

Le Journal de marseille



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

www.lejournaldemarsel.fr • J'aime le marseille sur



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sur axes STDP PUB

OCTOBRE 2020 n°148

CHEMINETTE

Z.A. rue des Alpes
NIEDERHERGHEIM
03 89 49 94 76
www.cheminette.fr

Salle
d'expo
350 m²



voir page 2

B
CASINO
BARRIÈRE
RIBEAUVILLE

PROGRAMME DES SPECTACLES

AUTOMNE - HIVER 2020



**8^e FESTIVAL
D'HUMOUR
DE COLMAR**

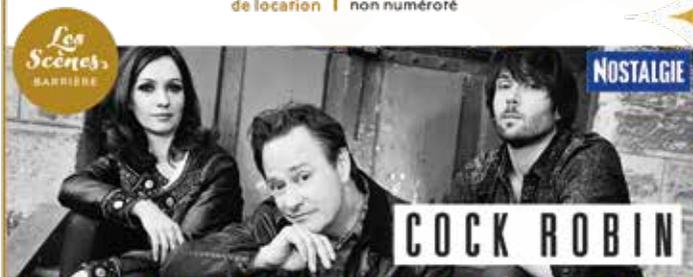
LE WOMEN SHOW ÉVÈNEMENT
MARDI 20 OCTOBRE 2020 + 20H30

**ANTOINETTE
DE KNACKWILLER**

RÉSERVEZ VOS PLACES SUR
FESTIVAL-HUMOUR-COLMAR.FR
Au Parc Expo de Colmar | Par téléphone au 03 90 50 50 50

24 €
+ 3,00 €
de location

SPECTACLE
ASSIS -
Placement libre
non numéroté



Les
Scènes
BARRIÈRE

NOSTALGIE

COCK ROBIN

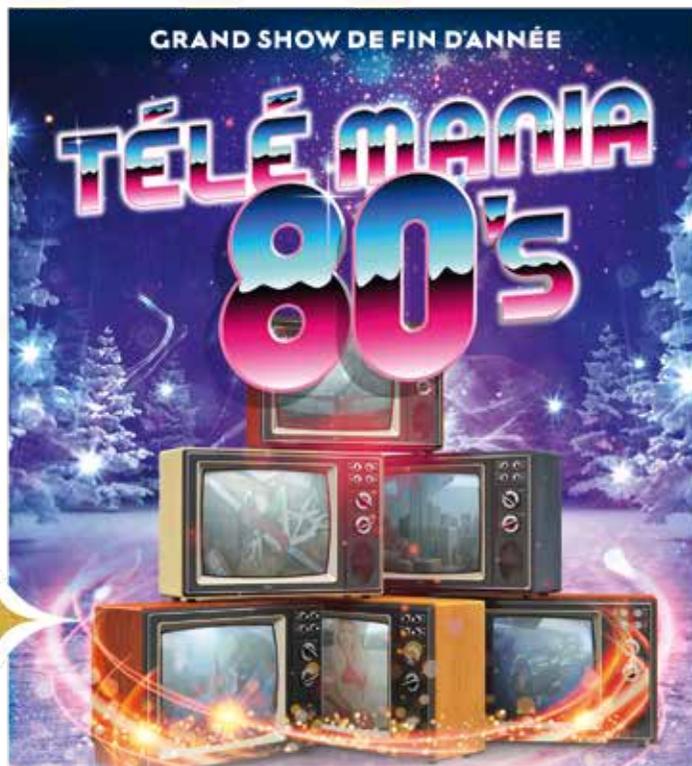
LE CONCERT ÉVÈNEMENT
VENDREDI 23 OCTOBRE 2020 + 20H30

COCK ROBIN
Au Casino Barrière Ribeauvillé

RÉSERVEZ VOS PLACES SUR
TICKETMASTER.FR | AUCHAN | CORA | CULTURA | ELECLERC

35 €
+ 2,50 €
de location

Le prix comprend
5 € DE JETONS*
- Placement libre
non numéroté



GRAND SHOW DE FIN D'ANNÉE

**TÉLÉMANIA
80's**

LE NOUVEAU DÎNER-SPECTACLE
28 NOVEMBRE 2020, 4 & 5 DÉCEMBRE 2020,
11 & 12 DÉCEMBRE 2020, 18 & 19 DÉCEMBRE 2020 + 19H30

TÉLÉMANIA 80's
Ambiance garantie avec les séries
les plus emblématiques des années 80's & 90's !

RÉSERVATION À PARTIR DE 10 PERSONNES

79 € | Le prix comprend
5 € DE JETONS*

Réservations : **03 89 73 43 42**

Paiement par avance obligatoire. Possibilité de paiement à distance par CIL.

www.casino-ribeauville.com | www.resort-ribeauville.com

Informations non contractuelles susceptibles d'être modifiées à tout moment. * L'accès au casino est réservé aux personnes majeures, non interdites de jeu, sur présentation d'une pièce d'identité.

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



immobilière REIBEL

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



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

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

Clos des Jardins



NOUVEAU

PARKING OFFERT

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

Pavillon 4/5 pièces LOUÉ

78 m² salon/séjour, cuisine, 3 ch sdb, garage, cave, chauffage central jardin 4,79 ares, dpe e

155 000,00€ Pas de frais d'agence

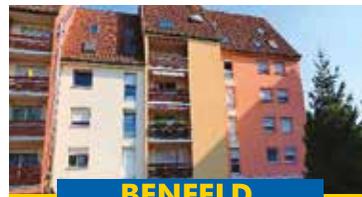


Près de RHINAU

Maison 4/5 pièces

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

214 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

Appartement 4 pièces AU CALME VENTE EN VIAGER

81 m², salon/séjour 25 m², c. équipée, 3 ch, balcon, parking, cav, dpe f

Bouquet 77 000€ + rente 300€/mois
Hono charge vendeur



BENFELD

Maison 6 pièces sur 12,63 ares

160 m², salon, séjour, c. équipée, 4 ch, ss sol complet, terrasse, cour, dépendance, jardin 12,63 are, dpe d

346 000,00€ Hono charge vendeur

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

7 vertues surprenantes du Pissenlit pour la santé



Le pissenlit est souvent connu comme une mauvaise herbe ! Ce n'est pas totalement faux, puisque cette plante pousse un peu partout à travers le monde. Il présente pourtant de nombreux avantages pour la santé.

Ses fleurs jaunes qui brillent dans la nature et ses feuilles vertes ont des propriétés cicatrisantes et nutritionnelles. Généralement préparé en salade, la fleur de pissenlit est une grande source de protéine (puisqu'à portion égale, elle présente plus de protéines que les épinards par exemple). Mais ce n'est pas le seul élément comestible de cette fleur. Ses feuilles sont riches en vitamines A, C, E, K, B1, B2, B6 ainsi qu'en magnésium, potassium, calcium, fer, phosphore et manganèse.

Dans le pissenlit, tout est bon pour la santé, ses fleurs, ses feuilles mais aussi ses racines. En effet, bien souvent laissées de côté, les racines de pissenlit sont riches en Calcium, Potassium, Soufre, Silicium, Magnésium, Phosphore et Chlorophylle.

1. Le Pissenlit est bon pour vos os

Le pissenlit est riche en calcium, qui est essentiel pour la croissance et la solidité de vos os. Il a également une forte concentration d'antioxydants tels que la vitamine C et la lutéoline qui aident à protéger les os des radicaux libres toxiques qui peuvent causer un affaiblissement des os, la perte de densité et mais aussi le vieillissement prématuré.

2. Le Pissenlit est bon pour lutter contre le diabète

Un autre grand avantage, c'est qu'il stimule le pancréas à produire de l'insuline. Le pissenlit est un diurétique naturel, il provoque des mictions plus fréquentes, ce qui aide à éliminer l'excès de sucre dans le corps et le sucre qui peut s'accumuler dans les reins. Il aide la prévention des maladies rénales, qui peuvent se déclencher chez les diabétiques.

3. Le pissenlit aide à traiter les infections de la peau

Les dermatoses causées par des infections fongiques ou microbiennes peuvent être traitées par la sève de pissenlit (ou lait de pissenlit). La sève du pissenlit aux propriétés germicides, insecticides et fongicides, contient beaucoup d'alcaline. Tous ces éléments font du pissenlit un bon remède contre la teigne, l'eczéma mais aussi pour plein d'autres types de démangeaisons.

4. Le pissenlit pour un système urinaire sain

En raison de ses propriétés diurétiques, le pissenlit favorise une bonne santé urinaire, il permet la désintoxication de vos reins, en les nettoyant ainsi que vos voies urinaires. Et oui, pensez-y, c'est la saison.

5. Le pissenlit pour lutter contre le cancer

Le pissenlit apparaît dans la médecine traditionnelle du monde. Les médecines amérindienne, chinoise et d'Arabie utilisent depuis longtemps les avantages du pissenlit. En effet, un des plus grands avantages du pissenlit c'est qu'il a des vertus anti-cancer. Il aide notamment à lutter contre les cancers du sein et de la prostate. Des études montrent que sa racine a un grand impact sur les cellules cancéreuses du mélanome qui sont résistantes à la chimiothérapie, sans pour autant nuire aux cellules saines.

6. Le Pissenlit pour une meilleure digestion

Le pissenlit est un stimulant de l'appétit, donc si vous essayez de perdre du poids, il est préférable d'éviter d'en manger. Mais si vous voulez améliorer votre santé digestive, le pissenlit est un aliment dont vous avez besoin ! L'inuline et le mucilage de la plante ont des effets apaisants sur le tube digestif et possèdent de puissants antioxydants aidant à l'absorption des toxines provenant des aliments et encourageant la croissance des bonnes bactéries de l'intestin. Cela permet de prévenir le développement de bactéries de la flore intestinale.

7. Le pissenlit comme stimulant du foie

Le pissenlit améliore la fonction du foie en le stimulant naturellement et en favorisant la digestion. Les substances chimiques du pissenlit permet d'éliminer les toxines du corps et permet d'aider à rééquilibrer les électrolytes, ainsi qu'à rétablir l'hydratation du corps. Si vous n'aimez pas le goût du pissenlit, vous pouvez ajouter quelques feuilles de pissenlit dans votre smoothie ou un légume salade verte. De cette manière, vous ne sentirez pas son goût mais vous récolterez tous les avantages de cette plante.

Si vous voulez profiter des propriétés étonnantes du pissenlit, nous vous conseillons de les récolter vous même. Il existe de nombreux produits à base de pissenlit dans les pharmacies ou dans les magasins d'alimentation spécialisée. Demander l'avis de votre médecin afin de vous assurer que vous pouvez ajouter cet aliment à votre alimentation.



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



POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES
UTTER

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

nouveau !

A PARTIR DE
99€
TTC

Bijoux-souvenirs
avec empreintes
de l'être aimé



Je laisse une
empreinte
dans ma
vie

Organisation
complète
des obsèques

Prévoyance
funéraire



Tu as laissé
ton empreinte
dans mon
cœur



Grand choix
de fleurs
artificielles,
plaques, 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 - 03 88 74 43 78
contact@utter67.fr - utter67.fr
PERMANENCE 24h/24 7j/7



AVEC LUDWILLER, JE N'EXPLOSE PAS MON PORTEMONNAIE



GRÂCE À LA MENSUALISATION :

- **je suis zen**, je maîtrise mon budget
- **je commande** mon fioul, mes granulés de bois et **j'entretiens ma chaudière**
- **je choisis ma date** de livraison

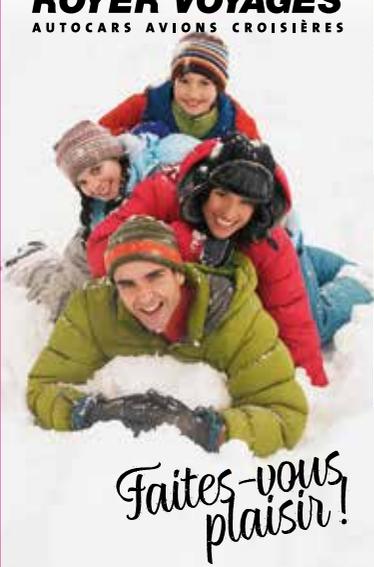


▶ FIOUL - GNR
▶ GAZ PROPANE CITERNE

NOUVEAUTÉ 2019

▶ GRANULÉS DE BOIS
BÛCHES COMPRESSÉES
BOIS BÛCHES

▶ ENTRETIEN
CHAUDIÈRE - SAV
▶ INSTALLATION



Faites-vous plaisir!

GRANDE CANARIE
Hôtel Gloria Palace ****
✈️ 8 jours / 7 nuits **577 €***

PORTUGAL
Circuit au cœur du Portugal
✈️ 8 jours / 7 nuits **1.299 €***

LYON
La Fête des Lumières - Hôtel ***
🚗 2 jours / 1 nuit **221 €**

SKI
aux Karrelis club
🚗 8 jours / 7 nuits **769 €**

RANDO SAFARI
Italie
🚗 7 jours / 6 nuits **788 €**

ARDECHE
Hôtel ***
🚗 5 jours / 4 nuits **479 €**

NOËL AUX HOUCHES
Hôtel ***
🚗 5 jours / 4 nuits **640 €**

NOUVEL AN LAC D'ISÉO
Hôtel ****
🚗 4 jours / 3 nuits **564 €**

HERRLISHEIM
03 88 96 98 33
STRASBOURG
03 88 22 28 29

AÉROPORT - Entzheim
03 88 64 50 20
HAGUENAU
03 88 93 03 04

OSTHEIM
03 89 49 09 03
COLMAR
03 89 24 18 24

MULHOUSE
03 89 45 24 34
DORLISHEIM
03 88 38 64 64

OBERNAI
03 88 95 60 50
SAVERNE
03 88 01 06 11

SARRE UNION
03 88 01 06 22
*Prix à partir de... selon date de départ.

License n° 146010011

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

HEIM Chauffage
HEIM Climatisation
HEIM Localfroid



depuis 1956
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 bons à savoir de marseille

Les aliments qui favorisent la fatigue



Certains aliments luttent contre la fatigue en nous donnant de l'énergie, mais il y a aussi qui favorise la fatigue comme les aliments difficiles à digérer, les aliments gras ou ceux qui renferment beaucoup de sucre. Donc, si vous êtes constamment victime d'un gros coup de mou, que ce soit persistant ou passager, revoyez ce qu'il y a dans votre

assiette. Pour votre santé en général, voici une liste des aliments à éviter pour ne pas amplifier l'état de fatigue. Vous aimerez aussi Les remèdes naturels pour lutter contre la fatigue cet hiver.

La liste des aliments qui fatiguent

Le pain blanc : Pour vous qui êtes constamment fatigué, faites attention au pain blanc en raison de son indice glycémique élevé. Quand vous consommez cet aliment, le taux de sucre dans votre sang grimpe rapidement, et ça oblige votre organisme à produire davantage d'insuline pour faire baisser ce taux. Ce processus fatigue votre corps, car le pain blanc à haut indice glycémique demande de l'énergie après sa consommation. De plus, il renferme très peu de fibres, c'est pour ça qu'il est rapidement digéré. C'est aussi le cas pour le riz. En lieu et place de ces aliments, vous pourrez prendre du pain complet ou des céréales complètes, ça va éloigner l'épuisement.

Le café : C'est vrai que le café donne un coup de fouet en cas de fatigue, mais son effet énergisant

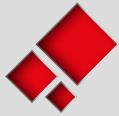


ne dure que momentanément. Après avoir pris une tasse de café, le corps se retrouve encore fatigué, et il réclame une nouvelle dose de caféine pour retrouver la forme. Pour explication, le café absorbe les fluides contenant du fer qui est essentiel à la vitalité de l'organisme, et c'est ce qui apporte une impression de fatigue seulement quelque temps après avoir bu une tasse de café. D'ailleurs, c'est une boisson déshydratante pourtant, le corps a besoin d'une bonne hydratation pour son bon fonctionnement.

Les sucreries : Après avoir consommé des sucreries, il se peut que vous soyez surexcité, mais sachez que ces aliments riches en sucre industriel comme les céréales raffinées, les barres chocolatées et...

Suite page 8

Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

VOTRE CUISINISTE À 2 PAS DE CHEZ VOUS



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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

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



La Récréée des Loulous

Aire de Jeux pour Enfants



mercredi

**C'EST
OUVERT !**

Toujours **LA** bonne adresse pour fêter ton anniversaire !

samedi

de 10h
à 19h !

dimanche



Ouvert tous les jours pendant les vacances scolaires !

