





CHEME'NETTE

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



Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • www.cheminette.fr



Les OMÉGA 3, garants de vos décisions et de votre intelligence émotionnelle

N'avez-vous pas envie de mettre tous les atouts de votre côté pour être certain de prendre les bonnes décisions ? Quelles sont les conditions biologiques qui vous assurent un bon fonctionnement de votre cerveau pour réguler vos comportements ? Je vous invite à découvrir comment dans la suite de cet article!

Ne confondez pas 'graisse' et 'GRAISSE' : les Oméga 3 ça vous parle ?

Savez-vous vraiment quels sont leurs effets positifs sur votre comportement, vos décisions et la baisse des performances cérébrales et comportementales qui peuvent survenir quand on en manque?



Pour fonctionner de manière optimale et éviter la survenue de pathologies, apporter les bonnes graisses au corps et en quantité adéquate est fondamental. C'est comme si vous ne mettiez pas la bonne huile dans votre moteur de voiture! En général vous vous assurez de mettre la bonne pour éviter d'abîmer celui-ci, non?

C'est pareil pour votre corps, mais c'est beaucoup plus subtil que pour un moteur de voiture... et oui, nous sommes de vrais petits bijoux de technologie humaine;-)

Tout est dans le bon choix et dans la dose!

Le bon équilibre en graisses repose sur un bon ratio entre :

1. Les graisses qui proviennent des produits laitiers, charcuteries, fritures,

viandes rouges (graisses saturées). Quand nous en consommons trop en proportion par rapport aux autres, cela induit, entre autre, les pathologies cardiovasculaires. Pour faire simple, ce sont les graisses qui figent au froid.

- 2. Les graisses de la famille de l'huile d'olive, du canard, oie, avocat (graisses mono-insaturées). Il faudrait qu'environ la moitié des graisses apportées au corps soient issues de cette famille. Nous pouvons utiliser l'huile d'olive pour la cuisson par exemple, toujours à feu moyen pour ne pas générer de composés toxiques. D'une manière générale, ne poussez jamais trop les cuissons, quelque soit les aliments, cela crée des composés toxiques et détruit les nutriments.
- 3. Les graisses dites essentielles (graisses poly-insaturées). Ce sont des acides gras dits essentiels parce que le corps ne sait pas les synthétiser. IL FAUT DONC OBLIGATOIREMENT EN AMENER PAR L'ALIMENTATION. Il s'agit de :
- les omégas 6 qui proviennent de l'huile et margarine de tournesol, de pépin de raisin,..
- les omégas 3 qui proviennent des POISSONS GRAS (maquereaux, harengs, sardines, anchois, saumon) et des huiles de COLZA, soja, noix, lin, cameline.

Ces huiles s'utilisent toujours crues, sans cuisson, ajoutées sur les aliments crus ou cuits, leur cuisson entraînant la production de composés toxiques.

- le GLA provenant de l'huile d'onagre et de bourrache.
- les DHA et EPA qui proviennent essentiellement des poissons gras.

Or le rapport entre oméga 6 et oméga 3 est trop élevé dans notre alimentation. Par manque d'oméga 3 et par excès d'oméga 6. Il faudrait donc baisser la quantité de tournesol et augmenter le COLZA par exemple. C'est le résultat d'habitudes de consommation largement influencées par le marketing. Un certain Professeur Tournesol qui s'élève dans les airs avec le slogan 'Léger, léger'.. ça ne vous dit rien ?

Bizarrement, la communication sur les maladies cardio-vasculaires a eu plus comme effet de bannir les graisses visibles (huiles) que celles des aliments qui contiennent de manière 'invisible' celles que l'on veut moins (produits laitiers, viandes, charcuteries).

Suite page 04



mmobilière REIBE

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



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

KERTZFELD



DANS UN ENVIRONNEMENT PAVILLONNAIRE

nous réalisons pour vous

12 SUPERBES APPARTEMENTS 2 PIÈCES ET 3 PIÈCES JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ OU LARGE TERRASSE PLEIN SUD

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

SECTEUR ERSTEIN BENFELD

TERRAINS même non viabilisés MAISONS et CORPS DE FERME



Appartement 4/5P proche centre 130 m², salon/séj 27 m², cuisine 21 m² 3 ch de 12, 15 et 24 m², terrasse 11 m² parking, dpe c, charges 600€/an

 $oldsymbol{203} oldsymbol{000}, oldsymbol{000}^{arepsilon}$ Hono charge vendeu



Appartement 4 pièces

1^{er} étage 104 m² salon/séjour 33 m² Cuis. meublée 11m², 2ch (11 et 15m²) 2 pkgs, dpe vierge, charge 0€

 $0.000,00^{
m G}$ Hono charge vendo



78 m² salon/séjour, cuisine, 3 ch sdb, garage, cave, chauffage central

 000.00^{ϵ} Pas de frais d'ac



Près de SELESTA1

Terrain de construction

6,34 ares au centre du village, viabilisé (eau + assainissement) libre de constructeur et d'architecte

 $49~000,00^{
m c}$ Hono charge vendeu



Maison 9/10P possibilité 2 Logements

178 m², salon/séjour 2 cuisines, 6 ch, 2 slb, garage, cave, chauffage gaz, jardin, dépendance, 6,73 ares, dpe d

 $375~00,00^{\rm c}$ Hono charge vendeur



Appartement 4/5 P proche centre

110m² sal/séj. 20 m², cuisine 15 m² ch de 23, 16 et 14 m², ch. individuel g<mark>az, cave, dpe vierge,</mark> charges 500€/an

 $160~000,00^{\epsilon}$ Hono charge vende



Lot 3:64 ares dont 18 ares constructibles, libre de constructeur et d'architecte, hors secteur ABF

 $43~000,00^{\rm c}$ Hono charge vender



Appart. 4/5P AU CALME **VENTE EN VIAGER**

81 m² salon/séjour, c.équipée, 3 ch, balcon, pkg, cave, dpe d, ch. 3400€/an Bouquet : ${f 50~000^c}$ + rente ${f 300^c}$ /mois

Suite de la page 02

L'enjeu pour la santé est donc de rééquilibrer les différents apports de graisses, toutes essentielles au fonctionnement du corps dans les proportions idéales. D'autant plus qu'un déficit en oméga 3 entraîne de nombreux effets négatifs sur le corps.

Un déficit en oméga 3 en lien avec les pathologies dégénératives

Il est maintenant reconnu que ce déficit en acides gras essentiels est un facteur majeur dans la plupart des pathologies dégénératives et inflammatoires, à la base de ce qu'on appelle les 'maladies de civilisation' que nous retrouvons dans nos pays industrialisés :

- -maladies cardio-vasculaires,
- -certains cancers en particulier le cancer du sein,
- -pathologies **inflammatoires** dont le **surpoids**, les **allergies** et maladies autoimmunes, **sclérose en plaque**, **diabète**, syndrome pré-menstruel, **endométriose**, Alzheimer, Parkinson, ...

A l'inverse, les oméga 3 vont permettre de :

- -Améliorer la sensibilité à **l'insuline**, et peut donc réguler les diabètes de type 2. -Améliorer l'oxygénation tissulaire pour des meilleures performances de votre corps. **Avis aux sportifs!**
- -Limiter la formation des plaques d'athéromes, qui contribuent à boucher les artères et veines, entravent la circulation du sang et ce faisant, empêchent la vascularisation des organes et donc leur fonctionnement. Ce qui est à l'origine, entre autre, d'AVC et d'infarctus.

Comment agissent les oméga 3 ?

Le rôle essentiel des Oméga 3 vient notamment du fait qu'ils sont des constituants majeurs de nos membranes. Ils en assurent la fluidité et donc conditionnent les échanges d'éléments à travers les membranes, de l'intérieur vers



l'extérieur des cellules et inversement, ce qui permettent à ces cellules de fonctionner correctement et de remplir le rôle qui leur incombe.

Les oméga 3 permettent ainsi aux ensembles de cellules constituants chaque organe de fonctionner correctement.

Les oméga 3 font donc partie des 'briques' de base pour que chaque organe puisse assurer sa fonction et vous maintenir en bonne santé dans un subtil et fascinant équilibre systémique entre tous les organes.

Avoir un apport suffisant n'est donc pas anodin et se répercute donc sur de nombreuses fonctions vitales.

Quel lien avec le comportement et les décisions ?

- -Fabriquer les membranes tissulaires et les **neurones** (DHA). Ce sont des graisses indispensables de constitution du corps, les briques de base, qui constituent 60% de la structure des neurones!
- -Protéger le corps du **vieillissement** en luttant contre les radicaux libres qui altèrent les lipides présents dans les membranes cellulaires et donc altèrent le bon fonctionnement des organes. C'est un anti-inflammatoire majeur.

Les neurones étant riches en lipides et oméga 3 (20% des lipides du cerveau), il est évident qu'un manque d'oméga 3 se répercute de manière particulièrement importante à ce niveau. Un manque d'oméga 3 impacte la neuro-plasticité du cerveau et donc la transmission des influx nerveux, ainsi que la circulation des neuro-transmetteurs dont l'équilibre subtil régule vos freins ou vos pulsions, votre bien-être, votre motivation, vos humeurs,

CH. DEYRES

horlogerie-bijouterie 1, place de la Dîme BENFELD - 03 88 74 27 80

Pour la SAINT VALENTIN Faites lui plaisir!





Atelier de réparation sur place : pendules, montres et bijoux





COMMUNIQUER est IMPORTANT, informez vos clients est important, MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ



03 88 74 11 10 lejournalde@marsel.fr









Le discount des tissus

Conformément aux lois transfrontalières, en respectant les conditions sanitaires



Prière de prendre RDV au 0049 171 54 59 230



Tapisseries pour votre salon, vos chaises, vos fauteuils, votre camping-car, votre bateau... Grande largeur 2m80

Nous parlons Français

77966 KAPPEL-GRAFENHAUSEN

Hauptstrasse 184 - tél. 0049 7822 78 338

Cela conditionne le fonctionnement de votre corps tout entier! Mobilité de votre corps, régulation de votre comportement, de votre capacité d'adaptation à votre environnement, vos prises de décisions, régule vos émotions, votre stress, votre capacité de mémorisation et d'apprentissage, ...

Une étude réalisée sur 23 000 (!) femmes enceintes montrent qu'une alimentation pauvre en oméga 3, riche en acides gras saturés et en sucres raffinés impacte directement le comportement émotionnel et l'humeur de leurs enfants dans les 5 premières années de leur vie : plus colériques et agressifs, plus anxieux, inquiets et tristes, plus de cauchemars.

Une autre étude réalisée sur 221 détenus aux Pays-Bas pendant 3 mois montre qu'une alimentation équilibrée et complémentée en vitamines, minéraux et oméga 3 réduit significativement les comportements violents ! Imaginez un peu, on ne parle pas d'éducation ou de sensibilisation, il s'agit 'simplement' de manger différemment!

Les oméga 3 vous rendent moins vulnérables aux pulsions et donc aux décisions prises hâtivement!

Concrètement dans l'alimentation ça donne quoi?

Idéalement pour avoir un bon ratio de graisses utiles au corps, il faudrait donc :



-Réduire les produits laitiers (1 à 2 par jour maximum), les viandes rouges (grand maximum 500g par semaine), les charcuteries et les consommer comme des aliments plaisirs à consommer de temps en temps seulement (une fois par semaine).

-Réduire l'huile d'arachide (fritures 1 à 2 fois par mois).

-Un bon apport en huile d'olive et de colza pour une répartition qui correspond aux besoins du corps : 3 cuillères à soupe par jour ! N'ayez pas peur, ce ne sont pas elles qui vous feront prendre du poids dans le cadre d'une alimentation équilibrée!

L'idéal est 2/3 olive & 1/3 colza, soit au quotidien, 2 Cuillères à Soupe d'olive et 1 Cuillère à Soupe de colza. A répartir sur vos assiettes midi et soir.

Les légumes consommés en même temps vont apporter des anti-oxydants qui vont protéger les oméga 3 et optimiser leurs rôles.

- -Du poisson 2 à 3 fois par semaine dont au moins une fois du poisson gras. Préférez les petits poissons, moins concentrés en polluants.
- -Réduire les huiles qui déséquilibrent l'apport en oméga 6 oméga 3 : réduire l'huile d'arachide, de tournesol et les margarines dérivées.
- -Et le beurre dans tout ça ? Celui-ci contient de la vitamine A qui est intéressante car directement assimilée par l'organisme (contrairement à la pro-vitamine A provenant des végétaux) et un peu de vitamine D.

Ne supprimez pas le beurre de votre alimentation, mais consommez-en avec parcimonie, une petite noix au quotidien ne pose aucun problème dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Aviez-vous conscience que vos choix d'actions au quotidien commencent dans l'infini petit de vos assiettes?



