





## **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

Quand mincir et rajeunir riment avec plaisir!

#### **AFFIN LASER**

Fondez sur toutes les zones de votre corps comme vous voulez sans aucune difficulté

Remodelant, de façon douce, sûre et personnalisée, les silhouettes, féminines ou masculines, alourdies par un excès de graisse.

En suivant nos protocoles.

4 semaines de traitement = 1 taille perdue



#### **CELLUTEC CORPS**

#### une nouvelle approche du soin...

La minceur par la technologie vibratoire, perte de cm dès la première séance, effets calmants et stimulants aaissant sur les 3 couches de la peau.

- Décongestionner
- Tonifier
- Raffermir
- Sculpter
- Mincir

Drainer

- Relaxer
- Remodeler
- Galber



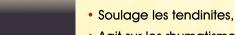
## 1 Séance découverte + 1 bilan 1 H

Sur présentation de l'annonce avant le 30/09/2020

### N'oubliez pas nos nouveau



Les bienfaits de la Cryothérapie, corps entier, pour les sportifs, les actifs, les stressés



- Agit sur les rhumatismes,
- Réduit les œdèmes
- Active la microcirculation
- Raffermit la peau
- Renforce le système immunitaire
- Améliore les syndromes dépressifs

#### HYDROJET

#### Table hydromassante Wellsystem

Le pouvoir de l'eau au service des traitements thérapeutiques

#### Permet:

- D'apaiser les douleurs
- De soulager le stress,
- De raffermir les tissus
- De décontracter les contractions
- De drainer le système circulatoire

#### Les options bien-être supplémentaires :

Aromathérapie, luminothérapie, musicothérapie, chromothérapie, ionisationthérapie, collagènethérapie

#### Tentez de gagner des cures!

cures de 6 séances Affin'Laser ou 6 cures de 6 séances Cellutec Corps

NOM:PRENOM:
ADRESSE :
CP:VILLE:
Age : TEL :
Votre choix : Affin'Laser OU Cellutec Corps

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/09/2020, cachet de la poste foisant foi à : CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale- 67230 HERBSHEIM

Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat



**RDV** sur notre site internet www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

## CHEMINETTE

Salle d'expo 350 m² Sur RDV









Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 **NIEDERHERGHEIM**Tel **03** 89 49 94 76 • Fax **03** 89 49 95 48 • www.cheminette.fr



## mmobilière REIBEL

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



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



#### 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 **Prestations de Standing** 



#### 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 Prestations de Standing



Pavillon 6 pièces 150 m² salon, séjour c. équipée, 4 ch, ss sol complet terrasse, cour, dépendance, jardin, 12,63 ares, dpe d

 $346~000,00^{\epsilon}$  Hono charge vendeur



Appartement 3 pièces 63 m<sup>2</sup> 1<sup>er</sup> étage salon/séjour, cuisine 2 ch, sdb, wc séparés, balcon, 3 lots, charges 600<sup>e</sup>/an, dpe e

 $82~000,00^{\epsilon}$  Hono charge vendeur



Maison 4/5 pièces 106 m², salon/séjour, c. équipée, 3 ch, cave, garage, terrasse, jardin, cour, chauff. gaz, 4,50 ares dpe d

214 000,00<sup>6</sup> Hono charge vendeur



Appartement 2/3 pièces 63 m² 2 eme étage avec ascenseur, salon/séjour, 1 chambre, cuisine, 23 lots, charges 2042 e/an, dpe e

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

© Le Journal de Marsel / Edith



#### Les aliments à manger sans grossir



On sait que manger régulièrement n'est pas bon pour la ligne, car ça fait grossir rapidement. Si grignoter entre les repas est devenu une mauvaise habitude pour vous alors que vous aimerez perdre vos poids en trop, sachez qu'il y a des aliments que vous pourrez consommer sans modération sans que vous preniez du poids. Pour le bien de votre silhouette, on vous présente les aliments à manger au milieu de la journée. Vous pourrez également être intéressée par Top 10 des astuces de grand-mère pour perdre du poids.

#### La liste de nos aliments coupe-faim

Les fruits à coque : Ces fruits sont excellents pour grignoter sans prendre un gramme, car ils apportent des fibres favorisant la sensation de satiété. D'ailleurs, ils donnent à votre organisme des glucides, des vitamines, des sels minéraux et des omégas 3. Afin d'apaiser votre faim, il suffit de prendre une petite poignée de ces douceurs croquantes non salées.

Les fruits séchés: Afin de grignoter sans grossir, les fruits séchés sont excellents. Ces aliments sont riches en sels minéraux tout en apportant des glucides qui rassasient efficacement. Vous pourrez consommer des raisins secs, des chips de banane ou des abricots secs, mais n'en abusez pas.

L'abricot ou la pomme : Pauvre en glucides, et donc en calories, la pomme est parfaite en cas de petite faim en milieu de la journée, car elle est peu sucrée et rassasiante grâce à la pectine. En passant, ce fruit est excellent pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le corps. L'abricot a aussi le même effet coupe-faim, alors en saison,

n'hésitez pas à le consommer pour combattre les fringales. Ces fruits sont riches en vitamines et en carotène, et vous pourrez en manger 2 à 3 par jour pour calmer votre estomac.

La framboise: Fan de fruits rouges? Consommez des framboises pour votre ligne puisqu'elles sont pauvres en glucides, et donc en calories. Vous pourrez les manger à volonté sans prendre un kilo. Parmi les fruits à privilégier, notons les groseilles et les myrtilles qui ne renferment que 6 % de sucre. Mais attention à la cerise qui est un fruit rouge très sucré, il vaut mieux en prendre une portion quotidiennement pendant la pause goûter.

Les agrumes: Que vous consommiez du citron, de l'orange, du pamplemousse... les agrumes sont pauvres en glucides, et c'est parfait pour la silhouette. Vous pourrez donc en manger à volonté. Toutefois, n'en mangez qu'une portion par jour, surtout les agrumes les plus sucrés, car ils renferment 20 % de sucre.

La banane: Pour favoriser la sensation de satiété pendant la journée, choisissez la banane, l'idéal est de manger de la banane fressinette qui est très rassasiante. Ce fruit est une bonne source en vitamines C et B6 ainsi qu'en glucides. En plus, il est facile à digérer, et il ne fait que 70 kcal. Consommez la banane nature ou faites-en un smoothie en mixant 2 bananes, 4 kiwis et un fromage blanc en saupoudrant un peu de noix de coco râpée.

L'ananas: Fruit exotique, l'ananas est l'aliment parfait pour manger sans grossir parce qu'il est très riche en fibres. Cet aliment rassasie bien et apporte également des vitamines, alors n'hésitez pas à en consommer sans modération. Vous pourrez en manger à volonté quand vous avez très faim.

Suite page 8







#### 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

le Journal de marsel 0920



## LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN









vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière





## • IL EST TEMPS DE PRENDRE L'AIR, NON?















4 jours en camping-car et des bons cadeaux!



HEWE

Wetan créations Les bijoux d'Elaudie





4 rue de Suède 67230 BENFELD - Tél. 03 88 74 06 73

LE SAMEDI 9h à 12h - l'après midi uniquement sur RDV

DU MARDI AU VENDREDI: 9h à 12h - 14h à 18h30

cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr

voir conditions en magasin

La carotte : L'intérêt de la carotte bio, c'est que si elle est croquée crue, elle demande une force de mastication à la mâchoire, et ça enverra automatiquement un message de satiété au cerveau. Alors, consommez cet aliment cru quand vous avez faim. Il est riche en fibres et en bêta-carotène, et c'est très bon pour la peau.

La courgette: Très peu calorique, ce légume riche en vitamines et en fibres vous aidera à garder une bonne silhouette. Il est pauvre en glucides et en calories tout comme les épinards, les choux, les poivrons, les concombres, les salades... L'idéal est de manger de la courgette en crudité pour accentuer l'effet rassasiant, car de la sorte, elle demande plus de mastication. Cependant, si vous avez des intestins sensibles, consommez-la cuite à la vapeur.

N'ajoutez pas de matières grasses, un filet d'huile et de l'assaisonnement suffisent.

Le fromage blanc ou le yaourt nature : En raison de sa richesse en eau, le yaourt blanc a de nombreux avantages sur l'organisme. C'est une excellente source en protéines rassasiantes et en calcium. Cependant, il ne faut pas le prendre trop sucré, de préférence sans sucre, sans miel et sans confiture. Le mieux est d'opter pour le yaourt nature. À défaut de yaourt, vous pourrez vous rabattre sur le fromage blanc à 0%. Vous pourrez les grignoter à tout moment de la journée sans avoir peur après des chiffres sur la balance. Néanmoins, c'est 3 à raison de produits laitiers par jour puisqu'un excès en calcium n'est pas bon pour le cœur.

Le fromage à pâte dure: Amateur de fromage? Si vous avez faim au milieu de la journée, ne vous privez pas de cet aliment, car il est à la fois léger et fin tout en procurant une sensation de satiété, et c'est bon pour stopper la sensation de faim sans pour autant grossir. En optant pour le parmesan et l'emmental, vous apporterez à votre corps des protéines et du calcium.

