

Le Journal de marseille

68.100 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP-PUB

MAI 2026 n°213



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marseil sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEM'NETTE Page 2

Côté feu  Côté toiture 

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Afin que cuisiner procure autant de plaisir que manger

OUVERT vendredi 8 MAI de 9^H à 18^H



Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare) • 0049 7821 95 96 93
e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Un savoir-faire développé pour votre maison



Côté Feu

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



Côté toiture

- Charpente
- Couverture
- Zinguerie
- Fenêtre de toit
- Étanchéité

Demandez
votre devis gratuit

VELUX®



les Bons à savoir de marseille

Dire des gros mots, c'est bon pour la santé !



Qu'il est bon de dire des jurons ! Le capitaine Haddock ne dira pas le contraire ! Et les scientifiques non plus... Les gros mots, c'est pas beau. Pourtant, dans certaines situations, ils peuvent faire beaucoup de bien... à condition de ne pas en abuser.

Ce qu'il faut retenir

Jurer peut réduire la sensation de douleur grâce à un effet physiologique réel. Les gros mots agissent comme une soupape émotionnelle immédiate. Ils peuvent améliorer la motivation et la résistance à l'effort. Leur efficacité diminue en cas d'usage excessif

Des gros mots qui soulagent

Fermez les yeux et imaginez... Vous êtes en pleine nuit, vous vous réveillez, vous vous dirigez vers les toilettes, tout à coup, votre petit orteil cogne une porte. Qu'allez-vous faire ? Crier probablement. Et déblatérer une série de gros mots très certainement. Cela n'ôtera pas la douleur et pourtant, cela vous soulagera.

Même chose quand vous êtes énervé ou stressé. Et si possible, des mots bien moches. Allez, soyons honnêtes, pétard ou purée soulagent beaucoup moins que p*tin, et mercredi moins que m*rde. Prononcés par des adultes – mais pas toujours – ces jurons se réfèrent au champ lexical des excréments et de tout ce qui est laid ou interdit.

Un choix qui n'est pas du tout anodin.

Mais ce phénomène ne relève pas seulement de l'habitude culturelle. Il a aussi une base physiologique. Des études ont montré que jurer active les zones du cerveau liées aux émotions et déclenche une réponse de type "combat ou fuite". Résultat : une montée d'adrénaline qui aide à mieux tolérer la douleur... et à relâcher la pression.

Retour à la phase anale

Si les gros mots se réfèrent à ce qui est sale, c'est parce qu'ils nous ramènent directement au stade anal. Il s'agit d'une phase de l'évolution de l'enfant qui se déroule entre 18 mois et 3 ans environ. Elle correspond à l'apprentissage de la propreté, une période d'investissement de la sphère sphinctérienne. Autrement dit, la libido, et donc le plaisir, se déplace de la zone buccale à la zone anale. Voilà pourquoi c'est si bon de dire des jurons ! On peut même dire que c'est jouissif. Mais ce n'est pas tout. Selon la communauté scientifique, jurer aurait des bienfaits sur la santé physique et mentale.

Lorsqu'une tâche physique est difficile à faire, dire des gros mots aide à y parvenir car ils faciliteraient la motivation. Chez les plus timides, ils aideraient à la confiance en soi et au lâcher-prise.

Plus surprenant encore, certains chercheurs ont

observé que les personnes qui jurent ponctuellement supportent mieux l'effort et tiennent plus longtemps face à une douleur. Comme si le juron servait de soupape émotionnelle immédiate.

Un outil express contre le stress

Dans un quotidien souvent chargé, jurer peut aussi jouer un rôle de décompression rapide. Là où la méditation demande du temps et de la pratique, le juron agit instantanément. Il permet d'exprimer une frustration sans passer par un long processus mental. Attention toutefois : ce n'est pas une solution de fond. C'est un "pansement émotionnel", utile sur le moment mais insuffisant pour gérer un stress chronique. Dans ce cas, mieux vaut compléter avec des pratiques plus durables comme la respiration consciente ou l'activité physique.

Des jurons à petites doses

Les jurons, c'est bon ! Mais à consommer avec modération. Quand on en dit trop et de manière récurrente, leurs effets positifs diminuent. Il s'agit en effet d'une forme de langage très émotive qui, utilisée de manière excessive, peut atténuer les effets émotionnels. Cela explique que dire des gros mots toute la journée ne sert pas à canaliser ses émotions.

Au mieux, quand on dit beaucoup de gros mots, on passe pour une personne mal élevée, qui ne sait pas parler correctement. Et dans le pire des cas, on s'attire des ennuis plus facilement.

Bref, jurer de temps en temps c'est bien mais en dire régulièrement ça ne sert à rien. Ben m*rde !

DANS UN SECTEUR PAVILLONNAIRE,

**NOUS RÉALISONS POUR VOUS
9 SUPERBES APPARTEMENTS
DU 2 AU 4 PIÈCES**

**GRANDE TERRASSE
ou JARDIN** privatif exposés SUD-OUEST,
remise privative attenante
à chaque appartement.

Chauffage individuel par plancher chauffant.
Garages et parkings pré-équipés IRVE 

DÉFISCALISATION




*La résidence
Schubert*

**TRAVAUX
EN COURS**



**AU CALME DANS UN ENVIRONNEMENT VERDOYANT,
EN LISIÈRE DU PARC DU GHSO**
NOUS RÉALISONS POUR VOUS
UNE RÉSIDENCE DE 8 APPARTEMENTS
DE STANDING DU 2 AU 4 PIÈCES.

GRANDE TERRASSE ou JARDIN privatif exposés SUD,
remise privative attenante à chaque appartement.

Chauffage individuel par plancher chauffant.
Garages et parkings pré-équipés IRVE 
emplacements vélos.

DÉFISCALISATION



HERBSHEIM

MAISON 5 P AU BORD DE LA ZEMBS
118m², salon/séjour 27m², 4 ch, cuis. 15m²,
cave, dépendance, jardin **5,9 ares**,
chauffage au fioul, dpe e. **AU CALME**
262 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

MAISON 8 PIÈCES
148m², 2 salon/séjour, 6 ch, 2 sdb,
jardin, dépendance, gge, **7,3 ares**, dpe g
POSSIBILITÉ BI-FAMILLE
225 000,00€ Hono charge vendeur



OBENHEIM

MAISON 5 P AU BORD DE L'EAU
85m², salon/séjour, cuisine, 3 ch, 1 sdb,
cave, garage, grand jardin **7,9 ares**,
chauffage au fioul, dpe g. **AU CALME**
265 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

MAISON 8 P AU CALME
168m², salon/séjour/c. équipée 44m²,
6 ch, jardin, piscine, **5,8 ares**, dpe d
EN BORDURE DE CHAMPS
347 000,00€ Hono charge vendeur

Une aventure exceptionnelle où l'audace rencontre la magie...



Ce nouveau spectacle d'été de grande envergure marque un tournant important dans l'histoire de Project'ill car il mettra à l'honneur une période historique jusqu'alors inexplorée par l'association...

Direction 1900-1910 !

« Au cœur de l'Alsace industrielle du début du XXe siècle, Héloïse Lienhard, jeune héritière rebelle d'une dynastie textile, se retrouve prise au piège de la perspective d'un mariage arrangé avec Jean Moritz, un financier ambitieux et sans scrupules. Refusant de se plier à son destin imposé, Héloïse se voit portée par son amitié avec les figures historiques **Ettore Bugatti** et **Emile Mathis** qui imaginent pour elle un plan audacieux : construire une automobile révolutionnaire pour gagner une course prestigieuse sur laquelle Moritz a fait un pari insensé.

Mais derrière les murs de la manufacture familiale, un secret veille : un kobold, esprit domestique farceur et protecteur, du nom de Monsieur Hinzemann. Tandis que les machines se dérèglent et que les ouvriers parlent de malédiction, Héloïse comprend que l'avenir de l'usine dépend autant de la modernité que du respect des anciennes croyances.

Entre sabotages, incendie, exorcisme rocambolesque et envolées mécaniques, Héloïse devra faire preuve d'ingéniosité pour concilier son désir de liberté et son devoir envers sa famille.

Épopée industrielle mêlant suspense, humour, émotion et fantastique, **Le Dernier Kobold** est un hommage vibrant à l'Alsace industrielle, à ses pionniers, à ses ouvriers, à ses légendes oubliées... **Une invitation à croire en l'impossible !** »

Sur scène, seront réunis plus de **120 figurants et techniciens**, ainsi que **30 comédiens qui joueront totalement en direct !**



LE DERNIER KOBOLD
GRAND SPECTACLE SON ET LUMIÈRE
OSTHOUSE
JUILLET 2026

22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31 JUILLET et 1er AOÛT À 21H15

18€ Adulte
 12€ Enfant (-12 ans)
 Places numérotées et réservées

BUVETTE ET RESTAURATION
 Tartes flambées
 Grillades dès 18h

Infos et billets
 Vente en ligne www.projectill.fr
 PROJECT'ILL QR code

À l'Office de Tourisme d'Erstein
 03 88 98 14 33
 Vente au guichet du soir dans la limite des places disponibles
 facebook.com/projectill
 projectill67



La toile de fond de ce spectacle inédit est "La Belle Époque", une période très riche et dynamique en Alsace, marquée par le fort développement industriel et textile, l'apparition des voitures Bugatti et Mathis, ainsi que des premiers avions...

Le spectacle aura lieu à **Osthouse** en plein air, sur le terrain situé à l'arrière des locaux de l'association, entre le club-house et la salle du Cercle Saint-Barthélémy. Inspiré par le folklore alsacien et allemand, ce nouveau récit mêlera magie, mystère et aventure.

Avec des **effets spéciaux uniques** et des **musiques originales** créées de toute pièce, les spectateurs seront transportés dans une atmosphère immersive et captivante où des créatures fantastiques nommés "kobolds" prendront vie et rythmeront le fil de l'intrigue. Chaque soir, **1000 spectateurs** pourront prendre place en tribunes pour vivre une aventure d'exception et plonger dans la féerie scénographique de Project'ill pendant plus de **1h45!**

PROJECT'ILL : PLUS DE 30 ANS D'HISTOIRES ET DE SUCCES !

- 614 000** SPECTATEURS
- 14** SPECTACLES SON ET LUMIÈRE
- 10** ÉDITIONS DES SENTIERS DE NOËL
- 20** PIÈCES DE THÉÂTRE
- 13** MARCHES DU SAINT NICOLAS À ERSTEIN

INFOS ET BILLETS : WWW.PROJECTILL.FR

Découvrez les coulisses de notre spectacle sur les réseaux sociaux :

facebook.com/projectill projectill67

SDI les Solutions De l'Immobilier

Achats ▶ Ventes ▶ Estimations ▶ Locations ▶ Gestion



ESTIMATION DE VOTRE BIEN OFFERTE AU JUSTE PRIX DU MARCHÉ (2)



+ DIAGNOSTICS REMBOURSÉS (3)

+ REMISE SUR LES HONORAIRES (4) **-15%**

+ 4 BILLETS POUR EUROPA PARK (5)



(1) 15 ans d'expérience. (2) Dans le cadre d'un projet de vente. (3) Pour toute signature d'un mandat exclusif, selon âge et type du bien : DPE/GES/ERP/GAZ/ELEC/ASSAINISSEMENT/PLOMB/AMIANTE/RELEVÉ CARREZ, HORS AUDIT ÉNERGETIQUE. Les diagnostics seront remboursés sur facture le jour de la signature de l'acte authentique, si la vente est effectuée par SDI. (4) au 01/01/2026. Sur présentation de ce flyer et pour toute signature de mandat exclusif jusqu'au 31/12/2026. (5) Remis aux vendeurs le jour de la signature de l'acte authentique dans le cadre d'une vente effectuée par SDI en 2026. Offre limitée à 4 billets par mandat

03 88 75 75 74

Siège social - 62a rue du Gal Leclerc - 67115 FLOBSHEIM

contact@sdimmobilier.fr

www.sdimmobilier.fr



DÉCOUVREZ NOTRE SHOWROOM

Lundi - jeudi : 9h-12h & 13h30-17h30
Vendredi : 9h-12h & 13h30-17h / Samedi : sur RDV



Poêle à bois / pellets



Pompe à chaleur



Electricité

03 88 58 76 58

51 RUE DE RHINAU 67860 BOOFZHEIM
WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

CLIMATISATION & CHAUFFAGE... PRENEZ RDV !



Rafraîchir en été

N'attendez pas la canicule !



Chauffer en hiver

en réalisant jusqu'à

75% d'économies !



