

Le Journal de marseille

68.100 exemplaires

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



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

CHEMINETTE

Page 2



Côté feu



Côté toiture



03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



72a rue Principale • HERBSHEIM • 03 88 74 57 59

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

OUVERT du lundi au samedi - Uniquement sur RDV

300m² dédiés à votre bien-être !



-40% OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE
SUR TOUTES LES TECHNOLOGIES*



CRYOSCULPT

PROVOQUE la destruction
des cellules graisseuses

- Température adaptée à vos besoins
- Perdez entre 3 et 10 cm à chaque séance
- 100% de cellules adipeuses de la zone traitée éliminées

OBTENEZ LE CORPS
DE VOS RÊVES

Avant

Après



INFRABIKE

ABDO, DÉTOX, MINCEUR CELLULITE, ANTI-ÂGE

- Brûle jusqu'à 1300 calories en 30 min
- Lutte efficacement contre la peau d'orange
- Renforcement musculaire actif
- Améliore performances et condition physique
- Détox et bien-être général du corps et de l'esprit !



Un bilan d'1 heure + 1 séance Offerte

Sur RDV pour toute inscription avant le 30/09/2026 sur une durée minimum de 10 séances*

LPG CELLU M6 INFINITY

CORPS

- Activez votre métamorphose.
- Resculptez, lissez, rayonnez.

Venez découvrir
notre nouvelle performance

VISAGE

- Rajeunissement naturel
- Lutte contre les signes du vieillissement
- Raffermit la peau
- Relaxation profonde
- Adaptabilité personnalisée



DUOLIFT

Le lifting
sans chirurgie

- Peau rajeunie
- Hydratation
- Anti-âge et anti-rides
- Raffermisssement



SUPRALIFT

REMODELER
VOTRE VISAGE
AVEC LE SUPRALIFT



TENOR

laser à épilation
définitive



GAGNEZ DES CURES

voir page 28

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

*Voir conditions en institut, offre valable jusqu'au 30/09/2026

Profitez de notre offre flash →



Côté feu
Chauffez-vous grâce
à Chemi'nette

Côté toiture
La toiture de votre
maison de A à Z

VELUX®

Demandez votre DEVIS GRATUIT

Zone d'activités - rue des Alpes · 68127

NIEDERHERGHEIM www.cheminette.fr · 03 89 49 94 76



les 4 astuces de marseille

L'astuce de la levure de bière pour des ongles forts qui ne se doublent plus



que la matière manque de sève intérieure. Alors, parmi les remèdes simples qu'on transmet comme un secret de cuisine, la levure de bière revient avec son murmure nourricier.

Levure de bière et santé des ongles : pourquoi cette astuce naturelle aide vraiment

La levure de bière, ce petit champignon discret (*Saccharomyces cerevisiae*), est connue dans les foyers pour soutenir les phanères. Pour viser des ongles forts, l'idée n'est pas de "faire pousser plus vite" par magie, mais de favoriser une meilleure nutrition des ongles afin que la kératine se forme dans de bonnes conditions.

Dans les classes, il suffit d'observer les mains des enfants en hiver : froid, lavages répétés, fatigue... et les ongles cassants apparaissent plus facilement. Chez l'adulte, c'est pareil : quand l'assiette est trop pauvre ou le rythme trop serré, l'ongle se fragilise, se strie, puis se double. Ce que la levure apporte, c'est un petit socle de micronutriments utiles, et ce socle change la donne sur la durée.

La levure est naturellement riche en vitamines du groupe B, dont la biotine (vitamine B8), souvent associée au confort des phanères. S'y ajoutent des oligo-éléments comme le zinc et le sélénium, qui participent au maintien d'une bonne santé des ongles et aident l'organisme à se défendre contre le stress oxydatif.

Le détail qui rassure les esprits précis : la levure ne "recolle" pas un ongle déjà fendu du jour au lendemain. Elle soutient surtout l'ongle qui repousse, en arrière-plan, comme on améliore une terre avant de semer. C'est ce travail lent qui rend la doublure des ongles moins fréquente au fil des semaines.

Pour aller plus loin sur ses usages beauté au quotidien, une ressource simple à garder sous la main : la levure de bière comme alliée beauté.

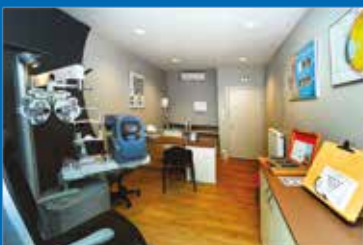
Cure levure de bière : le protocole doux pour des ongles qui ne se déboulent plus

Pour un vrai soin des ongles version "plante entière", l'approche la plus cohérente est la voie orale. En pratique, la forme la plus utilisée pour les ongles est la levure de bière inactive : elle n'a pas l'objectif "probiotique", mais un rôle surtout nutritionnel.

Un fil conducteur aide à visualiser : Élise, aide-soignante, avait les mains souvent dans l'eau et des ongles cassants au bord feuilleté. Après avoir mis en place une cure levure de bière régulière, elle a surtout constaté une différence sur la nouvelle pousse : bord plus net, moins d'accrocs, et une sensation d'ongle "plus plein". Ce sont ces petits signes-là qui indiquent un renforcement des ongles progressif.

Quelle forme choisir : paillettes, poudre, comprimés... l'astuce naturelle la plus simple

La version la plus "cuisine" reste la levure en flocons ou en poudre, facile à glisser dans une soupe tiède, une vinaigrette, un bol de céréales ou un smoothie. Le geste est léger, presque invisible, et pourtant régulier.



LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Jusqu'au 31 octobre

LES JOURS **60** ANS

60€

DE RÉDUCTION
sur votre équipement⁽¹⁾

Krys

GRAND JEU

paire de lunettes

60

Ray-Ban

Meta

À GAGNER⁽²⁾

Krys.com : (1) Du 3 septembre au 31 octobre 2020, bénéficier de 60€ de remise pour l'achat d'un équipement complet (1 monture + 2 verres correcteurs) d'une valeur minimale 150€ TTC. Remise immédiate effectuée en caisse sur le prix de vente TTC de l'équipement choisi. Offre non valable sur un équipement équipé, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du forfait 100% santé/Classé A. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion, tarif spécifique ou avantage en cours, excepté l'offre complémentaire. Les Jours Krys 2020. Hors marques liées en magasin. Offre valable dans les magasins Krys participants dont la liste figure sur le site krys.com et sur krys.com. (2) Jeu ouvert à toute personne résidant en France (DROM.COM compris, gratuit et sans obligation d'achat du 03/09/2020 à 09h00 au 31/10/2020 à 17h00 inclus dans les magasins participants. Base de l'équipement complet sur www.krys.com. Dotation : 60 lunettes connectées RAY-BAN META WAYFARER - GENZ RIN402 805/71 d'une valeur unitaire de 419€ prix de vente TTC compris le modèle équivalent, à gagner par tirage au sort. Voir détails dans le règlement complet. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé. Remarque : l'offre est soumise à la réglementation CE. Consultez un professionnel de santé spécialisée. Crédit photo : Louise Carrasco, Septembre 2020, KGS RCS Versailles 481 916 181

3 rue Mercière • ERSTEIN

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



Peinture BAQUET - EI

06 38 43 79 93

PEINTRE EN BÂTIMENT

- Peinture intérieure et extérieure
- 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, ...)



Devis gratuit

Rapide et sans engagement

Baquet Jimmy - 7 rue de la Dordogne • 67860 BOOFZHEIM • 06 38 43 79 93

peinture.baquet@hotmail.com • Retrouvez nous sur **facebook** /Peinture Baquet

M
BEAUTY CARE
INSTITUT

**Offre
EXCEPTIONNELLE**

**10 SÉANCES
DE DRAINAGE LYMPHATIQUE
D'UNE HEURE ACHETÉES,
10 séances
offertes !**

Prenez soin de vous et relancez la circulation lymphatique pour une sensation de légèreté, un corps dégonflé et un bien-être global.

06 59 14 35 91

Situé dans la galerie marchande du Lander 1 rue des tissards 67600 HILSENHEIM

Suivez nous sur Facebook et Instagram et les rendez-vous peuvent être pris sur *Planity*

Suite de la page 02



Les gélules ou comprimés conviennent aux personnes qui aiment les routines nettes, surtout en déplacement. L'important est de respecter la dose du fabricant, sans surenchère : même un ingrédient naturel peut gêner la digestion

si la dose est trop élevée.

Dosage, durée, résultats : le rythme réaliste d'un ongle fort

Un repère simple : en flocons, une portion courante tourne autour d'une cuillère à soupe par jour (environ 5 g). En gélules/comprimés, certaines recommandations usuelles se répartissent en prises (par exemple 2 g trois fois par jour selon les produits), toujours en suivant l'étiquette.

Pour limiter ballonnements ou transit pressé, mieux vaut commencer petit puis augmenter sur une semaine. Côté timing, beaucoup tolèrent mieux une prise juste avant les repas plutôt qu'à distance : l'ongle aime la régularité, pas la brutalité. Les premiers changements se lisent souvent entre 4 et 6 semaines, le temps que l'ongle neuf avance et remplace l'ancien bord fragilisé.

Levure de bière et soin des ongles : ce qu'elle fait... et ce qu'elle ne fait pas



Il est tentant de fabriquer une pâte à appliquer sur l'ongle, comme on ferait un cataplasme. Pourtant, pour la levure de bière, l'efficacité démontrée reste surtout liée à l'usage alimentaire : c'est la nutrition des ongles qui soutient le résultat, pas l'application externe.

En clair : un ongle qui se dédouble a besoin d'être protégé de l'eau, du froid, des frottements... mais il a aussi besoin d'être nourri de l'intérieur. La levure accompagne cette part "terreau", pendant que les gestes du quotidien protègent la surface. C'est l'accord des deux qui rend l'ongle plus fiable, comme une branche qui cesse de casser quand la sève circule mieux.

Précautions : migraines, goutte, traitements... quand éviter ou demander avis

Quelques profils doivent avancer avec prudence. La levure peut provoquer troubles digestifs chez certains, et ses amines biogènes déclenchent parfois

**Vous avez un doute
sur votre audition ?
Faites le test !**

- ☐ J'ai besoin de mettre le son de la télévision plus fort.
- ☐ Je perds facilement le fil de la conversation lors d'un repas avec plusieurs personnes.
- ☐ Je fais souvent répéter mon entourage.
- ☐ J'ai parfois du mal à distinguer d'où proviennent les sons dans mon environnement.
- ☐ Je ressens des bourdonnements ou sifflements dans mes oreilles.

**Vous avez coché au moins une case ?
Prenez RDV pour un test
de dépistage offert !** (acte non médical)

**AUDITION
GEIGER**

LAURA GEIGER
AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

2 Place de la République à Benfeld

4,7 sur Google



☎ 03 90 57 95 28

Doctolib

des migraines chez les personnes sensibles.

À cause de sa teneur en purines, elle peut aussi être problématique en cas de goutte (ou d'acide urique élevé). Un repère utile : les aliments à bannir en cas de crise de goutte. Enfin, la présence de tyramine demande d'éviter certaines associations médicamenteuses (notamment avec certains antidépresseurs de type IMAO ou des antalgiques spécifiques) : un avis médical s'impose si un traitement est en cours.

La Leçon de Léonie : faire durer l'ongle fort, comme on conserve un herbier

Un soin des ongles durable tient souvent à une astuce de conservation, comme lorsqu'une feuille est pressée entre deux pages pour traverser les saisons. La règle d'or : après chaque vaisselle ou ménage, sécher soigneusement le bord libre, puis masser une pointe d'huile végétale alimentaire (olive ou tournesol) sur l'ongle et la cuticule. Ce film simple limite les infiltrations d'eau qui favorisent la doublure des ongles.

Et puisque les saisons enseignent la patience : en période froide, quand la peau boit plus vite et que les mains affrontent le vent, la cure levure de bière s'accorde merveilleusement à une alimentation plus chaude et minérale. L'ongle n'aime pas la précipitation ; il aime les rituels calmes, répétés, qui finissent par faire des ongles forts une évidence.



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

Écrit par Leonie, avec l'aide d'une intelligence artificielle. Politique éditoriale

Vous vendez **UN BIEN ?**
Un bien à vendre mais
PAS ENCORE VENDU ?

