peuvent avoir des pellicules et même si le problème n'est pas très grave, il est inesthétique, peut amener des démangeaisons gênantes et on peut avoir envie de s'en débarrasser.



## Débarrassez vos cheveux des pellicules : méthodes naturelles

Il faut déjà comprendre pourquoi vous avez des pellicules. Elles sont causées par une levure naturellement présente sur le cuir chevelu, *Pityrosporum Ovale*. Si celle-ci prolifère trop rapidement, le **cuir chevelu s'enflamme et il démange**.

On distingue deux types de pellicules :

les **pellicules grasses** sont plutôt jaunes, étouffent le cuir chevelu en y restant adhérent et provoquent des démangeaisons importantes. Les pellicules sont assez grasses et nécessitent d'être traitées car le cuir chevelu va réagir violemment à cet étouffement.

les **pellicules sèches** sont blanches et plus petites : ce sont celles qui tombent sur les vêtements en pluie, puisqu'elles s'adhèrent pas au cuir chevelu.



Les causes sont nombreuses : shampoings et cosmétiques inadaptés, stress, pollution, alimentation déséquilibrée, fatigue, masques trop acides, etc.

## Quelques gestes naturels contre les pellicules

Dans un premier temps on va limiter la casse :

- **oubliez les cosmétiques agressifs** pour vos cheveux et espacez les shampoings. On emploie un shampoing le plus doux et naturel possible.
- laissez vos cheveux respirer : éviter les laques et cosmétiques couvrants, les silicones dans les shampoings, et même les **chapeaux**
- ayez une **alimentation plus équilibrée** et diminuez la part des viandes rouges, laitages, sucreries, café, etc.
- brossez-vous les cheveux **doucement** pour ne pas plus irriter votre cuir chevelu

## Un traitement doux contre les pellicules



On peut opter pour une **gelée exfoliante** avant le shampoing pour limiter la casse. On insiste : pas trop souvent.

Côté shampoing, on vise :

- pour les pellicules grasses : **la myrte, la propolis, le romarin, la papaye**
- pour les pellicules sèches : **l'ortie, la sauge, la menthe, le zinc pyrithione**

Malgré les meilleurs soins du monde, la meilleure solution en cas de persistance des symptômes restera de consulter un **dermatologue**.

## Cheveux – les couleurs naturelles, alternatives à la chimie

Rédigé par Flor



Les produits de colorations pour cheveux représentent un marché énorme sur lequel les marques de cosmétique se battent à coups de publicités vantant leurs innovations techniques. Oui mais voilà, la plupart des colorations capillaires utilisent des produits chimiques qui agressent le cheveu. On peut pourtant avoir de beaux cheveux sans s'intoxiquer le cuir chevelu ... avec des couleurs naturelles.

## Les colorations capillaires : attention à bien choisir

Faire une couleur, c'est idéal pour cacher les cheveux blancs, renforcer ou modifier un reflet naturel, voire même changer de tête. Mais voici ce qui se passe quand on va dans un salon de coiffure classique et qu'on demande une couleur.

On y utilise des produits de coloration issus de la **chimie de synthèse** qui ont l'inconvénient d'ouvrir les écailles du cheveu. Ces substances chimiques pénètrent la fibre capillaire et la décolore par peroxydation.

# PEROXYDATION

## Les inconvénients de la repigmentation chimique

Conséquence, votre couleur naturelle disparaît et vos cheveux sont dépigmentés et peuvent s'éclaircir au point de devenir blancs !

Ensuite par le jeu de réactions chimiques au sein de la fibre capillaire, se produit un phénomène, la repigmentation, qui donne sa nouvelle couleur au cheveu. Mais le hic c'est que la méthode est très agressive : le cheveu doit altérer sa structure pour que la réaction chimique de repigmentation s'effectue.

En un mot, votre cheveu est alors **dénaturé** ; votre chevelure devient terne et fragile. Elle s'assombrit, devient difficile à coiffer, cassante...

Beau résultat, vous voilà avec de la "paille" sur la tête !