Le jambon blanc ou le poulet froid : Rassasiant, peu gras et bourré de protéines, le poulet blanc est un encas que vous pourrez consommer en milieu de la journée quand vous avez une envie de salé ou quand vous avez une petite faim. Mais vous pourrez aussi prendre une tranche de jambon blanc, c'est mieux que le fromage ou le saucisson. Ces aliments vous permettront de quoi patienter avant le repas.

L'œuf dur: La faim vous rattrape, et vous souhaitez manger un petit encas salé? Laissez tomber le fromage ou le saucisson, et tournez-vous vers les œufs durs. Riches en vitamine A, en fer et en protéines de qualité, cet aliment en plus d'être sain est très rassasiant, car il gonfle dans l'estomac. C'est seulement 75 kcals par unité.

Le pain : Excellente collation, le pain peut être pris de plusieurs façons, mais on évite d'ajouter d'autres aliments dessus comme la charcuterie, le fromage ou le chocolat très sucré. Une tranche de pain suffit pour calmer la fringale. Mais le mieux est de choisir un pain semi-complet ou complet ou encore aux noix. En tant que coupe-faim, le pain apporte des glucides et des fibres qui sont essentiels pour calmer l'estomac.

Les flocons d'avoine: Pris le matin, cet aliment vous aidera à tenir toute la matinée si vous le prenez en porridge pendant le petit-déjeuner. Mais vous pourrez également le manger en dessert ou en goûter. Il gonfle arrivé dans l'estomac ainsi, la sensation de satiété dure plus longtemps. À préciser que cette céréale ne fait que 68 kcal par 100 g.

Le chocolat: En plus d'être bon pour le moral, le chocolat est bon pour la ligne. Mais préférez le chocolat noir 70 % de cacao au moins, car il a plusieurs bienfaits pour votre organisme. Cet aliment apporte du magnésium et des antioxydants, c'est excellent pour la bonne santé de votre cœur. Toutefois, il ne faut pas en abuser et ne pas le croquer. En se diluant dans la bouche, le chocolat envoie des messages de plaisir au cerveau.

Les lentilles: Les légumineuses apportent entre 300 et 35 kcals par 100 g, mais avec leur index glycémique bas, elles ne font pas prendre du poids, au contraire, elles apportent des minéraux et des micronutriments tout en étant une bonne source de protéines. Sans matière grasse, les lentilles sont sources d'énergie durable. Vous pourrez les manger pour remplacer les féculents comme les pâtes, le riz, les pommes de terre...

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



Pavage, Dallage, Pierres naturelles, brise vue, Clôture, Terrasse bois, Muret, Végétaux, Engazonnement....

Pour un rendez vous téléphonez au :

03 88 57 90 84







### L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

VOTRE ISOL**W** TION POUR 1€

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS

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





\*isolation à 1€ ou sous prime m² (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









Votre artisan de confiance

03.69.27.39.14

**HOME PLAC** Zone Artisanale du Moulin 67230 SAND



Pour VOTRE SÉCURITÉ.

nous équipons notre poseur et nos clients d'une visière et de masques pendant l'installation



Nous remplaçons votre ancienne baignoire en moins de 2 jours\*\*

#### **NOS RÉALISATIONS:**



**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



#### 5 Erreurs à éviter pour bien conserver vos légumes.

Conserver ses légumes n'est pas si facile, tous leurs petits secrets de conservation. Certains se conservent au frigo, d'autres ne le supportent pas et si on se trompe, les légumes s'abîment rapidement ou perdent leurs saveurs. Voici des trucs simples pour conserver les légumes dans les meilleures conditions.

Les erreurs à éviter

Erreur 1 : mettre les tomates au frigo. Une erreur que beaucoup de gens font ! Malheureusement, les tomates ne supportent pas le froid car elles perdent leur bon goût et deviennent farineuses. Laisser hors du frigo à température ambiante. Pour éviter d'attirer les moucherons, mettez-les dans un petit récipient.

Erreur 2: mettre les oignons et les pommes de terre ensemble. Vous savez peut-être que les oignons et les pommes de terre ne se conservent pas au frigo? Mais ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'il ne faut pas conserver les oignons et les pommes de terre ensemble car ces 2 légumes produisent un gaz qui accélère leur pourrissement.

- Pour conserver les oignons, mettez-les dans un sac en papier Kraft troué dans un endroit sombre, à une température comprise entre 18 et 20°.
- Et pour bien conserver les pommes de terre pendant des semaines, enveloppez-les dans du papier journal.
- 1. Rincer les pommes de terre.
- 2. Emballez-les dans du papier journal.
- 3. Conservez-les dans votre réfrigérateur et non dans un placard, vous pouvez conserver vos pommes de terre plus longtemps. Une température entre  $2^{\circ}$ C et  $4^{\circ}$ C est idéale.

Erreur 3: mettre les concombres au frigo. Les tomates ne sont pas les seuls légumes qui n'aiment pas le frigo! Les concombres également s'abîment plus rapidement s'ils sont conservés au froid. En effet, au contact du froid, ils deviennent tout fripés à vitesse grand V. Et comme la tomate, le concombre conservé au frigo perd son bon goût. Si vous voulez garder des concombres bien craquants, il ne faut pas les mettre au frigo mais les laisser à l'air libre. S'il est déjà entamé, protégez simplement l'entame avec du film alimentaire.



Erreur 4: laisser les emballages autour des légumes. Si vous achetez des légumes sous emballage, enlevez le... En effet, ces emballages empêchent leur bonne conservation. Mais le mieux est évidemment d'éviter d'acheter des légumes emballés! Non seulement on ne peut pas choisir la quantité, mais en plus ils sont souvent plus chers que ceux achetés en vrac... Sans parler du fait que les emballages sur les légumes, ça fait une montagne de déchets en plus pour rien... Dernier argument contre les légumes vendus dans un emballage : on se retrouve souvent avec des légumes abîmés!

Erreur 5 : gardez vos légumes plus de quatre jours. À part les légumes que l'on vient de citer, c'est dans le bac à légumes que les légumes doivent être conservés. La grande majorité s'y conserve très bien pendant 3 à 4 jours. Mais au-delà, les légumes perdent rapidement leur teneur en vitamines et en sels minéraux. Il est donc important de consommer vos légumes rapidement pour profiter de tous leurs bienfaits pour la santé. Pour éviter de garder vos légumes trop longtemps, l'astuce est de mettre les moins fragiles au fond du bac et ceux qui risquent de s'abîmer au-dessus.



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







Géraldine, Mathieu, et Guillaume

vous invitent à venir leur rendre visite pour vos plantations automnales...



Horaires d'ouvertures (au 1e Mars) : Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h - Le samedi de 8h à 16h



GMG pépinière & paysage - Z.A. route de Krafft - Erstein - 03 88 98 85 31











#### Offres exceptionnelles pendant les

#### PORTES OUVERTES

Vendredi 4 septembre de 10h à 19h Samedi 5 septembre de 10h à 19h Dimanche 6 septembre de 10h à 19h



## art et faïence

**FEGERSHEIM** 

POELES - CHEMINEES - CONDUITS



bois - pellets - gaz 03 90 29 84 29 www.artetfaience.fr





#### Le marc de café



#### 1. Enlever les odeurs fortes sur les mains

Placez les restes de café dans un bol à côté de l'évier dans votre cuisine. Après avoir coupé des oignons ou de l'ail, frottez du marc de café dans vos mains pour vous débarrasser des odeurs.



#### 2. Récurer ses casseroles

Récupérer le fond d'une casserole brûlée peut être une véritable tannée. Pour se faciliter la tâche le marc de café est une bonne alternative aux produits chimiques corrosifs. Imprégnez votre éponge de marc de café et frottez comme avec un produit classique. La texture granuleuse du marc devrait aider à décoller la couche de brûlé.



#### 3. Un excellent dégraissant

N'hésitez pas à employer directement le marc de café pour nettoyer votre four ou vos plaques de cuissons. Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, il peut ainsi vous servir à mieux nettoyer les plats ayant contenu des aliments gras.



#### 4. Rajeunir le visage

Le marc de café donne également bonne mine et a un excellent effet anti-âge. Mélangez deux cuillères à soupe de marc avec deux cuillères à soupe de poudre de cacao biologique. Ajoutez trois cuillères à soupe de lait entier ou de crème épaisse et une cuillère à soupe de miel. Appliquez sur visage propre et laissez poser environ 15 minutes.



#### 5. Nettoyer la vaisselle

Le marc de café a la réputation d'avoir une capacité nettoyante et désodorisante pour la vaisselle. Frottez vos plats avec du marc de café à mains nues ou à l'aide d'un éponge, voire d'un chiffon. Vous verrez vite qu'il remplace ainsi les détergents et savons habituels. Il peut aussi servir à dégraisser les verres ayant contenu des liquides gras.



#### 6. Contre les tuyaux bouchés

Une cuillerée à soupe de marc de café dans la tuyauterie constitue un traitement préventif contre les problèmes d'évier bouché. Mais son action est double puisqu'il empêche non seulement les graisses de se coller dans les tuyaux mais élimine aussi les mauvaises odeurs dans les canalisations.



#### 7. Exfoliant pour la peau

Le marc de café peut être utilisé sur votre corps. Il tonifie la peau et peut même réduire l'apparence de la cellulite. Mélangez un peu de marc de café et d'huile d'olive puis massez doucement votre peau en faisant de petits cercles.