LAURE HOFFNER Ingénieure Maître Santé & Nutrition.

Coach Certifiée RNCP 7 (niveau Master 2 - reconnu Européen) - spécialisée en gestion du stress et équilibre de vie global.

Nutritionniste & Diététicienne DE - approche comportementale et globale. 06.18.63.42.39

-Laure Hoffner- LH NUTRITION & SENS https://www.facebook.com/lhnutritionetsens



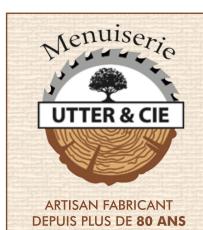
Peinture intérieure et extérieure Revêtement sols et murs Ravalement de façades

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



Portes d'entrée et d'intérieur Fenêtres bois, PVC et alu Volets Escaliers acier et bois **Parquets** Sols stratifiés Placards / Dressing Meubles cuisine et salle de bains Agencement



1 rue Saint-Léonard à BENFELD Tél. 03 88 74 43 78

contact@utter67.fr

utter67.fr











Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 14h00 à 18h30 • Samedi : de 8h30 à 11h45 - sur RDV l'après midi

TOP CERA

JUSQU'A - 50% DE

* Sur articles signalés en magasin et sur

www.top-ceram.fr

Des milliers de m² de CARRELAGES SOLS et FAÏENCES MURALES en stock

Ex: SOL GRES CERAME dim. 25x75 imitation parquet

16[€] le m²

Matériel sanitaire

(douches, baignoires, meubles vasques, robinetteries, wc)

de STOCK ou d'EXPOSITION

Ex: Baignoire blanche dim. 170 x 80

399€. - 50%

Z.I. Nord (en face de GIFI) **SELESTAT 03 88 82 98 11**

HORAIRES Lundi 13h30/17h30 - Mardi au samedi 9h/12h et 13h30/17h30



Ecologique, bon pour la planète

• Une maison à ossature bois et isolation en carton.

La maison qui se chauffe seule!

Ex.: une épaisseur de carton de 9 cm correspond à 30 cm de laine de verre de dimensions standart 1,20m x 2,60m x 4cm

• performantes • écologiques • économiques • faciles à poser

Plaques de parement performantes direct d'usine :

- 3kg au m², 8mm d'épaisseur = facile à manier
- 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 -03 88 82 21 55 - **06 07 55**

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

Siret: 424 711 802 00019- ©JDM Editions/Edith



Les bienfaits insoupçonnés du gingembre

Si vous appréciez la cuisine asiatique, vous devez connaître le gingembre. Cette plante est aussi reconnue pour ses nombreuses vertus bienfaisantes, notamment dans la médecine ayurvédique, une médecine traditionnelle originaire d'Inde. Il est grand temps d'apprendre plus sur cette racine miraculeuse.

Les bienfaits du gingembre que vous devez connaître :

1. Stimule l'appétit

Si vous ne mangez pas assez, vous pouvez souffrir de sous-alimentation. Essayez de manger du gingembre frais juste avant votre repas. Cela va combattre votre manque d'appétit et stimuler vos sucs digestifs.

2. Augmente le métabolisme de base

Pour faciliter la perte de poids, il faut augmenter votre métabolisme de base. Saviez-vous que le gingembre augmentait considérablement l'absorption et l'assimilation des nutriments essentiels pour votre organisme?

3. Débouche les sinus

Le gingembre améliore la circulation sanguine — y compris la microcirculation des sinus. Par conséquent, le gingembre est un remède particulièrement efficace pour déboucher les sinus irrités.

Comment faire

- 1. Appuyez votre langue sur le palais.

Quand vous appuyez votre langue contre votre palais, ne cherchez pas un endroit en particulier mais essayez plutôt de mettre votre langue entière à

4. Un allié contre les nausées, les vomissements et le mal des transports

Si vous êtes sujet aux nausées et au mal des transports, le gingembre peut vous aider. Il suffit de mâcher des lamelles de gingembre, trempées dans du miel.

Comment faire

- 1. Faites chauffer de l'eau.
- 3. Buvez cette eau poivrée.

Et voilà, vous avez soulagé vos nausées sans prendre de médicament. Simple, pratique et efficace, n'est-ce pas ? Le gingembre est le plus ancien ingrédient reconnu pour soulager les nausées. 100% naturel, il est parfaite-

5. Empêche les gaz intestinaux

Vos gaz intestinaux sont devenus incontrôlables? Pas de problème, le gingembre est un remède particulièrement efficace contre la flatulence.

6. Élimine les crampes abdominales

Vous souffrez de douleurs liées aux crampes abdominales, il suffit de manger du gingembre pour les atténuer rapidement.

Suite page 10



Spécialiste de l'isolation des combles et travaux de plâtrerie



ISO ALSACE SARL - 8 rue des Anémones 67150 GERSTHEIM

contact@iso-alsace.fr - TEL: 07.50.84.73.32 - www.iso-alsace.fr



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



Venez découvrir notre magasin

et nos conseils de professionnels!





06 80 76 52 32 • escoder.mickael@icloud.com 17 rue du commerce • 67920 **SUNDHOUSE**

Votre artisan de confiance pour un travail soigné et de qualité

Entreprise familiale

HOME PLAC ISOLATION

Isolez votre maison



pour



03 69 27 39 14

Comment en bénéficier ? C'est simple, suivez les étapes :



Testez votre éligibilité téléphonez au 03 69 27 39 14



Visite du chantier et montage du dossier



Réalisation des travaux



Contrôle des travaux par notre partenaire AVIA



Testez votre éligibilité sur : www.homeplac.fr

Nos prestations éligibles au dispositif isolation 1 Euro.

Sans aucune avance de frais









Isolation des sols



Isolation des combles



Isolation en sous-face



Isolation des vides sanitaires



Isolation des rampants de toiture



Installation VMC hygroréglable





PARRAINEZ un PROCHE et GAGNEZ 50 euros



Tout le monde y gagne !



HOME PLAC ISOLATION 1, rue du Portugal - 67230 BENFELD







Pour et avec tous, il est temps de s'engager dans la transition écologique et énergétique

Crédits : Agence Lucyan 2020



Suite de la page 08

7. Soulage les douleurs articulaires



Vous pouvez aussi utiliser le gingembre pour soulager vos douleurs articulaires. En effet, le gingembre possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires.

Pour soulager vos muscles et articulations : versez quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre dans un bain chaud. L'huile essentielle de

gingembre se trouve facilement dans les magasins bio.

8. Atténue les douleurs post-opératoires

Le gingembre est efficace pour les

personnes qui viennent de se faire opérer. Il suffit de mâcher des lamelles de gingembre. Cela atténue les douleurs et nausées associées à la période qui suit une intervention chirurgicale.

9. Un traitement efficace contre le rhume



Préparez une bonne tasse de thé au gingembre pour soulager les maux de gorge et la congestion nasale. En plus, ce thé a un goût agréable et vous réchauffe pendant les longues nuits d'hiver. Le thé au gingembre se trouve facilement dans les magasins bio. Pour savoir comment soigner votre rhume avec du gingembre...

Les médicaments pris trop souvent ont tendance à faire baisser vos défenses naturelles. Tournez-vous plutôt vers des produits comme le citron, le miel et le gingembre, dont la combinaison boostent vos réactions immunitaires.

Ingrédients :

- 1 gros citron (bio de préférence)
- 3 ou 4 cuillerées à soupe de miel
- 1 morceau de gingembre frais
- du thé vert

Comment faire

- 1. Coupez le citron en petites tranches.
- 2. Mettez les tranches dans un bocal (petit bocal à confiture, par exemple).
- 3. Ajoutez le morceau de gingembre frais coupé en tranches fines.
- 4. Ajoutez les 3 ou 4 cuillerées à soupe de miel. Fermez le récipient.





Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verrier

Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurit
 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 8\(^130\) à 12\(^14\) et de 14\(^14\) à 17\(^130\) Fermé le mercredi après-midi

Vous le mettez ensuite dans le réfrigérateur. Au bout de 24 heures environ, le contenu va se transformer en gelée.

Lorsque vous vous sentez un peu fatigué et que votre gorge commence à vous chatouiller, vite, allez chercher votre potion miraculeuse.

Prenez une cuillerée à soupe de la gelée magique, la déposez au fond d'une tasse de thé vert, et vous versez de l'eau bouillante par-dessus.

Buvez ce mélange, aussi souvent que cela vous conviendra et...adieu les maux de gorge...

10. Stimule la libido

Les choses ne se passent pas comme vous voulez dans la chambre à coucher? Il suffit d'ajouter un peu de gingembre à un bol de soupe. Le gingembre est reconnu pour ses effets aphrodisiaques.

3 recettes faciles à base de gingembre

1. Le riz au gingembre

Préparez du riz basmati. - Pendant que le riz cuit, hachez finement du gingembre, de l'ail, du piment vert et de la coriandre. - Une fois que le riz est prêt, soulevez le couvercle et versez les ingrédients dans le riz. - Puis, mélangez. Le goût et l'odeur intenses vont vous mettre l'eau à la bouche!

2. Les jus de fruits au gingembre



Voici une excellente recette si vous préparez vos propres jus de fruits et smoothies au mixeur. Il suffit de râper du gingembre et de le passer au mixeur avec vos fruits. Essayez avec des pommes, des carottes et un peu de jus de citron pressé. C'est non seulement délicieux, mais aussi bon pour la santé!

3. En accompagnement aux desserts

Pour rehausser le goût de vos desserts préférés, ajoutez un peu de gingembre râpé. C'est un excellent agrément à la pana cotta et au sorbet de fraise. Où trouver du gingembre ? De nos jours, le gingembre se trouve facilement au marché ou dans les magasins bio.

«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.»



LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN







Nous vous informons que pendant la période de couvre-feu le magasin reste ouvert en continu du lundi au vendredi de 9^H00 à 18^H00 et le samedi de 9^H00 à 17^H00

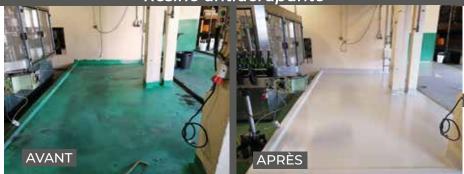


3 rue Mercière • ERSTEIN

UN TRAVAIL DE QUALITÉ RÉALISÉ PAR DES PASSIONNÉS!

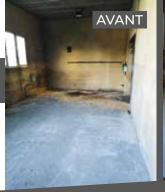
POUR LE PARTICULIER ET L'INDUSTRIE!

Résine antidérapante



Vous souhaitez donner une jeunesse à vos sols? Pour l'intérieur et l'extérieur, nous vous proposons des produits durables et de qualité!







Nous vous proposons des solutions en résines antidérapantes dans les:

 Garages • Caves • Buanderies Ateliers • Usines

Equipe dynamique et ayant la passion de la résine, nous vous conseillerons et vous apporterons les réponses à vos besoins.

Enjoliver les sols de votre cuisine, salle à manger, sdb... avec l'ENDUIT DÉCORATIF... sans avoir à retirer le carrelage existant!!

03 88 19 30 82

www.resiway.fr

15, rue de Bouxwiller - STEINBOURG



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

la cuisine de la

Manger de saison en février : fruits et légumes, viandes, poissons, fromages

Découvrez quels sont les fruits et légumes de saison en février mais également les poissons, les viandes et les fromages à consommer ce mois-ci.

Les poissons de février



Les poissons sont à choisir avec attention, puisque certains sont menacés d'extinction, cette liste est donc à croiser avec l'état des stocks. En février, vous pouvez composer vos menus avec des poissons tels que :

La dorade grise - L'églefin (haddock lorsqu'il est fumé) - Le lieu jaune - Le merlan - le lieu noir

Le lieu noir est l'une des espèces les moins chères du rayon marée. C'est un poisson maigre donc particulièrement digeste et idéal si vous surveillez votre ligne de près. De plus, il apporte autant de protéines que la viande, 20 g de protéines dans une portion de 100 g de poisson. Le lieu noir est riche en phosphore et en vitamines, notamment du groupe B.

Coquillages et crustacés

En février, vous pouvez aussi manger des huîtres et des coquilles Saint-Jacques.

Les viandes de février



En février, on a vraiment envie de se réchauffer avec des plats d'hiver au parfum d'antan! Si vous mangez de la viande, profitez de la baisse des températures pour faire mijoter :

Agneau - Boeuf - Dinde - Oie - Porc

La viande est, comme nous vous le rappelons souvent, à consommer avec modération. Cela vaut pour votre santé et pour l'environnement !