## Les ingrédients nocifs les plus courants

### La plupart des produits colorants contiennent :

- De l'ammoniaque. Son rôle est d'écartier les écailles du cheveu pour permettre aux pigments d'y pénétrer. Il peut être dangereux à forte dose.
- Des parabènes ou parabens, des conservateurs réputés pour leur pouvoir allergisant



- De la paraphénylène diamine qui est un colorant utilisé presque systématiquement, même si c'est un allergène avéré pour la peau. Il peut provoquer de l'eczéma.

- Du PEG ou polyéthylène glycol, un polymère qui peut être un risque pour le système immunitaire et qui est nocif pour l'environnement du fait de son procédé de fabrication (c'est de la chimie lourde)

## Les couleurs naturelles et colorations végétales

Il y a pourtant des salons qui proposent une autre approche, plus respectueuse de vos cheveux (sans parler de la santé). Il existe en effet des colorations végétales à base de pigments extraits de différentes plantes.



## LES COULEURS VÉGÉTALES

### Les avantages des couleurs naturelles végétales ?

Leur pigment ont une affinité naturelle avec la kératine des cheveux et viennent adhérer solidement à la fibre capillaire. Donc la couleur ne pénètre pas dans la fibre mais elle enrobe le cheveu d'une gaine colorée et naturelle. Le tout sans toucher à la structure des cheveux.

### Pas d'effet racine

Autre avantage, il n'y a pas d'effet racine (cette fameuse trace blanche qui apparaît lors de la repousse au bout de quelques semaines avec la couleur chimique). Avec les couleurs, il y a un meilleur mélange, il existe une transparence qui n'existe pas avec les couleurs chimiques.

- Vente de voitures de direction Mercedes-Benz France
- Vente de voitures et utilitaires légers d'occasion récents



- Atelier de réparation Agréé Mercedes-Benz
- Mécanique
  - Carrosserie
  - Entretien
  - Climatisation
  - Pare brise
  - Géométrie
  - Pneus
  - Pièces et accessoires



Etoile 67 • 9 rue de la Maison Rouge • ZI Nord

**SELESTAT** • 03 88 92 21 69 • [www.etoile67.com](http://www.etoile67.com)

## STOPPEZ VOS DOULEURS

articulaires / arthrose / arthrite / fibromyalgie /  
maux de dos / douleurs et gênes chroniques / etc...

**DEMANDEZ VOTRE SEANCE GRATUITE**  
APPEL GRATUIT A NOTRE CENTRE : 0 800 016 485

Méthode naturelle, efficace, reconnue et prouvée

**CENTRE DE MAGNETOTHERAPIE PULSEE®**

SES DEVELOPPEMENT VENDENHEIM / SIRET 390 252 096 00156

[www.magnetotherapiepulsee.fr](http://www.magnetotherapiepulsee.fr)



# OBERNAI AUTOMOBILES

Obernai Automobiles est soucieux d'assurer dans les meilleures conditions sanitaires possibles, la reprise de l'activité. Aussi nous avons mis en place des mesures barrières, afin de vous protéger ainsi que nos collaborateurs

Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30, le samedi matin sur RDV

## NOS BOUTIQUES DE VENTE EN LIGNE !

Un choix sur toutes les marques de **pneus** du marché. Consultez nos tarifs en ligne sur [obernai-acces-pneus.com](http://obernai-acces-pneus.com)

Devis et entretien sur [obernai.entretenirmonauto.fr](http://obernai.entretenirmonauto.fr)

Des voitures 0km moins chères sur [obernai.acheter-mon-auto.com](http://obernai.acheter-mon-auto.com)



10 A rue de l'Expansion • **OBERNAI**  
**03 88 95 96 32** • [www.obernai-automobiles.com](http://www.obernai-automobiles.com)

Siret Obernai Automobile - 411015069200029 • ©JDM Editions / Edith

# GARAGE KERRMANN à GEISPOLSHEIM

## VÉHICULES OCCASION

Visibles sur notre site internet : [www.kerrmann.biz](http://www.kerrmann.biz)