Nous sommes à
votre service depuis 2011...

ESTIMATION OFFERTE* ET
DIAGNOSTICS REMBOURSÉS**



URGENT

NOUS RECHERCHONS
POUR NOS CLIENTS

MAISONS - APPARTEMENTS
IMMEUBLES - CORPS DE FERME
TERRAINS

03 88 75 75 74

www.sdimmobilier.fr - contact@sdimmobilier.fr



* Dans le cadre d'un projet de vente. ** Pour toute signature d'un mandat exclusif, selon l'âge et le type du bien. DÉPENSES D'ÉVALUATION/ÉVALUATION/PLUMBING/AMBIENT/RELEVÉ CARRÉZ/NOUVEAU ÉNERGÉTIQUE. Les diagnostics seront remboursés le jour de la signature de l'acte notarié, si la vente est effectuée par SDI.



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

Les offres de la rentrée



-25%*
STORES
EXTÉRIEURS

*Offre valable jusqu'au
30/09/2026, sous conditions

STORES :
INTÉRIEURS
EXTÉRIEURS

PERGOLAS :
BIOCLIMATIQUES
CARPORTS

MOUSTIQUAIRES :
FENÊTRES
PORTES
PIÈGES À MOUSTIQUES

-15%*
PERGOLAS
BIOCLIMATIQUES
ET CARPORTS

*Offre valable jusqu'au 30/09/2026,
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

Sanitaire • 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

SIRET: 751 772 468 00045

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

ETS BEYLER & FILS 

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

le Bien-être de marseille

Vacances – souffrez-vous du syndrome du paradis ?



Si vous tombez malade dès que vous prenez quelques jours de repos, c'est sans doute que vous êtes trop stressé dans votre travail.

Enfin les vacances ! Pourtant, au lieu de retrouver immédiatement votre énergie, vous voilà épuisé, courbaturé ou pris d'un mal de tête. Ce malaise qui apparaît dès le week-end ou au début des congés porte un nom : la maladie des loisirs. Le phénomène existe dans la littérature scientifique, mais il reste encore mal compris et ne constitue pas un diagnostic médical.

Malade au début des vacances : qu'est-ce que la maladie des loisirs ?

La maladie des loisirs, parfois appelée « syndrome du paradis », décrit une situation déroutante. Une personne se sent relativement bien pendant ses périodes de travail, puis développe des symptômes lorsqu'elle s'arrête.

Le psychologue néerlandais Ad Vingerhoets et ses collègues ont étudié ce phénomène au début des années 2000. Leur étude pilote portait sur 1 893 adultes néerlandais. Les manifestations les plus fréquemment citées pendant les loisirs étaient les maux de tête, la fatigue, les douleurs musculaires et les nausées. Lors des vacances, certains participants signalaient aussi des symptômes ressemblant à un rhume ou à une grippe.

Cette étude a surtout permis de décrire un ressenti. Elle ne suffit pas à prouver que l'arrêt du travail provoque directement une maladie. La « maladie des loisirs » n'est d'ailleurs pas reconnue comme une pathologie dans les classifications médicales de référence.

Pourquoi le corps semble-t-il lâcher au moment de souffler ?

Plusieurs hypothèses sont avancées. La première concerne le changement brutal de rythme. Pendant une période chargée, les contraintes, les échéances et l'attention portée au travail peuvent masquer certains signaux de fatigue. Dès que la

pression retombe, ces sensations deviennent plus perceptibles.

Le stress chronique pourrait également jouer un rôle dans la manière dont l'organisme réagit. Toutefois, affirmer que les défenses immunitaires « s'effondrent » dès le début des congés serait trop simpliste. Les interactions entre stress, sommeil, système nerveux et immunité sont complexes.

Enfin, le départ lui-même peut fatiguer : préparatifs tardifs, trajet de nuit, changement d'alimentation, décalage horaire, chaleur ou consommation d'alcool inhabituelle. Une véritable infection peut aussi se déclarer à ce moment-là, sans rapport avec le relâchement.

Qui risque le plus de souffrir pendant ses congés ?

Dans l'étude initiale, les personnes concernées se décrivaient souvent comme très investies dans leur travail. Elles évoquaient aussi une charge professionnelle élevée, un fort sens des responsabilités et des difficultés à passer du travail au repos.

Le phénomène pourrait donc toucher davantage celles et ceux qui restent constamment en tension. Cela concerne notamment les personnes qui consultent leurs messages tard le soir, reportent leurs pauses ou peinent à déléguer.

Attention toutefois à ne pas transformer ce portrait en règle. Une grande fatigue au début des vacances peut simplement révéler une infection, une dette de sommeil ou un problème de santé sans lien avec le travail.

Comment éviter de tomber malade dès le début des vacances ?

L'objectif n'est pas de rester occupé à tout prix. Il s'agit plutôt d'éviter le grand écart entre des semaines surchargées et un arrêt brutal, lui-même précédé d'une course aux préparatifs.

Lever le pied avant le départ

Si votre organisation le permet, terminez les dossiers prioritaires plusieurs jours avant de partir. Évitez de concentrer toutes les urgences sur votre dernière journée. Une liste de reprise claire aide aussi à partir l'esprit plus tranquille. Au cours de l'année, de courtes pauses et quelques jours de congé répartis peuvent limiter l'accumulation de fatigue. Ces respirations ne remplacent pas de vraies vacances, mais elles évitent d'attendre l'épuisement pour s'arrêter.

Préserver son sommeil

Se coucher très tard pour « profiter » des premiers soirs n'aide pas toujours le corps à récupérer. Gardez des horaires relativement réguliers et offrez-vous des matinées calmes si vous en ressentez le besoin. Une sieste peut être bénéfique, à condition

qu'elle ne désorganise pas votre sommeil nocturne. Une pause courte, prise en début d'après-midi, convient généralement mieux qu'un long sommeil tardif.

Rester actif, sans programme militaire

La marche, la natation, le vélo doux ou le yoga peuvent faciliter la transition. Choisissez une activité agréable et adaptée à votre condition physique. Les vacances ne sont pas le meilleur moment pour commencer brutalement un entraînement très intense.

Bouger régulièrement contribue au bien-être physique et mental. Il n'est toutefois pas nécessaire de remplir chaque heure. Lire, jardiner, jouer ou ne rien faire font aussi partie d'un repos réparateur.

Éviter les excès des premiers jours

Voyage, soleil, apéritifs, repas copieux et nuits courtes peuvent former un cocktail éprouvant. Buvez régulièrement de l'eau, surtout par forte chaleur, et conservez autant que possible une alimentation équilibrée pendant les vacances.

Le lavage des mains reste utile dans les transports, les lieux très fréquentés et avant les repas. Il réduit la transmission de nombreuses infections, mais ne prévient pas spécifiquement la maladie des loisirs.

Le bon réflexe : Prévoyez si possible une première journée sans long trajet, visite obligatoire ni emploi du temps serré. Votre corps disposera d'un sas pour changer de rythme.

Quand faut-il consulter ?

Il est tentant de mettre toute fatigue sur le compte du stress. Pourtant, des symptômes physiques peuvent avoir de nombreuses causes. Consultez un médecin si la fatigue persiste malgré le repos, s'aggrave ou revient à chaque période de congé. Un avis médical est également recommandé si elle s'accompagne d'une forte fièvre, d'un essoufflement, d'une douleur thoracique, d'un malaise, de vomissements répétés ou d'autres signes inquiétants. En cas de doute, ne vous auto-diagnostiquez pas une maladie des loisirs.

Enfin, si vous ne parvenez jamais à déconnecter, si le travail envahit vos nuits ou si l'épuisement s'installe, parlez-en à votre médecin. Ces signaux peuvent révéler un niveau de stress trop élevé qui mérite une prise en charge, avant même les prochaines vacances.

Des congés véritablement réparateurs associent repos, plaisir et liberté de rythme. Ils préparent aussi un retour plus serein, loin du célèbre blues de la rentrée.

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

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

CYCLES SCOOT'S 67

Ventes & Réparations du vélo à la moto

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Nord à **ERSTEIN**

OFFRES de RENTREE

sur les vélos en stock

Rayon équipements
et sécurité



À partir de
63€/mois



À partir de
75€/mois



À partir de
71€/mois



Votre crédit vélo à **TAUX 0%*** avec **Crédit Mutuel** et **Cofidis**

*Avec nos partenaires Crédit Mutuel et Cofidis, offre valable sur tous les vélos, voir conditions en magasin

Scooter SYM dès 14ans,
Garantie 3ans

À partir
de 1 799€



Motocross YCF
du 50cc au 190cc

À partir
de 999€



50cc à vitesses RIEJU
dès 14 ans

À partir
de 3 349€



33a avenue de la Gare • **03 88 98 13 13**

www.cyclescoots67.fr



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



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS



Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous

Nous parlons
français

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare) • 0049 7821 95 96 93

e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de

Test psychologique : quel animal voyez-vous en premier ?



Certains tests visuels invitent à observer une image sous un angle différent afin d'y déceler une ambivalence ou une illusion d'optique. Grâce à un jeu de couleurs et de contrastes, le cerveau est stimulé et peut percevoir plusieurs éléments dans une même illustration.

L'image que nous vous proposons dissimule ainsi plusieurs formes. Toutefois, pour réaliser ce test, seul le premier élément que vous remarquez spontanément est pris en compte. Selon cette interprétation ludique, votre choix pourrait révéler certains traits de votre personnalité et même vous donner quelques indications sur votre vision de l'amour.

Rappelons que ce type de test est avant tout récréatif et ne repose pas sur une évaluation psychologique scientifique.

Vous avez vu un chat



Si la silhouette d'un chat a attiré votre attention en premier, cela pourrait indiquer que vous êtes une personne ouverte d'esprit et dotée d'une certaine sensibilité artistique. Vous savez sortir des sentiers battus, appréciez votre indépendance et n'avez pas peur de vous accorder des moments de solitude. Ces instants à l'écart des autres vous permettent de vous ressourcer et de renforcer votre créativité.

Vous aimez les découvertes, n'hésitez pas à vous lancer des défis et cherchez constamment à enrichir vos connaissances, parfois même en autodidacte. Curieux et autonome, vous aimez apprendre à votre rythme et explorer de nouveaux horizons.

Sur le plan sentimental, vous recherchez une personne respectueuse, sincère et capable de s'engager pleinement dans une relation stable et durable. Les aventures sans lendemain ne semblent pas vraiment vous convenir : vous aspirez plutôt à construire une histoire sérieuse, fondée sur la confiance et la complicité.

Vous avez vu une souris



Si c'est la silhouette d'une souris qui s'est imposée à votre regard, cela pourrait signifier que vous êtes une personne particulièrement optimiste. Rusée, vive et persévérante, la souris représente une créature capable de contourner les obstacles et de trouver des solutions, même dans les situations les plus complexes.

Pour vous, le verre est toujours à moitié plein. Vous savez repérer le côté positif des événements, y compris lorsque les autres ne voient que les difficultés. Humble et généreux, vous êtes également apprécié pour votre écoute et pour vos conseils, souvent considérés comme sages et impartiaux.



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

**TONTE • TAILLE • ELAGAGE •
DESHERBAGE • PLANTATION
AMENAGEMENT EXTERIEUR**



06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com
13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

Vous avez un prêt immobilier ?

Faites des économies, et changez d'assurance emprunteur !

Dans 85% des cas, nous serons moins chers que votre banque !

- ✓ Assurance adaptée à votre profil
- ✓ Garanties identiques ou supérieures
- ✓ Accompagnement dans les démarches

Simulation gratuite et sans engagement
Prenez rendez-vous :

Sandra HIRSCH - 07 74 87 26 80 - sandra.hirsch@moonee.fr
RCS Strasbourg : 804 856 979 - N° ORIAS : 25 006 517



MOONEE

En amour, vous pourriez être attiré par une personne qui vit pleinement chaque instant et qui refuse la monotonie. Les habitudes trop prévisibles — comme passer chaque week-end à la maison devant un film — ne suffisent peut-être pas à vous épanouir. Vous avez besoin d'un partenaire stimulant, capable de vous surprendre, de vous faire sortir de votre routine et de vous transmettre son énergie.

Même si vous vous imaginez attiré par un profil totalement différent, votre âme sœur pourrait bien vous prendre au dépourvu. Sa vitalité, son enthousiasme et son énergie communicative pourraient vous faire perdre la tête... dans le meilleur sens du terme.

