

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sous le nom STOP PUB

AOÛT 2021 n°158



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEMINETTE

Côté feu

Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

A HERBSHEIM

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

L'équipe est heureuse de vous accueillir, du lundi au samedi sur RDV

LE SUMMER BODY CONTINUE CRYSTAL DOUBLE LA MISE !*

jusqu'à

-50%

CRYO 360

Réduction des amas graisseux, diminution de la cellulite, remodelage de la silhouette.



CELLUTEC

Pertes de cm dès la première séance



SUPRA

Stimule les muscles du corps et affine la silhouette



ICE CLINIC

La cryothérapie localisée aux bienfaits thérapeutiques



CRYOJET

Renforcer votre système immunitaire



GMP

Perdre du poids sans faire d'effort



NEWS SEQUENTIAL

Élimine les cellules graisseuses et lissent la cellulite



DUOLIFT

Le lifting sans chirurgie
«Lissage des rides, ridules»



Après 1 soin signature d'1H30

SOURIEZ
c'est toujours l'été

votre bilan minceur d'1H
et une séance découverte
OFFERTS

sur RDV et présentation de l'annonce
avant le 31/08/2021

LPG CELLU M6

**STOP AUX RONDEURS
ET AUX CAPITONS**
Votre peau est respectée à
100%

- Destockage des graisses résistantes et localisées
- Lissage de la peau d'orange
- Redensification naturelle du derme

JEU CONCOURS

À GAGNER au choix : ☐ 5 soins corps ou ☐ 3 soins visage

NOM : PRÉNOM : Age :

ADRESSE : CP :

VILLE : TEL :

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/08/2021, cachet de la poste faisant foi à : CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

Plus d'infos sur notre site :

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

Côté feu

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



Siret n° 383 038 981 00031 - © JDM Editions/Edith



Côté toiture

• Charpente • Couverture • Zinguerie • Fenêtre de toit • Étanchéité

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



le jardin de marseille

Jardinage : en août, enlevez les fleurs fanées



Pour jardiner de saison, en août et tout l'été, nous vous recommandons d'enlever les fleurs fanées. Partons du principe que couper les fleurs est bon pour l'ensemble du jardin. En moyenne, on gagne trois boutons par fleur coupée, et l'ensemble est non seulement plus harmonieux mais plus sain. L'été est la bonne période pour surveiller les fleurs fanées.

En août, coupez les fleurs fanées du jardin bio

Au contraire, ne pas le faire peut parfois retarder sévèrement la formation de nouvelles fleurs, par l'apparition de fruits, ce qui nécessite une consommation d'énergie là où on ne souhaite pas forcément. On prend donc la peine d'éliminer les fleurs fanées pour les annuelles et même chez certaines fleurs vivaces.

Coupez les fleurs fanées au fur et à mesure

Si vous en avez la possibilité, coupez les fleurs fa-

nées chaque jour ou effectuez plusieurs passages au jardin dans la semaine.

Cela ne vous empêche pas de récolter les semences : si vous le souhaitez, laissez quelques fleurs à l'arrière.

Couper les fleurs fanées

La méthode est assez facile :

on repère la fleur fanée, on la saisit entre le pouce et l'index, on coupe (avec les ongles ou un outil), on vérifie bien qu'on enlève l'ovaire, situé sous le pistil (dans la plupart des cas), afin d'éliminer les graines.

On peut y aller franchement dès le début de la saison sur certaines annuelles (pétunias, par exemple), afin qu'elles fleurissent davantage après. Suivant ce principe, on peut aussi conseiller d'effectuer un pincement, une taille de la partie terminale des tiges sur les nouvelles pousses, après la plantation pour une bonne croissance.

Faut-il enlever les fleurs fanées des vivaces ?



Le but est d'abord esthétique, mais l'expérience montre que le processus favorise aussi des semis de meilleure qualité pour l'année suivante. On aura une floraison de toute façon bien meilleure, voire une deuxième floraison, comme pour les lupins, les campanules, ou les achillées, pour ne citer qu'elles.

Avec ces fleurs, on procède la plupart du temps au sécateur, et on les coupe en biseau à quelques millimètres au-dessus de la troisième ou de la quatrième feuille. On fait bien attention au bourgeon, qui doit être normalement présent en dessous.

On peut commencer à tailler certaines vivaces en juin (asters, phlox, etc.) et poursuivre ensuite tout l'été jusqu'après la deuxième floraison.

Enlevez les fleurs fanées des rosiers



Tout dépend du type de rosiers : nous préférons généralement ne pas toucher aux rosiers non remontants.

Pour les autres, on procède au sécateur ou aux ciseaux, soit par bouquet au-dessus du départ d'une tige si la plupart des roses sont abîmées, ou soit par fleur isolée.



LES OPTICIENS **KRYS** **ERSTEIN**



SIGNATURE
KRYS

à partir de
19€*
LA MONTURE



Krys
Vous allez
vous aimer

*Voir conditions en magasin - Photo non contractuelle

3 rue Mercière • ERSTEIN



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous !

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

NEFF



Des cuisines créées selon vos envies !

**Showroom
500m²**



*Laissez-nous vous guider
vers la cuisine de vos rêves !*



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

0049 7821 95 96 93 • www.kuechen-atelier-lahr.de

Du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 16h


*Nous parlons
Français*



Les bienfaits de la lecture : Pourquoi lire tous les jours.



La dernière fois que vous avez pris le temps de lire un livre c'était quand ? Est-ce que vos habitudes de lecture gravitent plutôt autour des réseaux sociaux ? Vous passez de côté de beaucoup de bienfaits si vous faites partie de ceux qui n'ont pas l'habitude de lire tous les jours. Mais à quoi ça sert de lire ? Voici bienfaits associés à une lecture quotidienne.

• Stimule le cerveau

Plusieurs études ont montré que la stimulation mentale peut ralentir (voire prévenir) la progression de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Pourquoi devons-nous lire ? La raison est simple : garder son cerveau actif peut l'empêcher de perdre ses capacités. Comme tous les autres muscles du corps, le cerveau a besoin d'être entraîné pour rester fort et en bonne santé. La règle « l'utiliser ou le perdre » s'applique parfaitement à notre cerveau. Du coup, les jeux qui stimulent notre intelligence, comme les puzzles ou les échecs, sont aussi bons pour notre santé cérébrale.

• Réduire le stress

Qu'il s'agisse de stress lié au travail ou de soucis de la vie quotidienne, la lecture peut réduire notre état d'anxiété. Un roman peut facilement nous transporter dans une autre dimension. Autre avantage de la lecture : un article intéressant peut nous distraire. La lecture peut soulager notre anxiété et nous détendre complètement.

• Améliore les connaissances

Quand on lit, on remplit notre cerveau avec de nouvelles informations et on ne sait jamais quand on elles nous seront utiles. Plus on a de connaissances, mieux on est équipé pour affronter de nouveaux défis. Voici pour vous matière à réflexion. Si vous êtes amené à tout perdre dans votre vie — votre emploi, vos biens, et même votre santé — souvenez-vous qu'on ne pourra jamais vous retirer votre savoir et vos connaissances.

• Accroît le vocabulaire

Plus on lit, plus on découvre de nouveaux mots, et plus il y a de chances de les employer dans son langage quotidien. S'exprimer de manière éloquente et précise est un précieux atout professionnel. Être capable de communiquer avec ses supérieurs en ayant confiance en soi est un excellent moyen d'améliorer son estime de soi. D'où l'importance de la lecture ! Enrichir son vocabulaire peut même faire avancer sa carrière. En effet, les personnes instruites, éloquentes, et ayant des connaissances sur plein de sujets différents ont plus de chances d'être promues (et ce, plus souvent) que les personnes qui possèdent un vocabulaire plus restreint et ont peu de connaissances en littérature, sur les avancées scientifiques et les actualités mondiales.

La lecture a aussi un effet bénéfique pour apprendre une langue étrangère. Lire un livre dans une autre langue permet de voir des mots utilisés dans leur contexte. Cela améliore aussi bien l'écrit que l'oral.

• Améliore la mémoire



Pour bien comprendre un livre, on doit se souvenir d'une multitude d'informations : les personnages, leur passé, leurs intentions, leur vécu, puis les nuances, et toutes les actions secondaires qui s'entremêlent à l'action principale. Ça représente beaucoup d'informations à retenir, mais le cerveau est un organe miraculeux qui va s'en souvenir avec une aisance surprenante. Le plus épatant est que chaque fois que l'on forme une nouvelle mémoire, on crée de nouvelles synapses (des zones de contacts entre les neurones) et on solidifie les synapses existantes.

Ça veut dire que la lecture, en formant de nouvelles mémoires, va augmenter nos capacités de rétention de mémoires à court terme et a un effet régulateur sur notre humeur. Plutôt pas mal, non ?

• Développe les capacités d'analyses

Vous est-il déjà arrivé de lire un roman policier et de deviner qui était l'assassin avant même la fin du livre ? Si c'est le cas, vous avez fait preuve de bonnes aptitudes critiques et analytiques : vous avez synthétisé tous les détails fournis pour faire un vrai travail de détective. Cette capacité d'analyse des détails est également bénéfique pour critiquer l'action d'un livre : on peut juger s'il est bien écrit, si les personnages sont bien développés, si l'intrigue se déroule de manière fluide, etc.

Si un jour vous devez échanger votre avis sur un livre avec une autre personne, cette capacité d'analyse va vous permettre d'exprimer votre avis de manière claire. Pourquoi ? Car vous aurez analysé et critiqué intérieurement les détails pertinents pendant votre lecture.

• Améliore l'attention et la concentration

Dans nos sociétés qui gravitent autour d'Internet et du « multi-tâches », notre capacité à nous concentrer est attaquée de toutes parts. En 5 min de temps, l'individu moyen va diviser son temps entre travailler sur 1 tâche, vérifier ses courriers électroniques, échanger des messages avec plusieurs personnes simultanément, aller sur les réseaux sociaux, vérifier son smartphone et tenir une conversation avec ses collègues ! Ce comportement hyperactif génère du stress et ralentit la productivité.