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

C'est le moment de préparer l'été avec



-25%*
STORES
EXTÉRIEURS

*Offre valable jusqu'au 31/05/2026, sous conditions

STORES :
INTÉRIEURS
EXTÉRIEURS

PERGOLAS :
BIOCLIMATIQUES
CARPORTS

MOUSTIQUAIRES :
FENÊTRES
PORTES
PIÈGES À MOUSTIQUES

-15%*
PERGOLAS
BIOCLIMATIQUES
ET CARPORTS

*Offre valable jusqu'au 31/05/2026, sous conditions

DEVIS GRATUITS SANS ENGAGEMENT

- Jusqu'à 4 m d'avancé avec barre de charge déroulable électrique
- Eclairage orienté sous le coffre
- Les nouveaux bras avec leds 100% encastrés

Nos partenaires :



22 rue de la Gare 67120 DUPPIGHEIM

03 90 40 29 20 - www.stordif.fr • contact@stordif.fr



OUVERTURE DU SHOWROOM du lundi au vendredi de 9h-12h et 14h-18h • Samedi de 10h-12h et 14h-17h

Fête des *Mamans*

BIJOUX BERMO

SELESTAT
CRÉATEUR ET FABRICANT DE BIJOUX
DEPUIS 1977

ZI NORD - 9 RUE WESTRICH - SELESTAT

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h30
le samedi de 9h à 12h et 14h à 17h

ARTISAN D'ALSACE

Isabelle Rey-Cala
REFLEXOLOGUE

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET CRANIENNE
(Partenaire D.A.C. Alsace cancérologie qui propose des séances financer par A.R.S.).

MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE DOUX

Je vous propose différentes formules.

- La peau est raffermie
- Les tissus sont détoxifiés
- Une relaxation intense est ressentie

Sur RDV : 8 rue du Châtelet à BENFELD
06 35 97 52 62 • www.mieuxetre67.com

FAB VINS

Dégustation de vins à votre domicile

Soirée entre ami(e)s
Associations / Entreprises / CSE
Mariages / Fêtes

- Coffrets cadeaux sur mesure
- Rhums arrangés des Caraïbes
 - Accords Mets / Vins
- Gamme de saucissons secs

06 36 97 41 61 • sasfabvins@gmail.com #fabvins67 Fab'vins

les Astuces marseille

Efficace et simple à réaliser : la recette d'une lessive sans produits chimiques



Faire la lessive fait rarement partie des tâches ménagères les plus appréciées. Mais est-ce une raison pour continuer à utiliser des produits industriels chargés en substances chimiques, colorants et agents potentiellement irritants ?

Bonne nouvelle : il existe une alternative à la fois économique, écologique et performante. Cette recette de lessive en poudre maison séduit par sa simplicité, son coût réduit et son efficacité, comparable – voire supérieure – à celle des produits du commerce.

Ingrédients :

- 1/2 verre de bicarbonate de soude
- 1/2 verre d'acide citrique
- 1 verre de cristaux de soude
- 1/4 de verre de gros sel marin
- 1 pain de savon de Castille

Préparation :

- Râpez finement le savon de Castille. Pour gagner du temps, utilisez un robot ménager équipé d'un disque à râper. À défaut, une râpe classique fera l'affaire. Veillez simplement à obtenir une texture fine.

- Versez le savon râpé dans un grand saladier.
- Ajoutez l'ensemble des autres ingrédients, puis mélangez soigneusement jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

- Si des grumeaux apparaissent, écrasez-les à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou d'une fourchette.

- Transférez la lessive en poudre dans un récipient hermétique, idéalement un bocal en verre, afin de la conserver dans de bonnes conditions.

Mode d'utilisation :

• Pour une machine de 4 à 5 kg : 1 cuillère à soupe de lessive

• Pour une machine de 6 à 7 kg ou du linge très sale : 2 cuillères à soupe

Astuce : pour éviter la formation de grumeaux, vous pouvez ajouter un absorbeur d'humidité, comme des sachets de gel de silice, dans votre contenant.

Une efficacité au rendez-vous

Cette lessive maison n'a rien à envier aux produits industriels. Elle nettoie efficacement le linge, élimine les taches et préserve les fibres textiles. Au fil des lavages, les résultats sont visibles :

les blancs retrouvent leur éclat et les couleurs gagnent en intensité.

Contrairement à certaines lessives classiques qui ternissent les textiles avec le temps, cette formule permet de conserver des vêtements propres, lumineux et agréablement frais.

Adopter cette recette, c'est faire le choix d'une solution à la fois économique, respectueuse de l'environnement et performante au quotidien.

LESSIVE MAISON
SANS PRODUITS CHIMIQUES
Efficace, Économique & Écologique

Ingrédients

Bicarbonate de soude 1/2 verre	Acide citrique 1/2 verre	Cristaux de soude 1 verre	Gros sel 1/4 verre
-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------

Préparation

- Râpez le savon
- Mélangez les ingrédients
- Versez dans un bocal hermétique
- Ajoutez des sachets de gel de silice

Mode d'Utilisation

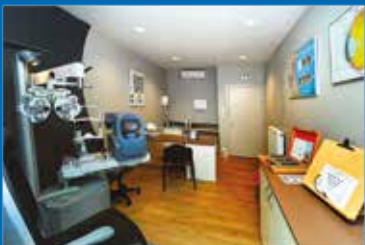
4-5 kg 1 Cuillère à Soupe	6-7 kg 2 Cuillères à Soupe
------------------------------	-------------------------------

Résultats

Linge Propre & Sain
Blancs Éclatants
Couleurs Vibrantes

Écologique & Économique !

LES OPTICIENS KRY S ERSTEIN



**ICONIC
SUMMER**

CÉLÉBRONS
**60 ANS
DE SOLAIRES
ICONIQUES**

Krys

**60 ANS
DE STYLE**

Krys.com
3 rue Mercière • ERSTEIN • ÉTÉ ICONIQUE
N° de téléphone : 03 88 92 02 27 • 149€ (prix de vente TTC conseillé en magasin) • 03 88 92 02 27 • 03 88 92 02 27 • 03 88 92 02 27

3 rue Mercière • ERSTEIN

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h • Le samedi de 9h à 17h

DECORATION *Christine*

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

contact@decoration-christine.fr

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

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
MARIAGES • COMMUNIONS • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

**-20%
SUR TOUT
TOUT le MAGASIN**

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

**POUR LA FÊTE
DES MÈRES
IDÉES CADEAUX
BONS CADEAUX**

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) **SELESTAT** • 03 88 92 02 27
GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h³⁰ • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h³⁰ et samedi 9h-12h/14h-18h³⁰
*Offre valable jusqu'au 16/05/2026 - © Le Journal de Marsel / Edith



Vitaminé, antiseptique, bactéricide, antioxydant, diététique, assainissant... Le citron renferme de nombreuses vertus. Cela tombe bien, il est peu onéreux, facile d'accès et simple à utiliser : optez donc pour ce fruit multi-usages ! Voici 8 astuces simples, économiques et utiles autour du citron.

Le citron : allié naturel pour un nettoyage efficace de la maison

Le citron est souvent utilisé dans l'entretien de la maison en raison de ses propriétés naturelles nettoyantes, désodorisantes et antiseptiques. Voici quelques raisons pour lesquelles le citron est populaire dans les tâches ménagères :

1. Faire briller l'inox, l'acier et l'argenterie

Mélanger 5 volumes d'eau avec un volume de jus de citron et laissez tremper 10 minutes les objets à faire briller

2. Dents brillantes

Brossez-vous les dents une à deux fois par semaine avec du jus de citron frais pour des dents plus blanches

3. Nettoyer les joints

Mélangez à parts égales du jus de citron et du bicarbonate de soude. Appliquez le mélange sur les joints encrassés par la saleté, et les moisissures ou le calcaire.

Laissez agir 10 min avant de frotter avec une vieille brosse à dents et de rincer : vos joints seront propres et blancs

4. Raviver le cuir

Mélangez le jus d'un citron et un blanc d'oeuf. Utilisez le mélange pour frotter le cuir. Hydratez ensuite avec une crème.

5. Apaiser la toux

Diluez le jus d'un citron dans de l'eau tiède et buvez le mélange. Vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel pour adoucir les quintes de toux.

6. Désodoriser

Pour désodoriser :

- la maison : placez quelques écorces de citron dans un four encore chaud.
- le frigo : placez un demi-citron dans la porte.
- le lave-vaisselle : placez quelques bouts de citron dans le bac à couverts. Cette astuce sert aussi à faire briller vos verres.

7. Détartrer

Pour lutter contre le tartre sur les appareils électroménagers ou la robinetterie, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc ou simplement frotter les surfaces concernées avec un demi-citron

8. Conserver les légumes

Pour préserver la couleur des pommes de terre, des pommes et des carottes découpées avant cuisson, arrosez-les légèrement de jus de citron.

9. Cheveux brillants

Pour des cheveux brillants

Ajoutez le jus d'un citron à votre eau de rinçage et finissez votre douche à l'eau froide

L'astuce en plus :

Masque visage purifiant :

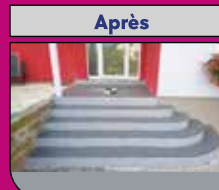
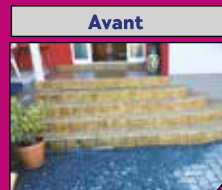
- 1 cuillère de jus de citron
- 1 cuillère de yaourt nature
- 2 blancs d'oeufs
- 1 cuillère de miel

Passez votre visage sous l'eau tiède avant d'appliquer le mélange. Laissez poser 15 min avant de rincer : votre peau sera plus douce et plus lumineuse.



GM DECO

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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017



**POMPES FUNÈRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES**

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7

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



Plaques et médaillons
personnalisables
sur place.



Bijoux-souvenirs
avec empreintes
de l'être aimé



- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire
- Grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes
- Démarches et formalités administratives
- Transport de corps toutes destinations

1 rue Saint-Léonard à **BENFELD - 03 88 74 43 78**
contact@pompes-funebres-utter.fr



MIROITERIE DU PIÉMONT

ARTISAN VITRIER

PAROI DE DOUCHE • PORTE EN VERRE • VITRAGE ISOLANT
 • MIROIR • CRÉDENCE DE CUISINE • GARDE CORPS
 • SABLAGE DÉCORATIF • DÉCOUPE ET REMPLACEMENT
TOUS VITRAGES et VITRINE DE MAGASIN



• Garde-corps
intérieur et extérieur



• Crédence



• Paroi de douche
et pare-baignoire



• Porte battante et
porte coulissante
sur mesure



• Miroirs



• Marquise

SERVICE +

- Atelier de fabrication
- Rapidité, efficacité, travail soigné
- Etude personnalisée

du lundi au vendredi
de 8h30 - 12h
et de 13h30 - 17h30

4 rue des Ateliers • **OBERNAI** • 03 88 62 15 99
 contact@mirpiemont.fr • www.mirpiemont.fr



CYCLES SCOOTS 67

**Votre spécialiste du vélo électrique
et traditionnel dans le Ried**
Ventes & Réparations du vélo à la moto



à partir de
59€/mois



**CRÉDITS VÉLOS GRATUITS
JUSQU'À 48 MOIS**



RIEJU à partir
de 3 319€

SYM à partir
de 1 899€



Revendeur



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



OUVERT du mardi au vendredi de 9^h à 12^h et de 14^h à 18^{h30}
 Samedi en **NON STOP** de 9^h à 17^h



HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**



• PERGOLAS :

- Toiture fixe
- Bioclimatique
- Toile retractable

• CLAUSTRAS

• PORTAILS

• GARDE-CORPS

• PORTES DE GARAGE

• MOTORISATIONS

• CLÔTURES

plus que pro

Note moyenne 4,9 (338 avis)

★★★★★ 5

ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN** • 03 88 98 88 80
 www.hpaluminium.fr • Retrouvez nous sur helmbacher pierre aluminium

Nouvelle technologie RTK précision parfaite sans installation

Venez découvrir la gamme Kress, l'innovation allemande qui redéfinit la performance **Kress**

ROBOT DE TONTE ... ET PAS QUE :
à partir de 999€ Large gamme de produits à batterie, qualité professionnelle

Déplacement à domicile et devis offerts
Photos non contractuelles

Tout terrain
Zéro compromis



ETS BEYLER & FILS Depuis 1936

2 rue Roemerscheid • 67140 BARR
03 88 08 92 52 • contact@beyleretfils.fr



Le Jardin de marseille

8 idées malines avec des objets que vous allez jeter

Tous ces petits restes que l'on jette sans y penser... alors qu'ils peuvent faire des merveilles au jardin ! Découvrez 8 astuces simples, économiques et écologiques pour prendre soin de vos plantes avec ce que vous avez déjà à la maison.



1. Boostez vos plantes avec du marc de café
Ne jetez plus votre marc de café ! Faites-le sécher, puis saupoudrez-en une fine couche au pied de vos tomates ou hortensias. Riche en azote, c'est un excellent engrais naturel pour les plantes qui aiment les sols acides.

Attention à ne pas en abuser : trop de marc peut déséquilibrer le sol.



2. Éloignez les limaces avec des coquilles d'œufs
Écrasez des coquilles d'œufs en petits morceaux et dispersez-les autour de vos plantations. Elles forment une barrière naturelle contre les limaces et escargots, tout en enrichissant la terre en calcium.



3. Préparez un engrais maison avec des peaux de banane
Coupez les peaux en morceaux et laissez-les tremper dans de l'eau pendant 24 heures. Utilisez ensuite cette eau pour arroser vos plantes : elle est riche en potassium et favorise la floraison.