Les légumes de saison en février



En février, même si la nature est en sommeil, il y a beaucoup de choix pour les fruits et légumes. Dans votre AMAP, chez votre maraîcher ou au marché pour trouver une AMAP :

www.reseau-amap.org/recherche-amap.php

vous trouverez en ce mois de février beaucoup de choux : chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou-chinois et brocoli. Mais aussi : Betterave - Cardon - Carotte - Courges (potiron, potimarron, courge butternut, courge spaghetti, panais etc.) - Céleri-rave - Endive - Navet - Poireau - Pomme de terre - Salsifis - Topinambour - Salades : laitue, mâche, oseille, scarole

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

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



EMOTION





MINAUTO

@AIXAM

GELAIN



6 rue d'Espagne, 67230 Benfeld Tél.: 03 88 58 90 00



www.voiture-sans-permis-67.com



Découvrir toute la gamme de voitures sans permis la plus large du marché sur myaixam.com!





Les tout derniers champignons, selon les régions : Chanterelle, girolle, pied bleu, pied de mouton, truffe noire du Périgord.

Les fruits de saison en février

À quoi seront les compotes et les tartes en ce mois de février ? Pour que vos desserts soient de saison, privilégiez : Citron - Banane - Kiwi - Orange - Mandarine - Poires - Pommes

Les fromages de février



En février, faites-vous plaisir avec des produits locaux et savoureux !

C'est la période des fromages d'alpage fabriqués l'été : Beaufort - Laguiole - Ossau Iraty - Comté - Salers -Epoisses - Parmesan reggiano - Vacherin Mont d'Or

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



Mécanique, entretien, carrosserie TOUTES MARQUES Vente véhicules neufs et occasions OCCASIONS - Notre sélection du mois :

VOITURES OCCASIONS:

RENAULT TWINGO - 1.5 DCI - 2009 - 141 700kms **3 490**€TTC **FORD FUSION** - 1.4 TDCI - 2007 - 100 850kms **3 800**€TTC CITROËN C3 - 1.1 - 2003 - 81 900kms (1ère main factures l'appuie) 3 400€TTC

UTILITAIRES OCCASIONS:

PEUGEOT BIPPER - 1.4 HDI - 2014 - 100 160kms **4 450**€TTC

SANS PERMIS OCCASIONS:



trouvez nos véhicules à vendre sur le site internet : www.leboncoin.fr / Tapez GP CAR SERVICES

Découvrez nos services PARE-BRISE LA LOI HAMON VOUS PRTOTÈGE Loi nº 2014-344 du 17 mars 2014

TOUTES ASSURANCES - PAS D'AVANCE DE FRAIS PRISE EN CHARGE RAPIDE - PRÊT D'UN VEHICULE

NOUS RACHETONS **VOTRE ANCIEN** PARE-BRISE

FRANCHISE OFFERTE **HAUTEUR** DE 100€

RECEVEZ UN CHÈQUE DE 100€ DIRECT PARE-BRISE

6, rue du Maily • HERBSHEIM • 03 88 74 37 65

OBERNAI & ANDLAU AUTOMOBILES

Plus besoin d'attendre la casse : DEMANDEZ DÈS AUJOURD'HUI VOTRE :

ICI BILAN **DE SANTE** de votre véhicule 35,90€TTC

ECODIAG 🖫

LE BON DIAGNOSTIC À TEMPS POUR UN VÉHICULE ÉCO-ÉCONOMIQUE

Vous AIMEZ AVOIR LE CHOIX ? C'EST VOTRE DROIT!

ACCIDENT, BRIS DE GLACE OU DÉPANNAGE ?

AVANT TOUTE CHOSE, APPELEZ NOUS!

Vous êtes LIBRES DE CHOISIR

LE PROFESSIONNEL QUI INTERVIENDRA SUR VOTRE VÉHICULE!





1 route d'Eichhoffen à ANDLAU 03 88 08 27 04 10 A rue de l'Expansion à OBERNAI 03 88 95 96 32 www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 • ©JDM Editions /Edith

TOUTES MARQUES www.kerrmann.com

Frais d'immatriculation Garantie 12 mois des véhicules occasions

VÉHICULES OCCASIONS UTILITAIRES à GEISPOLSHEIM

CITROËN DS DS7



33 800€



CITROËN DS DS7

36 300€

CITROËN C3 Aircross



HDI - 100 CV - 2018 15 990€

MERCEDES A

DCI - 2015 14 900€ **OPEL ADAM**

87 CV - 2017 8 700€

CITROËN C4 Picasso



HDI - 120 CV - 2017

PEUGEOT PARTNER



12 800€

CITROËN JUMPER



HDI - 110 CV - 2016 11 950€

RENAULT KANGOO

DCI - 75 CV - 2016 8 400€

FORD RANGER 4x4



TDCI - 150 CV - 2015 12 900€

CITROËN JUMPER



14 300€

13 900€

CITROËN JUMPY



9 900€

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



Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr









NEUF, OCCASION

















Anita, responsable carrosserie, contrôle otre véhicule. Votre peinture est garantie à vie



PROPRIÉTAIRE? Preservez votre capital LOCATAIRE? Evitez des surcouts de restitution

SIMPLICITÉ RAPIDITÉ

Devis rapide gratuit Réparation dans la journée Prêt d'un véhicule

LIBERTÉ



Repair VOTRE RÉPARATION DANS LA JOURNÉE DV: 03 88 08 94 68



<u>Sélection de véhicules 0 km en stock</u>





16 790 €^{™(1)}

NOUVELLE 208

ACTIVE - 1.2 PURETECH 75 CH / ALLURE - 1.2 PURETECH 100 CH



C3 AIRCROSS

SHINE- 1.2 PURETECH 130 CH EAT6 HDI 100 CH / HDI 120 CH EAT6







N CONNECT - DIGT 115 CH DCT



22 790 €^{πα(1)}

BERLINGO

SHINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH SHINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8



23 480 €^{™(1)}

RIFTER

ALLURE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8



25 480 €^{™(1)}

GOLF VII

LIFE - 1.5 TSI 130 CH



25 980 €[™]

E 208

ALLURE - 50 KWH 136 CH



27 995 €^{πο(1)}

srj-auto.fr

Contactez un conseillei *03 88 08 94 68*

EN STOCK

ZEN -TCE 100 CH



15 390 €™

EN STOCK

INTENS - TCE 100 CH



CLIO V

EN STOCK EDITION ONE - TCE 100 CH



EN STOCK

RS LINE - TCE 100 CH



Sélection de véhicules d'occasions en stock

CLIO IV

BUSINESS - 1.5 DCI 75 CH



2015 • 51 845 KM 8 980 €^{™(1)}

SCÉNIC III

LIMITED - 1.5 DCI 110 CH



2014 • 95 486 KM 9 880 € ™(1)

ZOE

ZE INTENS - R240



2015 • 12 500 KM 9 980 €™(1)

CAPTUR

XMOD - 1.2 TCE 120 CH EDC

DS3

DARKLIGHT - 1.2 PURETECH 110 CH EAT6 FN STOCK



12 890 € ""

FINANCEMENT







GRAND SCÉNIC

BOSE - 1.6 DCI 130 CH



2016 • 79 000 KM 13 990 € ™(1)

ARONA MINI



20 780 €™

MAZDA CX5

DYNAMIQUE - 2.2 SKYACTIV D150 CH



2014 • 77 400 KM 14 795 € ***

CLUBMAN COOPER - 136 CH

2017 • 30 600 KM

22 980 €™



2017 • 15 073 KM 15 795 €™

TIGUAN

CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH



2017 • 33 900 KM 24 695 €^{™(1)}

SCÉNIC IV

INTENS - 1.5 DCI 110 CH EDC



15 980 €^{™(1)}

C5 AIRCROSS

SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH



2019 • 16 000 KM 24 980 € 770(1)

GRAND SCÉNIC IV

ZEN 7 PLACES - 1.2 TCE 130 CH



NOUVEAU 3008

ALLURE - 1.5 BLUE HDI 130 CH EAT8

2019 • 31 510 KM

26 940 €



19 795 € ™

GRANDLAND X EDITION - 1.6D 120 CH ECOTEC

DS3 CROSSBACK PERFORMANCE LINE - PURETECH 155 CH EAT8



29 380 €™

FR - 1.0 ECOTSI 115 CH DSG

2019 • 15 784 KM

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



Comment bien choisir son miel?



Difficile de choisir au rayon miel! Miel bio, miel français, miel de fleurs, de thym ou d'acacia... Quel miel choisir pour quels bienfaits ? Et comment être sûr de la qualité?

Les bienfaits du miel ne sont pas à démentir. Excellent sucrant naturel, utilisé dès la Préhistoire, il est aussi très bon pour la santé. Il possède en effet des vertus anti-bactériennes et antioxydantes reconnues. Cependant, tous les miels ne se valent pas et ne possèdent pas les mêmes propriétés. Nos conseils utiles lorsque vous voulez acheter du miel.

Quel miel choisir? Nos conseils pour se régaler

Issu de la ruche, le miel est un produit d'exception, qui se fait rare et qui mérite son prix relativement élevé. Pour baisser le coût de production, les industriels ont recours à des techniques peu regardantes dans la fabrication du produit. Il convient donc d'ouvrir l'oeil à l'achat pour éviter les faux!

Miel bio, miel de fleurs... quelles différences ?



La couleur, la texture et la qualité diffèrent en fonction de l'endroit où l'apiculteur a posé ses ruches. Ainsi la production peut être issue d'un type de fleurs (miel d'acacia, de romarin...) ou toutes fleurs.

Et le miel bio, alors ? Le cahier des charges bio exige que, dans un rayon de 3 km

autour des ruches, on ne trouve que des cultures bio ou des zones sauvages (prairies, zones humides...) Un produit apicole comporte ainsi bien moins de résidus de pesticides qu'un non bio. En outre, les abeilles ne doivent pas recevoir de traitements antibiotiques. Il est donc préférable de choisir un miel bio. Mais où l'acheter pour être sûr de sa qualité?

L'idéal est de l'acheter en direct auprès du producteur, sur un marché par exemple. Celui-ci saura vous conseiller en direct sur celui à choisir en fonction de votre goût. Vous achetez votre pot de miel en supermarché ? Assurezvous qu'il porte la mention « récolté et mis en pot par l'apiculteur ».

Arnaques à l'étiquette

Et gare aux arnaques à la provenance. Depuis le 1er janvier 2021, il est obligatoire de mentionner le pays d'origine du miel sur le pot - retrouvez ici la réglementation concernant l'étiquetage. Scrutez donc, non l'étiquette, mais la mention indiquée en noir sur le pot. En effet, une étiquette peut indiquer du « miel de tradition » ou « miel de terroir » qui peut provenir d'Europe de l'Est ou d'Amérique du Sud!

Il existe des préparations (qui n'ont pas le droit de se nommer miel) qui contiennent du sirop de glucose, qui vise à le liquéfier et à le rendre plus abordable. À éviter ! Le miel industriel est en outre chauffé de façon excessive, ce qui permet de le rendre liquide, mais cette opération lui fait perdre de nombreuses qualités nutritionnelles. Raison de plus pour privilégier le miel artisanal.

Vous n'aimez que le miel liquide ? il vaut mieux le consommer rapidement alors, car le « vrai miel » durcira forcément au bout de six mois à un an. Un miel cristallisé est donc un gage de qualité! Si vous souhaitez qu'il redevienne liquide, chauffez-le légèrement au bain-marie (pas plus de 40°C).

À quels labels se fier?

lci encore, entre labels officiels et allégations douteuses, c'est un peu le cassetête. Si vous achetez en supermarché, le label bio est à privilégier. En revanche,





Vidéo Plan 3D

Recrute

Nouveaux projets de vie dans l'immobilier? Créer et animer vos équipes ?

On vous accompagne dans vos ambitions!

Tél. 06 63 48 81 26

Laurence BREM

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES INJECTION DIESEL

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

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



9, rue de la Maison Rouge • Zl Nord • **SELESTAT** Tél. 03 90 56 47 48 • fax : 03 88 92 83 58

il ne garantit pas l'origine française. D'autres labels vont plus loin que le bio : c'est le cas de Nature & Progrès ou Demeter (biodynamie), qui possèdent des exigences strictes en termes d'élevage des abeilles. Le label « Origine France Garantie » assure que le miel est 100 % français. Le label Agri-éthique France garantit que le produit est d'origine France, et qu'il est en plus issu de filières équitables (juste rémunération du producteur).

Si vous souhaitez un miel de terroir, tournez-vous vers les IGP, AOP et Label Rouge : sont concernés les miels d'Alsace, de Corse, de Provence, des Cévennes, le miel de sapin (des Vosges), le miel toutes fleurs, le miel de lavande et de lavandin. Ces labels garantissent à la fois la provenance et la qualité des produits.

Thym, acacia, lavande... Quels bienfaits?