Spéciale sortie de confinement  
Frais d'immatriculation  
**OFFERTS**

Garantie 12 mois des  
véhicules occasions

**CITROËN DS7**



225CV - 2018  
**37 300€**

**BMW 320D**



184CV - 2014  
**14 800€**

**CITROËN DS7**



180CV - 2018  
**38 300€**

**CITROËN DS4**



120CV - 2015  
**12 900€**

**CITROËN C4 PICASSO**



150CV - 2013  
**12 500€**

**RENAULT CAPTUR**



110CV - 2017  
**11 700€**

**CITROËN JUMPER**



HDI - 2013  
**9 900€**

**CITROËN BERLINGO**



HDI -92CV - 2015  
**7 800€**

**RENAULT KANGO**



75CV - 2014  
**7 600€**

**CITROËN BERLINGO**



HDI - 100CV - 2016  
**12 800€**

**PEUGOET PARTNER**



HDI 120 - 2016  
**13 900€**

**CITROËN JUMPY**



HDI -90CV - 2014  
**9 300€**

Un stock permanent de plus de **100** véhicules occasions toutes catégories



**GEISPOLSHEIM** • 03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50



AUTO SERVICE

Les meilleurs prix du Net avec la qualité  
d'un garagiste proche de chez vous



LOCATION VOITURES

ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES  
Voiture et Utilitaires

GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

point de vente  
multimarque  
votre spécialiste en véhicules neufs

Voiture neuves  
plus de 30 marques

56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr

Mardi au vendredi : 7<sup>h</sup>45-12<sup>h</sup> et 13<sup>h</sup>30-18<sup>h</sup> • Samedi : 8<sup>h</sup>-12<sup>h</sup>

## COMMUNIQUER c'est IMPORTANT devenu indispensable

Artisans, Commerçants ou PME,  
faites selon vos moyens

## MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

tél. 03 88 74 11 10

Courriel : [lejournalde@marsel.fr](mailto:lejournalde@marsel.fr)

le Journal de  
marsel

## Garage Elter

Multimarkes Automobiles du Piémont



Vente de véhicules neufs et occasions TOUTES MARQUES

Route d'Ebersheim 67650 DAMBACH la VILLE - tél. 03 88 92 40 57

[www.elter.multimarque.fr](http://www.elter.multimarque.fr)

- Entretien • Réparation • Carrosserie
  - Peinture • Pneus • Pare-brise • Diagnostic
  - DEPANN-ASSISTANCE 24h/24 agréé autoroute
  - TAXI toutes distances - agréé CPAM et MSA
- STATION SERVICE 24h/24

bientôt l'été et...



le QUAD est roi

Modèle  
Cobalt MaxCentre  
Alsace  
Quads

Suite de la page 40



Ainsi, à l'inverse des colorations  
chimiques, les colorations natu-  
relles sont à long terme de véri-  
tables soins pour les cheveux.

Si vous faites plus de couleurs, alors votre cheveu se for-  
tifie... Pas de souci de refaire une couleur fréquemment.

Car le cheveu fortifié s'épaissit, a plus de volume et  
résiste mieux aux "agressions du quotidien" comme  
ont dit, notamment à la pollution.

• **A savoir** : si vous allez chez Biocoiff pour faire  
une couleur végétale, cela prendra un peu plus  
de temps car comme les principes actifs sont plus  
doux, ils sont un peu plus longs à appliquer.



Et si je veux faire un balayage ?

Les balayages utilisés en salon tra-  
ditionnel font partie de ces opé-  
rations qui altèrent la qualité du  
cheveu et le rendent cassants.

Par contre, il existe une technique plus douce utilisée  
chez Biocoiff et qui donne de très beaux résultats  
sur les clientes du salon. Le salon vous propos des  
**mèches à l'argile**. Composées de fécule de pomme  
de terre, d'argile et d'un lait révélateur, elles donnent  
de jolis reflets clairs sans dessécher le cheveu.

**Chute de cheveux : ne vous prenez plus la tête**

Il est tout à fait normal de perdre ses cheveux. Tou-  
tefois, lorsque la perte de densité capillaire est trop  
visible, on peut prévenir la chute avec des solutions  
naturelles : voici quelques astuces et remèdes natu-  
rels pour prévenir la chute des cheveux.

Chaque jour nous perdons entre 50 et 100 cheveux,  
c'est que l'on appelle le cycle pileaire. Rien d'excepti-  
onnel donc à voir des cheveux coincés dans la  
brosse, sur l'oreiller ou encore dans le siphon de  
la douche. Cependant, si vous avez l'impression  
que la densité de vos cheveux diminue, quelques  
conseils simples et économiques sont alors les bien-  
venus pour essayer de limiter les dégâts.