4. Protégez vos semis avec de la cannelle
Vos semis ont tendance à pourrir ? Saupoudrez un peu de cannelle sur le terreau. C'est un antifongique naturel qui aide à prévenir les maladies liées à l'humidité.



5. Utilisez des rouleaux de papier toilette pour vos semis
Ne jetez plus vos rouleaux vides ! Remplissez-les de terreau et plantez vos graines. Une fois les plants prêts, vous pouvez les mettre directement en terre avec le rouleau : il se décomposera naturellement.



6. Réutilisez l'eau de cuisson
Conservez l'eau de cuisson de vos légumes ou pâtes (sans sel). Laissez-la refroidir avant utilisation. Riche en minéraux, elle constitue un excellent arrosage pour vos plantes.



7. Redonnez de la vigueur avec du sel d'Epsom
Si vos plantes jaunissent, elles manquent peut-être de magnésium. Mélangez une cuillère à soupe de sel d'Epsom dans 4 litres d'eau et pulvérisez sur les feuilles pour un feuillage plus vert et plus dense.



8. Éliminez les mauvaises herbes avec du vinaigre blanc
Pulvérisez du vinaigre blanc pur sur les mauvaises herbes dans les allées ou le potager. C'est une solution naturelle et efficace... mais très puissante !
(Recette du désherbant aux 3 ingrédients page suivante)

À utiliser uniquement sur les plantes indésirables, car il détruit tout sur son passage.

Conclusion

Comme quoi, pas besoin de produits coûteux ni compliqués pour avoir un beau jardin ! Avec un peu d'astuce et en réutilisant ce que vous avez déjà à la maison, vous pouvez prendre soin de vos plantes tout en faisant un geste pour la planète.



Alors, avant de jeter, pensez-y : ces petits "déchets" pourraient bien devenir vos meilleurs alliés au jardin !

VENTE DE PLANTES
 Aux particuliers et aux professionnels

NOUS VOUS ACCUEILLONS :
 DU MARDI AU VENDREDI DE 9H À 12H ET DE 13H À 18H
 LE SAMEDI DE 8H À 15H

Un large choix de végétaux :
 Arbres, arbustes, Fruitières, Palmiers, Conifères, Vivaces



10% DE REMISE
 SUR L'ENSEMBLE DES FRUITIERS*



- Dallage/Pavage
- Engazonnement
- Enrobé
- Plantation
- Escaliers
- Entretien
- Clôtures
- SPA



BÉNÉFICIEZ DE 50%
 DE RÉDUCTION OU DE CRÉDIT D'IMPÔT**
 sur les prestations d'entretien de jardin

*selon la loi en vigueur

28 rue de Wittisheim · BINDERNHEIM

03 88 85 42 55 · 06 38 19 52 31
 www.saintpaul-espacesverts.fr

*Voir conditions en magasin, valable jusqu'au 31/05/26 Siret : 802717140 00015



Entretien des espaces verts ·
 Piscines et abords ·
 Vente d'écorce de pin ·

Spécialiste de la pierre naturelle
 et de Terrasse en bois



- Clôture
- Enlèvement de déchets verts
- Pavage et escalier
- Taille de végétaux
- Taille d'hiver
- Abattage d'arbres
- Broyage de vergers



50%
 de réduction d'impôts*

Devis gratuit. Contactez nous !

32 rue de la Digue · BOOFZHEIM · 06 71 59 59 10

www.arts-et-paysages.fr · Retrouvez-nous sur

*Conditions selon loi en vigueur - Siret : 50218033400018 - © JDM Editions/Edith

LES BARBECUES AU GAZ



Q3000 titanium sur chariot

2 brûleurs
 6.4kW; pour plus de 10 convives
 réf 676368



PROMO
~~579€~~
399€
 dont 0.42€ d'éco-part

+ Grille de réchauffage & lampe OFFERTE



Spirit E425 MIX

4 brûleurs
 8.2kW; pour 15 convives
 réf 4008367



PROMO
~~699€~~
599€
 dont 0.42€ d'éco-part

Jusqu'au 18 mai 2026
100€ REMBOURSES*
 sur ce modèle E-425
SOIT 499€



Du 27 avril au 30 mai 2026

SPÉCIAL BEAUX JOURS

Genesis smart SX325S

3 brûleurs et 1 brûleur booster de saisie. Technologie Weber connect intégrée; pour 14 convives
 réf 3080212



PROMO
~~1200€~~
999€
 dont 0.30€ d'éco-part



LES BARBECUES ELECTRIQUES



Lumin compact with stand Nordic EU

2200W
 réf 10760493



PROMO
~~499€~~
299€
 dont 0.30€ d'éco-part



Lumin with stand Nordic EU

2200W
 réf 3281772



PROMO
~~699€~~
399€
 dont 0.30€ d'éco-part



LES BARBECUES CHARBON BOIS



Compact kettle ø47

réf 566428



PROMO
~~99€~~
79€



Master-touch GBS E-5750

jusqu'à 10 convives
 réf 329190



PROMO
~~309€~~
259€

Jusqu'au 22 juin 2026
50€ REMBOURSES*
 sur ce modèle master-touch
SOIT 209€



3199€



Pergola bioclimatique motorisée
3x4m OMBREA Anthracite/blanc
 réf 3410123. Existe aussi en 3x6M à 4299€. Divers modèles à découvrir en magasin. Egalement disponibles stores manuels ou motorisés pour pergola.

Dans la limite des stocks disponibles.



CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ



Fleurs Agnès

EARL HORTICOLE **Goerger**
depuis 4 générations à votre service

OUVERT à SAND

les **8** et **14** mai
de 9^h à 12^h et de 13^h30 à 17^h

Venez visiter nos serres de production

- Géraniums
- Plantes à massif
- Plantes pour balcons
- Vivaces
- Replant légumes
 - Plus de 25 variétés de tomates
 - Légumes greffés



Dites le avec des fleurs, Fête des Mères le 31 mai...

3, route de Strasbourg • **SAND** • 03 88 74 43 99

Ouvert du lundi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h • Dimanche 9h30-12h

14 rue de l'Eglise • **HILSENHEIM** • 03 88 57 62 41

Ouvert mardi 9h-12h - 14h-19h • mercredi 14h-19h • jeudi et vendredi 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h

Fleurs Mimi • 1 rue du Capitaine Da • **ERSTEIN** • 03 88 98 11 11

Lundi : 14h-19h • Mardi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h • Dimanche 9h30-12h

le Jardin de marseille

Le désherbant aux 3 ingrédients



Marre des mauvaises herbes qui envahissent les allées de votre jardin ? Voici une recette de désherbant écologique, simple et redoutablement efficace. Elle agit contre de nombreuses plantes indésirables comme les orties, le chiendent ou encore le liseron.

Ce désherbant est très économique, car il ne nécessite que trois ingrédients de base. Il est également plus respectueux de l'environnement que certains produits chimiques souvent toxiques.

Comment fabriquer ce désherbant maison sans produits nocifs ?

Ingrédients nécessaires :

- 4 litres de vinaigre blanc
- 80 ml de liquide vaisselle
- 400 g de sel d'Epsom
- 1 flacon spray

Préparation :

1. Versez tous les ingrédients dans le flacon spray.
2. Secouez énergiquement pour bien mélanger.
3. Laissez reposer quelques minutes.
4. Pulvérisiez directement sur les mauvaises herbes, entre les dalles et les pavés.
5. Veillez à bien imbiber les plantes à éliminer.



Paysage **Gaessler**
ESPACES VERTS • JARDINS • PISCINES



Étude de projet - Devis gratuit
03 88 74 43 38

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

- Dallage, pavage, escaliers
- Piscine bois, béton et coque
 - Engazonnement
 - Arrosage automatique
- Création d'espaces paysagers
 - Entretien et Taille



Parc d'Activités des Nations • 67230 **BENFELD** • paysage.gaessler@gmail.com

mdsap Pour la tonte de votre pelouse ou la taille de vos végétaux, bénéficiez du crédit d'impôts* par le biais de la mdsap *selon la loi en vigueur



Cédric Barthelmebs

Entretien & Création de jardin

06 08 13 07 13

cnpaysagiste@gmail.com

3A rue du stade
ROSSFELD 67230

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



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



6. Laissez agir toute la journée.

Résultat, vos allées pavées sont désormais désherbées ! Simple, rapide et efficace : les mauvaises herbes ne résistent pas.

Pour un résultat optimal, appliquez ce désherbant le matin, une fois la rosée évaporée. L'idéal est de traiter lorsque le soleil commence à chauffer, puis de laisser agir en plein soleil toute la journée.

Dès le lendemain, les mauvaises herbes seront comme « brûlées ». Il ne vous restera plus qu'à enlever des gants pour les retirer... ou simplement les laisser sécher sur place.

Ce désherbant est également efficace dans les fissures (murs, terrasses), ainsi que le long des bordures et des trottoirs.

Pourquoi ça fonctionne ?

Le liquide vaisselle agit en étouffant les parties aériennes de la plante. Le vinaigre blanc, grâce à son acidité, agit comme un herbicide naturel. L'action combinée du sel d'Epsom renforce encore son efficacité.

Ce mélange est particulièrement performant contre les ronces et les chardons, surtout après plusieurs applications.

Précautions

Attention : ce désherbant n'est pas sélectif. Il détruit toutes les plantes qu'il touche, y compris vos fleurs.

Il est donc recommandé de l'utiliser uniquement sur de petites surfaces.

Pourquoi ? Parce qu'il acidifie le sol, ce qui peut nuire à la vie souterraine. C'est pourquoi il est préférable de l'utiliser uniquement pour désherber entre les dalles ou les pavés.

Votre Horticulteur

Dominique BAUER



LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

OUVERT vendredi **8** mai
et jeudi **14** mai (ascension)
de 9h à 12h et de 14h à 17h

TOUJOURS LÀ POUR VOUS SERVIR

**EN DIRECT DU PRODUCTEUR,
CULTIVÉS DANS NOS SERRES**

Toute une gamme de plants de légumes pour le jardin,
toutes les fleurs pour le fleurissement
de vos massifs et balconnières

- Spécialiste du plant de légumes
- Plus de 40 variétés de tomates

Cette année plus que jamais, remplissez votre jardin



20, route de Muttersholtz



SELESTAT · 03 88 92 11 02

©JDM Editions / Edith

AU FIL DES SAISONS

OUVERT
les **1^{er}, 8, 10 et 14** mai

Géraniums, dipladenias, plantes à massif,
plantes aromatiques, replants de légumes,
semences, terreaux, engrais.
Arrangements cimetière.



**REMPOTAGE DE
VOS JARDINIÈRES !**



**Plus
de 30
variétés de
tomates !**

9 rue de la Chênaie

SCHAEFFERSHEIM · 07 86 70 99 09

Horaires d'ouverture du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h³⁰

Site: 403 711 500 038 ©JDM Editions

HUSSER

Votre spécialiste du nettoyage et
de l'entretien des espaces verts

TONTE • TAILLE • ELAGAGE •
DESHERBAGE • PLANTATION
AMENAGEMENT EXTERIEUR



SI
SERVICES à
La personne

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

le Jardinier

Nos atouts : la **qualité**, les **prix**
et nos **conseils** de producteurs

OUVERT
Vendredi 8,
et jeudi 14 mai



Nos Productions :

- Elsass Géraniums
- Plants de légumes et aromatiques
- Vaste gamme de replants de tomates (+ de 40 variétés)
- Plantes pour massifs et jardinières
- Plants de légumes Bio
- Terreux professionnels

Boutique décoration
idées Cadeaux



Pensez à

la **Fête des Mères**
le dimanche **31 mai**



21 Bd de Nancy · **SÉLESTAT** · 03 88 92 09 92

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

©JDM Editions



Pose de carrelage,
granit, marbre

Intérieur/extérieur,
escalier, terrasse

Rénovation sols,
murs et salle de bain

37 rue de Strasbourg - 67230 KOGENHEIM
07 71 61 43 22 - haenetfils@orange.fr

SIRET 850 363 821 00040

Mots et Merveilles by Sandra

PEINTURE BAQUET

intérieure et extérieure

• Peinture intérieure et extérieure **Devis gratuit**

• Parquet stratifié

• Revêtement de sol

• Ravalement de façade

• Crépi extérieur

• Location d'échafaudage

Tous travaux d'intérieur
du sol au plafond :
(peinture, papier peint,
rénovation, conseil déco, ...)



SIRET n° 952 671 0006 00015

Baquet Jimmy - 7 rue de la Dordogne
67860 BOOFZHEIM · 06 38 43 79 93
peinture.baquet@hotmail.com

Retrouvez-nous
sur



JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE :

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le
31/05/2026, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut · Jeu gratuit sans obligation d'achat

la Beauté de marseille

Gel démaquillant maison : une recette douce, naturelle et efficace



Envie de vous lancer dans les cosmétiques maison sans prise de tête ? Cette recette de gel démaquillant naturel est idéale pour débuter. Simple, rapide et adaptable à tous les types de peau, elle nettoie en douceur tout en respectant l'équilibre cutané. Bonne nouvelle : quelques ingrédients suffisent pour créer un soin à la fois efficace, économique et écologique... Une alternative saine aux produits conventionnels... et un vrai plaisir à utiliser au quotidien.