Rue de Sand à BENFELD | 03 68 05 40 07 | larecreedesloulous.fr | Toutes nos news sur

...les viennoiseries ne font qu'augmenter le taux de glycémie dans votre sang. Ce qui épuise énormément, c'est la diffusion d'insuline que votre organisme s'efforce de lâcher afin de corriger les dégâts que ces derniers entraînent.

Les boissons énergisantes : Les composants chimiques et synthétiques présents dans ces boissons sont très difficiles à assimiler par l'organisme. Le regain d'énergie est au rendez-vous après avoir pris ces boissons, mais ça retombe tout de suite après à cause de la teneur en sucre. Encore une fois, le corps travaille plus, et c'est ce qui provoque un soudain manque d'énergie. De plus, ça favorise le grignotage. Préférez plutôt les fruits vitaminés.

Les aliments salés de type fast-food : Les aliments industriels trop salés



comme les plats préparés ou les bouillons en cube font monter l'indice glycémique. Il est possible que vous soyez en plein forme après avoir mangé un plat trop salé,

mais le processus de régulation de l'organisme pour que tout redevienne normal utilise beaucoup d'énergie. Ils sont difficiles à digérer, et ça fatigue le corps. Donc, quand la fatigue pointe son nez, oubliez les aliments trop salés de type fast-food. De plus, ces aliments industriels sont trop gras et très pauvres en vitamines et en nutriments.

Les sodas light : Les entreprises qui produisent ces boissons se vantent que c'est du « light », et que c'est meilleur pour la santé, mais en réalité, c'est encore pire vu qu'elles renferment de l'aspartame participant à l'état de fatigue. En effet, le sucre est remplacé par des substances synthétiques. Donc, en buvant les sodas light ou les boissons allégées en sucre, vous faites travailler significativement votre foie, mais en plus, votre corps doit travailler deux fois plus afin de métaboliser ces substances, et ça provoque la sensation de fatigue.

Les autres aliments qui fatiguent

Vous ne devez pas manger trop de pâtes, surtout au dîner, puisqu'elles augmentent le temps de digestion, et ça risque de vous fatiguer davantage. Tel est également le cas pour le fromage qui est difficile à digérer. Pour faire le plein de calcium, vous pourrez consommer des yaourts. Mais notons également la viande rouge qui est très grasse. Pour l'assimiler, votre organisme va user de toute son énergie après, vous n'avez plus de force. Optez pour du saumon qui est riche en oméga-3. En dernier et pas le moindre, oubliez le gluten. En plus de favoriser la fatigue chronique, il est responsable de l'inconfort intestinal.

On vous a listé les aliments qui favorisent le manque de tonus et la fatigue, vous pourrez les éviter, mais vous pourrez aussi contrebalancer avec les aliments qui apportent plus d'énergie. On parle ici des aliments riches en oligo-éléments, en vitamines C et D, en calcium, en fer, en magnésium ainsi qu'en minéraux.

Petit conseil pour améliorer votre sommeil : nous avons lu sur <https://www.laurakent.fr/le-guide-du-sommeil/> que votre corps a besoin de baisser en température au moment du coucher et de l'endormissement. Pour l'aider à aller en ce sens, vous pouvez prendre un bain tiède, c'est à dire avec une température légèrement en dessous de 37 degrés pour le pousser à abaisser sa température.

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



JS VERRE DECOR Sarl
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.



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

Site: 493256-014-00014 - © JDM Editions / Edith

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



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



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 »

Site: 676786-346-00012



Artisan décorateur
Conseiller en décoration
Tapissier décorateur

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




Devis et déplacement à domicile gratuits

2 rue St Marc • **BARR** • (sur RDV uniquement)
03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78
contact@atelier-wingert.fr • www.atelierwingert.fr

Site: 6391039-1660010 - © JDM Editions / Edith

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



OFFRE SPÉCIALE *

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité et
compétence font la différence !

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**



TOUTES RÉPARATIONS
NEUF OU RÉNOVATION

ETUDES DE PROJET
GRATUIT

67150 GERSTHEIM
Contactez-nous :
06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr

EXPÉRIENCE DE PLUS DE 37 ANS

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



KLEIM
MENUISERIE

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

**DRESSING
SUR-MESURE**



**PORTES d'intérieur
SUR-MESURE**

Venez découvrir notre
showroom de **200m²**
+ 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
www.menuiserie-kleim.fr

Avec EUROSYSTÈMES, offrez-vous un portier à domicile !



**La rentrée des prix
incroyables !**

Du 12 septembre au 31 octobre 2020
avec des remises jusqu'à **-76%***

VIRGO SMART - Motorisation
de portail à deux battants



*Tarifs TTC posé - TVA10%

~~1558,33€~~ -15% = **1320,33€***

MPC600 - Motorisation
de porte de garage



*Tarifs TTC posé - TVA10%

~~629,75€~~ -22% = **492,71€***

EUROSYSTÈMES
Expert de vos automatismes d'accès

Découvrez notre showroom de 200m² : 4 rue du Thal • 67210 OBERNAI
Tél. : 03 88 48 64 70 • E-mail : info@eurossystemes.fr

www.eurossystemes.fr

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

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



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



www.alupvc-eck.com

SIRET: 387 997 604 00013

la nutrition de marseille

Ingrédients d'une bonne soupe mange-graisse ? Vous souhaitez



perdre vos kilos en trop depuis des semaines, mais on dirait que les activités sportives et les régimes restrictifs ne marchent pas ? Pourquoi ne pas essayer la soupe mange-graisse ? Beaucoup de femmes ne jurent que sur cette soupe pour affiner leur silhouette. Toutefois, pour que la perte de poids soit efficace, la soupe mange-graisse doit contenir les

bons ingrédients, les aliments qui sont connus pour faire mincir.

Qu'est-ce qu'une soupe mange-graisse ? Une soupe mange-graisse est un régime à court terme qui allège le corps. En général, il faut une semaine pour constater le résultat, mais à condition de la prendre à tous les repas. La perte de poids est estimée entre 3 et 7 kilos en 7 jours. L'avantage avec cette soupe, c'est qu'elle est simple et facile à faire. En effet, elle ne demande que quelques ingrédients. On trouve différentes sortes de soupes mange-graisse, mais c'est la recette au chou qui marche le mieux. Pour rappel, cette soupe mange-graisse est conseillée depuis des années aux personnes obèses pour la perte du poids et pour ses bénéfices pour la santé en général. Lors d'un régime à base de soupe mange-graisse, vous pourrez manger d'autres aliments, mais en petite quantité : du poisson, de la viande, du riz et des produits laitiers légers. Pour le dessert, prenez un fruit, mais privilégiez une pomme qui a aussi des vertus minceur.

Les ingrédients de la soupe mange-graisse Pour éliminer les graisses naturellement, l'ingrédient de base est le chou, car cet aliment agit efficacement sur les parties à bourrelets comme le ventre, les hanches ou les poignées d'amour. Grâce au chou, notamment à la soupe mange-graisse, l'organisme est tonifié et détoxifié. À part le chou, cette soupe amincissante contient également d'autres légumes, mais pas des légumes sucrés comme la carotte. Elle ne doit pas contenir des féculents.

Comment faire une soupe mange-graisse ? Il faut du chou, l'aliment de base de la recette. Il sera accompagné par d'autres aliments, plus particulièrement des légumes avec des vertus connus pour mincir. On parle ici de l'oignon, du poivron vert, du céleri, de tomate et de gingembre. Coupez tous les ingrédients en cubes, et envoyez le tout dans un faitout. Ensuite, versez de l'eau au double de la quantité des légumes, et faites cuire à feu moyen. Pour rehausser le goût et pour varier les plaisirs, il est possible d'ajouter des condiments (poivre, curry, paprika, épices tandoori...) et une pincée de sel. Cette soupe mange-graisse peut se prendre chaude ou froide à tout moment de la journée. Vous pourrez la manger à volonté, il n'y a aucun risque sur votre poids et sur votre santé.

Tous les bénéfices de la soupe mange-graisse En plus d'aider à faire perdre du poids rapidement et facilement, elle réduit aussi les grignotages. Il est donc possible de diminuer grandement la masse grasseuse. Elle purifie également l'organisme et le libère des graisses tout en atténuant la rétention d'eau. Il est à préciser que les repas à base de liquide augmentent l'apport en eau, et ça participe à l'élimination naturelle des toxines et la diminution des œdèmes, la peau d'orange et la cellulite. C'est possible grâce aux protéines et aux fruits pris pendant la diète. Mais encore, ce bouillon faible en calories apporte à l'organisme tous les éléments nécessaires pour son bon fonctionnement, et ça éloigne les carences. Notez qu'il n'y a pas de risque de perte de la masse musculaire ou de déséquilibre. Adopter la soupe mange-graisse, c'est dire adieu aux régimes trop restrictifs et contraignants qui entraînent un effet yo-yo et des carences en minéraux.

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

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



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 : 7984951500031

COMMUNIQUER est IMPORTANT

Artisans, Commerçants ou PME,
faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

tél. **03 88 74 11 10**

Courriel : lejournalde@marseille.fr

le Journal de marseille



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ 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



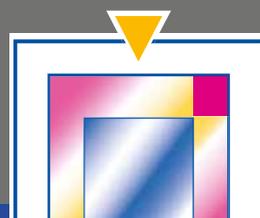
Nous assurons le service clients !



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

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

LA QUALITÉ A UN NOM



HEWE FRANCE

LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI



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



Siret n° 53418246500020

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

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenêtres.fr

HELMBACHER PIERRE Aluminium

a le plaisir de vous accueillir
dans ses **NOUVEAUX LOCAUX** à **ERSTEIN**

Bâtiment à côté du Leclerc Drive



Chez votre fabricant en **Alsace**



Devis **GRATUIT**

23 ans d'expérience

Retrouvez-nous sur **Helmbacher Pierre Aluminium**



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



ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN** • **06 62 49 78 72** • www.hpaluminium.fr

POURQUOI MANGEZ-VOUS ?



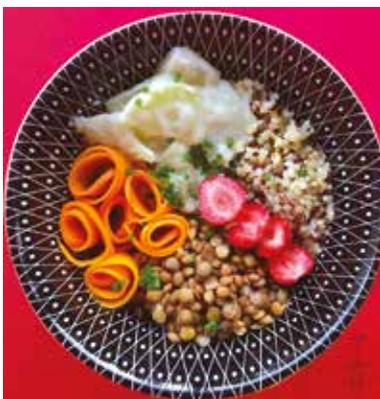
Par faim ? Parce que c'est l'heure ? Pour partager un bon moment avec les autres ?

Manger n'est pas un acte aussi simple qu'il n'y paraît. Derrière lui se cachent votre éducation, vos habitudes, vos représentations, et même vos peurs, ...

Et justement, quand vous mangez parce que des schémas inconscients prennent le dessus et se matérialisent dans votre corps sous formes d'émotions (colère, tristesse, ennui, joie, déception, ...), il est essentiel de commencer par apprendre à les reconnaître pour comprendre quels sont les besoins que ces émotions déclenchent : protection, réconfort, partage, récompense, ... les besoins peuvent être variés et complexes.

Alors quel type de profil de mangeur êtes-vous ?

- A - Je mange pour avoir de la force et de l'énergie
- B - Je mange pour avoir juste les vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement de mon corps et pas trop pour ne pas me sentir 'lourde' après le repas
- C - Je mange pour le plaisir de manger, parce que c'est bon
- D - Je fini toujours mon assiette parce que 'On fini son assiette, c'est la règle'
- E - Je mange pour partager un bon moment avec les autres
- F - En fait je n'ai pas vraiment faim quand je me mets à table
- G - Je mange parce que J'AI FAIM !!!!!!!
- H - Je mange quand j'ai besoin de réconfort



Commencer par voir ces schémas inconscients permet de prendre de la distance et avoir le choix de ses actions quand je ne mange pas par faim.

POURQUOI LA RESTRICTION CALORIQUE SEULE NE FONCTIONNE PAS POUR PERDRE DU POIDS ?

Puisqu'il existe plusieurs types de profils alimentaires, pourquoi voudriez-vous qu'un régime ou qu'un menu fait pour tou(te)s fonctionne sur le long terme, alors que nous sommes

tou(te)s différent(e)s ?

En prendre conscience est déjà le début d'un changement vers une meilleure alimentation, car c'est comprendre pourquoi nous allons vers les aliments quand il ne s'agit pas de faim ou que nous sommes déjà rassasié(e)s.

Réussir à mieux manger, c'est d'abord comprendre quoi manger et surtout comprendre le fonctionnement de son corps et de tous les mécanismes qui nous poussent à aller vers l'alimentation : émotions, pensées auto-critiques récurrentes, peurs, fatigue, stress, mauvais choix des aliments et conséquences sur nos envies de sucre ou de pulsions alimentaires.

C'est parfois un besoin de se PROTÉGER, de se réconforter de la COLÈRE ou de la TRISTESSE, de la FATIGUE, du STRESS, compenser un BESOIN D'AMOUR et de RÉCONFORT, parfois la PEUR, parfois une punition pour soi-même, ou même un dégoût ou une honte de soi, parfois aussi tout simplement l'ENNUI ou le PLAISIR !

Bien souvent, et malheureusement, suivre une liste d'aliments à privilégier, à éviter, peser ses quantités d'aliments, prendre des compléments ou encore manger hyper-protéiné, ne fonctionne qu'un temps, avant que nous ne reprenions tout le poids perdu, voire plus.

Suite page 14

• Fenêtres • PVC - Alu • Portes • Volets • Menuiseries Bois

- Remplacez vos menuiseries **au juste prix** (sur mesure)
- Garantie 10 ans
- Portes d'entrée Aluminium Haut de gamme (lecteur d'empreintes digitales, clavier à code, badge etc...)

■ Livraison sous 10 jours (fenêtres PVC)

21 rue Strohsackweg - 67600 SELESTAT ZI Nord
06 59 22 20 88 - 06 46 17 01 90
paca.fermetures@gmail.com

SIRET : 85290314500013

L'accessibilité chez REHA TRANS

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT
CRÉDIT D'IMPÔT

Contact : M. SCHMITT 06 70 99 76 16

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

Siret n° 3478166900047 • JDH Editions / Edith

L'ARTISAN DU RIED à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE
Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...

PEINTURE - RENOVATION
Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépissage murets

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

L'ARTISAN DU RIED Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • SUNDHOUSE
03 88 92 24 71 • 06 79 47 79 05 • www.lartisanduried.fr

Siret - 412 620 908 000 19 • © JDH Editions / Edith

KOVACIC®

Fabricant depuis 1965



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'exposition vous sont ouvertes, pour que vous puissiez vérifier par vous-même de la remarquable finition de nos réalisations

Salle d'exposition de **400m²** à Ernolsheim Bruche

Salle d'exposition de **300m²** à Colmar



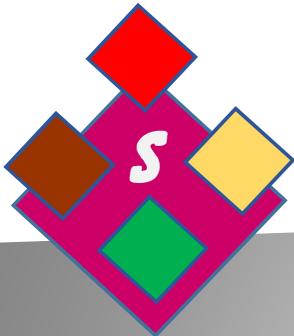
VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES

47 rue de la Gare • ERNOLSHEIM-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



SCHWEITZER S.A.S.

FENETRES – PORTES – VOILETS – 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

Devis gratuit



Membre du réseau **Plus que PRO**





Et à nous de penser :
 -de toute façon je n'y arrive jamais,
 -je n'ai pas de volonté, pas de motivation,
 -je suis nulle,
 -foutu pour foutu, je ne suis plus à ça près

MAIS NON ! Ça n'est pas la vérité !

C'est juste que vous devez apprendre comment fonctionne votre corps et votre cerveau !

ALORS COMMENT FAIT-ON POUR GARDER SON POIDS DE FORME SUR LA DURÉE ?