#### 8. Absorber les mauvaises odeurs

Il n'y a pas que dans le réfrigérateur que le marc de café peut servir de désodorisant. Il est particulièrement utile dans les endroits où se développent les odeurs malodorantes (placards, buanderies, endroits fermés...). Placez du marc de café dans une coupelle et placez-la dans l'endroit à désodoriser. Les mauvaises odeurs seront absorbées en 1 ou 2 semaines.

#### 9. Enrichir le compost ou le terreau

A utiliser avec parcimonie, trop de marc de café rendrait votre substrat trop acide. Mais le marc de café est une excellente source de potassium et de magnésium pour votre jardin. A utiliser bien sec.

Suite page 14











## KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

**VOTRE CUISINISTE À 2 PAS DE CHEZ VOUS** 



Miele

GAGGENAU

**SIEMENS** 

LEICHT

(A) B(

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 LAHR (proximité gare)

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

<mark>Isolez votre maison avec notre carton</mark>

## RECYCART®-ON

Ecologique, bon pour la planète

Une maison à ossature bois et isolation en carton.

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

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

La maison qui se chauffe seule!

Ex.: une épaisseur de carton de 9cm

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

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

DIRECT D'USINE

## OLD THE PARTY OF T

#### **NOUVEAU\***

#### Plaques de parement performantes :

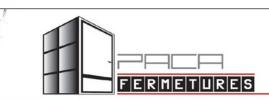
- 3kg au m², 8mm d'épaisseur donc plus maniables que les plaques traditionnelles.
- Haute résistance aux chocs.
- Prêtes à être peintes
- Meilleure inertie thermique

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

Essayer = adopter

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

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



- Fenêtres PVC Alu Portes VoletsMenuiseries Bois
- Remplacez vos menuiseries au juste prix (sur mesure)
- Livraison sous 10 jours (fenêtres PVC)
- Garantie 10 ans
- Portes d'entrée Aluminium Haut de gamme (lecteur d'empreintes digitales, clavier à code, badge etc...)









21 rue Strohsackweg - 67600 **SELESTAT** ZI Nord



paca.fermetures@gmail.com





☐ Salle d'Exposition

□ Devis Gratuit

www.electrosystem.fr

Tel. 03 88 58 76 58

51 route de RHINAU BOOFZHEIM

## Le confort toute l'année & Climatisation

Prenez RDV dès maintenant...

#### Rafraîchir en été

N'attendez pas la canicule!



en réalisant jusqu'à 75% d'économie !





- · Installation soignée
- · Chauffage principale ou d'appoint
- · Entretien et Dépannage
- Particulier / Professionnel



Frais l'été

**Chaud I'hiver** 





## Auberge b'm hans

#### Recherche

Serveur / Serveuse expérimentés à temps plein Extras / Etudiants pour les week-ends

Réstaurant basé à **OBENHEIM** - Téléphonez : **03 90 00 27 18** 

Suite de la page 12

#### 10. Lutter contre les cernes



Pour se débarrasser des cernes, il faut mélanger une cuillère à café de marc avec une autre de fromage blanc. Ajoutez quelques gouttes de citron. Laissez cette préparation au réfrigérateur pendant quelques

heures pour l'appliquez ensuite autour des yeux pendant 15 minutes. Retirez le tout avec un coton pour retrouver un regard net, sans marques!

#### 11. Lutter contre la cellulite



Voilà qui ne fera pas l'affaire des vendeurs de crème anti cellulite. Mettez deux grandes cuillères à café de marc de café encore chaud dans un bol. Ajoutez-y une cuillère à café d'huile d'olive. Étendez le mélange sur une

feuille de papier cellophane. Utilisez-la pour entourer les parties de vos jambes à soigner. Laissez agir de 15 à 20 minutes.

#### 12. Faire briller les cheveux

Une astuce pour les bruns ou les brunes. Des cheveux plus brillants avec du marc de café utilisé en après-shampoing. Massez activement le cuir chevelu avec le marc de café. Appliquez une crème de soin après shampoing, après avoir rincé abondamment pour enlever toute trace et odeur de café.

#### 13. Polir les meubles



En frottant avec délicatesse, le marc de café humide peut servir pour polir des égratignures de vos meubles en bois. Laissez tremper le marc de café dans de l'eau tiède puis appliquez ce mélange sur les petites rayures visibles de vos meubles.

#### 14. Colorant naturel

Il vous suffit de rajouter de l'eau à votre marc de café, de faire bouillir le mélange et de tremper ce que vous voulez rendre brun : papier, tissu et même vos œufs pour Pâques. Simple et rapide.

#### 15. Répulsif pour le jardinage

Globalement, le marc de café est un excellent répulsif pour les fourmis, limaces, et les escargots. Au jardin, si on répand du marc de café aux pieds des rosiers, les pucerons seront tenus à l'écart. Il est aussi possible d'asperger les plantes en pulvérisant du marc de café dilué dans de l'eau.



#### 16. Bleuir vos fleurs

Le Ph du sol est très important dans la croissance et la floraison de certaines plantes comme les hortensias. En ajoutant du marc de café à votre compost ou directement au pied de vos fleurs, celui-ci vous donnera des fleurs bleues plus claires et colorées.

#### 17. Attendrisseur



Vous aimez la viande vraiment tendre ? Enrobez pendant quelques dizaines de minutes votre viande dans le marc de café pour l'attendrir. Rincez ensuite délicatement votre viande.

#### 18. Repousser les chats

Le marc de café sert aussi à repousser les chats et notamment les chats errants. Mélangez le marc de café avec des épluchures ou du jus d'agrumes (citron, oranges) et disposez les autour de la zone à protéger. Les chats ne sont pas fans de l'odeur du café et du fruit acide.



#### Tapissière - Décoratrice www.decoration-christine.fr



Confection: rideaux, stores, coussins,

tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés Vente: papier-peint, tapis, luminaires,





Bureau d'étude maîtrise d'oeuvre

christine.losser@wanadoo.fr

Nous vous accompagnons pour vos projets de rénovations d'habitations, de locaux commerciaux et d'établissements recevant du Public. Réalisations de maisons individuelles sur mesure. Toutes démarches

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













Koeniguer Frédéric - 06 88 57 71 13 · becreahome67@gmail.com 33a, Chemin de St Blaise • FOUDAY • Retrouvez nous sur facebook

#### 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



## JS VERRE DEC

Vitrerie Miroiterie



#### **ÉCRANS DE PROTECTION**

#### Les avantages du verre :

- Protection des personnes
   Rigidité
- Hygiène
- Transparence
- Facile à nettoyer
- Esthétique...







#### LA QUALITÉ POUR DE NOMBREUSES ANNÉES!

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo









#### PORTE & FERMETURES DE DOUCHE Battante ou Coulissante









#### **GARDE CORPS**

#### JS Verre Décor intervient aussi sur :



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

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

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

# On n'a pas tous les jours 20 ans!



de remise immédiate



DÈS 50€ D'ACHATS

\*Voir conditions en magasin.

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

**ERSTEIN** 

33 rue du Printemps / Tél 03 90 29 90 10



Maxi pack 7 machines 18V +2 batteries Li-ion 3Ah

Contient une perceuse percussion visseuse, une lampe de travail led, une scie sauteuse, une scie circulaire,

une meuleuse d'angle, un outil multifonctions, et une ponceuse Delta. Réf: 2769333



1 meuleuse d'angle 115mm 18V ONE+ R18AG-0 d'une valeur de

89.90€

Peinture blanc mat bi-couche 10L

+20% GRATUIT

soit 4.16€ le litre réf: 702844

Disponible également en satin 10L+20% gratuit

à **64.90€** soit 5.41€ le litre réf 702842



électrique 3000W 2 en 1 Réf 678183 7**⊝€**99

Jusqu'à -50%\*

sur les **PORTES DE PLACARDS COULISSANTES SUR-MESURE YKARIO** 

Valable jusqu'au 30.09.2020 \*selon les modèles voir conditions en magasin.

**c**ario Personnalisez vos portes de placards

Valable jusqu'au 30 septembre

-25%\*

sur les **DRESSING & RANGEMENT SUR-MESURE YKARIO** 

\*selon les modèles voir conditions en magasin.



& Livraison à domicile\*\* de vos aménagements et portes de placards Ykario OFFERTE pour toute commande avant le 30.09.2020

\*\*Voir conditions en magasin

Mr.Bricologe www.mr-bricologe.fr







#### Comment être belle et naturelle sans maquillage



Le maquillage n'est pas obligatoire pour être belle. Si si, on vous l'assure! Il est par contre nécessaire de prendre soin de sa peau. Découvrez nos conseils pour une routine beauté sans make up.

Les composants douteux présents dans les cosmétiques, des stars qui affichent leur visage au naturel sur les réseaux sociaux, vous l'aurez compris le maquillage n'est plus tendance. Quel plaisir d'assumer sans complexe son visage sans artifices. En revanche, une bonne mine, ça s'entretient un peu...

#### Les gestes pour être belle sans maquillage

En dehors d'un problème de peau, d'autres détails peuvent nous complexer. Imperfections, rides, cicatrices... Plutôt que de les dissimuler, pourquoi ne pas les assumer, de temps en temps voire quotidiennement ?

Que vous souhaitiez limiter ou supprimer le maquillage de votre routine – c'est ce que l'on appelle le no make-up – reste qu'il faut tout de même appliquer certains soins à son visage. Et oui, une belle peau, ça s'entretient! Mais rassurez-vous: être belle sans maquillage ne requiert pas de grands investissements, ni en matériel, ni en temps.