Alors, vous reconnaissez-vous dans ce portrait ?

Bien entendu, ce test ne prétend pas définir votre personnalité avec une précision scientifique. Mais il offre une manière amusante de mieux se connaître, ou, au minimum, de découvrir que l'on peut passer plusieurs minutes à fixer une image sans réussir à se mettre d'accord sur l'animal que l'on voit.

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôt selon l'article 199 quinquies

06 08 13 07 13
cnpaysagiste@gmail.com
3A rue du stade
ROSSFELD 67230

- Entretien - Engazonnement
- Plantation - Taille - Tonte
- Scarification - Paillage
- Désherbage - Clôture ...

SI services à la personne

Arts Paysages
Créations et aménagements paysagers

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

Spécialiste de la pierre naturelle et de Terrasse en bois

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

SI services à la personne **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 **f**

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

L'accessibilité chez REHA TRANS

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT
CRÉDIT D'IMPÔT

AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16
4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

Siret n° 34781660500047 • JDM Editions / Edith

DU 26 AOÛT AU 30 SEPTEMBRE 2026

Spécial RANGEMENT

Bien rangé, bien équipé
C'est la rentrée !

29€90
Dont 1,50 € d'éco-part.
ÉTAGÈRE BOIS MÉTAL 5 TABLETTES
DIM. 180 X 120 X 40 CM
Structure en acier galvanisé, plateaux en MDF*. 5 tablettes. 175 kg par tablette. Montage par clipsage. À monter soi-même. Réf. 591594

79€90
Dont 1,74 € d'éco-part.
ASPIRATEUR EAU ET POUSSIÈRES MULTI II 22 L
Réf. 225935
ONilfisk
GARANTIE 2 ANS + 3 ans d'assistance via Internet

49€90
Dont 0,60 € d'éco-part.
PERCEUSE À PERCUSSION 20V
Vendue avec une batterie de 2 Ah. Réf. 492223
inventiv 20V

15€90
Dont 0,44 € d'éco-part.
SÉCHOIR TOUR 3 ÉTAGES
Capacité de séchage 20 m. dim. ouvert 72 x 41,5 x H. 123 cm, avec 4 roulettes pour un déplacement facile. Réf. 403809

59€90
Dont 2,20 € d'éco-part.
BUREAU 3 TIROIRS INFINITY
Réf. 591664

ARRIVAGE
WOODSTOCK
GRANULÉS DE BOIS
100% NATUREL
5€99
LE SAC DE 15 KG
SOIT 431,28€ LA PALETTE DE 72 SACS
NF FABRICATION FRANÇAISE
Réf. 626796

Pratique et astucieux au quotidien !

Des prix malins pour bien démarrer !

Mr. Bricolage
Faites-le vous-même, mais pas tout seul.

Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI

CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ

Dans la limite des stocks disponibles.



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

Avant



Après







Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017



JMI
SANITAIRES

7, rue d'Enghien
67860 RHINAU
06 800 211 89



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quel de **VOUS** dans la salle de bains



SIRET : 524 800 950 00015

le à méditer de marseille

Trouver du bonheur même dans les moments difficiles



Deux hommes, tous deux sérieusement malades, occupaient la même chambre d'hôpital. Un des deux hommes pouvait s'asseoir dans son lit pendant une heure chaque après-midi afin d'évacuer les fluides de ses poumons. Son lit était à côté de la seule fenêtre de la chambre.

L'autre homme devait passer ses journées couché sur son dos. Les hommes parlaient pendant des heures. Ils parlaient de leurs épouses, de leurs familles, leurs maisons, leurs emplois, leur participation dans le service militaire et où ils avaient été en vacances.

Et chaque après-midi, quand l'homme dans le lit près de la fenêtre pouvait s'asseoir, il passait ce temps à décrire à son compagnon de chambre tout ce qu'il pouvait voir dehors.

L'homme dans l'autre lit commençait à vivre pour ces périodes d'une heure où son monde était élargi et égayé par toutes les activités et les couleurs du monde extérieur.

De la chambre, la vue donnait sur un parc avec un beau lac. Les canards et les cygnes jouaient sur l'eau tandis que les enfants faisaient naviguer leurs bateaux modèles réduits. Les jeunes amoureux marchaient bras-dessus bras-dessous parmi des fleurs de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. De grands arbres décoraient le paysage et on pouvait voir la ville au loin.

Pendant que l'homme près de la fenêtre décrivait tout ceci dans le détail, l'homme de l'autre côté de la chambre fermait ses yeux et imaginait les scènes pittoresques.

Ainsi, lors d'un bel après-midi, l'homme près de la fenêtre décrivait une parade qui passait pas là. Bien que l'autre homme ne pouvait pas entendre l'orchestre, il pouvait la voir avec l'oeil de son imagination tellement son compagnon l'avait dépeint

avec des mots descriptifs.

Les jours et les semaines passèrent. Un matin, l'infirmière de jour est arrivée pour apporter l'eau pour leurs bains et trouva le corps sans vie de l'homme près de la fenêtre, qui était mort paisiblement dans son sommeil. Elle fut attristée et appela les préposés pour prendre son corps.

Dès qu'il sentit que le temps était approprié, l'autre homme demanda s'il pouvait être déplacé à côté de la fenêtre. L'infirmière était heureuse de le transférer et après s'être assurée qu'il était confortablement installé, elle le laissa seul.

Lentement, péniblement, il se hissa vers le haut sur un coude pour jeter son premier coup d'oeil dehors. Enfin il aurait la joie de voir par lui-même.

Il s'étira pour se tourner lentement vers la fenêtre. Tout ce qu'il vit fut... un mur.

L'homme demanda à l'infirmière pourquoi son compagnon de chambre décédé avait décrit de si merveilleuses choses. L'infirmière répondit que l'homme était aveugle et ne pouvait même pas voir le mur.

Elle se dit : «Peut-être a-t-il voulu vous encourager».

Il y a un bonheur énorme à rendre les autres heureux, en dépit de nos propres situations. La peine partagée est la moitié de la douleur, mais le bonheur, une fois partagé, est doublé.

Le train de la vie



La vie est comme un voyage dans un train, on monte et on descend, il y a des accidents. À certains arrêts, il y a des surprises et à d'autres, il y a une profonde tristesse.

Quand on naît et qu'on monte dans le train, nous rencontrons des personnes et nous croyons qu'elles resteront avec nous pendant toute la vie, ce sont nos parents ! Malheureusement la vérité est toute autre. Eux ils descendent dans une gare et ils nous laissent sans leur amour et

leur affection, sans leur amitié et leur compagnie.

En tous cas, il y a d'autres personnes qui montent dans le train et qui seront pour nous très importantes, ce sont nos frères et nos soeurs, nos amis et toutes les personnes merveilleuses que nous aimons.

Certaines considèrent le voyage comme une petite promenade. D'autres ne trouvent que de la tristesse pendant leur voyage. Il y a d'autres personnes toujours présentes et toujours prêtes à aider ceux qui en ont besoin.

Certains quand ils descendent laissent une nostalgie pour toujours... D'autres montent et descendent tout de suite et nous avons tout juste le temps de les croiser...

Nous sommes surpris que certains passagers, que nous aimons, s'assoient dans un autre wagon et que pendant ce temps nous laissent voyager seul. Naturellement, personne peut nous empêcher de les chercher partout dans le train. Parfois malheureusement nous ne pouvons pas nous asseoir à côté d'eux car la place est déjà prise. Ce n'est pas grave...le voyage est comme ça. Plein de défis de rêves, d'espoirs, d'adieux....mais sans retour.

Alors, essayons de faire le voyage de la meilleure façon possible, essayons de comprendre nos voisins de voyage et cherchons le meilleur en chacun d'entre eux.

Rappelons nous qu'à chaque moment du voyage un de nos compagnons peut vaciller et peut avoir besoin de notre compréhension. Nous aussi pouvons vaciller et il y aura toujours quelqu'un pour nous comprendre.

Le grand mystère du voyage est que nous ne savons pas quand on descendra du train pour toujours. Nous ne savons pas non plus quand nos compagnons de voyage feront la même chose. Même pas celui qui est assis juste à côté de nous.

Je pense que je serai triste de quitter le train... J'en suis sûre ! La séparation avec tous les amis que j'ai rencontrés dans le train sera douloureuse, laisser mes proches seuls sera très triste. Mais je suis sûre qu'un jour ou l'autre j'arriverai à la gare centrale et je les reverrai tous arriver avec un bagage qu'ils n'avaient pas quand ils sont montés dans le train.

En revanche je serai heureuse d'avoir contribué à augmenter et enrichir leur bagage. Nous tous, faisons tout le possible pour faire un bon voyage et essayons de laisser un bon souvenir de nous au moment où nous descendrons du train.



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

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

**SERVICE
POSE SOLS
SOUPLES*
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.contact@gmail.com

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

**Venez découvrir
nos Nouvelles
Tendances ...**

Les activités de la semaine

- Inscriptions dans les activités -

LUNDI

- 10 h - ATELIER REMUE-MÉNAGES**
5 à 10 personnes.
Encadré par Claudie FETZER bénévole.
Salle KUHN.
- 14 h - GYM DOUCE**
130 €/Année (20 pers).
Encadrée par Barbara HUMANN.
Salle des fêtes de Barr.
Tél. 06 23 17 89 41.
- 15 h 15 - SOPHROLOGIE**
Encadrée par Marion KIEFFER.
10 €/Pers. la séance
Inscription obligatoire,
3 participants minimum
Salle de danse de Barr.
Tél. 06 76 32 47 12.

MERCREDI

- 10 h - ATELIER REMUE-MÉNAGES**
5 à 10 personnes.
Encadré par Claudie FETZER bénévole.
Salle KUHN.
- 16 h - COURS DE PILATES**
Encadré par Didier MENE.
170 €/Année* (20 pers).
Salle des fêtes de Barr.
Tél. 06 25 65 50 74.
- LE PREMIER MERCREDI DE CHAQUE MOIS**
10 h 30 - DANSE ASSISE
Encadrée par Laure RUZZA, bénévole.
Salle de danse de Barr.

JEUDI

- 10 h - SCRABBLE**
Encadré par Martine MERCKLÉ,
bénévole, salle KUEN
(10 pers. max.).
- 10 h - RECABIC**
Encadré par Ludvine SOMMER
ou Marie-Louise BURGARD.
10 €/Pers. la séance (8 pers).
Salle de danse de Barr.
Tél. 06 51 56 33 84 ou 06 60 49 60 29.
- 15 h 45 - QI GONG**
Encadré par Didier MENE.
170 €/Année* (20 pers).
Salle des fêtes de Barr.
Tél. 06 25 65 50 74.

* Pour les deux activités (PILATES et QI GONG) : 305 €/an.

MARDI

- 10 h - MARCHÉ « BIEN-ÊTRE »**
Encadrée par Claudie
et Damien FETZER, bénévoles.
RDV devant la gare.
- 10 h - MARCHÉ DOUCE**
Encadrée par Laure RUZZA, bénévole.
RDV devant la gare.
- 14 h - JEU DU TAROT**
Encadré par Florence WACK,
bénévole, salle KUHN
(10 pers. max.).

Saison 2026/2027

Carte d'adhésion : 20 €/an

Début des activités à partir du mardi 1^{er} septembre 2026.
Fin des activités le vendredi 2 juillet 2027.
Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

Pour tout renseignement complémentaire :
Laure RUZZA : 06 82 17 06 24.

les Animations de marseille

L'Âge d'Or : une saison 2026-2027
placée sous le signe du partage



Pour sa saison 2026-2027, l'association L'Âge d'Or poursuit son objectif essentiel : favoriser les rencontres entre seniors, dans un esprit de convivialité, d'échanges et de partage. Du sport aux jeux, en passant par les activités de bien-être et les sorties découvertes, chacun peut trouver une activité correspondant à ses envies et à son rythme.