Quand on lit un livre, c'est tout le contraire. Toute notre attention est dirigée vers l'intrigue de l'ouvrage. Et c'est un des avantages de la lecture. C'est comme si le reste du monde se dissolvait et qu'on pouvait plonger complètement dans les détails du récit. Le matin, essayez 15-20 min de lecture avant d'aller au boulot (dans le bus ou dans le métro, par exemple). Vous allez être surpris par l'effet positif que ça va avoir sur votre niveau de concentration, une fois au travail.

• Améliore la rédaction

Autre argument en faveur de la lecture : mieux écrire va de pair avec enrichir son vocabulaire. La lecture d'œuvres publiées et bien écrites va avoir un effet notable sur votre propre style de rédaction. Observer la cadence, la fluidité, et le style d'autres auteurs va inévitablement influencer votre propre manière d'écrire. De la même façon que les musiciens ont une influence sur la musique de leurs confrères, et que les peintres s'inspirent de la technique des maîtres, les écrivains créent des récits en s'inspirant du travail d'autres auteurs.

• Tranquillise l'esprit

À la base, la lecture est synonyme de relaxation. Mais au-delà de cette qualité reconnue, la thématique d'un livre peut aussi nous apporter la tranquillité d'esprit et une paix intérieure considérable. En effet, la lecture de textes spirituels peut faire baisser la tension artérielle et suscite un sentiment de calme. De plus, il a été démontré que les livres de développement personnel peuvent aider les personnes qui souffrent de certains troubles de l'humeur et de formes légères de maladies mentales.

• Un divertissement gratuit

La plupart des gens aiment bien posséder le livre qu'ils lisent, pour pouvoir y noter des commentaires à l'intérieur ou alors marquer les pages intéressantes. Mais, les livres peuvent être coûteux. Pour profiter d'un divertissement vraiment peu cher, vous pouvez visiter votre médiathèque de quartier et découvrir les tomes innombrables qui y sont disponibles, gratuitement. Les médiathèques proposent des ouvrages sur tous les sujets imaginables. Et, puisqu'elles font régulièrement « tourner » leur stock et qu'il y a souvent de nouveaux arrivages, elles sont véritablement une source inépuisable de divertissement. Si, par un malheureux hasard, vous habitez dans un endroit sans bibliothèque ou que vous ne pouvez pas vous déplacer, sachez que la plupart des médiathèques proposent un e-service pour télécharger les livres en format PDF sur votre li-seuse, tablette ou ordinateur.

De plus, il existe aussi plusieurs sites de téléchargement gratuit d'ouvrages. Alors, qu'attendez-vous pour les explorer ?

Il existe un genre littéraire adapté à chaque personne qui sait lire et écrire. Peu importe votre préférence : la littérature classique, la poésie, les revues de mode, les biographies, les textes spirituels ou les livres de développement personnel, etc. Il y aura toujours un ouvrage qui va complètement captiver votre attention et votre imagination. Vous ne pensez pas qu'il est temps d'éteindre votre ordi, mettre votre téléphone en mode silencieux, et de prendre un petit moment pour ressourcer votre âme ?

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

Votre spécialiste
Carrelages
et Sanitaire

MAGASIN OUVERT TOUT L'ETE

PROMO DU MOIS !!!!

**Carrelage sol grès cérame
20x75, imitation parquet,
2 coloris au choix**

Prix sacrifié 15 € 90 /m²

www.top-ceram.fr

**CARRELAGES SOLS et
FAIENCES MURALES :**
des milliers de m² en stock
disponibles de suite !

**DOUCHES / BAINOIRES
ROBINETTERIES / WC**
des dizaines de modèles en
stock permanent et en promo !

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

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

Depuis 1995 **Actiw' autonomie**
LE SPÉCIALISTE DE L'ACCESSIBILITÉ

Prise en charge 600€*

Besoin de renseignement ?
Contactez-nous !
03 88 744 307

FAUTEUIL MONTE-ESCALIERS	PLATEFORME OBLIQUE	ASCENSEUR PRIVATIF	PLATEFORME VERTICALE
---------------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

ZA Impasse du Moulin • **SAND**
Nouvelle agence : 20 rue d'Agén • **COLMAR**
www.aktif-autonomie.fr **DEVIS GRATUIT**

*Offre de prise en charge de la pose par le fabricant à hauteur de 600€ sur le fauteuil, la plateforme oblique et la plateforme verticale, valable jusqu'au 31/08/2021

la fourmi immo
Agents de Proximité

Visite 360°
Vidéo Plan 3D

Maison / Appartement / Terrain
Vendez - Achetez en toute sécurité !

En août RECRUTE et FORME
sur secteur Centre Alsace !

Tél. 06 63 48 81 26

ENTREPRISE SPIESS 3 route d'Ehl - BENFELD

**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

PLATEFORME DE RECYCLAGE
03 88 74 76 46
recyclage@spiess.fr

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES
03 88 74 76 46
bennes@spiess.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 12h et de 13h à 17h
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, concassé recyclé, groisse, mélange terre pierre, recyclé tout venant

*Déchets industriels banals. Les matériaux contenant de l'amiante, des pneus, des liquides ainsi que tous déchets industriels spéciaux ou matériaux polluants sont refusés - Siret n° 3107 194 06 00038 - Tel. 03 88 74 53 30 - contact@spiess.fr

Les jeux du Marseil

Mots mêlés

P	O	T	A	G	E	R	C	U	I	S	I	N	E
P	L	A	N	E	T	E	R	O	B	X	O	F	F
W	E	C	O	N	O	M	I	E	E	U	Q	K	S
P	K	A	S	T	U	C	E	S	C	F	W	E	J
I	E	R	U	U	T	E	R	R	O	I	R	K	R
W	M	A	N	I	F	E	S	T	A	T	I	O	N
B	E	A	U	T	E	S	O	U	T	I	E	N	J
V	C	Q	S	A	V	O	I	R	A	T	C	U	V
S	A	F	B	R	I	C	O	L	A	G	E	R	G
K	Y	J	A	R	D	I	N	A	G	E	P	E	F
A	O	N	U	T	R	I	T	I	O	N	I	Y	K
Z	V	R	E	C	E	T	T	E	X	X	B	X	O
A	L	F	Z	F	M	T	R	U	C	Y	G	I	C
Z	E	V	E	O	E	C	O	L	O	G	I	E	W

Retrouvez tous les mots de la liste ci-dessous dans la grille ci-dessus

- | | |
|---------------|-----------|
| ASTUCES | NUTRITION |
| BEAUTE | PLANETE |
| BRICOLAGE | POTAGER |
| CUISINE | RECETTE |
| ECOLOGIE | SAVOIR |
| ECONOMIE | SOUTIEN |
| JARDINAGE | TERROIR |
| MANIFESTATION | TRUC |

Les 8 erreurs

Trouvez les 8 erreurs qui se cachent dans les deux images en apparence identiques.



Solution :

- La bombe n'indique pas le même indice de protection solaire
- La bouche du personnage de gauche est différente
- La trace de bronzage sur le bras du personnage de gauche
- Une étoile a été supprimée sur le maillot bleu
- Le bracetlet vert de la personne du milieu a disparu
- Les lunettes de la personne à droite sont devenues foncées
- La forme sur la joue du personnage de droite
- Les lunettes du bonnet sont inversées

Sudoku

Remplissez les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne.

Niveau moyen

4	3							
				5	7		1	
	1	5	8					
3	4			2	9		8	
8			5		4	1		2
			6	1			4	3
					5	3	6	
	8		1	7				
							9	7

Solution :

7	6	8	3	9	4	3	5	1
5	3	4	3	7	1	6	8	9
1	9	3	5	8	6	4	2	7
3	4	6	8	1	9	3	7	5
3	7	1	4	3	5	9	6	8
9	8	5	6	3	7	1	4	3
6	3	7	9	4	8	5	1	3
4	1	4	7	3	5	3	8	9
8	5	9	1	6	3	7	3	4

Mémoire à court terme et de fond

Faites-vous lire la première série de chiffre au rythme d'un chiffre par seconde. Répétez-la dans le bon ordre puis continuez avec la ligne suivante.

2	8	4						
1	5	4	6	7				
7	8	1	9	5	3	4		
0	1	5	6	7	9	8	4	2

Jeu de logique

Faites travailler votre cerveau. Ce jeu consiste à résoudre des casse-têtes logiques en tirant des conclusions. Lisez la description du casse-tête et cochez X pour non et V pour oui. L'objectif est de trouver la bonne association entre les personnes, leurs postes et leurs numéros de maillots. Les indices vous aideront à résoudre l'énigme Échauffez vos doigts. Résolvez cette énigme, V pour oui, X pour non, il ne peut y avoir qu'une fois le signe V par ligne et 3 fois le X.

- Gérald ne joue ni comme gardien ni comme arrière gauche.
- Le gardien ne porte ni le numéro 36 ni le 42
- Julien et Gérald portent les numéros les plus hauts et les plus bas, mais on ignore qui exactement portent ces numéros
- Jean est arrière gauche et porte le n°9
- Julien ne joue pas sous le n°36. Ce nombre n'est pas non plus porté par le libéro

	Libéro	Gardien	Arrière gauche	Arrière droite	7	9	36	42
Gérald								
Julien								
Jean								
Thomas								
7								
9								
36								
42								

Solution :

Thomas est Libéro et porte le numéro 36
Jean est Arrière gauche et porte le numéro 9
Julien est Gardien et porte le numéro 7
Gérald est Libéro et porte le numéro 42

Le Labyrinthe

Aidez l'abeille à rejoindre sa ruche



L'énigme du cadenas

Trouver votre énigme cadenas.

- 6 8 2 Un des numéros est bien placé.
- 6 1 4 Un des numéros est correct mais mal placé.
- 2 0 6 Deux numéros sont corrects mais mal placés.
- 7 3 8 Aucun des numéros n'est correct.
- 7 8 0 Un des numéros est correct mais mal placé.

Quel est le code ?

Solution : 370

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE

Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...

PEINTURE - RENOVATION

Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépissage murets

AMENAGEMENTS EXTERIEURS

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

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

Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editions/Edith



La passion du Carrelage

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

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



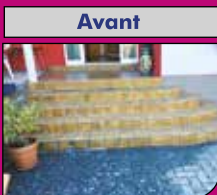
Devis Gratuit

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

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



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



Avant



Après



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

Créations et aménagements paysagers

Ensemble, nous réalisons vos projets

- Entretien des espaces verts
- Piscines et abords
- Vente d'écorce de pin
- Spécialiste de la pierre naturelle

Devis GRATUIT

50% de réduction d'impôts

Murets, pavage et dallage en pierres naturelles

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

Siret : 50218033400018

Roby carrelage
Alsace ceramic

NOTRE SHOWROOM 200m² D'EXPOSITION À HUTTENHEIM

VENEZ VISITER

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

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

41, rue du Gal de Gaulle 67230 HUTTENHEIM
03 88 74 23 39 - [www.robby-carrelage.fr](#)

Horaires : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h30 • Samedi : de 8h00 à 12h00
consulter notre site ou notre page Facebook pour les horaires d'été

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

Pose de résine

Béton ciré

Tapis de pierre

Carrelage int.

06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 **STOTZHEIM**
contact@carrelagemock-mathia.fr • [www.carrelagemock-mathia.fr](#)

Siret n° 43877176800027

ENT ESCODER

ENTRETIEN • RENOVATION • HABITAT

Rénover votre toiture
Nettoyage / Peinture / Hydrofuge
Couverture / Zinguerie
Habillage aluminium
sous toiture PVC

DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS

Contact : **06 80 76 52 32** - [escoder.mickael@icloud.com](#)
67600 SELESTAT

Siret : 840 256 748 00018 • ©JDM Editions

Un stock permanent de plus de **60** utilitaires occasions, révisés, garantis, disponibles de suite, visibles sur notre parc



RENAULT : KANGOO - MASTER - TRAFIC... • CITROËN : JUMPER - JUMPY - NEMO - BERLINGO...
PEUGEOT : BIPPER - BOXER - EXPERT - PARTNER... • ETC...

le à méditer de
marsel

Problème de concentration : comment y remédier ?



Il n'est pas toujours facile de rester concentré sur une tâche, notamment au travail, car les sources de distractions sont souvent nombreuses. Alors, quelles solutions pour en finir avec les problèmes de concentration ? On vous dit tout.

Vous avez des difficultés à vous concentrer, sur votre travail ou simplement sur votre lecture du soir ? Rien d'anormal à cela, surtout si vous êtes hyper connecté ! En effet, aujourd'hui, les sources de distraction ne manquent pas : réseaux sociaux, sms, chat, mails... Au travail, les multiples sollicitations de vos collègues peuvent aussi mettre à rude épreuve votre concentration. Et si vous travaillez à la maison, vous trouverez toujours quelque chose pour vous distraire : une machine à lancer, un lave vaisselle à vider, un chat qui a faim...

Problème de concentration : quelques astuces pour y remédier

Si vous avez des problèmes de concentration, il est tout à fait possible d'y remédier. En effet, en prenant de bonnes habitudes au quotidien et en travaillant régulièrement votre concentration, vous obtiendrez de très bons résultats. Alors, comment se concentrer ?



Bougez avant de vous concentrer

Avant de vous concentrer, il est essentiel de faire le vide dans votre cerveau. Et pour cela, rien de tel que de bouger. Inutile de faire une longue séance de sport avant d'attaquer votre journée, 10 minutes de sport intense suffisent pour remettre les compteurs à zéro.

Alors, essayez d'intégrer dans votre planning 10 minutes de cardio tous les jours avant de commencer votre journée de travail.

Éliminez toutes les sources de distraction

Pour se concentrer et travailler efficacement, il n'y a pas de secret, il faut couper toutes sources de distraction possible.

Alors si vous avez une tâche importante à réaliser ou que vous avez juste envie de profiter de votre nouveau roman tranquillement, éteignez votre téléphone ! Vous serez beaucoup plus efficace et concentré.

De plus, vous vous apercevrez en le rallumant que vous n'avez rien manqué d'important.

Veillez également à avoir un espace de travail bien rangé et organisé afin d'avoir les idées claires.

Évitez de faire plusieurs choses en même temps

Si vous avez besoin de concentration, évitez le multitâche. En effet, si vous avez l'habitude de répondre à un mail tout en téléphonant, il n'est pas étonnant que vous ayez des problèmes de concentration. Vous pensez peut-être gagner du temps mais en réalité vous en perdez car vous accomplissez vos tâches beaucoup moins rapidement de cette manière.

Mieux vaut se concentrer sur une tâche à la fois.

Faites des pauses régulièrement

Pour rester concentré toute la journée, il est nécessaire de faire des pauses régulières. Votre cerveau en a besoin pour se reposer.

Alors, pour maximiser votre productivité, n'hésitez pas à vous accorder quelques courtes pauses dans

la journée, surtout après un travail intense.

Profitez-en pour boire un thé ou un café, manger, vous dégourdir les jambes ou discuter avec quelqu'un.

Vous réduirez ainsi votre stress et améliorerez donc, de ce fait, grandement votre concentration.

Apprendre à se concentrer : méditez

La méditation peut également vous permettre d'améliorer votre capacité de concentration. En méditant, vous vous concentrez sur votre respiration et vous apprenez à lâcher prise en mettant notamment vos pensées de côté. C'est donc un excellent exercice pour mieux maîtriser votre concentration.

N'hésitez pas à méditer avant chaque tâche difficile à accomplir. La musique pour se concentrer est aussi une bonne idée car elle a le pouvoir d'apaiser notre anxiété et de nous rendre ainsi plus performant.

Entraînez votre capacité à vous concentrer

Saviez-vous qu'il était possible d'améliorer sa concentration en l'entraînant régulièrement ? Le sudoku ou les calculs mentaux sont par exemple excellents pour améliorer votre concentration, tout comme la lecture.

Grâce à la visualisation, vous pouvez également travailler votre capacité à vous concentrer. Pour cela, installez-vous confortablement sur une chaise, fermez les yeux et concentrez-vous sur les points d'appui de votre corps avec la chaise. Respirez calmement et détendez-vous.

Pensez ensuite à un objet, peu importe lequel, et concentrez-vous sur sa forme, sa couleur, sa texture, ses détails. Essayez de le visualiser entièrement avec toutes ses particularités. Laissez ensuite s'éloigner l'objet et concentrez-vous à nouveau sur votre corps et votre respiration puis ouvrez les yeux. Répétez cet exercice tous les jours pour améliorer votre concentration.

CARRELAGE ENZO GIAMPIETRO

De père en fils ...

06 14 05 88 58
06 37 39 51 46

Un artisan à votre écoute !!

13 rue de la Forêt Noire
67150 GERSTHEIM
crlge.giampietro@gmail.com



Siret : 89309607300018

Alsace Traitement de l'Habitat

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

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



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

Siret : 479 025 020 00040 - © D.M. Editions / Edith



06 76 16 53 83
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

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

Thierry MARCK à HUTTENHEIM



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

thierry.marck@hellolejardinier.com

Siret : 521 329 169 00036

Clinique ELECTRO - DIESEL

Vente de machines viticoles neuf ou occasion
Toutes marques

Concessionnaire Holder et Grégoire

HOLDER Direction articulée.

Moins d'effort de manœuvre, peu de travail manuel de reprise, travail précis et à proximité des bordures, respect des sols et usure minimale des pneus

GREGOIRE

L'innovation au service des vignes étroites. Performance précision pour des vendanges saines ...



Atelier de réparation et d'entretien de machines agricoles • Fabrication de flexibles hydrauliques

Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • SELESTAT
Tél. 03 88 92 21 69 • Fax 03 88 92 94 05
www.etoile67.com

Siret : 324 918 556 00022



Intérieur



Escalier / garde-corps



Dallage



- Travaux paysagers création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur

Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

notre site :
www.multiservices-du-ried.fr



Terrasse en bois

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

Siret : 485 361 160 0024

PARTICULIER CHERCHE UN TERRAIN

constructible de plus de 6 ares
AU CALME ET LIBRE DE CONSTRUCTEUR
Sur les communes de

- Artolsheim
- Bootzheim
- Baldenheim
- Boesenbiesen
- Elsenheim
- Heidolsheim
- Hessenheim
- Mackenheim
- Marckolsheim
- Mussig
- Ohnenheim
- Richtolsheim
- Saasenheim
- Schwobsheim
- Schoenau

Alors si vous connaissez quelqu'un qui connaît quelqu'un...

N'hésitez pas à lui dire de me contacter
06 95 36 02 01 de 8h à 20h
terrain67390@gmail.com



Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr



Connaissez-vous le garage de **confiance** à côté de chez vous ?

Florian préserve vos **garanties** lors des entretiens et réparations.

Vous propose des pneumatiques aux meilleurs prix.

Vous fait **économiser** vos nouveaux pneumatiques.

Nicolas et Florian **réparent** ou **remplacent** votre pare-brise.

Jean-Michel entretient votre **climatisation**.

Léo nettoie et **désinfecte** votre véhicule.

J'ai choisi le **savoir-faire** des nouveaux artisans du garage **SRJ JOST AUTOMOBILES !**

Sébastien JOST, fondateur

NOUS SOMMES OUVERTS TOUT L'ÉTÉ !
Profitez-en pour entretenir votre voiture avant la rentrée.