#### Nettoyer sa peau avec délicatesse

C'est le b.a.-ba. Le nettoyage de son visage est indispensable pour retirer sébum et autres impuretés. Il ne faut cependant pas le faire plus de deux fois par jour. Notre conseil : un petit peu d'eau micellaire le matin pour réveiller la peau et la nettoyer en douceur. Et le soir, un vrai lavage avec un produit adapté à votre type de peau, à rincer à l'eau tiècle.









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

#### Hydrater sa peau généreusement

· Béton ciré

Après l'eau micellaire le matin, hydratez votre peau avec une crème de jour. Un produit pas trop gras et en quantité limitée – une noisette – afin que votre visage ne luise pas le reste de la journée. À combiner avec un soin spécial contour des yeux. Cette zone étant assez fragile, il est recommandé de la chouchouter. Dans tous les cas, appliquez vos différentes crèmes en faisant des cercles et en massant bien votre peau jusqu'à la pénétration totale du produit. Idem le soir après le lavage, avec une crème un peu plus grasse si vous le souhaitez puisqu'elle aura la nuit entière pour être absorbée. Suite page 38

## 160 magasins en France

du CHOIX du CONSEIL et des PRIX



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

PEINTURE MATE, VELOUTÉ

LASURES, VERNIS, CHAUX

**CRÉPIS** 

PAPIER PEINT

**ENDUITS** 

**BÉTON** 

#### DE 1 000 TEINTES

TEXTURE À PEINDRE

**PEINTURE** 

**SOL PVC** 

MOQUETTE

SOL NATUREL

PARQUET MASSIF

**STRATIFIÉ** 



PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / RIDEAUX

150M<sup>2</sup>
DE PAPIER
PEINT
TEXTURE
À PEINDRE





MÉTRÉ sur CHANTIER (gratuit, SANS ENGAGEMENT) SERVICE Pose sols POSE OFFERTE\* POUR 1€ voir conditions en magasin

le journal de marsel publié par JDM Editions 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU

13, rue Saint-Michel a 67860 RHINAU JDM Editions - Eurl au capital de 7.500° - RCS Strasbourg TI 504 161 175

Directeur de publication : Alain Kohler

Contact: 03 88 74 11 10 ou lejournalde@marsel.fr

© 2019 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite. Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent variées par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel. TIRAGE 70.000 ex. - distribué à 69.770 ex. Le JDM est imprimé sur du papier qui garant la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.

MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marsel il suffit de vou

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. Lorsque vous rédigez une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre et autres, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce : Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuil et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif. Merci pour votre compréhension et bonne chance à votre manifestation Certaines neuvent être réfusées selon nos critères sans avoir à nous instifier.





#### Du 1er septembre au 1 juillet 2021

#### **BOOFZHEIM - Activités 2020-2021**

L'association Ecol'Envies reprend ses activités : Peinture/dessin (enfant, ado, adultes), Zumba Gold / Fitness, CAF (cuisses-abdos-fessiers), Pilâtes, Initiation aux danses latines, Yoga. Inscriptions sur place. Lieux et dates sur notre page Facebook «Ecol'Envies - Boofzheim». ou mreine.klethi@orange.fr

#### Samedi 5 septembre

#### MUTTERSHOLTZ - On s'active pour la biodiversité

Découvrons à Muttersholtz la nature qui environne ce petit village dynamique du Centre Alsace. La biodiversité y tient une place importante et tout est mis en œuvre pour la favoriser. Entre forêts, prairies, cultures, rivières et mares, découvrons toute cette vie qui nous environne et les aménagements que ce village alsacien met en place pour la préserver. RDV 14h, lieu précisé à l'inscription. GRATUIT Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

#### Mardi 8 septembre

#### **BOOFZHEIM - Don du sang**

Prochaine collecte de sang de 17h à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Nous vous attendons nombreux. Le sang, c'est la vie...

#### Du 9 septembre au 30 juin 2021

#### BARR - reprise des répétitions à la chorale Eranthis de Barr

mercredi 9 sept. à 20h Salle des fêtes de la mairie contact: Betty Hog 0670304947 - choraleranthis@gmail.com - Au programme: chansons françaises et ballades russes. Respect de toutes les mesures de sécurité et distanciations sociales.

#### Vendredi 11 septembre

#### BENFELD - Apéro de Rentrée AGF Benfeld

Ouvert à tous et gratuit, ce sera l'occasion de découvrir l'ensemble de nos activités (dessin, anglais enfants et adultes, informatique, ...) ainsi que l'équipe bénévole, salariée et les professeurs des activités! Divers animations: fresque géante, sentier pieds nus, tombola, jeux en bois, ... A partir de 15h au 10 rue du Grand Rempart à Benfeld. Rens: AGF Benfeld - 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr Apéro de Rentrée AGF Benfeld

#### Du 14 septembre au 24 mai 2021

#### **BENFELD - Cours d'anglais adultes**

Cours d'anglais à destination des adultes, de niveau débutant. Les lundis de 18h à 19h30, à partir du 14 sept.. 1ère séance gratuite, sur inscription. Avec Kate QUIRIN. Rens: AGF Benfeld - 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

#### Samedi 19 septembre

#### GERSTHEIM - Les mystérieuses îles du Rhin

Le Rhin est un fleuve mystérieux qui a été longtemps indomptable. Avec ses crues, ses méandres et ses nombreuses îles qui le composent, découvrons l'une des îles qui a survécu à l'aménagement du fleuve. Cette nature préservée ne vous laissera pas indifférent, notamment par la richesse de sa végétation et de toute la vie qui la compose. Les nombreuses activités humaines n'ont pas l'air d'y avoir laissé de marque, nous offrant un havre de verdure et de quiétude. Inscription au 06 03 78 74 14

#### Dimanche 20 septembre

#### **EBERSHEIM - Pêche Inter-sociétés**

Equipes de 3 pêcheurs, 35°, venez pêcher à l'étang. 4 tours avec un départ à 10h (2 matin - 2 am). Repas (sur réservation) : Jambon braisé-Frites-Salade-Dessert-Café 15°/personne. Nombre de places limitées et respect des mesures sanitaires liées au Covid-19. 120 pêcheurs, et 150 repas maximum. Masque obligatoire pour les déplacements. Réservations pêche et repas au 0674342105/gilles. foltzer@orange.fr - Venir 1h avant le 1er tour

#### Dimanche 11 octobre

#### SERMERSHEIM - Pêche sportive

A l'étang de pêche de 8h30 à 11h15. Immersion de 120 kg de truites - 1 carpe maximum par pêcheur - Les carpes herbivores doivent être relachées -  $\frac{1}{2}$  Prix  $15^{\circ}$  - Rens. M. Bertrand au 03.88.74.46.70

#### Vendredi 16 octobre

#### **MUTTERSHOLTZ** - Les restes délicieux

En panne d'idées originales pour recycler vos restes du frigo? Notre cuisinier a la solution à votre problème et proposera des recettes originales pour marier vos restes et donner une seconde vie à vos aliments. Goûtez vos délicieuses créations. RDV 18h, lieu précisé à l'inscription 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org. Gratuit

#### Samedi 17 octobre

#### ESCHAU - Bourse aux Jouets Puériculture Vêtements enfants et adultes

au centre culturel et sportif Camille Claus de 13h30 à 17h.  $10^6$  par table et deux chaises,  $5^6$  par emplacement de portant qui est à apporter nous n'en disposons pas. Attendons environs 80 exposants. Inscrip.06 67 17 86 38 ou par mail efranck5711@gmail.com - Org. par Les Arts Martiaux d'Eschau.

#### MUTTERSHOLTZ - Le luxe pour ma poule

Vous souhaitez accueillir des poules chez vous mais lesquelles choisir? Quel espace leur donner? Comment les accueillir? De l'alimentation de la poule aux soins à lui apporter, en passant par l'enrichissement de votre compost, en adoptant des poules vous aurez une poubelle moins pleine et de bons œufs à cuisiner. RDV 9h, lieu précisé à l'inscription. GRATUIT - Inscrip. 06 03 78 74 14

#### GOXWILLER - Concour de belote à 20h

Vivre sans alcool organise le concours à 20h à la Salle des Fêtes à Goxwiller (près Obernai) Prix  $10^{\rm c}$  M. Maetz Charles 03 88 38 39 02 - Chaque joueur sera récompensé.

#### Dimanche 18 octobre

#### GOXWILLER - Volksmusik à 14 h

L'ass. "vivre sans alcool" présente Schlager und Volksmusic Mittag à la salle des fêtes avec Nico Names – Stefan Micha – Anton aus Tyrol & Ingo Roberts - Prix d'entrée :  $30^{\circ}$  - Tartes flambées à partir de 12h. Début du spectacle à 14h. Réserv. 03 88 38 46 34 – 03 88 03 21 16 Le concert pourrait être annulé en fonction de l'évolution de la crise sanitaire liée au covid 19

Dans la plupart des manifestations vous trouverez une buvette et une petite restauration.

+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarsel.fr











NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

#### 67860 RHINAU

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40 Courriel : electricite.hirlimann@estvideo.fr

le Journal de marsel 0920



## **FERMETURES**

**DES SOLUTIONS** COMPLÈTES

depuis plus de 20 ANS

POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON



sécurité <u>qualité</u> design performances

Parce que vos projets n'attendent pas.