La « Barr'Rose »

Dimanche 18 octobre : « La Barr'rose » 1^{ère} marche au profit de la Ligue contre le cancer (5km dans Barr) en partenariat avec le comité des fêtes de la ville de Barr et le Club Vosgien. Départ à 14h depuis le parvis du musée de la Folie Marco à Barr

Semaine bleue

Semaine nationale de la personne âgée du 5 au 11

octobre. Valorisons la place des aînés et les liens intergénérationnels dans notre société



Conférence

Vendredi 12 février 2027, « Les murs païens du centre Alsace la suite » par Ivan Tzeplaef. À la salle des fêtes de Barr à 14h30

AG

Samedi 14 novembre, l'assemblée générale de l'association à la salle des fêtes de Barr à 14h

Nos sorties 2026-2027

En novembre : Repas « Moules-frites » à Zellwiller à 12h

Visites des confitures du Climont et découvertes des « Jardins de Callunes » à Ban-de-Sapt.

Découverte de la fabrique Labonal à Dambach-la-Ville et balade dans les vignes avec le petit train du vigneron de la famille Rhulmann-Schutz.

Visite de la ferme des Bufflones à Uhrwiller.

Journée sur « Les routes de la Carpe-Frites »

Visite de la maison de la Choucroute « Le Pic » à Meistratzheim.

Sortie surprise

Séjour de 2 jours à la découverte des grottes de Han (citadelle de dinant, croisière sur la Meuse, découverte du domaine de Han-sur-Lesse (Les grottes, réserve d'animaux sauvages en véhicule « Safari-Car »).



Mais encore...

Conférence, spectacle en fonction de l'actualité, balade sur les traces de « Wurzel » dans la Vallée de Villé.

*Les informations plus complètes seront publiées sur notre page Facebook et/ou vous seront envoyées par mail ou par courrier postal.

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



Devis et étude de projet
personnalisé et gratuit

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

Chez votre fabricant en Alsace



ZA du PAPE - 18 rue de Kyoto **ERSTEIN** • 03 88 98 88 80
www.hpaluminium.fr • [/Helmbacher Pierre Aluminium](https://www.facebook.com/HelmbacherPierreAluminium)



PERGOLAS À :

- Toiture fixe -
- Bioclimatique -
- Toile retractable -

CLAUSTRA •

PORTAILS •

GARDE-CORPS •

PORTES DE GARAGE •

MOTORISATIONS •

CLÔTURES •



L'EXIGENCE DU
SUR-MESURE,
DEPUIS 1945



FENÊTRES

BAIES VITRÉES

VOLETS

PORTES D'ENTRÉE



VOTRE PROJET, NOTRE SAVOIR-FAIRE
depuis le choix des matériaux jusqu'à la pose.



1 rue Saint-Léonard
67230 BENFELD
BAS-RHIN



03 88 74 43 78



contact@utter67.fr



www.utter67.fr

CONCEVOIR • FABRIQUER • POSER • POUR DURER



MIROITERIE DU PIEMONT
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



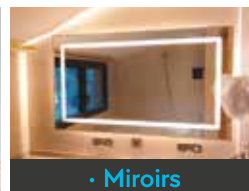
• Crédence



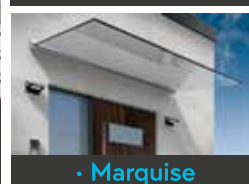
• Paroi de douche
et pare-baignoire



• Porte battante et
porte coulissante
sur mesure



• Miroirs



• Marquise

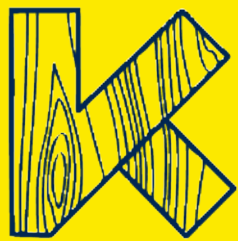
SERVICE +

- 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





KLEIM MENUISERIE



**À VOTRE
SERVICE
DEPUIS**



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

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

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

6 rue de Maréchal Foch
67880 **KRAUTERGERHSEIM**

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 697 00013

**le sport de
marseille**

**Le badminton pour toutes et tous
au Bad du Ried !**



Aujourd'hui, le badminton est un sport ouvert à tous de 5 à 90 ans qui se pratique entre amis ou en famille : ludique, accessible, mixte, spectaculaire et avec une gamme d'intensité étendue... un sport pas comme les autres !!!

Notre discipline est un formidable accélérateur de rencontres, d'émotions et de plaisir partagé. Le badminton est un sport Olympique et Paralympique qui se pratique essentiellement en intérieur avec un volant à plume, en nylon ou hybride. C'est le sport de raquette le plus rapide avec un record autour de 500 km/h !

Un sport levier de la construction sociale de l'individu et du groupe :

On ne joue pas tout seul au badminton ! La pratique au Bad du Ried offre un contexte idéal qui réunit toutes les conditions nécessaires à vivre une formidable aventure humaine, tant au niveau sportif que social, et qui bien souvent se poursuit tout au long de la vie. En effet, la structure associative du clubs permet à chacun de pouvoir s'investir à son niveau et favorise ainsi l'engagement citoyen.

Un sport aux vertus éducatives

Au Bad du Ried via à son Ecole Française de Badminton labellisée 3 étoiles, le badminton est une activité sportive qui favorise l'éducation sous toutes ses formes. Il permet tout d'abord d'apprendre une pratique sportive dans toutes ses di-

mensions : de la technique en passant par la vision du jeu grâce à son apprentissage régulier des notions de travail et d'effort (éducation au badminton). Il développe l'écoute et le respect des règles, ainsi que les valeurs de fairplay et forge également l'esprit d'équipe. Le club formant une communauté régie par des règles et des valeurs, on y apprend à devenir le ou la citoyenne de demain en tant qu'acteur du sport ou bien en développant des compétences utiles dans une vie personnelle ou professionnelle. C'est également un lieu où la lutte contre toute forme de violences est reine.

L'encadrement des séances de l'Ecole de Badminton du Bad du Ried est assuré par des Animateurs et Entraîneurs diplômés permettant aux jeunes de progresser et de participer aux premières compétitions.

Un sport pour tous les niveaux au Bad du Ried :

Que ce soit une activité pratiquée en loisirs de façon plus ou moins occasionnelle ou en compétition, le badminton au Bad du Ried est ouvert à tous les niveaux. Ludique, le badminton au Bad du Ried s'adresse autant aux joueurs à la recherche d'une activité sportive récréative qu'aux compétiteurs dans l'âme avec de nombreux tournois annuels répartis sur l'ensemble du territoire. A vous de choisir le badminton qui vous convient !



Un sport répondant aux objectifs de santé et de bien-être

Avec le Bad du Ried, le badminton vous permet une pratique sportive régulière et répond aux désirs de détente et de se maintenir en bonne santé. De façon plus intensive, il peut aussi être un sport physique qui permet de se dépenser et de se challenger dans sa pratique.

Le badminton, en club affilié à la Fédération Française de Badminton, vous garantit une pratique épanouissante quel que soit l'âge.

- **Enfants** : le badminton joue un rôle dans le développement psychomoteur et dans la lutte contre la sédentarité.

- **Âge adulte** : pratique cardiotonique par excellence, elle permet de se maintenir en bonne santé et son intensité peut être adaptée selon le profil du pratiquant.

- **Public senior** : comme toute activité sportive, le badminton permet de lutter contre le vieillissement aux niveaux osseux, musculaire, respiratoire et vasculaire. En plus, il permet de maintenir les réflexes alertes ainsi que son équilibre et des muscles posturaux solides.

A vous de Jouer ... au Bad du Ried !

Venez nous rejoindre sur les terrains et vivre des tonnes d'émotions !

Au Bad du Ried c'est 3 salles avec plus 35h hebdomadaire de badminton permettant à toutes et à tous de pratiquer un sport ludique et convivial avec un encadrement structuré à vos cotés !



Toutes les informations club, créneaux, tarifs, inscription : www.badduried.com

Président Bad du Ried : 06 03 04 21 35



Le club de badminton de référence de la
Communauté de Commune du Canton d'Erstein



Badminton pour tous

Benfeld, Erstein & Kogenheim

3 salles pour jouer au badminton

Venez nous rejoindre !

Créneaux pour les
jeunes et pour les
adultes

Loisir, du débutant
au confirmé &
compétiteur

École de jeunes labellisée
« École française de badminton »
de 5 ans à 16 ans

3 séances d'essais offertes
avec prêt du matériel
(raquettes & volants) sur
présentation de ce bon !

Le Bad du Ried, c'est une offre de
plus de 35 heures hebdomadaire de
badminton **pour tous** les publics.
Ce sont des créneaux encadrés par
des **animateurs diplômés**, pour les
jeunes et les adultes.
Une garantie de progression dans une
ambiance conviviale et chaleureuse.

Club affilié



Bad du Ried

<https://badduried.com>

Eddie : 06 03 04 21 35

Virginie : 06 71 63 76 32

Benoît : 06 95 89 17 55

info@badduried.com

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'**OCTOBRE 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 14 septembre 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 14 septembre 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

Dianche 6 septembre

FEGRSHEIM - Foulées de Fegersheim

Courses de 5,2 Km, 10km (course mesurée), 1,5km et marche de 8km. Départ et arrivée au centre sportif et culturel situé au 17 rue du Général de Gaulle. Tarifs : 5 € pour le 1,5 Km, 6 € pour la marche de 8 Km, 10 € pour le 5,2 Km, 12 € pour le 10 Km. Cadeau offert à chaque participant. Inscription en ligne sur le site internet <https://www.sporkrono.fr> et en mairie aux heures d'ouverture ou le jour de la manifestation avec une majoration de 2 €

NEUNKIRCH - Pèlerinage Notre Dame de Neunkirch. Le Pèlerinage de Neunkirch invite à sa Kermesse annuelle et à cette occasion une messe sera animée par Val-en-Choeur à 10h suivie d'un apéritif. Menu : Jambon braisé, gratin dauphinois et crudités à 19€ à emporter ou 21€ sur place + café +dessert. Réservation au Pèlerinage de Neunkirch ou à Lilly Niedelsbach au 07 80 42 03 91 avant le 3 septembre.

Mardi 8 septembre

KRAUTERGRSHEIM - Danse de salon (page20)

L'association Kraut'Danse organise des cours de danses de salon :

- 19 h 30 : cours débutants
- 20 h 30 : cours de perfectionnement

Les cours auront lieu à l'Espace Loisirs Joseph Lotz. N'hésitez pas à nous rejoindre : la première séance vous est offerte. Renseignements au 07 81 54 26 75.

Jeudi 10 septembre

MUTTERSOLTZ - Visite de Muttersholtz

Au coucher du soleil, partez à la rencontre de Muttersholtz lors d'une balade animée et conviviale. Découvrez comment cette commune, labellisée Capitale française de la biodiversité en cette année anniversaire de la Maison de la nature, réduit son impact écologique et favorise la biodiversité. À travers ses jardins partagés, ses constructions durables, ses zones humides restaurées, le village montre l'exemple du vivre-ensemble respectueux du vivant. À 18h30. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr. Programme soutenu par la Commune de Muttersholtz.

Vendredi 11 septembre

UTTENEHEIM - Visite de ferme : les mystérieuses légumineuses.

Peu digeste, peu goûteuse, pénible

à cuisiner... la légumineuse n'a pas bonne presse. Pourtant c'est un ingrédient indispensable dans le régime végétarien et qui offre de multiples possibilités. En plus, la filière locale se développe et est bénéfique pour le bon maintien de la qualité de nos sols et eaux. À 17h30. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale et la Communauté de communes du Canton d'Erstein, le SDEA Alsace Moselle et l'Agence de l'eau Rhin Meuse.

Sameid 12 septembre

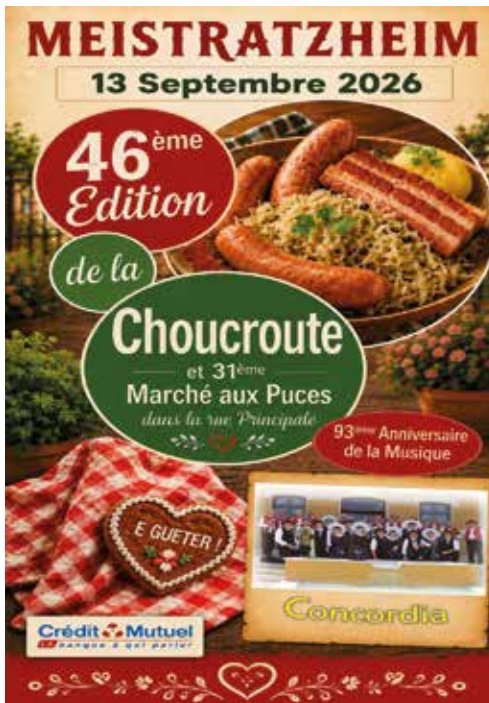
BENFELD - Arpentage au plan d'eau

Le plan d'eau de Benfeld n'est pas qu'un site de baignade. Il y a tout autour un milieu naturel riche à découvrir. Avec l'Association Nature Ried Erstein et la Maison de la Nature arpentez le plan d'eau et, grâce à deux approches, faites connaissance avec la biodiversité. À 14h à Benfeld. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale et la Communauté de communes du Canton d'Erstein et l'Agence de l'eau Rhin Meuse. En partenariat avec l'Association Nature Ried Erstein.