Un démaquillant maison qui hydrate et respecte la peau

On l'oublie souvent, mais le démaquillage repose avant tout sur une base grasse. C'est elle qui dissout efficacement le maquillage, le sébum et les impuretés accumulées au fil de la journée.

Contrairement aux idées reçues, les huiles végétales conviennent à tous les types de peau, même grasses.

Le secret ? Choisir une huile adaptée et bien rincer après application.

L'ajout de gel d'aloë vera apporte quant à lui une texture légère et un effet hydratant immédiat. Résultat : une peau propre, souple et confortable, sans sensation de film gras.

Recette express : démaquillant et hydratant 2-en-1

Ingrédients :

- 1 noisette d'huile végétale adaptée à votre peau
- 1 noisette de gel d'aloë vera

Quelle huile choisir ?

- Huile de noisette : idéale pour les peaux grasses (régule le sébum)
- Huile de chanvre : parfaite pour les peaux mixtes
- Huile de nigelle : recommandée pour les peaux à imperfections
- Huile d'argan : nourrissante pour les peaux sèches
- Huile d'avocat : très riche, idéale pour les peaux très sèches
- Huile d'amande douce : apaisante pour les peaux sensibles
- Huile de calophylle : intéressante pour les rougeurs
- Huile de bourrache : adaptée aux peaux matures

Le gel d'aloë vera, quant à lui, est reconnu pour ses propriétés hydratantes, apaisantes et réparatrices. Il aide à limiter les tiraillements et laisse une agréable sensation de fraîcheur.

Mode d'emploi

Mélangez les deux ingrédients directement dans le creux de votre main. Appliquez sur peau sèche en massant délicatement le visage (yeux inclus si le maquillage le permet). Insistez sur les zones maquillées.

Retirez ensuite l'excédent à l'aide d'un coton lavable ou d'une lingette douce, puis rincez soigneusement à l'eau tiède. Cette étape est essentielle pour éviter tout résidu gras et conserver une peau nette.

Ce mélange peut également servir de soin hydratant minimaliste en dépannage.

Version prête à l'emploi (gain de temps)

Pour une utilisation encore plus rapide :

- Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de gel d'aloë vera
- Versez dans un flacon propre
- Secouez avant chaque utilisation. Conservez au frais et utilisez dans la semaine.

Pourquoi cette recette fonctionne-t-elle ?

Le principe est simple : le gras attire le gras. L'huile dissout efficacement le maquillage, même waterproof, tandis que l'aloë vera hydrate et apaise la peau après le nettoyage.

Ce duo permet d'éviter la sensation de tiraillement souvent causée par les démaquillants classiques trop agressifs.

Précautions d'utilisation

Comme pour toute cosmétique maison :

- Effectuez un test cutané 24h avant la première utilisation
- Utilisez des ingrédients de qualité (bio de préférence)
- Respectez une hygiène irréprochable (ustensiles propres, conservation courte)



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

*Venez découvrir
nos Nouvelles
Tendances ...*

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

- Crépis • Papier peint • Enduits • Béton • Texture à peindre • Peinture • Sol PVC • Moquette
- Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

NOUVEAUTÉS : PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux

MÉTRÉ
sur CHANTIER
(gratuit,
SANS ENGAGEMENT)



PROMO
SUR SOLS LVT*



**SERVICE
POSE SOLS***
1€HT/m²

* voir conditions en magasin



16, rue de l'Industrie Z.I. nord • **SÉLESTAT** • 03 88 82 82 21



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS 1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **JUIN 2026**, il suffit de vous rendre sur le site internet

www.lejournaldemarsel

et de nous envoyer votre texte via le formulaire de contact **avant le lundi 18 mai 2026 à 12h**.

Cette rubrique est réservée aux associations à but non lucratif situées dans notre zone de distribution. Les manifestations doivent se dérouler dans les communes couvertes, avec une tolérance de 10 à 15 km maximum en zone limitrophe.

Les annonces doivent respecter les règles suivantes :

- Envoi avant le 18 mai à 12h
- Enregistrement possible jusqu'à 3 mois à l'avance
- Format limité au titre + 7 lignes maximum
- Photo en jpg acceptée

Nous vous rappelons que les manifestations écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront **REFUSÉES**. Seule la **COMMUNE** en majuscule. Toute annonce non conforme ou rédigée en majuscules sera refusée.

Si vous souhaitez que votre affiche paraisse dans le marsel, merci de l'indiquer dans votre mail.

les Manifestations de marsel

Dimanche 3 mai

NEUNKIRCH - Pélerinage

Le Pèlerinage invite à une Veillée chantante animée par la Chorale Ste Cécile de Rhinau et de ses amis au profit de la restauration du Crucifix à 16h30 en l'Église Ste Anne. Entrée libre – Plateau.

DIEBOLSHEIM - Marché aux Fleurs

Le comité des Fêtes de Diebolsheim vous donne rendez-vous pour la 39ème édition de son marché aux fleurs, qui se tiendra de 9h à 18h. Au programme : un marché des créateurs dans la cour de Jo, des animations pour petits et grands, des balades en calèche, un repas à midi ainsi que des tartes flambées le soir. De nombreuses entrées pour Europa-Park et Rulantica seront également mises en jeu

Samedi 9 et samedi 16 mai

HINDISHEIM - Soirée dansantes et tartes flambées à volonté.

Le Cercle Saint-Etienne Hindisheim organise ses traditionnelles soirées dansantes tartes flambées à volonté les 9 et 16 mai dans la salle Saint-Etienne, rue de la Kaltau. Pâte et crème maison ! L'équipe de bénévoles, bien rôdée, se fera un plaisir de vous confectionner de succulentes tartes. L'ambiance est garantie par l'orchestre « Valery's » et le 9 mai « Alsace DJ Team » le 16 mai. Accès à la salle de plain-pied. Parking autour de la salle. Réservation obligatoire au 06 95 72 40 37 ou en ligne

Samedi 9 mai

BOOFZHEIM - soirée musicale exceptionnelle

À 20h, à la salle des fêtes de Boofzheim, les musiciens dirigés par Alain Laruelle vous proposent un concert riche et varié, mêlant styles et œuvres bien connues.

Après une pause, l'ensemble D'Rhinschnooge prendra le relais avec un programme de Bloosmusik alsacienne, entre modernité et tradition, porté par des cuivres dynamiques et une ambiance conviviale.

Restauration sur place. Entrée libre, plateau au profit de l'Harmonie.

Renseignements : 06 73 09 19 90.

Dimanche 10 mai

HERBSHEIM - 25ième marche gourmande du braconnier

Au cœur du Ried, caractérisé par ses paysages harmonieux, le parcours de 7km est entrecoupé de 6 points de restauration. Au menu : Waldmeister/

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

67860 RHINAU

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

SIRET : 8093913200012

Santaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov

DEPUIS 2012

DEVIS GRATUIT

Dépannage et Rénovation

13C rue du Maire Naegert • RHINAU
Port. 06 29 28 07 16
Mail : cossurenov@orange.fr

Crémant/Bretzel-Assiette forestière/pinot blanc-Civet de biche/spaetzle/Merlot/pinot blanc-Assiette fromages/Cotes du Rhone-Crumble aux pommes/gewurztraminer-café*. Tarif Adulte:41€ – Enfants 10 à 17 ans: 24€. Soirée tartes flambées animée par DJ Frédéric. Réservation/renseignements 0388745413 – 0749336659 ou mail marche.braconnier.herbsheim@gmail.com



GERSTHEIM - Fête des Asperges

La Paroisse catholique de Gerstheim organise sa fête des Asperges. Après la célébration de la messe à 10h à l'église St Denis, l'apéritif sera proposé à partir de 11h30. Les asperges et jambons seront servis à 12h30. Animation et tombola. Réservation jusqu'au 2 mai auprès de Micheline Gargowitsch 07 70 98 40 57 et Anny Horny 07 85 53 37 07. Repas, café et dessert : 25 € / moins de 12 ans : 10 €

Mardi 12 mai

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu le mardi 12 mai de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Par la même occasion, profitez-en pour voir le nouvel aménagement du parking et de la rue de l'église. Pensez à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Prenez 1h pour sauver 3 vies ! Le sang c'est la vie...

Jeudi 14 mai

FRIESENHEIM - Soirée tartes flambées et grillades. Organisée par l'amicale des sapeurs-pompiers de Friesenheim. Venez passer une soirée conviviale et gourmande ! À partir de 17h00 à la salle des fêtes et sous chapiteau. Animation musicale avec l'orchestre "Mon Nom Est Personne". Service boissons à table, entrée gratuite, sans réservation. Ambiance chaleureuse, bonne humeur et plaisir garantis ! On vous attend nombreux

Dimanche 17 mai

WITTERNHEIM - Marché aux puces

Le cercle Sportif Saint Sébastien de Witternheim vous invite à son marché aux puces et artisanat local. Inscription et renseignements: Pascal Denefeld – 06 37 03 56 19 (en cas d'absence, merci de laisser un message ou sms).

FEGERSHHEIM - Marché aux puces

Marché aux puces réservé aux particuliers organi-

sé par l'AFF – zone industrielle de Fegersheim rue de l'industrie. Ouverture de 8 h à 16 h – Restauration et boissons sur place.

Samedi 23 mai

SUNDHOUSE - Des volants pour un souffle

Le Club de badminton SUND'BAD de Sundhouse organise un événement sportif et festif à la salle polyvalente samedi 23 mai dès 10h afin de soutenir l'Association Vaincre la Mucoviscidose. Les visiteurs pourront s'initier au badminton, 5€ pendant une heure. Petite restauration, pâtisseries, disponibles toute la journée. Tombola. Le soir, émincé de volaille, spaetzles, dessert et café au prix de 17,50€. Réservation : sundbadmuco@hotmail.com. Tous les bénéfices sont reversés à Vaincre la Mucoviscidose.

DES VOLANTS POUR UN SOUFFLE

23 MAI 2026

SUNDHOUSE
SALLE POLYVALENTE

5€/PERSONNE POUR SOUFFLE AU BADMINTON

TOMBOLA

ENTRÉE LIBRE

L'ASSOCIATION SUND'BAD ORGANISE UNE JOURNÉE DE MOBILISATION AU PROFIT DE L'ASSOCIATION «VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE», À LAQUELLE TOUTS LES BÉNÉFICES SERONT REVERSÉS.

SUND'BAD VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE SUNDHOUSE

Du samedi 23 au lundi 25 mai

MUTTERSCHOLTZ - Exposition d'arts

Art et Artisanat a le plaisir de vous convier à son exposition. Peinture, calligraphie, gravure, photographie, patchwork, bijoux, créations de sacs, sculpture sur bois..., une diversité de talents à découvrir, à admirer et à s'offrir ! En parallèle, les enfants des écoles de Muttersholtz présenteront leurs dessins réalisés tout au long de l'année dans le cadre du projet « Les ficelles de l'Art, Graines d'Artistes ». Venez nombreux découvrir, échanger et vous laisser surprendre par la richesse des créations présentées, une belle occasion de découvrir l'Art sous toutes ses formes et de soutenir la relève artistique ! Horaires : 23 mai : 14h à 18h. 24 mai : 10h à 12h et de 14h à 18h. 25 mai : 10h à 12h et de 14h à 17h. Entrée gratuite. Accessible aux personnes à mobilité réduite

GROUPE CHASTRES

Votre spécialiste optique et audition



ATOL 
OPTIQUE & AUDITION

Jusqu'à
300€
DE REMISE*
EN AUDITION

Jusqu'à
100€
DE REMISE*
EN OPTIQUE

*voir conditions applicables en centre et en magasin

Samedi 30 mai

BARR - Concert annuel de la chorale Eranthis

La chorale Eranthis de Barr a le grand plaisir de vous inviter à son concert annuel qui aura lieu le 30 mai prochain à 20h à l'église protestante de Barr. Le programme éclectique de ce concert vous fera voyager dans le temps et dans l'espace, de la liturgie orthodoxe à la chanson française, de la France à la Nouvelle-Zélande, en passant par l'Italie... La chorale invitée, les Troubadours de Berstett, partagera avec elle quelques pièces de leur répertoire commun. Laissez-vous tenter par ce voyage musical et chantant ! Entrée libre – Plateau
Contact : Betty Hog 06 76 30 49 47

Samedi 6 juin

ERSTEIN - Braderie de la Croix Rouge

La Croix-Rouge d'Erstein vous ouvre les portes de sa GRANDE BRADERIE ! Venez chiner et faire de belles découvertes tout en soutenant les actions de la Croix-Rouge locale. C'est l'occasion idéale de dénicher des habits de saison et des jouets à des prix très abordables. Chaque achat compte pour aider les plus démunis de notre région !