Les miels monofloraux auront des caractéristiques plus prononcées. Voici quelques bienfaits du miel en fonction de ses origines florales. Le miel d'acacia est l'un des plus clairs et des plus liquides. Il est efficace pour les problèmes intestinaux. Le miel de thym est plus doré et plus épais. Il peut être utilisé pour les maux de gorge et pour ses vertus antiseptiques.

Le miel de lavande est plus crémeux, de couleur dorée à beige. Il a des arômes fleuris et est également efficace pour soulager les infections respiratoires. Le miel de sapin est très foncé et possède un goût prononcé, aux arômes boisés. Il est très riche en oligo-éléments. Il possède des vertus diurétiques, efficace notamment contre les infections urinaires.

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

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS - DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS - 03 88 74 76 42 - travaux@spiess.fr

TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR - 03 88 74 76 41 - planning@spiess.fr

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 20 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



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

ALTORF - 67
ZA Activeum - 4 rue J. Auriol
03 90 41 09 90

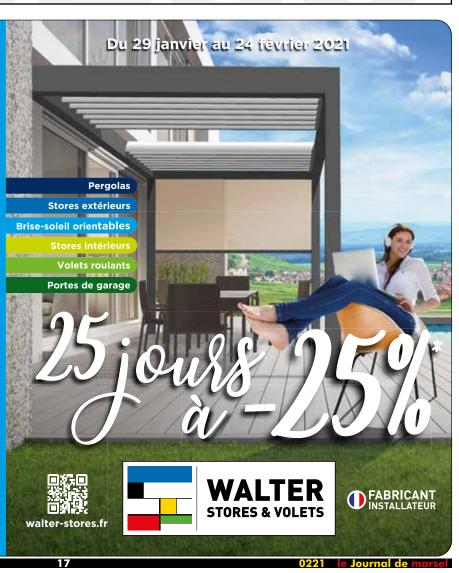
OTTERSWILLER - 671 parc du commerce **03 88 70 54 55**

IMLING - 57
ZA CAP Ouest - 8 r. de Nancy
03 87 25 79 70

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

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

*Offres non cumulables valables du 29 janvier au 24 février.
Voir conditions des offres en magasin





Ces 8 aliments qu'il ne faut absolument pas congeler

Fruits, légumes, oeuf, fromage... Vous vous êtes sûrement déjà demandé si tel ou tel aliment pouvait se congeler sans risque. Certains oui, d'autres non. On fait le point pour vous... La congélation est une bonne méthode pour conserver des aliments ou repas. Elle se révèle d'ailleurs bien pratique pour les personnes qui aiment cuisiner de grandes quantités d'un coup, ce qui permet de mettre des plats de côté et d'en avoir toujours de prêts sous le coude. Reste que tout ne se congèle pas.

Peut-on congeler du fromage, des oeufs, etc. ? Les aliments à ne pas congeler

Pour conserver les aliments plus longtemps, le congélateur est idéal. Mais, les températures très froides peuvent altérer le goût ou la texture de certains aliments. Ils deviennent alors immangeables, voire toxiques. Heureusement, ils ne sont pas nombreux ces aliments à ne pas congeler!

Le lait

Sa texture liquide devient granuleuse à cause de la congélation. Il n'est par contre pas dangereux de le consommer ainsi.

Peut-on congeler du beurre ? Aucun problème pour le beurre standard (mais pas trop longtemps, car il risque de rancir), par contre pour le beurre allégé est déconseillé, car il contient moins de matières grasses et plus d'eau et risque donc de se déphaser à la décongélation.

Peut-on congeler les oeufs?



Crus ou cuits, les oeufs ne se congèlent pas. Dans le premier cas, à l'image d'une bouteille trop remplie placée au congélateur, la coquille se brise sous la pression.

Dans le second, la texture de l'oeuf devient caoutchouteuse et spongieuse au moment de la décongélation. Il est néanmoins pos-

sible de congeler des blancs d'oeufs crus. Il suffit de les placer dans un récipient hermétique et de les utiliser sous quatre mois.

Conseil : inscrivez la date et la quantité de blancs d'oeuf sur la boîte avant de la placer au congélateur.

Les crèmes desserts

Souvent réalisées avec du lait ou des oeufs (voire les deux), les crèmes desserts ne se congèlent donc pas. Le grand froid leur fait en effet perdre onctuosité et saveur.

Les sauces

Tout comme le lait, l'aspect des sauces devient granuleux avec la congélation. Leur goût et leur onctuosité se dégradent même pour celles contenant de la farine ou de la fécule. Si vous avez des restes de sauce après un repas, ils pourront servir pour accompagner des salades, pâtes ou autres sandwichs.

Les fruits riches en eau

Pastèque, melon, fraise ou encore pêche... Ces fruits ont en commun de ne pas supporter d'être congelés. Et c'est le cas pour tous ceux qui contiennent beaucoup d'eau. Car une fois passée sous la barre du zéro degré, cette dernière va se cristalliser et sortir des fruits à la décongélation.

Résultat : perte de texture, de fermeté et aussi de qualité gustative. Mieux vaut donc les consommer frais et de saison !

Les légumes riches en eau

Pour les mêmes raisons que les fruits précédemment cités, les légumes gorgés d'eau n'aiment pas le congélateur. Parmi eux, le concombre, de nombreuses

variétés de salade, les poivrons, les courgettes... Il est par contre tout à fait possible de congeler de la soupe.

Concernant les autres types de légumes, voici une astuce afin de les congeler : faites blanchir vos légumes. C'est-à-dire les cuire 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et séchez-les complètement avant de les congeler pour une durée maximale de 12 mois.

Congeler des tomates, c'est possible?



Les tomates fraîches peuvent être placées au congélateur pour être utilisées ensuite dans des préparations cuites (oubliez les salades !). Pour cela il suffit de les peler après les avoir bien lavées, de les placer entières, en tranches ou en morceaux sur une plaque dans le congélateur.

Puis, une fois congelées de les mettre dans des sacs ou des boites.

Et congeler champignons?

On peut tout à fait congeler les champignons après les avoir blanchis ou cuits.

Les tubercules

Dans la liste des légumes ne supportant pas la congélation se trouvent également les tubercules. À savoir pomme de terre, patate douce, rutabaga, panais, carotte, radis... Le passage sous zéro degré altère leurs éléments nutritifs et leur teneur en minéraux. Et risque aussi d'accélérer leur mûrissement et de les rendre noirs et immangeables. Ils se conservent de toute façon très bien et pendant plusieurs semaines dans un endroit frais et sombre, à l'abri du soleil et de chaleur, comme un garage ou une cave par exemple.

Congeler du fromage

Il n'est pas possible de congeler tous les types de fromages. Parmi eux, les fromages frais (chèvre, ricotta, mascarpone, faisselle...) ou à pâte molle (brie, camembert, reblochon, roquefort...). Là encore c'est à cause de la grande quantité d'eau qu'ils contiennent. Ils deviennent alors farineux et s'effritent à la décongélation. Pire : ils perdent même leur goût.

Les fromages à pâte dure ou pressée se congèlent par contre sans aucun problème.

Peut-on congeler de la charcuterie?

Saucisson, pâté, etc., conservent très bien au congélateur à condition de le mettre à la plus basse température possible soit entre 20°C ou -25° C, le plus rapidement possible après achat. À consommer dans les 2 mois qui suivent, même dans les meilleures conditions de conservation.

Peut-on congeler du jambon ? Qu'il soit cru ou cuit, la réponse est oui, dans les mêmes conditions que pour les autres charcuteries. Pour le côté pratique, placer chaque tranche entre des feuilles de papier ciré pour récupérer facilement les tranches nécessaires sans avoir à décongeler la totalité de votre stock en une fois...

Pour le décongélation du jambon et des charcuteries en général, placer les quelques heures au réfrigérateur pour que le processus soit progressif et que le goût ne soit pas altéré.

Quelques conseils sur la (dé)congélation

Il est conseillé d'emballer chaque aliment dans une boîte hermétique ou un sachet fraîcheur avant de le congeler. Sans oublier d'y inscrire la date du jour de congélation, voire le produit dont il s'agit. Pour décongeler un produit, il est préférable de le laisser dégeler au réfrigérateur. Vous pouvez également utiliser un micro-ondes réglé en mode décongélation.

Une règle de base à connaître à ce sujet : il ne faut pas recongeler un aliment qui a été préalablement congelé. Tout simplement, car cela favorise la prolifération de bactéries. Certaines, celles dites pathogènes, peuvent d'ailleurs provoquer des intoxications alimentaires plus ou moins graves.

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

















Siret n° 499 816 288 00017 - @JDM Editions/Edit

Gravillonné synthétique **TOUS STYLES & TOUS BUDGETS ERSTEIN COLMAR** 03 69 06 77 46 03 89 79 86 99 0 800 500 045

ALLÉE

COUR &

TERRASSE

- Dallage

- Pavage

- Gazon

- Enrobé - Enrobé drainant

- Bitume

Alvéole

Editions - Eurl au capital de 7.500° - RCS Strasbourg TI 504 161 175

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

elon la technique d'impression, les couleurs peuvent variées par rappor ux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la respon informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnost traitement médical professionnel.

RAGE 70.500 ex. - distribué à 70.400 ex. Le journal de marsel es sur du papier qui garanti la gestion durable des forê r BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colm

EXEMPLE de présentation:





6 février et 7 février 2021

SCHERWILLER - Vente spéciale Carnaval et Cartophilie, Philatélie, Numismatique

C'est le moment de préparer l'arrivée de mardi

Pour le 1^{er} week-end de février nous vous proposons une vente spéciale «Carnaval» avec costumes, masques, chapeaux et pleins d'autres accessoires...

13 février - Samedi

MUTTERSHOLTZ - Atelier familial pour cuisine végéta-

Découvrez des recettes originales et savoureuses pour apprendre avec vos enfants à consommer végétarien tout en se régalant et en garantissant l'équilibre alimentaire de toute la famille. Ajoutez à votre livre de recettes celles que nous vous proposons, en lien avec les saisons et toujours en relation avec nos producteurs locaux. RDV précisé à l'inscription. Gratuit Inscrip. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.

Du 22 janvier au 18 février 2021

ERSTEIN - Etappenstall : Céleste à 360° de Stéphane Vetter En levant les yeux au ciel, notre vue ne se limite pas seulement à la portion congrue de la Lune ou d'une constellation. Avec un objectif « œilde-poisson » ou en panoramique, Stéphane Vetter vous emmène dans ses sphères de paysages étoilés. Dans le tourbillon de la nuit s'envoleront aurores, météores et autres esprits de la nuit.

ERSTEIN - Etappenstall : De l'infiniment petit .. de Noémie Chevaux

L'infiniment petit (sable, granules homéopathiques, cheveux) dialogue avec l'infini du grand corps céleste. Des nouveaux être cellulaires, de nouvelles galaxies, des terres inconnues qui s'organisent et se réorganisent sans cesse, semblent en émerger. Noémie vous invite à la suivre dans son voyage du microcosme au macrocosme, avec son regard et son imagination sans limite.

23 février - Mardi

BOOFZHEIM - Don du sang de 17h à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église.

Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Nous vous attendons nombreux. Le sang, c'est



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











Phone and collect OU Click and collect





Soutenez les petits commerces...

Les boutiques et petits magasins peuvent vendre en respectant les règles sanitaires. La meilleure des choses est de téléphoner au commerçant, il vous expliquera la marche à suivre pour acheter chez lui.

Les restaurateurs qui font la vente à emporter, idem, téléphonez avant de vous déplacer, certains ont mis en place quelques petites conditions de réservation.





Ils ont besoin d'être soutenus, faites appel à eux

Demandez notre tract MENU TRAITEUR SAINT VALENTIN!