### Des conseils simples pour des cheveux plus sains

La **perte de cheveux** est le plus souvent due à l'âge  
: on peut perdre ses cheveux à partir de vingt ans.  
Elle peut également être provoquée par d'autres  
facteurs hormonaux : la grossesse, la ménopause,  
les variations hormonales, le stress, la prise de cer-  
tains médicaments ou encore certaines carences. En  
ce qui concerne les chutes  
de cheveux « normales »  
ou non liées à un trauma-  
tisme, vous pouvez suivre  
ces quelques astuces natu-  
relles et sans risque.



Pour une chute de cheveux importante ou trauma-  
tique, il est préférable de suivre un traitement spéci-  
fique en consultant un **dermatologue** pour connaître  
l'origine de cette chute de cheveux.

### Les plantes en faveur du cheveu

- La spiruline en poudre est conseillée en ajout à un  
shampooing ou un masque pour fortifier les cheveux.
- **L'ortie** est utilisée depuis longtemps pour sa capa-  
cité à prévenir la chute de cheveux. Prenez-en sous  
forme de comprimés à raison de 50 à 100 mg/jour.
- Par ailleurs, le **thé vert** est également efficace pour  
prévenir la chute des cheveux. Boire 3 ou 4 tasses  
de thé vert par jour ou sous forme de comprimés.
- Enfin, l'**aloé vera** possède une enzyme qui dé-  
clenche la formation de l'**oxyde nitrique**, stimulant la  
croissance des cheveux. Frictionnez donc votre cuir

chevelu tous les soirs avec un peu de gel d'aloé vera.

### Lotions et shampooings fortifiants

Il existe aujourd'hui de nombreux traitements natu-  
rels permettant de soigner le problème d'alopecie,  
le nom scientifique pour la chute des cheveux.

N'hésitez pas à masser régulièrement votre cuir che-  
velu afin de booster la circulation sanguine. Evitez les  
shampooings trop agressifs et les teintures à répétition.

### Privilégier certains aliments

Certains aliments sont riches en zinc, excellent  
pour la santé du cheveu. Dans votre consomma-  
tion, intégrez les fruits de mer, les germes de blé  
mais aussi les noix. De plus, le fer et les vitamines du  
groupe B et PP sont aussi importants, pensez donc  
à consommer de la levure de bière, du camem-  
bert, de la volaille, du thon, du muesli, de la laitue  
et même du café soluble !

### Détendez-vous !

Sachez tout d'abord qu'il s'agit d'un phénomène  
tout à fait normal : environ 3 millions d'hommes  
perdent leurs cheveux en France. Détendez-vous  
donc et relativisez ce problème.

Le stress comprime les vaisseaux sanguins, favori-  
sant la chute des cheveux. Faites du sport, ou si  
vous n'êtes pas sportif, faites donc une cure de  
magnésium, c'est un régulateur naturel de l'excita-  
bilité nerveuse. Par ailleurs, évitez de trop fumer :  
la cigarette réduit le flux du sang vers les racines de  
vos cheveux.

Si vous perdez vos cheveux en trop grande quan-  
tité ou par plaques, c'est peut-être dû à un trauma-  
tisme récent. Dans ce cas, consultez un derma-  
tologue pour qu'il trouve une solution adaptée.  
Les médecines douces peuvent aussi vous aider :  
l'approche ayurvédique par exemple propose un  
traitement préventif de la chute des cheveux avec  
un régime alimentaire adapté. Publié avec l'aimable  
autorisation de ConsoGlobe - [www.conso-globe.com](http://www.conso-globe.com)

# CYCLES SCOOTS ERSTEIN 67

Ouvert  
du mardi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 18h30  
Samedi de 9h à 17h  
en NON STOP

Ventes & réparations du vélo à la moto

Moto 50cc RIEJU  
à partir de 2 790€



Offre équipements  
du motard  
**-20%**  
(Casques, gants,  
vestes, IXON, LS2)

Les gestes barrières sont respectés pour la santé de tous

VELO & OXYGEN Essais de vélos électriques GRATUITS

NOUVELLE COLLECTION : Citane Cycle/ Peugeot Cycles / VAE - VTT - VTC - VILLE - JUNIORS

