le Journal de marsel

68.100 exemplaires distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

NOVEMBRE 2026 n°218

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEM'NETTE



Côté toiture



Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 · www.cheminette.fr

KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Venez découvrir nos nouveautés 2027

OUVERT mercredi 11 NOVEMBRE de 9H à 16H



Nous parlons Français

Miele · GAGGENAU · SIEMENS · LEICHT · BOSCH · NEFF

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

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

CHEMI'NETTE
Un savoir-faire développé pour votre maison
Salle d'expo 350 m²
Côté feu
Chauffez-vous grâce à Chemi'nette
Côté toiture
La toiture de votre maison de A à Z
VELUX®
©JDM Editions/Edith
Demandez votre DEVIS GRATUIT
Zone d'activités - rue des Alpes · 68127 NIEDERHERGHEIM www.cheminette.fr · 03 89 49 94 76

les Astuces de marsel

Un bol de gros sel près de la fenêtre : une astuce simple pour mieux vivre l'hiver



Avec le retour du froid, les vitres se couvrent parfois de buée et l'humidité s'invite dans nos maisons. Parmi les petites astuces faciles à essayer, le bol de gros sel a la cote. Mais que peut-on réellement en attendre ?

À l'approche de l'hiver, nos intérieurs sont davantage exposés à un phénomène bien connu : la condensation sur les fenêtres. Au réveil, les vitres sont parfois couvertes de petites gouttelettes d'eau, les rebords restent humides et une odeur de renfermé peut même s'installer.

Face à ce désagrément, une astuce toute simple mérite que l'on s'y intéresse : placer un petit bol de gros sel près d'une fenêtre. Peu coûteuse et facile à mettre en œuvre, cette méthode traditionnelle peut sembler séduisante. Encore faut-il en connaître les limites.

Pourquoi de la buée apparaît-elle sur les vitres ?

Le phénomène est naturel. Chaque jour, nous produisons de l'humidité en respirant, en cuisinant, en prenant une douche ou encore en faisant sécher le linge à l'intérieur. Lorsque l'air chargé de vapeur d'eau entre en contact avec une vitre froide, cette vapeur se transforme en gouttelettes : c'est la condensation.

Si elle se répète régulièrement, cette humidité peut finir par favoriser l'apparition de moisissures, détériorer les peintures et dégager une odeur désagréable. Les logements insuffisamment ventilés sont particulièrement concernés.

Un petit coup de pouce contre l'humidité

Le principe est simple : le sel peut capter une certaine quantité d'humidité dans des conditions favorables. Pour tester cette astuce chez soi, il suffit de remplir un petit récipient propre et sec de gros sel, puis de le poser sur un rebord de fenêtre stable, à proximité de la zone où la condensation apparaît le plus souvent.

Le récipient doit être placé à l'abri de la pluie et à un endroit où il ne risque pas d'être renversé. Au fil des jours, il convient de vérifier l'état du sel. S'il devient humide, forme des amas ou se transforme en liquide, il est préférable de le remplacer et de nettoyer le récipient.

Attention toutefois : cette méthode reste limitée. Un simple bol de gros sel ne peut pas absorber à lui seul toute l'humidité d'une pièce et ne remplace pas un véritable déshumidificateur. Il ne faut donc pas en attendre de résultats spectaculaires.

Les bons gestes pour une maison plus saine

Pour limiter durablement la condensation, quelques habitudes quotidiennes sont bien plus efficaces que le seul recours au gros sel.

La première consiste à aérer son logement chaque jour, même lorsque les températures sont basses. Ouvrir largement les fenêtres pendant quelques minutes permet de renouveler l'air intérieur.

Il est également conseillé d'utiliser la hotte lors de la cuisson, de faire fonctionner la ventilation après une douche et d'éviter de faire sécher de grandes quantités de linge dans une pièce fermée. Enfin, essuyer régulièrement l'eau accumulée sur les vitres et les rebords aide à éviter que l'humidité ne s'installe.

Si les problèmes persistent, un hygromètre peut permettre de mesurer le taux d'humidité ambiant. Des moisissures récurrentes, des murs humides ou une odeur persistante doivent inciter à rechercher la cause du problème, qu'il s'agisse d'une ventilation insuffisante, d'une infiltration ou d'un défaut d'isolation.

Une astuce économique, mais pas miraculeuse

Facile à tester et peu coûteux, le bol de gros sel peut trouver sa place parmi les petites astuces de la maison. Il convient néanmoins de garder les pieds sur terre : pour passer l'hiver dans un intérieur sain et confortable, rien ne remplace une bonne aération et une ventilation efficace.

Comme souvent, les solutions les plus simples sont celles qui fonctionnent le mieux lorsqu'elles s'accompagnent de bons réflexes au quotidien.

SDI les Solutions De l'Immobilier
ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION
Maisons - Appartements - Immeubles - Terrains - Commerces

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

FNAIM
+15 ANS
96

*Dans le cadre d'un projet de vente. ** Pour toute signature d'un mandat exclusif, selon âge et type du bien. DPE/GES/ERP/GAZ/ELEC/ASSAINISSEMENT/PLOMB/AMIANTE/RELEVÉ CARREZ, HORS AUDIT ÉNERGÉTIQUE. Les diagnostics seront remboursés le jour de la signature de l'acte authentique, si la vente est effectuée par SDI.

Tempera
Le bonheur au degré près
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 !
RGE QualiBois
RGE QualiPac
MaPrimeRénov'
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

L'automne à prix doux
Stordif
-25%* STORES EXTÉRIEURS
*Offre valable jusqu'au 30/11/2026, sous conditions
STORES :
INTÉRIEURS
EXTÉRIEURS
PERGOLAS :
BIOCLIMATIQUES
CARPORTS
MOUSTIQUAIRES :
FENÊTRES
PORTES
PIÈGES À MOUSTIQUES
-15%* PERGOLAS BIOCLIMATIQUES ET CARPORTS
*Offre valable jusqu'au 30/11/2026, sous conditions
- Jusqu'à 4 m d'avancé avec barre de charge déroulable électrique
- Eclairage orienté sous le coffre
- Les nouveaux bras avec leds 100% encastrés
DEVIS GRATUITS SANS ENGAGEMENT
Nos partenaires : matest Stores & Pergolas, DICKSON
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-17h
FABRIQUÉ EN FRANCE



les conseils de marsel

Arrêter de fumer : et si on reprenait son souffle ?



Arrêter de fumer est une décision importante pour sa santé, son bien-être et son portefeuille ! Pourtant, entre la dépendance à la nicotine et les habitudes du quotidien, franchir le pas n'est pas toujours facile. Heureusement, il existe des solutions pour se lancer et mettre toutes les chances de son côté.

Chaque année, le Mois sans tabac encourage les fumeurs à relever le défi d'un mois sans cigarette. L'objectif ? Se motiver collectivement, retrouver progressivement son souffle, préserver sa santé et réaliser des économies. Car arrêter de fumer, c'est aussi retrouver sa liberté et se détacher peu à peu d'une habitude parfois bien ancrée.

Quelques astuces pour dire adieu à la cigarette

Pour réussir son arrêt, mieux vaut anticiper ! Première étape : choisir une date et identifier les situations qui donnent envie de fumer, comme le café du matin, la pause au travail ou le moment après le repas. Pour remplacer ces automatismes, rien de tel qu'une petite marche, un verre d'eau, quelques exercices de respiration ou une activité qui occupe les mains et l'esprit.
Lorsque l'envie devient forte, il est utile de se rappeler qu'elle finit généralement par diminuer. Il ne faut pas non plus hésiter à demander de l'aide : les substituts nicotiniques, comme les patchs, les gommes ou les pastilles, peuvent faciliter le sevrage. Un pharmacien ou un professionnel de santé pourra conseiller une solution adaptée. Enfin, le soutien des proches est précieux pour garder la motivation et célébrer chaque progrès.

Ne pas rester seul face au défi

Le dispositif Tabac Info Service propose des conseils et un accompagnement gratuit par des tabacologues au **39 89**. Une reprise ponctuelle ne signifie pas un échec : l'essentiel est de comprendre ce qui s'est passé et de poursuivre ses efforts.

Arrêter de fumer est un chemin qui se parcourt à son rythme. Chaque cigarette évitée est une victoire pour la santé... et pour le porte-monnaie !

Les bienfaits pour ma santé

Quelques heures : votre taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue. Dès 8 heures d'arrêt, il est divisé par deux et vous êtes mieux oxygéné.

Quelques jours : vous respirez mieux, vous retrouvez peu à peu votre goût et votre odorat.

Quelques semaines : vous toussez moins, vous avez plus d'énergie. Votre peau est plus belle et vous avez meilleure mine.

Quelques mois : vous récupérez de plus en plus de souffle. Vos performances sportives s'améliorent.

Un an : votre risque d'accident vasculaire cérébral redevient équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Votre risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

Dix ans : vos risques de cancer de la bouche, du poumon, de la vessie ont bien diminué. Peu à peu, votre espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Arrêter de fumer, c'est un peu comme rompre avec son ex : les débuts peuvent être difficiles, on risque d'y repenser souvent, mais on finit par se demander pourquoi on n'a pas tourné la page plus tôt !

Pour en savoir plus :
www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr













LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Krys ERSTEIN

VENEZ DÉCOUVRIR LES



Ray-Ban Meta

CAPTUREZ VOS SOUVENIRS

ÉCOUTEZ VOTRE MUSIQUE

RESTEZ CONNECTÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ

UNE TECHNOLOGIE AU SERVICE DE VOTRE STYLE

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

DECORATION Christine

Tapissière - Décoratrice

www.decoration-christine.fr

Rideaux, voilages, stores, moustiquaires
Coussins, tête de lit et jeté de lit
Rénovation : fauteuils et canapés
Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RDV

contact@decoration-christine.fr

06 67 40 55 55 · 4 impasse des Charmes - **NORDHOUSE**

Le Retour **MAISON ROUGE** Habilleur

Depuis 1975

BLACK DAY'S



-20%

Sur TOUT

TOUT le MAGASIN*

* Offre valable jusqu'au 14/11/2026 inclus - Photo non contractuelle

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15, rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) Sortie 16 à 2 min

GRAND PARKING GRATUIT • **SELESTAT** • 03 88 92 02 27

Lundi 14h/18h30, du mardi au vendredi 9h/12h - 14h/18h30 et samedi 9h/12h - 14h/18h







les Astuces marsel

L'astuce toute simple pour des toilettes qui sentent bon au quotidien



Et si un simple rouleau de papier toilette suffisait à apporter une agréable odeur à vos WC ? Inutile de multiplier les désodorisants ou de dépenser une fortune pour parfumer cette petite pièce de la maison. Une astuce facile à mettre en place permet de diffuser délicatement une senteur agréable, avec seulement deux gouttes d'huile essentielle.



Un rouleau de papier toilette qui se transforme en diffuseur parfumé

Le secret se trouve dans le tube en carton du rouleau de papier toilette. Grâce à sa matière absorbante, celui-ci peut retenir quelques gouttes d'huile essentielle et en libérer progressivement le parfum.

Pour essayer cette astuce, rien de plus simple : choisissez une huile essentielle dont vous appréciez l'odeur, comme la lavande ou le romarin, puis déposez deux gouttes sur la partie extérieure du tube en carton. Replacez ensuite le rouleau à son emplacement habituel.

En quelques gestes seulement, vous disposez d'une solution parfumée discrète, sans avoir besoin d'installer un diffuseur ou d'utiliser un spray à chaque passage.

Quelle senteur choisir pour vos WC ?



Tout dépend de l'ambiance que vous souhaitez créer. La lavande apporte une note florale, tandis que le romarin offre un parfum plus aromatique. Vous pouvez également opter pour une autre fragrance adaptée à vos préférences.



L'intérêt de cette méthode ? Elle demande peu de matériel, se réalise en quelques secondes et permet de personnaliser facilement l'odeur de vos toilettes.

Quelques précautions à garder en tête

Attention toutefois : les huiles essentielles sont des produits concentrés. Évitez tout contact avec la peau et les muqueuses, gardez-les hors de portée des enfants et des animaux, et respectez les précautions d'emploi propres à chaque huile. Veillez également à ne pas utiliser les feuilles de papier toilette qui auraient été en contact avec le carton parfumé.

Enfin, cette astuce aide à parfumer les toilettes, mais elle ne remplace ni le nettoyage régulier ni une bonne ventilation.