On opte pour une stratégie globale :

- ☑ Apprendre à vous écouter pour comprendre les émotions et les petites phrases récurrentes qui vous polluent et vous poussent à manger. Qui mieux que vous le sait ?
- ☑ Apprendre à les voir pour les accueillir et les apaiser autrement qu'en vous réfugiant dans l'alimentation.
- ☑ Apprendre à équilibrer vos besoins sur la journée pour vous sentir apaisé(e), pour que l'alimentation ne soit pas le seul de vos plaisirs sur la journée, sur lequel se concentre tout votre réconfort ou la récompense.
- ☑ Apprendre à se détendre régulièrement et avoir une bonne hygiène de vie et un sommeil suffisant font partie des stratégies indispensables pour éviter les mécanismes de prise de poids.

Le stress et la fatigue en particulier font entrer le corps dans des mécanismes physiologiques et archaïques de 'survie' qui se traduisent pour le corps par un besoin de fuir ou de lutter. Cela va entraîner notamment un stockage de graisses dans les tissus pour bénéficier d'un stock suffisant d'énergie en cas de besoin.

Peut-être ne vous sentez-vous pas particulièrement stressé(e) ? Le stress peut prendre plusieurs visages : speed, impatience, fatigue, paupière qui clignote, pathologies digestives, hyper-tension, douleurs musculaires, crampes, insomnies, acouphènes, ... sont autant de signes d'appels de stress et de manques spécifiques en micro-nutriments.

Nos modes de vie nous entraînent dans un flux permanent d'activités, de journées plus que remplies, dans lesquelles nous n'avons pas le temps ou ne prenons pas le temps de nous écouter pour relâcher les tensions, ni de comprendre d'où elles viennent.

Mais est-ce si facile de s'écouter, de se détendre et d'ailleurs, comment fait-on ? Les freins sont nombreux : pas le temps de prendre 1h pour une séance de yoga, de relaxation ou de sport, pas de visibilité sur ce que ça peut apporter, démotivation après avoir testé des approches différentes et que vous n'avez pas réussies à maintenir sur la durée.

Agir sur son stress, c'est prendre soin de son corps, de son esprit et de sa vitalité, pour être plus efficace et mieux faire face aux situations changeantes de la vie.

Il existe des solutions pour mieux repérer son stress et apprendre à le canaliser. C'est comme tout, ça s'apprend et plus on pratique, plus il devient facile de se sentir calme et serein(e) !



Laure Hoffner - LH Nutrition & Sens
 Ingénieure Maître Santé & Nutrition
 Coach certifiée RNCP 7 (Master 2 - niveau Européen) - spécialisée en Gestion du Stress et Qualité de Vie Globale.
 Méthode CapsuleSource®.
 Diététicienne DE - approche globale et comportementale.
 06.18.63.42.39 - laurhof@yahoo.fr

Peinture GRAYER

De Père en Fils depuis 1907

Devis GRATUIT

- 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

Siret n° 305 533 556 00034 - © JDM Editions / Edith

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

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

Dallage

Escalier et garde-corps

Terrasse en bois

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

Siret : 4836381960024

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

Siret n° 479 025 090 00040 - © JDM Editions / Edith

MEUBLES

CUISINE • AMÉNAGEMENT • SALON/SÉJOUR • CHAMBRE/LITERIE

FEUERER

MUSSIG

C'EST NOTRE ANNIVERSAIRE

48 ANS



Des remises
exceptionnelles

de **-20%**

à **-60%**

**Le nouveau catalogue
est arrivé !**



dispo au magasin

OFFERT



**Les Experts
Meubles**

53, rue de Heidolsheim 67600 **MUSSIG** • 03 88 85 32 02

info@meublesfeuerer.com • www.lesexpertsmeubles.fr

GARAGE

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Pneus - Pare-brise - Dépannage **TOUTES MARQUES**



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

Voiture neuves
plus de 30 marques



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

Du lundi au vendredi : 7^h45-12^h et 13^h30-18^h

Electric'cars

MG ZS EV
SUV 100% ÉLECTRIQUE
À PRIX MAGNÉTIQUE

La voiture électrique abordable - 265 km d'autonomie réelle
batterie 45 kw /h - garantie 8 ans 150 000 km
à partir de 23 950 € clef en main

Rens & Essai chez APA 3 Rte de Lyon • ERSTEIN - 06 01 825 677
Mg est distribué par Electric'cars France Erstein

Etoile 67
Mercedes-Benz

ATELIER AGRÉÉ

- Voitures
- Utilitaires
- Poids Lourds

TOUTES MARQUES

Atelier de réparation Agrée 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 62 • www.etoile67.com

le jardin de marseille

Comment faire prospérer le basilic

5 conseils pour réussir la culture du basilic

Semer à 15 °c au minimum
Des que la température avoisine 15°C, semer les graines de basilic sous abri chauffé, en les enterrant peu. Maintenir humide durant la levée.
Sur couche, repiquer le basilic quand les plants ont 4 vraies feuilles.

Repiquer en terre chaude
En mai, repiquer les plants peu développés pour une meilleure reprise. La terre doit être réchauffée. Au jardin, leur offrir une place au soleil ou à la mi-ombre : préférer la mi-ombre dans le sud de la France.

Arroser modérément
Le sol doit avoir le temps de sécher entre deux arrosages. Si votre terre est argileuse, elle retient l'eau, et le basilic en redoute les excès.
En été, limiter à un arrosage tous les 15 jours, voire moins s'il pleut.
Pincer régulièrement
Placé au soleil, le basilic produit plus de fleurs qu'à la mi-ombre.
Pincer entre le pouce et l'index les sommités florales : la plante va se ramifier et restera plus trapue, produisant un plus grand nombre de feuilles.

Pailler abondamment
Le paillage est un élément indispensable à la culture du basilic en pleine terre.
Ne pas laisser d'eau au pied d'un basilic : il risquerait de pourrir.
Biner et sarcler puis pailler. Étaler une belle épaisseur (6 ou 7 cm) composée de tonte sèche ou de paille de lin.

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

- 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

même en automne
le QUAD est roi

Modèle Cobalt Max

Centre Alsace Quads

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

CYCLES SCOOTS
ERSTEIN 67
 Ventes & réparations du vélo à la moto

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

NOUVELLE COLLECTION VÉLOS 2021

VAE PEUGEOT
 EC01 BOSCH
 A partir de
2 299€

Vélos électriques à partir de 1 099€

Nouvelle gamme Crossover
 A partir de
3 199€

VELO & OXYGEN Essais de vélos électriques **GRATUITS**
 NOUVELLE COLLECTION : Citane Cycle / Peugeot Cycles / VAE - VIT - VTC - VILLE - JUNIORS

Moto 50cc RIEJU à partir de **2 790€**

Scooter 125cc Joymax Z à partir de **3 799€** garantie 5 ans

Scooter 50cc SYM à partir de **1 399€**

29a avenue de la Gare • **ERSTEIN**
03 88 98 13 13 • www.cyclescoots67.fr

© Le Journal de Marseille/Edith

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

EN STOCK

NOTRE SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASION

DACIA Duster 1.5DCi	110cv	gris clair	07/13	106.100kms	8900€	
ISUZU Dmax 3L	163cv	gris	12/11	150.100kms	10200€	
Scenic ess 1.6 16V	110cv	bleu	11/05	171.500kms	2500€	
206 sw	1.4HDi	70cv	bleu	09/04	131.400kms	2500€
Nissan note 1.5DCi	85cv	bleu	12/06	219.500kms	2100€	
JUMPY 3pl.	1.6HDi	90cv	blanc	04/15	127.200kms	9500€
JUMPY 3pl.	1.6HDi	90cv	blanc	04/10	140.800kms	6600€
Partner 3pl.	1.6HDi	90cv	blanc	05/16	116.600kms	8900€
Clio 2pl.	1.5DCi	90cv	blanc	11/15	110.400kms	5600€

2900€ ~~3942€~~

Matériel Espaces Verts !
 Location : Scarificateur et motobineuse

Déstockage

Tondeuse autoportée CROSSOVER-T95/13H
 BRIGGS & STRATTON **HONDA**

Largeur de coupe 95 cm
 Kit mulching - Bac 310L **EGO**

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO / VN

GARAGE KERRMANN
 à **GEISPOLSHEIM**

Frais d'immatriculation **OFFERTS**
 Garantie 12 mois des véhicules occasions

VÉHICULES OCCASIONS

CITROËN C4  HDI - 100CV - 2016 9 500€	CITROËN DS7  180CV - 2018 37 900€	CITROËN C3 AIRCROSS  HDI - 100CV - 2018 15 400€	MERCEDES GLA 200  CDI - 150CV - 2015 17 950€	CITROËN DS7  225CV - 2018 36 900€	MERCEDES B180  CDI - 90CV - 2015 15 800€
PEUGEOT PARTNER  HDI - 90 CV - 2018 12 800€	CITROËN JUMPY  HDI - 90CV - 2014 9 300€	CITROËN JUMPER  HDI - 130CV - 2012 10 200€	PEUGEOT BOXER  HDI - 110CV - 2016 11 300€	RENAULT KANGOO  DCI - 75CV - 2016 8 200€	CITROËN BERLINGO  HDI -75CV - 2016 11 700€

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

©JDM Editions/Edith 1020 le Journal de marseille

Shampoing naturel, no poo : se laver les cheveux au naturel ?



Le shampoing naturel est efficace ! Peut-on aussi ne plus se laver les cheveux et adopter le no poo ? Toutes les techniques décryptées pour vous afin de choisir entre no poo, shampoing naturel maison ou encore shampoing solide.

Avez-vous déjà pensé à passer au shampoing naturel, ou même à arrêter de vous laver les cheveux avec du shampoing ? Si l'idée peut faire frémir certains obsédés du cuir chevelu, les personnes qui ont sauté le pas en sont souvent satisfaites. Malgré ce que l'on pourrait croire, pas de mauvaises odeurs mais un cheveu qui se régule naturellement. Cette pratique est-elle adaptée à tous les types de cheveux ? Comment s'y mettre en douceur ?

Shampoing naturel et « no-poo », de plus en plus d'adeptes

On le sait, trop se laver est mauvais pour notre peau : c'est la même chose avec nos cheveux. Un lavage des cheveux trop fréquent stimule la production de sébum, qui les rend plus gras... C'est le cercle vicieux. On peut passer à un lavage de cheveux moins fréquent, voire au « no-poo », comme l'appellent les anglophones. Comprenez « no shampoo », autrement dit, « pas de shampoing ». Zoom sur notre cuir chevelu pour mieux comprendre.

Réguler la production de sébum

Le sébum est un film huileux sécrété par la peau et le cuir chevelu, pour maintenir l'hydratation de l'épiderme. Il protège les cheveux des agressions et des dessèchements ; quand il est produit en excès, c'est lui qui est à l'origine des cheveux gras.

Certaines personnes ne supportent pas la sensation de cheveux sales et se lavent les cheveux tous les jours. Mauvaise idée : cela sécrète la production de sébum, entraîne des dessèchements du cuir chevelu, des démangeaisons ou des pellicules. Les experts le répètent : l'idéal est de se laver les cheveux une à deux fois par semaine.

Il est toutefois possible d'espacer davantage les shampoings, voire de ne plus se laver les cheveux. Le mouvement « no poo » renferme plusieurs définitions : une personne qui passe au shampoing naturel, une personne qui ne se lave les cheveux qu'à l'eau et à la brosse, ou encore quelqu'un qui espace les shampoings à raison d'un ou deux par mois. Une alternative du no poo consiste également à se laver les cheveux uniquement avec de l'après-shampoing.

No poo ne veut pas dire cheveux sales



La blogueuse Antigone 21 est l'une des pionnières du no poo en France. Elle a déchaîné les commentaires dans un post intitulé « Le jour où j'ai arrêté de me laver les cheveux ». Elle provoque les lecteurs en leur disant : « je tiens à vous rassurer : mes cheveux sont propres, ils sentent bon et même mon chéri ne se lasse pas d'y passer la main. Ça vous va ? ». Sa motivation ?

Elle en a eu « tout simplement assez d'allouer autant de temps et d'argent à une partie de mon corps d'une importance, somme toute, non vitale, et d'utiliser des produits ni bons pour ma santé, ni pour la planète ».

Alors, comment arrêter de se laver les cheveux ? Certaines étapes sont nécessaires !

Si on arrête de se laver les cheveux du jour au lendemain, le cuir chevelu va réagir et va effectivement provoquer mauvaises odeurs et cheveux gras. C'est pourquoi il est nécessaire de procéder étape par étape. Suite page 22



-25%

sur les stores extérieurs
SUNGROUP*



STORES EXTÉRIEURS



STORE VÉRANDA



PERGOLA À TOILE
ENROULABLE

Confort et bien-être avec la protection solaire STORDIF



ABRI DE JARDIN



STORES INTÉRIEURS



MOUSTIQUAIRE

TVA 20%
OFFERTE*
pour
les pergolas



PERGOLA À TOILE
RETRACTABLE



PERGOLA BIOCLIMATIQUE

STORDIF - 22 rue de la Gare - 67120 DUPPIGHEIM
03 90 40 29 20 - www.stordif.fr - stordif@orange.fr
*Offres valables jusqu'au 31 octobre 2020

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



Votre satisfaction
sans concession

srj-auto.fr



Dans la voiture à Laure

BIP!



RDV : 03 88 08 94 68



Laure dépose sa voiture et repart avec un véhicule de remplacement



Révision selon les préconisations des constructeurs



LES AVANTAGES MULTIMARQUES SRJ JOST AUTOMOBILES



Florian,
responsable d'atelier



Avant dernière étape: un contrôle sécurité du véhicule, avec niveaux et pression des pneumatiques



Enfin, nettoyage du véhicule avec des brosses anti-rayures



Laure récupère sa voiture satisfaite



www.srj-auto.fr

@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



Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr



VÉHICULES 0 KM DISPONIBLES

C3
FEEL - PURETECH 82 CH

SOUS 2 MOIS
15 660 € TTC(1)

C3
SHINE - 1.6 BLUEHDI 100 CH

EN STOCK
16 890 € TTC(1)

CLIO V
ZEN - TCE 100 CH

EN STOCK
16 780 € TTC(1)

CLIO V
ZEN - BLUE DCI 85 CH

SOUS 2 SEMAINES
18 280 € TTC(1)

GOLF VII
CONFORTLINE - 2.0 TDI 150 CH DSG 7

SOUS 2 SEMAINES
24 980 € TTC(1)

508 SW
ACTIVE - BLUEHDI 130 CH EAT8

SOUS 2 SEMAINES
28 390 € TTC(1)

FOCUS
ACTIVE - 1.5 ECOBOOST 150 CH BVA

SOUS 2 SEMAINES
23 670 € TTC(1)

NOUVELLE ASTRA
ELEGANCE - 1.2 TURBO 130 CH

SOUS 2 SEMAINES
13 360 € TTC(1)

NOUVELLE ASTRA
ULTIMATE - 1.5 DIESEL 122 CH BVA9

SOUS 2 SEMAINES
23 590 € TTC(1)

SANDERO
CONNECTED BY ORANGE - SCE 75 CH

EN STOCK
11 890 € TTC(1)

DUSTER
PRESTIGE - BLUEDCI 115 CH 4X2

SOUS 2 SEMAINES
19 610 € TTC(1)

NOUVELLE 2008
ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH

EN STOCK
23 980 € TTC(1)

NOUVEAU CAPTUR II
EN STOCK INTENS - TCE 100 CH / 130 CH / 155 CH EDC
INTENS - BLUE DCI 115 CH EDC

SOUS 2 SEMAINES BUSINESS - BLUEDCI 115 CH EDC
à partir de 20 880 € TTC(1)

C3 AIRCROSS
Stock SHINE - 1.5 BLUEHDI 120 CH EAT6
Arrivée SHINE - 1.2 PURETECH 110 CH

SOUS 2 SEMAINES
à partir de 19 990 € TTC(1)

C5 AIRCROSS
SHINE - BLUEHDI 180 CH EAT8

SOUS 2 SEMAINES
33 990 € TTC(1)

BERLINGO TAILLE M
SHINE - 1.5 BLUE DCI 130 CH

ARRIVAGE
23 480 € TTC(1)

NOUVEAU JUKE
N DESIGN ET N CONNECT - DIGT 115 CH DCT

EN STOCK
à partir de 22 870 € TTC(1)

KADJAR
BUSINESS - TCE 140 CH EDC

SOUS 3 MOIS
22 490 € TTC(1)

KADJAR
BUSINESS - BLUEDCI 115 CH

SOUS 2 SEMAINES
22 890 € TTC(1)

QASHQAI
N CONNECTA - DIGT 160 CH BVA

SOUS 2 SEMAINES
26 270 € TTC(1)