Promos du mardi 2 au samedi 6 février

Palette à la diable 12€/KG
Escalope milanaise
(steak haché de veau) 5 + 1 offerte 15,60€/KG
Viande hachée (mélange boeuf et porc) 12€/KG
Petit pâté de campagne breton 3,50€/pièce
Saucisse de viande au yaourt 8,90€/KG
Crèpe farcie au jambon 2,50€/pièce

2,30€/pièce

VENDREDI

Turban de sole, clafoutis de courgette et riz parfumé au jasmin - 10€/portion

Escargot à la viande 5 + 1 offert

SAMEDI

Pot-au-feu et sa sauce raifort - 10€/portion

Promos du mardi 16 au samedi 20 février

Steak haché de boeuf provençal
6 + 1 OFFERT
15,70€/KG
Escalope de porc jurassienne
11€/KG
Palette fumée
10€/KG
Boudin d'Or (2019-2020)

en croûte de pomme de terre 12€/KG

Saucisse de Toulouse (à griller)

6 + 1 offerte 11,70€/KG

Carré de porc braisé 13,20€/KG

Feuillantine comtoise 12,50€/KG

VENDREDI

Lasagne de poisson aux épinards - 10€/portion

SAMEDI

Paëlla - 10€/portion



Promos du mardi 9 au samedi 13 février

Emincé d'araignée de porc forestier

Suprême de poulet farci au chorizo

Boulette de porc à la chinoise

Saucisse grumbeerwurst
(pomme de terre, oignon et jambon)

Darne de saumon (entrée froide)

Flamich'

14,50€/KG

10€/KG

4,50€/pièce

4,50€/pièce

4,50€/pièce

VENDREDI

Bar grillé à l'estragon, wok de nouilles sautées et ses petits légumes sauce soja - 9€/portion

SAMEDI

Cuisse de canette confite sur lit de choucroute 10€/portion

Promos du mardi 23 au samedi 27 février

Filet mignon de porc farci aux châtaignes 18€/KG
Sauté de poulet forestier 12€/KG
Langue de bœuf légèrement fumée 9,90€/KG
Melon de poulet aux girolles 15,80€/KG

Knack d'or (2019-2020) 6 paires + une bouteille

de bière offerte 15,90€/KG
Friand à la viande 5+1 offert 2,60€/pièce

VENDREDI

Filet de lieu jaune en écaille de courgette sauce champagne - 9€/portion

SAMEDI

Rôti de biche et ses kaasknepfles - 10€/portion

VACANCES DU 1ER MARS AU 15 MARS INCLUS







www.boucherie-dreyfuss.com boucherie.dreyfuss@orange.fr



SUSHIS, MAKIS, CALIFORNA ROLLS

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 1kg Riz à sushi
- 1,5kg Eau
- 150g Melfor
- 20g Sucre
- Sel
- QS Mascarpone
- QS Poissons (Daurade, Saumon, Thon, Crevettes,)
- QS Garnitures (Carottes, Concombre, Avocat, Menthe, Coriandre)
- QS Sésame noir et blanc
- QS Cacahuètes

Déroulement :

- Rincer le riz à sushi jusqu'à ce que l'eau reste transparente (entre 10 et 15 foic)
- Mettre l'eau à bouillir avec du sel, une fois l'ébullition ajouter le riz et cuire à petits bouillons durant environ 15 minutes (ajuster selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet).
- Dans une autre casserole faire chauffer le mélange Melfor et sucre.
- Une fois le riz cuit ajoutez ce mélange au riz, mélanger et vérifier l'assaisonnement : sel ainsi que l'acidité et la douceur du riz, si nécessaire ajouter encore un peu de Melfor. (Ne pas trop saler le riz car nous allons les tremper dans la sauce soia)
- Etaler le riz dans un plat et le mettre à refroidir au réfrigérateur.
- Pendant ce temps-là préparer le poisson (tailler en lanières) à votre convenance vous pouvez utiliser du saumon, de la daurade, du thon ou un autre poisson ainsi que les accompagnements, (carottes, avocat, concombre, différentes herbes...)
- Une fois le riz tiède poser votre feuille de Nori sur le tapis à sushi recouvrir avec un peu de riz, disposer la bande de poisson au milieu ainsi que la garniture et rouler

Voici différents exemples :

- Saumon avec de l'avocat et de la coriandre
- Daurade avec du concombre et de la menthe





Pour les Californa Rolls, il suffit d'étaler le riz sur la feuille de Nori, de la retourner mettre un petit peu de mascarpone, le poisson et les garnitures puis rouler le sushi dans l'autre sens avec le riz à l'extérieur Pour la décoration et le gout vous pouvez rouler vos Californa Rolls dans un mélange de sésame blanc et sésame noir les deux préalablement torréfiés ou alors un mélange de cacahouètes hachés.

Nous utilisons aujourd'hui du Melfor dans la recette car c'est un condiment qui allie l'acidité ainsi que le sucre.

Restaurant Au Vieux Couvent à RHINAU

Sur réservation au 03 88 74 61 15 ou par mail restaurant@vieuxcouvent.fr



12 rue du Vignoble · 67140 BOURGHEIM 03 88 08 00 83







Le Restaurant « A EMPORTER » est ouvert tous les midis (sauf le mercredi fermé la journée) et les Vendredi, Samedi et Dimanche soirs.

Les réservations peuvent se faire le jour même et jusqu'à 11h45 ou en livraison* (réservation avant 11h)

*dans un secteur de 10 kms (min. d'achat de 25€) Les réservations du soir doivent se faire avant 18h car UNIQUEMENT en livraison.

St-Valentin Menu du vendredi 12 février soir au dimanche 14 février soir

Carte et Plats du Jour sont disponibles via notre page Facebook ou sur notre site : www.restaurantauzoll.com

facebook.

Boutique éphémère Pour se faire plaisir ou faire plaisir ... Paniers garnis, coffrets de vins, thés bio, jus artisanaux

La commande se fera **UNIQUEMENT** par téléphone au 03 88 08 48 74

1 Rue du Rhin Benfeld 03 88 08 48 74





Nous avons bon espoir de pouvoir rouvrir notre établissement le 20 Février 2021.

De ce fait, nous avons imaginé décaler notre offre « Saint Valentin » afin de vous permettre de profiter a nouveau d'une soirée Romantique à l'hôtel, d'un moment de relaxation au spa et d'un dîner en amoureux.

Cette offre sera donc proposée dès la réouverture, tous les soirs du 20 au 28 février 2021

En attendant, notre service de plats * A emporter > reste disponible midi et soir (fermé samedi midi et dimanche soir)







Retrouvez toutes les informations actualisées sur notre page facebook www.facebook.com/Hotel.Restaurant.Au.Soleil Inscrivez-vous (sur notre site) à notre Newsletter pour être informé en temps réel.

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

www.hotelausoleil.fr · contact@hotelausoleil.fr

Hechte 1 rue du Muhlbach 67150 ERSTEIN Tél.: 03 88 98 03 70 Stuebele www.shechtestuebele.com ou livré 88 98 03 70 - https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr

Samedi et dimanche 13 et 14 Février Menu de la Sa de suggestions

• Déclinaison «Retour de Mer» - rougets farcis aux olives et sésame, piqué de Saint Jacques au jambon Serrano et tomates, croquettes de crabe et écrevisses au piment d'Espelette, bouquet de salades

OU

· Salade de saison, filets de cailles poêlées à l'Amoureuse, croûtons, raisins et noisettes grillées, lard de Colonnata

· Filets de saumon et cabillaud, sauce Maltaise, langoustines en duo, sur un oreiller, riz basmati OU

• Filet de boeuf sauce aux truffes, purée de salsifis, knepfle de potimarron

Entremet framboise litchi et fruits frais
 OU

· Mon chou farci au praliné, poires pochées aux épices douces, crumble de spéculoos

Samedi et dimanche 20 et 21 Février

Samedi et dimanche 27 et 28 Février

Mixed grill de boeuf charolais Alsace (produit fermier) et garnitures ... 16,00€ Tête de veau vinaigrette......14,00€

Samedi et dimanche 6 et 7 mars

+ carte sur les 3 week-end

| 190 A | |
|------------------------------|--------------------|
| aint Valentin à 30 €, | + une petite carte |

Tous les week-end : filet de sandre, tagliatelles 14,00€ choucroute ou navets salés......10,00€

Nous serons ouverts le vendredi, samedi et dimanche soir de 17h à 18h pour la vente à emporter, de 19h à 20h, pour la livraison UNIQUEMENT de tartes flambées, sur Erstein (minimum de commande 4 flambées / 2+2)

1 achetée = la même offerte + livraison) sauf à la Saint Valentin)

Nos nouveaux arrivages de vins rouges, à très bon rapport qualité prix L'alcool est dangereux pour la santé, buvez avec modération

2017 Vp d'Oc Domaine Reine Juliette Cépage carignan - bt. 75cl . 4,00€ 2019 Minervois Cuvée Sensual Domaine Gabelous BIO....... 5 00€ 2018 Côte Roannaise Vieilles vignes Domaine Plasse.............. 3,80€ 2016 Collioure Val de Pintes 5 00€ 2018 Vin de Pays Charentais Les Treilles du Plantis BIO....... 4,20€

L'hôtel des Bords de l'Ill vous propose, le 13 février, au soir

UNE FORMULE SAINT VALENTIN

une bouteille de Crémant d'Alsace Chardonnay Domaine Zoeller Des gourmandises salées et sucrées

Des petites attentions.

Formule avec le petit déjeuner 165° sans le petit déjeuner 145° (servi en chambre)

Réservation jusqu'au 12 février, avant midi : 03 88 98 03 70 ou 06 86 88 99 47

0221 le Journal de marsel

Lutter contre les cheveux gras



Les cheveux gras c'est plus qu'un problème, c'est un fléau! C'est la bête noire de toutes les femmes qui aiment avoir de beaux cheveux toujours propres. On passe du temps à se coiffer, à faire un beau brushing pour que finalement 2 jours plus tard tout soit à refaire. A la longue c'est vite décourageant, on en finit par s'attacher les cheveux plus souvent et finalement les abimer. Ce n'est pas la solution idéale. Si ce problème est récurrent chez beaucoup de personnes (principalement les femmes car les cheveux longs sont plus sujets à graisser facilement), il existe pourtant des solutions. Des astuces toutes simples qui vous permettront d'avoir des cheveux propres plus longtemps et de pouvoir garder une tête fraiche durant plusieurs jours

Les astuces de grand-mère pour éviter au max d'avoir les cheveux gras.

Tout d'abord, arrêtez de vous laver les cheveux si souvent! Cela peut paraitre farfelu puisqu'ils sont gras il faut les laver. Au contraire. Le fait de les laver trop souvent active le sébum responsable des cheveux gras. Vous êtes donc dans un cercle vicieux car plus vous les lavez, plus ils seront gras. Nous vous conseillons de les laver 2 fois par semaine. Vous verrez au bout de guelques semaines déjà qu'il graisseront beaucoup moins vite. Pour les débuts si vous avez du mal à laisser vos cheveux gras détachés, attachez les quand vous sortez. Les résultats se feront vite ressentir et vous en serez ravi. C'est une méthode naturelle qui en plus vous fera gagner du temps. Pour garder des cheveux propres le plus longtemps possible, évitez de trop les toucher. Se passer la main dans les cheveux toute la journée, c'est peut être glamour dans les publicités pour shampooing mais dans la vraie vie il n'y a pas pire pour les faire graisser à vitesse grand V. Coiffez vous normalement le matin, et remettez un coup de peigne dans la journée s'il le faut mais c'est tout. Évitez également de vous laver les cheveux à l'eau trop chaude. Tiède à fraiche est l'idéal. Bien évidemment n'abusez pas du sèche cheveux non plus qui ne fera qu'empirer les choses.

Une hygiène de vie saine pour de beaux cheveux.

On ne pense pas souvent à son mode de vie lorsque l'on pense à ses cheveux. Avoir de beaux cheveux passe par un mode de vie sain. Ce que vous mangez se ressent dans vos cheveux. Ainsi plus vous mangerez gras, plus vos cheveux auront tendance à graisser. Mangez équilibré, beaucoup de fibres, buvez beaucoup d'eau et vous verrez que le résultat s'en ressentira sur vos cheveux. Bien évidemment boire de l'alcool et fumer est aussi déconseillé. En parallèle n'hésitez pas à utiliser des shampooings adaptés aux cheveux gras en prenant soin d'éviter ceux contenant du parabène et autres produits indélicats.

Comment lutter contre les cheveux secs?

Vous l'avez bien compris, les cheveux sont formidablement complexes et notre cuir chevelu peut très vite se dérégler totalement. La glande sébacée est normalement prévue pour hydrater et lubrifier les cheveux. Il se peut qu'après un traitement pour lutter contre les cheveux trop gras, vous vous retrouviez avec un cuir chevelu décapé, et donc irrité et sec. Bref vous l'avez compris, il est très important avant tout traitement, de bien déterminer la nature de ses cheveux. Ainsi, le traitement sera parfaitement adapté. Si vous avez des cheveux fins, il vous faudra, par exemple, éviter des teintures ou les sèches-cheveux trop chauds. Bien entendu, comme pour les cheveux gras, le lavage de vos cheveux doit se faire de façon très raisonnable. Il est également possible de faire son spray hydratant pour cheveux, afin de favoriser le retour aux cheveux « normaux ».

Si vous avez des cheveux bouclés, le traitement pour réhydrater vos cheveux sera un peu plus long. Il est dans ce cas recommandé de passer à la manière forte, en utilisant régulièrement des après-shampoings et masques avec les ingrédients du type : Avocat - Amande - Huile d'argan - Noix de coco

Tous ces ingrédients sont connus et reconnus pour fixer l'humidité et refermer les écailles des cheveux.