Dimanche 13 septembre

MEISTRATZHEIM - 46ème Fête de la Choucroute et marché aux puces

Dès 6h. 15€ les 5 mètres linéaires. Inscription avec formulaire sur site concordia meistratzheim à 7km d'Obernai. Repas choucroute à 12h à la salle polyvalente, 15h cortège folklorique, 16h animation à la salle polyvalente et place de la mairie, 19h repas choucroute à la salle polyvalente. Pour tout renseignement 06 15 42 98 10.



Mardi 15 septembre

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Prenez 1h pour sauver 3 vies !

Mercredi 16 septembre

MUSSIG - Visite de la ferme Goetz

La ferme Goetz de Mussig, en bio depuis quelques années, propose grâce au lait de ses vaches, de la

vente directe de fromage, crème et yaourt. Venez découvrir cette ferme et sa manière de gérer son paysage et la ressource en eau. À 14h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.org ou sur le site internet www.maisondelanature.mutterholtz.fr. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes de Sélestat et territoires, le SDEA Alsace Moselle et l'Agence de l'eau Rhin Meuse. En partenariat avec la Fromagerie Goetz.

Samedi 19 septembre

MUSSIG - Visite de la pépinière du Hanfgranva

Profitez de l'hiver pour découvrir la pépinière du Hanfgranva, là où poussent tranquillement les futurs arbres et arbustes qui seront plantés sur vos terrains où autour de nos communes. Comment fait-elle pour s'adapter au changement climatique et pour choisir les essences plus locales qui bénéficieront au sol et à la biodiversité environnante ? À 14h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes de Sélestat et territoires, le SDEA Alsace Moselle et l'Agence de l'eau Rhin Meuse. En partenariat avec la Pépinière du Hanfgranva.

Samedi 19 septembre

MEISTRATZHEIM- Meis' Nature

Les inscriptions sont ouvertes ! Meis' nature Courir · Marcher · Partager ! Sport · Nature · Convivialité. Venez vivre une journée sportive dans un cadre naturel exceptionnel, entre les berges de l'Ehn, la forêt, les champs de maïs et les champs de choux

- Au programme :
- Courses Jeunes : de 400 m à 1 200 m
 - Marche Nature : 6 km
 - Course Nature : 5 km
 - Course Nature : 10 km

Que vous soyez coureur confirmé, débutant, marcheur ou simplement à la recherche d'un moment convivial, Meis' NATURE est l'événement qu'il vous faut ! Départs de 16 h à 19 h. Restauration sur place. Informations et inscriptions sur Performance67 : <https://www.performance67.com/>

Dimanche 20 septembre

WITTISHEIM - Retro Car's Mecanuis

Grande concentration de voitures anciennes, le tout jeune club Retro Car's Mecanuis du ried, organise sa première grande manifestation de voitures de collection, à l'occasion des journées du Patrimoine. Accueil à partir de 9h, départ des circuits promenades à 9h40, un circuit pour les "avants-guerre" et un second circuit pour les voitures de collection d'après guerre. À 13h, repas sur réservation, à Wittisheim, au garage Maldonado, puis exposition voitures durant l'après-midi. Participation par équipe sur réservation, de même pour les repas de midi; au 06 87 67 45 56. Renseignements par mail : kredere.rene@orange.fr

Lundi 21 septembre

BENFELD - Conférence : mobilité et rythmes de vie.

La contre-productivité de la vitesse et le désir de ralentir. Nous passons de plus en plus de temps dans les transports, couvrant davantage de distances que nos parents pour aller travailler ou pour nos loisirs. Emmanuel Munch explore les liens entre déplacements, organisation du temps et modes de vie contemporains. À travers une approche de chrono-urbanisme, il analyse notamment la saturation des transports liée à la synchronisation des horaires de travail. Il propose de repenser les politiques de mobilité en intégrant

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 affichées en centre et en magasin

le ralentissement des vitesses et de décélération des rythmes quotidiens. Son travail questionne l'idée que le temps serait uniquement une ressource économique, en y intégrant des enjeux de qualité de vie et de préservation écologique. Enfin, il ouvre des pistes pour concevoir des politiques publiques basées sur une gestion plus sobre et équilibrée du temps et des mobilités. À 20h. Prix libre et conscient. Vous pouvez payer le montant de votre choix. Donner c'est nous permettre de développer l'offre d'activités pour les prochaines années et soutenir nos actions. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou sur le site internet www.maisonnaturemutter.org. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale, les Communautés de communes de Sélestat et territoires, du Ried de Marckolsheim, du canton d'Erstein, de la Vallée de Villé et du Val d'Argent et le SMICTOM d'Alsace centrale. En partenariat avec Emmanuel MUNCH et le cinéma Rex de Benfeld.

Vendredi 25 et samedi 26 septembre →

STRASBOURG - Exposition-vente solidaire d'artisanat himalayen. Au profit de SolHimal, association d'Alsace Lorraine à but non lucratif fondée en 1988, qui œuvre pour le soutien des réfugiés tibétains, ainsi que des populations himalayennes du Népal et de l'Inde, SolHimal organise une expo-vente solidaire. Cette vente permettra aux visiteurs de découvrir une grande diversité d'articles originaux fabriqués par des artisans tibétains et népalais. Objets bouddhiques, écharpes en cachemire, thés de l'Himalaya, encens naturels, bijoux, bols chantants... Informations complémentaires : www.solhimal.org. Maison des Associations, 1a Pl. des Orphelins, vendredi 14h - 18h, samedi 10h-12h30 / 13h30-18h

Vendredi 4 décembre

SCHAEFFERSHEIM - Marché de Noël

L'amicale de l'école de Schaeffersheim recherche des artisans, créateurs, producteurs locaux, y compris amateur. Exposants cour de l'école primaire Serge Jung. Pour le marché de Noël qui se tiendra le vendredi 4 décembre de 16h à 20h. inscription avant le vendredi 16 octobre : amiclaee-coleschaeff@gmail.com ou au 06 11 61 31 60.

Places limitées

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



**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 TI 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.



Hummels-Strauß
bei den Wingerhöfen

Ouvert
du 27 août au 1^{er} novembre
Du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h
à 15 minutes de Rhinau

RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

SPÉCIALITÉS MAISON
Flamenskuchen
Saure Leberle
Wurstsalat
Strauß-Teller
Brädele
Schnitzel
Vesperteller
Bibiliskäse
Salatteller
Bauernbrot
Platz du jour

en plus tous les dimanches
Visitez notre site
www.hummels-strauss.de

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | ☎ 0049 78 22-30620

au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

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 30196798000063)

la Cuisine de marseille

Mettre ses tomates au réfrigérateur : l'erreur à éviter pour préserver leur goût



Vous avez l'habitude de placer vos tomates au réfrigérateur dès votre retour des courses ? Ce réflexe, très courant, n'est pourtant pas idéal pour préserver leur saveur. Le froid peut en effet altérer leur parfum et leur texture. Alors, comment conserver les tomates plus longtemps tout en préservant leurs qualités gustatives ?

Tomates entières : mieux vaut les conserver à température ambiante, dans un endroit frais, sec, ventilé et à l'abri du soleil. Le réfrigérateur peut altérer leur arôme et leur texture. Les tomates coupées, en revanche, doivent être conservées au frais et consommées rapidement.

Pourquoi éviter le réfrigérateur ?

Le réfrigérateur semble être l'endroit idéal pour conserver les aliments frais. Pourtant, les tomates entières supportent mal les températures trop basses. Le froid ralentit leur maturation et peut modifier certains composés responsables de leur arôme.

Des recherches ont notamment montré qu'une conservation à environ 5 °C pendant plusieurs jours pouvait réduire certains composés volatils participant au parfum de la tomate. Résultat : une tomate conservée au réfrigérateur reste parfaitement consommable, mais peut perdre une partie de sa saveur et présenter une texture moins agréable.

Cette précaution vaut également pour les tomates encore vertes : le froid ralentit leur maturation. Pour les faire mûrir, mieux vaut les laisser dans un endroit tempéré, à l'abri du soleil direct.

Attention toutefois aux tomates coupées. Une fois découpées, elles doivent être placées au réfrigérateur et consommées rapidement, conformément aux recommandations générales de sécurité alimentaire applicables aux produits frais découpés.

Les bonnes astuces pour prolonger leur conservation

Pas besoin de matériel particulier pour conserver correctement ses tomates.

- Choisissez un endroit adapté : une corbeille ou une assiette, dans une pièce fraîche, sèche et bien ventilée, à l'abri du soleil.
- Évitez de les entasser : les chocs et les zones abîmées favorisent leur dégradation et l'apparition de moisissures.
- Ne les lavez pas avant de les stocker : l'humidité peut accélérer leur altération. Lavez-les plutôt juste avant de les consommer.
- Surveillez régulièrement leur maturité : une tomate très mûre doit être consommée en priorité.
- Isolez les fruits abîmés : une tomate présentant des moisissures doit être retirée du lot.

Pour les tomates encore vertes, laissez-les simplement mûrir à température ambiante. Une fois arrivées à maturité, consommez-les rapidement ou transformez-les si nécessaire. La congélation est particulièrement simple. Les conserves maison, elles, nécessitent de respecter précisément les

Auberge b'm hans

19^{bis} rue de Colmar
OBNHEIM
Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Pensez à réserver

Dimanche 6 à midi
Traditionnelles bouchées à la reine

Dimanche 13 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 20 à midi
Couscous Royal

Vendredi 25 et samedi 26 en soirée
Moules frites à volonté

Vendredi 9 et samedi 10 octobre en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr
Hans se repose le mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir

méthodes de préparation et de traitement thermique adaptées afin de garantir leur sécurité.

Combien de temps peut-on conserver les tomates ?

La durée dépend de leur variété, de leur maturité, de leur état au moment de l'achat et de la température ambiante. Une tomate ferme peut généralement patienter plusieurs jours, tandis qu'une tomate très mûre doit être consommée rapidement.

Plutôt que d'attendre qu'elles s'abîment, pensez à les transformer en sauce tomate, coulis ou tomates séchées, ou à les congeler.

Pour préserver au mieux leur goût, les tomates entières se conservent de préférence à température ambiante, dans un endroit sec, ventilé et à l'abri du soleil. Le réfrigérateur est à réserver aux tomates déjà coupées ou aux situations particulières nécessitant une conservation au frais.

Et pour les conserver plusieurs mois, voir page 28



PROPRE PRODUCTION

- viande bovine sur commande :
Charolais, Limousin, Aubrac
- nos produits faits maison
- Volaille

Pour le plaisir de manger des produits de qualité

PORTES OUVERTES

SAMEDI

19

septembre

SOIRÉE «OKTOBERFEST»

à partir de 18h.

- Grillades, planchette paysanne (réservation recommandée),
- Animations
- Défilé de mode "Elora" avec la participation de la miss 15-17 et ses dauphines, en soirée

À la ferme dimanche

20

septembre

à partir de 10h30

- Visite de la ferme
- Magasin ouvert
- Divers stands de producteurs locaux
- Animations
- Restauration sur place (réservation recommandée)
- Assiette gourmande
- Jambon à l'os, gratin dauphinois
- Riedburger revisité
- Dégustations
- Tartes flambées à partir de 17h



Samedi et Dimanche

DJ Julien



Acceptons les chèques et  Ticket Restaurant



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

22, route de Colmar • **BOOFZHEIM** • 03 88 74 60 92 • retrouvez-nous sur  /Chez-Mireille

Ouvert : mercredi et jeudi 9h-12h et 14h-18h • vendredi 9h-18h non stop • samedi 8h-12h. Fermé le lundi et le mardi

©JDM Editions

Kraut'Danse

Pour apprendre à danser en vous amusant, et permettre à chacun de progresser rapidement dans une ambiance conviviale

Venez participer aux cours de Danses de salon

Débuteront le **mardi soir 08 septembre 2026** à
L'Espace Loisirs Joseph Lotz à **KRAUTERGERSHHEIM**
(rue de l'amitié derrière le stade de football)

Cours d'Initiation : 19h30 à 21h
Cours de Perfectionnement : de 20h30 à 22h30

La valse lente et viennoise, rock, tango, samba, paso-doble, cha-cha-cha, madison... n'auront plus de secrets pour vous.



N'hésitez pas à nous rejoindre, nous vous offrons la 1^{ère} séance
contactez Léon au **07 81 54 26 78**. Retrouvez-nous sur [facebook](#) Kraut Danse

les 4stuces de marseille

Comment enlever une tache de gras sur un vêtement avec de la terre de Sommières



Un matin de cuisine, une poêle qui chante doucement, et voilà qu'une tache de gras se dépose sur le vêtement comme une ombre brillante... Rien de dramatique : avec un peu de calme et la précision du geste, la terre de Sommières offre

un détachant naturel d'une élégance redoutable, tout en respectant les tissus et l'esprit d'une méthode écologique

Pourquoi la terre de Sommières enlève une tache de gras sans agresser les tissus

La terre de Sommières est une argile fine, sèche, presque veloutée sous les doigts. Son secret tient à l'absorption : elle « boit » le corps gras avant qu'il ne s'installe au cœur des fibres, ce qui la rend précieuse sur une tache huile récente.

En nettoyage et en entretien textile, cette poudre a une qualité rare : elle travaille sans eau, sans chaleur et sans frottement agressif. C'est souvent ce trio (eau chaude, machine, friction) qui fixe la graisse ; ici, l'argile agit en silence, et c'est cette lenteur qui fait la magie

Comment enlever une tache de gras sur un vêtement avec de la terre de Sommières, étape par étape

Face à une tache de gras, le premier réflexe doit être simple : ne pas mouiller, ne pas frotter, ne pas passer en machine. Même si cela semble contre-intuitif, la graisse se comporte comme une cire : la chaleur et l'eau trop chaude la font migrer et s'accrocher.

Le rituel est court, mais demande du temps nécessaire pour bien agir.

Saupoudrer, laisser agir, brosser : le trio gagnant de l'absorption

La zone tachée doit être posée à plat, sur une surface stable. La terre de Sommières se dépose en couche généreuse, comme une fine neige beige, sans chercher à étaler : c'est elle qui va capter l'huile.

Le temps fait le reste : plusieurs heures sont idéales, et une nuit entière est souvent parfaite si la tache huile est visible ou si le tissu est épais. Au matin, la poudre paraît parfois légèrement plus foncée : signe que l'absorption a bien travaillé.

Le retrait se fait en douceur, avec une brosse souple ou le bord d'une cuillère en bois, toujours dans le sens des fibres. Un dernier coup d'œil à la lumière

L'Orchestre d'harmonie de la Garde républicaine



Credit photo : Jos Baggiani

CONCERT EXCEPTIONNEL

La Musique Municipale d'Ottrott invite dans le cadre de son 60^{ème} anniversaire le prestigieux Orchestre d'harmonie de la Garde républicaine.

Les 65 musiciens se produiront sous la direction du Colonel Sébastien Billard

Dimanche 4 octobre 2026 à 16h00
sur la scène du Dôme de Mutzig.



Les réservations sont déjà bien avancées, ne tardez pas à réserver votre place.

www.billetweb.fr

La Musique Municipale d'Ottrott vous invite également aux festivités du 60^{ème} anniversaire qui se dérouleront :

Samedi 31 octobre à 20h00
pour son concert annuel (salle des fêtes d'Ottrott)

Dimanche 8 novembre à 15h00
pour un concert du BloosBand (salle des fêtes d'Ottrott)



MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR
Liberté
Égalité
Fraternité



rasante permet de vérifier : si un halo persiste, une seconde application, plus ciblée, termine le travail avec une précision presque calligraphique.

Pour prolonger ces bons réflexes et éviter les erreurs qui abîment les fibres, des repères utiles se trouvent ici : conseils simples pour nettoyer des tissus tachés. Un détail change tout : traiter avant lavage, systématiquement.

Adapter la méthode selon le tissu : coton, laine, soie... et les pièges à éviter

Tous les tissus n'ont pas la même manière de « boire » la graisse. Un jean tolère beaucoup, une soie marque vite, une laine retient la matière dans ses écailles : d'où l'intérêt d'un geste ajusté, calme, et toujours sans brutalité.



Michèle KLEIN
Naturopathe
Réflexologie Plantaire
Méthode Traditionnelle Chinoise
Interventions bien-être en entreprise

Mon objectif :

*Vous offrir un espace de soin et d'écoute
pour harmoniser votre corps
et votre esprit, en prenant en compte
votre individualité et vos besoins spécifiques*

4 rue du Dr Bronner • SÉLESTAT
Rdv à Sélestat ou à domicile

06 40 42 35 99 • www.micheleklein.fr



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



Au Brochet CAFE - RESTAURANT

94 rue du Général de Gaulle • ERSTEIN • 03 67 29 05 05 • www.cafe-restaurant-au-brochet.fr



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

Week-end des 5 et 6 septembre

Paëlla à la Valencienne (poulet, chorizo, lapin, fruits de mer)	18€
Joues de porc à la moutarde	16€
Langue de veau charcutière	17€
Civet de lapin	17€
Onglet de veau aux pleurotes	19€
Cuisses de grenouille à la crème ou en persillade	18€
Bouchées à la volaille sans ris de veau	16€
Bouchées à la volaille avec ris de veau	19€
Ris de veau au Sauternes	22€
Entrecôte française au beurre vigneron	22€
Filets de perche d'eau douce meunière	19€

Week-end des 12 et 13 septembre

Baeckeffe aux trois viandes et pieds et salade verte	18€
Rognons de veau à la moutarde	17€
Osso bucco de veau Milanais	18€
Tête de veau sauce gribiche	18€
Daube d'agneau aux derniers légumes d'été	18€
Onglet de bœuf aux échalotes	18€
Quenelles de brochet sauce Nantua	17€
Trio de poissons de Méditerranée sauce au pistou	20€

Week-end des 19 et 20 septembre

Bœuf gros sel et ses garnitures	17€
Bœuf gros sel et ses garnitures avec potage aux quenelles	19€
Cuisse de jeune coq au Riesling	17€
Risotto d'automne à la volaille	16€
Risotto d'automne aux noix de St Jacques et crevettes	22€
Paleron de veau aux girolles	19€
Contre filet de bœuf au poivre vert	20€
Araignée de porc	16€
Cordon bleu de veau	18€
Cordon bleu de veau à la crème et aux champignons	19€
Cordon bleu de veau au munster	19€
Bouillabaisse, nouilles et soupe de poissons	28€

Week-end des 26 et 27 septembre

Couscous traditionnel (bœuf, agneau, merguez, boulettes, poulet)	18€
Couscous aux poissons	20€
Blanquette de veau	17€
Coquelet rôti aux herbes	18€
Cervelle de veau (recette de ma maman)	18€
Joues de bœuf au Pinot noir	17€
Gardiane de taureau	18€
Ballottine de volaille farcie, crème aux cèpes	18€
Saumon rôti et garnitures	20€

Week-end des 3 et 4 octobre

Moules marinières	16€
Moules à la crème	18€
Moules au Chorizo	18€
Civet de biche cuisiné à l'ancienne	18€
Blanquette d'escargots	19€
Linguine aux sot l'y laisse de volaille et girolles	16€
Linguine aux crevettes et saumon	20€
Rôti de porcelet chou rouge et marrons	17€
Filets de caille ivres de raisins	19€
Poussin rôti	17€
Cuisse de canard	17€
Matelote aux 5 poissons d'eau douce	24€

Plats permanents

Choucroute aux 5 garnitures	15€
Escalope de porc panée, mayonnaise, frites et salade	15€
Burger de bœuf, emmental, munster, cheddar, frites et salade	15€
Jambonneau braisé, salade de pommes de terre	17€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade	14,50€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade et crudités	16,50€
Filet de sandre aux tagliatelles	17,50€
Anguilles marinée	18€

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

Pour RÉSERVER ou COMMANDER :
03 67 29 05 05

**FORMULE
TARTES FLAMBÉES
du vendredi soir
au dimanche soir
1 achetée = la même
OFFERTE**

Sur place et à emporter Profitez-en !!



Magasin RUPPEL

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 !!

APRÈS

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

APRÈS

**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 »

rénovent malin !

Siret : 672 763 549 00012

MICHEL RENOV'
www.michel-renov.fr

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

Devis gratuit Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

AVANT APRES

Suite de la page 20

Sur coton et jean : une finition rapide après la terre de Sommières



Sur un tee-shirt, une nappe ou un denim, la terre de Sommières fait souvent disparaître l'essentiel. Si un voile subsiste, une micro-noisette de liquide vaisselle (fait pour dissoudre les corps gras) peut finaliser le nettoyage : tache légèrement humidifiée, application délicate en mouvements circulaires, puis 10 minutes de pause.

Le rinçage se fait à l'eau froide, puis lavage à 30°C maximum. Tant que la moindre trace demeure, sèche-linge et fer à repasser restent interdits : la chaleur « cuit » la graisse et l'ancre dans la trame.

Sur laine et soie : la terre de Sommières seule, comme une poudre de velours

Les matières nobles aiment les soins secs. Sur une chemise en soie ou un pull en laine, la terre de Sommières est souvent la solution la plus sûre, car elle respecte la main du tissu et limite les auréoles.

Un petit test sur une zone cachée rassure toujours. Puis l'argile s'applique avec légèreté, en évitant toute pression : ici, c'est l'attente qui fait le travail, pas la force du poignet.

Si la tache de gras a déjà été lavée : rattrapage patient avec terre de Sommières

Quand un vêtement est passé en machine avant traitement, surtout à température élevée, la tache de gras peut se fixer. Ce n'est pas forcément perdu,

mais le rattrapage demande un tempo plus long, presque comme une macération textile.

Une couche épaisse de terre de Sommières peut rester en place 12 heures. Après brossage, une application de liquide vaisselle pur (20 à 30 minutes) aide à décoller ce qui a résisté, avant un nouveau lavage à 30°C. Cette stratégie combinée marche souvent sur les halos « revenus » après séchage, ces taches trompeuses qui réapparaissent à la lumière.

Quand la tache ressemble à du cambouis : rester sur une méthode écologique et progressive

Il arrive que la tache de gras ne vienne pas d'une vinaigrette, mais d'une chaîne de vélo ou d'un outil : le gras est alors plus sombre, plus chargé. Dans ce cas, la terre de Sommières reste une base excellente, mais il faut parfois répéter le cycle (poudre + attente + brossage) deux ou trois fois, sans brûler les étapes.

Pour ces taches plus techniques, une ressource complémentaire peut aider à choisir le bon geste sans abîmer : astuce pour faire partir une tache de cambouis. L'idée reste la même : avancer par absorption et douceur, pas par frottement.

Note de mon Grimoire : la magie tient souvent à une nuit de patience

Le plus grand secret d'un détachant naturel comme la terre de Sommières n'est pas caché : c'est le temps nécessaire pour que l'absorption fasse son œuvre. Un saupoudrage ample, une nuit tranquille, un brossage délicat... et l'entretien textile redevient un geste simple, presque méditatif

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

Ecrit par Margot

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

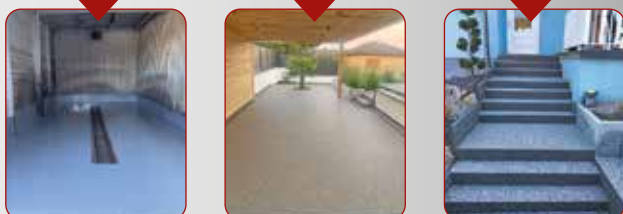
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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 Mugets • 67530 • **BOERSCH**
06 49 93 36 45 • haussmann67@gmail.com

ANGOT & Fils
Fenêtres - Portes

DEPUIS
40 ANS
À votre service
1984 - 2024



FENÊTRES | VOILETS | PORTES
PORTES DE GARAGE | PERGOLAS



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

CONTACTEZ-NOUS
03 89 21 04 06



STRASBOURG - SÉLESTAT - COLMAR - MULHOUSE

Habiter à
Kertzfeld

de 3.17 à 5.58 ares

dès 95 000 €

TERRAINS À BÂTIR
LIBRES DE CONSTRUCTEUR
ET VIABILISÉS



07 83 29 98 68
immo@spiess.fr

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



THERM ELEC

ÉNERGIE - PHOTOVOLTAÏQUE - IRVE

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

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

INNOVATION



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

les Bons à savoir de marseille

Bourdonnements d'oreilles : quels réflexes adopter ?



Sensation d'oreille bouchée, impression d'entendre « dans du coton », sifflements ou vrombissements persistants... Les bourdonnements d'oreilles, aussi appelés acouphènes, peuvent rapidement devenir gênants au quotidien.

Leurs causes sont nombreuses : exposition à un bruit intense, troubles ORL, problèmes dentaires ou encore variations de pression lors d'un voyage en avion ou d'une plongée sous-marine. Face à l'apparition de tels symptômes, il est important d'en rechercher la cause plutôt que de chercher uniquement à les masquer.

Une préparation à base d'huiles essentielles

Certaines approches naturelles sont traditionnellement utilisées pour favoriser le confort auditif.

Parmi elles, une préparation associant l'huile essentielle de niaouli et l'huile essentielle de petit grain bigaradier est parfois proposée.

1. Mélangez 1 goutte d'huile essentielle de niaouli avec 1 goutte d'huile essentielle de petit grain bigaradier.
2. Ajoutez environ 1/3 de cuillère à café d'eau.
3. Mélangez soigneusement.
4. Imbibez un coton avec la préparation.

5. Ne placez pas le coton ou le mélange dans le conduit auditif. Pour une utilisation autour de l'oreille, demandez au préalable conseil à un professionnel de santé, car les huiles essentielles peuvent être irritantes et certaines utilisations sont déconseillées.

Avant toute utilisation d'huiles essentielles, il est recommandé de vérifier les éventuelles contre-indications, notamment chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes présentant certaines pathologies.

Les bons réflexes au quotidien

Quelques mesures simples peuvent également contribuer à préserver le confort auditif :

- Limiter l'exposition aux bruits forts, que ce soit au travail, lors de concerts ou pendant les loisirs. Éloignez-vous autant que possible des sources sonores importantes et utilisez une protection

auditive adaptée lorsque cela est nécessaire.

- Après un voyage en avion ou une plongée sous-marine, l'apparition ou la persistance d'un bourdonnement mérite une attention particulière, notamment s'il s'accompagne d'une douleur, d'une baisse d'audition ou de vertiges.

Certaines plantes, comme le ginkgo biloba, sont parfois utilisées dans le cadre d'approches complémentaires. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin avant toute supplémentation, notamment en cas de traitement médicamenteux.

Quand consulter ?

Un bourdonnement occasionnel peut être sans gravité, mais un acouphène qui persiste brutalement ou s'accompagne d'une perte auditive, de vertiges ou d'autres symptômes doit faire l'objet d'un avis médical.

En matière d'acouphènes, identifier la cause est essentiel : les solutions adaptées dépendent en effet de leur origine.

Cet article n'a aucune prétention quelconque, juste véhiculer une info, et n'a en aucun cas vocation à remplacer l'avis d'un médecin.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.



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**



Chauffage
Pompe à chaleur



Climatisation



Adoucisseur
Traitement d'eau



Rénovation
de salle de bains



Entretiens
Dépannages

OBJECTIF CLIMATISATION

-30%*

SUR LES MARQUES

*Offre valable sur une sélection de modèles de marques
Thermor et Mitsubishi, dans la limite des stocks
disponibles.

Thermor

MITSUBISHI
ELECTRIC

Bénéficiez d'une garantie pouvant aller
jusqu'à 10 ans, selon le type d'appareil.



**OFFRE VALABLE
JUSQU'AU 31/10/2026**



LAUNAY
SAV Energies renouvelables
Chauffage - Climatisation

LAUNAY SAV
35 rue de Benfeld
67230 KERTZFELD

03.88.58.52.11
www.launaysav.fr
contact@launaysav.fr



POUR VOTRE

COMMUNICATION

JE M'OCCUPE DE TOUT !

PROCHAIN

JOURNAL

Distribution la semaine du

28 SEPTEMBRE

BOUCLAGE

MARDI 15 SEPTEMBRE

➤ À 12H <

FLYERS

CARTES
DE VISITE

IMPRESSION
TEXTILE

 **SUR DEVIS !**

contact : edith.marsel@gmail.com • 06 95 36 02 01

les Animaux
de marseille

Faut-il vraiment laver son chien ?



Si vous partagez votre quotidien avec un chien, vous vous êtes probablement déjà demandé s'il fallait le laver régulièrement. La réponse pourrait vous surprendre. Chez un animal en bonne santé

et sans problème dermatologique particulier, les vétérinaires recommandent généralement de limiter les bains aux situations où ils sont réellement nécessaires : chien très sale, mauvaise odeur ou situation particulière. Le chien possède en effet ses propres mécanismes naturels d'entretien du pelage. Un lavage trop fréquent peut perturber cet équilibre en éliminant le sébum qui protège naturellement sa peau.

Pour autant, certaines situations justifient de laver ou de rincer votre compagnon : promenade boueuse, baignade à la mer, fortes chaleurs ou contact avec une substance potentiellement toxique.

1. Dans quelles situations faut-il laver son chien ?

Le principe est simple : un chien en bonne santé n'a pas besoin d'être lavé systématiquement. Le bain devient nécessaire lorsqu'il est particulièrement sale, qu'il dégage une odeur persistante ou qu'une situation particulière l'exige.

Après une promenade particulièrement salissante

Se rouler dans des excréments, une charogne ou une substance malodorante suffit à rendre un bain indispensable. Plus simplement, boue, poussière, vase ou débris végétaux peuvent s'accumuler dans le pelage après une promenade en pleine nature.

Après une baignade à la mer

Une sortie à la plage peut laisser du sable et du sel sur le pelage. Un rinçage à l'eau claire suffit généralement pour éliminer ces résidus susceptibles d'irriter la peau ou les yeux. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du shampoing.

En cas de fortes chaleurs

Après une longue promenade ou pendant une pé-

riode chaude, une douche à l'eau tiède peut aider à rafraîchir votre animal. Évitez en revanche l'eau glacée. Pour un simple rafraîchissement, aucun shampoing n'est nécessaire.

Après un contact avec une substance toxique

Si votre chien entre en contact avec une substance potentiellement toxique, il est important de le laver rapidement afin de limiter les risques liés à son ingestion lorsqu'il se lèche. Contactez également votre vétérinaire pour connaître les précautions et le protocole de nettoyage adaptés à la substance concernée.

En cas de problème dermatologique

Un chien souffrant d'une maladie de peau peut nécessiter des soins et des lavages plus fréquents. La fréquence et les produits à utiliser dépendent alors de son état et du diagnostic établi. Un suivi vétérinaire est indispensable.

2. À quelle fréquence laver son chien ?

Pour un chien en bonne santé, des bains trop rapprochés ne sont pas recommandés. Le pelage produit naturellement du sébum, qui contribue à protéger la peau contre les agressions extérieures. Des lavages trop fréquents peuvent éliminer cette protection et fragiliser l'équilibre cutané.

La fréquence idéale dépend notamment du type de poil et du mode de vie de l'animal. À titre indicatif, un chien à poil long peut généralement être lavé environ une fois par mois, tandis qu'un chien à poil court peut se contenter d'un bain tous les deux mois. Ces repères ne sont toutefois pas des règles absolues : un chien particulièrement sale devra être nettoyé sans attendre.

En revanche, le brossage peut être beaucoup plus fréquent, voire quotidien pour certaines races. Il permet d'éliminer les poils morts, de prévenir les nœuds et de retirer saletés, herbes ou parasites accrochés au pelage. Il contribue également à conserver un poil propre et brillant.

Entre deux bains, des solutions de nettoyage adaptées peuvent être utilisées en cas de mauvaise odeur. Privilégiez toujours des produits conçus pour les chiens et demandez conseil à un professionnel si nécessaire.

3. Comment laver son chien dans de bonnes conditions ?

Certains chiens apprécient l'eau, tandis que

d'autres cherchent à l'éviter. Une bonne préparation permet de rendre le bain plus simple pour tout le monde.

Première étape : le brossage

Avant de mouiller votre chien, brossez soigneusement son pelage. Cela permet d'éliminer une partie des saletés, de démêler les nœuds et de faciliter le lavage.

Deuxième étape : le bain

Installez votre chien dans une baignoire ou une douche et utilisez une eau tiède. Mouillez progressivement l'ensemble du pelage en évitant les yeux et les oreilles.

Pour le shampoing, choisissez impérativement un produit spécialement formulé pour les chiens : le pH de leur peau étant différent de celui des humains, votre shampoing habituel n'est pas adapté. Appliquez une petite quantité de produit sur le pelage humide, massez délicatement puis rincez abondamment afin d'éliminer tous les résidus. Si le chien était particulièrement sale, un second shampoing peut être nécessaire.

Troisième étape : le séchage

Après le bain, séchez votre chien avec une serviette en tamponnant et en frottant délicatement son pelage. Un sèche-cheveux peut être utilisé s'il le tolère, à température modérée et à bonne distance de la peau.

Un bain, oui, mais seulement quand c'est nécessaire

Laver son chien ne doit donc pas devenir un rituel systématique. Pour un animal en bonne santé, mieux vaut privilégier un entretien régulier du pelage et réserver le shampoing aux situations qui le justifient.

Saleté importante, mauvaise odeur, baignade en mer, forte chaleur ou problème dermatologique : chaque situation appelle une réponse différente. En cas de doute, notamment lorsqu'une maladie de peau ou une substance toxique est en cause, l'avis d'un vétérinaire reste la meilleure option.

Prendre soin de l'hygiène de son chien ne signifie donc pas multiplier les bains. Un entretien adapté, un brossage régulier et un lavage lorsque cela est nécessaire suffisent généralement à préserver son confort et la santé de son pelage.

L'automne arrive,
Pensez à votre confort !



Installation • Entretien • Dépannage

Neuf & Rénovation



Pompes à chaleur :

Gardez le chaud à l'intérieur dès les premières fraîcheurs automnales.

Une solution économique et écologique.

Aérothermie & Aquathermie :

Des énergies renouvelables au service de votre confort

OBERNAI :

03 88 49 77 78

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

Siret n°332 388 917 00079 • ©JDM Editions/Edith

HUSSER

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



Ménage à domicile

Nettoyage des vitres / véranda / pergola

**Nettoyage haute pression
Repasse**

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr



AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

MR PASSEZ VOTRE CREDIT D'IMPOT POUR LE NETTOYAGE DES ESPACES VERTS. 06.71.67.67.32. 13 ALLÉE PIERRE PFLIMLIN, ERSTEIN 67140. 03.88.49.77.78



**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





CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

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 30/09/2026, 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



Auberge b'm hans

RECHERCHE

Collaborateur (H/F) à temps plein en CDI
Commis/plongeur (H/F) à temps plein en CDI
Extra (H/F) les weekend

19bis rue de Colmar OBENHEIM • 03 90 00 27 18

l'alimentation de marseille

Faire ses conserves maison : préserver les récoltes de l'été pour l'hiver



Chaque été, le potager nous offre souvent plus de légumes et de fruits que nous ne pouvons en manger immédiatement. Faire des conserves permet de profiter de ces récoltes pendant plusieurs mois et d'éviter le gaspillage. Mais toutes les conserves ne se préparent pas de la même manière : certains aliments peuvent être facilement mis en bocaux, tandis que d'autres nécessitent un matériel spécifique pour éviter les risques sanitaires. La règle essentielle est de ne jamais improviser le temps et la température de stérilisation, particulièrement pour les légumes peu acides, la viande et le poisson.

Les fruits : parmi les conserves les plus simples

Les fruits sont naturellement acides et se prêtent particulièrement bien aux conserves. On peut les préparer en sirop, en compote ou en confiture.