**-15%**  
sur les Vélos  
électriques\*

**-10%**  
sur les Vélos  
musculaires\*

Prime de l'Etat  
**50€**  
pour la réparation  
de votre vélo\*

Gamme vélo 2020 à partir de 329€  
Gamme de vélos électrique  
Bosch, Yamaha et Shimano



29a avenue de la Gare • ERSTEIN  
**03 88 98 13 13** • [www.cyclescoots67.fr](http://www.cyclescoots67.fr)

\*Voir conditions en magasin, selon les stocks disponibles, offres valables jusqu'au 30/06/2020 - © Le Journal de Marseille/Edith

# GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40 11, rue de l'étang HINDISHEIM



NOTRE SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASION

Modèle	Motorisation	Cv	Couleur	Date	Kms	Prix
207	1.4Hdi	70cv	gris	04/12	144.800kms	5500€
207	1.4VTi	95cv	rouge	09/11	95.600kms	5300€
207cc	1.6Hdi	110cv	gris	01/10	175.500kms	3990€
C3	1.4Hdi	70cv	beige	07/08	190.000kms	2900€
DACIA Duster	1.5DCi	110cv	gris clair	07/13	106.100kms	9400€
LAGUNA 3	1.5DCi	110cv	gris foncé	03/08	107.800kms	5400€
SEAT Leon	1.6TDi	105cv	gris	10/10	132.200kms	6800€
206 utilitaire 2p.	1.4Hdi	70cv	rouge	02/08	113.600kms	3100€

2999€  
~~3942€~~

Matériel Espaces Verts !  
Location : Scarificateur et motobineuse  
Tondeuse autoportée CROSSOVER-T95/13H  
BRIGGS & STRATTON  
HONDA  
Largeur de coupe 95 cm  
Kit mulching - Bac 310L  
EGO POWER SYSTEM BUILT

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO / VN

POURQUOI ATTENDRE 18 ANS POUR CONDUIRE !  
UN MAX D'INDÉPENDANCE, DÈS 14 ANS, GRÂCE AUX  
VOITURES SANS PERMIS AIXAM !

Venez découvrir la NOUVELLE GAMME EMOTION !  
AIXAM, les voitures sans permis les mieux équipées  
de série !



NEW  
EMOTION



MINAUTO



AIXAM

Automobiles  
**GELAIN**

6 rue d'Espagne, 67230 Benfeld  
Tél. : 03 88 58 90 00  
[www.voiture-sans-permis-67.com](http://www.voiture-sans-permis-67.com)



Découvrir toute la gamme de  
voitures sans permis la plus large  
du marché sur [myaixam.com](http://myaixam.com) !



# MAISON CROVISIER



3 rue des Antiquaires à BENFELD

03 88 74 40 15

RÉPARATION & VENTE  
MACHINES AGRICOLES • ESPACES VERTS



Husqvarna



OUVERTURE AUX HORAIRES HABITUELLES  
> DANS LE RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES <  
& GESTES BARRIÈRES

**SRJ** AUTOMOBILES  
**OST**  
GARAGES



Votre satisfaction  
sans concession

**srj-auto.fr**



## MÉCANIQUE, CARROSSERIE ET VENTE MULTIMARQUES

Une équipe souriante et protégée



Désinfection de votre véhicule avant sa prise en charge...



et du véhicule de remplacement offert\*



Réparation et entretien mécanique !



Réparation carrosserie en moins de 24 heures !\*



Contrôle qualité



Nettoyage et désinfection extérieur et intérieur



Laure récupère sa voiture satisfaite !