Rendez-vous, samedi 6 juin de 9h00 à 16h00 dans les locaux de la Croix-Rouge Maison de la Solidarité (1er étage) 1 rue Louise Weiss à ERSTEIN
Merci de votre soutien

SUNDHOUSE - Marche du Terroir de l'USS

L'Union Sportive Sundhouse organise sa marche du terroir le samedi 06 Juin 2026 à partir de 16h00. Tarif Adulte : 40 € - Enfant (-14 ans) : 20 €
Menu : Bretzel – Soupe au Riesling* – Burger Alsacien – Fromage – Dessert. Pour l'inscription (date limite le 25 mai 2026), veuillez contacter : Sylvain GROSSHANS 06 89 51 47 21 - 7 chemin des noyers 67920 SUNDHOUSE. sylvain.grosshans@gmail.com

com ou Didier SCHWOERER 06 51 41 84 22 - 18 rue Dr Albert Schweitzer 67920 SUNDHOUSE - schwoerer.didier@free.fr



**+ de détails
et de manifestations sur
www.lejournaldemarsel.fr**

*Tabus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération



**le Journal de
marsel**

Le journal de Marsel publié par :
**JDM Editions - 3a rue Dorfmann
à 67390 SAASENHEIM**

JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg T1 504 161 175

Directrice de publication :
Edith NOSSEREAU
Téléphone : 06 95 36 02 01
Mail : lejournaldemarsel.fr

©2025 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 68.000 ex. - distribué à 67 738 ex.
Le journal de Marsel est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par MEDIAPOST à Molsheim.



De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

Granité aspérule citron et fraises



- Ingrédients (6 à 8 personnes) :
- 1 L d'eau
 - 15 g d'aspérule
 - 350 g de sucre
 - 10 cl de jus de citron
 - 15 cl de limoncello

- Fraises en quantité suffisante

Recette :

Faites bouillir l'eau avec le sucre et l'aspérule, laissez infuser pendant 1 heure. Filtrer puis ajouter le jus de citron et le limoncello. Mélanger bien le tout puis mettez le jus dans un plat. Mettez au congélateur et grattez de temps en temps avec une fourchette pour faire le granité. Refroidir les coupes pour le granité. Au moment de servir, laver et couper les fraises en bâtonnets. Répartir le granité dans les coupes, parsemer de fraises. Servir rapidement.

C'est la saison des asperges.....

Mais avec quelles sauces les déguster ?
Vinaigrette aux herbes, mayonnaise, beurre blanc

Vous pouvez aussi vous lancer la confection d'une hollandaise : délicieuse, onctueuse et légèrement citronnée, mais il est vrai, pas facile à réaliser et à conserver tiède !

Alors je vous propose la sauce batarde :

Sauce batarde

Ingrédients (4 personnes):

- 10 cl d'eau de cuisson des asperges
- 14 g de roux (7 g de beurre et 7 g de farine)
- 2 jaunes d'œuf
- 200 g de beurre
- ½ jus de citron



Recette :

Réaliser un roux avec la farine et le beurre fondu (faites en une quantité plus importante et conserver au frais pour lier vos sauces) puis ajouter l'eau des asperges. Faire bouillir 1mn et ajouter les jaunes d'œuf. Maintenir à température sur feu doux tout en fouettant et incorporant le beurre coupé en dés.



Ajouter le jus de citron et rectifier l'assaisonnement.

Cette sauce à l'avantage de bien « tenir » elle tranche difficilement, de plus elle se réchauffe facilement au bain-marie ou sur feu doux tout en mélangeant.

Au Vieux Couvent
6 rue des Chanoines
67860 RHINAU
03 88 74 61 15
www.auvieuxcouvent.fr
Fermé lundi soir, mardi et mercredi

CHEZ NADEGE à SCHOENAU

23 mai à partir de 11h30

JOURNÉE PAËLLA

SUR PLACE | À EMPORTER

VENEZ VIVRE UNE JOURNÉE AUX SAVEURS DU SUD AVEC LA PAËLLA DE CHEZ EMILIE SIX !

SANGRIA AU VERRE OU EN PICHET !



12€
LA PART

20€
2 PARTS

À réserver avant le 19 mai au 06 80 68 91 17



MARIO

PATRICE

DOMINIQUE

JEAN LUC

4U
FOR YOU

4U EN CONCERT

Vendredi 8 mai 2026 à partir de 21h
l'Indus Bar · 12 allée Ettore Bugatti · 68000 COLMAR

Jeudi 14 mai 2026 à partir de 20h
Exposition de voitures et motos · 67130 RUSS

Samedi 16 mai 2026 à partir de 19h30
À la Guinguette chez Jules · 67600 BINDERNHEIM

4U ForYou · Contact : 06 07 79 12 60
4ugroup@orange.fr



Votre commerce de proximité

Nos casiers
sont disponibles
24h/24
et 7j/7

Saison des asperges

- Jambon blanc
- Jambon fumé maison
- Jambon aux herbes



Produits frais & locaux

- Viande bovine (Charolais & Limousin)
- Porc
- Volaille
- Canard & dérivés
- Produits pour tartes flambées (sur commande)

Produits locaux · Circuit court
Qualité artisanale



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

Nous vous accueillons :

- Mer & Jeu : 9h-12h / 14h-18h
- Ven : 9h-18h non-stop
- Sam : 8h-12h
- Fermé : Lun & Mar



22, route de Colmar · **BOOFZHEIM**
03 88 74 60 92

Retrouvez nous sur facebook



Caviste indépendant
et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

- Lundi et mardi : 14h-18h30
- Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h30
- Jeudi et vendredi : 9h-12h30 / 14h-19h
- Samedi : 9h-18h
- Dimanche : fermé

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



P 11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) · **ESCHAU**
03 88 77 99 69 · www.au-bon-conseil.fr

(abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération) · ©JDM Editions/edith · Siret 3019679800063



FRAÏSES ROESCH

Fraîches, sucrées, rouges à souhait



NOTRE EQUIPE vous accueille
tous les jours pour la libre cueillette
A PARTIR DE MI-MAI

Ouvertures à vérifier sur notre site internet et



VENTE DIRECTE A LA FERME

6, rue Principale · MUSSIG · 03 69 27 50 51-06 16 26 46 69
Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h · samedi de 8h à 17h et le dimanche de 8h à 13h
WWW.FRAISESROESCH.FR

EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité



VENTE d'Asperges

en direct du producteur

Jambon blanc, jambon fumé
de «Chez Mireille»
Fraises de Nordhouse
et Mayonnaise de chez «Alélor»



Nos marchés :

Mercredi

VILLE

Jeudi

OBERNAI

Samedi

SÉLESTAT

Muller · 7 rue du Nord · RHINAU · 03 88 74 61 35

Hôtel- Restaurant
& Spa



Le 31 mai, n'oubliez pas
la Fête des Mères
À cette occasion
nous vous proposons
les « Bons Cadeaux »
Pour un repas
au restaurant
ou une petite escapade
à l'hôtel avec l'accès
à notre Spa

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

www.hotelausoleil.fr

Cet été, profitez
d'une belle terrasse !!

Les Asperges d'Alsace
sont arrivées !

Nous vous les proposons
de façon originale
et traditionnelle !
Venez les découvrir



f 114, rue Principale · **VALFF** · 03 88 08 92 58
www.hotelausoleil.fr · contact@hotelausoleil.fr
Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi et dimanche soir



Installations et rénovation
de salle de bains
Équipement pour personne
à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015





M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

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

Aménagement intérieur et extérieur








Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46
www.multiservices-du-ried.fr


SIRET : 48428376700024

L'été arrive, pensez à votre confort !




CALIS
POMPES À CHALEUR
CLIMATISATION


Installation • Entretien • Dépannage
Neuf & Rénovation



AQUATHERMIE



AÉROTHERMIE




CLIMATISATION

- ✓ Pompes à chaleur : gardez un intérieur frais dès les premières chaleurs estivales
- ✓ Pompes à chaleur : une solution économique et écologique
- ✓ Aérothermie & Aquathermie : des énergies renouvelables au service de votre confort

Nous vous accompagnons aussi dans vos démarches d'aides :
MaPrimeRénov', CEE, Éco-PTZ

OBERNAI

03 88 49 77 78



Préparez votre maison pour un été au frais !

les Astuces marseille

Casserole brûlée : 6 astuces naturelles qui marchent



À l'aide de produits naturels et du quotidien, il est tout à fait possible de nettoyer une casserole brûlée. Vinaigre blanc, bicarbonate de soude et même sel fin seront pour cela vos meilleurs alliés.

Tout cuisinier a déjà fait brûler le fond de sa casserole. Un phénomène qui arrive dès lors que l'eau contenue à l'intérieur s'est évaporée à cause de la chaleur dégagée par les plaques de cuisson. Il arrive que les parois soient tellement noires que l'on pense que la seule option est la poubelle. Détrompez-vous ! Aussi brûlé soit-il, votre ustensile est probablement récupérable. Il suffit juste de savoir quels produits naturels sont efficaces et comment s'en servir.

Nettoyer une casserole brûlée ? Vinaigre blanc et bicarbonate de soude, le combo miracle

En voilà deux que vous devez connaître et utiliser dans bons nombres de situations. Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude sont en effet des produits miracles et reconnus depuis des lustres

pour l'entretien et le ménage de la maison. Et ils fonctionnent également pour sauver un ustensile brûlé, séparément ou combinés.

- Pour le vinaigre blanc : versez-en au fond de votre casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à l'ébullition. Laissez refroidir puis frottez avec une éponge. Les résidus incrustés devraient s'enlever sans difficulté. Si certains persistent, n'hésitez pas à réitérer l'opération en ajoutant un peu de produit vaisselle.

- Avec le bicarbonate de soude, le procédé est identique. Disposez la poudre blanche dans le fond de votre casserole brûlée, ajoutez de l'eau (environ deux à trois centimètres) et portez à ébullition. Laissez agir 30 minutes avant de passer un coup d'éponge.

- Le combo vinaigre blanc et bicarbonate de soude pour plus d'efficacité : si votre ustensile est vraiment bien cramé, coupez les deux. Commencez par porter à ébullition une tasse d'eau et une tasse de vinaigre blanc dans votre casserole brûlée. Retirez du feu et ajoutez le bicarbonate de soude. Le mélange va alors mousser, ce qui va aider à désincruster en profondeur le fond de votre casserole. Attendez la fin de la réaction puis grattez avec une éponge.



L'acide citrique pour récupérer une casserole brûlée



Si son nom peut faire peur, rassurez-vous : l'acide citrique est bien un produit 100 % naturel. C'est un élément que l'on retrouve par exemple dans le citron. Il s'achète dans le commerce et se révèle redoutable pour nettoyer une casserole brûlée.

Pour cela, versez deux cuillères à soupe d'acide citrique dans votre ustensile et recouvrez d'eau bouillante. Laissez agir une dizaine de minutes – ou davantage si le liquide est toujours un peu chaud – avant de frotter avec une éponge et rincer.

Attention : l'acide citrique ne doit pas être utilisé sur de l'aluminium ou de l'émail.

Les cristaux de soude



Tout comme l'acide citrique, les cristaux de soude ne doivent pas entrer en contact avec de l'aluminium. Pas de problème pour le reste. Il suffit donc de saupoudrer deux cuillères à soupe de cristaux de soude dans votre casserole brûlée, d'y ajouter de l'eau bouillante à hauteur et de laisser tremper une nuit entière.

Terminez en grattant à l'aide d'une éponge et en rinçant.