Poires au sirop

Ingrédients :

- 2 kg de poires fermes
- 1 litre d'eau
- 300 à 500 g de sucre
- le jus d'un citron
- éventuellement une gousse de vanille ou un bâton de cannelle

Préparation :

- Éplucher les poires, les couper en deux ou en quartiers et retirer le cœur.
- Les placer au fur et à mesure dans de l'eau citronnée afin d'éviter qu'elles noircissent.
- Préparer ensuite un sirop en faisant chauffer l'eau et le sucre. Porter à ébullition puis laisser frémir quelques minutes.

EN CONCERT ROCK



4U FOR YOU

- 11/09	V & B la Vigie	OSTWALD	19h30
- 25/09	Le LABB	CRONENBOURG	19h30
- 26/09	Salle Polyvalente	LA BROQUE	20h00

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

- Répartir les poires dans des bocaux propres, sans les tasser excessivement.
- Recouvrir avec le sirop chaud en laissant l'espace de remplissage recommandé pour les bocaux utilisés.
- Fermer les bocaux avec des joints ou capsules adaptés et procéder au traitement thermique selon le barème correspondant aux bocaux et à la recette.

Une fois refroidis, vérifier que les bocaux sont correctement scellés et les conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Astuce : vanille, cannelle, badiane ou citron donnent de très bons parfums aux poires.

Compote de pommes ou de poires

La compote est également une excellente manière d'utiliser les fruits très mûrs.

- Faire cuire les fruits épluchés et coupés en morceaux avec un petit fond d'eau.
- Lorsqu'ils sont bien tendres, les mixer ou les écraser.
- On peut ajouter un peu de sucre, de cannelle ou de vanille.

Pour une conservation à température ambiante, utiliser une méthode de mise en conserve éprouvée, avec le traitement thermique correspondant. Sinon, la compote se congèle très facilement en portions.

Conservation des tomates

Les tomates sont un peu particulières. Elles sont acides, mais leur acidité peut varier selon les variétés et leur maturité. Pour une conserve sûre, il est donc préférable d'utiliser une recette éprouvée indiquant précisément l'acidification et le traitement thermique.

Tomates concassées

- Choisir des tomates bien mûres mais saines.
 - Les laver soigneusement, retirer les parties abîmées et le pédoncule.
 - On peut les peler après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide.
 - Les couper en morceaux et les faire chauffer. Les placer ensuite dans les bocaux en respectant l'espace de remplissage prévu par la recette.
 - Ajouter l'acidifiant prévu par une recette de conserve validée, puis fermer et traiter thermiquement selon le barème correspondant.
- Ces tomates seront parfaites en hiver pour les sauces, soupes, pizzas ou plats mijotés.



- 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



PORTES D'ENTRÉES
PVC - ALU - BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC - ALU
VOILETS
MOTORISATIONS
TOUS DÉPANNAGES
RAPIDES ET EFFICACES
NEUF OU RÉNOVATION

**DIAGNOSTIC DE PROJET
GRATUIT**

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

**OFFRES SPÉCIALES RENTRÉE
DIAGNOSTICS GRATUITS***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITÉ PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

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



Voir conditions, valables jusqu'au 30/09/2026 - Site n° 647 657 785 - Green

**BLG
MULTI-SERVICES**
UN SEUL CONTACT, DES SOLUTIONS MULTIPLES!

Polyvalence, Réactivité, Fiabilité

PETITS TRAVAUX
ENTRETIEN
DÉPANNAGE
ESPACES VERTS
ET BIEN PLUS ENCORE...

Bertrand LE GLOAHEC • Tél. 06 77 33 24 47
Retrouvez-nous sur **BLG Multi-Services**

Alsa'Baie
Fenêtres - Portes - Volets

**OFFRE
EXCEPTIONNELLE
PORTES D'ENTRÉE
SUR UNE
SÉLECTION
DE PORTES
D'ENTRÉE***



SÉCURITÉ
RENFORCÉE



ISOLATION
THERMIQUE



FABRICATION
SUR MESURE



LARGE CHOIX
DE COULEURS

**DEVIS
GRATUIT
SANS ENGAGEMENT**



UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
Conseils, choix, prise de mesures,
pose soignée par un professionnel.



PLUS DE 15 ANS
D'EXPÉRIENCE



TRAVAIL
SOIGNÉ



INTERVENTION
DANS TOUTE
L'ALSACE

*Le savoir-faire et la fiabilité
au service de votre confort en Alsace.*



06 76 54 43 83



info@alsa-baie.fr



www.alsa-baie.fr

*Offre valable jusqu'au 30/09/2026 sur une sélection de modèles.

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° 438 955 777 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**



APELL ELEC SOLUTIONS
HILSENHEIM

Installation

BORNE DE RECHARGE
Compatible tous véhicules

07 86 20 91 86

100 € de remise sur présentation de ce coupon. Offre non cumulable
10 rue de Muttersholtz, 67600 HILSENHEIM / www.apell-elec.fr / gerald@apell-elec.fr

Siret n° 993 816 107 0001

Suite de la page 28

Coulis de tomates

Le coulis est particulièrement pratique lorsque le potager donne beaucoup de tomates.

Ingrédients :

- des tomates bien mûres
- des oignons, si la recette de conserve utilisée les autorise
- ail
- basilic
- sel
- éventuellement un peu de sucre

Préparation :

- Faire cuire les tomates jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- Passer la préparation au moulin à légumes pour obtenir un coulis lisse.

On peut ensuite le faire réduire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Attention : une sauce contenant des oignons, de l'ail, des poivrons ou d'autres légumes ne doit pas être considérée comme une simple conserve de tomates. Sa composition modifie son acidité et donc les conditions de sécurité. Pour une conservation à température ambiante, utiliser une recette de sauce dont le procédé a été validé. Sinon, le coulis peut être congelé en portions.

Les légumes au vinaigre

Les légumes acidifiés dans du vinaigre constituent une autre possibilité intéressante.

Petits concombres ou cornichons au vinaigre

- Laver soigneusement les légumes et les placer dans des bocaux propres.
- Préparer une marinade à base de vinaigre suffisamment acide, d'eau, de sel et éventuellement de sucre et d'épices.
- Verser la préparation chaude sur les légumes, puis procéder au traitement indiqué par une recette de conservation éprouvée.

On peut ajouter :

- des graines de moutarde
- du poivre
- de l'aneth
- de l'ail
- du laurier
- de l'estragon

Cela permet de préparer des bocaux très agréables à déguster avec les charcuteries, les salades ou les plats froids.

Et les haricots verts ?

Les haricots verts demandent une attention particulière. Ils sont peu acides, et une simple stérilisation dans une marmite d'eau bouillante ne permet pas d'obtenir la sécurité nécessaire contre le **botulisme**. L'Anses classe notamment les conserves familiales de haricots verts parmi les préparations pouvant présenter ce risque. Pour une conservation familiale simple, la solution que je recommande est donc : **la congélation**

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé ?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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

INJECTION DIESEL

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



Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • **SELESTAT**
Tél. 03 90 56 47 48 • Fax 03 88 92 83 58

Préparation :

- Équeuter et laver les haricots.
- Les plonger dans l'eau bouillante pendant quelques minutes pour les blanchir, puis les refroidir immédiatement dans de l'eau très froide.
- Bien les égoutter et les sécher avant de les répartir en sacs ou boîtes.

Ils pourront être utilisés directement congelés dans les soupes, poêlées ou accompagnements.

Pour les personnes possédant un autoclave/pressure canner adapté aux conserves alimentaires, la mise en conserve sous pression est possible avec un barème validé pour les haricots verts. Il ne faut toutefois pas remplacer ce procédé par une simple marmite d'eau bouillante.

Les aliments avec lesquels il faut être particulièrement prudent

Il ne faut pas traiter de la même manière les fruits et les aliments peu acides. À ne pas simplement mettre en bocaux avec une stérilisation à l'eau bouillante :

- les haricots verts
- les carottes
- les courgettes
- les petits pois
- le maïs
- les pommes de terre
- les champignons
- les asperges
- de la viande, du poisson, de la volaille, ainsi que des plats préparés contenant des légumes peu acides ou de la viande

Pour ces aliments, il faut soit un procédé sous pression avec un barème adapté, soit privilégier la congélation ou une autre méthode de conservation. Le botulisme est particulièrement préoccupant parce que la toxine peut être présente sans modifier nécessairement l'aspect, l'odeur ou le goût de l'aliment. C'est pourquoi un bocal qui semble parfaitement normal n'est pas nécessairement la preuve qu'une méthode de conservation était sûre.

En résumé

Pour commencer sereinement avec les conserves maison, les meilleurs candidats sont les fruits au sirop, compotes, confitures, gelées et certaines préparations acidifiées au vinaigre, en utilisant toujours une recette et un procédé de traitement éprouvés.

Pour les légumes peu acides comme les haricots verts, carottes ou courgettes, la congélation est souvent beaucoup plus simple et sûre lorsqu'on ne possède pas de matériel de mise en conserve sous pression.

Et surtout : un temps de stérilisation trouvé au hasard sur Internet ne garantit pas la sécurité d'un aliment. La taille du bocal, la composition de la recette et la méthode de traitement comptent toutes.

Plus de 30 ans d'expérience à votre service !

FIGRELEC

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE & VENTILATION

- Dépannage
- Maison - Collectif
- Neuf - Rénovation
- Téléphonie
- Informatique
- Borne de recharge
- Alarme
- Domotique
- Chauffage électrique
- Ventilation



42 rue de Bergheim · 67820 **WITTISHEIM**

03 88 57 23 67 · **06 51 71 99 09**

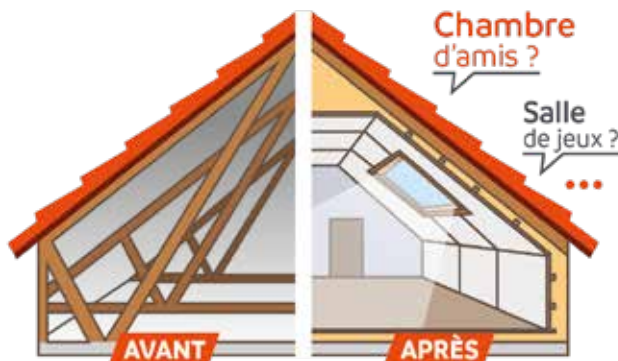
mf.fiorelec@gmail.com · www.fiorelec.fr

Siret n° 881741466 00018



Gerko

AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Comble vos envies !

Isolation | Menuiserie
Aménagement combles
Modification charpentes

03 88 74 39 26

gerko.fr

SERMERSHEIM

Electric'cars
E mobility solutions
VENTE · RÉPARATION · LOCATION · NEUF ET OCCASION

CRÉDIT GRATUIT en 48x sans frais. Partenaire



Votre spécialiste de la mobilité électrique depuis 2008 !

Offres spéciales Rentrée*

vélos électriques à partir de 1 795€



Tous nos modèles Tenways sur : www.tenways.com/pages/about-tenways



Laverie du Ried

WASH'N DRY
Une laverie Écologique



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



Service et dépannage à domicile

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

*Offres spéciales valables jusqu'au 30/09/2026, voir conditions en magasin

Le Journal de marse

68 100 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

SEPTEMBRE 2026 n° 216



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr



Page 19

Pour le plaisir de manger des produits de qualité

PORTES OUVERTES

Samedi 19 septembre
et dimanche 20 septembre

22, route de Colmar · **BOOFZHEIM**

**Du 2 septembre
au 31 octobre**



**Les
Journées
Privilèges**



ZIMMERMANN

Zone Artisanale

3, rue de la Fontaine
67530 BOERSCH
(près d'Obernai)

03 88 95 89 31

www.literiezimmermann.fr

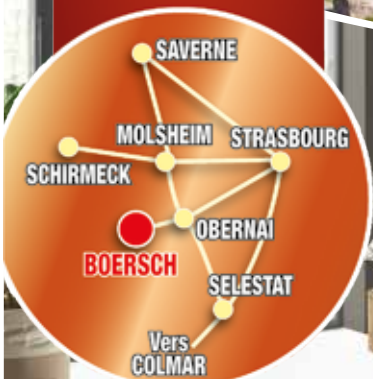
**Ouvert du lundi
au samedi :
de 8h30 à 12h00
& de 13h30
à 17h30**

RC SAVERNE B 324 310 838

ZIMMERMANN
Fabricant Alsacien de literie
DEPUIS 1934

- Toutes dimensions possibles
- Conseil d'un spécialiste
- Qualité, prix

• Vente directe à l'usine



www.literiezimmermann.fr