NOUS LIVRONS

Renseignez-vous!

Nos horaires: Lundi fermé. Du mardi au samedi de 9h00

NOUVEAU à ERSTEIN au centre 17, rue Mercière Pour tout renseignement 06 11 93 84 01

Suivez-nous sur 👩 et sur 📑

Possibilités de livraison, voir conditions en boutique



Produits locaux - Boutique produits frais et épicerie fine - Traiteur et événementiel

Nos offres du moment

Découvrez nos menus du jour (entrée, plat, dessert) du mardi au samedi

· Nos moules cuisinées jusqu'à début mars, au choix : Marinières, à la crème, au curry ou au roquefort.

A commander la veille pour le lendemain.

- Harengs marinés à la crème
- Nos salades composées de pissenlit et salade d'hiver.

Et en boutique nos beignets fourrés: chocolat, framboises, crème vanille, nature et pommes.

Mais également nos wunderfitzle

Nous aurons également un menu de la St Valentin pour le week-end du 13 et 14 février 2021



Retrouvez-nous également à ROSSFELD ... (8, rue Principale)

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi au vendredi de 5h à 18h

Samedi de 5h à 12h30

le dimanche de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi



Dégustez nos beignets : nature, confiture, chocolat, crème pâtissière ...

... ainsi que nos tourtes maison!!



N'oubliez pas notre service LIVRAISON* et également le soir jusqu'à 20h

* Dans un rayon de 10 kms

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

Votre commerce de proximité



Changement des horaires des marchés !!

22, route de Colmar BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h Vendredi 9h - 18h non stop • Samedi 8h - 12h Boutique fermée LUNDI et MARDI

Venez nous voir aux marchés:

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^h

MUTTERSHOLTZ

(place du Tilleul) les jeudis de 15h à 18h

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^h

BENFELD

les samedis de 7^{h30} à 12^h

Menus du mois de février

- 5 et 6 février : Lasagne au potiron
- 12 et 13 février : Nouvel An chinois et St Valentin Poulet facon thai OU

Médaillon de veau forestier - Gratin dauphinois

- 19 et 20 février : Boeuf bourguignon Purée
- 26 et 27 février : Bouchée à la reine Pâtes
- 5 et 6 mars : Chili con carne Riz

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

Ticket Restaura

- Cuisses de poulet,
- Echines,
- Palettes fumées

Pour la St Valentin le **Foie Gras mariné** au rouge de St Léonard









facebook

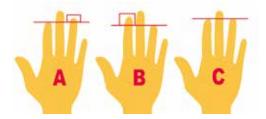


Délivré par la chambre d'agriculture. Produits fabriqués d'après un cahier des charges contrôlé



Vos doigts peuvent révéler beaucoup de choses sur votre personnalité. Quel genre de doigts avez-vous?

Main gauche d'un homme, la paume face à vous, les doigts légèrement serrés



Main gauche d'une femme, coté dos de la main face à vous, les doigts écartés



Cette recherche démontre des résultats surprenants!

Des recherches sont effectuées en permanence et la plupart d'entre elles passent directement par nous, mais il arrive que nous tombions sur des résultats trop intéressants pour ne pas les partager. Il peut être amusant de découvrir de nouveaux faits, et parfois nous tombons sur des choses que nous aurions préféré ne pas savoir. Il existe aussi un problème : parfois, la précision des résultats n'est pas tout à fait claire, il faut d'abord effectuer d'autres recherches.

Heureusement, nous avons quelques faits amusants pour vous aujourd'hui! Il s'avère que votre main peut en dire long sur votre personnalité. C'est vraiment très bizarre. Cette recherche se concentre principalement sur vos doigts.

Le secret réside dans votre annulaire et votre index. Cela peut en dire long sur le genre d'homme que vous êtes. Oui, ce test ne s'applique qu'aux hommes car la longueur de ces doigts indique le niveau de testostérone chez les hommes. Il en existe trois types : A, B et C.

A. L'annulaire est plus long que l'index

On parle ici de beaux hommes. Ils sont charmants et peuvent s'entendre avec tout le monde. Mais ils sont un peu plus agressifs et prennent vite des risques. Cela signifie aussi que ces personnes gagnent souvent plus d'argent que leurs collègues dont l'annulaire est plus court.

B. L'annulaire est plus court que l'index

Les hommes qui ont ces mains sont très sûrs d'eux et peuvent même être un peu narcissiques. Ces personnes n'ont pas de mal à être souvent seules et n'aiment pas être dérangées. Quand il s'agit d'amour, ils ne s'aventurent pas beaucoup sur le terrain. Ce n'est pas à eux de faire le premier pas.

C. L'annulaire et l'index sont de la même taille

Peut-être que ça en dit déjà assez. Les hommes qui

ont ces mains sont de bons médiateurs, très loyaux et aimants. Tout est équilibré chez ces personnes. Ils sont calmes et tout semble bien se dérouler, comme si tout était organisé.

Comment écrivez-vous la lettre "X" ? Voici ce qu'elle dit sur votre personnalité La façon dont vous écrivez un X en dit long sur votre personnalité

On peut déduire beaucoup de choses à partir de l'écriture d'une personne, et certains experts l'utilisent même pour évaluer la personnalité de quelqu'un! Votre écriture est tout aussi unique que votre empreinte digitale. C'est important, car nous apprenons tous à écrire de la même façon à l'école primaire, mais notre écriture se développe par la suite, en fonction de notre personnalité. Curieux de savoir ce que votre "X" dit à votre sujet?

Les images

Ces images montrent différentes façons (ou méthodes) d'écrire un X. Ces flèches vous indiquent comment écrire la lettre X. La ligne rouge est la ligne que l'on trace en premier, et la flèche indique la direction. Quel chiffre êtes-vous ? Regardez les images, pour voir ce que la façon dont vous écriviez le X dit de vous.

Méthode 1



C'est tout le contraire de la façon dont la plupart des gens apprennent à écrire la lettre X à l'école primaire, et cela indique que vous n'êtes pas toujours attentif. Vous êtes un rêveur et vous êtes souvent coincé dans le

passé, au lieu de regarder vers l'avenir.

Méthode 2



Écrivez-vous le X tel qu'il est dessiné dans la méthode 2 ? Dans ce cas, cela signifie que vous avez tendance à vous mettre en travers de votre chemin. Votre comportement peut être assez destructeur, car vous pensez

que vous ne valez rien. Essayez de laisser le passé derrière vous et souvenez-vous : vous en valez la peine!

Méthode 3



Les personnes qui écrivent le X comme on le voit sur le numéro 3 sont très rebelles et impulsives. Elles ne pensent pas à leurs actions et sont promptes à laisser échapper des choses.

Méthode 4



Lorsque vous écrivez le X de cette façon, vous regardez vers l'avenir. Vous voulez aller de l'avant dans votre vie, plutôt que de rester coincé dans le passé. Vous avez tendance à regarder le passé pour en

tirer des leçons et éviter de commettre à nouveau les mêmes erreurs, mais vous ne restez pas bloqué dans le passé.

Méthode 5



Écrivez-vous le X avec la méthode 5 ? Si oui, vous faites la première moitié "correctement", comme on vous l'a enseigné, mais ensuite vous faites la deuxième partie complètement à votre façon. Ceci signifie que vous

êtes très réservé et que vous aimez travailler seul. Vous ne vous souciez pas beaucoup de ce que les autres pensent de vous.

Méthode 6



Vous commencez votre X sur la gauche, mais par le bas au lieu du haut. Cela signifie que vous êtes un précurseur. Les gens aiment vous suivre parce que vos idées sont toujours rafraîchissantes.

Méthode 7



C'est ainsi que la plupart des gens apprennent à écrire le X à l'école primaire. Vous êtes fidèle aux traditions et aimez l'équilibre. "Agir normalement c'est être assez fou" est votre devise.

Méthode 8



Cette méthode est légèrement différente de celle qui vous a été enseignée à l'école. Si vous écrivez le X comme ceci, vous ne dessinez pas à l'intérieur des lignes, mais vous trouvez des idées nouvelles et créatives.

Dessine moi une maison et je te dirai qui tu es

Prenez un papier, un crayon et dessinez une maison. **Vous avez dessiné** :

Une cheminée?

Vous associez symboliquement maison et foyer, celui auprès duquel on se retrouve, on s'entraide. Vous n'êtes donc ni solitaire, ni isolée. Il en sort de la fumée? Votre intérieur est habité comme vous l'êtes vous-même d'une bonne énergie vitale. Reste à voir dans quel sens s'échappe le nuage: vers la droite, c'est le signe que vous êtes tournée vers l'avenir.

Une poignée de porte?

Vous vous connectez symboliquement à la maison, nous la rencontrons, nous nous entraidons. Par conséquent, vous n'êtes ni seul ni seul. Fumera-t-il? Votre intérieur est plein de vitalité, tout comme vous. Reste à voir la manière dont le nuage s'échappe: à droite, cela montre que vous regardez vers l'avenir.

Une maison de face?

vous êtes franc, direct ... à moins que ce ne soit juste le front?

Suite page 28













☐ Salle d'Exposition

□ Devis Gratuit

www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h Samedi sur rendez-vous



51 Route de RHINAU **BOOFZHEIM**

Climatisation / chauffage

Chauffer en hiver en réalisant jusquà 75% d'économies!

EΤ

Rafraîchir en été

N'attendez pas la canicule!





Chaud en hiver Frais l'été 🌇



- Étude
- Installation soignée
- Chauffage principal ou d'appoint
- Entretien et dépannage
- Particuliers et professionnels













Poêles à bois et pellets

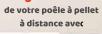
Faites des économies, optez pour un...

Poêle à Pellets Silencieux!

et profitez des aides de l'état avec* MaPrimeRénov'









☐ Radiateurs électrique





Chauffage électrique

□ Radiateur électrique à inertie

ELECTRO

Grande surface

de diffusion



Thermostat

programmable

- Fonctionnels sèche-serviettes

ACOVA astra Cotiontic AIRELEC Noirot CAMPA STEELELTRON -Thermor

Rayonnement combiné à la soufflerie = Confort et souplesse

Une GAMME de produits

- Performants - Esthétiques

- Innovants



Chauffage au sol



Plancher rayonnant basse température Une source de chaleur rayonnante douce et confortable

Large gamme

de couleurs

Une grande maison?

Une façon de signaler que vous êtes conscient de toutes vos dimensions: solide et fragile, heureuse et anxieuse, ouverte et secrète ...

Un grand toit?

Puisqu'il symbolise la protection, sa taille montre pleinement qu'il faut être rassuré

Beaucoup de fenêtres?

L'idée est la même si vous avez dessiné une baie vitrée : vous invitez le soleil à entrer dans votre demeure symbolique. Une manière de reconnaître que vous avez besoin des autres, que vous n'êtes pas égocentrée.

Un velux ou un œil de boeuf?

Si des baies vitrées sont conçues, l'idée est la même: inviter le soleil dans une maison symbolique. Une façon de réaliser que vous avez besoin des autres est que vous n'êtes pas égocentrique.

Des volets ouverts?

Leur présence montre que la maison n'est pas vide. s'ils sont fermés cela reflétera votre retrait, si nécessaire, de sages précautions.

Un chemin, un jardin, des fleurs...?

Quiconque s'aventure sur vos terres a la même impression : vous êtes attentive et accueillante. Nul doute que vous aspiriez à une vie sociale intense et riche.

Une maison à toit plat?

Quiconque s'aventure dans votre pays ressent la même chose: vous êtes attentif et enthousiaste. Il ne fait aucun doute que vous désirez avoir une vie sociale riche et riche.

Une maison de plain-pied?

Vous voulez être en prise directe avec la vie. Peut-être même votre voiture estelle garée devant, signe de dynamisme.

Des personnages, des animaux, des arbres...?

Vous voulez rester en contact avec la vie. Même votre voiture est garée devant, ce qui est un signe de vitalité.

Un balcon?

Prendre de la hauteur pour mieux apprécier la situation est un exercice qui vous est familier. En même temps, lorsque vous êtes perchée sur votre tour de contrôle, vous avez parfois l'impression que les choses vous échappent... Anxieuse, vous ?

Une clôture?

Prendre de la hauteur pour mieux comprendre la situation est un exercice que vous connaissez bien. En même temps, lorsque vous êtes perché sur une tour de contrôle, vous avez parfois l'impression que les choses s'échappent...

Une cabane?

C'est une zone supplémentaire de la maison qui peut cacher l'imagination ... ou au contraire peut être mise de côté. Quoi qu'il en soit, cela se traduit par un aspect sensible, qui semble dire: «Si je peux obtenir plus au même prix, pourquoi le ferais-je pas?».

Des croisillons aux fenêtres ?