Nous sommes là pour vous accompagner et vous conseiller.



Contactez directement nos experts

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 !





4 rue de la Gare 67570 ROTHAU Au plus proche de chez vous 03 90 57 85 36

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

fermetures-berger.fr

## **MERCI**







#### • FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION Neuf et Rénovation

#### Pompes à chaleur

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie

www.calis-pac.fr

- Neuf ou rénovation
- Performance et qualité
- Réversibilité
- Service après vente
- Fabriquée sur mesure dans nos ateliers



**ÉCO-PRÊT A TAUX** ZÉRO\*\*

NOUVELLES **AIDES** 

depuis ianvier 2020\*

consulteznous



OMPES À CHALEUR

Climatisation

**Mono-split / Multi-split** 

Des solutions adaptées. Nous vous proposons une gamme complète mono-split ou multi-split.

#### SAMSUNG

N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une étude GRATUITE de vos projets



Route de Molsheim · BISCHOFFSHEIM · 03 88 49 77 78 · contact@calis-pac.fr











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

MARIAGES - ÉVÈNEMENTS - FÊTES DE FAMILLE

A votre service depuis 1999

Moenchberg



#### Ingrédients :



- 4 morceaux de filets de grosses sébaste grattée avec peau. (Environ 150g chacun)
- Un assortiment de tomates multicolores pas trop mûrs afin d'avoir une bonne acidité et de pouvoir les trancher finement à la trancheuse, mandoline ou au couteau bien affûté. (Environ 2mm d'épaisseur)
- 2 cuillères à soupe bombées de brunoise de petites courgettes
- 2 cuillères à soupe bombées de brunoise de concombre
- 2 cuillères à soupe bombée de brunoise de fenouil
- 8 cuillères à soupe bombée de Macédoine de tomates
- 10g de sucre
- Quelques feuilles de basilic ciselé
- QS sel poivre du moulin

#### Recette:



Disposer les tranches de tomates sur assiette.



Mélanger tous les autres ingrédients pour réaliser la sauce Vierge.



Cuire le poisson dans une poêle bien chaude napper les tomates de quelques cuillères de sauce et déposer le poisson



Il est possible de rajouter quelques petits pois cuits à l'anglaise ou quelque Borlotti tiède.

Le poisson peut être remplacé par une tranche de gigot d'agneau ou une Piccata de veau.



#### du 15 au 19 octobre

la **BOUILLABAISSE** à 65€

en plat unique et exclusif pour la semaine.

Pensez à réserver.











du 15 au 19 octobre

la **BOUILLABAISSE** à 65€

en plat unique et exclusif pour la semaine. Pensez à réserver.

## Auberge b'm hans



19<sup>bis</sup> rue de Colmar **OBENHEIM** Merci de réserver votre table au **03 90 00 27 18** 

Menus à thème du mois de Septembre

Dimanche 6 à midi

Bouchées à la reine

Dimanche 13 à midi Matelote à l'Alsacienne

Vendredi 18 et samedi 19 en soirée Moules frites à volonté

Vendredi 25 et samedi 26 en soirée

Friture de poissons aux 3 sauces accompagnée de salade de pommes de terre

Dimanche 4 octobre à midi

Couscous royal

Pensez à réserver, pour raisons sanitaires, les places seront limitées!

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr Hans se repose le mercredi soir et le jeudi - ©JDM Editions

## **PORTES OUVERTES 12 et 13 SEPTEMBRE**



en partenariat



#### AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie Snacking - Salon de thé

3 rue du le décembre • HUTTENHEIM 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur facebook

## RTES OUVERTES



**-10**% sur toutes les peintures de 15L

**-5** % sur papiers

sols,

**-5** % les peintures intissés, de 3/5L



Pendant ces 2 jours de Portes Ouvertes, venez découvrir nos produits... Petite restauration sur place Nous vous accueillons également sur notre terrasse à Huttenheim pour déguster nos sucrés-salés!!

Parc d'Activités des Nations • 8, rue d'Italie • 67230 BENFELD • 03 90 57 96 08







**DAMBACH la VILLE** 

en partenariat avec l'**école de musique GEORGES** 

## Cours de guitare Lorena Zarranz

Professeur diplômée des Conservatoires d'Argentine et de Strasbourg



Répertoire classique et actuel : rock - jazz - chanson Initiation et spécialisation en musique latinoaméricaine Pédagogie de groupe, Solfège appliqué à l'instrument

#### NOUVEAU!

Cours d'accompagnement à la guitare pour enseignants Atelier de chansons d'Amérique Latine

Renseignements et inscriptions **06 04 40 52 07** lorezarranz@gmail.com

58, rue du Maréchal Foch - 67650 **DAMBACH la VILLE** 



#### VIRUS & CO: LES ATOUTS SANTÉ & NUTRI-TION DE VOTRE CÔTÉ



Votre corps dispose de moyens de défense contre les microbes, encore faut-il les connaître et appliquer les bonnes stratégies.

tél. **03 88 98 86 84 - 06 83 22 12 62** 

vww.ecoledemusiquegeorges.com

Faites le point avec cet article pour savoir si vous mettez toutes les chances de votre côté.

Laure Hoffner

#### ♦ Avoir un bon sommeil

Pour 2 raisons : le système immunitaire se construit prioritairement durant notre sommeil et la fatigue augmente la vulnérabilité aux agents infectieux (1). Contrairement à la croyance, les personnes pour lesquelles dormir moins de six heures par nuit est suffisant sont extrêmement rares. Ceux qui affirment être dans ce cas sont presque toujours en situation de manque chronique de sommeil. La majorité se situe entre 7h et 9h (2).

Evitez les écrans à lumière bleu 1h30 avant d'aller vous coucher (smartphone, ordinateur, tablette, ampoules LED) car celle-ci augmente l'activité des récepteurs oculaires à la lumière (3). Le cerveau croit qu'il fait jour et augmente sa vigilance au lieu de la relâcher. Résultat : un endormissement plus lent, un sommeil de moins bonne qualité, moins long et une sensation de fatique au réveil.



« On voit des adolescents qui présentent certains des symptômes des travailleurs de nuit : sommeil perturbé, fatigue, dépression, troubles de la mémoire et de la cognition », pointe le neurobiologiste Claude Gronfier, chercheur en chronobiologie à l'Inserm (3). Et autant que vous pouvez, pratiquez une activité physique le jour pour bien dormir la nuit.

#### **♦** Avoir un bon microbiote

70% de notre système immunitaire se trouve au niveau de notre intestin. Plus notre flore intestinale est développée et équilibrée, plus elle empêche les microbes de s'y implanter et épaissit la muqueuse intestinale pour les empêcher de passer vers la circulation sanguine. Vous pouvez faire une cure de pro-biotiques que vous trouverez en pharmacie ou consommer au quotidien des aliments qui en contiennent (ne pas cuire car détruit les pro-biotiques): pâte miso sous forme de bouillon, légumes fermentés type choucroute crue en salade, yaourts natures, vinaigre de cidre non pasteurisé, ...

Et avec eux, à chaque repas, mangez des légumes, ajoutez de l'oignons/aïl, mangez 3 fruits par jour, des céréales (féculents) complètes de préférence,

des légumineuses 2 à 3 fois par semaine, ... pour apporter des fibres indispensables à la croissance des pro-biotiques.

- ♦ Une alimentation qui couvre les micros-nutriments indispensables à la fabrication des cellules immunitaires.
- 1. VITAMINE D: c'est la vitamine essentielle à la mise en place des cellules de défenses immunitaires. Or plus de 80% des personnes en manquent en hiver, car pour la moitié des apports, elle est fabriquée par notre peau à l'aide des rayons du soleil.

En plus d'un choix des aliments adapté, une supplémentation est indispensable pour couvrir ses besoins en hiver (octobre à mars) et cela se prépare dès la fin septembre. Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.



Pour les aliments à privilégier: poisson 2 fois par semaine dont 1 fois du poisson gras (harengs, saumon, sardine, anchois, maquereau, thon, huile de foie de morue) et jaune d'oeuf.

2. VITAMINE C : elle est nécessaire à l'activation et à la mobilisation des macrophages et des lymphocytes, les 'éboueurs et soldats' de notre corps contre les attaques microbiennes. Elle possède également une action anti-virale directe.

Favorisez les agrumes (le citron est très riche en vitamine C) et les crudités au minimum à un repas (la cuisson détruit la vitamine C)

Suite page 26

### 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 8h - 12h Boutique fermée LUNDI et MARDI

Au vu du contexte

sanitaire actuel et

des dispositions requises pour

les manifestations diverses,

**IL N'Y AURA PAS DE PORTES** 

**OUVERTES CETTE ANNÉE.** 

Mireille et son équipe espèrent

vous accueillir à nouveau

en septembre 2021 pour

ce moment de convivialité!