Les plats à emporter ou livrés - sur place +3€

Week-end du 1^{er}, 2 et 3 mai

ROSBIF à l'Alsacienne	13€
Knepfle ou salade de pommes de terre	2,50€
Couscous traditionnel	18€
Couscous aux poissons de Méditerranée	21€
Cordon bleu de volaille	16€
Coq au Riesling	17€
Blanquette de veau	17€
Quenelles de foie	15€
Cuisse de canard	16€
Jambon en croûte	15€
Jambon en croûte avec crudités	17€
BOUILLABAISSE avec soupe de poisson	25€

Week-end du 8, 9 et 10 mai

Paëlla à la Valencienne (poulet, lapin, chorizo, fruits de mer)	17€
Souris d'agneau	18€
Coquelet rôti	17€
Rognons de veau	17€
Mixed grill aux trois viandes et saucisse	19€
Onglet de bœuf	18€
Pluma de porc	17€
Ravioli de canard aux cèpes	17€
Blanquette d'escargots.....	18€
Filets de bar	19€

Week-end du 14, 15, 16 et 17 mai

Bœuf gros sel	17€
Bœuf gros sel avec potage aux quenelles	19€
Cordon bleu	18€
Cordon bleu à la crème ou au munster	20€
Civet de lapin	16€
Langue de bœuf	16€
Rôti de veau Orloff	18€
Joues de porc	15€
Foie de veau	16€
Aiguillettes de canard	16€
Côtes d'agneau	17€
Ravioli aux gambas	19€
Filets de rougets	18€

Week-end du 23 et 24 mai

Bouchée à la Reine	17€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	19€
Cuisses de grenouille	18€
Cuisses de jeune coq	16€
Tête de veau	17€
Araignée de veau	17€
Poire de bœuf	17€
Blanquette de veau	17€
Filet de truite saumonée	19€
Pâtes farcies à la pintade, crème d'estragon et champignons	18€

TARTES FLAMBÉES
du vendredi soir au dimanche soir
Une achetée = la même offerte.
sur place et à emporter

MENU DE LA FÊTE DES MÈRES les 30 et 31 mai



Menu complet : A emporter 45€ ---- Sur place 52€
Entrée seule petite : A emporter 16€ ---- Sur place 19€
Entrée seule grande : A emporter 22€ ---- Sur place 25€
Entrée et plat : A emporter 40€ ---- Sur place 44€
Plat et dessert : A emporter 34€ ---- Sur place 36€
Plat seul : A emporter 26€ ---- Sur place 29€



Menu enfant et petite carte disponibles



Salade de saison, filets de caille poêlés au vin de Xérès,
raisins et croûtons briochés

ou

Buissonnière de truite fumée et poêlée aux amandes,
quelques crevettes, pain grillé

ou

Salade Retour de Forêt - filet de sanglier en carpaccio, jambon de
cerf, escargots en persillade, champignon farci au foie gras



Joues de lotte au vin de Chablis, julienne de légumes,
feuilleté cœur, riz pilaf

ou

Tête de mignon de veau aux morilles, petits légumes, knepfle mai-
son

ou

Filet de bœuf au poivre vert, petits légumes, pommes croquette



Charlotte à la framboise et pistache, fruits frais

ou

Fraises de Nordhouse, meringue écrasée, crème de mascarpone
vanillée

ou

Mousse au chocolat, feuilleté cœur, fruits frais



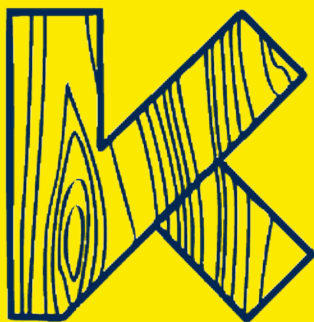
Nos plats autour de l'asperges Pendant toute la saison de l'asperge

Asperges mayonnaise (petite)	11€
Asperges mayonnaise (grande)	17€
Asperges aux 3 sauces (petite)	14€
Asperges aux 3 sauces (grande)	19€
Supplément 2 jambons	7€
Supplément saumon gravlax et saumon fumé	12€
Crêpes (eirkueche) à la ciboulette sauce aux asperges	15€
Crêpes (eirkueche) à la ciboulette sauce aux asperges et jambon à l'os	17€
Crêpes (eirkueche) à la ciboulette sauce aux asperges et saumon gravlax	19€

Plats permanents

Burger de bœuf (emmental, cheddar, munster-, frites, salade)	14€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	14€
Filets de sandre aux tagliatelles	17€
Fromage blanc et pommes sautées	10,50€
Fromage blanc et pommes sautées aux 2 jambons	17,50€
Fromage blanc et pommes sautées aux 2 saumons	22,50€

**** Tous nos plats sont servis avec accompagnements ****



KLEIM MENUISERIE



**PORTES D'INTÉRIEURS · DRESSING · PLACARDS
PARQUETS · VINYLES · STRATIFIÉS**

DEPUIS 1981

VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de **PORTE D'INTÉRIEUR !**

**À VOTRE
SERVICE
DEPUIS**



Siret n° 320 802 697 00013



SHOWROOM OUVERT



6 rue de Maréchal Foch · 67880 **KRAUTERGERHSEIM**
03 88 95 73 78 · 06 43 58 65 74 · www.menuiserie-kleim.fr



Suite de la page 20

Le sel fin

Si vous n'avez aucun des produits naturels précédemment cités dans vos placards, pas de panique ! Le sel fin, celui qui vous sert à assaisonner vos plats, fera parfaitement l'affaire.

Versez-en dans le fond de votre casserole brûlée et laissez agir au moins une heure (voire plus si vous pouvez). Lavez ensuite votre ustensile à la main et les résidus et tâches de cramé devraient s'en aller.

La cendre de bois

Ce n'est pas un produit que l'on a forcément sous la main, mais si tel est le cas, sachez que les cendres de bois pourront sauver vos ustensiles brûlés.

Toujours la même application : disposez-en au fond de votre casserole, recouvrez d'eau, portez à ébullition et laissez agir jusqu'à refroidissement. Un petit coup d'éponge et le tour est joué.

Agissez vite !



Dès que vous remarquez que le fond de votre casserole est brûlé, retirez son contenu – en récupérant la partie qui n'a pas été en contact avec le cramé – puis versez de l'eau à l'intérieur.

Laissez tremper jusqu'au moment de la laver avec l'un des produits mentionnés. Cela évitera ainsi à la matière de sécher et d'être plus difficile à enlever par la suite. Grâce à l'eau, une partie des résidus se détachera d'ailleurs directement en grattant avec une cuillère en bois.

Il est évidemment possible d'utiliser des produits d'entretien chimique pour nettoyer une casserole brûlée. Mais puisque le naturel fait parfaitement l'affaire, autant s'en passer non ?

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



**Votre dressing déborde ?
Les placards de la cuisine sont bondés
d'ustensiles inutiles ?**

Votre cave est devenue au fil du temps un débarras ?

Faites appel à une Home Organiser

- Diagnostic «encombrement» de votre logement
- Accompagnement au tri et au désencombrement
- Aide au classement des papiers administratifs
- Conseils en organisation



06 64 47 03 95 · contact@aubonheurdutri.fr
www.aubonheurdutri.fr

Siret n° 820 753 648 00022



Idées Cadeaux

**Fête des Mères
le 31 mai**

- Gravures sur bois, métal et verre
 - Décorations en bois
 - Flocages sur vêtements et accessoires
- Personnalisation sur demande**

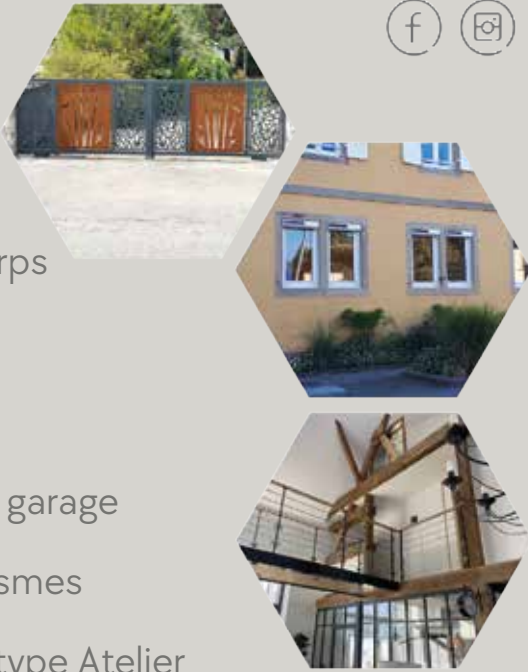
motsetmerveillesbysandra@gmail.com · 07 74 87 26 80
Boutique en ligne : www.motsetmerveillesbysandra.fr

Siret n° 804 856 979 00039 RCS Strasbourg

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

- Portes
- Fenêtres
- Volets
- Garde-corps
- Portails
- Clôtures
- Portes de garage
- Automatismes
- Verrières type Atelier



31 rue de Diebolsheim
67600 Bindernheim · 03.88.85.40.09
contact@schweitzer-sas.fr



PORTES D'ENTRÉES
PVC - ALU - BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC - ALU
VOLETS
MOTORISATIONS
TOUTES RÉPARATIONS
TOUS DÉPANNAGES

NEUF OU RÉNOVATION

**DIAGNOSTIC DE PROJET
GRATUIT**

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

**OFFRES SPÉCIALES
PRINTEMPS**
PORTES DE GARAGE SECTIONNELLES*

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

**ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS**



*voir conditions valables jusqu'au 31/05/2016 - Site n° 647 651 00015



Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

VOTRE SPÉCIALISTE EN ALSACE

PORTES et FENÊTRES

VOLETS

MOUSTIQUAIRES



Stop aux moustiques, Pas à l'air frais !

DEVIS GRATUIT !

• Installation • Rénovation • Sur-mesure

06 76 54 43 83 · Mail : info@alsa-baie.fr · www.alsa-baie.fr

Site n° 045 111 674 10017

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

Site n° 512 053 187 00025



MAGASIN

Vente aux particuliers :
Peintures, Peintures écologiques,
Papier peint, Décoration,
Murs/Sols, Outillage

8 rue d'Italie · 67230 · **BENFELD** · Parc d'Activités des Nations
audrey@peinture-ruppel.fr · 03 90 57 96 08 · 06 73 43 33 67
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h le samedi de 9h à 12h
Fermé lundi et mercredi après-midi

Plus de 50 ans d'expérience
au service de la qualité

PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution
de rénovation
rapide et durable

Votre cuisine ne vous plaît plus ? Changez les façades !!



**Avec possibilités
de moderniser
les agencements,
plan de travail etc...**



**Nous fabriquons du neuf
sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

**Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet**



Atelier du bois

25, rue de la Gare 67210 **GOXWILLER**
03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr



« mer redde elsassich
- salle d'exposition
- devis gratuit »

Site n° 672 780 349 00012

EBS FERMETURES

Revendeur Internorm



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



SHOWROOM

3 rue des Artisans
à **MUSSIG**
(à 5 min de sélestat)

Site n° 495 955 777 00039



Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne

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

sebastien.entz@orange.fr · www.ebsfermetures.com



ACTIV'EST

- Portails
- Clôtures
- Garde-corps
- Brise-vue
- Motorisations
- Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

24, rue de l'Expansion - 67150 ERSTEIN - Gare
activest@orange.fr

les 4 astuces marseille

Pourquoi le changement climatique aggrave nos allergies



Le réchauffement climatique est l'un des principaux facteurs de l'explosion des pollens, et des allergies, quand revient le printemps.

À chaque retour du printemps, les allergies respiratoires explosent en France. Et avec une saison des pollens de plus en plus longue, ce phénomène ne fait que s'aggraver.

Une saison de pollen de plus en plus longue

En France, les allergies aux pollens, ou rhinites allergiques, touchent désormais environ un adulte sur trois et un enfant sur cinq. Une progression spectaculaire : en quelques décennies, la fréquence de ces pathologies a fortement augmenté. Pour les personnes les plus sensibles, ces crises peuvent prendre des formes sévères, transformant chaque retour du printemps en véritable calvaire. Et en enjeu de santé publique.

Qui plus est, les saisons de pollen s'étirent désormais sur une période plus longue. Le réchauffement climatique est largement en cause. Avec la hausse des températures, la floraison démarre plus tôt, avançant d'autant le début de la saison pollinique. À cela s'ajoutent des hivers plus doux, qui repoussent parfois la fin de la période de pollinisation. Résultat : la durée d'exposition aux allergènes s'allonge un peu plus chaque année.

Du pollen dopé au CO2

Mais au-delà de la durée, c'est aussi la quantité de pollen qui progresse. Le dioxyde de carbone agit comme un véritable engrais pour les végétaux : en absorbant davantage de CO2 issu des activités humaines, certaines plantes stimulent leur croissance et produisent plus de pollen. Ce n'est donc pas seulement le calendrier qui change, mais aussi l'intensité de l'exposition.

La pollution atmosphérique vient aggraver encore la situation. Les polluants peuvent se fixer sur les grains de pollen, fragiliser leur enveloppe et libérer des particules allergènes encore plus fines, capables de pénétrer plus profondément dans les voies respiratoires. En parallèle, l'air pollué irrite les muqueuses, abaissant le seuil de tolérance des personnes allergiques et intensifiant leurs symptômes.

Des plantes allergisantes qui migrent

Le dérèglement climatique bouleverse également la géographie végétale. Des espèces très allergisantes et invasives, comme l'ambrosie, colonisent désormais des régions françaises autrefois

relativement épargnées. Cette plante au pollen particulièrement agressif continue de gagner du terrain, y compris vers le nord et l'est du pays. De quoi accroître mécaniquement le nombre de personnes exposées à des réactions potentiellement invalidantes.

Autre conséquence souvent sous-estimée : l'épuisement des personnes allergiques. Quand les symptômes s'installent plus tôt au printemps et durent parfois jusqu'à l'automne, ils finissent par affecter durablement le sommeil, la concentration, la vie sociale et même les performances au travail ou à l'école. L'allergie saisonnière n'a donc plus grand-chose de « petite gêne passagère ».

Pour faire face à cette situation, des stratégies médicales et préventives existent. La désensibilisation reste le traitement de fond le plus efficace pour habituer progressivement l'organisme aux allergènes. Au quotidien, en période de fort risque pollinique, mieux vaut limiter le sport en extérieur, éviter le jardinage aux heures les plus chargées, aérer son logement plutôt en soirée, se rincer les cheveux le soir et ne pas faire sécher le linge dehors.