C'est la forme de fenêtre que nous aimons dessiner dans nos idéaux. Ils parlent de vos préférences pour les choses non conventionnelles et de votre besoin de sécurité. Ils sont généralement peints sur les fenêtres de la chambre à l'étage, reflétant la nécessité de protéger cet espace privé.



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

87a Route de Strasbourg









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



Avant:

Après :

Visite technique à votre domicile.

Nos propres équipes de pose.

Installation sans maconnerie ni carrelage.

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**

Le plaisir et la sécurité

FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION Neuf et Rénovation www.calis-pac.fr



ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO**

Nouvelles **AIDES**

depuis ianvier 2020^{*}

consulteznous



Pompes à chaleur

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie

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



Chauffage /Climatisation

Mono-split / Multi-split

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

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

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



Utiliser un sachet de thé plusieurs fois ?



La plupart des gens jettent le sachet de thé infusé à la poubelle ou au compost.

Il est possible de réutiliser les sachets de thé plusieurs fois. Après la 1^{re} infusion, ils perdent un peu de leur force mais restent tout aussi bons au goût et pour la santé.

Explications:

Tout dépend de la façon dont vous aimez votre thé, pour faire simple, toutes les sortes de thé peuvent être utilisées plusieurs fois.

Les feuilles de thé gardent souvent beaucoup de saveurs après leur première infusion et de nombreux thés sont réputés pour leur capacité à conserver leurs saveurs après avoir été à nouveau infusés. En Chine, il arrive souvent que la première infusion soit jetée, ce n'est que la deuxième qu'on boit. Ainsi, un sachet de thé peut être utilisé une ou deux fois, voir plus.

Après cela, le thé devient beaucoup plus léger. Mais si vous aimez le thé léger, rien ne vous empêche de réutiliser un sachet 4 à 5 fois. Sachez que c'est plus facile avec des sachets de thé vert ou blanc par rapport aux mélanges plus sombres. Voyons maintenant ensemble combien de fois vous pouvez réutiliser un sachet de thé selon le type de thé.

Thé noir

Le thé noir est connu pour leur force et leur robustesse mais les thés noirs résistent moins bien à de multiples infusions. En général, la première infusion est forte et corsée. Une deuxième et une troisième infusion conservent des notes agréables et distinctes, mais ne sont pas aussi corsées. Si vous aimez les thés noirs forts, vous pouvez laisser infuser les feuilles de thé jusqu'à 10 min pour la deuxième infusion. Vous pourrez ainsi avoir une bonne deuxième tasse de thé!

Thé Pu-Erh

Les thés Pu-Erh sont fermentés pendant des années comme un vin fin pour obtenir une saveur unique. En général, plus le thé est vieux, plus il peut être infusé plusieurs fois. Certains Pu-Erh conservent même leurs saveurs après 10 tasses!

Thé Oolong

Certains thés Oolong ont une saveur très complexe qui change d'une infusion à l'autre. Vous devriez pouvoir utiliser les sachets au moins 2 à 3 fois, voire plus et obtenir un Oolong de qualité décente.

Thé vert

La plupart des thés verts peuvent être utilisés plusieurs fois sans problème. Vous devriez pouvoir obtenir 2 à 3 infusions d'un thé vert de bonne qualité.

Thé blanc

Bien que les thés blancs ne sont pas généralement connus pour leur goût fort, les thés blancs ont une saveur printanière, unique et douce. Cette saveur particulière résiste bien à de multiples infusions. Comme les thés verts, vous devez pouvoir obtenir 2 ou 3 infusions sans problème.

Thé aromatisé

Les thés aromatisés ont tendance à perdre beaucoup de leur puissance après la première infusion. Mais ce n'est pas pour ça que ça ne vaut pas la peine d'essayer! Au pire, votre tasse n'aura pas beaucoup de goût et vous pourrez ajouter un peu de miel.

Tisane

La catégorie des tisanes regroupe un grand nombre d'herbes. Certaines herbes donnent de meilleurs résultats que d'autres avec des infusions multiples.



03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr - devis gratuit »





MPS800 - Motorisation de porte de garage

SEASIDE

*Tarife TTC posé - TVA10%

748,00€ -20% = 598,40€*

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

eurosystemes.fr

Les saveurs plus fortes sont meilleures, mais toute tisane mérite une seconde infusion. Car au pire, si elle a mauvais goût, vous ne gaspillez qu'une tasse d'eau chaude!

Comment conserver les sachets de thé usagés ?

Tout d'abord, vous devez conserver le sachet de thé dans un milieu humide.

Car une fois secs, ils deviennent un terrain propice à la prolifération des moisissures et des bactéries.



UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr

- PORTES INTÉRIEURES
- PORTES BLINDÉES
- DRESSING
- PLACARDS ET RANGEMENTS

DE PLUS DE 40 ANS

- CUISINES
- **ESCALIERS**
- REVÊTEMENTS





Salle d'exposition

VELUX-

www.optifen.com





24 ans

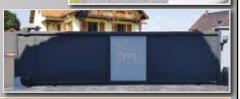
24 ans d'expérience

Chez votre fabricant en 🔥 lsace





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



ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto ERSTEIN • 03 88 98 88 80 www.hpaluminium.fr

Siret n° 821 236 163 00019 • JDM Editions/Edit

3

02

le Journal de mars

Suite de la page 30



Le mieux est donc de les conserver dans un petit verre rempli d'eau. Cela permettra de les laisser infuser pendant leur stockage. Vous pouvez les conserver à l'air libre dans votre cuisine. Personnellement, je les mets au réfrigérateur pour réduire les risques de développement des bactéries. Vous pensez que des bactéries ou des moisissures se sont développées dans votre sachet de thé ? Pour en être sûr, le meilleur indice est l'odeur. Si l'odeur est désagréable, jetez le sachet ou mieux encore, mettez-le dans le compost.

Combien de temps entre 2 infusions?

La plupart des thés doivent être infusés à nouveau en l'espace de quelques heures. Après cela, les thés n'auront plus le même goût. Du coup, cette astuce ne fonctionne bien que si on boit plusieurs tasses de thé par jour. Sinon la conservation des sachets de thé devient vite un problème. Les thés blancs notamment sont très sensibles. Et il ne faut pas attendre trop longtemps pour faire la seconde infusion.

3 règles qui changent tout à la dégustation.

1. Le type d'eau : utiliser une eau peu minéralisée



Une bonne eau changera la saveur d'un sorbet, d'un café et même des pâtes... Pour le thé c'est tout aussi essentiel. Pourquoi faut-il qu'elle soit peu minéralisée, parce les minéraux fixent les tanins et rendront le goût désagréable. Bon, vu que cela dépend où on habite et qu'on n'est pas toujours là en train de faire des analyses, on nous a conseillé d'utiliser l'eau du robinet et un filtre. En effet, c'est ainsi que le thé peut s'épanouir, on

sent ses parfums, il ne forme pas de pellicule en surface ni ne tache les tasses. Faites l'expérience et vous verrez, que des avantages.

2. La température de l'eau : de 70°C à 95°C, en fonction du type de thé

Ne jamais faire bouillir l'eau, elle va brûler les feuilles et le palais. On utilise au maximum de l'eau à 95°C (pour le thés noirs) et autour de 70°C pour le thés verts, mais pour faciliter, suivez les indications inscrites sur le paquet, la boite ou le sachet. Vous me direz mais il faut un thermomètre? Si vous avez une bouilloire dernier cri, vous pouvez choisir la température, sinon utilisez un thermomètre. Vous mémoriserez vite. Pour le thé noir, lorsqu'arrivent les premières petites bulles, vous pouvez arrêter l'eau.

3. Le temps d'infusion

Cela dépend des thés. Les thés blancs ont un temps plus long et les verts beaucoup plus court (pour éviter que le thé ne devienne amer et que cette amertume couvre le vrai goût. Le temps est indiqué sur les sachets. Personnellement je réduis le temps indiqué, par exemple, noté 3mn, je programme 2 mn, le goût est très souvent meilleur. Infusion à chaud ou à froid ? Très pratique l'été quand on souhaite un thé ou une tisane froide. A froid il faut plus de temps, même si certains thés ont besoin de chaleur pour s'épanouir totalement. Pas besoin de vous casser la tête, vous trouvez les instructions sur le thé.



Ca ne pousse pas dans la nature !!!

Lorsqu'on se promène dans les champs, dans la forêt, au bord de l'eau, sur les routes, dans les chemins, bref, partout, on tombe sur des détritus que des personnes laissent traîner. Jeunes ou moins agées et autres, certains qui se disent écolo sensibles comme des pêcheurs, des chasseurs, gens de passage, promeneurs jettent dans la nature ce dont ils ne veulent pas s'embarrasser chez eux. Quels imbéciles idiots se permettent de faire ces gestes irresponsables.

Les jeunes, maléduqués jettent leur canettes de soda, leur bouteilles d'alccol lorsqu'il se sont bourrés avec le contenant, le contenu est jeter à l'endroit où ils se trouvent, trop fainéants, trop cons et trop lâches pour les emporter.

Voilà des PV à distribuer à la place des excès de vitesse de 2 ou 3 km/h de trop. Les plus agés, surtout certains pêcheurs laissent carrément leur sachet poubelle rempli sur place en se disant, il y aura déjà un couillon qui ramassera le sachet, certains pêcheurs passant le Rhin ne font pas chez eux ce qu'ils font

20 ans avec vous! Merci pour votre confiance



CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo





Ехро

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

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





MULTI SERVICES DU RIED



• 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





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

chez nous. Bref, c'est vraiment désolant que des personnes ne soient pas plus responsables que ça...

A mon avis, elles doivent être écervelées?

QUIZ: Qui a jeté cela, jeunes ou moins jeunes, d'ici ou d'outre Rhin?







le Journal de marsel 0221





SCHWEITZER S.A.S. FENETRES - PORTES - VOLETS - GARDE-CORPS - PORTAILS - CLOTURES -PORTES DE GARAGE - METALLERIE - INOX - MOTORISATION

www.kovacic.fr





03 88 59 50 22







03 89 27 54 30





Les 'anciens' comprendront...les moins de 50 ans, pas sûr...



1958

Je suis instituteur, il gèle à pierre fendre, je jette des seaux d'eau dans la cour de récré pour que les élèves puissent faire des glissoires. Tout le monde est content! On prolonge les récrés.

9091

Je suis directeur, la cour est verglacée, je demande aux ouvriers de l'école de jeter du sel de déneigement sur toute la cour. Tout le monde est content ! On abrège les récrés extérieures.

Vacances



1958

Après avoir passé 15 jours de vacances en famille, en Bretagne, dans la caravane tractée par une 403 Peugeot, les vacances se terminent. Le lendemain, tu repars au boulot, frais et dispos.

2021

Après 2 semaines à la Réunion et à l'Ile Maurice, obtenues à peu de frais grâce aux « bons vacances » du Comité d'Entreprise, tu rentres fatigué et excédé par 4 heures d'attente à l'aéroport, suivies de 12 heures de vol. Au boulot, il te faut 1 semaine pour te remettre du décalage horaire!

Du lait, du beurre et des œufs

1958



Tu vas chercher du lait chez le crémier, qui te dit bonjour, avec ton bidon en alu, et tu prends du beurre, fait avec du lait de vache, coupé à la motte. Puis tu demandes une douzaine et demi d'œufs qu'il sort d'un grand compotier en verre.

Tu paies avec le sourire de la crémière, et tu sors sous un grand soleil. Le tout a demandé 10 minutes.

2021

Tu prends un caddie de m... dont une roue est coincée et qui le fait aller dans tous les sens sauf celui que tu veux.

Tu passes par la porte qui devrait tourner mais qui est arrêtée par ce qu'un benêt l'a poussée, puis tu cherches le rayon crémerie, où tu te les gèles, pour choisir parmi 12 marques le beurre qui devrait être fait à base de lait de la communauté. Enfin tu cherches la date limite...

Pour le lait : Tu dois choisir avec des vitamines, bio, allégé, très allégé, nourrissons, enfants, malades ou mieux en promo avec la date dessus et la composition.....

Pour les 12 œufs : Tu cherches la date de la ponte, le nom de la société et surtout tu vérifies qu'ils ne soient pas fêlés ou cassés et paf!!!

Tu te mets plein de jaune sur le pantalon!!!

Tu fais la queue à la caisse.

La dame devant toi a pris un article en promo qui n'a pas de code barre .. Alors tu attends, et tu attends,

Puis toujours avec ce foutu caddie de m.... tu sors pour chercher ton véhicule sous la pluie. Tu ne le retrouves pas car tu as oublié le N° de l'allée........

Enfin après avoir chargé la voiture, il faut reporter l'engin pourri et là, tu vas t'apercevoir qu'il est impossible de récupérer ta pièce de 1euro Tu reviens à ta voiture sous la pluie qui a redoublé.

Cela fait plus d'une heure que tu es parti.

Suite page 36



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



MJM

Fernetures

https://mjm-fermetures.fr

+ de **25 ans** d'expérience

Fabrication et pose

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









1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD

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

HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4ème génération)
- la fabrication
- l'installation matériaux bois (hêtre, chêne, frêne) sur mesure
- · Habillage en bois sur escalier en béton





Nous vous proposons des services complémentaires :

- Devis gratuit
- Conseil personnalisé
- · Pose gratuite d'escaliers provisoires

6, rue du Couvent - 67860 RHINAU Port. 06 08 07 85 87 - Tél. Atelier : 03 88 74 64 39 Mail: escaliersharter@wanadoo.fr Site: www.escalier-harter.fr

DUALITÉ



Salle d'expo sur rendez-vous

La qualité de pose HEWE FRANCE



FRANCE

VOLETS ROULANTS

VOLETS BATTANTS

PORTES D'ENTRÉE

PORTES DE GARAGE

Nos points forts

Originalité du produit

Diagnostic technique

BRISE SOLEIL

FENÊTRES



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

www.hewe-france-fenetres.fr

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - ATELIER - ENTREPÔT - ESCALIER































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 -

garantie décennale

www.haussmannsolsresine.fr

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

Faire un voyage en avion



1958

Tu voyages dans un avion d'Air France. On te donne à manger et t'invite à boire ce que tu veux, le tout servi par de belles hôtesses de l'air, et ton siège est tellement large qu'on peut s'asseoir à deux.

2021

Tu entres dans l'avion en continuant d'attacher ton ceinturon qu'on t'a fait

retirer à la douane, pour passer le contrôle. Tu t'assoies sur ton siège et, si tu éternues un peu trop fort, tu mets un coup de coude à ton voisin. Si tu as soif, le steward t'apporte la carte et les prix sont ahurissants.

Michel doit aller dans la forêt après la classe.



Il montre son couteau à Jean avec lequel il pense se fabriquer un lancepierre

1958

Le directeur voit son couteau et lui de-

mande où il l'a acheté pour aller s'en acheter un pareil.

2021

L'école ferme. On appelle la gendarmerie. On emmène Michel en préventive. La TV présente le cas aux informations en direct depuis la porte de l'école.

Discipline scolaire

1958

Tu fais une bêtise en classe. Le prof t'en colle deux. En arrivant chez toi, ton père t'en recolle deux autres.

2021

Tu fais une bêtise. Le prof te demande pardon. Ton père t'achète une console de jeux et va casser la gueule au prof.!!!

Dominique et Marc se disputent. Ils se flanquent quelques coups de poing après la classe

1958

Les autres les encouragent, Marc gagne. Ils se serrent la main et ils sont copains pour la vie.

2021

L'école ferme. FR3 proclame la violence scolaire, relayée par BFMTV et ITélé en boucle et TF1 au journal de 20 heures. Le lendemain, Le Parisien et France Soir en font leur première page et écrivent 5 colonnes sur l'affaire.

Jean tombe pendant une course à pied. Il se blesse au genou et pleure.

Sa prof Jocelyne le rejoint, le prend dans ses bras pour le réconforter

1958

En deux minutes Jean va beaucoup mieux et continue la course.

2021

Jocelyne est accusée de perversion sur mineur et se retrouve au chômage, elle écopera de 3 ans de prison avec sursis. Jean va de thérapie en thérapie pendant 5 ans. Ses parents demandent des dommages et intérêts à l'école pour négligence, et à la prof pour traumatisme émotionnel. Ils gagnent les deux procès. La prof, au chômage et endettée, se suicide en se jetant d'en haut d'un immeuble. Plus tard, Jean succombera à une overdose au fond d'un squat!

Arrive le dernier dimanche d'octobre

1958 - Il ne se passe rien.

2021 - C'est le jour du changement d'horaire : les gens souffrent d'insomnie et de dépression.

Qu'elle est belle la vie d'aujourd'hui...





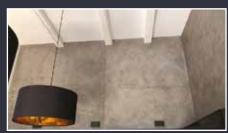


- ▶ Isolation extérieure
- ▶ Isolation des combles (plaques de plâtre)
- Crépissage tous genresCrépis minéral
- Peintures intérieures et extérieures
- **▶** Travaux de transformation
- **▶** Petite maçonnerie
- Location d'échafaudages
- **▶** Lavage toiture et traitement tuiles

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



- · Pose et refection de parquet
- · Peinture à la chaux
- · Décoration
- Stucco
- · Béton ciré





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





Quels sont les aliments à ne jamais donner à votre chien?



chiens Les sont d'adorables animaux de compagnie. Ils apportent du bonheur à toute la

famille, et afin que ça dure aussi longtemps que possible, il faut prendre soin d'eux. On pourrait croire que les chiens peuvent tout manger, notamment tout ce que leurs maîtres mangent, mais ce n'est pas le cas d'ailleurs, certains aliments sont très toxiques pour eux. Tout de suite, on vous donne une liste des aliments que votre chien ne pourra jamais manger. Vous aimerez également Les conseils pour une maison propre même avec des animaux de compagnie.

Les aliments toxiques pour votre chien

Le chocolat :

Ce produit qu'on aime tant peut se révéler très toxique pour les chiens, et ce, qu'il soit blanc ou



noir. En effet, le chocolat peut entraîner de l'hypertension, de la diarrhée, des vomissements, des troubles cardiaques ou des crises de convulsions à cause du cacao contenant de la théobromine. Cette dernière passe très vite dans le sang de l'animal, et c'est toxique pour lui. Ainsi, pour éviter

les soucis de santé à votre toutou préféré, ne lui donnez pas de chocolat. Tel est aussi le cas pour les friandises qui peuvent causer une pancréatite. Seulement 150 g de chocolat suffit pour tuer un chien de 10 kg.Les produits laitiers : Tout comme les hommes, les chiens peuvent être intolérants au lactose. Les chiots peuvent boire le lait de leur mère, mais après, les produits laitiers peuvent être dramatiques pour eux, car ils n'ont pas les enzymes qui permettent d'absorber correctement le lactose. Ainsi, ils ne peuvent pas digérer correctement les produis laitiers, et ça peut occasionner des diarrhées, des nausées des vomissements et d'autres soucis intestinaux. Le fromage est aussi concerné, il peut causer une inflammation du pancréas qui peut être fatale.

L'alcool, le café et le thé :



Ces boissons ne sont pas adaptées aux chiens, car elles créent de l'hypertension, une difficulté respiratoire, des tremblements, des palpitations ou des

fréquences cardiaques anomales. Le thé et le café peuvent devenir très dangereux pour ces animaux de compagnie à 4 pattes, surtout pour les petits chiens. Faites également attention aux sources de caféine comme les boissons énergisantes, les boissons au cola... Pour les boissons alcooliques, il influence le bon fonctionnement de son cerveau. Il peut être saoul avec quelques gorgées. En grande quantité, l'alcool engendre des soucis nerveux et cardiaques.

La viande et le poisson crus :



Le poisson cru peut renfermer des parasites et des bactéries pouvant occasionner des convulsions. Même s'il est riche en vitamines, il ne faut pas le

donner à votre chien. Pour la viande crue qui est riche en protéines, elle peut également renfermer des bactéries. Donc, ne donnez pas n'importe quel type de viande à votre chien. Les restes de gras sont aussi dangereux, car ils favorisent l'obésité de l'animal et la pancréatite. De plus, le gras peut déclencher une inflammation du pancréas qui demande une prise en charge rapide, si ce n'est pas le cas, le chien souffrira quand on appuie sur son ventre et ne bougera plus.

La pêche, la prune, l'abricot, la cerise et la poire:



Riches en vitamines, ces fruits referment du cyanure ou glycosides cyanogènes les rendant impropres à la consommation pour les chiens.

Ils agissent dans le transport de l'oxygène. Après les avoir consommés, les pupilles du chien sont dilatées, il présente des plaques rouges, et il a des soucis pour bien respirer, et ça peut conduire à son décès. Si vous voulez donner des fruits à votre animal préféré, optez pour quelques morceaux de pomme, de banane de l'orange et de pastèque (sans pépins).

Suite de la page

Les raisins :



Qu'ils soient frais ou secs, les raisins peuvent occasionner des problèmes intestinaux et endommager les reins des chiens.

Si après l'ingestion, il n'y a pas de prise en charge correcte, les conséquences seront fatales. C'est d'autant plus dangereux pour les chiots, car cet aliment peut causer des occlusions intestinales et accroître les risques d'étouffement.

Les noix de macadamia:



Elles renferment une toxine s'attaquant au système digestif et nerveux ainsi qu'aux os des chiens. Quelques noix seulement suffisent à les intoxiquer et à entraîner des diarrhées, de la faiblesse, des tremble-

ments, une paralysie, des vomissements, des problèmes respiratoires, un étouffement et des crises de convulsions.

L'avocat :



Ce fruit riche en matières grasses contient de la persine, une toxine fongicide anodine chez l'homme à moins d'être allergique, mais dangereux

pour le cœur et les poumons des chiens. L'avocat peut causer des douleurs à l'estomac, une pancréatite et des vomissements. De plus, sa coquille et son noyau sont aussi toxiques, ils peuvent bloquer son intestin. Si vous faites du guacamole, mettez-le loin de votre animal de compagnie.

La rhubarbe:



Cet aliment appartient au même groupe que le sarrasin. Il contient de l'oxalate de calcium qui est toxique pour les chiens. Les symptômes sont la salivation, les tremblements et l'insuffisance rénale.

Les oignons, l'ail et le sel :



Le sel est néfaste pour les chiens, car il provoque chez eux des vomissements, des convulsions, des comas, des paralysies ou une arythmie cardiaque. Pris en

grande quantité, le sel entraîne un déséquilibre électrolyte. Crus ou cuits, les oignons ont des impacts très désagréables à l'instar de la diarrhée. L'ail fait des dommages sur les globules rouges et peut engendrer de l'anémie, des vomissements, de la tachycardie et même la mort.

Les os cuits:



On pense qu'il est logique de donner un os à un chien, mais c'est une pratique dangereuse, surtout s'il est déjà cuit.

Les os cuits sont cassants et peuvent se détériorer en petits morceaux pointus qui abîmeront les dents et perforer la gorge, le tube digestif et les intestins de votre chien. Donc, ne donnez à votre toutou que les os crus de grande taille.

Les pommes de terre :



Les pommes de terre crues et leurs épluchures sont toxiques en raison de la solanine. Cet aliment peut causer

aux chiens de la diarrhée et des hallucinations, c'est comme une drogue chez l'homme. Si vous voulez donner des légumes à votre chien, optez pour les courgettes, le concombre, les carottes et les haricots verts.

Que faire en cas d'ingestion d'aliments toxiques?



Prudence est toujours de mise avec les animaux de compagnie, et si vous avez un doute sur n'importe quel aliment, demandez l'avis d'un vétérinaire. Au cas où votre adorable chien a avalé un de ces aliments dangereux cités plus haut, entrez tout de suite en contact avec son vétérinaire en disant clairement la quantité ingérée, l'heure de l'ingestion et la composition du produit. Suivant le cas, il pourra vous demander de l'amener immédiatement dans son cabinet ou de le faire vomir.

Vous devrez agir rapidement, dans les 2 heures suivant l'ingestion.

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

BERGER,



DES SOLUTIONS COMPLÈTES

POUR LES FERMETURES
DE VOTRE MAISON



sécurité
qualité
design
performances

PORTES D'ENTRÉE | PORTAILS | CLÔTURES | GARDE-CORPS | AUTOMATISMES FENÊTRES | PORTES DE GARAGE | VOLETS ROULANTS & BATTANTS

NOUVEL ESPACE D'EXPOSITION





Mardi : 13h - 18h Mercredi au samedi : 10h - 18h

NOTRE ATOUT **FIABILITÉ** La pose est effectuée par nos propres équipes de pose





4 rue de la Gare 67570 **ROTHAU**

Au plus proche de chez vous

Permanence les Mercredis et Samedis de 9h - 12h et 14h - 17h, les autres jours sur rendez-vous

03 90 57 85 36

6 rue du Climont 67220 **VILLE Espace d'exposition 300 m²**

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

fermetures-berger.fr

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

















DÈLES D'EXPO

19 Rue de l'Industrie 67550 Vendenheim 03 88 81 50 64



67 Boulevard de l'Europe 9.3/10 67210 Obernai 03 88 95 09 59 SUR WWW.GOGEFFR - DÉGOUVREZNOS AUTRES RÉFÉRENCES SUR WWW.GOGEFFR - DÉGOUVREZNOS A