## Venez nous voir aux marchés:

#### (ILLHAEUSERN (68)

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

#### SCHERWILLER

Les mercredis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

#### MUTTERSHOLTZ

(place du Tilleul) **les jeudis de 16**<sup>h</sup> à **19**<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 Septembre

Propre production:

• Charolais et Limousin

Canards et dérivés

Volailles
 Lapins

• Viande bovine sur cde

- 18 et 19 septembre : Poulet façon thaï
- 25 et 26 septembre : **Boeuf bourguignon Gratin dauphinois** 
  - 2 et 3 octobre : Rôti de porc forestier
     Purée

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

#### **Produits faits maison:**

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



umées <u>sur commande</u>



facebook





Produits fabriqués d'après un cahier des charges contrôlé

### ©JDM Edition/Edith



#### **INSTALLATEUR**

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

www.electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



51 route de Rhinau - 67860 - BOOFZHEIM

à choisir 2-3 fois par semaine dans la famille des choux très riches en vitamine C. Des apports suffisants en vitamine C contribuent à réduire la sévérité et la durée des symptômes notamment en cas d'infection respiratoire (1).

3. ZINC: Indispensable pour la fabrication des nouvelles cellules à partir de l'ADN. Sans lui, pas de fabrication des défenses immunitaires (un déficit en zinc est visible par l'apparition de tâches blanches sur les ongles, ongles cassants, affinement ou chute de cheveux, peau sèche). Cet oligo-minéral est souvent carencé. 50% des apports proviennent des produits de la mer et de la viande (hareng, huîtres, foie...).

#### ♦ Apprenez à baisser régulièrement votre niveau de stress

Parce qu'un stress négatif, chronique ou aiguë, induit une vulnérabilité aux infections en réduisant la réponse immunitaire.

Il existe de nombreux outils pour améliorer sa capacité individuelle à faire face au stress : stratégies cognitives, par exemple avec le coaching et l'identification de ses ressources, activités physiques ou stratégies nutritionnelles en commençant par le magnésium pour lequel plus de 70% de la population française est en déficit (2), et plus de 80% chez les femmes. Or c'est le minéral majeur, associé aux vitamines du groupe B, dans l'adaptation au stress de l'ensemble de l'organisme. Faire une cure régulièrement est amplement recommandé.

Par ailleurs, le stress et la fatigue sont liés : 44% des salariés stressés souffrent de troubles du sommeil (1). Or, le manque de sommeil induit une vulnérabilité aux agents infectieux... CQFD. Et la fatigue nous empêche de visualiser notre potentiel de ressources face à une situation donnée, donc augmente notre stress et entraîne une sur-consommation de nos réserves en magnésium... cercle vicieux...

Pour baisser votre stress, bougez! Il ne s'agit pas forcément de faire un sport intensif, mais de mobiliser son corps. On entend par activité physique le fait de marcher, de danser, de jardiner, ...

Encore une fois, l'activité physique est de mise pour réduire le stress et faciliter le sommeil (à ne pas pratiquer intensivement juste avant d'aller se coucher). De nombreuses études montrent ses effets bénéfiques sur la santé physique et psychique!



Respirez! Visualisations, body-scan, cohérence cardiaque, étirements, yoga, ... tout est bon pour favoriser l'oxygénation et la détente muscu-

Les liens sociaux permettent de se sentir bien, en libérant l'ocytocine, hormone de l'attachement et du

sentiment d'appartenance. Créer des liens, accorder sa confiance, passer du temps avec des personnes que l'on apprécie aide à réduire le niveau de stress.

#### CHAQUE PETIT PAS QUE VOUS FEREZ COMPTE POUR UNE MEILLEURE SANTE. ALORS, PAR QUOI ALLEZ-VOUS COMMENCER?

LAURE HOFFNER - Ingénieure Maître Santé & Nutrition. Formatrice en Qualité de Vie et Equilibre de Vie Global. Coach Certifiée RNCP 7 (niveau Master 2 - reconnu Européen). Diététicienne DE - approche comportementale et globale.

#### Sources

(1) Dr Curtay JP., 2016. Nutrithérapie - bases scientifiques et pratique médicale, Tome 1, Ed. Testez., p. 422. (2) La médecine au féminin (mai 2017). Sommeil : comment le réparer (en ligne), Disponible sur : < https:// www.youtube.com/watch?v=D0Ae4wDmo48&foclid=lwAR14DsoCF1NFnQiHwF4j5YzAw05f3hStbOQD GS8k2J4VONIJbPC9vBUBYEs&app=desktop>, (consulté le 14 octobre 2019).

(3) Santi P., novembre 2014. Sommeil : gare à la lumière bleue le soir, (en ligne). Disponible sur : < https://www. lemonde.fr/sciences/article/2014/11/24/sommeil-gare-a-la-lumiere-bleue-le-soir 4528579 1650684.html>, (consulté le 13 mars 2020).

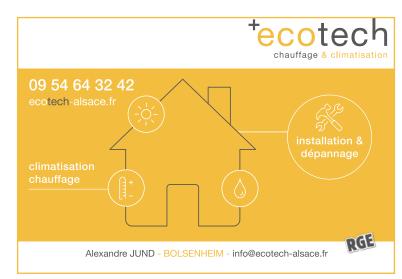
(4) Inserm. Statut minéral et vitaminique de la population française. Carences nutritionnelles, étiologies et dépistage. (en ligne). Disponible sur: <a href="http://www.ipubli.inserm.fr/oitstream/handle/10608/190/?sequence=24">http://www.ipubli.inserm.fr/oitstream/handle/10608/190/?sequence=24</a>.

(5) Inserm (mars 2020). Quand le stress affaiblit les défenses immunitaires (en ligne). Disponible sur : < https:// presse.inserm.fr/quand-le-stress-affaiblit-les-defenses-immunitaires/38527/?foclid=IWAR1F97VXBs50DIDYOq . COWF\_8svNKK9BaPd0649tNDmrQFZS8\_Udwn5uHHik>. Consulté le 7 mars 2020.

Frénot M., Vierling E., 1997. Biochimie des aliments - Diététique du sujet bien portant, Ed. Doin.

«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.»





• Peinture intérieure et extérieure

Revêtement sols et murs

Ravalement de façades

Isolation thermique extérieure

Recouvrement fibre de bois



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



4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77 info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr



#### PROMOS DU MERCREDI 2 AU SAMEDI 5 SEPTEMBRE

Emincé de poulet aux fines herbes
Rôtis de dinde à la dijonnaise
13€/KG
Echine de porc légèrement fumée
Knacks 5 paires + 1 paire GRATUITE
Pieds de porc farcis et braisés
7,50€/KG
Tourte comtoise (4 pers.)

#### **VENDREDI**

Filet de lieu noir, mousseline de carotte et blette 9€ la portion

#### SAMEDI

Bouchée à la reine, nouillettes et son vol au vent 8,50€ la portion

#### PROMOS DU MARDI 15 AU SAMEDI 19 SEPTEMBRE

Blanquette de veau

Nuggets de poulet

Farce à tomates

Cuisses de poulets farcies

Saucisse des vendanges

Petit pâté de campagne

26,90€/KG

15,80€/KG

11,50€/KG

10€/KG

3,50€/pièce

3,50€/pièce

#### VENDREDI

Filet de merlu sauce au Riesling et risotto de champignons - **9€ la portion** 

#### SAMEDI

Magret de canard sauce aux deux raisins, écrasé de pommes de terres et choux fleur

10€ la portion

#### PROMOS DU MARDI 29 SEPTEMBRE AU SAMEDI 3 OCTOBRE

Emincé de dinde aux châtaignes 13€/KG
Poitirine de veau farcie 15€/KG
Bœuf bourguignon 13€/KG
Boudins en croûte de pommes de terre 12€/KG

Saucisses montagnardes à chauffer

5 + 1 GRATUIT 13,70€/KG

Petite terrine de volaille périgourdine 5,70€/pièce

Tourte à la choucroute et viande 10€/KG

#### **VENDREDI**

Quenelles de brochet sauce Nantua, riz basmati et fagot de haricots verts - 10€ la portion

#### SAMEDI

Cochon de lait , petits légumes du jardin alsacien et pommes boulangères

10€ la portion

## Dreyfuss

2 rue Clémenceau 67230 BENFELD www.boucherie-dreyfuss.com

#### PROMOS DU MARDI 8 AU SAMEDI 12 SEPTEMBRE

Escalopes de porc jurassiennes
Emincé de bœuf aux girolles
Tête de veau roulée
Boudins traditionnels (mardi après-midi)
Saucisse de viande au yaourt
Fleischkiechle 10+2 GRATUITS
Friands à la viande 5+1 GRATUIT

11,50€/KG
14,50€/KG
14,50€/KG
0,80€/KG

#### **VENDREDI**

Bar grillé sauce à l'estragon, wok de légumes et nouilles chinoises sauce soja - 10€ la portion

#### SAMEDI

Coq au riesling et spätzle - 10€ la portion

#### PROMOS DU MARDI 22 AU SAMEDI 26 SEPTEMBRE

Paupiettes de bœuf 5 + 1 GRATUIT

Melon de poulet aux girolles

Nids gourmands (2 variétés)

Quenelles de foie cuites

Salade alsacienne

Saucisse blanche à frire

14,10€/KG

15,80€/KG

12€/KG

8,50€/KG

13€/KG

11,40€/KG

#### **VENDREDI**

Filet de truite et son soufflé sauce Pinot gris, pommes persillées et choucroute - 9€ la portion SAMEDI

Langue de bœuf sauce madère, nouilles au

beurre et carottes - 8€ la portion

## Repas sous chapiteau

**DIMANCHE 13 SEPTEMBRE A MIDI** 

Au centre-ville à l'occasion des Portes Ouvertes Réservation conseillée par téléphone

03 88 74 40 03

ou par mail à boucherie.dreyfuss@orange.fr



#### Le désherbant maison prêt en 2 min que les mauvaises herbes détestent!



Votre jardin et vos pots de fleurs sont envahis par les mauvaises herbes?