Votre devis gratuit ou rendez-vous au
03 88 08 94 68

SÉLECTION DES VÉHICULES 0 KM⁽¹⁾ DISPONIBLES DE SUITE

- 11 820 €



Mégane IV

RS Line • BlueDci 115 CH EDC

Principaux équipements :

- Affichage tête-haute
- Jantes alu 18" RS Line Magny Court
- Ecran multifonction 9.3"
- Phare LED Pure Vision
- Accès et démarrage mains-libres

Prix France : 36 730 €⁽²⁾

24 910 €⁽³⁾

- 7 690 €



e208

Allure • 50kwh 136 CH

Principaux équipements :

- Peinture Bleu Vertigo
- Autonomie de 340 km
- Peugeot i-Cockpit 3D
- Pack Safety Plus
- Projecteur LED Technology
- Navigation 3D

Prix France : 35 170 €⁽²⁾

27 480 €⁽³⁾

- 6 920 €



C-HR Hybride

Edition • Nouveau moteur 2.0 184 CH CVT

Principaux équipements :

- Caméra de recul
- GPS Touch 2GO
- Sièges et volant chauffants
- Détecteur d'angles-morts
- Park Assist
- Régulateur de vitesse adaptatif
- Jantes alu 18" Catoca

Prix France : 35 400 €⁽²⁾

28 480 €⁽³⁾

- 6 360 €



Clio V

RS Line • Tce 90 CH Boite 6 vitesses

Principaux équipements :

- GPS Easy Link avec écran multifonction 9.3"
- Pack Confort
- Pack Easy Parking Plus avec caméra 360°
- Phares LED Pure Vision
- Système d'accès sans clef

Prix France : 24 850 €⁽²⁾

18 490 €⁽³⁾

- 4 440 €



Nouveau 3008

Style Plus • Puretech 130 CH EAT8

Principaux équipements :

- Peinture Rouge Elixir
- Jantes aluminium 18" avec Grip Control
- Toit ouvrant électrique
- Barres de toit
- Radar avant et caméra de recul

Prix France : 35 920 €⁽²⁾

31 480 €⁽³⁾

- 4 260 €



Nouvelle C3

Shine Pack • Puretech 83 CH

Principaux équipements :

- Peinture métallisée Sable avec toit Blanc Opale
- Ambiance intérieur Techwood
- Sièges Advanced Confort
- Pack Safety 2 : Active Safety Brake avec alerte des risques de collisions

Prix France : 20 450 €⁽²⁾

16 190 €⁽³⁾

- 4 220 €



Formentor

V • 4x2 Tsi 150 CH DSG7

Principaux équipements :

- Toit ouvrant
- Hayon électrique
- Jantes aluminium 18"
- Projecteur Full LED
- Pack Drive Assist L : détecteur d'angle mort et Exit Assist

Prix France : 39 200 €⁽²⁾

34 980 €⁽³⁾

- 3 210 €



Nouvelle C4

Feel Pack • Puretech 130 CH EAT8

Principaux équipements :

- Sièges et volant chauffants
- Accès et démarrage mains libes
- Pack Safety
- Jantes aluminium 18"
- Projecteur LED avec signature lumineuse en V

Prix France : 30 000 €⁽²⁾

26 790 €⁽³⁾

SÉLECTION DES VÉHICULES D'OCCASIONS DISPONIBLES DE SUITE

108

Collection - 10 Vti 72 CH



2020 • 7 614 km

11 480 €⁽⁴⁾

C3

Feel Pack 12 Puretech 82 CH



2020 • 4 020 km

14 980 €⁽⁴⁾

Captur

Crossborder - TCe 120 CH EDC



2017 • 32 047 km

15 480 €⁽⁴⁾

Duster

Prestige - dCi 110 CH EDC



2018 • 41 008 km

15 490 €⁽⁴⁾

Kadjar

S Edition - Tce 130 CH EDC



2018 • 33 990 km

18 490 €⁽⁴⁾

Crossland X

Design 120 ans - Turbo 110 CH



2019 • 16 247 km

18 890 €⁽⁴⁾



srij-auto.fr

2 allée du Piémont 67210 GOXWILLER - 03 88 08 94 68

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

(1)Véhicules de moins de 100 km (2)Tarif TTC catalogue du constructeur au 22/07/2021 (4)Tarif TTC au 01/08/2021, hors frais d'immatriculation et de dossier

ISO ALSACE RCS
Aménagement et Rénovation

Spécialiste en travaux de plâtrerie et de finition intérieur.
Isolation - Peinture - Porte et parquet - Toile tendu - Plâtrerie

ISO ALSACE EURL - 8 Rue des Anémones 67150 GERSTHEIM
contact@iso-alsace.fr - TEL : 07.50.84.73.32 - www.iso-alsace.fr

Entreprise Qualibat et RGE - ssel 7995114800029

Sàrl E2R
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation
devis gratuit

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

Intervention rapide

67920 **SUNDHOUSE**
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

Cherche vendangeurs H/F
motivés, dynamiques et sympas.
Idéal jeunes retraités ou personnes disponibles
secteur Dambach-la-Ville
Mi-septembre (date à confirmer)
Durée 4 -5 semaines (pas tous les jours)
Casse-croûte et repas de midi en commun.
Bonne ambiance et conditions de travail agréables... les vignes sont effeuillées !
06 74 60 16 57

le journal de marseille publié par JDM Editions
13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€ - RCS Strasbourg TI 504 161 175
Directeur de publication : Alain Kohler
Contact : 03 88 74 11 10 ou lejournaldemarseille.fr

© 2020 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.
Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.
TIRAGE 70.000 ex. - distribué à 69.900 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.

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

les manifestations de marseille

Mercredi 4 août
MACKENHEIM - Cuisine sauvage sur votre territoire. Au fil des saisons, découvrez les jeunes pousses au début du printemps, les arbres à fleurs, les boissons de l'été, les plantes comestibles de la forêt, les glands etc. Confectionnez de bons plats originaux aux saveurs sauvages. RDV précisé à l'inscription. 20€/adulte, 15€/enfant.*

Mercredis 4, 11, 18 et 25 août
SÉLESTAT - Le daim, une escapade dans l'Illwald
Au crépuscule, à l'orée de la forêt, osez une approche furtive avec l'hôte de ces lieux, le daim. Lors de cette soirée, vous en saurez un peu plus sur cet animal dont la population est la plus importante de France à l'état sauvage. 7€/adulte, 5€/enfant.*

MUTTERSCHOLTZ - Le Ried à petits trots
A bord de notre calèche en compagnie de Neptune et Nevada, nous allons parcourir les différentes parties du panorama du Ried. Entre l'homme et la nature, le milieu se transforme et s'adapte, ensemble découvrons cette richesse qui constitue le Ried. 20€/adulte, 15€/enfant, 60€ à partir de 2 adultes et 2 enfants.*

Judis 5, 12, 19 et 26 août
KINTZHEIM - A la découverte des plantes du bien être. De tous temps les hommes ont été fascinés par les jardins. Toutes les plantes cultivées ont été, à l'origine, considérées comme des plantes sacrées grâce à leur caractère miraculeux. Venez découvrir ce jardin d'Apothicaire, dans lequel votre animateur remontera le temps. Vous y découvrirez les plantes médicinales, leur symbolique, jusqu'aux connaissances plus générales. 7€/adulte, 5€/enfant**

Vendredis 6, 13, 21 et 27 août
EBERSHEIM - Tous à la pêche
Equipés d'épuisettes, de seaux, de boîtes loupes partez à la recherche des animaux qui peuplent nos rivières, étangs et mares. Faites le tour de ce

magnifique village et découvrez ce qui se cache dans la rivière, dans le petit ruisseau qui alimente l'étang de pêche et dans le canal qui servait autrefois aux lavandières. Tout un monde aquatique à découvrir ! 7€/adulte, 5€/enfant.**

Samedis 7, 14, 21 et 28 août
MUTTERSCHOLTZ - Une nuit l'esprit nomade
Venez passer le temps d'une soirée d'été une expérience amérindienne sur les animaux totem et partager un repas avec toute la tribu autour d'un feu. Lit de camp à disposition, repas du soir et petit déjeuner compris. A prévoir : oreiller et sac de couchage.*

Dimanches 9 et 16 et Lundi 23 août
MUTTERSCHOLTZ - Sur les traces du castor
A la croisée entre milieu terrestre et aquatique venez découvrir et démasquer les traces du discret castor. A travers son histoire, son mode de vie et ses traces vous apprendrez à connaître et à reconnaître cet animal mystérieux. 7€/adulte, 5€/enfant.*

SCHERWILLER - A l'assaut de l'Ortenbourg
Partez à l'assaut du massif et à son sommet découvrez le château de l'Ortenbourg. En y grimpant, vous connaîtrez tout de la nature environnante, des espèces qui y vivent et qui ont cotoyé nos ancêtres au Moyen-Âge. 7€/adulte, 5€/enfant.*

Mardis 10, 17 et 24 août
MARCKOLSHEIM - Sur les traces de la cité disparue. Retrouvez la cité 14, 50 ans après son démantèlement. Aujourd'hui, la nature a gentiment repris ses droits et l'ancienne cité EDF a laissé place à une belle et majestueuse forêt Rhénane. Venez découvrir à travers de nombreuses activités comment la nature a silencieusement effacé les traces du passage de l'homme. 7€/adulte, 5€/enfant.*

MUTTERSCHOLTZ - Balade nocturne entre douceur et frissons. En début de soirée, là où le soleil et ses dernières lumières disparaissent, un autre monde se dévoile. Venez y découvrir le Ried et tous ses secrets à travers une chasse aux indices. Passez quelques épreuves et gagnez des indices qui vous mèneront vers l'animal mystère. Un bon moment en famille à la découverte des sens. 7€/adulte, 5€/enfant.**

Mardi 20 août à MUTTERSCHOLTZ et Vendredi 27 août à BALDENHEIM
Le Ried au pas des villageois
Suivez les pas des villageois, à travers leur présentation vous découvrirez des temps oubliés qui ont forgé le présent. Empruntez avec eux le fil de l'histoire pour découvrir les moindres recoins de quatre villages d'Alsace comme vous ne les avez jamais vus. Gratuit*

Dimanche 29 août
NIEDERNAI - Marché aux Puces
L.A.S.Niedernai vous donnent l'occasion de vider caves et greniers, à partir de 6h, dans les rues du village. Rest. sur place dès 6h avec petit déjeuner, tartes flambées à partir de 17h. Grillades, glaces et buvette tout au long de la journée. Restauration assurée exclusivement par les organisateurs. Ren. : J-P Lutz : 06 84 04 64 60 ou mail : niedernai.as@alsace.lgef.fr

PETR* : Rens. et inscr. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet : www.maisonnaturemutt.org
Ecotourisme : Rens. et inscr. au 06 03 78 74 14, par mail sur eco.tourisme@maisonnaturemutt.org**

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

VIVRE SANS ALCOOL ORGANISÉ

Schlager & Volksmusik Mittag

NICO NAMES
PAULINE
ANTON AUS TIROL
STEFAN MICHA

TARTES FLAMBEES DÈS 12H. / CONCERT 14H.