QASHQAI
TEKNA - 1.3 DIGT 160 CH DCT

SOUS 2 SEMAINES
26 940 € TTC(1)

NOUVEAU 3008
ACTIVE - PURETECH 130 CH EAT8

SOUS 2 SEMAINES
28 260 € TTC(1)

SPORTAGE
ACTIVE 1.6 CRDI 136 CH BVA

SOUS 2 SEMAINES
29 310 € TTC(1)

TIGUAN
CONFORTLINE - 2.0 TDI 150 CH DSG7

SOUS 2 SEMAINES
35 980 € TTC(1)

NOUVEAU KUGA
ST LINE X - 2.0 ECOBLUE 190 CH BVA8

SOUS 2 SEMAINES
36 980 € TTC(1)

 **CONTRAT D'ENTRETIEN**

 **EXTENSION DE GARANTIE**

LOA FINANCEMENT

 **REPRISE MULTIMARQUES**



PUMA
ST-LINE X - 1.0 ECOBOOST 125 CH

SOUS 2 SEMAINES
23 660 € TTC(1)

VITARA HYBRID
STYLE - 1.4 BOOSTERJET

SOUS 2 SEMAINES
24 560 € TTC(1)

PUMA
ST LINE X - 1.0 ECOBOOST 155 CH

SOUS 2 SEMAINES
24 910 € TTC(1)

TRANSIT CUSTOM
L2H1 - TDCI 185 CH MHEV

ARRIVAGE
26 815 € HT(1)



E-208
ALLURE - 50KWH 136 CH

EN STOCK
28 250 € TTC(1)

C-HR HYBRIDE
EDITION - 2.0 184 CH

SOUS 2 SEMAINES
30 890 € TTC(1)

ZOE

EN STOCK
31 160 € TTC(1)

PROFESSIONNELS ! PAYEZ MOINS DE TVS !
GAMME HYBRIDE ET ÉLECTRIQUE PROFESSIONNELLE


ZOE
ZE INTENS - R240

EN STOCK
2015 • 10 110 km
9 980 € TTC(1)

CLIO IV
INTENS - DCI 90 CH

EN STOCK
2015 • 61 739 km
9 990 € TTC(1)

SCENIC III
LIMITED - 1.5 DCI 110 CH

EN STOCK
2014 • 95 486 km
9 990 € TTC(1)

MOKKA
COSMO - 1.7 CDTI 136 CH

EN STOCK
2014 • 81 610 km
10 480 € TTC(1)

NOUVELLE C3
FEEL - 1.6 BLUEHDI 100 CH

EN STOCK
2017 • 53 952 km
11 970 € TTC(1)

FIAT 500 X
LOUNGE - 1.6 MJT 120 CH

EN STOCK
2016 • 102 255 km
12 880 € TTC(1)

GRAND SCÉNIC
BOSE - 1.6 DCI 130 CH

EN STOCK
2016 • 79 000 km
13 990 € TTC(1)

MAZDA CX5
DYNAMIQUE - 2.2 SKYACTIV D150 CH

EN STOCK
2014 • 77 400 km
15 290 € TTC(1)

MEGANE IV ESTATE
INTENS - 1.2 TCE 130 CH

EN STOCK
2017 • 16 807 km
16 190 € TTC(1)

ATECA
STYLE - TSI 115 CH FLEXFUEL

EN STOCK
2016 • 25 076 km
17 990 € TTC(1)

GRANDLAND X
EDITION - 1.6D 120 CH ECOTEC

EN STOCK
2018 • 24 756 km
20 280 € TTC(1)

2008
GT LINE - PURETECH 130 CH

SOUS 2 SEMAINES
06/2019 • 7 500 km
20 370 € TTC(1)

QASHQAI
TEKNA - 1.6 DCI 130 CH

SOUS 2 SEMAINES
08/2018 • 15 674 km
22 560 € TTC(1)

TIGUAN
CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH

EN STOCK
2017 • 33 900 km
24 890 € TTC(1)

SERIE 2 ACTIVE TOURER
LOUNGE - 225 IPERFORMANCE BVA

SOUS 2 SEMAINES
11/2018 • 17 137 km
28 680 € TTC(1)

DS3 CROSSBACK
PERFORMANCE LINE - PURETECH 130 CH EAT8

EN STOCK
2020 • 2 000 km
28 870 € TTC(1)

DS3 CROSSBACK
PERFORMANCE LINE - PURETECH 155 CH EAT8

EN STOCK
2019 • 2 000 km
29 680 € TTC(1)

X1
X-LINE - XDRIVE 20D 190 CH BVA8

SOUS 2 SEMAINES
07/2019 • 14 137 km
36 540 € TTC(1)

UNE DEMANDE SPÉCIFIQUE ? NOTRE ÉQUIPE VOUS PROPOSE UNE RECHERCHE PERSONNALISÉE !



(1) Tarif au 01/10/2020, hors frais d'immatriculation

KANGOO EXPRESS
BLUE DCI 115 CH

SOUS 2 SEMAINES
15 750 € HT(1)

TRAFIC
L1H1 - DCI 120 CH

EN STOCK
20 690 € HT(1)

BOXER
L2H2 - BLUE HDI 140 CH

SOUS 2 SEMAINES
21 225 € HT(1)

MASTER
L2H2 - DCI 135 CH 3.5T

SOUS 2 SEMAINES
21 265 € HT(1)

TRANSIT CUSTOM
L1H1 - TDCI 130 CH

ARRIVAGE
21 820 € HT(1)

MASTER
L2H2 - DCI 180 CH 3.5T

ARRIVAGE
23 665 € HT(1)



www.srj-auto.fr

  @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

Les étapes à suivre avant de passer au « no-shampoo »



Pour que le « no-poo » fonctionne vraiment, quelques étapes sont à respecter. Tout d'abord, il faut passer par une étape de « sevrage ».

Espacer les shampoings

Tout dépend à quelle fréquence vous vous lavez les cheveux habituellement. Si c'est tous les jours, espacez les

shampoings d'abord à une fois tous les deux jours, puis tous les trois jours, etc. sur une période d'une dizaine de jours. Si vous vous lavez déjà les cheveux une à deux fois par semaine, vous pouvez passer à l'étape suivante : la cure de sébum. Cela consiste à ne pas se laver les cheveux pendant un mois. L'idéal ? Un mois de vacances (ou de confinement !) où l'on peut se permettre cette étape de « transition » et où l'on va avoir les cheveux un peu gras. Rester un mois sans se laver les cheveux, impossible ? La clé est de se brosser régulièrement les cheveux pour répartir régulièrement le sébum sur toute la longueur du cheveu. Choisissez une brosse naturelle, en poils de sanglier par exemple, et brossez vos cheveux deux à trois minutes, la tête en arrière également. N'oubliez pas de bien rincer votre brosse à l'eau et au bicarbonate de soude après brossage pour éliminer les petites saletés et le maximum du sébum. C'est votre brosse qui jouera le rôle de nettoyant, il faut donc en prendre bien soin. Une fois cette nouvelle routine installée, il est possible de se laver les cheveux une fois par semaine maximum, voire une fois par mois. Si certaines préfèrent passer au shampoing naturel, d'autres pourront se laver les cheveux uniquement à l'eau : tout dépend de la nature de nos cheveux et de notre degré de dépendance au shampoing !

Par quoi remplacer le shampoing ?

Il existe de nombreuses alternatives aux shampoings toxiques : les shampoings solides, les shampoings bio ou naturels, les shampoings secs ou encore des produits que l'on trouve facilement chez soi, comme le vinaigre de cidre ou le bicarbonate de soude.

Shampoings naturels : les alternatives au shampoing

En suivant la vogue de la cosmétique naturelle, nous sommes nombreux à regarder de plus près l'étiquette de nos shampoings. Celle-ci n'est pas très reluisante : parabènes, silicones, sulfates... Des produits qui peuvent à terme être néfastes à la fois pour nos cheveux, mais pour notre organisme (agissant en tant que perturbateurs endocriniens) ou pour la biodiversité. Les shampoings classiques contiennent des substances de synthèse, souvent issues de l'industrie pétrolière, qu'il est préférable d'éviter. Sans parler du coût financier des shampoings, après-shampoings et masques, que l'on achète à grands renforts de marketing.

No poo ou low poo ? C'est vous qui choisissez !

Si l'on ne souhaite pas passer directement au no poo, de nombreuses alternatives sont possibles. On peut opter pour une solution intermédiaire : le low poo ! En pratique ? Se laver les cheveux moins fréquemment, avec des produits moins agressifs pour les cheveux et pour notre planète ! N'hésitez pas à tester les différentes techniques quelque temps pour voir comment vos cheveux réagissent sur le long terme. On peut alterner les lavages entre un shampoing « fort », surtout en cas de pellicules ou de cuir chevelu très gras, et un shampoing plus doux qui laisser reposer le cuir chevelu. On peut aussi passer au shampoing naturel bio qui contient moins de substances nocives que les shampoings traditionnels, ou au shampoing solide, qui a également l'avantage d'être zéro déchet.

Des produits naturels pour avancer vers le no poo



La méthode « no poo » qui consiste à se laver les cheveux uniquement à l'après-shampoing n'a d'intérêt que si on espace tout de même les lavages et que l'on choisit un après-shampoing doux, sans silicones. L'après-shampoing contient une base lavante comme le shampoing : une bonne alternative si l'on ne peut se passer

de produits lavants. Certaines poudres constituent également d'excellents shampoings : le bicarbonate de soude par exemple, mais également l'argile verte, ou le rhassoul, qui vient des pays du Maghreb. Ou encore, plus localement, la farine de pois chiches ou de seigle, à mélanger avec un peu d'eau. Pour le rinçage, le vinaigre de cidre bio est le chouchou des adeptes du no-poo pour avoir les cheveux brillants.

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

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

ÉCRANS DE PROTECTION

PROTÉGEZ

VOS SALARIES/CLIENTS

Accueil - Bureaux

Protection entre les postes de travail - Open space

Le verre vous apporte la transparence, l'hygiène, l'esthétique...

La qualité pour de nombreuses années !

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

Siret : 493 256 614 00014 - © IDM Editions / Edith

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

Restaurant Italien

Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Notre Spécialité

Les spaghetti carbonara flambées à la grappa dans sa roue de Grana

Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site : www.casajulia.fr

Commandez vos plats et pizzas

Tous nos plats peuvent être emportés

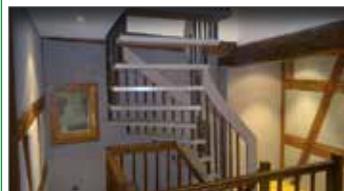
Nos horaires

Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 19h à 22h
Samedi de 19h à 22h
Dimanche fermé

32 rue de la 1^{ère} division blindée

ESCHAU • 03 88 64 27 10

Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



06 76 06 72 68
contact@spitz-crovisier.fr

17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : www.spitz-crovisier.fr



Entreprise élue et notée par ses clients **9,5/10**

HAG

TRAVAUX D'INTERIEUR

Isolation - Plâtre - Crépi

TRAVAUX D'EXTERIEUR

Ravalement et Crépissage

Rénovation de Façades

Peinture - Projeté - Isolation

Joachim Haag

Siedlung-Strasse 34 à 77975 RINGSHEIM

tél. 0049 7822 44 01 800

Port. 0049 170 48 13 48 0

E-mail : fassade-haag@t-online.de

MICHEL RENOV'

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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



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



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

© 2020 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.
Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varierées 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 70.600 ex. - distribué à 70.500 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marseille il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation au plus tard le 15 du mois précédant le mois de parution. Rdv sur le site/manifestations/déposer une annonce/créer votre compte...
Pour une manifestation à plusieurs dates, théâtre etc, 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.
MANIFS REFUSEES : celles écrites en partie ou entièrement en majuscules et celles selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de marseille



Du 4 octobre au 15 novembre 2019

ERSTEIN - Etappenstall : exposition Secrets de Fabriques
Charbon, gaz, fonte, textile, sel, etc les bâtiments qui ont abrités ces industries sont les témoins d'une période charnière de notre Histoire. Cette exposition, conçue par la Nef des Sciences, permet de découvrir la variété de ce patrimoine autour
DUPPIGHEIM - Jusqu'au au 18 octobre 2020
Rentrée club de danse le Fer à Cheval. « Venez rejoindre le club de danse « Le Fer à Cheval »
- Danse moderne adultes : le lundi soir
- Danse Folklorique enfants (+3 ans) et adultes : le mardi soir.
- Danse Moderne enfants (+4 ans) et ados et Danse de salon adultes : le mercredi soir.
Rens. 07 71 65 04 57

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 relâchées - Prix 15€ - Renseignements 03.88.74.46.70

Vendredi 16 octobre

MUTTERSCHOLTZ - Les restes délicieux

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

Samedi 17 octobre

ESCHAU - Bourse aux Jouets Puériculture Vêtements enfants et adultes

Au centre culturel et sportif Camille Claus de 13h30 à 17h. 10€ par table et 2 chaises, 5€ par emplacement de portant qui est à apporter nous n'en disposons pas. Nous attendons environs 80 exposants. Inscriptions au 06 67 17 86 38 mail : efranck5711@gmail.com - Petite restauration sur place. Org. par Les Arts Martiaux d'Eschau.

MUTTERSCHOLTZ - 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. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14. Atelier financé par le SMICTOM d'Alsace centrale.

GOXWILLER - Concours de belote

Vivre sans alcool organise un concours de belote à 20 heures à la salle des Fêtes. Prix 10€. Résa : M. Maetz Charles 03 88 38 39 02. Chaque joueur sera récompensé.

UNE SOLUTION OPTIMALE,
OPTIFEN
FENÊTRES • PORTES • VOILETS

Cherche poseur ou aide-poseur de menuiseries extérieures

CDD jusqu'à la fin de l'année avec possibilité de CDI - Salaire selon compétences

Réponse et discrétion assurées.
Pour postuler, envoyer votre CV à contact@optifen.com

OFFRE EMPLOI

HEWE FRANCE

Entreprise de Menuiserie
PVC Alu Bois
Recherche
un menuisier poseur H/F - CDI

Vous justifiez d'une expérience réussie dans un poste similaire, vous êtes polyvalent, autonome, faites preuve d'initiative et avez un bon sens relationnel client.

ALORS CE POSTE EST POUR VOUS

Envoyez lettre de motivation et CV à HEWE FRANCE
7 route de Strasbourg
67230 HUTTENHEIM
hewe-france@orange.fr

Auberge b'm hans

Recherche Serveur/se à temps plein

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

Dimanche 18 octobre

GOXWILLER - Volksmusik

L'association "vivre sans alcool" présente Schlager & Volksmusik Mittag à la salle des fêtes. Nico Names - Stefan Micha - Anton aus Tirol & Ingo Roberts - Prix d'entrée : 30€ - Tartes flambées à partir de 12h. Début du spectacle à 14h.. Réservations : 03 88 38 46 34 ou 03 88 03 21 16. Le concert pourrait être annulé en fonction de l'évolution de la crise sanitaire liée au covid 19

Du 2 octobre au 8 novembre 2020

ERSTEIN - Etappenstall : La cuisine illustrée de Tomi Ungerer. Dans l'exposition La cuisine illustrée de Tomi Ungerer, le monde culinaire alsacien est revisité, non sans malice, par l'artiste. Réalisée par le Musée Tomi Ungerer, l'approche transversale et ludique met en avant la variété de son oeuvre sur ce sujet : illustrations, projets publicitaires, dessins-collages. Des objets du Musée Electropolis issus de la sphère domestique culinaire sont présentés en regard des dessins comme autant de clin d'œil. Conférence : 8 oct. à 19h.

jusqu'au 1^{er} juillet 2021

BOOFZHEIM - Activités 2020-2021

L'association Ecol'Envies reprend a repris ses activités depuis Septembre. 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

Dans la plupart des manifestations vous trouverez une buvette et une petite restauration.
+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarseille.fr

JARDINFO.FR **50% de réduction d'impôt***

Entretien Jardinage
Tonte de la pelouse, taille de haies, débroussaillage, entretien des arbres fruitiers et autres plantations, désherbage, récolte des fruits et légumes...

Dépannage informatique
Dépannage informatique, développements, installation Ordinateur, formation...