Certes, les désherbants du commerce sont efficaces mais ils sont littéralement bourrés de produits chimiques.

Pas top pour votre santé, ni celle de votre jardin ou potager!

Heureusement, il existe une alternative 100% naturelle et à l'efficacité prouvée pour éliminer les mauvaises herbes de votre jardin.

L'astuce est d'utiliser un mélange de vinaigre blanc et de jus de citron.

#### Ingrédients

- 1 litre de vinaigre blanc
- 8 cuillères à soupe de jus de citron pressé
- 1 bouteille spray
- 1 paire de gants en caoutchouc

Les gants sont une précaution utile si vous avez une coupure ou éraflure aux mains, car ce mélange pique vraiment!

#### Comment faire



- AVANT
- 1. Versez le vinaigre blanc dans la bouteille spray
- 2. Ajoutez le jus de citron pressé.
- 3. Secouez vigoureusement pour bien mélanger.
- 4. Pulvérisez le mélange directement sur les mauvaises herbes.
- 5. L'idéal est de pulvériser les mauvaises herbes lorsqu'elles sont en pleine exposition au soleil.
- 6. Pulvérisez les mauvaises herbes tous les 2-3 jours si besoin.

#### Résultat

Et voilà, vous avez éliminé les mauvaises herbes naturellement de votre jardin :-)

Facile cette recette maison, n'est-ce pas? Et en plus, elle ne prend que 2 min à faire!

Une fois que les mauvaises herbes sont mortes ou en état de décomposition, il ne vous reste plus qu'à tirer dessus pour les enlever.

#### Pour les mauvaises herbes tenaces



Si les mauvaises herbes commencent à repousser, pulvérisez le désherbant maison directement sur les pousses pour éviter que leurs racines ne se développent.

Pour détruire les mauvaises herbes les plus tenaces, il existe une alternative encore plus puissante. Mélangez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 1

cuillère à soupe de gin et 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle maison. Pulvérisez ce mélange sur les mauvaises herbes les plus tenaces pour qu'elles meurent.







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



j.kleim.menuiserie@gmail.com

www.menuiserie-kleim.fr





#### 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







1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD

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



a le plaisir de vous accueillir

dans ses **NOUVEAUX LOCAUX** à **ERSTEIN** 

Bâtiment à côté du Leclerc Drive



#### Chez votre fabricant en Alsace



GRATUIT

d'expérience



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



ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • ERSTEIN • 03 88 15 59 98 • www.hpaluminium.fr

Nous recherchons des Nous recherchons du évalueront personnes qui évaluerines! personnes de nos cuisines! Chez nous

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!





#### FENÊTRES - PORTES D'ENTREE - PORTES DE GARAGE - VOLETS ROULANTS - VOLETS BATTANTS





Rénovez à prix fabricant et bénéficiez toujours de la TVA à 5,5% 'selon les produits et la legislation 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 **400m²** à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de **300m²** à Colmar











47 rue de la Gare • ERNOSLHEIM-BRUCHE 03 88 59 50 22 126a route de Rouffach • COLMAR
03 89 27 54 30

www.kovacic.fr

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

O920 le Journal de marsel



Vente directe depuis 1984

Portes sectionnelles - Portails - Portes d'entrée Fenêtres - Garde corps - Alu - PVC





4b, rue principale 67390 HESSENHEIM

tél : 03 88 85 02 21 • port : 06 07 01 66 28



#### Le pain de courgettes au basilic, star des apéros et des pique-niques réussis!





Voilà une belle façon de faire manger des légumes aux enfants ou de passer les courgettes qui pullulent au jardin. Ce « pain » de courgettes au

basilic est parfait en guise d'entrée ou d'apéritif. Une valeur sûre!

Une recette toute simple à faire avec des ingrédients qu'on trouve à coup sûr à la maison en été. À mi-chemin entre le pain et le flan, notre « pain » de courgettes au basilic va séduire toute la famille et parions que vous connaîtrez sa recette par coeur rapidement!

#### La recette du pain de courgettes au basilic

Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson: 50 minutes

Pour 6 personnes

#### Les ingrédients de la recette

- 3 courgettes
- 25 cl de crème fraiche
- 4 oeufs
- 35 g de chapelure (3 ou 4 biscottes emiettées)
- 2 gousses d'ail
- basilic
- sel et poivre

#### La préparation de la recette du pain de courgettes au basilic

Laver et ciseler les feuilles de basilic, les réserver. Laver et peler les courgettes si leur peau est trop épaisse, sinon on peut la laisser. Les couper en dés que l'on faut revenir à l'huile d'olive avec l'ail haché, le sel et le poivre pendant 20 minutes. Ajouter le basilic en fin de cuisson.

Battre les oeufs en omelette, puis y ajouter la crème fraîche et la chapelure.

Mélanger les oeufs et les courgettes. Verser dans un moule à cake préalablement graissé et enfourner pendant 30 minutes à 200°C.

Laisser refroidir et mettre au frigo quelques heures : plus le pain de courgettes est frais, meilleur c'est! À déguster en petits dés à tremper dans des sauces variées en apéro ou coupé en tranches avec une salade verte... Bon appétit!

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





#### 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 - devis grafuit »

« mer redde elsassich

salle d'exposition

## **VOTRE PUB**

Allo MARSEL ? 03 88 74 11 10

le Journal de marsel 0920



G GARAGE G G G G G GASIGE

LOCATION VOITURES

ET UTILITAIRES Louez wotre voiture à Seux pas Se cluez wous

multimarque

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



**Voiture** neuves

plus de 30 marques

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires

GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

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

Mardi au vendredi : 7<sup>h45</sup>-12<sup>h</sup> et 13<sup>h30</sup>-18<sup>h</sup> • Samedi : 8<sup>h</sup>-12<sup>h</sup>

## GARAGE KERRMANN à GEISPOLSHEIM VÉHICULES OCCASIONS

	CITROËN
_	ERLINGO MULTISPACE HDI 100** /15 Boite Auto, clim et GPS10 000€
_	3 AIR CROSS*** /19 20 000kms, Clim et GPS 16 900€
_	23 PICASSO HDI 100 BUSINESS*  16 50 000kms Clim et GPS
_	<b>'4 AIR CROSS**</b> /15 Clim, GPS, caméra
	<b>'4 HDI Société**</b> '17 Clim, GPS 9 500€
_	25 AIR CROSS essence*** /19 3 000 kms, Clim, GPS
	13 HDI 75CV* 18 8 800kms 9 200€
	<b>054 CROSSBACK 120*</b> /17 60 000 kms12 900€
_	<b>PS7 HDI 180*</b> /18Toutesoptions38000€
	<b>PS7 225 CV essence</b> * /18 Toutes options
	<b>3 Nouvelle*</b> /18Clim9000€

BMW
• 320 X-DRIVE 184 BUSINESS**
10/1414800€
• 316 BREAK**
04/16 Clim et GPS 14 600€
AUN
AUDI
• Q5 BUSINESS*
17 0000

	10/16.	Clim et GPS	000€
	• PEUC	GEOT 208 PURE TECH*	
ı	05/18	20 000kms, Clim et GPS	12

**PEUGEOT** 

PEUGEOT 308 SW 100 BUSINESS\*

• OPEL MOKA**		
12/15 B. Auto Clim et GPS	11	500€

**OPEL** 

• CAPTUR 110 BUSINESS*	
2017 Clim et GPS	11 000€

RENAULT

UTILITAIRE
• JUMPER 130 MINIBUS 9 places*
11/17 18 000kms

- \* Véhicule état neuf, révisé garatnie 1 an, possibilité reprise et crédit
- \*\* Véhicule en très bon état neuf, révisé garatnie 6 mois, possibilité reprise et crédit
- \*\*\* Garantie 2 ans, possibilité reprise et crédit

Un stock permanent de plus de 100 véhicules occasions toutes catégories

Visibles sur notre site : www.kerrmann.biz

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

© IDM Editions/Edith



### Clinique ELECTRO - DIESEL

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

#### Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

#### MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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





#### INJECTION DIESEL

- Contrôle, diagnostic et réparation de toutes pompes à injection mécaniques, électroniques et comon rail.
- · Contrôle et réparation de porteinjecteur haute Pression.
- · Paramétrage et codage injecteur



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



#### P.A. SERVICES

#### Un Centre de Soins Infirmiers a ouvert ses portes à Stotzheim

Avec son Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), l'asso-

ciation P.A Services basée à Stotzheim et dirigée par le médecin gérontologue Étienne Gross - oeuvre depuis 19 ans aux côtés des personnes en situation de handicap et des personnes âgées dépendantes.

Reconnue pour son éthique et la qualité de son savoir-faire, elle a obtenu la certification NF Service de l'AFNOR en 2010.

Consciente que la coordination des soins est un enjeu majeur dans la prise en charge des personnes dépendantes - et notamment des seniors - qui résident à leur domicile, l'association a décidé de compléter son offre de services par la création d'un Centre de Soins Infirmiers (CSI), le 15 juillet dernier. Celui-ci contribue à assurer la continuité des soins, favorise le retour à domicile après une hospitalisation et facilite la collaboration entre les différents professionnels qui interviennent auprès des patients.