Les petits plus à retenir :

·Avec deux gouttes d'huile essentielle et un rouleau de papier toilette en carton, vous pouvez tester une façon simple et économique d'apporter une touche parfumée à vos WC, sans encombrer la pièce de produits supplémentaires

· Prévoyez un nettoyage complet chaque semaine, avec un petit entretien intermédiaire selon les besoins. Dans des toilettes très fréquentées, augmentez la fréquence.

Précaution importante : ne mélangez jamais l'eau de Javel avec du vinaigre, un détartrant ou un autre produit nettoyant, car cela peut dégager des gaz toxiques.

ESPACE revêtements

DEPUIS 1981 **DECOMUR & SOL**

Du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX !
Venez découvrir nos Nouvelles Tendances

SERVICE POSE SOLS SOUPLES* 1€HT/M²











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

* voir conditions en magasin Siret n° 75219011600018



16, rue de l'Industrie Z.I. nord ·
SÉLESTAT · 03 88 82 82 21
@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS1981
decomuretsol.contact@gmail.com



les Bons à savoir de marsel

Comment se débarrasser des punaises diaboliques ?



Elle s'invite dans les maisons à l'automne, mais ses vrais dégâts se trouvent au jardin. Identification, protection des cultures, moustiquaires : voici comment réagir sans multiplier les traitements.

Avec le réchauffement climatique et l'augmentation des flux de personnes et de matériel, des animaux et des plantes s'installent dans des milieux où ils n'existaient pas auparavant. C'est le cas de la punaise diabolique, qui a pris pied en Europe et en France.

Ici, elle ne fait que ce que font toutes les formes de vie : se nourrir et se multiplier. Et cela ne va pas sans poser certains problèmes… Alors comment limiter ses dégâts au jardin, mais aussi éviter qu'elle entre dans la maison ?

Qui est la punaise diabolique ou punaise asiatique ?

Si on parle de « se débarrasser » d'un animal, la moindre des choses est de savoir de qui on parle. Et pourquoi il s'agirait de s'en débarrasser.

La punaise diabolique n'est pas une punaise autochtone : elle est originaire d'Asie et constitue une espèce exotique envahissante. En revanche, contrairement à la punaise de lit, qui peut provoquer des piqûres, elle ne se nourrit pas de sang.

Également appelée punaise asiatique, elle a été détectée en Europe dès 2004, puis en France en 2012. La punaise diabolique (Halyomorpha halys) a le mauvais réflexe de venir se réfugier dans nos logements pour passer la période hivernale.

L'adulte mesure environ 12 à 17 mm et présente une coloration brun marbré. Ses antennes portent des bandes claires, tandis que les bords de son abdomen alternent des zones claires et sombres.

Ces indices ne suffisent pas toujours à l'identifier. Pour éviter les confusions, découvrez les différences entre les punaises nébuleuses et diaboliques : la première est une espèce indigène.

Mais entendez-le bien, elle ne pique pas et ne transmet pas de maladie connue à l'être humain. Elle ne vole pas non plus de nourriture dans le frigo. En revanche, elle peut dégager une odeur désagréable lorsqu'elle se sent menacée ou lorsqu'on l'écrase.

Non, là où la punaise diabolique est vraiment diabolique, c'est sur les cultures telles que la vigne, le maïs ou les arbres fruitiers. Elle peut y causer des dégâts qui feront enrager même l'agriculteur le plus paisible.

Comment limiter les dégâts de la punaise diabolique au potager ?



Là est certainement le problème le plus palpable : les dégâts au potager. Comme d'autres punaises qui se nourrissent de végétaux, la punaise diabolique ne fait que manger. Mais ses piqûres peuvent provoquer des taches et des déformations sur les fruits.

Par ailleurs, elle se nourrit alors que les autres ravageurs habituellement sur place en font de même… Additionnés, ces dégâts posent problème.

Sur une petite surface, le ramassage ciblé constitue une première réponse. Inspectez régulièrement les plants et le revers des feuilles. Retirez les adultes, les jeunes punaises et les pontes seulement après identification : toutes les punaises du jardin ne sont pas nuisibles.

Vous pouvez faire tomber les punaises identifiées dans un récipient contenant un peu d'eau savonneuse, placé sous la branche. Cette méthode évite de pulvériser l'ensemble des plantes.

Le savon noir est souvent conseillé, mais il ne constitue pas une solution miracle contre les punaises adultes. Les savons insecticides agissent surtout sur les jeunes stades directement touchés. Évitez donc les pulvérisations répétées et indiscriminées, qui peuvent aussi atteindre les insectes utiles ou abîmer les plantes.

Un filet anti-insectes correctement installé peut également protéger les cultures sensibles. Vérifiez qu'aucune punaise n'est enfermée dessous et adaptez son utilisation aux besoins de pollinisation des plantes.

Si vous reconnaissez plutôt une espèce locale, consultez nos conseils pour éloigner les punaises des bois.

Comment s'arme le monde agricole bio ?



Si les punaises de jardin comprennent de nombreuses espèces, certaines nous rendent même service. Les punaises prédatrices sont des alliées en lutte biologique : elles se nourrissent d'autres insectes. La punaise diabolique, elle, vient y mettre un peu le bazar.

Suite page 10

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN



Votre paysagiste vous **conseille** et **réalise** vos projets d'aménagement extérieur. De la **conception** par **photomontages paysagers** à **l'entretien ponctuel** ou **annuel** tout en passant par la **création** de vos **espaces extérieurs.**

L'AUTOMNE EST LÀ
La saison idéale de taille et de plantation
Taille des haies - Taille d'arbustes - Taille de massifs et plantes

VENTE DE PLANTES
Aux particuliers et aux professionnels

Nous vous accueillons du mardi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h à 18h ainsi que le samedi de 8h à 15h
Ligne directe vente : 03 10 45 57 90



Grâce à l'adhésion de notre entreprise à la coopérative ACCÈS SAP

BÉNÉFICIEZ DE **50%** DE RÉDUCTION OU DE CRÉDIT D'IMPÔT*

sur les prestations d'entretien de jardin

ACCÈS SAP Coopérative

28 rue de Wittisheim · **BINDERNHEIM**
03 10 45 57 90 · 06 38 19 52 31
www.saintpaul-espacesverts.fr

Siret :802717140 00015 - ©JDM Editions / Edith· *selon la loi en vigueur

Votre extérieur, sublimé.

Créations et aménagements paysagers
Arts & PaysAges



ENTRETIEN
- Taille de végétaux
- Taille d'hiver
- Abattage d'arbres
- Broyage de vergers
- Enlèvements déchets verts
- Entretien espaces vers



AMÉNAGEMENT
- Pierre naturelle
- Terrasse en bois
- Pavage et escalier
- Clôture
- Piscines et abords
- Vente d'écorce de pin



DEVIS GRATUIT **Contactez-nous !**

Retrouvez-nous sur facebook

06 71 59 59 10

32 rue de la Digue · BOOFZHEIM

www.arts-et-paysages.fr

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

44€90
ASPIRATEUR VIDE CENDRES 20 L 1200 W
SCHEPPACH - Réf 613151
Spécial pour l'aspiration des cendres froides et de la poussière.

Idéal pour poêles et cheminées !



GARANTIE 5 ANS

scheppach

100% naturel
BOIS DENSIFIÉ
Lot de 5 bûches -
Réf 591175 WOODSTOCK



4€90

Haute performance énergétique · Propre et sans résidu · Idéal pour poêles et inserts

519€
POÊLE À BOIS REMILLY INVICTA

- GARANTIE 5 ANS
- ÉLIGIBLE CRÉDIT D'IMPÔT*
- ÉLIGIBLE PRIME ÉNERGIE*

Réf 740583



4X SANS FRAIS* **129€** PAR MOIS DONT UN APPORT DE 132€

**Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Voir modalités de règlement en magasin.

Dans la limite des stocks disponibles.

PANIER À BÛCHES
Campo - DIXNEUF
En osier. Réf 4120
29€99

Pratique et décoratif !



129€99
GARANTIE 2 ANS

POÊLE À PÉTROLE RS 220
KERO-SUN
Réf 590315



- Chauffe rapide et efficace
- Autonomie longue durée
- Idéal pour pièces de vie et ateliers

Jusqu'au 30 novembre 2026.

84€90 ~~99€99~~
SÈCHE-SERVIETTE inertie fluide
Avalone 500W
Réf 404705
GARANTIE 2 ANS



Heallux

- Chaleur douce et homogène
- Économique
- Installation facile

Arrivage SAPINS NATURELS
le 21 novembre

- Fraîcheur garantie
- Des variétés pour tous les goûts
- Le charme authentique d'un vrai sapin

Naturellement magique !

Mr.Bricolage
Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI

CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ

Peintures Ruppel
Nous serons présent à la
FOIRE D'AUTOMNE
DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026
HUTTENHEIM SALLE POLYVALENTE
10h-17h
MAGASIN
Vente aux particuliers
• Peintures
• Peintures écologiques
• Papier peint
• Décoration
• Murs/Sols
• Outillage
ENTREE LIBRE
Crédit Mutuel
© JDM Editions
PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS - 8, rue d'Italie 67230 BENFELD
03 90 57 96 08 - audrey@peintures-ruppel.fr
Du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h (Fermé lundi et mercredi après-midi)
Le samedi 9h - 12h

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 plait plus ? Changez les façades !!
APRES
Avec possibilités de moderniser les agencements, plan de travail etc...
APRES
Nous fabriquons du neuf sur mesure
• Placard
• Agencement
• Meuble de bain
Tous travaux de menuiserie
Pose parquet
Rénovez malin !
Siret : 676 780 349 00012
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 »

Suite de la page 08

Le monde agricole n'est pas épargné par cet insecte invasif et cherche des moyens de lutte compatibles avec l'agriculture biologique. Parmi les pistes étudiées figurent les filets de protection et les insectes parasitoïdes, qui se développent aux dépens des oeufs des punaises.

C'est notamment le cas d'Anastatus bifasciatus et de plusieurs espèces du genre Trissolcus. La « guêpe samouraï », Trissolcus japonicus, a ainsi été identifiée en Nouvelle-Aquitaine à partir de collectes réalisées en 2022 et 2023.

Cette piste est prometteuse, mais elle ne garantit pas à elle seule la disparition du ravageur. Les lâchers relèvent de programmes encadrés : il ne s'agit pas d'introduire soi-même un insecte exotique dans son jardin.

Que faire pour que la punaise diabolique n'entre pas chez vous ?



Si vous êtes dans un endroit où les punaises diaboliques sont abondantes, vous pouvez facilement retrouver des dizaines, voire des centaines de spécimens chez vous. Elles recherchent un abri pour passer l'hiver. Là, leur présence devient un problème !

La solution la plus simple consiste à équiper vos fenêtres de moustiquaires
bien ajustées. Vérifiez aussi les joints des portes et des fenêtres, ainsi que les fissures et les passages de câbles. Ne bouchez pas les ventilations nécessaires au logement.

Pour aller plus loin, retrouvez les gestes détaillés pour bloquer les entrées de punaises à l'automne. Les huiles essentielles de menthe ou l'ail écrasé sont souvent conseillés. Leur efficacité comme barrière durable n'est toutefois pas suffisamment établie : mieux vaut commencer par fermer les accès.

Les adultes qui hivernent chez vous ne s'y reproduisent normalement pas. Leur présence ne signifie donc pas que des oeufs vont envahir vos meubles ou vos rideaux.

Si vous observez au contraire des piqûres nocturnes, ne concluez pas à la présence de punaises diaboliques. Notre guide explique quand faire appel à un professionnel pour des punaises de lit.

Bon à savoir : évitez de les écraser

Écraser une punaise peut déclencher la libération de substances odorantes. La punaise diabolique ne fait pas exception !

Pour quelques individus, utilisez un verre et une feuille cartonnée afin de les capturer sans les écraser. S'il y en a beaucoup, l'aspirateur permet de les retirer, mais son sac ou son réservoir peut prendre leur odeur.

Évitez de les jeter dans les toilettes : utiliser des litres d'eau potable pour éliminer un insecte n'a guère d'intérêt. Pour quelques punaises dans le logement, inutile également de multiplier les insecticides : concentrez-vous sur leur retrait et la fermeture des accès.

Mais pourquoi la punaise dégage une mauvaise odeur ?

Elle dégage une mauvaise odeur pour se défendre contre ses prédateurs !

Voici comment ça fonctionne :

- Un mécanisme de défense : lorsqu'elle se sent menacée, qu'on l'écrase ou qu'on la manipule, la punaise libère une substance odorante produite par des glandes spécialisées.

- Une odeur dissuasive : cette substance peut sentir très fort, avec des notes d'herbe, de coriandre, de moisi ou une odeur âcre, selon l'espèce.

- Pour éloigner les prédateurs : l'odeur et certains composés chimiques peuvent repousser les oiseaux et d'autres animaux qui voudraient la manger.

Toutes les punaises ne sentent pas aussi mauvais, et certaines espèces dégagent une odeur plus forte que d'autres.

La punaise verte

Elle peut dégager une odeur herbacée, un peu comme de la coriandre écrasée. Elle se trouve souvent sur les plantes et dans les jardins.

La punaise marron

La punaise diabolique, peut produire une odeur très forte, âcre et persistante lorsqu'elle est dérangée ou écrasée

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

ARTISANS, COMMERÇANTS
Faites connaître votre activité !

Vous souhaitez **gagner** en **visibilité**, **développer** votre **notoriété** et faire découvrir vos services à de **nouveaux clients** ?

Faites-vous connaître grâce à notre journal !

Demandez notre documentation.

edith.marsel@gmail.com

Plus de 30 ans d'expérience à votre service !

FIORELEC

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE & VENTILATION

DEVIS GRATUIT
06 51 71 99 09

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





ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIFELEC www.qualifelec.fr

ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIFELEC www.qualifelec.fr

ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIFELEC www.qualifelec.fr



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° 881 741 466 00018

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace





PERGOLAS À :
Toiture fixe -
Bioclimatique -
Toile retractable -

CLAUSTRA •

PORTAILS •

GARDE-CORPS •

PORTES DE GARAGE •

MOTORISATIONS •

CLÔTURES •





ZA du PAPE - 18 rue de Kyoto

ERSTEIN

03 88 98 88 80

www.hpaluminium.fr

/Helmbacher Pierre Aluminium

Siret n° 828 256 163 00027 - JDH Editions Edith

CALIS

POMPES À CHALEUR
CLIMATISATION

Fabriqué en alsace depuis 2008

GARDEZ LE CHAUD

DÈS LES PREMIÈRES FRAÎCHEURS

Une solution **économique** et **écologique**.





CLIMATISATION
Systèmes Samsung Wind-Free : le confort sans courant d'air.

AQUATHERMIE
L'énergie de l'eau, renouvelable et très performante.

AÉROTHERMIE
Les calories de l'air extérieur pour chauffer toute la maison.

Aérothermie & Aquathermie : Des énergies renouvelables au service de votre confort

Installation · Entretien · Dépannage 7/7 en hiver · Certifié RGE Quali'PAC · Neuf et rénovation

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

FABRICANT / INSTALLATEUR ALSACIEN

OBERNAI · DEVIS GRATUIT

03 88 49 77 78

www.calis-pac.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 30/11/2026, 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



les conseils de marsel

Combien de temps doit durer une sieste pour qu'elle soit vraiment efficace ?



Vous avez un coup de fatigue après le déjeuner, les yeux qui se ferment devant l'écran et du mal à vous concentrer ? Avant de vous préparer un troisième café, pourquoi ne pas vous accorder une petite sieste ? Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de dormir pendant une heure pour retrouver de l'énergie. Une sieste de 10 à 20 minutes suffit généralement pour améliorer la vigilance, favoriser la concentration et repartir du bon pied. Encore faut-il savoir à quel moment la faire et comment éviter de se réveiller plus fatigué qu'avant !



Pourquoi une sieste de 20 minutes est-elle idéale ?

La durée de la sieste joue un rôle essentiel dans la qualité de la récupération. En dormant entre 10 et 20 minutes, vous profitez principalement des premières phases du sommeil, ce qui permet de vous reposer sans entrer trop profondément dans le cycle du sommeil.

Résultat : vous pouvez vous sentir plus alerte, plus concentré et plus disponible mentalement pour reprendre vos activités. Selon Santé publique France, une sieste de 15 à 20 minutes contribue notamment à améliorer le temps de réaction et la qualité de l'éveil après le repos.

À l'inverse, une sieste trop longue peut vous faire entrer dans une phase de sommeil plus profond. Le réveil risque alors d'être difficile, avec une sensation de confusion, une baisse de vigilance et cette impression désagréable d'avoir la tête dans le brouillard.

Quelle durée choisir selon votre niveau de fatigue ?

Toutes les siestes ne répondent pas aux mêmes besoins. Voici les durées à privilégier selon votre situation :

- **5 à 10 minutes :** la micro-sieste. Idéale lorsque vous manquez de temps, elle permet de faire une pause et de relâcher la pression.

- **10 à 20 minutes :** la sieste express. C'est le format à privilégier pour retrouver de la vigilance et améliorer votre concentration au cours de la journée.

- **Environ 90 minutes :** la sieste longue. Elle peut convenir ponctuellement en cas de dette de sommeil importante, car elle permet de traverser un cycle de sommeil complet. Elle nécessite toutefois davantage de temps et peut ne pas convenir à tout le monde.

Pour une pause quotidienne, mieux vaut donc miser sur une sieste courte plutôt que de dormir une demi-heure sans surveiller le temps qui passe.

À quelle heure faut-il faire la sieste pour en tirer le maximum de bénéfices ?

Le meilleur moment se situe généralement en début d'après-midi, entre 12 h et 15 h, lorsque la vigilance diminue naturellement. C'est aussi le moment où une courte pause peut aider à surmonter la fatigue après le déjeuner.

En revanche, évitez de faire la sieste trop tard dans l'après-midi. Vous risquez de réduire votre besoin de sommeil le soir et de retarder votre endormissement, surtout si vous avez déjà des difficultés à dormir.

3 astuces simples pour réussir votre sieste

Pas besoin d'une chambre parfaitement aménagée pour profiter des bienfaits d'une sieste. Quelques habitudes suffisent :

1 - Installez-vous dans un endroit calme. Un fauteuil confortable, une lumière tamisée et un minimum de bruit favorisent la détente.

2 - Programmez un réveil. Réglez-le sur 15 à 20 minutes pour éviter de prolonger involontairement votre repos.

3 - Accordez-vous un vrai moment de pause. Éloignez votre téléphone, fermez les yeux et laissez votre esprit se détendre, sans chercher absolument à vous endormir.

Même si vous ne trouvez pas le sommeil, rester quelques minutes au calme peut déjà vous aider à relâcher la pression.



En résumé : la bonne sieste, c'est avant tout une sieste bien réglée !

Pour récupérer efficacement sans perturber votre nuit, retenez une règle simple : **visez 15 à 20 minutes de sieste, de préférence en début d'après-midi.** Cette courte parenthèse peut faire la différence sur votre vigilance, votre concentration et votre sensation de fatigue.

Gardez toutefois à l'esprit qu'une sieste ne remplace pas une bonne nuit de sommeil. Si vous ressentez une somnolence importante et régulière malgré des nuits suffisantes, il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé.

« Le sommeil est la meilleure méditation. »

— Dalaï-Lama

Sources documentaires : Santé publique France, Assurance Maladie et Inserm

PORTES D'ENTRÉES
PVC - ALU - BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC - ALU
VOLETS - MOUSTIQUAIRES
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 EXCEPTIONNELLES
AVANT L'HIVER ET NOËL*

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité
et compétence
font la différence

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS

Voir conditions, valables jusqu'au 30/11/2026 - Siret n° 847 451 783 00015

ANGOT & Fils
Fenêtres - Portes

DEPUIS 40 ANS
À votre service
1984 - 2024



FENÊTRES | VOLETS | PORTES
PORTES DE GARAGE | PERGOLAS

RGE QUALIBAT

ANGOT et Fils
4.8 ★★★★★
Basé sur 302 avis

CONTACTEZ-NOUS
03 89 21 04 06

STRASBOURG - SÉLESTAT - COLMAR - MULHOUSE

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



SIRET : 524 800 950 00015

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





Siret n° 43877768000027 - ©JMD Editions/Edith

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

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

- Portes
- Fenêtres
- Volets
- Garde-corps
- Portails
- Clôtures
- Portes de garages
- Automatismes
- Verrière type Atelier







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

RGE QUALIBAT

les Astuces de marsel

Une odeur de cigarette sur les vêtements ? Voici une astuce pour s'en débarrasser sans passer par la machine



Une soirée entre amis, un passage dans un lieu enfumé ou quelques minutes à proximité de fumeurs peuvent suffire à imprégner les vêtements d'une odeur de tabac tenace. Avant de lancer systématiquement une lessive, quelques gestes simples peuvent aider à retrouver des habits plus frais.

Nous avons tous connu cette situation : un manteau que l'on vient de porter, une veste que l'on aime particulièrement ou une écharpe qui conserve une odeur de cigarette après une sortie. Même lorsque le vêtement est propre, cette odeur peut être désagréable et donner envie de le laver immédiatement.

Pourtant, il existe quelques solutions faciles à essayer avant de remplir le panier à linge. Parmi elles, une astuce traditionnelle fait appel à deux produits courants : l'eau et le vinaigre blanc.

Le vinaigre blanc, un allié pour neutraliser les odeurs

Le vinaigre blanc est souvent utilisé dans l'entretien de la maison. Son acidité peut contribuer à atténuer certaines odeurs, même si son efficacité dépend de leur intensité, du tissu et de la manière dont elles se sont incrustées dans les fibres.

Pour commencer, suspendez le vêtement sur un cintre, dans un endroit bien aéré. Laissez-le prendre l'air plusieurs heures, idéalement à l'extérieur, à l'abri de la pluie et du soleil direct. Ce geste simple suffit parfois à atténuer nettement les odeurs légères.

Si l'odeur persiste, une autre méthode consiste à placer à proximité un récipient contenant un mélange d'eau et de vinaigre blanc, sans mettre le vêtement en contact avec le liquide. Laissez agir dans une pièce ventilée, puis aérez de nouveau le vêtement.

Cette méthode peut aider dans certains cas, mais elle ne garantit pas la disparition complète de l'odeur. Il faut également éviter de suspendre un vêtement au-dessus d'un récipient de liquide bouillant : la vapeur peut provoquer des brûlures, et la chaleur ou l'humidité risquent d'abîmer certains textiles.

Les bons réflexes pour préserver ses vêtements

Avant toute tentative, mieux vaut vérifier l'étiquette d'entretien. Certains tissus délicats, comme la soie, la laine ou des matières particulières, demandent des précautions spécifiques. Le vinaigre ne doit pas être appliqué directement sur un vêtement sans avoir vérifié sa compatibilité avec le textile.

Autre solution toute simple : laisser le vêtement s'aérer sur un cintre, en évitant de le ranger immédiatement dans une armoire. Une bonne circulation de l'air aide à dissiper les odeurs et évite qu'elles ne se concentrent dans un espace fermé.

Si l'odeur de tabac reste très présente, notamment après une exposition prolongée, un lavage adapté au tissu demeure souvent la solution la plus efficace. Il est préférable de respecter les consignes du fabricant plutôt que de multiplier les traitements maison.

Quelques gestes simples pour un linge plus frais

Pour éviter que les odeurs ne s'installent durablement, pensez à aérer vos vêtements après une sortie et à ne pas les ranger encore imprégnés de fumée. Les manteaux, les vestes et les écharpes méritent une attention particulière, car ils ne sont pas lavés aussi fréquemment que les vêtements du quotidien.

Économique et facile à mettre en pratique, l'aération reste donc le premier réflexe à adopter. Quant au vinaigre blanc, il peut constituer une aide ponctuelle, à condition de l'utiliser avec prudence.

Le bon conseil à retenir : avant de lancer une lessive, essayez d'abord de laisser votre vêtement respirer. Une solution toute simple qui peut vous éviter un lavage inutile lorsque l'odeur est légère !

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr





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



Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

Siret n° 512 053 109 00035

OPTIFEN®

FENÊTRES • PORTES • VOLETS



- ***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

Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

PORTES D'ENTRÉE
AURUM
DESIGN & SÉCURITÉ

albohn

Portes d'entrée haut de gamme en aluminium, fabriquées en Allemagne, pour un style unique et durable.



Quelques modèles :



- Sécurité renforcée
- Excellente isolation thermique
- Design moderne et personnalisable



albohn
Glücklich wohnen.
Fabrication Allemande
Des fenêtres en PVC haut de gamme, pour plus de lumière, de confort et de performance

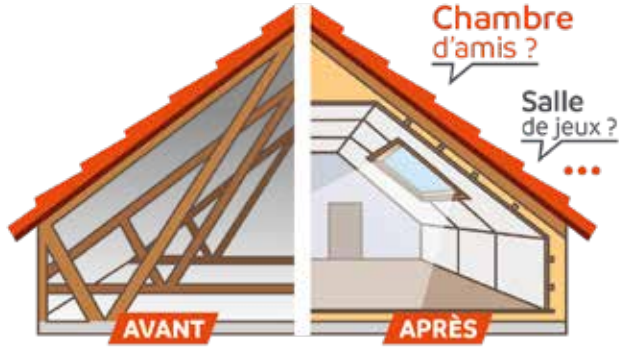
DEMANDEZ VOTRE DEVIS GRATUIT !

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

Siret n° 943 111 674 00017

Gerko

AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Comble vos envies !

Isolation | Menuiserie
Aménagement combles
Modification charpentes

03 88 74 39 26 | gerko.fr | SERMERSHEIM

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :
Pour paraître dans le Marsel du mois de **DÉCEMBRE 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 16 novembre 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 16 novembre 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

Mercredi 4 novembre

MATZENHEIM - Don du sang
L'amicale des donneurs de Sang de Matzenheim-Osthouse organise une collecte de sang de 17h à 20h à l école élémentaire " Les Tilleuls". A l'issue du don une collation sera offerte . Au menu : Rougail Saucisse / Riz et un dessert. On compte sur vous

Du samedi 7 au samedi 15 novembre

NORDHOUSE - Pièce de théâtre
La Troupe Amuzette vous présente sa nouvelle pièce de théatre "Oscar Le Roi de la Pub" à la salle des fêtes de Norhouse. Les samedis 7 et 14 novembre à 20h30 et les Dimanches 8 et 15 novembre à 16h00. 9€ – Placement libre, ouverture de la salle 1 heure avant la représentation – Petite restauration sur place . Réservations au 06 78 25 71 04 . Ou en ligne sur https://www.monetico-online-asso.com/la-troupe-amuzette/oscar

Samedi 7 novembre

VILLÉ - Noël malin : moins de déchet, plus de plaisir. Un Noël zéro déchet et sans se ruiner ? C'est possible. Décorations ou emballage cadeau avec des matériaux naturels ou de récupération, profitez de ce moment pour repenser complètement vos habitudes et retrouver plus de sobriété tout en gardant la magie de Noël. À 14h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr.
Programme soutenu le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes de la Vallée de Villé et le SMICTOM d'Alsace centrale.

INDISHEIM - Super loto
Les footballeurs organisent leur Super Loto Salle ST Etienne. À 20h. Ouverture des portes à 18h30. De beaux lots sont à gagner : 1 bon d'achat de 600€, 1 spa ou night day 2p, 1 week end en Forêt Noire 2p, 1 ordinateur portable, 1 télé LED, des shopping-pass multi enseignes, des bons d'achat, des corbeilles garnies.....et bien d'autres beaux lots. 4€ le carton, 20€ les 6. CB acceptée. Réservations : 03 88 68 50 62. Buvette et petite restauration proposées par les bénévoles du club. Le gain de ce loto continuera à améliorer nos infrastructures sportives déjà bien avancées, et servira à la rénovation de notre club house en prévision des 100 ans du club en 2027. Nous vous remercions pour votre participation et votre soutien. Retrouvez nous sur https://www.facebook.com/US-Hindisheim/

Samedi 7 et dimanche 8 novembre

SAINT-HIPPOLYTE - Festival Laineux Hop'la Laine. 2ème édition du Festival Laineux Hop'la Laine à la salle des fêtes. Un événement unique dédié à l'univers de la laine et aux arts du fil. Tricot, crochet, tissage et filage seront mis à l'honneur grâce à la présence de teinturières artisanales, créateurs et boutiques spécialisées venus partager leur passion. Tout au long des deux journées, les visiteurs pourront flâner parmi les stands, découvrir des fils d'exception teints à la main (Mérinos, soie, mohair...), des aiguilles à tricoter, des crochets et de nombreux accessoires.Un café tricot & crochet permettra à chacun de prendre le temps de s'installer, d'échanger avec d'autres passionnés et de tisser du lien dans une ambiance conviviale et chaleureuse.Samedi de 10h à 18h, dimanche 8 de 10h à 17h. Entrée 3€. Petite restauration et buvette sur place.

BENFELD - Bourse puériculture, jouets et vêtements enfants. Le Centre Social et Familial de l'AGF à Benfeld organise la 7ème édition de la bourse puériculture, jouets et vêtements enfants. le samedi de 14h à 18h30 et le dimanche de 8h30 à 13h30, 45 exposants différents les deux jours, à l'Espace du Ried à Benfeld (rue d'Ettenheim). 12€/table pour les adhérents et 15€/table pour les non adhérents. Inscription : benfeld@agf67.fr. Buvette et petite restauration salée et sucrée sur place, grand parking devant la salle.

Du dimanche 8 au samedi 28 novembre

NEUVE-ÉGLISE - Théâtre Alsacien
Le T.N.E. vous propose sa nouvelle comédie intitulée "Hollywood uf'm Starnabari" de Michel Walch, d'après "Pension complète" de Pierre Chesnot. A la Salle des Fêtes de Neuve-Eglise, dimanche 8 novembre à 14h30, vendredi 13 novembre à 20h30, samedi 14 novembre à 20h30, samedi 21 novembre à 20h30, dimanche 22 novembre à 14h30, vendredi 27 novembre à 20h30 et samedi 28 novembre à 20h30. Petite restauration. Réservations : www.theatre-neuve-eglise.fr ou 03 88 82 08 18 après 19h00

Dimanche 8 novembre

HUTTENHEIM - 6éédition de la Foire d'automne
La Foire d'automne revient le dimanche 8 novembre, de 10h à 18h, à la salle polyvalente de Huttenheim (entrée libre) ! Près de 60 exposants vous feront découvrir leurs créations, leurs produits et leurs savoir-faire : artisanat, métiers de bouche, végétal, textile, bijoux, peinture et bien d'autres domaines. Organisée par la municipalité, cette journée conviviale sera l'occasion de rencontrer les artisans, d'échanger et de soutenir les talents locaux. Buvette et restauration seront proposées par l'AAPPMA, association du village.



FRIESENHEIM - Concert 'Humanité'
Animé par la chorale double croche de Jebsheim
La paroisse St Nicolas de Friesenheim vous invite au concert 'Humanité' animé par la chorale double croche de Jebsheim. À 17 heures à l'Eglise St Nicolas. Entrée libre. Plateau au profit de la paroisse St Nicolas. Suivi d'un moment convivial à l'issue du concert. Renseignements : Marie-Claude Hoffmann 06 95 80 78 77.



Dimanche 8 novembre

GERSHTEIM - Concert Ensemble Féminin
À 17h, en l'Eglise St-Denis, le Groupe Vocal et Instrumental Fa Mi en Chœur accueille le Concert Ensemble Féminin Sur Mesures. Chants d'hier et d'aujourd'hui. Direction Béatrice Iltiss. Plumes. Comme une plume légère portée par le vent, l'oiseau s'élève Entrée Libre - Plateau

Vendredi 13 novembre

BENFELD - Atelier de sensibilisation aux économies d'énergie. Les ateliers permettent de comprendre l'intérêt de la sobriété énergétique à travers différents outils liés au changement climatique (effet de serre, énergie fossile et fissile) et d'apporter des solutions concrètes aux participants à l'aide d'outils éprouvés sur les éco-gestes en matière de chauffage (notion de confort et réglage des robinets thermostatiques), d'électricité (éclairage et veille des équipements) et d'eau (répartition des consommations). Vendredi 13 novembre 2026 à 18h à Benfeld. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr.
Programme soutenu le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes du Canton d'Erstein. En partenariat avec Alter Alsace énergies et la médiathèque de Benfeld.

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

MUTTERSHOLTZ - Le saule pour vanner ensemble
Profitez d'un week end pour apprendre l'art de la fabrication de panier en saule. Vous pourrez récolter la matière première et ensuite confectionner votre panier à la manière d'antan. Repas du samedi soir compris, possibilité d'hébergement moyennant un supplément, pique-nique du dimanche midi à prévoir. À 14h. 135€ sans hébergement. 165€ avec hébergement. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.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.

Auberge b'm hans
à OBENHEIM
RECHERCHE SERVEUR(SE)
à temps plein en CDI
03 90 00 27 18



Dimanche 15 novembre

VALFF -Concert d'automne

À 15h la musique alsatia 1926 de VALFF organise son traditionnel concert d'automne à la salle polyvalente de VALFF. Cette année l'évènement est exceptionnel nous fêtons les 100 ans de notre harmonie. à cette occasion nous avons décidé de verser l'intégralité du plateau récolté durant le concert au profit de l'association européenne pour la musique à l'hôpital (aemh). Cette association intervient dans divers établissements de santé pour proposer des moments de douceur aux usagers. Venez nombreux pour nous soutenir dans cette action.

Mercredi 18 novembre

WITTISHEIM - Atelier cuisine parent/enfant : mon goûter aux saveurs sauvages. En automne il est encore temps de découvrir les plantes sauvages comestibles. Profitez d'un après-midi en famille pour cueillir des plantes sauvages et les cuisiner pour un goûter 100% sauvage et savoureux. Mercredi 18 novembre 2026 à 14h à Wittisheim. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr.

Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes du Ried de Marckolsheim. En partenariat avec les médiathèques du Ried.

Vendredi 20 novembre

RHINAU - Atelier "mon noël zéro déchet

Un Noël zéro déchet ? C'est possible. Décorations ou emballage cadeau avec des matériaux naturels ou de récupération, profitez de ce moment pour repenser complètement vos habitudes et retrouver plus de sobriété tout en gardant la magie de Noël. À 18h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr.

Programme soutenu le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes du Canton d'Erstein et le SMICTOM d'Alsace centrale. En partenariat avec la médiathèque de Rhinau.

Samedi 28 et dimanche 29 novembre.

BRUYÈRES (Vosges) - Marché de Noël

Le samedi de 15h à 23h et le dimanche de 9h30 à 18h. Tarif de l'emplacement : 6€ le mètre linéaire. Emplacement : intérieur ou extérieur. Informations et réservation (de votre emplacement) : bruyeresanime88@gmail.com ou Christophe au 06 88 68 04 67.

Dimanche 29 novembre

VALFF - Bourse d'échange miniatures autos et trains. Amateurs de miniatures Autos et Trains, rendez-vous à la salle polyvalente, de 9h à 16h. Organisée par l'AMFPV (association de modélisme ferroviaire du Piémont des Vosges) cette bourse réunira plus de 30 exposants. Vous y trouverez des centaines de véhicules miniatures de diverses échelles, des trains miniatures et des éléments de décor, une bourse diversifiée qui ravira les collectionneurs et les « petits et grands enfants ». Nouveauté : présentation d'un prototype de camion pompier Berliet 1/18 ainsi qu'un petit réseau ferroviaire HO au décor original. Entrée 3€, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Bar et restauration sur place, à midi repas chaud au prix de 14€ sur réservation au 06.08.63.13.50 ou par mail : amfpv.al@gmail.com

Vendredi 4 décembre

SCHAEFFERSHEIM - Marché de Noël

RDV à la cour de l'école primaire, et retrouvez des stands de créations artisanales, des chocolats et des bretzel. Petite restauration sur place (vins chauds, knacks,...)