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 2021
SALLE DES FÊTES 1 RUE DU VIGNOBLE 67120 GOXWILLER

PRIX D'ENTRÉE 30€

PRÉSENTÉE PAR CORINNE FRECH
MME. CASPAR 03 88 03 21 16
MME. KOCHER 03 88 38 46 34

Jeu concours :
Tentez de gagner 5 billets gratuits !

Pour participer au tirage au sort et tenter de gagner 5 billets, renvoyez lce coupon à :
Charlot MAETZ - 19, rue du Maire Eugène Maetz
67870 Griesheim / Molsheim avant le 15/08/21,
cachet de la poste faisant foi.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____

Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

PROMOS DU MARDI 27 AU SAMEDI 31 JUILLET

Palette fumée sans os	10,50€/KG
Côte de bœuf marinée	24€/KG
Cuisse de poulet farcie	13,90€/KG
Saucisse de viande au yaourt	8,90€/KG
Saucisse cheddar-bacon 6+1 offerte	12€/KG
Assortiment de charcuterie	12,20€/KG
Finger gourmand (presskopf, mousse de céleris)	3,50€/pièce

VENDREDI

Dôme de poisson au cœur coulant,
légumes croquants et riz basmati - **9€/portion**

SAMEDI

Lasagne provençale au poulet (tomate, courgette
et aubergine) et mozzarella - **10€/portion**

CONGÉS D'ÉTÉ



Notre équipe prend le large
du **08 août au 30 août inclus**



pour mieux vous retrouver
dès le mardi 31 août !

boucherie- charcuterie
Dreyfuss

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

03 88 74 40 03

Suivez-nous sur Boucherie Dreyfuss

FAIT MAISON

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

Pendant la période estivale

50 €

PROMOS DU MARDI 3 AU SAMEDI 7 AOÛT

Kefta de bœuf	13€/KG
Escalope de porc marinée	10,90€/KG
"Sucre d'orge"	12,20€/KG
Farce à tomate	10,40€/KG
Escalope milanaise 5 + 1 offerte	15,60€/KG
Lot : 1 saucisse de Lyon + 1 saucisse de pistache + 1 Teewurst poivre vert offerte	8,50€/lot
Fleischkiechle 6 + 1 offerte	0,80€/pièce

VENDREDI

Filet de cabillaud pané au citron, sauce tartare et
pommes de terre rissolées - **9€/portion**

SAMEDI

Rossbif à l'alsacienne et ses spätzles - **8,50€/portion**

PROMOS DU MARDI 31 AOÛT AU SAMEDI 4 SEPTEMBRE

Emincé de porc à l'espagnole	12€/KG
Rôti de dinde à la dijonnaise	13€/KG
Epaule d'agneau marinée façon gigot	18,50€/KG
Pavé cheddar et bacon	10€/KG
Kassler aux fines herbes	18€/KG
Tourte vigneronne (4 pers)	11,60€/KG
Saucisse des vendanges	15€/KG

VENDREDI

Matelote aux 3 poissons (selon arrivage)
et ses tagliatelles - **9€/portion**

SAMEDI

Paëlla - **10€/portion**

De la nature
à votre assiette



Beignet de fleur de courgette ou pâtisson

Ingrédients :

Environ 50 fleurs
2 jaunes d'œuf
80 g de lait
100 g de farine
4 g de poudre à lever
4 g de sel
4 blancs d'œuf



Recette :



Cueillir les fleurs de préférence le matin lorsqu'elles sont ouvertes puis vérifiez qu'aucun insecte ne soit logé à l'intérieur et les aplatir entre 2 plateaux. À ce stade vous pouvez les congeler afin d'en récupérer suffisamment pour faire une recette complète.



Réaliser la pâte à beignet :

Mélanger à l'aide d'un fouet les jaunes d'œuf, le lait, la farine et la poudre à lever jusqu'à obtention d'une pâte lisse élastique et collante.

Monter les blancs d'œuf avec le sel en neige pas trop ferme puis incorporer en 3 fois à l'aide d'une écumoire.

Tremper les fleurs une à une dans la pâte à beignet et retirer l'excédent en les glissant entre le pouce et l'index.

Faire chauffer une poêle avec un tant pour tant d'huile de tournesol et d'huile d'olive et frire chaque face des beignets.

Débarrasser sur papier absorbant et déguster avec une bonne salade.



Au Vieux Couvent
6 rue des Chanoines 67860 RHINAU
03 88 74 61 15 - www.auxvieuxcouvent.fr
Fermé Lundi soir, Mardi et Mercredi



Au bon conseil

Conseil • Choix • Service • Qualité

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

23 rue du G^l de Gaulle • **ESCHAU** • 03 88 77 99 69

Horaires d'ouverture : Lundi et mardi : fermé le matin/ 14h-18h30
Mercredi : 14h-18h30 • **Ouvert le mercredi matin de 9h-12h30 à partir du 31 août**
Jeudi et vendredi : 9h-12h30/14h-19h • Samedi : 9h-12h30 / 13h30-17h

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/édith - Siret 30196798000063

RESTAURANT A LA CLEF ROSSFELD

SOIRÉE BARBECUE

+ dessert (vacherins glacés ou tartes)
le samedi 7 août
avec l'orchestre **"WHY NOTE"**
et le **samedi 11 septembre**
avec l'orchestre **"TOP SOIRÉE"**
Sur réservation. 22,90€ par personne

SOIRÉE TARTES FLAMBÉES à VOLONTÉ

+ dessert (vacherins glacés ou tartes)
avec l'orchestre **"TOP SOIRÉE"**
le samedi 21 août
Sur réservation. 18,90€ par personne

Danse à Deux, Rock, Jazz, Blues, Variété française et internationales

15 rue Principale **ROSSFELD** • 03 88 58 28 19
Retrouvez-nous sur **facebook** A la Clef • www.restaurantalaclef.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé • ©JDM Editions/Edith

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



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 16h

le dimanche
de 6h30 à 16h

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



SALON DE THÉ CLIMATISÉ !!

**Retrouvez-nous et venez profitez de la terrasse ...
N'oubliez pas notre service LIVRAISON* et également
le soir jusqu'à 20h (* Dans un rayon de 10 kms)**

3 rue du 1^{er} décembre • **HUTTENHEIM** • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur [facebook](#)

En JUILLET et en AOUT

**la Boulangerie et le Salon de Thé
seront fermés samedi et dimanche
après-midi à partir de 12h30**

**Pour varier vos plaisirs, nous vous proposons
chaque jour des variétés de pains différents**

- Mardi :** Campagne - Complet - Céréales
Épeautre - Graines des champs
- Mercredi :** Campagne - Thorik - Ovita - Muesli
Campaillou
- Jeudi :** Campagne - Seigle - Céréales - Muesli
Fibres
- Vendredi :** Campagne - Complet - Ovita - Épeautre
- Samedi :** Campagne - Thorik - Complet - Céréales
Bièrre - Muesli - Noix
- Dimanche :** Campagne - Noix - Céréales - Fibres
Graines des champs



Votre commerce de proximité



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 :**

DAMBACH-LA-VILLE

Les lundis de 17h à 20h

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h

MUTTERSCHOLTZ

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h

Barbecue : **PENSEZ
A COMMANDER**

- merguez
- brochettes de canard
- brochettes de volaille
- brochettes de porc
- diverses saucisses blanches
- magrets marinés

SALADES de saison

Carottes, céleri,
pomme de terre,
pâtes, museau

JUSQU'AU 28 AOÛT 2021

**VENTE DE GLACE
ET DÉGUSTATION**
sur place
du **MERCREDI**
au **SAMEDI**
de 13h30 à 17h30



Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Propre production :

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

Produits faits maison :

- Pâté en croûte
- Tourtes
- Échines
- Palettes fumées



Produits pour
TARTES FLAMBÉES

- Pâte
- Crème
- Lardons
- Oignons

**Nous ne serons pas présents
sur les marchés du 9 au 22 août 2021,
reprise le 23 août à DAMBACH-LA-VILLE**



Retrouvez-nous

[facebook](#)



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

La glace vanille maison, tout le monde l'adore !



La vanille est une saveur classique et indémodable. Nous vous proposons quelques idées de recettes de glace vanille maison. Et vous verrez : sans lactose, plus légère ou sans oeufs, il y en aura pour tous les goûts. Le petit goût subtil de la vanille, qui évoque le

paradis, se suffit à lui-même. Mais c'est aussi certainement pour cela que la glace vanille n'a pas son pareil pour sublimer un dessert. C'est sûr, c'est elle qui apporte la petite touche de gourmandise en plus quand elle accompagne un fondant au chocolat ou une crème au caramel beurre salé. Oui, nous aussi on salive !

Glace vanille maison : un jeu d'enfant

Pour réaliser cette crème glacée vanille maison, vous n'avez besoin que de quelques ingrédients. Mais de qualité bien entendu, et si possible bio !

Recette de glace vanille avec sorbetière

Pour 1 L :

- 250 g de lait entier
- 250 g de crème liquide
- 1 gousse de vanille
- 6 jaunes d'oeufs
- 125 g de sucre semoule

Comme pour la crème anglaise, on commence par fendre la gousse de vanille en deux afin d'extraire les grains. Ensuite, on verse le lait, la crème et la vanille (gousse et grains) dans une casserole et on porte à ébullition.

Blanchir les jaunes d'oeuf avec le sucre. Quand le mélange est bien mousseux, vous pouvez incorporer le mélange de lait et crème. Continuez de remuer et placez à nouveau sur le feu. Vous devez faire cuire la crème jusqu'à ce qu'elle nappe la cuillère. Retirez la casserole du feu et continuez de remuer.

Dernière étape, on verse la crème dans un saladier et on filme au contact pour éviter la formation d'une croûte. Conserver au frais 24 heures.

Le lendemain, vous n'avez plus qu'à enlever la gousse et à verser la crème froide dans votre sorbetière.

Glace vanille sans sorbetière



Vous n'avez pas de sorbetière ? Ce n'est pas bien grave : on peut très bien s'en passer pour faire une glace maison. Il faut juste quelques étapes intermédiaires. Ainsi, après le séjour de 24 h au frigo, vous pouvez transvaser dans un contenant adapté au congélateur. Placez-la au congélateur une bonne vingtaine de minutes. Ressortez-la et mélangez à l'aide d'une fourchette. Ce geste très simple vous permettra de casser les cristaux de glace. Vous obtiendrez ainsi une glace super onctueuse.

Crème glacée vanille : les versions « sans »

Glace vanille sans lactose

Vous êtes intolérant(e) au lactose ou souhaitez consommer moins de produits animaux ? Préparez une glace à la vanille sans lactose en remplaçant le lait par une boisson végétale comme le lait de coco par exemple. Mais il existe plein d'alternatives végétales pour réaliser une glace vegan : banane, avocat, tofu soyeux...

Crème glacée vanille sans oeufs

Pour obtenir un résultat onctueux sans oeufs, on fait appel au lait concentré sucré ! Fouettez le lait concentré et la vanille. Dans un autre récipient, réalisez une crème chantilly maison. Incorporez délicatement la crème chantilly au lait concentré vanillé. Procédez comme dans la recette originale, avec ou sans sorbetière.

Glace à la vanille (presque) sans sucre

Si ce sont les calories qui vous embêtent, pensez au fromage blanc, super onctueux mais plus léger ! Pour préparer votre glace vanille light, ajoutez simplement une gousse de vanille fendue à un pot de fromage blanc et du sirop

casa julia
RESTAURANT ITALIEN

Venez déguster nos salades et spécialités sur notre belle terrasse

Tous nos plats peuvent être emportés

Pensez à réserver

Retrouvez-nous sur

Restaurant Casa Julia

Suggestions hebdomadaires et du lundi au vendredi midi plat du jour sur notre site

www.casajulia.fr

Commandez vos plats et pizzas

32 rue de la 1^{ère} division blindée

ESCHAU • 03 88 64 27 10

WINSTUB

Plat du jour
entrée + plat + dessert 12€
du lundi au vendredi midi
le 11^{ème} est **OFFERT**

Découvrez nos salades fraîcheur ainsi que les plats du terroir

Le Médiéval

Profitez de notre Terrasse Fleurie

7 Place du Marché • VILLÉ • 03 88 74 89 26

Fermé le mardi, mercredi et samedi midi - Sur réservation

d'agave. Laissez infuser la vanille quelque temps. Puis procédez comme pour la glace sans sorbetière : placez au congélateur et remuez avec une fourchette toutes les 20 minutes, jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Pour les gourmands qui en veulent toujours plus !

La glace à la vanille est votre pêché mignon. Maintenant que vous savez en faire une maison, vous allez avoir envie d'en mettre partout ! Ne vous en privez surtout pas, car certains desserts sont encore meilleurs avec.



Il y a les classiques bien sûr comme le brownie au chocolat, la tarte tatin ou la crêpe surmontés d'une boule de glace vanille. Ça fait toujours son petit effet ! De la même manière, la petite compote bien sage se transforme en véritable dessert spécial occasions en ajoutant une boule de glace.

Si la glace vanille fraise est une valeur sûre, ou encore le mélange vanille et glace au chocolat, rien ne nous empêche de varier les plaisirs. La vanille s'associe parfaitement aux saveurs des fruits secs telles que noisette, pistache et amande. Sans oublier le praliné. Elle équilibre les desserts à base de fruits rouges qui peuvent être un peu acide. C'est d'ailleurs pour cette même raison que la vanille fonctionne bien avec le citron et les fruits exotiques.

Et si vous avez envie de vous la jouer barista, réalisez un affogato en plaçant une boule de glace dans une tasse et en versant un espresso dessus.



EXPERTISE & CONSEIL,
nous vous aidons à maîtriser
vos risques, une collaboration
100% GAGNANTE



- Assurance dommages
- Protection sociale
- etc ...

Prenez RDV dès maintenant pour une étude **GRATUITE**

Courtier proche de vous à **NIEDERNAI**
2ce.courtage@gmail.com • 06 29 30 11 66
www.cabinet2ce.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



ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS



sur
mesure

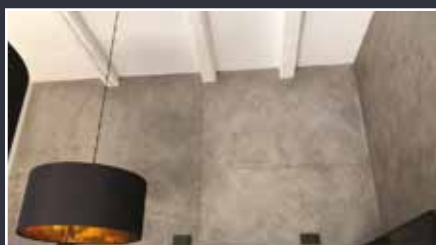
1 rue Saint-Léonard à **BENFELD**

Tél. **03 88 74 43 78**

contact@utter67.fr - www.utter67.fr



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



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

L'accessibilité chez **REHA TRANS**
chaise élévatrice plate-forme élévatrice



Contact : M. SCHMITT 06 70 99 76 16

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



Devis
gratuit

le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation réversible **06 67 888 992**



SELESTAT 87a Route de Strasbourg

Astuces naturelles pour nettoyer sa terrasse



Découvrez nos astuces naturelles pour nettoyer et raviver sa terrasse en bois, en carrelage ou en béton. Avec les beaux jours, on prend grand plaisir à profiter de la terrasse ou du balcon, pour un thé, un café, un apéro ou un repas. Mais le temps qui passe laisse quelques traces ; et tout comme la nature doit reprendre de son éclat, votre terrasse a besoin d'un petit coup de pouce pour se faire belle de temps à autre.

Nettoyer une terrasse en bois naturellement



A priori, le bois que vous avez choisi pour votre terrasse est adapté à un usage extérieur et qu'il soit exotique ou non, il doit être imputrescible. Néanmoins, il est tout de même conseillé d'entretenir et de nettoyer sa terrasse en bois deux fois par an.

Nettoyer sa terrasse en bois avec du savon noir

Au fil des mois, votre terrasse accumule saletés et poussières. Quand les beaux jours arrivent, on commence donc avant tout par un bon dégraisage, simple, mais efficace. Pour cela, on s'équipe d'un balai à brosse dure. On ajoute à un seau d'eau tiède, un bouchon de savon noir (antiseptique, insecticide, dégraissant, nettoyant et détachant).

Ensuite, on trempe la brosse du balai dans le mélange et on frotte jusqu'à ce que la terrasse soit comme neuve.

Protéger sa terrasse en bois avec de l'huile de lin et du sel de bore

Avec le temps, les intempéries, les rayons du soleil et la pluie, une terrasse en bois perd de son éclat et finit par griser.

Si vous n'êtes pas contre un grisement de votre terrasse à condition qu'il ne soit pas trop rapide, vous pouvez appliquer deux fois par an après nettoyage de votre terrasse, de l'huile de lin. Cette dernière protège le bois en surface, limitant les salissures et les infiltrations d'eau.

De son côté, le sel de bore intervient en prévention des éventuelles attaques d'insectes ou l'installation de champignons. Ce minéral naturel est aussi utilisé sur les charpentes ou les clôtures.

Il est tout à fait possible de coupler les deux produits naturels. Il faut alors d'abord appliquer le sel de bore avant d'étaler l'huile de lin.

Dégriser et raviver une terrasse en bois

Si vous souhaitez raviver votre terrasse, suivez bien ces étapes.

Le dégrisement de la terrasse en bois

Pour dégriser efficacement votre terrasse en bois, il faut d'abord raviver la matière première. Dans le commerce, vous trouverez sans problème des dégrissants pour bois industriels.

Mais une astuce moins onéreuse et plus respectueuse de l'environnement existe : le percarbonate ! Composé de cristaux de soude et d'eau oxygénée, le percarbonate de sodium est notamment utilisé pour améliorer l'efficacité des noix de lavage. Sans risque pour l'environnement et biodégradable, il s'utilise également sur le bois pour le dégriser.

Mélangez un volume de percarbonate pour 10 litres d'eau et appliquez le mélange à l'aide d'un balai-brosse. Laissez agir 20 minutes (ou plus si besoin) et rincez.

Le dégrisement s'effectue après le nettoyage.

Saturer le bois de sa terrasse

Une fois le bois de votre terrasse nettoyé et dégrisé, il convient d'appliquer un saturateur. Il permet de mettre à nouveau en valeur les pigments contenus dans le bois et lui redonne un aspect plus naturel.

Oubliez les saturateurs vendus dans le commerce traditionnel et optez pour un saturateur bois respectant l'environnement. Il en existe certains, qui n'utilisent que des matières premières renouvelables et biodégradables, sans solvant.

Vous l'aurez compris, afin de saturer le bois de sa terrasse le mieux possible, appliquez donc un saturateur bois de qualité pour un meilleur résultat.

Astuce : s'il est conseillé de nettoyer sa terrasse deux fois par an, l'application d'un dégriseur et saturateur ne peut se faire qu'une fois par an.

Nettoyer naturellement sa terrasse en carrelage



Si le bois est tendance pour les terrasses, le carrelage est également très répandu.

Nettoyer le carrelage de sa terrasse

Comme pour la terrasse en bois, le simple nettoyage d'une terrasse en carrelage ne nécessite pas beaucoup de produits, mais surtout de l'huile de coude. Vous pouvez nettoyer votre terrasse avec un balai-brosse et de l'eau tiède additionnée de savon noir, dégraissant et détachant.

Vous pouvez également diluer dans de l'eau chaude du bicarbonate de soude (un demi-verre) ; un bouchon de savon noir et un demi-verre de vinaigre blanc si votre terrasse est sale.

Nettoyer les joints de carrelage

Pour nettoyer les joints de carrelage de votre terrasse, il vous faudra à nouveau un peu d'huile de coude. Mélangez à parts égales un volume d'eau à un volume de vinaigre blanc, ou de bicarbonate de soude. Ajoutez le jus d'un citron et plongez une brosse à poils durs dans le mélange. Il vous suffit ensuite de frotter.

Si vos joints sont très encrassés, disposez sur les joints du bicarbonate de soude, et vaporisez par-dessus [par-dessus] du vinaigre blanc. La réaction chimique qui se produit devrait décoller plus facilement la saleté, mais ne vous dispensera pas de frotter.

Astuce : si vous observez des tâches, frottez-les aussi avec un citron coupé en deux. Cela devrait suffire.

Nettoyer naturellement sa terrasse en béton ciré



Le béton ciré est très en vogue ces dernières années. Autrefois qualifié de peu chaleureux, il se décline aujourd'hui dans de nombreuses couleurs et surtout, il permet de nombreux motifs pour un rendu plus original ou naturel.

C'est également une matière plutôt facile à entretenir. Au quotidien, et après la pluie, un passage de raclette devrait suffire pour enlever la saleté en surface. Quand votre terrasse est sale et que vous souhaitez la nettoyer, du savon noir additionné d'eau chaude devrait suffire.

Dans la mesure du possible, évitez le jus de citron ou autres substances acides qui pourraient rendre le béton poreux. Vous pouvez aussi remplacer le savon noir par du bicarbonate de soude, l'important étant de bien rincer et sécher la surface ensuite.

Nettoyer les taches sur le béton ciré

Pour les taches de vinaigre, d'urine, de sang, de café : l'idéal est de nettoyer immédiatement à l'aide d'une éponge humide et de sécher.

Pour les taches de peinture ou encore d'huile et d'essence ou toutes les taches grasses : recouvrez la tache de Terre de Sommières absorbante, laissez agir et frottez ensuite avec une brosse avant d'aspirer.

L'entretien est le même pour les terrasses en pierre. Attention tout de même à ne pas glisser quand ces dernières sont mouillées.

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

**GAGNEZ DE NOUVEAUX
CLIENTS AVEC LE MARSEL**
03 88 74 11 10



ATELIER WINGERT

Tapissier Décorateur - Créateur d'émotions

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

Moustiquaires ● **ATES**

Une protection efficace contre les insectes et le pollen



Uniquement sur RDV

Devis et déplacement à domicile **GRATUITS**

2 rue St Marc • BARR • (sur RDV uniquement)

03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78

contact@atelier-wingert.fr • www.atelierringert.fr

Siret : 330391600014 - Photos : © ATES - Conception : © JPM Editeur / Cdm



EBS FERMETURES

Revendeur **Internorm**

- Fournitures & Pose
- Fenêtres - Portes
- Volets battants
- Volets roulants
- Portes de garages
- Fenêtres de toits
- Menuiserie intérieure



Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM

22 rue des Tulipes

MUTTERSOLTZ

www.ebsfermetures.com

Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne

SUNDHOUSE • 03 88 85 14 01 • 06 37 16 32 40

sebastien.entz@orange.fr



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons
le service clients !



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

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

HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4^{ème} 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

Quand vous devez prendre une décision, faites attention à ce que vous mangez



La nourriture influence notre comportement et nos décisions, selon plusieurs études.

La nourriture occupe une place importante dans notre vie. Non seulement elle nous empêche de mourir de faim, mais en plus, elle influence nos prises de décision. Encore, plus loin, en fonction de ce que l'on mange le matin, on ne décide pas des mêmes choses.

Faire ses courses le ventre plein



« Ventre affamé n'a point d'oreilles » conclut la morale de la fable Le Milan et le Rossignol. Sans être un grand scientifique, Jean de La Fontaine avait vu juste. Et pour cause, les repas que nous prenons influencent nos prises de décisions.

Rien que pour faire ses courses, l'on sait que la faim peut avoir une mauvaise influence sur notre cerveau et notre comportement. Elle peut pousser le consommateur à acheter plus de produits, même non alimentaires. Qui n'a jamais été surpris par certains de ses achats une fois arrivés chez soi ? C'est pourquoi, afin d'éviter les achats compulsifs, il est conseillé d'y aller le ventre plein.

Prendre des décisions lorsqu'on n'a pas faim

La faim est une grande tentatrice, mais elle est aussi une mauvaise conseillère. « C'est en tout cas la conclusion d'une étude récente de l'Université de Dundee en Écosse », lit-on dans le Huffington Post. Lors de leur expérience menée avec cinquante volontaires, les chercheurs se sont aperçus que les participants qui avaient le ventre plein étaient capables de patienter 35 jours pour gagner une somme d'argent importante tandis que ceux qui étaient à jeun préféraient récupérer une somme plus modeste, mais au bout de trois jours.

« Négocier un accord à votre avantage est donc en partie lié à votre capacité à différer dans le temps la satisfaction de vos objectifs, à accepter la frustration de l'attente. Et pour cela rien de mieux qu'un bon repas avant la négociation ! » expliquent nos confrères.

Des décisions différentes en fonction du petit-déjeuner



Ce qui se trouve – ou non ! – dans notre assiette a plus d'importance qu'on pourrait le croire. Selon une étude réalisée en 2017 par des scientifiques de l'Université de Lübeck en Allemagne, en fonction de ce que la personne mange le matin, elle ne prendra pas la même décision. Pour tirer cette conclusion, les chercheurs ont fait jouer les participants à un jeu qui consiste à faire des propositions financières.

Résultat, les sujets qui ont mangé un petit-déjeuner riche en protéines étaient plus conciliants et plus partageurs que ceux qui avaient mangé un repas plus riche en glucides. Ce comportement s'explique par le fait que les protéines contiennent de la tyrosine, un acide aminé qui produit de la dopamine et modifie la chimie du cerveau. L'explication peut aussi venir de l'évolution humaine puisque, pendant la Préhistoire, il était important de partager le fruit de sa chasse, pour la survie du groupe.

Manger de saison en août

Le mois d'août est généralement synonyme de soleil au zénith. Quels sont les fruits de saison, ainsi que les légumes, les poissons, les fromages et les viandes, à déguster en août, pour un impact moindre sur l'environnement ?

Avec ceci, plus aucune excuse pour manger de façon déraisonnable. Profitez ce mois-ci comme d'habitude, de produits de saison, et de qualité.

Les poissons



Ce mois de vacances estivales, au rayon poissons, régaliez-vous à nouveau d'anchois, de dorade grise, de maquereau, de raie, de sardines, de saumon et de thon blanc. N'hésitez pas également à consommer de la truite.

Coquillages et crustacés



C'est le moment de sortir les pincettes et de manger avec les doigts des crevettes, des langoustes et langoustines, du homard, ainsi que des écrevisses. Du côté des coquillages, patientez encore quelques semaines afin de déguster les moules et autres huîtres, ce sera pour la rentrée. Par contre, profitez des haricots et laitues de mer, salicornes, dulces ou encore kombu royal, les algues sont excellentes pour la santé et évitent la surpêche !

Les viandes



En août, et comme tout au long de l'année, vous pouvez manger du lapin. Côté gibier, dès la fin du mois, les amateurs peuvent commencer à préparer le sanglier.

Ce mois-ci, vous pouvez également faire griller des magrets de canard au barbecue et manger quelques volailles comme la poule, le poulet, la pintade ou encore le pigeon. En août, on peut aussi encore manger de la viande d'agneau !

Les fruits et légumes



Côté fruits, l'heure est à la chair tendre et juteuse... Régaliez-vous pour le dernier mois de l'année d'abricots, de cassis et de cerises dans les régions plus froides. Pour continuer sur la lancée des fruits rouges, n'hésitez pas à servir à vos invités des soupes de fraises et de framboises, ainsi que quelques groseilles avec le fromage.

La saison estivale est la saison des fruits et vous pouvez acheter auprès des petits producteurs des melons, des nectarines, des myrtilles, des mirabelles, des mûres... Mais aussi des pêches, des poires, des prunes et des pruneaux, sans oublier des pommes et les premières figues ! Selon la région il est assez probable que vous ayez également un fruit utilisé comme légume, la tomate !

Les légumes



Côté légumes de saison on a encore bien le choix. Froid ou chaud, c'est encore le moment pour manger de l'artichaut ainsi que des aubergines et des betteraves. Régaliez-vous de céleri en salade, de chou-fleur cru ou cuit ainsi que de concombre bien frais, de côtes de blettes, de courges et de courgettes. Agrémentez vos plats et barbecue d'oignons, tout en profitant aussi des derniers poivrons de la saison. Abusez des tomates et salades, et croquez à pleines dents dans les radis.

Les fromages



En août, on évite les fromages de brebis, mais on dit oui à ceux de chèvre et de vache. On se régale de Beaufort et de Bresse Bleu, et on goûte pour la première fois de l'année au célèbre bleu d'Auvergne. Le cantal est toujours de saison, ainsi que l'Époisses et l'emmental.

Profitez des derniers maroilles avant que ces derniers ne disparaissent des étals des artisans raisonnés. Côté tomme, ricotta, parmesan et mimolette, tout est toujours de saison. La mozzarella peut également se faire une place dans vos assiettes. Que vous soyez en vacances ou au travail, vous savez désormais tout sur les aliments de saison du mois d'août. Soyez pour une alimentation intelligente et raisonnée... et respectez le rythme de Mère Nature.

UNE SOLUTION OPTIMALE,



FENÊTRES • PORTES • VOILETS

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

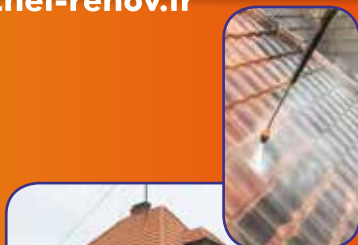
www.optifen.com



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025



BOIS DE CHAUFFAGE

Lucas HUCK

Livraison à domicile

Coupes :
100 cm - 50 cm - 33 cm - 25 cm

242 rue des agriculteurs à WESTHOUSE
06 49 76 50 82 • huck.bois@yahoo.com

Siret : 85325450014

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



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

DRESSING
SUR-MESURE

RECRUTONS
MENUISIERS



PORTES d'intérieur
SUR-MESURE

Venez découvrir notre
showroom de 200m²
+ de 50 portes en EXPO

DIRECT FABRICANT
toutes mesures

REVÊTEMENT SOL
PARQUETS stratifiés



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

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

j.kleim.menuiserie@gmail.com
www.menuiserie-kleim.fr

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

Canicule - Après un début d'été assez humide, le mois d'août sera-t-il chaud ?

5 gestes naturels pour bien dormir

Sommeil agité, enfants qui ne s'endorment pas, réveil en sueur, la bouche pâteuse ? Oui, il fait très chaud, mais, sauf fragilité personnelle, pas besoin de contribuer au réchauffement climatique en faisant tourner la climatisation de manière inconsidérée pour bien dormir.

1. Prenez une douche plus fraîche, y compris en mouillant la tête

Double avantage : vous baisserez la température de votre corps et, le froid aidant, n'aurez pas besoin de consommer des litres d'eau ! La température du corps baisse naturellement pendant le sommeil, mais si elle reste élevée, le sommeil sera moins profond, plus fractionné, et votre cerveau restera en alerte. Gardez un peu d'humidité sur le corps, et reprenez une courte douche dans la nuit si besoin. Mouillez-vous aussi la tête. Attention toutefois : inutile de se doucher sous une eau glacée. Pour bénéficier des bienfaits, baissez progressivement la température de l'eau pour habituer le corps. Passez l'eau de la tête aux pieds et finissez en insistant sur les jambes.

2 : buvez de l'eau en abondance et 0 alcool

Gardez plus que jamais un verre d'eau fraîche à côté de votre lit, et buvez bien dans la journée, et dans la nuit. À l'inverse, évitez l'alcool qui déshydrate et a un effet diurétique : plus d'urine, moins d'eau dans le corps.

3 : mettez un bloc réfrigérant sous l'oreiller

On glisse bien l'hiver une bouillotte chaude sous les draps. Et bien l'été, c'est pareil, mais l'inverse ! Glissez une poche surgelée dans un torchon sous votre oreiller, elle gardera votre tête fraîche. Il est en effet essentiel pour un bon sommeil que la température du cerveau diminue.

4 : mangez plus que jamais des fruits et légumes

C'est l'été, les fruits et légumes se trouvent en abondance, profitez-en : ce sont des réserves d'eau, notamment les tomates, les concombres, les melons, les pastèques...

5 : bougez, mais tôt dans la journée

Continuez à faire du sport. Les vertus apaisantes de l'exercice physique restent tout à fait valables malgré la chaleur : cela vous aidera à vous détendre et trouver le sommeil. Toutefois, veillez à terminer votre séance au moins deux heures avant de vous coucher, afin que la température du corps ait eu le temps de baisser.

Comment aider les oiseaux eux aussi victimes des canicules

Les oiseaux, tout comme les autres espèces, souffrent des vagues de fortes chaleurs. Les aider à franchir les mois d'été sans s'épuiser est à la portée de tout le monde. Comme les êtres humains, la faune sauvage souffre des canicules à répétition. Mais quelques petits gestes simples peuvent les aider ce été.

Des points d'eau asséchés durant l'été



Le soleil tape, le mercure monte, vous avez besoin d'ombre et vous avez soif. Vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas : la petite faune sauvage souffre tout autant que vous durant les périodes de forte chaleur. Mais pour les oiseaux, quand il fait trop chaud, pas question de se diriger vers le robinet

ou le réfrigérateur. Et les points d'eau en tout genre, flaques, fossés et petites mares, sont désespérément asséchés. Comment font les oiseaux pour se rafraîchir et se désaltérer ? Pour eux, tout est moins facile et plus fatigant. C'est pourquoi la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO) diffuse des conseils simples pour prendre soin de nos petits voisins à plumes dans les semaines et mois à venir. Des conseils que tout un chacun peut mettre en pratique dans son jardin comme sur son balcon.

Un récipient peu profond, quelques centimètres d'eau

Comment faire ? Il suffit que vous mettiez un peu d'eau fraîche à leur disposition, comme vous pouvez le faire avec des matières grasses pour nourrir ces oiseaux dans le plus dur de l'hiver.

Pour la LPO, mieux vaut installer à l'ombre un récipient peu profond, de seulement quelques centimètres, et rempli d'eau. Pour que les oiseaux mais aussi les hérissons ou écureuils des environs n'aient pas peur de venir s'abreuver, veillez à le placer dans un endroit dégagé, depuis lequel ils pourront garder un œil sur l'approche d'éventuels prédateurs.



plus fraîches, afin d'éviter la prolifération des moustiques.

Ce sera au passage une belle occasion de les observer de plus près, si vous êtes suffisamment discret pour ne pas les faire fuir ! Attention à veiller à changer cette eau tous les jours, de préférence le matin aux heures les

Aider les animaux les plus jeunes

Aider les oiseaux à s'abreuver durant les fortes vagues de chaleur estivales est d'autant plus important que ces premiers mois de vie et d'autonomie seront décisifs quant à la survie des jeunes oiseaux et animaux de nos jardins. Une simple soucoupe en terre cuite peut vraiment changer la donne pour les oiseaux, qu'il s'agisse de boire ou de se baigner.

Que faire si vous voyez un animal qui vous semble affamé, déshydraté ou épuisé, voire blessé, à tel point qu'il vous laisse approcher sans fuir ? Le meilleur des réflexes durant l'été sera de contacter un des centres de sauvegarde de la LPO.

LPO ALSACE : 1 Rue du Wisch, 67560 Rosenwiller - 03 88 22 07 35

Beauté naturelle : nos astuces pendant la canicule



Astuce canicule : un seul mot d'ordre, se rafraîchir et s'aérer

Avec la canicule, on se demande déjà comment rafraîchir une pièce mais en extérieur, on prend la chaleur de plein fouet. Si vous ne pouvez pas

influer sur la température extérieure, vous pouvez faire en sorte d'abaisser la température de votre corps.

Contre la canicule, on dégage ses cheveux

Pour éviter les sensations d'humidité sur la nuque et le cuir chevelu, on pense à dégager ses cheveux. Votre nuque restera sèche et aérée. Vous pouvez jouer avec les coiffures en réalisant des tresses africaines ou une queue de cheval haute pour avoir les cheveux bien dégagés.

Fabriquer un brumisateur maison, c'est facile !

Lorsqu'il fait très chaud, pouvoir se vaporiser de l'eau sur le visage et le corps est particulièrement agréable. Toutefois, les brumisateurs d'eau thermique ne sont ni très écologiques ni économiques. On peut fabriquer un brumisateur maison avec un flacon rechargeable (ou un vaporisateur de jardinerie !), de préférence opaque.

Des huiles essentielles pour votre brumisateur maison

On y met de l'eau du robinet rechargeable à l'infini et on peut y ajouter, en utilisant un dispersant, des huiles essentielles pour faire une brume de visage parfumée. Attention aux huiles photosensibilisantes et aux allergies bien entendu. Utilisez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de rose, et même du gel d'aloë vera pour hydrater. Si vous ne pouvez pas utiliser d'huile essentielle, pensez aux hydrolats plus légers. Vous pouvez également remplir votre brumisateur zéro déchet avec de l'eau de rose maison. Un geste idéal pour se rafraîchir et sentir bon délicatement.

La beauté naturelle même en temps de canicule

En période de canicule, pensez à mettre vos cosmétiques au frigo. Ainsi, ils ne fondront pas, se conserveront mieux et auront un effet « coup de frais » lors de l'application sur la peau.

Des cosmétiques rafraîchissants

Pensez également aux lotions fraîches et hydratantes pour rafraîchir la peau : concombre, aloë vera... Vous pouvez aussi faire vous-même votre propre lotion tonique à la menthe fraîche ou à l'huile essentielle de menthe poivrée. Utilisez aussi des cosmétiques à base d'hamamélis qui éviteront l'effet « visage luisant ».

Contre la canicule, on s'habille naturel

Évitez les matières synthétiques et moulantes qui font transpirer et provoquent de mauvaises odeurs. Privilégiez les habits amples qui laisseront passer l'air sur votre peau : à vous les robes légères et les tuniques.

De même, privilégiez les matières naturelles et biologiques de préférence : coton, lin, chanvre. Le lin est un textile qui a tout bon : il permet de s'habiller léger et chic au bureau ou en ville. Sa production est écologique puisqu'il demande moins d'eau et de produits chimiques que le coton, et il peut être produit en France.



sécurité
qualité
design
performances

**LE MOIS DU
PORTAIL, DU
GARDE-CORPS ET
DE LA CLÔTURE**

Pour profiter pleinement de vos extérieurs, chez **FERMETURES BERGER**,
Août est le mois du **PORTAIL**, du **GARDE-CORPS** et de la **CLÔTURE**.

Venez découvrir notre nouvelle collection dont
nos modèles **EPOS - Design by Studio FA Porsche**.

03 90 57 85 36



28 route de Colmar
67600 **SÉLESTAT**

NOUVEAU Mardi : 13h - 18h
Mercredi au vendredi : 10h - 18h
Samedi : 10h - 17h
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

6 rue du Climont
67220 **VILLÉ**

Lundi au vendredi :
7h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Fermé le samedi

4 rue de la Gare
67570 **ROTHAU**

Permanence les mercredis et vendredis
de 10h à 12h et 14h à 17h
Les autres jours sur rendez-vous
Fermé le samedi

strotzheim.fr

fermetures-berger.fr



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



Une douche extra plate et sécurisante



Visite technique à votre domicile.



Nos propres équipes de pose.



Installation sans maçonnerie ni carrelage.

Avant :



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



Après :



**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 Journal de marse



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

AOÛT 2021 n°158

CONCERTS
JEUDI 12 ET SAMEDI 14 AOÛT

Interprète: les 60" - 70" et 80" : Aerosmith, Deep Purple, Eagles, Foreigner, Led Zeppelin



4U FOR YOU Groupe de Pop Rock

Pink Floyd, Police, Queen, Status Quo, Steppenwolf, Toto, Uriah Heep, ZZ Top et bien d'autres.

Au restaurant **BUEREHOF** à **BOOFZHEIM**
3 rue de Strasbourg de 18h à 21h
ENTRÉE LIBRE pendant le marché paysan

• **FABRICATION** • **INSTALLATION** • **MAINTENANCE** • **CLIMATISATION**

Neuf et Rénovation



www.calis-pac.fr

• **Pompes à chaleur**

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie



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

ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO*



Pompe à chaleur:
une solution de
chauffage économe
en énergie.

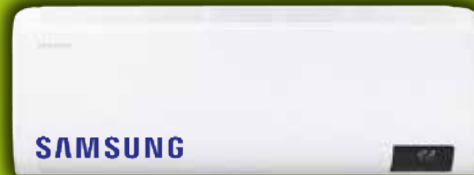
DIVISEZ PAR 3
VOTRE FACTURE
DE CHAUFFAGE!
70%
d'économies

• **Chauffage /Climatisation**

Mono-split / Multi-split

Des solutions adaptées.

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



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 +

*Concerne les pompes à chaleur, suivant conditions et loi en vigueur - Siret n°3323 889 1700061 • ©JDM Editions/Edith