Ouvert à tous, 7 jours sur 7, le CSI compte une infirmière coordinatrice ainsi que deux infirmières diplômées d'État qui réalisent des soins aussi bien sur site qu'à domicile, dans un secteur situé entre Molsheim, Erstein et Sélestat.





REPRISE - CRÉDIT **PRÉSERVÉE** LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR NOS PRIX ACCESSIBLES 10 A rue de l'Expansion • OBERNAI

www.obernai-automobiles.com

GARANTIE CONSTRUCTEUR

Des voitures 0Km moins sur : OBERNAI.ACHETER-MON-AUTO.COM

vous êtes libre de choisir le professionnel qui interviendra sur votre véhicule!

obernai.acheter-mor

Alors que 85 % des seniors expriment le souhait de vieillir chez eux, P.A Services a une ambition forte: permettre aux personnes âgées - quel que soit leur degré de dépendance - de bénéficier d'une prise en charge plus attentive et efficace, respectueuse de leurs désirs et centrée sur leur bien-être. Par ailleurs, animée par des valeurs profondément humanistes, l'association est soucieuse de contribuer à l'épanouissement de ses salariés et de redonner du sens à leur mission.

À rebours de la course à la productivité, infirmières et auxiliaires de vie sont ainsi invités à prendre le temps d'entretenir un précieux lien social avec les personnes qu'elles accompagnent.

TÉLÉPHONE: 03 88 08 09 08 -

E-MAIL: info@paservices.fr

ADRESSE: 17, rue des Lilas - 67 140 Stotzheim

SITE INTERNET: www.paservices.fr







#### **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

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

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



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

GARAGE MULTIMARQUES

NEUF, OCCASION

MÉCANIQUE

CARROSSERIE

UTILITAIRE



Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr













Laure en profite pour changer les pneumatiques



Julien réalise l'équilibrage pour éviter tout problème de vibration



Il contrôle également la géométrie avec des lasers 3D. Cela permettra à Laure d'économiser ses nouveaux pneumatiques



EN SEPTEMBRE, FAITES DES ÉCONOMIES SANS COMPROMIS SUR LE SERVICE



#### Éligible à la prime à la conversion

## FEEL - 1.2 PURETECH 82 CH

**15 980 €**<sup>™(1)</sup>

#### **CLIO V**

INTENS - TCE 100 CH



15 890 €<sup>ποι</sup>

RS LINE - TCE 100 CH



18 890 €

CONNECTED BY ORANGE - SCE 75 CH



890 €<sup>πσ(1)</sup>

#### Sélection de véhicules 0km en stock **NOUVELLE C3**

SHINE - 1.6 BLUEHDI 100 CH



16 890 € ((1)

#### **CLIO V**

RS LINE - TCE 100 CH



**18 890 €**<sup>πο(1)</sup>

#### C3 AIRCROSS

Stock SHINE - 1.5 BLUEHDI 100 CH ET 120 CH EAT6 SHINE - 1.2 PURETECH 110 CH



#### **NOUVEAU CAPTUR II**

Stock INTENS - TCE 100 CH / TCE 155 CH EDC



#### **QASQUAI**

N CONNECTA - DIGT 140 CH



980 € \*\*\*

#### **MEGANE IV**

GT LINE - TCE 160 CH EDC



MALUS 2019 MALUS 2020 270€ 1055€

soit 785 € d'économie

#### **NOUVEAU JUKE**

N CONNECT - DIGT 115 CH DCT



22 870 €

#### **NOUVELLE 308** GT LINE - PURETECH 130 CH EAT8

**22 890 €**™

#### **NOUVEAU MASTER**

L2H2 GRAND CONFORT 3.5T ENERGY BLUE DCI 150 CH



22 750 €

#### RIFTER

GT LINE - 1.5 BLUE HDI 130 CH EAT8





## **CONTRAT D'ENTRETIEN**



#### Sélection de véhicules d'occasions en stock

ZOE ZE INTENS - R240



2015 • 7 350 KM 9 980 €™

#### **SCENIC III**

LIMITED - 1.5 DCI 110 CH



2014 • 95 486 KM 9 990 € ™

#### CLASSE B EDITION - 180 CDI 7G DCT



2012 • 81 605 KM 12 980 € 170(1)

#### **FIAT 500 X** LOUNGE - 1.6 MJT 120 CH



2016 • 102 255 KM 12 980 €

## EXTENSION DE GARANTIE

LOCATION AVEC OPTION D'ACHAT

#### **MEGANE IV**

EXPÉRIENCE - 1.5 DCI 110 CH



2017 • 46 155 KM 14 490 € ™

#### MAZDA CX5

DYNAMIQUE - 2.2 SKYACTIV D150 CH



2014 • 77 400 KM 15 490 € 770(1)

#### MEGANE IV ESTATE INTENS - 1.2 TCE 130 CH



2017 • 16 807 KM 16 190 €<sup>™(1)</sup>

#### **ATECA**

STYLE- TSI 115 CH FLEXFUEL



2016 • 25 076 KM 19 990 € ((1)

#### **GRANDLAND X**

EDITION - 1.6D 120 CH ECOTEC



CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH

2017 • 33 900 KM 25 390 € ((1)

TIGUAN

#### Retrouvez l'ensemble de nos véhicule sur

srj-auto.fr

#### DS3 CROSSBACK

PERFORMANCE LINE - PURETECH 130 CH EAT8



#### DS3 CROSSBACK

PERFORMANCE LINE - PURETECH 155 CH EAT8





S LINE - 1.5 TFSI 150 CH S TRONIC



www.srj-auto.tr



@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 01/09/2020, hors frais d'immatriculation (2)Offres valable uniquement sur les véhicules identifiés en stock chez SRJ AUTO jusqu'au 15/09/2020

#### Gommer son visage en douceur

Rien de mieux qu'un bon gommage pour se débarrasser des peaux mortes qui ternissent le teint. Attention toutefois à choisir un produit qui n'agresse pas trop la peau. Notre préférence se porte sur l'éponge Konjac. Son action exfoliante est douce mais efficace.

C'est en plus un allié naturel et végétal puisqu'il s'agit de la racine d'une plante, employée depuis des décennies par les Japonaises notamment. Une éponge de Konjac qui exfolie en douceur tous les types de peau, y compris les plus sensibles. Elle nettoie en profondeur et stimule la microcirculation grâce au délicieux massage qu'elle prodigue.

Pour l'utiliser, laissez l'éponge gonfler dans de l'eau tiède, puis passez-la sur votre visage avec des gestes circulaires. À réaliser une à plusieurs fois par semaine, après le lavage du soir et juste avant l'hydratation.

#### Quelques gestes pour sublimer ses atouts beauté



Ses lèvres : tout comme la peau, il faut les hydrater. Privilégiez les baumes à lèvres naturels, beurre de karité ou huile de coco par exemple. Vous pouvez également faire un gommage une fois par semaine afin, là aussi, de retirer les éventuelles peaux mortes.

Ses yeux : beaucoup d'entre vous ont de beaux cils au naturel. Pour les mettre en avant et accentuer votre regard sans passer par la case maquillage, utiliser un recourbe-cils suffit. Et si vos cils sont abîmés ou peu fournis, une application d'huile de ricin – à l'aide d'une brosse de type mascara – vous permettra de les renforcer et de les épaissir. Une cure à effectuer quotidiennement pendant un mois, puis une à deux fois par semaine.

Ses sourcils : épilez-les de sorte à leur donner une jolie forme. N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'une esthéticienne, car à chaque forme d'oeil correspond une forme de sourcil. Sans oublier un petit coup de brosse le matin pour les discipliner.

Ses cheveux : ils font en quelque sorte partie du visage, en tout cas de la tête. Des cheveux en bonne santé et entretenus participent à votre beauté. Pensez donc à leur appliquer un soin après chaque lavage, et toujours avec des produits naturels qui donnent de l'éclat à vos cheveux et respectent votre cuir chevelu.

#### Sommeil et alimentation indispensables à une belle peau

La qualité de sa peau ne dépend pas seulement des soins qu'on pratique. Ils doivent se combiner à une alimentation équilibrée pour apporter à votre corps tout ce dont il a besoin, notamment des acides gras, de la vitamine E et du carotène.

On trouve ces éléments dans les poissons, les huiles végétales, les graines, les fruits secs comme les noix et les fruits et les légumes. Aussi, et surtout : hydratez-vous bien!



Pour avoir une belle peau, il faut également se tenir à un bon rythme de sommeil. Le nombre exact d'heures varie selon les profils, mais ne négligez pas la durée de votre nuit. Car si elle est trop courte, des cernes apparaîtront inévitablement et vos traits seront plus tirés.

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







boisbuchesbenfeld@gmail.com

Humidité contrôlée













Normstahl

ENTRE/MATIC

Personnalisation portes d'entrées



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

Salle d'expo Exclusivement sur rendez-vous

Etude, diagnostic, devis gratuits.



...pour celles et ceux qui feuillettent le journal de l'arrière vers l'avant !



al Beurmail de marsel - Tous nos annonceurs proposent un devis gratuit sur demande - photos non contractuelles : © Fotolia - © Shutterstock -sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique