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

le Journal de marsel

Le journal de Marsel publié par :
JDM Editions - 3a rue Dorfmatt
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 : lejournalde@marsel.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 68.100 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.

au bon conseil
Caviste indépendant et passionné
Beaujolais Nouveau jeudi 19 novembre
· Lundi et mardi : 14h-18h30
· Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h30
· Jeudi et vendredi : 9h-12h30 / 14h-19h
· Samedi : 9h-18h
· Dimanche : fermé
• Eaux, bières et boissons diverses en verre consigné
• Vin et Alcool
• Location de tireuses à bières
• Tout pour la tarte flambée
11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) · ESCHAU
03 88 77 99 69 · www.au-bon-conseil.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération · ©JDM Editions/edith · Siret 30196798000063

Auberge b'm hans
19bis rue de Colmar
OBENHEIM
Merci de réserver votre table au 03 90 00 27 18
Pensez à réserver
Menus à thème du mois de Novembre
Dimanche 8 à midi
Matelote à l'Alsacienne
Mercredi 11 à midi
L'oie de la Saint Martin
Vendredi 13 et samedi 14 en soirée ainsi que dimanche 15 à midi
Fondue aux 3 fromages Suisses
Vendredi 20 et samedi 21 en soirée
Moules Frites à volonté
Dimanche 22 à midi
Couscous Royal
Dimanche 29 à midi
Grande Cochonnaille Maison
RECHERCHE
Serveur(se) à temps plein en CDI
www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr
Hans se repose le mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir

ARBRES FRUITIERS
Plantes et arbustes d'agrément
Demandez notre catalogue actuel ou visitez notre site internet : www.obstbau.de
Ganter OHG Baumschule
Baumstraße 2 * D-79369 Wyhl a.K.
Ganter Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85• www.obstbau.de

la Cuisine de marsel

Gnocchis de butternut maison



Préparation : environ 30 min - Cuisson : environ 30 min - 4 personnes

Ingrédients :
- 1kg de courge butternut
- 200 à 300 g de farine, à ajuster selon l'humidité de la purée
- 1 jaune d'œuf (facultatif, pour aider à lier la pâte)
- 2 pincées de sel
- 2 pincée sde poivre
- 1 pincées de noix de muscade
- 50 g de beurre
- Quelques feuilles de sauge
- Parmesan

Préparation :

· Épluchez la butternut, retirez les graines et coupez la chair en morceaux.

· Faites cuire les morceaux à la vapeur ou au four jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

· Réduisez-les en purée, laissez-la refroidir et évacuer l'humidité.

· Incorporez progressivement la farine, le jaune d'œuf, le sel, le poivre et la muscade, jusqu'à obtenir une pâte souple et légèrement farinée.

· Formez des boudins sur un plan de travail fariné, puis découpez-les en petits morceaux pour façonner les gnocchis.

· Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, récupérez-les avec une écumoire.

· Faites-les dorer quelques minutes dans une poêle avec du beurre et des feuilles de sauge. Servez avec du parmesan.

Astuce : plus la purée de butternut est sèche, moins il faudra ajouter de farine. Vous obtiendrez ainsi des gnocchis plus tendres.

Gâteau aux pommes, aux épices et à la crème fraîche



Préparation : environ 20 min - Cuisson : environ 35 à 45 min - 6 personnes

Ingrédients :
- 3 pommes
- 300 g de farine
- 150 g de sucre
- 130 g de cassonade
- 3 gros œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de mélange 4 épices
- 130 g de beurre (+ un peu de beurre pour le moule)

Préparation :

· Préchauffez le four à 160 °C. Beurrez un moule à gâteau d'environ 25cm.

· Épluchez les pommes, retirez les pépins et coupez-les en petits morceaux ou en fines lamelles.

· Mélangez le beurre mou coupé en morceaux, avec le sucre, ajoutez l'extrait de vanille et les oeufs.

· Icorporez les aliments secs, en alternant avec la crème.

· Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

· Incorporez les morceaux de pommes, puis versez la préparation dans le moule.

· Enfournez pendant 1h environ, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'une lame de couteau ressorte propre.

· Laissez tiédir avant de démouler. Servez nature ou accompagné d'une cuillerée de crème fraîche.

Astuce gourmande : choisissez des pommes qui tiennent bien à la cuisson (granny, bramley ou reine des reinettes) et ajustez les épices selon vos goûts pour obtenir un gâteau délicieusement parfumé.

RESTAURANT

Chez Mamema



À OBENHEIM

LA CUISINE ALSACIENNE DE MA GRAND-MÈRE

03 88 98 32 21 **restaurant@mamema.fr**

Nos marchés :

- **ILLHAEUSERN** (68) — les mardis de 15h à 18h30
- **BALDENHEIM** — les mardis de 15h à 19h
- **SIGOLSHEIM** (68) — à La Pommeraie, Les mercredis de 10h à 16h
- **SCHERWILLER** — Les mercredis de 15h à 18h30
- **MUTTERSHOLTZ** — les jeudis de 16h à 19h
- **ANDLAU** — les jeudis de 16h à 19h
- **RIQUEWIHR** (68) — les vendredis de 8h à 12h
- **WINTZENHEIM** (68) — (semaine impaire) les vendredis de 8h à 12h
- **GERSTHEIM** — les vendredis de 15h à 18h45
- **BALTZENHEIM** — les vendredis de 16h30 à 20h
- **BENFELD** — les samedis de 7h30 à 12h
- **NEUF BRISACH** (68) — les samedis de 8h à 12h

Chez Mireille

Votre commerce de proximité

Retrouvez-nous facebook



Pensez à vos commandes pour Noël

Pour le **plaisir de manger** des **produits de qualité** :

- Viande bovine : Charolais et Limousin
- Canard et dérivés
- Volaille
- Porc
- Veau

Produits faits maison

- Tourte
- Pâté en croûte...

CANARD à nouveau disponible
Pensez à réserver ...

Nos casiers ... disponibles **24h/24** et **7j/7**, *produits locaux, fruits et légumes de saison, viandes et petits en cas !*



Vente de graines de **TOURNESOL** *pour oiseaux*

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

Ticket Restaurant

22, route de Colmar · **BOOFZHEIM** · 03 88 74 60 92
Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h · Vendredi 9h - 18h non stop
Samedi 8h - 12h · Boutique fermée LUNDI et MARDI

la Cuisine de marsel

Les super-pouvoirs cachés du bouillon de légumes maison : bienfaits et recettes



Découvrez les nombreux bienfaits du bouillon de légumes maison : hydratation, vitamines et boost immunitaire. Recettes faciles et économiques pour un bouillon savoureux et sain, à personnaliser selon vos envies !

Ah, le bouillon de légumes maison ! Pas seulement la base de soupes réconfortantes, mais aussi le meilleur ami des estomacs heureux. Que vous soyez en quête de légèreté, d'une bonne dose de nutriments ou simplement d'un prétexte pour vider votre bac à légumes.

Pourquoi le bouillon de légumes maison est un allié santé incontournable

Grand nombre de bouillons cube industriels regorgent de sel, d'additifs dangereux et même d'huiles controversées révélait l'enquête d'une association de consommateurs. Alors c'est une raison de plus de le cuisiner vous-même d'autant que le bouillon de légumes maison, c'est comme un câlin liquide pour votre corps. Non seulement il est ultra hydratant, mais il regorge aussi de vitamines et minéraux, parfait pour renforcer votre système immunitaire et faciliter la digestion.

Le bouillon aussi simple qu'économique aide à la détoxification de l'organisme tout en apportant un sentiment de satiété sans les calories superflues. Et, cerise sur le bouillon, il est sans conservateurs ni additifs contrairement à ceux du commerce. En plus, il donne du goût à vos plats sans ajouter d'huile ou de beurre.

Ingrédients pour 4 personnes :
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Quelques brins de thym
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre (au goût)
- 1,5 litre d'eau

Épluchez et coupez les légumes en gros morceaux. Placez-les dans une grande casserole avec l'eau, le laurier, le thym, le sel et le poivre. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter pendant environ 45 minutes à 1 heure. Une fois le bouillon prêt, filtrez-le à travers une passoire fine pour retirer les légumes.

Vous pouvez le consommer tel quel ou le conserver au frigo (jusqu'à 4 jours) ou au congélateur. Et voilà, une base parfaite pour toutes vos soupes et risottos !

Recette du bouillon de légumes détox au gingembre et curcuma



Ingrédients pour 4 personnes :
- 1 carotte
- 1 morceau de gingembre frais (3 cm)
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 2 feuilles de laurier
- Quelques brins de persil frais
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1,5 litre d'eau

Commencez par couper la carotte et le poireau en rondelles. Épluchez le gingembre et l'ail, puis écrasez-les légèrement avec le plat de la lame d'un couteau. Placez tous les ingrédients dans une casserole, ajoutez l'eau, le laurier et le curcuma. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes. Une fois le bouillon prêt, filtrez-le. Ajoutez un filet de sauce soja avant de servir pour une touche d'umami irrésistible. Ce bouillon est idéal pour booster votre système immunitaire et apaiser la digestion.

Recette du bouillon de légumes « vide-frigo »



Ingrédients pour 6 personnes :
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 1,5 litre d'eau
- Sel et poivre

Coupez grossièrement tous les légumes. Pas besoin d'être Michelangelo, on parle d'un bouillon « vide-frigo » après tout ! Placez-les dans une grande casserole avec l'eau et le bouquet garni. Portez à ébullition puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter pendant 1 heure, puis filtrez. Ce bouillon est parfait pour recycler vos restes de légumes fatigués et vous offre une base de cuisson délicieuse pour le reste de la semaine.

Les astuces pour un bouillon savoureux et anti-gaspi

Pour renforcer le goût, faites légèrement dorer l'oignon dans la casserole avec un peu d'huile avant d'ajouter l'eau. Quelques champignons comestibles, frais ou séchés, apportent également une saveur plus profonde.

Vous pouvez utiliser des épluchures de carottes et des parures de poireaux, à condition qu'elles soient saines et soigneusement lavées. Privilégiez les légumes bio lorsque vous conservez leur peau, sans faire l'impasse sur le lavage.

Évitez les grandes quantités de chou ou de brocoli si vous recherchez un bouillon doux : leur goût peut dominer. Et inutile de prolonger la cuisson pendant des heures pour ces recettes.

Ne jetez pas les légumes après filtration
Retirez le laurier et les tiges dures des aromates. Mixez les légumes avec un peu de bouillon pour une soupe, ou incorporez-les à une purée.

Comment conserver et congeler votre bouillon maison ?



Le chiffre à retenir : 2 heures maximum à température ambiante. Répartissez le bouillon dans plusieurs petits récipients propres pour accélérer son refroidissement. Un bain d'eau froide autour des récipients peut aider.

Placez ensuite le bouillon au réfrigérateur, dans des contenants fermés, à une température de 0 à 4 °C. Par prudence, consommez-le dans les 48 heures suivant sa préparation.

Pour en garder davantage, congelez-le rapidement après refroidissement, sans attendre plusieurs jours au réfrigérateur. Utilisez des contenants adaptés en laissant un espace pour l'expansion du liquide. Notez la date et le contenu.

Les bacs à glaçons conviennent aux petites doses destinées aux sauces. Une fois les cubes congelés, transférez-les dans une boîte ou un sachet de congélation.

Décongelez au réfrigérateur ou réchauffez directement à la casserole. Ne recongelez pas un bouillon décongelé et ne réchauffez que la quantité nécessaire.

Les erreurs fréquentes à éviter

· Saler généreusement avant une réduction, qui concentre aussi le sel.
· Laisser refroidir toute la nuit une grande casserole sur le plan de travail.
· Garder les légumes cuits plusieurs jours avant de les réutiliser : ils nécessitent les mêmes précautions de conservation.
· Remplacer un repas complet par un simple bouillon filtré.
Vous l'aurez compris, faire un bouillon de légumes maison, c'est un peu comme transformer des légumes ordinaires en une potion magique pleine de bienfaits. Rapide, facile, économique et délicieux – que demander de plus ? Ajoutez à cela l'immense satisfaction de dire « C'est moi qui l'ai fait ! » et vous avez la recette d'un plaisir simple et sain. Alors, à vos casseroles !

