

Aujourd'hui

L'Alsace et DNA Saint-Louis

9, Croisée-des-Lys
68300 Saint-Louis
www.lalsace.fr
www.dna.fr
Service lecteurs
L'Alsace : 09 69 32 80 31
s.lecteur@lalsace.fr
DNA : 03 88 21 56 78
dna.relationclients@dna.fr
Rédaction
03 89 69 56 03
alsredactionslo@lalsace.fr
Publicité
Ebra Services de 9 h à 18 h
7j/7 : 0 809 100 167
Tapez 1 pour le carnet ou
carnetadn@ebraservices.fr ;
tapez 2 pour les légales ou
legalesadn@ebraservices.fr ;
tapez 3 pour les petites an-
nonces ou paadn@ebraservi-
ces.fr

Urgences

Hôpital de Saint-Louis :
0826 30 37 37.
Centre antipoinçon :
03 88 37 37 37.
Police municipale : accueil
et renseignements
(03 89 91 13 41) ou interven-
tion (06 72 88 99 19).
Pharmacie de garde : sur
la porte des pharmacies, au
3237 ou sur www.phar-
ma68.fr.

Bloc-notes

Saint-Louis

Permanence de l'Adil
L'Adil du Haut-Rhin, centre
d'information sur l'habitat,
tiendra sa permanence à la
mairie de Saint-Louis, 21 rue
Théo-Bachmann, le mardi
21 novembre de 9 h à 12 h.

Hésingue

**Atelier zéro déchet
spécial Noël**
Saint-Louis agglomération
propose un atelier zéro dé-
chet spécial Noël le mardi
21 novembre, de 18 h 30 à
20 h, à la Comète.

Plus d'informations sur : [https://
www.agglo-saint-louis.fr/.../ate-
lier-zero-dechet.../](https://www.agglo-saint-louis.fr/.../atelier-zero-dechet.../)

Village-Neuf

**Collecte de denrées
alimentaires**
Dans le cadre de la cam-
pagne de lutte contre la pau-
vreté et la précarité, en colla-
boration avec la Banque
alimentaire du Haut-Rhin, la
commune de Village-Neuf
organise, du lundi 20 no-
vembre au vendredi 24 no-
vembre de 8 h à 12 h et de
16 h à 18 h (sauf le vendredi
après-midi de 15 h à 17 h) à la

Centre de soins non pro-
grammés de Mulhouse : 3H
rue du Docteur-Léon-Mange-
ney. De 8 h à 20 h, en prenant
rendez-vous sur rdv-csnp.fr,
03 89 35 06 03.
**Centre de soins non pro-
grammés du Diaconat-Roo-
sevelt de Mulhouse :** de
8 h 30 à 18 h 30 sans rendez-
vous, 03 89 32 55 41.

Loisirs

Médiathèques

Sierentz : de 9 h à 16 h.
Saint-Louis : de 10 h à
12 h 30.

Kembs : de 10 h à 12 h et de
14 h à 16 h.

Rosenau : de 9 h à 12 h.

Bibliothèque

Bartenheim : de 10 h à 12 h.

Tourisme

**Office de tourisme à Villa-
ge-Neuf :** 03 89 70 04 49, de
10 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

Piscine

Village-Neuf : de 11 h 30 à
19 h.

Services

Marchés

Saint-Louis : place de l'Eu-
rope, de 6 h à 13 h.

Wentzwiller : place de
l'Église, de 9 h à 12 h.

Village-Neuf : place de la
Libération, de 7 h à 12 h.

mairie, une collecte de den-
rées alimentaires non périssables
(conserves de viande,
poissons et légumes, sucre,
riz, pâtes, soupes, gâteaux,
huile, petits-déjeuners,
confitures, café, lait, petits
pots...) et de produits d'hy-
giène (savons, sham-
pooings...). Les donateurs
peuvent déposer les pro-
duits durant toute la semai-
ne.

Rosenau

Conte pour les 3-9 ans
La médiathèque de Rosenau
invite parents et enfants de 3
à 9 ans à participer à l'Heure
du conte sur le thème du
sport (Jeux olympiques), le
mercredi 22 novembre de
10 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 30
à 15 h 30.

Kembs

**Informations
sur l'énergie**
Une permanence d'informa-
tions sur l'énergie aura lieu
le mercredi 22 novembre de
14 h à 18 h à la mairie.

Prendre rendez-vous au
03 89 50 06 20 ou via eie68@altersace.org.

Bartenheim

Quand diabète rime avec assiette

Une équipe de santé pluri-
disciplinaire était présente
mardi 14 novembre au
matin à l'AFapei de Barten-
heim, à l'occasion de la
Journée mondiale du dia-
bète. Au programme : me-
sure de la glycémie, petit-
déjeuner équilibré... et
vélo-smoothie !



Ceux qui le souhaitent pouvaient faire un tour de vélo-smoothie pour se préparer une délicieuse boisson à base de fruits frais et de lait. Photo J.-C.M.

« Ça défile, ce ma-
tin ! », remarque
Françoise Biechelin,
directrice ad-
jointe du Foyer d'hébergement
et de la Maison d'accueil spécia-
lisée (MAS) au sein de l'AFapei
Sud Alsace. Ce mardi 14 novem-
bre, dans le cadre de la Journée
mondiale du diabète, la struc-
ture accueillait un atelier animé
par une équipe pluridisciplinaire
de la MSP (Maison de santé
Galenus), à Bartenheim.