06 19 12 33 01
* Selon la loi en vigueur - Siret n° 884246778 00010

Gil' Plaquiste Jointeur

Cloisons sèches
Isolation
Faux plafond
Aménagement de combles
Plafonds démontable

06 22 15 25 94
gilplaquiste@orange.fr

ARTISAN

Siret: 531 521 953 00012

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 - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

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: 478 497 135 00015

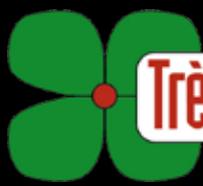
Yildiz Plâtrerie

• Plâtre projeté • Enduits
• Aménagement de combles
• Cloisons sèches • Faux plafonds

13 années d'expérience

67230 HUTTENHEIM - 06 85 25 06 81
yildiz_platrerie@live.fr

Siret: 51177062000025



Trèfle Vert

Du 01^{er} AU 31
Octobre

“**COMBUSTIBLES**”

SÉLESTAT
5 RUE DE BÂLE
03 90 57 28 70

& BENFELD
15 RUE DE L'EUROPE
03 88 08 09 36



3 €98 TTC*
le sac de 15 kg
soit 262,68€ TTC la palette de 66

• **GRANULÉS BOIS**

Thermospan ou French pellets
Sac de 15 kg - Palette de 66 pièces
(Réf. 020112 et 020131)

3 €25 TTC*
le pack de 10 kg
soit 312,00€ TTC la
palette de 96

• **BRIQUETTES BOIS**

Pack de 10 kg
Palette de 96 pièces
(Réf. 020107)



*Tarif départ magasin pour l'achat d'une palette.
Tarification à l'unité et livraison à domicile possibles,
voir conditions en magasin.

• **ALLUME FEU NATUREL**

Boîte de 600 g
(Réf. 020098)

3 €49
5€82/kg



Trèfle Vert Sarl - Capital 1 200 000€
Siret 390 319 572 000 17 - APE 4776Z
RCS Colmar 93B99.
Photos non contractuelles
Sous réserve d'erreur d'impression.



SPAS

PISCINES



Création de piscine
& spa à votre image

Nos services :

- Construction
- Rénovation
- Traitement de l'eau
- Dépannage
- Chauffage
- Abri et couverture
- Accessoires
- Spa Waterwave

Retrouvez nous également sur [Facebook.com/Exopool-Spa](https://www.facebook.com/Exopool-Spa)
3 rue Westrich - 67600 Sélestat - 03.88.92.15.91 - exopool-spa@orange.fr

**FERMETURES
BERGER**

depuis plus de
20 ANS

**DES SOLUTIONS
COMPLÈTES**

POUR LES FERMETURES
DE VOTRE MAISON



sécurité
qualité
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 !



03 90 57 85 36

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

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

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

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

fermetures-berger.fr

STUDIO 10



Chou rouge à la cannelle Cassia

- 1 gros chou
- 1 litre de vin rouge bien corsé
- 3 cuillères à soupe de miel (sapin ou montagne)
- 3 belles pommes de préférence une variété acide
- 30 g de cannelle Cassia ou à défaut de la cannelle type Ceylan
- Q.S. Gros sel



Couper le chou en quartier supprimer le cœur et l'émincer finement.



Eplucher et tailler les pommes en 6ème puis en lamelles de 4 à 5 mm.

Caraméliser le miel puis rajouter les pommes et laisser légèrement compoter.
Déglacer au vin rouge, laisser bouillir une minute.



La cannelle



Faire des couches de chou et sel.

Mouiller à l'eau à hauteur et cuire environ une heure à frémissement à couvert.



Cette garniture se marie très bien avec de la volaille du gibier ou du porc.

Restaurant Au Vieux Couvent à RHINAU

Ze Bouillabaisse de retour du 15 au 19 octobre 2020 !

La bouillabaisse au Vieux Couvent, une histoire à découvrir ou redécouvrir !

Lotte, vive, rouget grondin, rascasse, merlan, moules, langoustine...
Croûtons, emmental, rouille, soupe de poissons !

Sur réservation au +33 3 88 74 61 15 ou par mail restaurant@vieuxcouvent.fr



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

23 rue du G^{al} de Gaulle • ESCHAU • 03 88 77 99 69

Horaires d'ouverture : Lundi et Mardi : 14h-18h30 - Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h30
Jeudi et vendredi : 9h - 12h30 / 14h-19h • Samedi : 9h - 12h30 / 13h30-17h
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/editith - Siret 30196798000063

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

A la Bourse aux Vins

entrée par le Café Restaurant Au Brochet

nous nous spécialisons dans les vins* de déstockage :

Très bons domaines
Très bonne qualité de vins
Très bons tarifs

Nos derniers arrivages :

Rosé	
2019	Ile de Beauté Domaine Fontana en conversion biologique- vin naturel 3,60€
2018	Patrimoine Domaine Melle D - en rosé et blanc 4,00€
Blanc	
2018	Sylvaner Domaine du Vieux Pressoir 4,50€
2017	Muscat Domaine du Vieux Pressoir 4,80€
2017	Gewurztraminer Domaine du Vieux Pressoir 5,20€
2015	Riesling Grand Cru Sommerberg Domaine Laurent 6,50€
2017	Gewurztraminer St Wendelin Domaine Laurent 6,50€
Rouge	
2017	Côtes du Roussillon Le Général Boulanger Dom. Brial . 3,70€
2017	Côtes Catalanes La Mère Bizolon Domaine Brial 3,70€
2018	Costières de Nimes Maison Carrée 5,20€

Les quantités sont limitées et sans réassort.

* à boire avec modération

94, rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN - 03 88 98 03 70
Ouvert tous les jours le matin, jusqu'à 15h.

L'automne au Café Restaurant Au Brochet et au Hechtstuebele



Tous les jours jusqu'à fin décembre dans nos 2 restaurants

- **CHOUCROUTE**, aux **5 GARNITURES** et **1 DESSERT** du tableau 18€ (à emporter 15€)
- **MOULES Bio** des Iles Chausey Marinière (avec frites) 13€ (à emporter, sans garniture 10€)
A la crème (avec frites) 15€ (à emporter, sans garniture 12€)

En soirée : notre promotion 1 tarte flambée = la même offerte (sur place ou à emporter)

◆ Nos week-ends à thème ◆

2 (soir) 3 & 4 octobre

Rognons de veau
Rognons blancs
Tête de veau
Langue de boeuf + carte

9 (soir), 10 & 11 octobre

Civet de lièvre et Civet de biche
+ autres Spécialités autour du Gibier

16 (soir) 17 & 18 octobre

Carpe frite et Cuisses de grenouille
Grande assiette de dégustation de poissons et dessert du tableau (28€)

23 (soir) 24 & 25 octobre

Baëckeoffe et dessert du tableau 19€
Grande assiette de dégustation de poissons et dessert du tableau (28€)

30 (soir) 31 octobre & 1^{er} Novembre

Rossbiff 14,50 € (à emporter 8,90€) / grande assiette de dégustation de poissons et dessert du tableau (28€)

Pour les menus de la semaine, merci de consulter nos pages



Vos menus de fête (mariages, baptêmes etc...), renseignements au 03 88 98 03 70 ou par mail : bords-ill@orange.fr

Hôtel** Restaurant & Spa



" Inscrivez vous à notre **newsletter** et découvrez nos **offres spéciales** pour le **restaurant**, pour **l'hôtel** pour le **Spa** ou **les 3 en même temps** "

www.hotelausoleil.com

Pour cet automne...

Nous vous proposons :

- Les moules frites marinières, crème et autres saveurs
- Notre nouvelle carte avec les suggestions de gibiers et autres gourmandises du moment comme nos fameux rognons de veau flambés au cognac

Tartes flambées les weekend en soirée

Plat du jour, le midi en semaine

Pour toutes les occasions nous vous proposons les **«Bon cadeaux»**
Pour le restaurant ou une petite escapade hôtel / Spa



A ce jour, le port du masque est obligatoire le temps de prendre place à table, il vous sera demandé de le remettre à chaque fois que vous quittez votre table (accès toilettes, sortir fumer etc) Nous respectons et avons mis en place les mesures sanitaires qui nous sont imposées pour la sécurité et le bien de tous



114, rue Principale • **VALFF** • 03 88 08 92 58

www.hotelausoleil.com • contact@hotelausoleil.fr

Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi et dimanche soir, pensez à réserver

Auberge b'm hans



19^{bis} rue de Colmar
OBENHEIM

Merci de réserver votre table au **03 90 00 27 18**

Menus à thème
du mois d'OCTOBRE

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

Dimanche 4 à midi
Couscous Royal

Dimanche 11 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 16 et samedi 17 en soirée
Moules frites à volonté

Vendredi 23 et samedi 24 en soirée
Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 25 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 1er novembre à midi
Bouchées à la Reine



Grande cochonnaille maison
le dimanche 8 novembre



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

Hans se repose le mercredi soir et le jeudi



Aux Becs Fins d'ALSACE

Traiteur et cuisinier indépendant

La PAËLLA *Un peu de soleil du Sud en Alsace.*

Présente sur les marchés de :

NORDHOUSE

les jeudi 8 et 29 octobre 19 novembre et 10 décembre

GERSTHEIM

les vendredi 16 octobre, 6 et 27 novembre et 18 décembre

RHINAU

les samedi 3 et 24 octobre 14 novembre et 5 décembre

Pensez à réserver

06 10 28 63 54

paella.six@gmail.com



VENTE A EMPORTER OU REPAS A DOMICILE
à partir de 20 personnes avec sangria sur demande



• **Produits Régionaux**

• **Boeuf, volailles, charcuterie**
(selection boucherie)

• **Variante de légumes cuisinés**

• **Produits fermiers**
(fromages, yaourts)

• **Plats de saison**

• **Repas de famille, buffet dinatoires**

• **Cuisine sur mesure selon budget**

« **Le GOÛT et L'AUTHENTICITÉ** »

Pour vos commandes,

Fabien est à votre écoute au 06 04 01 04 51

la nutrition de marseille

Le chocolat noir : un allié bonne humeur, santé et ... minceur !



Puissant anti stress, allié minceur, booster de mémoire, bon pour le cœur et le moral, le chocolat noir est bien plus qu'une gourmandise. C'est un allié santé à introduire ou à réintroduire dans notre alimentation, d'autant plus en hiver où les jours se font gris et où l'on a besoin d'énergie et de réconfort ... sans prendre des kilos qui font mal à l'estime de soi. On préfère le chocolat noir au chocolat au lait car il est beaucoup plus riche en cacao, source de tous ses bienfaits, et plus pauvre en sucres et en lipides que les autres chocolats.

Quels sont les bienfaits du chocolat noir sur la santé ?

Le chocolat noir protège le cœur et diminue la tension

Les flavonoïdes et les polyphénols contenus en grande quantité dans le chocolat noir préservent le cœur des maladies coronariennes et favorisent la souplesse des artères. Très bons pour la circulation, les flavonoïdes aident également à la bonne dilatation de nos vaisseaux sanguins et luttent contre l'hypertension, diminuant les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral !

Le chocolat noir est recommandé avant une activité sportive

Toujours grâce à son action sur nos vaisseaux sanguins, le chocolat permet de diminuer notre consommation d'oxygène. Ce qui est idéal pendant une activité sportive : ne vous privez pas de ce duo.

Le chocolat noir, c'est bon pour le moral

Le chocolat noir est bourré de magnésium et de théobromine (dont l'étymologie, théo = dieu, broma = nourriture, signifie "nourriture des Dieux"). Deux substances qui régulent notre système nerveux et stimulent notre production de sérotonine, neurotransmetteur connu pour lutter contre l'anxiété, le stress et la dépression. Liez l'utile à l'agréable en mangeant du chocolat !

Manger du chocolat noir protège notre mémoire

Aujourd'hui, on ne prend plus le temps de lire longtemps, de se concentrer sur quelque chose. Le chocolat nous y aide grâce à sa teneur en théanine, un acide aminé qui favorise l'attention. De plus, le cacao contient des flavonols qui permettent une bonne irrigation de l'hippocampe, cette zone de notre cerveau liée à la mémorisation. Consommer du chocolat entretient donc notre mémoire.

Manger du chocolat noir nous aide à mieux dormir

Le magnésium et la théanine contenus dans le cacao aident aussi à une meilleure qualité de sommeil. La théanine a en effet également un fort effet relaxant. Attention, le chocolat contient aussi de la caféine,

l'idéal est donc de le consommer en journée pour profiter de ses effets bénéfiques sur notre sommeil.

Le chocolat noir préserve la jeunesse

Le cacao regorge aussi d'antioxydants : un très bon allié contre les rides !

Le chocolat noir soulage la toux

On sait qu'une cuillère de miel soulage la toux. Mais on sait peu que la théobromine contenue dans le chocolat a des propriétés antitussives. Meilleur qu'un sirop contre la toux non ?

Manger du chocolat noir... fait mincir !

Mais le plus incroyable... Non seulement le chocolat noir ne fait pas grossir si on n'en abuse pas, mais il protège le foie, et les catéchines qu'il contient stimulent la perte de poids !

Quel chocolat choisir ?



Pour profiter de tous ses bienfaits, choisissez un chocolat à 65 % minimum de cacao. Et oubliez le chocolat blanc, qui contient surtout du beurre de cacao, du sucre et des produits laitiers. Mais aucuns polyphénols.

PROMOS DU MARDI 6 AU SAMEDI 10 OCTOBRE

Cordons bleu de dinde	13€/KG
Palettes à la diable	12€/KG
Pavés audomarois	12,80€/KG
Rables de lapin farcis à la cacahuète	20,50€/KG
Saucisse à croquer (<i>Kilometer wurst</i>)	15€/KG
Côtis braisés	8€/KG
Etoiles au jambon	2,40€/pièce

VENDREDI

Lasagne aux poissons, épinards
9€/portion

SAMEDI

Rosbeef de bœuf à l'alsacienne et spätzle
8,50€/portion

PROMOS DU MARDI 20 AU SAMEDI 24 OCTOBRE

Cuisses de poulet languedociennes	13,90€/KG
Boulettes de bœuf à la mozzarella	10€/KG
Filets mignons à la diable	18€/KG
Jambonneaux fumés cuits	8,50€/KG
Poitrine de veau farcie (en tranche)	16€/KG
Feuillantine comtoise	12,50€/KG
Entremets au chèvre frais (fruits secs et pesto)	3€/pièce

VENDREDI

Sandre en croûte de raifort, choucroute et
pommes vapeur persillées
9€/portion

SAMEDI

Couscous royal - **10€/portion**

PROMOS DU MARDI 13 AU SAMEDI 17 OCTOBRE

Civet de sanglier mariné	19€/KG
Rôti de porc roulé (oignons-persil)	11€/KG
Rôti de porc roulé aux champignons	11€/KG
Salami lorrain	18€/KG
Petit pâté de campagne d'automne	3,50€/pièce
Tresses viennoises	10,50€/KG
Pâté en croûte au poisson	28€/KG

VENDREDI

Paupiette de saumon sauce citron, riz basmati
9€/portion

SAMEDI

Baeckeoffe - **10€/portion**

PROMOS DU MARDI 27 AU SAMEDI 31 OCTOBRE

Epaule d'agneau roulée (ail-persil)	18,70€/KG
Epaule d'agneau roulée aux 3 fruits	18,70€/KG
Filet mignon farci aux petits légumes	18€/KG
Saucisse de viande aux graines	12€/KG
Kassler braisé aux fines herbes	18€/KG
Burgers	5€/pièce
Tourte à la pintade et foie gras	18€/KG

VENDREDI

Brandade de morrue, pommes de terre à la
crème ciboulette - **9€/portion**

SAMEDI

Joues de porc braisées à la bière et ses
Kaasknepfles - **8,50€/portion**

Les aliments riches en fer

Pour éviter les carences, une bonne alimentation suffit la plupart du temps. Voici la revue des aliments riches en fer, par grandes familles. « Mange tes épinards, ils sont riches en fer »... Combien d'enfants ont entendu ce refrain. Car la sagesse populaire le sait bien, le fer est indispensable à l'organisme.