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



FAB VINS

Dégustation à domicile

Sommelier/Caviste indépendant

- 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
- Wine-Truck privatisable



l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

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 6 et 7 novembre

Pella à la Valencienne (poulet, lapin, fruits de mer et chorizo) ..... 18€
Civet de lapin façon grand-mère ..... 16€
Cuisses de grenouilles à la crème ou en persillade ..... 19€
Sürlawerla de foie de veau ..... 16€
Ficelle picarde ..... 16€
Escargots en fricassée et sa bouchée ..... 21€
Onglet de veau aux pleurotes et échalotes ..... 18€
Escalope de veau milanaise ..... 18€
Joues de bœuf au vieux Bordeaux ..... 17€
Épaule d'agneau aux flageolets ..... 18€
Cordon bleu de volaille à la Tomme d'Alsace ..... 18€
Cordon bleu de volaille gratiné au Munster ..... 19€
Cordon bleu de volaille à la crème et aux champignons ..... 20€
Risotto aux gambas et filets de rougets ..... 21€

Les 11, 12, 13 et 14 novembre

Oie de la St Martin traditionnelles et ses garnitures ..... 19€



Menu cochonnaille ..... 32€ à emporter ..... 35€ sur place
Soupe de boudin aux croûtons aillés, presskopf maison et rémoulade de céleri, saucisse blanche grillée, compote de pommes, choucroute aux 5 garnitures, et mousse au kirsch

Cancoillotte Jurassienne, duo de jambons ..... 16€
Civet de biche cuisiné à l'ancienne ..... 19€
Émincé de veau Zurichoise ..... 18€
Cuisse de jeune coq au Riesling ..... 16€
Magret de canard aux coings et oranges ..... 19€
Coquelet rôti aux herbes (700g) ..... 18€
Bavette de bœuf sauce moutarde à l'ancienne ..... 18€
Filets de truite (désarêtés) aux amandes, sauce meunière ..... 18€

Week-end des 20 et 21 novembre

Spécialités du Beaujolais de la Bresse

Charcuteries lyonnaises variées (froid) - petite assiette ..... 12€
Charcuteries lyonnaises variées (froid) - grande assiette ..... 19€
Cervelle de Canut ..... 14€
Boudin lyonnais aux pommes ..... 16€
Gras double (tripes) ..... 16€
Gratin d'andouillettes ..... 16€
Pieds de cochon désossés, au foie gras ..... 18€
Quenelle de brochet nature ..... 17€
Quenelle de brochet sauce aux écrevisses ..... 19€
Poulet de Bresse en fricassée ..... 19€

Week-end des 20 et 21 novembre (suite)

En accompagnement :
La bouteille de Beaujolais Nouveau (sans sulfite) ..... 8€
Baeckeoffe aux 3 viandes et pieds ..... 18€
Carré de veau en robe d'estragon ..... 20€
Mignon de porc en croûte feuilletée ..... 18€
Rognons blancs à la crème ..... 16€
Émincé de filet de bœuf au poivre vert ..... 21€
Roulé de saumon aux herbes ..... 18€
Civet de lièvre sauce poivrade ..... 20€

Week-end des 27 et 28 novembre

Bœuf gros sel et ses garnitures ..... 18€
Bœuf gros sel et ses garnitures avec potage aux quenelles ..... 20€
Tête de veau sauce gribiche ..... 18€
Cuisse de canard fondante aux coings ..... 18€
Ballotine de volaille farcie au foie gras et aux pruneaux ..... 19€
Pluma de porc aux épices douces ..... 18€
Jambonneau de porcelet aux épices douces ..... 18€
Saucisse de Morteau, crème de Mont d'Or ..... 19€
Ballottines de volaille fermière farcie au foie gras ..... 19€
Rognon de veau à la moutarde ..... 17€
Matelote aux 5 poissons d'eau douce ..... 22€
Friture de carpe mayonnaise ..... 18€

Plats permanents

Navets salés aux 5 garnitures ..... 17€
Fritures d'éperlans ..... petite : 9€ ..... grande : 14€
Choucroute aux 5 garnitures ..... 14€
Burger de bœuf (emmental, cheddar, munster-, frites, salade) ..... 16,50€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade ..... 16,50€
Filets de sandre aux tagliatelles ..... 17€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade ..... 14,50€
Jambon à l'os, pommes sautées, crudités ..... 16,50€
Anguilles marinées ..... 18€
Croque Monsieur du moment, salade verte (petit) ..... 9€
Croque Monsieur du moment, salade verte (grand) ..... 12€
Tartiflette à la Tomme d'Alsace, dès de jambons, salade verte ..... 15€

**** 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 !!

la Beauté de marsel

Sauge beauté : la plante de votre jardin qui remplace lotion et déodorant



Et si la sauge quittait votre cuisine pour entrer dans votre salle de bains ? Lotion visage, rinçage capillaire, bain de pieds... Découvrez cinq recettes maison pour une routine beauté simple et anti-gaspi, avec les précautions à connaître avant de vous lancer.

Dans votre jardin, sur votre balcon ou dans le placard à épices, la sauge est bien plus qu'une plante aromatique. Depuis des siècles, elle est utilisée dans les gestes de beauté naturels pour purifier la peau, rééquilibrer les cheveux gras ou limiter les odeurs de transpiration. Économique, locale si on la cultive soi-même et sans emballage, la sauge est une alliée idéale d'une routine beauté écoresponsable et anti-gaspi. Voici pourquoi l'adopter, et comment l'utiliser en 5 recettes faciles.

Pourquoi la sauge est-elle une plante de beauté ?

La sauge officinale (Salvia officinalis) est riche en polyphénols, en flavonoïdes et en huiles essentielles aromatiques. Dans l'usage traditionnel, on lui prête des propriétés purifiantes, astringentes et antioxydantes, ce qui explique sa présence dans de nombreux soins pour les peaux grasses, les cheveux gras et l'hygiène corporelle. Ses effets restent modestes et progressifs : il s'agit de soins d'entretien doux, pas de traitements.

Une nuance importante : l'usage traditionnel ne démontre pas l'efficacité de ces recettes maison sur les pores, l'acné ou la production de sébum. Les propriétés d'un extrait étudié ne se transposent pas automatiquement à une infusion.

Quelle sauge choisir ? Pour ces recettes, utilisez une sauge officinale correctement identifiée. La sauge sclarée, mentionnée dans la légende de la photo, est une autre espèce.

La sauge pour le visage

Pour les peaux mixtes à grasses
L'astringence naturelle de la sauge aide à resserrer les pores, à matifier et à assainir les peaux qui brillent ou sujettes aux imperfections. C'est un geste très simple, sans produit industriel ni flacon plastique à jeter.

Recette n°1 : la lotion tonique à la sauge

· Faites infuser 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge (fraîches ou séchées) dans 200 ml d'eau frémissante pendant 10 minutes.
· Filtrez et laissez refroidir complètement.
· Appliquez le soir avec un disque de coton lavable sur le visage nettoyé, en évitant le contour des yeux.
· Conservez pas plus de 2 semaines au réfrigérateur, dans un bocal en verre fermé.

Recette n°2 : le bain de vapeur purifiant

Versez de l'eau chaude (pas bouillante) sur une poignée de feuilles de sauge dans un grand bol. Penchez-vous au-dessus, une serviette sur la tête, pendant 5 minutes, à bonne distance. Rincez ensuite à l'eau tiède. À éviter si vous avez une peau très sensible ou de la couperose.

La sauge pour les cheveux

Pour les cheveux gras et ternes
En rinçage final, l'infusion de sauge est traditionnellement utilisée pour réguler l'excès de sébum et redonner de la brillance, notamment aux cheveux bruns.

Recette n°3 : le rinçage capillaire à la sauge

· Faites infuser 2 cuillères à soupe de feuilles de sauge dans 500 ml d'eau chaude pendant 15 minutes.
· Laissez tiédir et filtrez.
· Après le shampoing, versez lentement sur les cheveux et massez le cuir chevelu. Ne rincez pas, ou très légèrement.
· Utilisez-le 1 à 2 fois par semaine.

Attention :
Un effet « couleur » : à force d'usages répétés, la sauge peut foncer légèrement les cheveux bruns et ternir les premiers cheveux blancs. L'effet est progressif et léger, et ne remplace pas une coloration. Si vous avez des cheveux blonds ou colorés, faites d'abord un essai sur une mèche.

La sauge contre la transpiration

C'est l'un des usages les plus connus de la sauge en cosmétique naturelle : limiter la transpiration excessive et les odeurs corporelles.

À distinguer : l'usage traditionnel contre la transpiration excessive ne prouve pas l'efficacité d'un spray maison sur les aisselles. Cette infusion ne constitue pas un antitranspirant validé.

Recette n°4 : le déodorant spray à la sauge

· Préparez une infusion de sauge (1 cuillère à soupe pour 100 ml d'eau), filtrez et laissez refroidir.
· Versez dans un flacon pulvérisateur réutilisable.
· Vaporisez sur les aisselles propres et sèches.
· Conservez au frais et utilisez dans la semaine.

Précision de sécurité :
une semaine de conservation n'est pas garantie pour cette infusion sans conservateur. Privilégiez une préparation pour un usage immédiat, puis jetez le reste. Ne l'appliquez pas après un rasage si la peau est irritée.

La sauge pour l'hygiène bucco-dentaire et les pieds

Recette n°5 : le bain de pieds frais

Quelques poignées de feuilles de sauge dans une bassine d'eau chaude, 10 à 15 minutes : une façon naturelle de rafraîchir les pieds et de limiter les odeurs. Vous pouvez aussi utiliser une infusion de sauge refroidie en bain de bouche occasionnel pour rafraîchir l'haleine, sans l'avaler.

Pour les pieds, attendez que l'eau soit confortablement tiède et séchez soigneusement entre les orteils. Le bain de bouche ne remplace ni le brossage avec un dentifrice fluoré ni les soins dentaires.

Une routine beauté écoresponsable et anti-gaspi

· **Cultivez votre sauge en pot :** une seule plante suffit pour des soins toute l'année, sans emballage ni transport.
· **Récupérez les feuilles ou les tiges en trop pour vos infusions de soin**, plutôt que de les jeter.
· **Séchez l'excédent de la saison,** tête en bas, dans un endroit sec et aéré, puis gardez-le dans un bocal en verre.
· **Réutilisez le marc d'infusion :** refroidi, il peut servir de petit masque purifiant à poser quelques minutes sur le visage ou à ajouter dans le bain.
· Utilisez des **flacons et des bocaux de récupération** pour vos préparations.

Une option plus prudente pour le marc : compostez les feuilles infusées plutôt que de les réappliquer sur le visage, surtout après stockage.

L'objectif est de réduire les déchets : l'eau, le chauffage et le nettoyage des contenants ont aussi un impact.

Précautions d'usage avec la sauge

Même naturelle, la sauge demande quelques précautions :

Faites toujours un test dans le pli du coude 24 heures avant la première utilisation, pour écarter tout risque d'allergie.

Ne l'appliquez pas sur une peau lésée, irritée ou brûlée.
Les préparations maison se conservent très peu de temps : jetez-les au moindre doute (odeur, trouble, moisissure).

Un test local ne permet pas d'exclure toute allergie. Arrêtez l'utilisation en cas de rougeur, de démangeaison ou de brûlure. Une préparation contaminée peut aussi sembler normale : l'absence d'odeur ou de moisissure ne garantit pas sa sécurité.

L'huile essentielle de sauge officinale n'est pas recommandée en cosmétique maison : elle est très concentrée et contient de la thuyone. Préférez l'infusion de la plante. Les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques et celles suivant un traitement hormonal ou ayant un antécédent de cancer hormono-dépendant doivent demander l'avis d'un professionnel de santé avant tout usage régulier.

Lotion tonique, rinçage capillaire, déodorant spray, bain de pieds : la sauge s'invite dans votre salle de bains pour quelques centimes et zéro déchet. Cultivée soi-même, séchée et réutilisée, elle illustre parfaitement une beauté simple, locale et anti-gaspi. Testez, dosez avec modération, et laissez-vous surprendre par cette plante aux mille usages.

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

HUSSER

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



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

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr

SP services à la personne

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

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

INNOVATION



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

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

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

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)



Siret n° 493 955 777 00039

RGE QUALIBAT

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

+ecotech
chauffage & climatisation



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

INSTALLATION · DÉPANNAGE · ENTRETIEN



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

Climatisation

Sanitaire :
- Salle de bains
- adoucisseur

Ecotech vous propose des formules clé en main !

ENSEMBLE CONSTRUISONS VOTRE NOUVEL UNIVERS !

RGE QUALIBAT RGE Poc RGE SOI

Siret n° 489 083 097 000 43 - ©JDM Editions/Edith

17 rue de Nairobi à ERSTEIN
info@ecotech-alsace.fr
03 90 00 00 44 · www.ecotech-alsace.fr

ETS BEYLER & FILS
KÄRCHER
NOUVEAU service location
· Nettoyeur haute pression
· Aspirateur professionnel
· Shampouineuse
· 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.
*nous consulter pour conditions tarifaires
ETS BEYLER & FILS 2 rue roemerscheid 67140 BARR
03 88 08 92 52 contact@beyleretfils.fr

ÉLECTRICITÉ HIRLIMANN
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.hirlimann@estvideo.fr
SIRET : 80939132900012

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

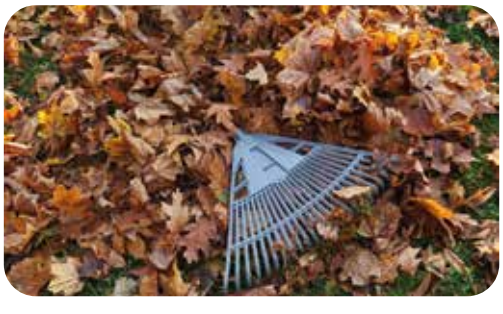
le Jardin de marsel

Novembre au jardin : les 7 gestes à ne pas oublier avant l'hiver



Novembre annonce l'arrivée du froid et des premières gelées. C'est le moment de préparer le jardin à passer l'hiver dans de bonnes conditions, tout en donnant un petit coup de pouce à la nature. Feuilles mortes, plantes fragiles, pelouse ou outils : voici les 7 gestes essentiels à réaliser avant l'arrivée des grands froids.

1. Ramasser les feuilles mortes... sans tout nettoyer !



Les feuilles mortes peuvent être précieuses au jardin. Utilisez-les pour pailler les massifs, protéger le pied des arbustes ou enrichir le compost. En revanche, pensez à dégager la pelouse et les allées pour éviter que les feuilles humides ne favorisent les maladies ou ne rendent le sol glissant.

2. Nettoyer les massifs en douceur



Retirez les fleurs fanées et les parties malades, mais ne coupez pas systématiquement toutes les tiges sèches. Elles peuvent abriter des insectes utiles et offrir un refuge à la petite faune pendant l'hiver. Un nettoyage sélectif permet de garder un jardin sain tout en préservant la biodiversité.

3. Protéger les plantes les plus fragiles



Les températures peuvent rapidement descendre sous zéro. Installez un voile d'hivernage autour des plantes sensibles au froid et protégez le pied des végétaux avec une couche de paillage. Pour les plantes en pot peu rustiques, privilégiez un emplacement abrité, frais et lumineux, à l'abri des fortes gelées.

4. Préparer les pots et les jardinières



Les pots en terre cuite peuvent se fissurer sous l'effet du gel lorsque la terre reste humide. Surélevez les contenants pour faciliter l'écoulement de l'eau et mettez à l'abri ceux qui sont les plus fragiles. Pensez également à vider les soucoupes afin d'éviter l'eau stagnante.

5. Effectuer la dernière tonte si nécessaire



Si la pelouse pousse encore et que le temps reste doux, une dernière tonte peut être utile. Réglez la hauteur de coupe autour de 5 à 6 cm pour aider le gazon à affronter l'hiver. Évitez toutefois de tondre une pelouse gelée, détrempée ou trop humide.

6. Entretenir et ranger les outils de jardinage



Bêche, sécateur, râteau et tondeuse méritent un peu d'attention avant l'hiver. Nettoyez les outils, séchez-les soigneusement et affûtez les lames si nécessaire. Rangez-les dans un endroit sec et mettez le matériel motorisé à l'abri en suivant les recommandations du fabricant.

7. Préparer le jardin pour le printemps



Novembre reste une bonne période pour planter certains arbres, arbustes, rosiers à racines nues et bulbes de printemps, tant que le sol n'est ni gelé ni détrempé. C'est aussi le moment de protéger le potager avec un paillage et de réfléchir aux futurs aménagements. Quelques gestes maintenant faciliteront la reprise du jardin dès les beaux jours.

Le conseil du jardinier :

Inutile de vouloir tout faire en une journée ! Profitez des périodes sans gel et adaptez vos travaux à la météo. Un jardin bien préparé en novembre sera plus résistant pendant l'hiver et prêt à repartir au printemps.



M.S.R.

MULTI SERVICES DU RIED

Aménagement intérieur et extérieur du pavage à la rénovation



Vos espaces, bien pensés, bien réalisés.



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









Devis et étude de projet personnalisé gratuits

06 85 33 56 51

03 88 85 77 46 · weber.christophe@wanadoo.fr

67600 HILSENHEIM · www.multiservices-du-ried.fr

Siret : 48458819200024

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT







APRÈS







Siret n° 79204068500028

DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

9 rue des Muguets · 67530 · **BOERSCH**

06 49 93 36 45 · haussmann67@gmail.com

Menuiserie UTTER & CIE

L'EXIGENCE DU SUR-MESURE,
DEPUIS 1945





sur mesure





VOTRE PROJET, NOTRE SAVOIR-FAIRE

depuis le choix des matériaux jusqu'à la pose



Siret n° 718 501 372 00012

1 rue Saint-Léonard • 67230 BENFELD

03 88 74 43 78 • contact@utter67.fr

www.utter67.fr

CONCEVOIR • FABRIQUER • POSER
POUR DURER

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE · France Rénov'

Avant de vous engager, le service public vous informe gratuitement pour préparer et sécuriser votre projet : france-renov.gouv.fr



le Bien-être de marsel

Les 4 effets de l'optimisme sur votre vie



Un récent sondage IFOP plaçait le moral des Français au plus bas depuis 1995, avec seulement 29 % de personnes se déclarant optimistes. Ce constat est préoccupant, car l'optimisme constitue un levier puissant pour relever les défis de l'existence et contribue de façon déterminante au bien-être. Voici quatre raisons de le cultiver.

Qu'est-ce que l'optimisme ?

L'optimisme consiste à croire en la possibilité d'une issue favorable face aux incertitudes et aux difficultés. Il se traduit donc dans l'action, et il est contagieux : par son attitude, son discours et son sourire, l'optimiste influence positivement son entourage.
Il ne s'agit pas pour autant d'une confiance aveugle, qui ignorerait la réalité d'une situation difficile ou conduirait à prendre des risques mal évalués. L'optimisme consiste à identifier les ressources disponibles, y compris dans les situations défavorables, afin de trouver une voie pour avancer plutôt que des raisons de renoncer.

Le pessimisme n'est pas un gage de lucidité

Certains considèrent le pessimisme comme une protection rationnelle contre les aléas de la vie. Or, comme le souligne Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris), le pessimisme est une forme d'anxiété, d'apparence calme et résignée, érigée en système de pensée et présentée à tort comme de la clairvoyance.

Les 4 effets de l'optimisme

1. Une meilleure santé physique et mentale
Selon Christophe André, les études de psychologie expérimentale démontrent de manière assez unanime les effets bénéfiques de l'optimisme sur la santé, dans des domaines variés : suites opératoires, implication dans le traitement des maladies graves, etc.

2. Une meilleure gestion du stress
Les personnes optimistes sont soumises au stress comme tout le monde, mais elles disposent d'un moyen efficace pour en atténuer une partie et le convertir en énergie positive. Les études indiquent qu'elles bénéficient généralement d'un meilleur équilibre émotionnel.

3. Une capacité accrue d'entraînement
L'optimisme est un atout dans les relations sociales. Les études de psychologie sociale montrent qu'un discours axé sur la faisabilité renforce le leadership et la confiance accordée par autrui. Qui souhaiterait suivre une personne convaincue que tout est perdu d'avance ?

4. Une plus grande réussite personnelle

Les optimistes, portant un regard constructif sur les événements, multiplient leurs chances de réussite. Croire en sa réussite ne suffit certes pas à l'obtenir, mais l'état d'esprit inverse constitue un frein considérable. Comme l'explique Christophe André, l'optimisme ne se limite pas à une attitude mentale : il s'accompagne de comportements concrets face aux difficultés, tels que la recherche de soutien et d'informations ou la mise en œuvre de stratégies adaptées. Les optimistes font également preuve de plus de persévérance, sans s'obstiner pour autant lorsqu'aucune solution n'existe.

Comment développer son optimisme

Nos habitudes mentales ne sont pas figées : il est possible de devenir plus optimiste. Quelques conseils :
· **Relativiser :** chacun connaît des hauts et des bas, et personne n'est seul face à ces difficultés.

· **Agir et vérifier :** mettez votre confiance en pratique et constatez les résultats. Ce sont les bénéfices concrets qui renforcent la démarche.

· **Éviter l'excès d'optimisme :** il peut conduire à l'arrogance et à la négligence (« inutile de réviser, je réussirai de toute façon »). Ce risque ne doit toutefois pas servir de prétexte pour renoncer à cultiver son optimisme.

· **Dépasser le « réalisme pessimiste » :** les études montrent que les optimistes évaluent avec plus de justesse les risques et les opportunités.

· **Soigner son langage :** privilégiez des formulations positives. Dire « c'est bien » plutôt que « ce n'est pas mal », par exemple, change la perception d'une situation.

· **Adopter une logique de solutions :** à chaque problème correspond une solution à rechercher.

Quelques illustrations

En sport : une équipe persuadée de ne pas pouvoir gagner augmente ses difficultés. À l'inverse, celle qui croit en ses chances met tous les atouts de son côté. Rien n'est jamais perdu d'avance.



Dans les relations : on préfère naturellement fréquenter une personne positive plutôt qu'une personne qui ne perçoit que le côté négatif des choses.

Conclusion

L'optimisme est étroitement lié au bien-être et au bonheur, et il se transmet. Cultivons-le !

Texte publié avec l'aimable autorisation de consoglobe.com

KLEIM MENUISERIE

DEPUIS 1981

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

VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de
PORTE D'INTÉRIEUR !

À VOTRE SERVICE DEPUIS 45 ANS

Siret n° 320 802 697 00013









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

QUALIBAT LA QUALITÉ SOUS TOUS LES ANGLES

Habiter à
Kertzfeld

TERRAINS À BÂTIR
LIBRES DE CONSTRUCTEUR
ET VIABILISÉS

de 3.17 à 5.58 ares

dès 95 000 €



Visuel non contractuel

07 83 29 98 68
immo@spiess.fr

Que voyez-vous en premier ? Cette illusion d'optique vous invite à explorer les facettes de votre personnalité



Un village ou un éléphant ? Ce que vous distinguez en premier dans cette illusion d'optique pourrait vous en apprendre davantage sur votre façon de penser, votre perception du monde et certains traits de votre personnalité.

Notre cerveau est fascinant. Il s'appuie constamment sur nos expériences, nos connaissances et nos perceptions pour interpréter notre environnement. Face à une image ambiguë, il cherche spontanément à identifier des formes familières, à établir des liens entre les éléments et à donner du sens à ce qu'il observe.

C'est ce qui rend les illusions d'optique si captivantes : une même image peut être interprétée de différentes manières selon les personnes. Certaines remarquent immédiatement les éléments qui composent la scène, tandis que d'autres distinguent rapidement une forme dissimulée dans l'ensemble.

Ces images sont souvent utilisées dans des jeux de personnalité pour inviter chacun à réfléchir à sa manière de percevoir les choses. Toutefois, elles ne constituent pas un outil de diagnostic psychologique et ne permettent pas, à elles seules, de déterminer la personnalité d'un individu.

Aujourd'hui, nous vous proposons une nouvelle illusion d'optique qui pourrait bien vous surprendre.

Prenez quelques secondes pour observer l'image ci-dessus. Que voyez-vous en premier : un village ou un éléphant ?
Ne réfléchissez pas trop longtemps et fiez-vous à votre première impression. Vous avez deux secondes !

Votre réponse vous intrigue ? Découvrez les deux interprétations possibles ci-dessous.

1. Vous avez vu le village en premier
Si vous avez immédiatement remarqué les petites huttes, les arbres et les oiseaux, vous avez d'abord perçu les différents éléments qui composent la scène.

Dans le cadre de ce jeu de personnalité, cette première impression est associée à un tempérament pragmatique, logique et attaché aux repères concrets.

Une personnalité ancrée dans la réalité

Vous aimez comprendre les situations avant de prendre une décision. Plutôt que de vous laisser guider uniquement par votre intuition, vous préférez vous appuyer sur des éléments tangibles et sur votre expérience.

Déterminé dans vos projets, vous accordez également une grande importance à vos valeurs. Vous savez généralement ce qui compte pour vous et vous cherchez à rester fidèle à vos convictions, même lorsque les circonstances deviennent plus complexes.

Des liens affectifs essentiels
Derrière ce côté rationnel pourrait aussi se cacher une grande sensibilité. Vous accordez une place importante à votre famille et à vos proches, et vous êtes souvent prêt à leur apporter votre aide lorsque cela est nécessaire.

Votre générosité est une véritable qualité, mais elle peut parfois vous conduire à faire passer les besoins des autres avant les vôtres. Trouver un équilibre entre votre disponibilité et votre bien-être personnel reste donc essentiel.

Un esprit franc et organisé
Vous appréciez les échanges directs et les situations claires. Votre sens de l'organisation et votre capacité à analyser les problèmes peuvent faire de vous une personne sur laquelle les autres aiment s'appuyer.