Le petit train du petit-déjeuner

Marie Kielwasser, infirmière,
a fait des contrôles de glycémie,
« avant le petit-déjeuner, pour
pouvoir orienter les résidents
dans le choix des aliments ». Et
une encadrante de l'AFapei de
prévenir, en présentant une de
ses pensionnaires : « Madame
est diabétique, on lésait... ». L'é-
tape suivante, c'est le vélo-smoo-
thie. Jacqueline, une des rési-
dentes, s'installe sur la selle. Et
le docteur Luc Bostaetter, pré-
sent lui aussi, lui demande de
pédaler plus fort. « Il faut que la
dynamo tourne, pour faire tour-
ner l'axe du mixeur ! »

Le mélange de fruits (poire,
pomme, raisin, banane), d'un
peu de lait et d'un petit ef-
fort produit un excellent smoo-
thie. Cela, il faut le compléter
avec un petit-déjeuner équilibré.

C'est le rôle de Delphine
Franck, diététicienne-nutri-
tionniste à la MSP. « On va pre-
ndre du pain ? Oui, avec un fro-
mage et une demi-tranche de
jambon. » Et avec une banane,
choisit cette dame.

Apprendre le « mieux » manger

Delphine Franck, qui a orga-
nisé cette matinée, a mis en place
« le petit train du petit-déjeu-
ner, avec des wagons de couleur
qui représentent les différentes
familles d'aliments. Les rési-
dents prennent un aliment de
chacune des familles... S'il y a
des diabétiques, on surveille les
sucres... Et les fruits, qui en
contiennent. On adapte, en
fonction de la glycémie du ma-
tin. » L'idée, c'est aussi de les
guider, leur expliquer pourquoi

on évite certaines choses... Sans
imposer : « Là, on partage un
moment de convivialité ! » Cette
journée était la deuxième. «
Nous souhaiterions renouve-
ler le rendez-vous chaque an-
née, ici à l'AFapei. Mais on pour-
rait imaginer l'organiser dans
d'autres établissements de santé,
ou scolaires, collèges ou lycées... »

Des tests de glycémie meilleurs

Françoise Biechelin souligne
que, pour les résidents, c'est un
apprentissage du mieux man-
ger, parce que « les trois repas
de la journée sont des moments
très importants ». Le fait d'avoir
des professionnels de santé ex-
térieurs « fait que le message
passe beaucoup mieux ».

D'ailleurs, depuis la première

intervention de la MSP, note
Françoise Biechelin, « il y a une
envie de faire mieux. Les rési-
dents sont passés par beau-
coup d'un petit-déjeuner classi-
c à quelque chose de plus
élaboré, avec flocons d'avoine,
fruits, yaourts, etc. Soit un repas
beaucoup plus équilibré ! Et
cette année, avec le vélo-smoo-
thie, se sont mis en selle ! »

Elle note même qu'il y a un
mieux, côté santé, avec des tests
de glycémie meilleurs. Elle sou-
haite que l'opération se renou-
velle et conclut : « Nous som-
mes ouverts à d'autres
interventions, propositions
d'activités sportives, santé,
manger mieux. Car les rési-
dents prennent conscience de
l'intérêt de la chose. »

● Jean-Christophe Meyer

Rosenau

Les lanternes de la Saint-Martin



Les enfants des deux écoles ont défilé ensemble. Photo J.-C.M.

Les enfants des deux écoles de
Rosenau ont défilé, vendredi
10 novembre, dans le cadre de la
Saint-Martin, avec des lan-
ternes fabriquées en classe. La
marche était organisée par l'As-
sociation de parents d'élèves
(APE) de Rosenau, pour la troi-
sième fois. Avant le départ, la lé-
gende de saint Martin a été lue
en allemand et en français, puis
les participants ont marché au
son de l'accordéon. À la fin, les
bénévoles de l'APE ont proposé
un moment convivial.

Kappelen ● Cyclo-cross ce samedi 18 novembre

Le Vélo-Club Saint-Louis
propose son traditionnel
cyclo-cross, course cycliste
organisée tous les ans à Kap-
pelen. L'édition 2023 aura
lieu ce samedi 18 novembre.
Elle compte déjà quelque 100
préinscrits, des poussins aux
seniors. Les inscriptions sur
place sont encore possibles
dès 10 h 30 à la salle des fêtes
et jusqu'à une demi-heure
avant le départ des différen-
tes courses qui sera donné
dès 11 h 15 pour les poussins
jusqu'à 14 h 05 pour les ju-
niors, seniors et vétérans.

TRYBA DAYS

DU 23 AU 27 NOVEMBRE 2023

JUSQU'À

-20%⁽¹⁾

SUR TOUS VOS PROJETS

(1) Voir conditions sur le site tryba.com/offre-du-moment/
ou dans votre Espace Conseil TRYBA. Crédits photo : iStock.

Retrouvez-nous à

SAINT-LOUIS
ZA Actipolys - 1 rue Wittersbach
03 89 67 17 44

ALTKIRCH
CCial SUPER U - 7 rue Givet
03 89 67 17 44

TRYBA
CONCEPTEUR FABRICANT INSTALLATEUR

LE VÉRANDIER
by TRYBA

VÉRANDAS & PERGOLAS

FENÊTRES - PORTES - VOILETS /
VÉRANDAS - PERGOLAS