Les aliments qui comportent le plus de fer

Aliments & mg de fer/100 g	
Boudin noir	23mg
Palourdes	15mg
Rognon d'agneau braisé	12mg
Foie de poulet	10,6mg
Bigorneau	10mg
Confit de canard	9,4mg
Pâté de foie de volaille	9mg
Mousse de Poisson	9mg
Lentilles sèches	8mg
Huîtres	5 à 9mg
Rognon de boeuf	7,6mg
Foie d'agneau	7,5mg
Pigeon	6mg
Chevreuil	6mg
Boeuf braisé	6mg
Rascasse	5,5mg
Moules	5,5mg
Anchois	5,1mg
Harengs marinés	3,5mg
Sardines à l'huile	3,3mg

Le fer, c'est quoi ?



Le fer est présent en petite quantité dans l'organisme. C'est un oligo-élément minéral qui se trouve dans l'hémoglobine (la protéine des globules rouges qui véhicule l'oxygène depuis les poumons jusqu'à chacune des cellules) et dans la myoglobine (la protéine responsable de l'oxygénation des muscles). De nombreuses réactions enzymatiques en dépendent.

Deux types de fer

Il existe deux types de fer : le fer héminique contenu dans les volailles, les viandes, les poissons, les crustacés, et le fer non héminique.

Le fer héminique

Le fer héminique est d'origine animale. C'est celui contenu dans les aliments comme la viande et/ou le poisson ainsi que dans les produits laitiers. Il est absorbé plus facilement par l'organisme : de 10 à 30 % et en moyenne à 25 %.

Le fer non-héminique

Le fer non-héminique est d'origine végétale. C'est celui contenu par exemple dans les fruits et les légumes frais ou secs, et les céréales. Le fer non-héminique est moins bien absorbé par le corps : entre 1 et 5 % seulement.

Quels sont les besoins en fer ?

Les besoins en fer sont plus importants chez la femme que chez l'homme, à cause des pertes menstruelles.

- Apports nutritionnels conseillés pour la femme adulte : 16 mg/jour
- Apports nutritionnels conseillés pour l'homme adulte : 9 mg/jour
- Les femmes enceintes voient leurs besoins forte-

ment augmentés. Elles sont systématiquement supplémentées dès le début de grossesse.

Les amis et les ennemis du fer

L'absorption du fer augmente, ou au contraire baisse, en fonction de ce que l'on peut manger au cours d'un même repas. Quand on sait que le coefficient d'absorption naturel est déjà très bas, autant essayer de faire attention !

- la vitamine C améliore l'absorption
- le calcium, les tanins du thé et le café diminuent l'absorption.

Une cure d'extrait de pépin de pamplemousse, par exemple, riche en vitamine C peut donc vous aider à améliorer votre taux de fer.

Quel est l'effet d'une carence en fer ?

Quand le taux de fer dans le sang baisse, cela entraîne une altération du transport de l'oxygène sanguin.

Les causes d'une carence en fer

Elle se produit dans trois cas :

- d'apports alimentaires très insuffisants en fer
- de pertes élevées en fer
- d'un problème d'absorption du fer par l'intestin

Les adolescents, les sportifs de haut niveau, les femmes enceintes, les personnes âgées, ainsi que les personnes souffrant de maladies intestinales chroniques ou d'autres affections chroniques, ont un plus grand besoin en fer.

Les signes d'une carence en fer :



fatigue, mollesse, perte d'efficacité, chute des cheveux, et parfois palpitations, difficultés respiratoires. Dans les cas extrêmes, une carence en fer peut causer une anémie ferriprive. Cependant, le manque de fer peut être traité de manière relativement efficace et rapide, avant de tomber en anémie ferriprive, par une supplémentation qui peut passer par une alimentation ciblée sur les aliments riches en fer, surtout héminique. L'idéal : une cure de... Boudins noirs, ou de moules ! Une cure de concentré à la propolis bio vous apportera entre autre minéraux et actifs naturel. Vous pouvez également choisir des compléments alimentaires.

Les produits de la mer riches en fer

Les huîtres sont riches en fer



L'huître est une très bonne source d'oméga-3 tout comme le maquereau ou la sardine. Mais l'huître est aussi une très bonne source de fer héminique. Elle fournit à l'organisme du zinc, du sélénium, du cuivre (bon pour protection contre les radicaux libres), ainsi que du phosphore (bon pour la formation des os et des dents). **Pour 8 huîtres soit environ 100 g = jusqu'à 9 mg de fer**

Attention : il n'est pas recommandé aux femmes enceintes de consommer des huîtres crues.

Les palourdes, sources de fer

À poids égal, la palourde contient jusqu'à quatre

fois plus de fer qu'une portion de foie de boeuf, et presque autant que le boudin noir, un champion du fer. Une part de 100 g de palourdes (soit environ 13 palourdes) suffit pour combler l'intégralité des besoins quotidiens en fer d'un homme ou d'une femme adulte. **100 g de palourdes = 15 mg de fer**

À défaut de palourdes, que l'on trouve rarement, à moins d'être au bord de la mer et pendant la bonne saison, les autres coquillages riches en fer sont les moules, avec plus de 5 mg de fer pour 100 g. Fraîches, en boîte ou surgelées, on peut en manger toute l'année. En plus, elles sont plus abordables au niveau prix que les palourdes.

Poissons et fruits de mer riches en fer

mg de fer/100 g	
Palourdes	15mg
Bigorneau	10mg
Mousse de Poisson	9mg
Huîtres	5 à 9mg
Rascasse	5,5mg
Moules	5,5mg
Anchois	5,1mg
Harengs marinés	3,5mg
Sardines à l'huile	3,3mg

Les fruits riches en fer

Les fruits sont bien moins riches en fer que les autres aliments, et contiennent un fer non héminique qui s'absorbe moins. Mais ils sont une bonne source de vitamine C, d'antioxydants mais aussi de fibres, ce qui les rend très intéressants quand même à manger tous les jours, y compris pour enrichir son alimentation en fer !

Le cassis, rouge de fer



Le cassis se distingue surtout par un taux exceptionnel de vitamine C (200 mg /100 g) et en vitamine E, par sa richesse en fibres, est également réputé pour contenir du fer. Le cassis est également connu pour contenir de nombreux minéraux : au total 600 mg aux 100 g ! Le potassium tout d'abord avec 370 mg aux 100 g, puis le calcium (60 mg /100 g) tout comme le magnésium (17 mg) et le fer : 1,3 mg, l'une des teneurs les plus fortes dans un fruit frais. On y trouve aussi à l'état de traces, de nombreux oligo-éléments, dont des plus rares, comme le chrome, le sélénium, le cobalt. **100 mg de cassis = 1,3 mg de fer**

Le seul désavantage de cette baie est sa courte saisonnalité. Pour en profiter toute l'année, les confitures de cassis sont une très bonne idée ! Sinon, il reste la congélation.

Les fruits à coque

Parfaits pour une collation ou pour ajouter dans les salades, les fruits à coque font partie des aliments à forte teneur en fer. La pistache est la reine de cette catégorie, suivie des différents types de noix et des noisettes. Les mélanges de fruits à coque avec des fruits séchés comme les abricots, les dattes, les raisins ou les noix de coco offrent de nombreux minéraux et une bonne ration de fer.

Suite le mois prochain, édition novembre.

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

**Venez nous voir
aux marchés :**

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 16^h à 19^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 16^h à 19^h

MUTTERSOLTZ

(place du Tilleul)
les jeudis de 16^h à 19^h

GERSTHEIM

les vendredis de 16^h à 19^h

BENFELD

les samedis de 7^{h30} à 12^h

Menus du mois d'Octobre :

- 2 et 3 octobre : **Rôti de porc forestier - Purée**
- 9 et 10 octobre : **Bouchée à la Reine - Pâtes**
- 16 et 17 octobre : **Choucroute - Knepfle**
- 23 et 24 octobre : **Côte de porc milanaise - Pommes de terre sautées**
- 30 et 31 octobre : **Lasagnes au potiron**

les vrais plaisirs de la Table

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



**Vente de graines
de TOURNESOL
pour oiseaux**



Retrouvez-nous



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

©JDM Edition

Profitez des derniers beaux jours sur notre terrasse ...



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi au vendredi de 5h à 19h

Samedi de 5h à 16h

le dimanche de 6h30 à 16h

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



**Venez découvrir
nos muffins, notre pain
au muesli et pleins
d'autres choix !**

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)

**Nous continuons biensûr à vous accueillir
dans notre salon de thé climatisé,
pour déguster nos produits sucrés ou salés**

3 rue du 1^{er} décembre • **HUTTENHEIM** • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur

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.

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 oméga 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 rassasiant 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 rassasiant. 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.



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.

Suite page 34

le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

REMISE
fin de
SAISON

L'été dormez au frais

L'hiver vivez au chaud

Devis gratuit

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

SELESTAT 87a Route de Strasbourg

49400206200019

Le spécialiste régional
à votre service
depuis 1980

art et faïence

30, rue de Lyon **FEGERSHEIM**

POELES - CHEMINEES - CONDUITS
bois - pellets - gaz

03 90 29 84 29 - www.artetfaience.fr

92045876300036

JMI

S A N I T A I R E S

7, rue d'Enghien
67860 **RHINAU**
06 800 211 89

Installations et rénovation
de salle de bains

Equipement pour personne
à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 00015



Réalisez une **douche sécurisante** à la place de votre ancienne baignoire **en moins de 2 jours****

- Une douche extra plate et sécurisante
- Visite technique à votre domicile.
- Nos propres équipes de pose.
- Installation sans maçonnerie ni carrelage.



Avant :



Après :

CREDIT D'IMPÔTS
-25%*
CREDIT D'IMPÔTS

**Le plaisir
et la sécurité
à porter de pieds**

Adhérent ActionLogement Obtenez jusqu'à **5 000€ d'aide***

**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

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION
Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr



• Pompes à chaleur

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie

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



• 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**

**ÉCO-PRÊT
A TAUX
ZÉRO****

**NOUVELLES
AIDES**

depuis
janvier 2020*

consultez-
nous



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

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



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 kcal 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 arrivés 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 30 et 35 kcal 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

DÉCORATION
Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

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, petits mobiliers

Conseils déco et pose



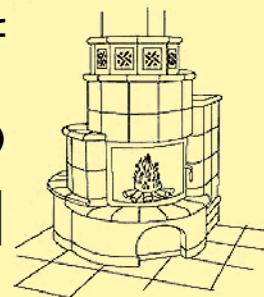
UNIQUEMENT SUR RV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Kachelof
Studio
Grossiord

neuf
et
rénovation



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



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

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

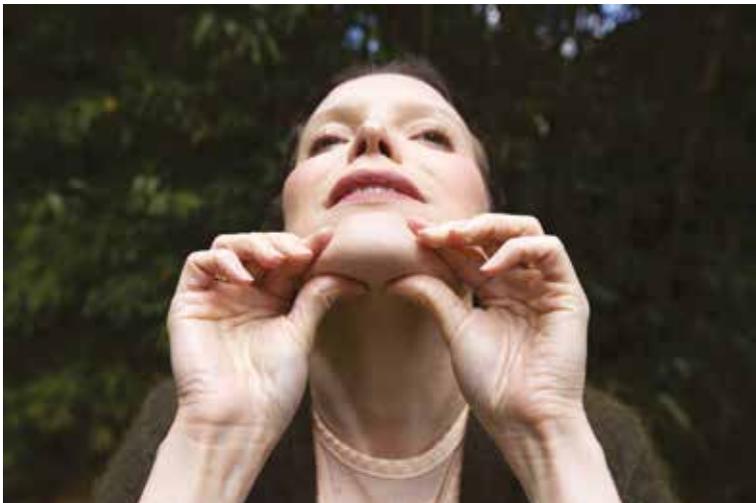


150M²
DE PAPIER
PEINT
TEXTURE
À PEINDRE



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

Comment réduire le double menton sans passer par la chirurgie ?



Cet amas de gras situé sous l'ovale du visage s'est installé depuis quelque temps. Mais on ignore bien souvent ce qui peut en être la cause. La plupart du temps, le double menton est la conséquence d'un surpoids ou d'une flaccidité. Bien entendu, il est possible d'y remédier plus ou moins définitivement avec la chirurgie esthétique. Mais le recours à une opération chirurgicale coûte cher et n'est pas obligatoire. En effet, on peut réduire le double menton par des méthodes simples et naturelles, à commencer par le rééquilibrage alimentaire.

Revoir son alimentation pour éliminer le double menton

Un gain de poids peut expliquer l'apparition d'un double menton. Dans ce cas, pour ne pas aggraver la situation, on évitera de manger trop gras. Pour savoir si le double menton est dû au surpoids, il suffit d'ouvrir la bouche pour constater la démarcation du gras du menton. La solution est donc de revoir son alimentation journalière. Voici comment procéder :

- On privilégie les aliments enrichis en fibres tels que les légumes, les fruits, les céréales et les graines
- On accompagne les repas avec de la crudité
- On doit bien mastiquer la nourriture et prendre le temps de savourer son plat
- On réduit la consommation de sauces, de produits laitiers crémeux, d'aliments riches en protéines. Cette démarche permet de redonner du tonus aux tissus. On alternera bien sûr les protéines végétales et animales. Il existe également des remèdes proposés par la médecine douce telle que l'homéopathie.

Retendre la peau du visage souffrant de flaccidité

Un amaigrissement brusque peut causer un double menton. En effet, la flaccidité de la peau du cou et du visage peut être l'origine de l'amas de peau et de gras sous le menton. Mais cela peut également être un problème d'ordre générique. Si tel est le cas, on doit donc privilégier la consommation d'aliments riches en protéines. Cette démarche permet de redonner du tonus aux tissus. On alternera bien sûr les protéines végétales et animales. Il existe également des remèdes proposés par la médecine douce telle que l'homéopathie.

Faire des exercices faciaux pour réduire le double menton

Sylvie Lefranc l'experte francophone de yoga du visage conseille de faire de la gymnastique faciale pour réduire le double menton naturellement. Une dizaine de minutes par jour suffiront amplement, tous les jours. Debout ou assis, on garde le buste bien droit, les yeux rivés vers le plafond.

Ensuite, on fronce les lèvres et on garde cette position une dizaine de secondes. Le cou s'étirera. On répète la figure 10 fois. Le deuxième exercice consiste à pencher la tête sur les côtés : gauche puis droite. On tourne d'abord la tête dans un sens et on garde cette position 10 secondes. On refait le même exercice, mais pour le côté opposé par la suite.

Un troisième exercice consiste à mettre une balle de tennis sous le menton. On soutient la balle et l'appuie contre la poitrine. On effectue plusieurs pres-

Accessoires et Prêt à Porter
pour femmes du XS au XL

SPÉCIAL RENTRÉE

-15%
sur la nouvelle
collection
du 1^{er} au 31 octobre*
sur présentation du coupon

* Hors promotion

angelsestein
22 rue Mercière • Erstein • 03 69 14 76 43
Du mardi au vendredi de 9h - 12h / 14h - 19h et le samedi de 9h - 12h / 14h - 17h

MLA MODE AVENUE

Ouvert tous les jours de 9h30 à 19h et le samedi de 9h30 à 18h30

-20%
sur l'article
de votre choix*

sur 400m²

FEMME du 34 au 54
LEBEK • ELISA CAVALETTI
MEXX • JULIE GUERLANDE
FRED SABATIER • PREGIO
COUTURE • TONI DRESS
LE TEMPS DES CERISES
RINASCIMENTO • GERRY WEBBER
CAPUCCINO • DIVAS • WAXX
FREEMANN PORTER...

HOMME du XS au 6XL
FREEMANN PORTER
JAPAN RAGS • ALBERTO • WAXX
BENVENUTO • NUMEROLOGIE
MILESTONE • BRUHL
CARL GROSS • JUPITER
FYNCH HATTON • MEN'S
ETERNA • MEXX
VERSACE 1969
PADDOCK'S ...

CHOOSE YOUR STYLE

29 rue du M^{al} Koenig
en face du Mac Donald **03 88 04 68 00 - modavenue@orange.fr**

OBERNAI
* Offre valable jusqu'au 31/10/2020 - ©JDM Editions/Edith

sions, puis on relâche comme l'explique Sylvie Lefranc l'experte francophone de yoga du visage. Enfin, aussi étonnant que cela puisse paraître, mâcher un chewing-gum donne également des résultats intéressants pour effacer le double menton. En revanche, il convient de faire attention notamment pour ceux qui souffrent de maux dentaires et d'estomac.

Prendre soin de son visage

Le visage est la première partie du corps que l'on voit. D'après son aspect, on peut juger de notre fatigue, de notre manque de sommeil ou d'un manque accru de soins. Il n'y a rien de mieux qu'un visage toujours bien nettoyé et hydraté. De petits massages circulaires, du bas vers le haut, permettent également de relancer la circulation sanguine et d'effacer le double menton. Sylvie Lefranc l'experte francophone de yoga du visage recommande faire ces massages en complément des exercices faciaux au réveil.

Lingerie Betty Élegance

18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

La QUINZAINE Triumph

30%
de remise*

sur toute
la **COLLECTION**
Triumph

* à partir de **50 € d'achat**
(hors promo en cours)

• **1 Slip sloggi GRATUIT**
pour 3 achetés

Réf : sloggi Basic Femme, dentelle, sloggi Homme



* Offre valable jusqu'au 17/10/2020

La Nouvelle Collection
Automne/ Hiver est arrivée !

Aubade - Anita - Calida - Barbara - Gévana - Eminence - Felina - Esprit
Sloggi - Seidensticker - Lise Charmel - Triumph - Régence - Armorial

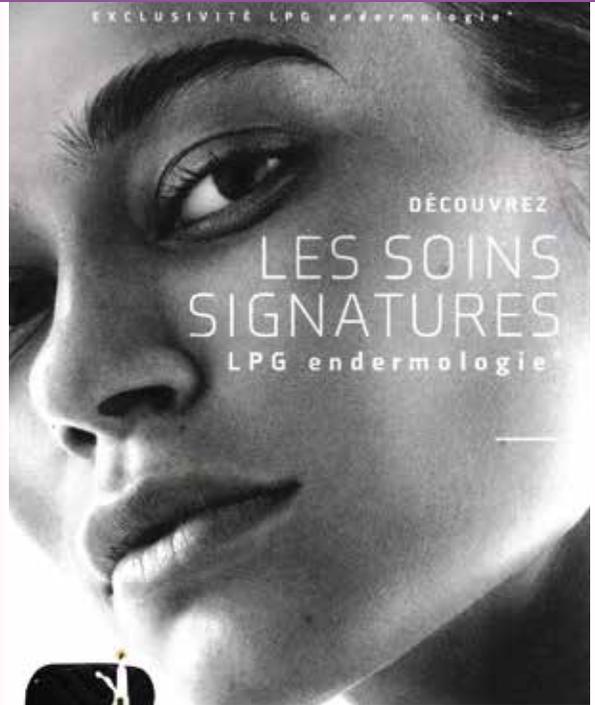
PERLE BEAUTE



Perle de beauté

perle2beaute.insalon.sokeo.fr

EXCLUSIVITE LPG endermologie*



DÉCOUVREZ
LES SOINS
SIGNATURES
LPG endermologie*



CONTOUR YEUX ET LÈVRES
ET VANITY OFFERTS*



* Voir conditions à l'institut

endermologie.com

Prise de RDV par Internet

Tél. 03 88 98 27 21

2A rue de Strasbourg ERSTEIN



amplifon Solutions auditives



photos Graphikonline

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Krys pack protection*

1 paire optique achetée
+39€** =
1 paire solaire
+
1 paire anti-lumière bleue
à sa vue

krys.com

*Bénéficiez du Krys Pack Protection à 39 € ** pour tout achat d'un équipement optique complet (1 monture + 2 verres correcteurs) dont le prix de vente TTC est égal ou supérieur à 159 €
Offre réservée aux porteurs âgés de moins de 18 ans. Non cumulable avec tout autre forfait, soldes, promotion ou avantage en cours. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 21/07/2020. Modèle porté - ALT20103 322.
Crédit photo : Louise CARRASCO. KRYS GROUP SERVICES RCS VERSAILLES 421 390 188. ** Prix de vente TTC maximum conseillé en magasin. *** Prix de vente TTC de l'équipement complet.

Krys
Vous allez
vous aimer

vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière

CLUB BUSHIDO BENFELD SAISON 2020 - 2021

**Nouvelle formule de Jump Fit : un mélange de trampo fit et fitness dance
Viens bouger et danser sur les tubes actuels avec JULIETTE**

- JUMP FIT Ados, Adultes et Enfants ⇔ Limité à 15 places
- Certificat médical obligatoire pour toutes les disciplines

**2 Essais gratuits
pour toutes les disciplines**

JOURS	COURS	ANNÉES		HORAIRES
LUNDI	Qi Gong assis Qi Gong	Senior A partir de 16 ans		9h30 à 11h00 20h30 à 22h00
MARDI	Jump Fit ados adultes Cardio Fit	A partir de 14 ans A partir de 14 ans	Avec Aurore	19h15 à 20h00 20h15 à 21h15
MERCREDI	Jump Fit Jump Fit ados	De 8 à 12 ans De 12 à 16 ans	Avec Juliette	16h00 à 16h45 17h00 à 17h45
JEUDI	Body Zen	A partir de 14 ans		20h30 à 21h30
SAMEDI	SELF DEFENSE POUR FEMMES Eveil corporel	Adultes et Ados De 3 à 5 ans	Avec Kader Mesbah 6 ^e DAN de Judo	9h00 à 10h30 10h45 à 11h30

Renseignements au 03 88 74 35 41 • Mail : angele.weiss@orange.fr • Inscriptions sur place



Berbérine : solution naturelle ultime contre le diabète



Utilisée depuis au moins 3.000 ans dans les médecines chinoise et ayurvédique, la berbérine suscite désormais l'intérêt des scientifiques pour son action similaire à la metformine ; un médicament prescrit contre le diabète de type 2.

La berbérine pourrait-elle réellement être utilisée comme substitut aux médicaments antidiabétiques oraux ? Comment fonctionne-t-elle ? Et qu'en est-il de son innocuité ?

Mieux que la metformine contre le diabète : la berbérine



La prévalence du diabète de type 2 continue d'augmenter à l'échelle mondiale, parallèlement au développement de nouveaux médicaments

antidiabétiques. Cependant, certains de ces traitements peuvent être déconseillés en cas de dysfonctionnement hépatique, de maladie rénale et de maladies cardiaques, car ils sont susceptibles de présenter quelques inconvénients pour la santé. Ceci complique la prise en charge du diabète pour cette catégorie de patients. Les attentions se sont ainsi tournées vers une médication alternative, naturelle et sûre.

La berbérine, un puissant agent hypoglycémiant oral

La berbérine est un alcaloïde qui tient son nom des plantes à partir desquelles il a été extrait pour la première fois : les berbérifacées. On la retrouve également dans diverses plantes comme l'épine-vinette, le Sceau d'Or, le raisin d'Oregon et le phellodendron.

Une étude de 2008 a indiqué que la berbérine est un puissant agent hypoglycémiant (qui diminue les taux de glycémie) oral ayant également des effets bénéfiques sur le métabolisme lipidique.

Selon cette étude, la berbérine a abaissé la glycémie aussi efficacement que le médicament metformine à des doses similaires (500 mg, prises 3 fois / jour), chez 36 patients souffrant de diabète sucré de type 2.

Mais, contrairement à la metformine, aucun effet secondaire chez aucun des patients prenant de la berbérine n'a été constaté.

A ce jour, la berbérine est donnée comme complément alimentaire et n'est pas reconnu comme

médicament, donc pas de prescription par votre médecin traitant, faut le payer de sa poche, simple question de business... mais la santé n'a pas de prix lorsqu'on est confronté au problème.

Voici ce qui est précisé sur le flacon



Elle diminue aussi les taux de triglycérides

Hormis la capacité exceptionnelle de la berbérine à réduire la résistance à l'insuline et à améliorer les biomarqueurs du diabète sucré de type 2, tels que le glucose à jeun et l'hémoglobine glyquée, la berbérine s'est révélée meilleure que la metformine dans la mesure où tous les patients prenant de la berbérine ont vu leur taux de triglycérides diminuer de 21 %. Ce qui n'était pas le cas pour les patients qui prenaient de la metformine. Suite page 40

Mincir durablement!



Des programmes sur-mesure

Un coach dédié

28 années d'expérience

SATISFACTION GARANTIE

CENTRE PATRICK LANG

L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

BILAN MINCEUR OFFERT (d'une valeur de 60€)

OFFRES EXCLUSIVES ! Jusqu'à -50% sur tous les soins *

NOUVEAU

- Vela-shape NBVI 4en1
- Double-lipocavitation
- Ultrasons US2A
- Hypodermologie
- Lipolaser 2.0
- HIFU 5D (Nouveauté)
- Cryolipolyse 4 zones

Patrick Lang et son équipe vous apportent la solution pour retrouver la ligne, gommer la cellulite, raffermir la peau relâchée et estomper rides et vergetures. Découvrez votre nouvel espace fitness privatisé & encadré par un coach sportif diplômé d'Etat !

www.amincissement-lang.com

48 rue du Général de Gaulle • GEISPOLSEIM
03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi
*offre valable jusqu'au 17 octobre 2020

FEMMES EN FORMES

BOUTIQUE GRANDES TAILLES DU 40 AU 60

25 rue du G^l de Gaulle
67230 BENFELD
03 88 08 56 59



Les Femmes En Formes

Créations et aménagements paysagers
Arts PAYSAGES
Ensemble, nous réalisons vos projets

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

Terrasse en bois Pavage Puit à eau Mur (bois / pierre)

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

services à la personne

COIFFURE Océane

15, rue de la Dîme - 67230 BENFELD - 03 88 74 54 17



Jusqu'au 08.11.20 avec L'OREAL

10€ OFFERTS EN SALON

J'EN PROFITE SUR INOA.FR

Nos coiffeuses expertes Laurine, Aline, Océane et Béatrice ont le plaisir de vous accueillir :

Mardi - Mercredi - Jeudi de 8h à 12h et de 14h à 18h30
Vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h30
Samedi de 8h à 17h

Le Retour
MAISON ROUGE Habilleur Depuis 1975

-20% sur TOUT TOUT le MAGASIN

du 29/09/2020 au 17/10/2020 sur présentation de ce coupon

NOUVEAUTÉS • NOUVEAUTÉS NOUVELLE COLLECTION

GERRY WEBER
FRANK WALDER
SOMMERMANN
BETTY BARCLAY
CHRISTINE LAURE
ANNA MONTANA
BARBARA LEBEK
BUGATTI
PIERRE CARDIN
ETERNA
MEYER HOSEN
MEN'S • HAJO
LEE COOPER

LE MAGASIN SERA FERMÉ EXCEPTIONNELLEMENT LE LUNDI 28/09/2020

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard)

SELESTAT
03 88 92 02 27

RAYON SPÉCIAL GRANDES TAILLES

LUNDI DE 14H À 18H
DU MARDI AU SAMEDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 18H

GRAND PARKING GRATUIT

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

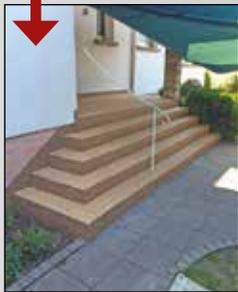
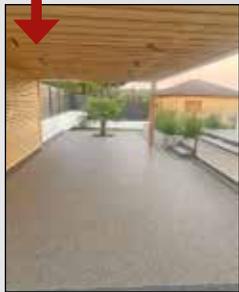
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - ATELIER - ENTREPÔT - ESCALIER

AVANT



APRÈS



DEVIS GRATUIT

www.haussmannsolsresine.fr

garantie décennale

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

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 -

Site n° 792046850028

Suite de la page 38



Comment fonctionne la berbélerine contre le diabète ?

La berbélerine active une enzyme spécifique appelée AMPK. Lorsque nous produisons moins d'énergie (ATP) dans nos cellules, le corps sécrète l'AMPK pour assurer notre survie. C'est la même enzyme qui se déclenche lors d'un régime hypocalorique.

L'activation de l'AMPK est bien connue pour augmenter la sensibilité à l'insuline et réguler la fonction mitochondriale.

L'AMPK ralentit également la production de sucre sanguin supplémentaire dans notre foie.

En soutenant le foie, la berbélerine ralentit également la libération d'acides gras libres dans le sang.

De plus, elle stimule la combustion naturelle des graisses dans les cellules mitochondriales.

Le mode d'action de l'AMPK consiste également à moduler le microbiote intestinal qui, nous le savons, a un impact sur la régulation et la signalisation de l'insuline.

Comment se supplémenter en berbélerine ?

La berbélerine est généralement vendue sous forme de gélules.

Posologie

La posologie la plus courante et la plus efficace semble être de 1.500 mg par jour, administrée en trois doses fractionnées au cours des repas. Cette fragmentation est efficace pour minimiser les inconforts gastro-intestinaux pouvant résulter d'une supplémentation en berbélerine.

C'est aussi efficace pour maintenir un niveau constant de l'extrait dans le corps.

Effets secondaires et précautions d'emploi

Hormis quelques maux d'estomac, de la constipation ou des nausées au début de la supplémentation, la berbélerine n'a été associée à aucun effet secondaire grave. Il est conseillé cependant de commencer avec une dose faible, de surveiller les effets secondaires et d'augmenter progressivement la dose. À noter que toute femme enceinte ou qui allaite ne doit pas en consommer sans l'approbation d'un professionnel de la santé. Pour minimiser au maximum les effets secondaires pouvant résulter de la présence d'additifs, de résidus de plantes ou d'excipients dans votre extrait de berbélerine, nous vous recommandons de choisir le produit le plus pur du marché. Vous pouvez trouver de la berbélerine 100 % pure du Laboratoire Dynveo. (voir photo du flacon page précédente)

Le diabète gestationnel : soyez vigilante

Le diabète gestationnel, aussi appelé diabète de

grossesse, est une maladie insidieuse assez peu connue, qui touche entre 2 et 6 % des femmes en France, mais dont les conséquences, si elle n'est pas correctement traitée, peuvent être graves, non seulement pour la mère, mais aussi pour son bébé.

Le diabète gestationnel : qu'est-ce que c'est ?



Le diabète de grossesse peut être le révélateur d'un diabète déjà installé, pour 15 % des cas, ou bien apparaître spontanément au cours du deuxième mois. Comme les autres formes de diabète, le diabète de grossesse correspond à un dérèglement de la régulation du taux de glucose sanguin : la glycémie, induisant une hyperglycémie plus ou moins sévère.

L'apparition de cette maladie peut s'expliquer par l'insulinorésistance qui va naturellement se mettre en place au cours de la grossesse. Normalement correctement gérée par l'organisme maternel, cette résistance à l'hormone pancréatique peut conduire dans certains cas à une accumulation de glucose dans le sang, provoquant une hyperglycémie chronique.

Suite page 42

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
 www.carrelagemock-mathia.fr

Site n° 4387717680027 -

Roby carrelage

Alsace ceramic

VENEZ VISITER De la chape, à la pose du carrelage, on s'occupe de tout.

Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...
 Travaux en neuf et rénovation
Chape et Pose

41 rue du Général De Gaulle • 67230 **HUTTENHEIM**
03 88 74 23 39 • www.roby-carrelage.fr

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 14h à 17h (après 17h sur RDV) • Samedi : de 8h30 à 11h45

Retrouvez mes réalisations sur [facebook](https://www.facebook.com/AnthonyBaumert)
 Anthony Baumert

Carrelage Baumert
 La passion du Carrelage

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

Devis Gratuit

Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion
SELESTAT • 06 72 20 44 47

Site : 511 411 191 00014 • ©JDM Editions/Edm

A votre service depuis 1991, TOP CERAM fait peau neuve !!

Ré-ouverture du Show Room après travaux

Salle d'expo rénovée : 24 salles de bains exposées en ambiance

CONDITIONS SPÉCIALES SUR NOUVELLES COLLECTIONS

-20% à -30%* sur les douches, et meubles de bains

TOP CERAM
 CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN
 Z.I. Nord (en face de Gifi) • **03 88 82 98 11**
SELESTAT

Jusqu'à -35%* sur les nouveautés carrelages de salles de bains, faïences grand format, mosaïques etc...

* Offre valable jusqu'au 17 octobre selon affichage en magasin et sur www.top-ceram.fr

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



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 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

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

Suite de la page 40

Quels sont les symptômes ?

Le diabète peut être asymptomatique, ou bien des symptômes comme la soif, une grande fatigue, une augmentation du volume des urines peuvent apparaître.

Quels sont les risques ?

Pour le bébé :

- Une macrosomie, c'est-à-dire un poids supérieur à 4 kg.



- Une hypoglycémie réactionnelle néonatale.
- Le risque de développer plus tard un diabète.

Pour la mère :

- Une pré-éclampsie, c'est-à-dire une hypertension sévère.
- Un accouchement prématuré.
- Quels sont les facteurs favorisant l'apparition de cette maladie ?



Ils sont aujourd'hui bien établis :

- Un surpoids.
- Des antécédents de diabète familiaux.
- Un âge supérieur à 35 ans.
- Une primiparité (1ère grossesse)
- Une grossesse multiple.

Dois-je faire un test ?

Bien évidemment, ceci est à voir avec votre gynécologue, néanmoins, si vous répondez positivement à au moins l'un des critères ci-dessus, vous devrez peut-être faire un test.

En quoi consiste le test ?

Le test consiste en une mesure de la glycémie à jeun si possible avant le démarrage de la grossesse, puis en un examen appelé HGPO pour Hyperglycémie par Voie Orale, une mesure de la glycémie après ingestion de 75 g de glucose. Si vous êtes en dehors des normes pour l'un ou l'autre des tests, vous devrez être prise en charge.

En quoi consiste le traitement ?

Il nécessite une parfaite adhésion de la patiente. En premier lieu, une rééducation nutritionnelle est nécessaire pour contrôler la glycémie : un diététicien va vous aider à composer vos repas pour équilibrer leur teneur en sucres. Une activité physique est conseillée s'il n'y a pas de contre-indication. Si cette première prise en charge est insuffisante, des injections d'insuline pourront être nécessaires.

Et après ?

Généralement, le diabète gestationnel disparaît après l'accouchement, sans conséquences ni pour la mère, ni pour l'enfant.

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

le coup d'queue de marseille

**Ca ne pousse pas dans la nature !!!
Les masques jetés par terre !!! quelle honte**



Les personnes qui jettent leur masque n'importe où font très certainement partie de celles qui ne respectent rien.

Un masque met 450 ans à se désagréger.

Le respect de l'hygiène est la base pour limiter la propagation du virus. Vos déchets se jettent dans une poubelle, c'est pourtant simple !

Mais qui fait ça ???

Très certainement des personnes écervelées !

Vu sur facebook :

Tu jettes ton masque dans la nature.
Il se retrouve dans la mer.
Le poisson mange ton masque.
Tu manges le poisson.

Choisis le circuit court.
Mange directement ton masque.

Isolez votre maison avec notre carton 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 semelles 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 standard 1,20m x 2,60m x 4cm

- **performantes** • **écologiques**
- **économiques** • **faciles à poser**

DIRECT D'USINE



Siret : 424 711 802 00019

DEVIS GRATUIT

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

JS VERRE DECOR SàRL

Vitrerie Miroiterie



Fourniture et pose pour particulier et professionnel

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo

Expo MAGASIN



PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

Battante ou Coulissante



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

GARDE CORPS



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

Siret : 493 256 614 00014 - © JDM Editions / Edith



Avec vous depuis

30 ans

weitel
Maisons individuelles

03 88 67 91 90



Dans la plupart des cas ci-dessous, nous préconisons de diluer 1 sachet de 20gr de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau (sauf autres précisions) nous appellerons ce mélange : ECM (Eau + Chlorure de Magnésium).

Pour la conservation, il est préférable (conseillé) de préparer le mélange ECM dans une bouteille en verre, ne serait-ce que pour quelques jours, évitez les contenants en plastique ou en aluminium.

Les bienfaits du Chlorure de Magnésium.

Le chlorure de magnésium est un remède qu'on a un peu oublié, et c'est bien dommage ! Nos grands-mères l'utilisaient au quotidien car Il est économique, naturel et ses bienfaits sur la santé ne sont plus à prouver.

C'est un remède naturel efficace indispensable à avoir dans sa pharmacie !

Voici les bienfaits et vertus du chlorure de magnésium à connaître absolument :



1. Soigner une intoxication alimentaire

- Évitez de manger pendant au moins une journée. - Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée. - Buvez 1 verre de ECM.
- Reprenez un second verre dans la journée si nécessaire.

2. Soigner l'ostéoporose

- Buvez un demi-verre de ECM matin et soir avant les repas durant une dizaine de jours.

3. Pour combattre le cholestérol

- Buvez 1 verre chaque matin durant 20 jours.

4. Combattre les verrues

- Appliquez un peu de chlorure de magnésium directement sur la verrue. Diluez le reste du sachet dans 1 litre d'eau. Imbibez une compresse et appliquez cette compresse sur la verrue durant 1h.
- Répétez ce traitement 1 fois par jour pendant 15 jours.

5. Pour soigner facilement un aphte

- Utiliser le chlorure de magnésium par bain de bouche.
- Faites un bain de bouche avec le ECM après chaque brossage de dents
 - Gardez le liquide le plus longtemps possible sur la plaie.
 - Conservez votre remède au frigo maximum 1 mois.

6. Contre les maux de tête et les migraines

- Dès les premiers maux de tête, buvez un verre de 20 cl de ECM.
- Au bout d'une heure, renouvelez si nécessaire.
- Si vous trouvez le chlorure de magnésium désagréable, mélangez à un jus de fruits ou rajoutez un peu de sucre.

7. Pour soigner une gastro

- Lors des premiers symptômes, buvez 1 verre de 20 cl de ECM.
- Buvez un deuxième verre 3 à 4h après.
- Espacez ensuite les prises en fonction de l'évolution de votre état.

Suite page 46



Devis gratuit



Vos envies..... Notre expertise
Vos exigences.... Notre savoir faire

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



Pour un rendez vous
téléphonez au :

03 88 57 90 84



NEUF et RÉNOVATION



depuis 1983




- ▶ Isolation extérieure
- ▶ Isolation des combles (plaques de plâtre)
- ▶ Crépissage tous genres
Crépis minéral
- ▶ Peintures intérieures et extérieures
- ▶ Travaux de transformation
- ▶ Petite maçonnerie
- ▶ Location d'échafaudages
- ▶ Lavage toiture et traitement tuiles

17, rue du Printemps **ERSTEIN**
03 88 59 84 83
www.dogan-batiment.fr

3998634630028

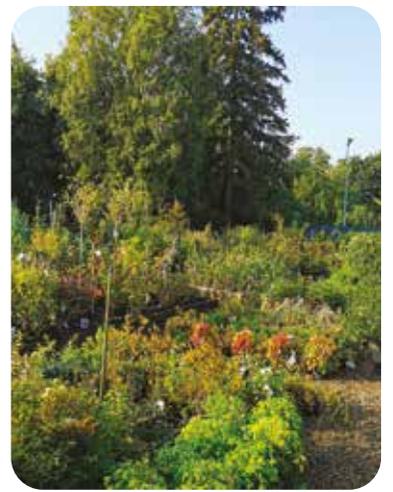


Arrivage d'Arbres fruitiers, Arbres d'ornements,
Arbustes, fleurs hivernales

GMG pépinière et paysage
Géraldine, Mathieu et Guillaume

Z.A. route de Krafft
ERSTEIN - 03 88 95 85 31

Horaires d'ouverture :
Du mardi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
Le samedi de 8h à 16h



Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôt selon l'article 199 quinquies

06 08 13 07 13
cnpaysagiste@gmail.com
3A rue du stade
ROSSFELD 67230

- Entretien - Engazonnement
- Plantation - Taille - Tonte
- Scarification - Dérivage
- Désherbage - Cloture ...

services à la personne

le Jardinier

C'est à l'automne que l'on prépare le printemps...

POUR LA TOUSSAINT

Notre production de chrysanthèmes à «petites et grandes fleurs»

Pensées - Graminées - Vivaces à feuillage décoratif - Bruyères
Conifères d'ornement

Découvrez notre gamme de végétaux de qualité :

- PÉPINIÈRE •
- VIVACES •
- ROSIERS •
- BULBES •

LA QUALITÉ, LES PRIX, DES CONSEILS DE PRODUCTEUR !

21 Bd de Nancy • **SELESTAT** • 03 88 92 09 92

Ouverts du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h³⁰ à 19h et le samedi de 8h à 12h et de 13h³⁰ à 18h ainsi que le dimanche de 9h³⁰ à 12h³⁰

©JDM Editions /Editrh

A partir de 60€/stère
Essence de bois dur

Bois Bûche Benfeld

VENTE BOIS DE CHAUFFAGE

Essentiellement Frêne,
Autres variétés : Charme, Hêtre et Chêne
Longueur de bûche : 1 m - Coupé en 50, 33 ou 25 cm

Livraison standard 5 stères
Possibilité bennes 10-12 stères
Dépannage possible à partir de 2 stères

SÈCHAGE GARANTIE 2 ANS

Respect des quantités
Offre de bois sélectionnés
Humidité contrôlée
Relation de confiance

Bois d'allumage OFFERT sur simple demande

07 60 18 26 64
boisbuchesbenfeld@gmail.com

Siret : 834 102 212 00018

06 76 16 53 83
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 selon loi en vigueur

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

50% de réduction d'impôts*

Thierry MARCK à HUTTENHEIM
Siret : 521 329 169 00036

thierry.marck@hellolejardinier.com

8. Pour soulager les pieds gonflés à cause de la chaleur

- Diluez un sachet de 20 g de chlorure de magnésium dans une bassine de 3 à 5 litres d'eau tiède.
- Plongez vos pieds durant au moins 15 min.

9. Contre les crampes

- En cas de manque de sels minéraux, une cure de 1 à 2 verres de ECM par jour durant 20 jours pourra soulager vos crampes.
- Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

10. Pour soulager les états grippaux

- Prenez 1 verre de 20 cl de ECM.
- Buvez un 2^{ème} verre 3h après.
- Prenez un 3^{ème} verre au moins 6h après et un autre 12h après.
- Faites ensuite une cure d'1 verre par jour pendant 5 à 8 jours.

11. Contre les rhumatismes et les douleurs articulaires

- Buvez le ECM à votre rythme.

12. Pour soulager l'eczéma naturellement



- Buvez le ECM chaque matin.
- Prolongez votre cure pendant 3 semaines.

- En complément, passez un coton imbibé de chlorure de magnésium dilué dans de l'eau plusieurs fois par jour.

13. Contre les crises d'arthrose

- Buvez 3 verres de chlorure de magnésium par jour pendant 2 jours.
- Buvez 2 verres par jour durant 2 jours.
- Suivez par 1 verre de chlorure de magnésium pendant 10 jours.

14. Pour soigner une otite sans antibiotique

- Dès les premières douleurs, diluez 20 g de chlorure de magnésium dilué dans 1 litre d'eau.
- Buvez 1 verre d'eau.
- Recommencez 3 heures après.
- Le lendemain, buvez 1 verre toutes les 6 heures.
- Le 3^{ème} jour, prenez un verre toutes les 12 heures.
- Poursuivez le traitement pendant quelques jours en prenant 1 verre par jour.

15. Pour soigner une toux grasse

- Dès vos premiers symptômes de toux grasse, buvez 1 verre de 20 cl
- Reprenez 2 verres de chlorure de magnésium dans la journée, idem le jour suivant.
- Terminez par une cure de 10 à 15 jours d'1 verre par jour.

16. Pour soulager les crises d'asthme

- Au moment de la crise, prenez 3 verres de ECM par jour durant 6 jours.
- Par la suite 2 verres par jour pendant 6 jours.
- Finissez avec 1 verre par jour pendant 6 jours.

17. Contre les sinusites

- A l'apparition des premiers symptômes, mélangez 30 cl d'eau tiède, 1 cuillère à café de fleur de sel et 1/2 cuillère à café de chlorure de magnésium.
- Mettez ce mélange dans un récipient nasal vendu en pharmacie ou un petit flacon souple propre.
- Nettoyez votre nez 1 fois par jour avec ce mélange.

18. Pour atténuer les taches de vieillesse

- Buvez un verre de ECM matin et soir.
- Prolongez pendant 3 semaines puis arrêtez pendant 10 jours.
- Recommencez si nécessaire.

19. Pour soulager les douleurs des règles

- Buvez un verre de ECM dès l'apparition des premiers symptômes.

20. Contre les caries

- Faites des bains de bouche avec le ECM.
- Laissez le mélange environ 30 secondes dans la bouche en gargarisant pour que le ECM passe bien dans tous les endroits.

21. Pour ne pas être fatigué par la chaleur

- Buvez 1 verre de 20 cl de ECM chaque matin durant 3 semaines.
- Ajouter un peu de jus de fruits si le goût ne vous convient pas.

22. Pour retrouver le sommeil

- Nécessaire :
- 1 cuillère à soupe de chlorure de magnésium dans un litre d'eau.
 - Buvez 1 à 2 verres de ECM dans la journée.

23. Pour soigner rapidement un furoncle

- Buvez-en un verre tous les matins.
- Répétez la même opération chaque soir.

24. Contre la baisse de libido

- Mettez une cuillère à soupe de chlorure de magnésium dans un litre d'eau, secouez pour bien mélanger.
- Prenez un verre de ECM par jour.

25. Contre le rhume des foins

- Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau.
- Dès les premiers symptômes, buvez 2 ou 3 verres de ECM par jour pendant 5 jours.
- Baissez les doses progressivement les jours suivants.

26. Pour soulager un abcès

- En cas d'abcès, faites une cure de 3 semaines de ECM.
- Buvez un verre de 20cl de ECM chaque matin.
- En complément, faites des compresses imbibées de chlorure sur la plaie.
- L'astuce fonctionne également en cas d'abcès dentaire.
- En complément, faites des bains de bouche 2 fois par jour en gardant le ECM dans la bouche durant 1mn.

27. Pour booster sa mémoire sans médicament

- Buvez un demi-verre de ECM matin et soir durant 1 mois

28. Pour compenser les carences d'un régime

- Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau.
- Mélangez 10 cl de ECM à 10 cl de jus d'orange et buvez chaque matin durant 3 semaines.

29. Pour soulager le côlon irritable

- Vous aurez besoin de :
- Diluez 1 cuillère à soupe de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau
 - Buvez un demi-verre matin et soir avant les repas durant une dizaine de jours.
 - Dans un même temps, évitez les aliments trop gras, l'alcool, les légumineuses, les crudités et les épices.

30. Fortifier ses défenses immunitaires

- Pour fortifier ses défenses immunitaires efficacement, faites une cure de chlorure de magnésium tous les ans, durant 3 semaines.
- Un sachet de chlorure de magnésium se dilue dans 1 litre d'eau. Il suffit de boire un verre de 20cl chaque matin.

31. Contre la constipation passagère

- Buvez 1 à 2 verres de ECM par jour durant 2 jours.

32. Contre la fatigue passagère



- Buvez 1 verre de ECM chaque jour pendant 1 semaine.

33. Contre le diabète

- Buvez un verre de ECM chaque jour.
- Faites une cure de 3 semaines chaque année.

34. Contre les courbatures

- Faites couler un bain à 37°C.
- Ajoutez 3 cuillères à soupe de gros sel non raffiné.
- Ajoutez 3 cuillères à soupe de chlorure de magnésium.
- Durée du bain, au moins 15 minutes dans cette préparation.

35. Pour soulager le psoriasis rapidement

- Lorsqu'une crise surgit, buvez 1 verre par jour. - - Imbibez une compresse stérile de ECM.
- Appliquez sur les zones affectées par le psoriasis.

36. Pour rester concentré plus longtemps

- Buvez 1 ou 2 verres de ECM par jour durant 3 semaines.

37. Comme désinfectant naturel

- Trempez une compresse dans le liquide et on désinfecte doucement, en laissant sécher ensuite à l'air libre.

38. Comme engrais naturel pour le potager

- Une fois par semaine, lorsque vous remplissez votre arrosoir, ajoutez 1 sachet de chlorure de magnésium.
- Arrosez comme à votre habitude.
- Vous trouverez le chlorure de magnésium dans toutes les bonnes pharmacies.

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

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

Le Journal de marseille



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

OCTOBRE 2020 n°148



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

www.lejournaldemarsel.fr • J'aime le marseille sur

facebook



GARAGE MULTIMARQUES

SRJ GARAGES **OST** AUTOMOBILES **srj-auto.fr**

GOXWILLER



Voir pages 19,20 et 21

STOFFHALLE

Le Discount des tissus

Nouvelle collection

Habillement et Décoration Grande largeur 2m80

-20%
sauf mercerie
du 1^{er} au 31
octobre



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