- Fenêtres
- Portes d'entrée
- Portes de garage
- Volets
- Moustiquaires
- BSO

**Une solution de fermeture,
près de chez vous !**

www.optifen.com

03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | ERSTEIN

DEPUIS
40 ANS
À votre service
1984 - 2024



FENÊTRES | VOLETS | PORTES
PORTES DE GARAGE | PERGOLAS



ANGOT et Fils
4.8 ★★★★★
Basé sur 266 avis

CONTACTEZ-NOUS
03 88 74 37 11



STRASBOURG - SÉLESTAT - COLMAR - MULHOUSE

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

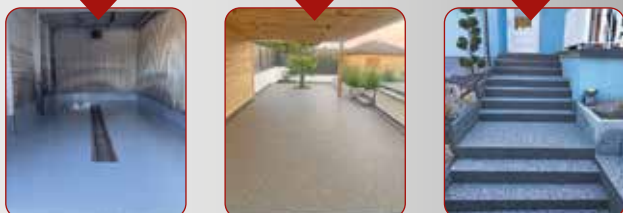
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN
ATELIER - ENTREPÔT - MAGASIN

AVANT



APRÈS



Siret n° 79204068500028

**DEVIS
GRATUIT**
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remontée d'humidité
- Étanche et résistant
- Sans joint
- Application sur tout type de sol (y compris sols chauffants)
- Amortissement acoustique
- Entretien facile
- Grande longévité
- Coloris et finitions variés

www.haussmannsolsresine.fr

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

Gerko



AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS

Comble vos envies !

Isolation | Menuiserie
Aménagement combles
Modification charpentes

Cet été,
pensez aux

volets roulants !

Moins de chaleur.
Moins de bruit.
Plus d'obscurité.

Le confort,
tout simplement.



VELUX
INSTALLATEUR
CONSEIL

03 88 74 39 26

gerko.fr

SERMERSHEIM

La méditation, un détachement volontaire qui fait du bien !



Ensemble de techniques d'entraînement mental, la méditation aide à focaliser pleinement son attention sur soi et sur le moment présent. De plus en plus répandue, elle permet de découpler les capacités d'attention ainsi qu'une meilleure gestion du stress voire de la douleur.

Nombreuses sont les définitions ou significations occidentales et orientales du verbe « méditer ». Je vous laisserai les consulter à loisir ; c'est un exercice intéressant. Notons qu'en matière de méditation, le plus difficile n'est pas de méditer en soi, mais de décider de méditer. On va ici aborder le sujet sous son aspect « bien-être » et « santé préventive ».

Votre technique de méditation : méthode au choix !

Pourquoi méditer ?

Ça y est ! On en voit déjà qui râlent : « ouais, c'est un peu tarte à la crème votre sujet ! La méditation, tout le monde en parle. C'est un truc soit disant zen pas confortable : on est assis les jambes croisées, plongé dans une profonde concentration... pas trop mon truc » ! On se calme... Pas forcément besoin d'une méthode de méditation compliquée pour rester zen...

Qui n'a pas déjà ressenti de douleur en respirant profondément ? De période de stress intense lors d'un gros projet, ou même en préparant un événement ?

La méditation, c'est « juste » ou principalement :

1. prendre du recul
2. se déconditionner des stimuli extérieurs
3. mettre de la distance avec nos émotions, donc avec notre mental : les observer « s'agiter » pour mieux s'en libérer et ne plus être leur esclave
4. comprendre avec le temps ce qui a réellement de l'importance pour nous

Bref, on médite (aussi) pour souffler un peu, quoi ! Pour ne faire qu'un avec le silence et la paix intérieure. Être vigilant, concentré, attentif à ce qui se passe en nous mais sans « ré-agir », c'est ça méditer ; et c'est aussi pour cela qu'on médite. D'autres parleraient d'éveil, d'illumination, de félicité, de liberté, etc.

Et même pas obligé d'aller dans un monastère, au fond de notre appartement ou de notre jardin. En faisant la vaisselle, les courses, dans le bus, devant l'ordinateur, etc. c'est possible aussi. Vous commencez à sentir ce qu'on veut dire ?

« Décrocher le wagon deux secondes », « débrancher », « poser les gauls »... mais « dans sa tête ».

L'époque veut plus d'authenticité

Nous vivons dans une époque du « faire » et de «

l'avoir », donc dans une « époque de l'extérieur », dans une époque où le conjoint, le travail, l'argent, l'entourage, les sensations,... nous emmènent à « l'extérieur de nous ». Cette stimulation des sens, cette « vie extérieure » nous pousse sans cesse à souhaiter « toujours plus » : plus de nouvelles « choses matérielles », plus de nouvelles sensations à éprouver, plus de nouveaux endroits à découvrir, etc.

On a tous un jour dit et/ou entendu :

- « Ne reste pas là sans rien faire ! »
- « Qu'est-ce que vous avez fait aujourd'hui ? »
- « Il ne fait rien, c'est un fainéant, un doux rêveur »
- « J'ai tant de choses à faire et à découvrir ! »
- « Je ne peux pas rester là à rien faire, c'est insupportable ! », etc.

On vous le dit : nous sommes des drogués de « l'outdoor » ! Et la société trouve ça bien, le valorise, l'encense : « Faire » toujours plus ! « Avoir » toujours plus.

Ce qui au final « flingue » la planète, nous flingue au passage et provoque souvent du stress inutile. Certaines études vont jusqu'à affirmer que le mauvais stress serait à l'origine de 70 % des maladies.

Bon d'accord : ne rien faire et ne rien avoir n'est pas une solution non plus... Nous le savons tous mais nous l'oublions trop souvent : la véritable sérénité, la paix, l'amour vrai, c'est en nous qu'ils sont. Ni l'argent, ni le conjoint, ni même les enfants, ni le statut social ne peuvent nous les amener durablement. Ils sont extérieurs ; ils peuvent disparaître du jour au lendemain. On exagère. Mais a-t-on tort ?

La méditation comme détachement du monde ?

Comprendre et accéder à cela, voilà le but ou du moins l'intérêt de la méditation. Forme de détachement ? Forme de liberté ? À méditer ! (rire).

Note d'humour : vous avez vu comment « en deux coups de cuillère à pot » on vous a amenés à la conclusion que « méditer, c'est sauver la planète » ! Trop fort !

Nous sommes les premiers à le reconnaître : c'est très facile à écrire ! Mais à pratiquer, arriver à prendre de la distance avec ce « monde extérieur », c'est un vrai pas à franchir. Il y a de nombreuses façons de le franchir, puis de marcher. Vous découvrirez de tout : des méthodes simples, chères, pas chères, des stages de méditation proches de chez vous, à l'autre bout du monde...

Mais en revanche, la volonté de vraiment le franchir ce pas et de vous décider à marcher, donc de commencer la méditation, de qui vient-elle uniquement à votre avis ? On vous le donne en mille : de vous, pardi !

Ne pas s'inventer d'excuses

« Vous commencez à nous les briser menu ! » Et là, si l'on est en peine à arrondir ses fins de mois, ou quand on est amoureux « à en crever » et que l'autre ne peut/ne veut pas, quand on a goûté à tous les « avantages » du dernier Smartphone, aux joies de la sexualité, à celle de la dernière destination à la mode, de la boutique déco d'enfer, de la maison avec vue, bref, qu'on est aspiré par et vers l'extérieur, on se dit comme Lino Ventura dans les Tontons flingueurs : « Patricia, mon petit... je ne voudrais pas te paraître vieux jeu ni encore moins grossier. L'homme de la pampa, parfois rude,

reste toujours courtois, mais la vérité m'oblige à te le dire : ton Philippe, avec sa méditation, commence à me les briser... ! »

On s'en fiche, on insiste quand même : faites ce pas ! Goûtez à la méditation : comme la respiration, c'est du bien-être gratuit (enfin, ça, ça dépendra de votre choix de méthode !) à portée de main. Précisément, dans ces moments difficiles.

En plus d'une belle sensation de relaxation, la méditation a sur le corps des effets bénéfiques prouvés scientifiquement et tiré du livre La solution intérieure de Thierry Jansen :

- réduction du stress
- amélioration de l'humeur
- meilleure efficacité que les antidépresseurs
- diminution de la pression artérielle
- réduction de l'hypertension
- amélioration des taux de cholestérol sanguin
- diminution de l'obésité
- meilleure récupération après un infarctus
- amélioration de l'immunité grâce aux émotions positives engendrées par la méditation

Il est donc démontré que « la discipline et la pratique (de la méditation) (...) provoquent de véritables remaniements dans l'agencement des cellules du cerveau. Inévitablement, ceux-ci finissent par rejaillir sur le fonctionnement du corps », conclut le Dr. Jansen.

En paraphrasant ses propos, on peut dire qu'à l'heure où les coûts de la santé s'envolent, nous éduquer tous à la pratique méditative pourrait avoir un impact considérable sur l'évolution de la santé publique. Obstacle de taille à la mise en oeuvre d'une telle entreprise : les labos pharmaceutiques « ne vendent pas de méditation » et leur ombre plane souvent sur les couloirs de l'Assemblée Nationale. À méditer (rire une nouvelle fois) ! On plaisante, c'est en train de changer !

Qui peut méditer ?

Pas de règle, presque tout le monde.

Disons que ceux qui en tireront les plus grands bénéfices sont ceux qui ont besoin de « faire le point », qui courent et qui sont sans arrêt sollicités.



Quand méditer ?

Allez-y cool ! Laissez faire le temps. Ne culpabilisez pas si vous n'y arrivez pas tout de suite.

Créez simplement le rythme de la répétition : 1 à 2 fois par jour pendant quelques minutes, puis plus longtemps ; à vous de bien sentir ce qui vous convient. Juste quelques minutes par jour pour commencer, rien qu'avec vous, ce n'est pas beaucoup : ça vous donnera l'envie de « revenir vous voir » plus souvent !



3 Route d'Ehl
67230 BENFELD

03 88 74 76 46

Lundi au vendredi
7h-12h et 13h-17h

www.spiess.fr

Location de bennes

& 30m3 & 20m3



bois, DIB
déchets verts

7m3



déblais terreux,
gravats propres

Plateforme de recyclage

À la vente : (non exhaustif)

- terre végétale
- concassé recyclé
- mélange terre pierre
- recyclé tout venant
- éco-granulats (sables et gravillons)

Nous recyclons :

- ✓ gravats & DIB
- ✓ déchets verts
- ✓ bois & terres

**& aussi Travaux et
Transport/Location**



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*



• SALLE DE BAIN (CLEF EN MAIN)

- Pose de carrelage, mosaïques, pierre naturelle
- Réalisation de douche italienne
- Application de résine intérieur et extérieur (Tapis de pierre, semi lisse, paillettes, béton ciré...)
- Réalisation de chape
- Pose de lames et dalles PVC



06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM 
contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr



Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé
Mercedes-Benz
• Mécanique • Carrosserie
• Entretien • Climatisation
• Pare brise • Géométrie
• Pneus • Pièces et accessoires



Etoile 67 • 9, rue de la Maison Rouge • ZI Nord
SELESTAT • 03 88 92 21 62 • www.etoile67.com

Suite de la page 26

Comment méditer ? Quelle méthode de méditation ?



On vous l'a dit : les réponses sont multiples. Les sites Internet et les méthodes traitant le sujet sont légions. À vous de trouver la méthode qui vous conviendra ! Le seul conseil que l'on pourrait vous donner : choisissez la sim-plicité ! Fluidité, simplicité, efficacité, intuition doivent vous guider. Fermez les yeux, ayez un demi-sourire apaisé, respirez 3 fois profondément, et demandez à votre/ vos Guide(s) de vous indiquer la bonne méthode ! Souvent, ça marche (rire). Comme on est pragmatiques et sympas, on vous en indique deux :

1- Être son propre spectateur : respirer profondément et s'observer

Vous êtes en retard, vous êtes dans votre voiture, tout est bouché, ça n'avance pas, votre portable est HS et vous ne pouvez prévenir personne (en clair, c'est la galère !). Action : imaginez-vous sortir de votre corps, vous poser à 1 m au-dessus de votre voiture -qui est devenue transparente pour les besoins de l'exercice- : en respirant profondément, observez-vous vous agiter, vous énerver, vous stresser. Concentrez-vous sur cette image et devenez spectateur de ce « vous » là-en dessous qui s'agite dans tous les sens.

Ce « vous » qui regarde n'est donc pas le « vous » énervé. Cette simple action de vous regarder en respirant profondément, vous « déconnecte » quelques instants du mental et des sensations qui vous oppressent (ou plutôt, qui oppressent ce « vous » que vous observez s'agiter).

Faites la même chose quand vous désirez quelque chose que vous n'avez pas ou plus et que vous ressentez de la frustration, de la jalousie, de la colère, bref un sentiment « pas sympa »... On appelle tout ceci méditer en Pleine Conscience.

2- Observer et jouer avec sa respiration

Observez simplement votre respiration et jouez avec en inspirant et expirant par à-coups ou en continu : avec l'inspiration, puis avec l'expiration vous dessinez ou vous évoluez sur un escalier ou un toboggan virtuels. Donnez-leur les formes les plus folles.

Ou encore : imaginez-vous pendant 3 à 4 minutes (ou plus) en oiseau planant sur place contre le vent, jouant avec les bourrasques et observant le monde agité d'en-bas. Votre respiration est lente et profonde, comme les mouvements lents de l'oiseau...

Le seul fait de vous voir évoluer ou dessiner, vous méditez : vous vous concentrez sur un seul sujet (vous et/ou votre respiration) en faisant abstraction du mental et des sensations qu'il produit. Se concentrer sur la respiration, sur son rythme aide la prise de conscience de soi dans l'instant. « L'esprit s'apaise et se clarifie ».

De même, les techniques respiratoires que l'on retrouve surtout dans le



VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE ET DE L'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS

Ménage à domicile
Nettoyage des vitres / véranda / pergola
Nettoyage haute pression
Repassage

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr



AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

yoga, mais aussi le Tai-Chi, ou le Qigong « augmentent l'oxygénation du sang, stimule le système parasympathique, responsable du ralentissement de la fréquence cardiaque. Le coeur ralentit et les muscles se détendent ».

En pratiquant ces exercices simples ou plus techniques, on redécouvre l'étonnante « plasticité du corps et de l'esprit ». Respiration et méditation sont donc étroitement liées ; elles sont également deux des principaux piliers « pas chers » du bien-être et de la «santé préventive » !

Pas loin de chez vous et sur Internet, découvrez le reste du monde merveilleux de la méditation. Mais ne vous y perdez pas : restez simple et efficace !

Conclusion : répétez-vous sans cesse « L'acteur, c'est moi »

On le répète, « un grand médecin est en vous » : c'est vous et uniquement vous qui décidez ou pas de faire le pas et de vous déconditionner ainsi quelques instants par jour. Et quand on dit « vous », je pense « nous » : nous sommes tous attirés par les sirènes « tentatrices » de l'extérieur.

La méditation, avec ses praticiens et ses méthodes, serait alors un peu nos boules Quies qui, au début, nous aideraient à rester sourd aux chants de ces sirènes. Ensuite, lorsque l'on a compris comment fonctionnent aussi bien le mental que le piège des stimuli extérieurs et que l'on ne confond plus plaisir et bonheur, la méditation n'est plus seulement un barrage, mais aussi une belle pratique pour simplement « être » : pas de passé, pas d'avenir, plus de sensation ; juste soi-même, ici et maintenant.

Avec le temps, le plaisir et les sensations auront alors cessé d'être des sources de dépendance ; ils seront choisis en conscience : le bonheur ne sera plus très loin... Prenez soin de vous !

NOTE IMPORTANTE :

Veillez noter que Philippe n'est pas médecin ni thérapeute. Les conseils décrits dans ses interventions sont issus de ses rencontres avec des praticiens de thérapies énergétiques, des savoirs traditionnels et des ouvrages qui y font référence. Il vous invite à éprouver vous-même ces techniques, sans vous déconseiller toutefois d'avoir recours à la médecine conventionnelle.

Installation photovoltaïque & borne de recharge :
solutions clés en main pour réduire votre facture
d'électricité !

Accompagnement dans vos
démarches administratives

Éligible aux aides de l'état



Installateurs qualifiés et
certifiés

INNOVATION



Solution TOUT-EN-UN combinant
solaire, stockage et recharge
électrique en un seul système !

Plus de 20 ans d'expérience dans l'énergie et au service de nos clients

☎ 03 65 67 54 68
✉ contact@thermelecpro.com
📍 ZONE P.A.P.E - 67150 ERSTEIN

chauffage & climatisation



Nous sommes là depuis **20 ans** pour veiller à votre confort !



OFFRE
DU
PRINTEMPS

-20%
SUR LA CLIMATISATION*

INSTALLATION ·
DÉPANNAGE ·
ENTRETIEN ·

Chauffage :

- Pompe à chaleur
- Solaire thermique
- Chaudière fioul / gaz

Climatisation

Sanitaire :

- Salle de bains
- adoucisseur

Ecotech vous propose
des formules clé en main !

ENSEMBLE CONSTRUISONS
VOTRE NOUVEL UNIVERS !



17 rue de Nairobi à ERSTEIN

info@ecotech-alsace.fr

03 90 00 00 44 · www.ecotech-alsace.fr

*Offre valable jusqu'au 31/05/2026 - voir conditions en magasin - Siret n° 489 083 097 000 43 - ©IDM Editions/Edith

CRÉDIT GRATUIT en 48x sans frais. Partenaire



Votre spécialiste de la mobilité électrique depuis 2008 !

Offres de Printemps



Tenways Ago T
2 690 €



Moto
Murtas 125cc
6 000€



Scooter
Stash 125cc
6 000€



Scooter Segway
250 E
3 999 €



Tenways Ago X
1 999 €



trottinette
Punk 899 €

trottinette
Xiaomi 450 €

Service et dépannage à domicile



Pôle médical · 6d route de Krafft · ERSTEIN
06 01 825 677 · www.electric-cars-france.com

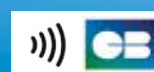
Laverie du Ried



WASH'N DRY

Une laverie Ecologique

- Des machines de 9 à 18 kg
- Des séchoirs performants
- Lessive et adoucissant injectés directement



PLUS DE 5000 M² DE PLANTES

ÇA VAUT LE DÉTOUR!

Un choix immense pour votre jardin et votre balcon

+60 variétés
de légumes

Plantes de
balcon –
production
maison

Herbes
fraîches
directement
du producteur

ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 1986

À SEULEMENT 15 MINUTES – VENEZ DÉCOUVRIR!

Pflanzencenter Keller, Weißmattenweg 1, 79364 Malterdingen, Allemagne

les infos de
marsel

Tomates : le fruit-légume qu'on a failli ne jamais manger



La saison de la tomate est arrivée et avec elle, une ribambelle de variétés aux multiples couleurs chatoyantes. Qu'elles soient jaune ananas, pêche, groseille ou saint-vincent, rouge coeur de boeuf, cornue des Andes, roma ou cerise, noire de Crimée ou russe ou encore verte green zebra, les tomates embellissent nos assiettes et chatouillent nos papilles de leur délicieuse saveur douce, relevée pour certaines variétés, d'une petite once d'acidité qui se marie très bien à différents mets.

Elle peut se déguster crue en salade, cuite, en sauce, en accompagnement d'un poisson ou d'une viande ou bien séchée en apéritif.

Ce fruit-légume nous offre de multiples possibilités dont nous comptons bien profiter durant les quelques mois qu'elle nous honore de sa présence ! Et pourtant nous avons failli ne jamais la connaître.

Un fruit-légume à la terrible réputation

Avant le 26 septembre 1820, la tomate avait la réputation d'être toxique et de pouvoir provoquer l'appendicite, le cancer et la « fièvre cérébrale ». Rien que ça. Dès lors, inutile de le préciser, personne n'osait en manger.

Mais cela, c'était avant qu'un colonel du nom de Johnson, de réputation assez excentrique, décida de manger ce désormais si commun fruit-légume, ce fameux 26 septembre 1820. Non pas une tomate d'ailleurs, mais bien tout un panier, et ce devant un parterre de personnalités, afin d'en prouver la non-toxicité. Et comme nous nous en doutons, cela a fonctionné à merveille. Tellement bien d'ailleurs, que la tomate est aujourd'hui l'un des aliments préférés des Américains et des Européens.

Des propriétés insoupçonnées

La tomate n'a pas une bonne image auprès de tous, car elle n'est pas bien tolérée par certains. Elle peut provoquer des réactions allergiques chez certains. Et pourtant elle est un excellent antioxydant. C'est le lycopène contenu dans le pigment rouge de la tomate qui lui confère cette propriété non négligeable. D'autant plus que cet antioxydant serait deux fois plus efficace que le bêta-carotène en prévention du cancer, notamment celui de la prostate.

Des acides en prévention du cancer

Deux autres substances contenues dans la tomate sont notables : l'acide coumarique et l'acide chlorogénique, qui seraient excellents en préven-

tion du cancer des poumons en contribuant à l'inhibition des effets des nitrosamines contenus dans la fumée de tabac.

Elle permet aussi un très bon apport en vitamine C (24 milligrammes pour une tomate soit 40 % des apports journaliers), en vitamine A (15 % des AJR), en potassium (8 % des AJR) et contient également du fer (7 % des AJR)(1).

Étonnant que ce fruit-légume recèle tant de merveilles ! Encore faut-il bien le choisir, et bio de préférence.

En pratique ça donne quoi ?

Vous souhaitez acheter des tomates ? Alors privilégiez celles de saison : c'est à dire de mai à septembre prenez-les au marché ou chez un producteur. Choisissez-les bien fermes et souples, juteuses, charnues, de couleur brillante et surtout odorantes ! Essayez de varier : il serait dommage de se cantonner aux classiques rondes ou cerises, chacune a sa particularité et son propre goût.

N'hésitez pas à faire des salades de tomates rouges, jaunes, vertes, noires, elles sont magnifiques et bourrées de vitamines. Mangez-les avec une bonne huile d'olive, l'absorption de lycopène sera facilitée.

Une envie de tomate vous prend en hiver ? Achetez des tomates séchées au soleil et conservées dans de l'huile d'olive plutôt que celles du marché qui ont mûri dans une serre !

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

Nous recherchons des personnes qui évalueront la qualité de nos cuisines !

Chez nous, le LUXE EN CUISINE est abordable !!!

Venez visiter la plus grande exposition de granit du Sud de l'Allemagne...

...avec des plans de travail massifs de 4 cm. Avec notre qualité de produit unique, du personnel spécialement formé et une grande surface d'exposition, nous sommes le n°1 dans le Sud de l'Allemagne !

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

Chez nous, vos souhaits sont une « affaire de direction » ! Du prix jusqu'au service clients, je suis personnellement là pour vous ! Contactez-moi directement au chefsache@hugelmann.de

Votre rêve commence ici

Un accompagnement expert pour votre projet cuisine. Julien ROHRER vous guide dans la conception et le choix de vos aménagements. Prenez rendez-vous sans engagement au 06 31 84 41 40

Gérant
Rainer Hugelmann



inter living

KÜCHEN besser kochen!
HUGELMANN

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 10h00-18h00 | Tél.: 00 49 7821 9657 0

Möbel Hugelmann GmbH | Rainer-Haungs-Str. 1 | 77933 Lahr

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Le Journal de marseille



68.100 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MAI 2026 n°213



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marseillais sur www.lejournaldemarseille.fr

ETS BEYLER & FILS

KÄRCHER

NOUVEAU service location

- Nettoyeur haute pression
- Aspirateur professionnel
- Shampoineuse
- Auto laveuse pour sol

À partir de :

- ✓ 15€ la demi-journée*
- ✓ 20€ la journée*
- ✓ 30€ le weekend*

Vous avez quelque chose à nettoyer ?
Nous avons la machine qu'il vous faut.

ETS BEYLER & FILS 2 rue roemerscheid 67140 BARR
03 88 08 92 52 contact@beyleretfils.fr



*nous consulter pour conditions tarifaires





CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING



Découvrez une nouvelle version de vous-même avec **300m² dédiés** au bien-être

72a rue Principale à HERBSHEIM · 03 88 74 57 59 · sur RDV



CURE DE 10 SÉANCES LPG INFINITY CORPS OU VISAGE OFFERTES
POUR LES 10 PREMIÈRES INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE*

NOUVEAUTÉ
AVEC L'INFRABODY
L'INFRABIKE
ET LE SUPRALIFT !!

TOP DÉPART : SUBLIMEZ-VOUS AVANT L'ÉTÉ !



INFRABODY
infra-fitness system

MINCEUR, DÉTOX ET RÉCUPÉRATION
- Soulage le stress
- Améliore le sommeil
- Favorise l'amincissement

INFRABIKE
infra-fitness system



BRÛLER UN MAX EN UN MINIMUM DE TEMPS !
- 1 300 kcal minimum en 30min
- Affine la silhouette et renforce les abdominaux, jambes et fessiers



REMODELER VOTRE VISAGE AVEC LE SUPRALIFT

- Effet lift
- Résultats visibles dès la 1^{ère} séance

CELLU M6 INFINITY

BEAUTÉ - BIEN-ÊTRE
Activer votre métamorphose
Resculpter - Lisser - Rayonner



CRYOSCULPT

Perdez entre 3 et 10 cm à chaque séance.
Jusqu'à 100% de cellules adipeuses détruites



-30% sur présentation de l'annonce avant le 31/05/2026

Des cures à **GAGNER** voir page 14

Le **bilan** et la **séance** découverte

OFFERTS

Sur présentation de l'annonce avant le 31/05/2026

*Pour l'achat d'une cure, voir conditions en institut

© le Journal de marseille - Photos non contractuelles : @freepik - sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique - Labus d'alcool est dangereux pour la santé - à consommer avec modération