**VOTRE RENDEZ-VOUS : 03 88 08 94 68**

**DEVIS GRATUIT ET CONSEILS PERSONNALISÉS**

**OU DIRECTEMENT DANS NOTRE GARAGE**

**2 ALLÉE DU PIÉMONT À GOXWILLER**

\*voir conditions des offres au garage

## Sélection de véhicules 0km en stock

<b>TWINGO III</b> ZEN - SCE 75 CH  <b>10 780 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>SANDERO</b> STEPWAY PRESTIGE - TCE 90 CH  à partir de <b>13 480 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>CLIO V</b> EXPÉRIENCE - TCE 100 CH  à partir de <b>15 890 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>DUSTER</b> PRESTIGE - 1.5 BLUEDCI 115 CH  <b>18 780 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>C4 CACTUS</b> ORIGINS - PURETECH 110 CH EAT8  <b>19 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>CAPTUR II</b> INTENS - TCE 100 CH  à partir de <b>20 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>
<b>NOUVEAU JUKE</b> N CONNECT - DIGT 115 CH  <b>21 470 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>QASQUAI</b> N CONNECTA - DIGT 140 CH  <b>21 980 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>NOUVELLE 208</b> ALLURE - PURETECH 100 CH EAT8  <b>22 680 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>NOUVELLE 2008</b> ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH  <b>24 230 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>BERLINGO</b> SHINE - BLUEHDI 130 CH EAT8  <b>26 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>T-ROC</b> IQ DRIVE - TSI 150 CH DSG7  <b>27 480 €</b> <sup>TTC(1)</sup>

## Sélection de véhicules éligibles à la prime 2019

<b>KADJAR</b> LIMITE DE LUXE - TCE 160 CH  <b>20 890 €</b> <sup>TTC(1)</sup> <del>MALUS 2019 318 €<sup>(2)</sup> MALUS 2020 1148 €<sup>(2)</sup></del> soit 830 € d'économie	<b>MEGANE IV</b> GT LINE - TCE 160 CH EDC  <b>22 480 €</b> <sup>TTC(1)</sup> <del>MALUS 2019 270 €<sup>(2)</sup> MALUS 2020 1055 €<sup>(2)</sup></del> soit 785 € d'économie	<b>3008</b> ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH  <b>26 540 €</b> <sup>TTC(1)</sup> <del>MALUS 2019 63 €<sup>(2)</sup> MALUS 2020 324 €<sup>(2)</sup></del> soit 261 € d'économie	<b>C5 AIRCROSS</b> SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH  <b>28 880 €</b> <sup>TTC(1)</sup> <del>MALUS 2019 50 €<sup>(2)</sup> MALUS 2020 252 €<sup>(2)</sup></del> soit 202 € d'économie
---	--	---	--

 **CONTRAT D'ENTRETIEN**

 **REPRISE MULTIMARQUES**

 **EXTENSION DE GARANTIE**

**LOA LOCATION AVEC OPTION D'ACHAT**

## Véhicules PRO en stock

<b>NOUVEAU MASTER</b> L2H2 GRAND CONFORT 3.5T DCI 135 CH  <b>21 790 €</b> <sup>HT(1)</sup>	<b>FORD TRANSIT</b> L2H1 TREND BUSINESS DOUBLE CABINE 2.0 TDCI 130 CH  <b>24 180 €</b> <sup>HT(1)</sup>
--	--

J'attends votre appel au  
**03 88 08 94 68**  
pour prendre rendez-vous en respectant  
les normes sanitaires.

**srj-auto.fr**



## Sélection de véhicules d'occasions en stock

<b>CLIO IV</b> LIMITED - 1.2 16V 75 CH  2017 • 35 139 km <b>9 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>SCENIC III</b> LIMITED - 1.5 DCI 110 CH  2014 • 95 486 km <b>9 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>CAPTUR</b> INTENS - TCE 120 CH EDC  2015 • 58 520 km <b>11 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>2008</b> CROSSWAY - 1.2 PURETECH 110 CH  2017 • 54 430 km <b>13 990 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>BERLINGO</b> XTR+ - PURETECH 110 CH  2017 • 36 226 km <b>15 480 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>POLO</b> CONFORTLINE - TSI 95 CH  2019 • 13 403 km <b>15 490 €</b> <sup>TTC(1)</sup>
<b>QASQUAI</b> ACENTA - 1.6 DCI 130 CH  2018 • 46 870 km <b>18 590 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>SCÉNIC IV</b> BOSE - 1.6 DCI 160 CH EDC  2018 • 10 032 km <b>24 480 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>T-ROC</b> CARAT - 1.5 TSI 150 CH DSG  2018 • 12 555 km <b>24 880 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>TIGUAN</b> CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH  2017 • 33 900 km <b>25 650 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>NOUVEAU 3008</b> GT LINE - 1.6 BLUEHDI 120 CH EAT6  2018 • 34 400 km <b>27 980 €</b> <sup>TTC(1)</sup>	<b>BMW X2</b> SDRIVE - 181 140 CH MSPORT DKG7  2019 • 13 793 km <b>33 890 €</b> <sup>TTC(1)</sup>

**SRJ** AUTOMOBILES  
GARAGES **JUST**

[www.srj-auto.fr](http://www.srj-auto.fr)

[www.facebook.com/srjost.auto](https://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

(1) Tarif au 25/05/2020, hors frais d'immatriculation (2) Offres valable uniquement sur les véhicules identifiés en stock chez SRJ AUTO jusqu'au 30/05/2020

## MANIFESTATIONS :

Pour paraître dans le **Marseille** il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution. RdV sur le site/manifestations/déposer une annonce/créez votre compte. Pour une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce : **Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la COMMUNE en majuscule.** Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif. **NOUS REFUSONS une MANIFESTATION SI... : elle est écrite en partie ou entièrement en majuscules et les sélectionnons selon nos critères, sans avoir à nous justifier.**

**Etant donné la situation actuelle en ce qui concerne le covid19, nous ne sommes pas en mesure de publier de manifestations.**

## les infos de marseille

### 6 insectes que vous pouvez retrouver dans votre intérieur

Avoir des insectes chez soi n'est pas synonyme d'un logement mal entretenu ou que quelque chose cloche de point de vue sanitaire... C'est seulement qu'il y a de la vie, chez vous comme dans la plupart des maisons et appartements. Découvrons qui peut bien vouloir s'inviter dans nos maisons.

Non, il n'est pas utile de faire comme nos parents l'ont fait et leurs parents avant eux, en chassant tous les insectes de nos intérieurs. Certains ont une réelle utilité et leur donner un peu de place ne relève souvent que de l'habitude. Si l'on souhaite que le notre rapport à la Nature change, se débarrasser de vieux réflexes inutiles est un bon début.

#### Les araignées



Il est de bon ton de commencer par la présence d'araignée tout simplement... parce que ce ne sont pas des insectes mais qu'un grand nombre de personnes le croient encore : une façon, là aussi, de faire avancer les mentalités !

Les araignées que l'on retrouve dans nos intérieurs sont très massivement inoffensives, la plupart ne pouvant même pas, physiquement, nous faire quoi que ce soit même si elles le souhaitaient ardemment.

Par contre elles chassent bien des insectes qui nous embêtent comme les mouches, les drosophiles (ce que beaucoup appellent les « mucherons ») ou encore les moustiques.

Impossible de partager votre chambre avec de telles colocataires ? Découvrez nos astuces en terme de répulsif araignée pour dormir sur vos deux oreilles.

#### Les fourmis

Qui n'a jamais observé de colonne de fourmis en pleine exploration en quête de nourriture ?



Souvent impressionnantes parce que nombreuses, les fourmis semblent envahir rapidement votre chez vous pour se saisir de tout ce que vous laisseriez tomber. Ce n'est pas pour autant qu'elles vont vous sortir de votre lit pour vous expulser !

#### Les mites



Les mites ont mauvaise réputation parce qu'elles s'attaquent, selon les espèces, autant aux aliments qu'aux vêtements.

Les mites alimentaires au stade de larves, cherchent de quoi se nourrir dans le riz, la farine, les pâtes et de nombreux aliments secs que l'on aimerait bien conserver longtemps avant de s'en nourrir. D'autres mites pondent dans nos vêtements, laissant ces derniers à la merci des larves qui sortiront des oeufs pour se nourrir de nos habillements.

Volant doucement et peu vives, il est possible d'attraper les mites adultes d'une main assez rapide !

#### Les mouches



Les mouches sont présentes dans quasiment tous les intérieurs français... Preuve d'un succès adaptatif ?

Les mouches ont une utilité incroyable notamment par ce qu'elles nourrissent une quantité telle d'animaux à travers le monde qu'il est impossible de quantifier économiquement leur importance.

Certaines d'entre elles, si vous arrivez à les identifier, vous permettront même d'en savoir plus sur votre environnement à l'image de la police scientifique qui utilise les mouches pour en savoir plus sur une dépouille !



#### Les drosophiles

Appelées, à tort, « mucherons » qui est un terme qui ne correspond à aucune espèce en particulier, les drosophiles sont souvent présentes près des fruits.

Les drosophiles sont bien connues des viticulteurs et des producteurs de fruits en général mais en réalité beaucoup d'entre nous les côtoient régulièrement. Si on a tendance à les haïr à tort, car elles ne sont là que parce que de la nourriture est disponible pour elles, il est à noter que les drosophiles ont un capital génétique tellement proche de l'Homme que c'est une des espèces les plus étudiées au monde !



#### Les moustiques

Les moustiques... Toute une histoire et chacun d'entre nous en a une à raconter à leur sujet !

Chaque moustique que vous rencontrerez ici ou ailleurs aura commencé ça vie ainsi, la tête en bas et dans l'eau. Comme pour plusieurs insectes que vous pouvez retrouver chez vous, c'est aussi une bonne piste pour essayer de trouver la source de leur prolifération... Et revenir à la première diapositive pour essayer d'en limiter l'impact !

# FERMETURES BERGER

depuis plus de  
**20 ANS**

## DES SOLUTIONS COMPLÈTES POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON

### L'HEURE EST VENUE DE REPRENDRE VOS PROJETS EN MAIN !

A compter du **lundi 11 mai**, nos équipes commerciales vous accueilleront à nouveau avec plaisir dans leurs showrooms de Villé et leur **nouvel espace d'exposition à Rothau**.

**La santé de nos clients et visiteurs, ainsi que celle de nos équipes est notre priorité.**

Soyez assurés que nous mettons tout en œuvre pour répondre au mieux à vos attentes dans le plus strict respect des préconisations de sécurité sanitaire !

sécurité  
**qualité**  
design  
performances



**Nous sommes là pour vous accompagner et vous conseiller !**

Jérémy Rihn  
**07 71 89 13 19**

Hugues Frering  
**07 71 15 65 73**

### PORTES D'ENTRÉE

Pour votre projet de portes d'entrée, utilisez notre configurateur en ligne ! Quelques clics suffisent pour visualiser votre projet !

### PORTAILS & CLÔTURES

Pour vos projets portail et clôture : faites-nous parvenir des photos... et nous vous réalisons une projection !

NOTRE ATOUT  
**FIABILITÉ**

La pose est effectuée par nos propres équipes de pose



**NOUVEL ESPACE D'EXPOSITION**

4 rue de la Gare **67570 ROTHAU**  
**Au plus proche de chez vous**

Lundi au samedi 9h - 12h et 14h - 17h

**03 90 57 85 36**

6 rue du Climont **67220 VILLÉ**  
**Espace d'exposition 300 m<sup>2</sup>**

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

[fermetures-berger.fr](http://fermetures-berger.fr)



# le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf zones STOP PUB

JUN 2020 n°144

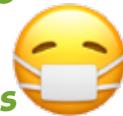


Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

[www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr) • J'aime le marseille sur



Pour la santé de tout le monde,  
adoptons le principe  
de précaution,  
soyons tous vigilants,  
prenons soin de nous et  
préservons les autres.



## A HERBSHEIM

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

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

L'équipe est heureuse de vous accueillir, tout en respectant les gestes barrières.

Quand mincir et rajeunir riment avec plaisir !

### NOUVELLES TECHNOLOGIES

#### HYDRØJET

WELLNESS & THERAPY

Table hydromassante Wellssystem, le pouvoir de l'eau au service des traitements thérapeutiques

**Permet :**

- D'apaiser les douleurs
- De décontracter les contractions
- De soulager le stress,
- De raffermir les tissus
- De drainer le système circulatoire

**Cette capsule vous permet de bénéficier d'options bien-être supplémentaires :**

- Aromathérapie
- Luminothérapie
- Musicothérapie
- Chromothérapie
- Collagènethérapie
- Ionisationthérapie.



#### CRYØJET

HEALTH THERAPY

Les bienfaits de la Cryothérapie, corps entier

Pour les sportifs, les actifs, les stressés

- Soulage tendinite, agit sur les rhumatismes, réduit les oedèmes
- Renforce le système immunitaire, améliore les syndromes dépressifs
- Active la microcirculation, raffermir la peau



Pour plus d'info et pour découvrir nos ventes Flash, RDV sur notre site internet  
[www.centrecrystal-anti-aging.com](http://www.centrecrystal-anti-aging.com)

Des cures Cryojet et Hydrojet à **gagner** voir page 07