Vous pourriez également posséder des qualités de leadership, même si vous ne les reconnaissez pas toujours chez vous.

Votre principal défi ? Ne pas sous-estimer vos capacités. À force d'exiger beaucoup de vous-même, vous risquez parfois de douter de vos compétences ou de minimiser vos réussites.

Apprendre à reconnaître votre valeur pourrait vous aider à avancer avec davantage de confiance.

Et si vous n'avez pas remarqué l'éléphant au premier regard, rassurez-vous : c'est justement ce qui rend cette image intéressante.

Un éléphant se cache dans le dessin, formé par les contours de la scène et les espaces qui entourent les différents éléments. Une fois que vous l'avez identifié, il devient souvent difficile de ne plus le voir !

Mais que signifie le fait de l'avoir repéré presque immédiatement ?

2. Vous avez vu l'éléphant dès les premières secondes



Si vous avez rapidement distingué l'éléphant, en plus du village ou presque simultanément, vous avez peut-être remarqué une particularité de cette image : les différents éléments peuvent être assemblés pour former une silhouette beaucoup plus grande.

Dans l'interprétation ludique de cette illusion, cette capacité à repérer une forme cachée est associée à la créativité, à l'imagination et à une pensée qui établit facilement des liens entre plusieurs informations.

Une imagination débordante
Vous aimez explorer de nouvelles idées et envisager différentes possibilités. Votre curiosité vous pousse à regarder au-delà de ce qui est immédiatement visible, à chercher des explications alternatives et à imaginer des solutions originales.

Vous pouvez également faire preuve de spontanéité et d'enthousiasme lorsque vous découvrez un sujet qui vous passionne.

Votre imagination est un atout précieux, notamment lorsque vous devez sortir des sentiers battus ou trouver une réponse à un problème complexe.

Une vision d'ensemble
Là où certaines personnes se concentrent d'abord sur les détails, vous pourriez avoir tendance à rechercher les liens entre les différents éléments d'une situation.

Cette approche vous aide parfois à comprendre rapidement une problématique dans son ensemble, à identifier des connexions inattendues et à envisager plusieurs pistes de réflexion.

Vous aimez probablement vous forger votre propre opinion plutôt que de vous arrêter à une première impression. Votre esprit critique peut ainsi vous encourager à remettre certaines idées en question et à examiner les situations sous différents angles.

Une pensée associative et créative
Repérer l'éléphant demande de percevoir le dessin autrement : il faut dépasser les éléments individuels pour distinguer une nouvelle forme dans leur agencement.

Dans le cadre de ce jeu, cette observation symbolise une pensée associative, c'est-à-dire la capacité à rapprocher des idées ou des informations pour faire émerger de nouvelles perspectives.

Cette approche peut être particulièrement utile dans les activités qui demandent de l'inventivité, de l'analyse ou de la résolution de problèmes.

Vous pourriez aimer imaginer de nouveaux projets, explorer plusieurs solutions avant de faire un choix ou chercher des détails qui échappent parfois aux autres.

Votre défi pourrait être de canaliser toutes ces idées afin de leur donner une direction concrète. Lorsque les possibilités semblent nombreuses, prendre le temps de les hiérarchiser peut vous aider à transformer votre créativité en réalisations.

Alors, quelle image avez-vous remarquée en premier ?
Village ou éléphant : il n'existe pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cette illusion d'optique montre surtout à quel point une même image peut être perçue de différentes façons.

Les interprétations proposées sont avant tout un jeu de réflexion et de découverte de soi. Votre première impression ne définit pas votre personnalité, mais elle peut être l'occasion de vous interroger sur vos habitudes, votre manière d'aborder les problèmes et votre façon de voir le monde.

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

BOSCH Diesel Service · DELPHI · DENSO · VDO Continental · STANADYNE

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

NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES

Restaurant Chez Nino
devient

CHEZ EDESS

Cuisine traditionnelle
Tartes flambées et suggestions



OUVERTURE
COURANT NOVEMBRE

Rue de la Caserne · **RHINAU**

CYCLES SCOOTS 67

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

Rayon équipements et sécurité



LAPIERRE · PEUGEOT CYCLES · WINORA · BOSCH · HEPHA · HAIBIKE · CADENCE

Vélo électrique à partir de 1 199€ ou 25€/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 14 ans



Motocross YCF du 50cc au 190cc



50cc à vitesses RIEJU dès 14 ans



33a avenue de la Gare • **03 88 98 13 13** • **www.cyclesscoots67.fr**

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





les Bons à savoir de marsel

Ne jetez plus vos graines de courge !



Les graines de courge sont des aliments hautement nutritifs, qu'on les achète dans le commerce ou qu'on les fasse soi-même. N'hésitez plus à récupérer vos graines de courge !

Le saviez-vous ? Les graines de courge sont de véritables aliments santé ! Elles sont riches en fer, et il s'agit de l'un des aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. En outre, elles contiennent des acides gras essentiels (oméga-3 et 6), du magnésium, du zinc et de nombreuses fibres. Des petites bombes nutritionnelles qu'il serait vraiment dommage de jeter à la poubelle au moment de préparer vos repas d'automne...

Quels sont les bienfaits des graines de courge ?

Avant de les jeter, rappelez-vous que ces petites graines vertes sont de formidables alliées pour votre santé. Consommées régulièrement, elles contribuent à réduire la fatigue grâce à leur apport en magnésium, favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire et sont réputées pour soulager les troubles de la prostate. Intégrer les graines de courge dans votre alimentation quotidienne est un geste simple pour faire le plein d'antioxydants.

Comment recycler ses graines de courge en cuisine ? (Zéro déchet)

On les achète souvent séchées dans le commerce pour un en-cas sain, ou pour les ajouter dans une salade, dans son pain maison ou dans son muesli. Mais l'astuce anti-gaspillage par excellence consiste à les récupérer soi-même lorsque l'on cuisine une courge, un butternut, un potiron, ou que l'on prépare sa citrouille d'Halloween ! À noter : les graines de potimarron sont un peu plus épaisses, elles nécessitent parfois d'être décortiquées avant consommation, ce qui est un peu plus fastidieux.

L'étape indispensable : nettoyer et faire sécher les graines

Lorsque vous creusez votre citrouille, récupérez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. La première étape consiste à bien les nettoyer dans une passoire sous l'eau froide pour enlever tous les filaments de chair. Ensuite, étalez-les et faites-les sécher toute une nuit sur un torchon propre ou du papier absorbant. Cela permet de retirer plus facilement les restes de pulpe qui peuvent pourrir si on les laisse sur les pépins.

Faire griller des graines de courge au four ou à la poêle

Une fois sèches, faites-les griller à la poêle (à sec) ou au four (étalées sur une plaque à 160°C), pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à « sauter » ou à dorer. En fonction de l'utilisation que vous voulez en faire, vous pourrez les aromatiser ou non.

Elles sont excellentes en snack healthy à l'heure de l'apéritif : mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, de la fleur de sel, du paprika fumé, du curry ou du cumin pour relever le goût.

Pour des préparations sucrées ou pour enrichir vos pâtes à pain, vous pouvez les faire griller ou rôtir sans les saler. Vous pouvez ensuite en glisser une poignée dans vos muffins, vos gâteaux, votre granola maison ou votre yaourt du matin.

Planter des graines de courge au potager

Vous avez la main verte ? Vous pouvez également conserver ces précieuses semences pour les planter dans votre potager l'année suivante et faire des économies ! Après le nettoyage, faites-les sécher très soigneusement et conservez-les de préférence dans une enveloppe en papier placée au frigo ou dans un endroit sec et sombre pendant l'hiver. Vous pourrez réaliser vos semis en avril, dans des godets à l'abri.

Attention : pour réussir vos cultures, choisissez des courges et citrouilles issues de l'agriculture biologique et des semences reproductibles. Si vous utilisez des courges hybrides (F1) du supermarché, les graines risquent d'être stériles ou de donner des fruits dégénérés.

Comment bien les conserver ?

Pour les planter comme pour les manger, il est préférable d'éviter les contenants en plastique dans lesquels vos graines risquent de transpirer et de moisir. Préférez toujours les bocaux hermétiques en verre pour conserver vos graines de courge alimentaires, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Texte publié avec l'aimable autorisation de consoglobe.com

OBERNAI AUTOMOBILES

Atelier de réparation MULTIMARK

LOI MONTAGNE

En vigueur du 1er novembre au 31 mars

3PMSF

VOS PNEUS AU PRIX DU NET



Un choix sur toutes les marques de pneus du marché.
Consultez nos tarifs en ligne sur
OBERNAI-ACCES-PNEUS.COM

GOODYEAR · Continental · HANKOOK · DUNLOP · MICHELIN · PIRELLI

UN SINISTRE, UN BRIS DE GLACE ?

Carrosserie Directe

Avant toute chose, appelez nous !
Vous êtes **libres de choisir** le professionnel qui interviendra sur votre véhicule ! **Aucun assureur ne peut vous imposer un professionnel !**
loi n°2014-344 du 17 mars 2014 article 63



HYPER GARAGE

N'hésitez pas à faire contrôler vos batteries
Des batteries à prix intéressant, garanties 24 mois

10 A rue de l'Expansion à OBERNAI
03 88 95 96 32 · www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 · ©JDM Editions/Edith

K UTILITAIRES

TOUTES MARQUES

www.kerrmann.com

Spécialiste véhicules utilitaires

+ de 100 modèles disponibles



GARANTIE
RÉVISÉE
POSSIBLITÉ DE REPRISE

- **CITROËN :**
  - JUMPER
  - JUMPY
  - BERLINGO...
- **PEUGEOT :**
  - BOXER
  - EXPERT
  - PARTNER...
- **RENAULT :**
  - KANGOO
  - MASTER
  - TRAFIC...

GEISPOLSHEIM
03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50

Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION · NEUF ET OCCASION

CRÉDIT GRATUIT* en 48x sans frais. Partenaire Crédit Mutuel

Votre spécialiste de la mobilité électrique depuis 2008 !

Passez à l'électrique scooter ou moto 125cc
permis A1 ou formation de 7h

OFFRE SPÉCIALE**

sur les **SCOOTERS** et **MOTOS** 125cc
1,50€ au 100 km qui dit mieux ?



* Voir conditions en magasin - **Offre valable jusqu'au 30/11/2026



Tous nos modèles Tenways sur :
www.tenways.com/fr



AGO X Special Edition Ebike ... 2 000€

AGO Performance Bosch ... 3 299€

Service et dépannage à domicile

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

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie Ecologique



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

le Journal de marsel

68.100 exemplaires
distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB
NOVEMBRE 2026 n°218

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

...pour celles et ceux qui feuillettent le journal de l'arrière vers l'avant !

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

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 !

NOUVEAUTÉ

SLIM 10+ - PRESSOTHÉRAPIE



DÉTOXIFIE · SCULPTE · RELAXE · REVITALISE
- Ventre : Affine, draine et tonifie
- Jambes : Active la circulation, réduit la sensation de jambes lourdes

BONS CADEAUX DE NOËL

Nous DOUBLONS la mise*

100€ achetés
= 100€ OFFERTS



ICEKUB

- Réduction des amas graisseux
- Entre -3 et -10cm par séance
- Remodelage de la silhouette





DUOLIFT Sequential



LE LIFTING SANS CHIRURGIE !
- Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acné
- Soin coup d'éclat instantané
- Soin spécifique peau déshydratée
- Soin spécifique peau sensible


Après 1 soin signature d'1H30

Votre bilan + 1 séance OFFERTS
Offre valable sur RDV avant le 23/12/2026

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 !



SOTHYS Visage

SOIN PROFESSIONNEL CIBLÉ
Gagnez 5 ans dès le 1er soin
- Secret premium
- Intensif hydratant
- Tri complex anti-âge
- Détox énergie
- Cryo Expert contour des yeux
- Soin focus taches et lumière



TÉNOR

APPAREIL LASER DIODE IA AVEC DÉTECTION DE MÉLANINE INTÉGRÉE
- Une technologie avancée d'épilation définitive, conçue pour cibler les follicules pileux avec une grande précision
- Résultats visibles dès la première séance
- 50 % des poils traités dès la première séance



GAGNEZ DES CURES
voir page 12

Profitez de notre offre flash : www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

*Voir conditions en institut, offre valable jusqu'au 23/12/2026

© le Journal de marsel - photos non contractuelles : ©magnifik -sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération