

REOUVERTURE DES MEDIATHEQUES DE LA VALLEE

A compter du lundi 30 novembre, les trois médiathèques de la vallée ré-ouvrent aux horaires habituels.

CONSIGNES D'ACCÈS

- port du masque dès 11 ans
- désinfection des mains à l'entrée
- jauge limitée
- sens de circulation

Les documents retournés sont toujours entreposés à l'écart, en quarantaine pour 3 jours minimum.

ACCÈS SUR RDV TOUJOURS POSSIBLE

Pour ceux ou celles qui souhaiteraient venir hors des horaires d'ouverture pour éviter de croiser du monde, il est possible de contacter directement les médiathèques :

- Kayersberg : 03 89 47 35 35
- Lapoutroie : 03 89 47 59 78
- Orbey : 03 89 71 32 50

UN MARCHÉ DE NOËL EN LIGNE POUR SOUTENIR LE COMMERCE LOCAL

Le marché de Noël authentique de Kayersberg devient **"Noël authen'clic dans la vallée de Kayersberg"** cette année.

Sur www.noelauthenclic.alsace, sont disponibles les produits des artisans du marché de Noël mais aussi des commerçants et producteurs de la vallée de Kayersberg.

Les clients peuvent y découvrir un large choix d'articles pour leurs achats de Noël mais aussi des produits locaux. Ils peuvent également choisir entre la livraison ou le retrait en magasin (Click&Collect).

Contact :

Office de Tourisme de la Vallée de Kayersberg
- info@kayersberg.com ou 03 89 78 22 78

OFFRES D'EMLOI

SAISONNIERS

La société Lac Blanc Tonique recherche des saisonniers pour ses différentes activités (remontées mécaniques, locations de matériels, restaurants). Ces postes s'adressent à des personnes qualifiées ou non et sont basés à la station du Lac-Blanc.

Pas d'hébergement proposé.

Merci d'adresser votre cv et votre lettre de motivation à : drh@lac-blanc.com

FIN DU CLICK & COLLECT

Le service du clic & collect est désactivé. Cependant, vous pouvez toujours réserver en ligne et venir retirer vos documents sur les horaires d'ouverture.

Avec une carte enfant vous pouvez réserver :
8 livres / périodiques / livres CD (dont 2 nouveautés)

Avec une carte Ado-Adulte vous pouvez réserver :
8 livres / périodiques / livres CD (dont 2 nouveautés)
8 CDs (dont 2 nouveautés)
5 DVD (dont 2 nouveautés)
3 jeux ou jouets (dont 2 nouveautés)

L'amiante, ce boulet !

Tous concernés par l'amiante

L'amiante est une fibre minérale qui a été largement utilisée dans les matériaux de construction, notamment pour ses propriétés isolantes. En France, son usage et sa vente sont interdits depuis 1997 du fait de ses conséquences néfastes sur la santé en cas d'inhalation de fibres. Néanmoins, l'amiante reste présent dans de nombreux bâtiments construits avant cette date.

Que vous soyez particulier ou professionnel, propriétaire ou locataire d'un immeuble construit avant 1997, la question de l'amiante est systématique lorsque vous engagez des travaux de rénovation ou d'entretien.

Des organismes, des professionnels spécialisés sont là pour vous aider à faire face à l'amiante.

<http://www.lamiante-ce-boulet.fr>

INFO TRESORERIE DE KAYERSBERG

A compter du **4 janvier 2021**, la Trésorerie de Kayersberg ne gèrera plus les produits fiscaux (impôt sur le revenu, taxe d'habitation, taxe foncière,...)

L'interlocuteur des usagers sera désormais le : SIP (Service des Impôts des Particuliers) de Colmar.

Cité Administrative – Bât A
68026 Colmar Cedex
03.89.24.80.79
sip.colmar@dgifp.finances.gouv.fr

ADJOINT DE SECURITE

Un recrutement d'adjoints de sécurité (ADS) est actuellement ouvert aux inscriptions jusqu'au 31 décembre 2020.

Pour toute information complémentaire:
info-police-recrutement-metz@interieur.gouv.fr
ou au 03 87 16 13 69.

COMMENT RENFORCER SON IMMUNITÉ NATURELLEMENT ?

Je pense que la période est propice pour parler du renforcement du système immunitaire. Le corps humain est bien fait, il a la capacité de se défendre face aux agressions extérieures, à condition de lui en donner les moyens.

Voici quelques conseils :

L'alimentation

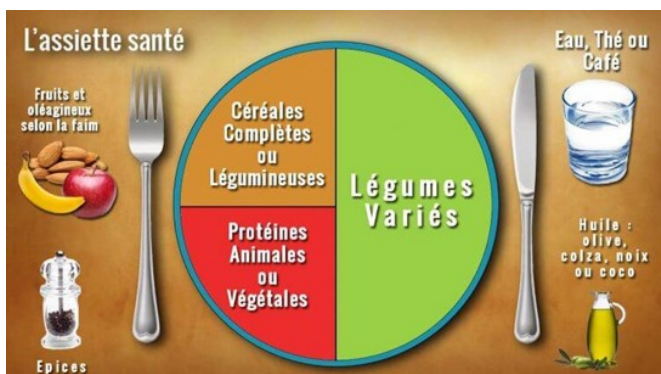
La santé commence dans notre assiette !

Hippocrate disait « Que ton aliment soit ton seul médicament. »

Privilégiez au maximum des ingrédients locaux, de saison, variés et non traités, des fruits et légumes cueillis à maturité, et éviter les produits alimentaires industriels, transformés et raffinés. Consommer avec parcimonie, la viande rouge, la charcuterie, les sucres, l'alcool...

Une assiette santé est constituée d'un minimum de 50 % de légumes crus ou/et cuits, selon vos possibilités et capacités digestives. Veillez à les accompagner d'épices comme le curcuma, le poivre, le cumin ou la cannelle, de condiments comme l'ail, l'oignon, l'échalote, d'aromates comme le persil, la ciboulette ou le romarin, d'oméga 3 comme l'huile de colza, de noix ou de lin, extraites à froid et à consommer toujours crues, des poissons gras, des oléagineux comme les noix, les amandes ou les noisettes, les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots rouges.

Voici une assiette type:



L'activité physique

et le temps de ressourcement

Il est primordial d'avoir une activité physique régulière et du temps de ressourcement. Je vous encourage vivement à la pratique de la marche si possible en pleine nature, le jardinage, la lecture, la musique, la relaxation, le Yoga, la gymnastique, la Biokinésie, la méditation, la sophrologie...

Le sommeil et le système nerveux

Dormir est essentiel à l'efficacité du système immunitaire et protégerait l'homme des infections. C'est lorsqu'on dort que nos défenses immunitaires se façonnent. Le système nerveux et le système immunitaire sont étroitement liés. Bien comprendre et prendre soin du premier est une clé majeure pour renforcer le second. Le magnésium peut être un bon allié.

L'intestin

Le système immunitaire est fabriqué à 80% dans notre intestin, ce qui lui vaut une place très importante. Il est donc fortement recommandé de prendre soin de notre flore intestinale. Pour cela, il existe différentes solutions comme les légumes lactofermentés (le plus connu par chez nous est la choucroute crue), le Kéfir, le Kombucha, le Miso ou la prise de gélules de probiotiques que l'on peut trouver dans la plupart des pharmacies ou en magasin bio.

Je vous recommande une cure au printemps et à l'automne.

La phytothérapie et l'aromathérapie

La nature est pleine de ressources pour nous accompagner dans cette démarche. Je vous invite à vous diriger vers les plantes ou remèdes tels que la propolis, la gelée royale, la spiruline, le pollen, l'échinacée, l'extrait de pépin de pamplemousse, les tisanes de thym, d'origan, de sarriette ou de gingembre avec une pointe de cannelle ou de girofle.

Si vous avez un diffuseur d'huiles essentielles, je vous conseille de rester avec les basiques comme le Ravintsara, le thym ou l'eucalyptus. Si vous la tolérez bien, vous pouvez vous frictionner une goutte de Ravintsara à l'intérieur des poignets, 1 à 2 fois/jour, pure ou diluée avec une huile végétale.

N'oubliez pas la vitamine D, vitamine C, le Zinc, qui sont des éléments essentiels pour notre immunité.

Les huiles essentielles et certaines plantes ne sont pas recommandées aux femmes enceintes et aux enfants. Je vous invite également à être vigilant en cas de prises médicamenteuses et de pathologies. Demandez conseil à votre praticien.

*Je vous souhaite une bonne régénération.
Sylvie Rubiella, Naturopathe.*