le Journal de marsel

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

DÉCEMBRE 2026 n°219

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

Bijouterie Clopier

BIJOUTERIE · JOAILLERIE · HORLOGERIE ·

ouvert 7j/7 en décembre













Bijouterie CLOPIER

HORAIRES DE DÉCEMBRE

Du lundi au vendredi 9h - 12h · 14h - 19h

Samedi 9h - 18h · Dimanche 14h - 18h

16 rue Mercière · **ERSTEIN** · 03 88 25 08 38

Retrouvez-nous sur et

Joyeuses fêtes à tous

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

la Cuisine de marsel

Bûche roulée au chocolat et à la ganache

Préparation : 25 min - cuisson : 10 à 12 min - Repos : 30 min



Moelleuse, généreusement garnie de chocolat et délicatement décorée, la bûche de Noël fait partie des plaisirs incontournables des fêtes de fin d'année. Bonne nouvelle : nul besoin d'être un pâtissier confirmé pour la réaliser. Avec quelques ingrédients simples et un peu de patience, cette version maison fera le bonheur des petits et des grands.

Les ingrédients (6/8pers) :

Pour le biscuit roulé :
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 2 cuillères à soupe de cacao non sucré
- 1 pincée de sel

Pour la ganache au chocolat :
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 20 cl de crème liquide entière
- 20 g de beurre

Pour la décoration :
- Quelques copeaux de chocolat
- Un peu de sucre glace
- Décorations de Noël en sucre, selon les envies

La préparation

1. Préparer le biscuit. Préchauffer le four à 180 °C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux. Incorporer progressivement la farine et le cacao tamisés.

2. Monter les blancs en neige. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs et les battre jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Les incorporer délicatement à la préparation chocolatée, en soulevant la pâte pour conserver son volume.

3. Cuire et rouler le biscuit. Étaler la pâte uniformément sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pendant 10 à 12 minutes. À la sortie du four, retourner le biscuit sur un torchon propre légèrement humide. Retirer délicatement le papier cuisson, puis rouler le gâteau avec le torchon. Laisser tiédir.

4. Réaliser la ganache. Faire chauffer la crème liquide dans une casserole sans la porter à ébullition. La verser sur le chocolat noir préalablement haché. Patienter une minute, puis mélanger jusqu'à obtenir une crème lisse et brillante. Ajouter le beurre et mélanger à nouveau. Laisser refroidir jusqu'à ce que la ganache soit suffisamment épaisse pour être étalée.

5. Garnir et façonner la bûche. Dérouler délicatement le biscuit refroidi. Étaler une généreuse couche de ganache sur toute sa surface, puis le rouler à nouveau sans trop serrer. Déposer la bûche sur un plat de présentation.

6. Décorer avant de servir. Recouvrir entièrement la bûche avec le reste de ganache. À l'aide d'une fourchette, dessiner des stries pour imiter l'écorce d'un arbre. Ajouter quelques copeaux de chocolat et saupoudrer légèrement de sucre glace. Placer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Le petit conseil gourmand

Pour apporter une touche encore plus festive, il est possible d'ajouter une pointe de café dans la ganache ou quelques éclats de noisettes torréfiées dans la garniture. La bûche peut être préparée la veille : ses saveurs auront ainsi le temps de se développer.

Il ne reste plus qu'à la découper et à la partager !

Avec son cœur moelleux et son enrobage généreux au chocolat, cette bûche maison promet une jolie note gourmande pour clôturer le repas de Noël.

Bon appétit !



Le Retour
MAISON ROUGE
Habilleur
Depuis 1975
BLACK DAY'S
OUVERT LES DIMANCHES 6, 13 ET 20 DÉCEMBRE DE 14H À 18H
-50%
Sur les
PARKAS*
Vêtements de fêtes
2027 Idées Cadeaux
RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES
15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard)
Grand Parking Gratuit · SELESTAT . 03 88 92 02 27
Lundi 14h-18h30 · Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h30 et samedi 9h-12h/14h-18h
*Offre valable jusqu'au 13/12/2026 - photos non contractuelles

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

DARTY
Ouvert
jeudi 24 décembre
de 9h à 16h en continu
DU 1ER AU 31 DÉCEMBRE 2026
METTEZ DE
LA MAGIE DANS
VOTRE NOËL
Toute l'équipe vous souhaite
de Belles Fêtes de fin d'année
DARTY BOOFZHEIM - 51 Route de Rhinau - 03 88 58 50 50

Depuis 20 ans au service de votre bien être
Diva ESTHÉTIQUE
1 séance découverte LPG OFFERTE*
Épilation · Onglerie · Soins Visage · Modelage · LGP Cellu M6 · Powerplate ·
Pour Noël . . . Pensez aux bons cadeaux
9 rue du Sanglier · EBERSHEIM · 06 76 81 17 95
Sur RDV du lundi au samedi · diva.esthetique@orange.fr
*Offres valables sur présentation de l'annonce avant le 31/12/2026. Voir conditions en institut. ©JDM Editions/Edith

MIROITERIE DU PIEMONT
ARTISAN VITRIER
PAROI DE DOUCHE · PORTE EN VERRE · VITRAGE ISOLANT · MIROIR · CRÉDENCE DE CUISINE · GARDE CORPS · SABLAGE DÉCORATIF · DÉCOUPE ET REMPLACEMENT TOUS VITRAGES et VITRINE DE MAGASIN
Siret n° 483 117 458 00018
SERVICE + Atelier de fabrication · Rapidité, efficacité, travail soigné · Etude personnalisée
4 rue des Ateliers · OBERNAI · 03 88 62 15 99
contact@mirpiemont.fr · www.mirpiemont.fr
Du lundi au vendredi de 8h30 - 12h et de 13h30 - 17h30

les Animaux de marsel

Quels seraient les autres animaux qui pourraient aider le Père-Noël...



On sait pertinemment que les rennes sont partie prenante de la mission du Père Noël, c'est un fait. Mais si nous devions imaginer d'autres animaux pour lui donner un coup de patte, lesquels seraient-ils ?

Les animaux, surtout en hiver et à la fin de l'année, développent des stratégies diverses et variées pour survivre et s'adapter à la saison. Toutes ces caractéristiques développées au long d'une longue et lente évolution peuvent peut-être servir à notre ami à barbe blanche...

La corneille aussi pourrait bien aider le Père-Noël !



La corneille est merveilleusement intelligente... Tellement intelligente qu'il est difficile de faire en sorte qu'elle ne s'installe pas là où elle a décidé de s'installer, même en mobilisant toute notre intelligence à nous, humains.

La corneille et toute la famille du genre « Corvus » réunissent des animaux capables de comprendre la relation de causes à effets ce qui est tout bonnement stupéfiant. Mais les animaux du genre sont aussi capables de se reconnaître dans un miroir, de se servir d'outils et de régler des problèmes de tous types que de jeunes enfants seraient incapables de résoudre... et bien d'autres choses encore.

On essaye même de les former à ramasser les mégots jetés par terre par tous ces gens qui ne s'inquiètent toujours pas de la protection de l'environnement parce que les corneilles sont aussi capables d'utiliser des outils !

Voici donc un auxiliaire de premier choix pour le Père Noël qui aura un éclaireur pour lui préparer le terrain et éviter de tomber du toit, de se cogner dans une branche tombée sur le toit et dissimulée par la neige ou tout simplement de perdre son chemin dans cette forêt de toitures. De quoi réhabiliter cet animal en désamour, non ?

Excellente grimpeuse, la martre serait d'un grand secours au Père-Noël



La martre (Martes martes) est un animal de la famille des mustélidés comme le blaireau, la fouine ou l'hermine. Encore trop méconnue, la martre s'adapte pourtant de plus en plus au milieu urbain et vient donc se faire connaître à nous autres humains en occupant les toitures et en parcourant la ville à la recherche de nourriture. Il faut cependant reconnaître que ce n'est pas son milieu de prédilection !

Animal habituellement nocturne, la martre devient diurne lors des périodes de grands froids, se cachant la nuit dans l'un de ses lieux de prédilection. Sur son territoire, la martre peut compter jusqu'à six dortoirs où elle affectionne dormir.

Excellente grimpeuse habituée aux arbres et aux falaises, la martre sera l'animal idéal pour vérifier que la cheminée est libre de passage pour que les cadeaux soient acheminés en bonne et due forme.

Le loir : le plus agile quand il ne fait pas la sieste !



Un loir (Glis glis) est un rongeur qui ne se déplace que très peu, voire jamais, au sol. Il sécrète une substance gluante sous ses pattes qui lui permet de se mouvoir facilement sur tous types de parois verticales.

Particulièrement agile et capable de faire des bonds impressionnants vu sa taille, le loir est une de ces espèces qui se préparent à l'hiver en faisant des réserves de graisses très importantes durant l'automne. Arrivé à la mauvaise saison il dort énormément pour ralentir son métabolisme et éviter de dépenser trop d'une énergie dont il a besoin pour produire de la chaleur.

Si la cheminée n'est pas le meilleur lieu pour acheminer les cadeaux, le loir saura trouver un autre moyen pour passer par le toit. C'est un vrai spécialiste en la matière d'ailleurs...

À ceci près qu'il a, à cette période de l'année, tendance à dormir « comme un loir ». Vous risquez donc de le retrouver dans une chaussette suspendue à la cheminée en lieu et place du cadeau attendu.

Il n'y a pas plus rusé que le renard pour aider le Père-Noël



Si la grande famille des corvidés est un superbe porte-parole de l'intelligence animale « volante », que peut-on dire du renard... Chassé encore de nos jours – pour des raisons qui échappent à tout le monde, le renard est un animal bien plus proche des humains qu'on n'ose le croire.

Animal particulièrement social, la femelle qui élève ses petits peut être aidée par une soeur qui prendra le relais en adoptant les orphelins si la mère renarde venait à disparaître. Une fille peut également rester avec la mère pour l'aider et ainsi apprendre à avoir elle-même des petits l'année d'après !

Si la loi interdit de l'apprivoiser, il n'en reste pas moins qu'il sait parfaitement quand il doit avoir peur de nous ou quand il peut nous faire confiance. Rien que pour cela il mériterait notre respect.

Au sol, les embûches sont multiples et les enfants à l'affût « DU » personnage de Noël ne le sont pas moins. Un renard aussi rusé qu'habitué à se dissimuler serait probablement un aide plus que bien venu.

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

SDI les Solutions De l'Immobilier

Achats ▸ Ventes ▸ Estimations ▸ Locations ▸ Gestion

15 ans Ça se fête !

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

+ DIAGNOSTICS REMBOURSÉS (3)

+ REMISE SUR LES HONORAIRES (4) 15%

+ 4 BILLETS POUR (5) EUROPA PARK

FNAIM

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

03 88 75 75 74

Siège social : 62a rue du Gal Leclerc- 67115 PLOBSHEIM

contact@sdimmobilier.fr

www.sdimmobilier.fr

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

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



Le bonheur d'une chaleur douce









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

MAGASIN,
Vente aux particuliers :
Peintures, Peintures écologiques, Papier peint,
Décoration, Murs/Sols, Outillage
L'équipe peintures Ruppel vous souhaite de passer de belles fêtes colorées !
8 rue d'Italie · 67230 **BENFELD** · Parc d'Activités des Nations
audrey@peinture-ruppel.fr · 03 90 57 96 08 · **06 73 43 33 67**
Lundi au vendredi de 9h-12h/14h-18h · Samedi de 9h-12h · Fermé lundi et mercredi après-midi

HUSSER
Votre spécialiste du nettoyage et de l'entretien des espaces verts
TONTE • TAILLE • ELAGAGE • DESHERBAGE • PLANTATION
AMENAGEMENT EXTERIEUR
SI Services à la personne
06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com
13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr
AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

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 »

le Jardin de marsel

Commencer le potager du printemps : 10 gestes à débuter en décembre



La saison hivernale n'est pas synonyme de repos total pour les jardiniers. Au potager, certes moins productif, plusieurs gestes essentiels sont à effectuer tout l'hiver pour préparer les cultures potagères du printemps. Des tâches à commencer dès décembre pour profiter des légumes de saison, mais également de ceux qui pousseront aux beaux jours. Tour d'horizon.

En décembre, la tâche consiste donc à préparer le potager pour le printemps, tout en continuant à produire les légumes d'hiver. Néanmoins, le froid étant bien installé, les parcelles se vident petit à petit, l'occasion donc de procéder à un nettoyage bienvenu, tout en enrichissant le sol pour les prochaines cultures.

1 – Protéger les légumes en terre avant le début de l'hiver

En hiver, les légumes qui restent en terre doivent être protégés des intempéries telles que le gel, le givre et la neige. Que vous les cultiviez dans un potager en pleine terre ou bien dans des pots ou bacs, des mesures de protection doivent être prises pour éviter que le froid ne les endommage. Bien que certaines variétés de légumes soient plus résistantes aux conditions hivernales, il est conseillé de les couvrir pour s'assurer qu'ils continuent à pousser sans dommages.



Pour protéger les poireaux et les artichauts, vous pouvez créer des buttes de terre autour de leurs pieds. Les carottes, les poireaux, les radis noirs et les betteraves peuvent être protégés en les paillant avec une épaisse couche de paille (environ 20 cm de hauteur) ou autres déchets végétaux. Le but : créer une 'couverture' protectrice pouvant être facilement soulevée pour récolter les légumes. Les salades d'hiver, comme les laitues Romaine, la mâche et les chicorées, peuvent être protégées avec des cloches, des tunnels ou autres dispositifs de protection. Dans les régions où les hivers sont plus doux, il est possible de semer des pois et des fèves primeurs en automne ; des légumes qui doivent alors être buttés.

2 – Planter des légumes en décembre

La plupart des légumes d'hiver, destinés à être conservés en silo ou en cave, sont semés de l'été à l'automne. Quels légumes peut-on planter en décembre ? Lorsque les conditions climatiques le permettent, c'est-à-dire en dehors des périodes de gel et de neige, vous pouvez semer des légumes à l'abri, comme les salsifis, les salades et les échalotes. Vous pouvez également éclaircir vos semis des mois précédents et en replanter quelques-uns à l'abri, comme les poireaux, les carottes, certains choux et les radis d'hiver. Si vous disposez d'une serre ou d'une pièce abritée du gel, profitez-en aussi pour planter quelques aromatiques en pot, afin de les replanter en pleine terre en avril.



3 – Quand commencer les semis d'hiver ?

Que peut-on semer au potager en hiver ? Si vous possédez une serre, un châssis ou bien êtes en mesure de réaliser un épais paillage pour protéger les semis du gel, vous pouvez continuer à semer des carottes et des poireaux, en choisissant des variétés résistantes au froid. Essayez d'échelonner les récoltes en semant aussi de la mâche toutes les 15 jours et couvrez le tout avec un voile de forçage. Vous pouvez également semer les choux-brocolis et les choux-fleurs sous châssis, ainsi que le persil, dont les semences peuvent être anticipées.

Suite page 08

Votre extérieur, sublimé.

Créations et aménagements paysagers
PaysAges Arts







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

SI services à la personne

50% de réduction d'impôts

SERVICE À LA PERSONNES

Nous vous souhaitons de Belles Fêtes

DEVIS GRATUIT Contactez-nous !

Retrouvez-nous sur facebook

06 71 59 59 10

32 rue de la Digue · BOOFZHEIM

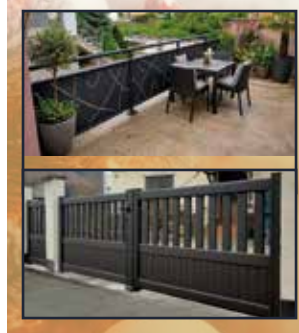
www.arts-et-paysages.fr

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

CHEZ VOTRE FABRICANT EN ALSACE







Toute l'équipe vous souhaite de

Bonnes Fêtes

de fin d'année

PERGOLAS · CLAUSTRA · PORTAILS · GARDE-CORPS
PORTES DE GARAGE · MOTORISATIONS · CLÔTURES

Pergolas à toiture fixe, bioclimatique ou toile rétractable

ZA du PAPE - 18 rue de Kyoto - **ERSTEIN**

03 88 98 88 80

www.hpaluminium.fr /Helmbacher Pierre Aluminium

Siret n° 821 236 163 00027

DU 02 AU 24 DÉCEMBRE 2026

Catalogue de jouets

(pour les grands)

Les bons coûts



59€90
Dont 0,22 € d'éco-part.
1 COFFRET À OUTILS ALUMINIUM 110 PIÈCES
Réf. 4031087



39€90
Dont 2,40 € d'éco-part.
3 BAIN D'HUILE YEE01-7 1500 W
Réf 284301
Heallux



49€90
Dont 0,50 € d'éco-part.
2 ENCEINTE PORTABLE PARTY BOX 40 W + MICRO
Réf 4038809



20€ EN BON D'ACHAT AVEC LA CARTE*

129€90
4 POÊLE À MÈCHE RS 220 2200 W KERO-SUN
Réf 590315

IDÉES CADEAUX



179€90
Dont 3,40 € d'éco-part.
ROBOT NETTOYEUR DE VITRES RCW2 KÄRCHER
Réservoir détergent 70 mL. 2 capteurs latéraux. Disque rotatif. 2 buses de pulvérisation. Lingette en microfibre. Réf. 4038109



54€90
Dont 0,42 € d'éco-part.
NETTOYEUR DE VITRES WV2 UNIVERSAL CARE KÄRCHER
Autonomie environ 35 min. Temps de charge 170 min. Réservoir d'eau sale 120 mL. Réf. 4040070



24€99
Dont 0,17 € d'éco-part.
CAMÉRA EXTÉRIEUR MOTORISÉE 2K APPLICATION TUYA
Wi-Fi 2,4 GHz. Résolution 2K 3 MP. Bluetooth. Suivi de mouvement. Détection de mouvement, humaine et sonore. Sirène et haut parleur intégrés. Lecteur carte micro SD (non incluse). Réf. 4038109

-20%

en bon d'achat sur la

DECORATION DE NOËL

pour l'achat d'un

SAPIN NATUREL

Offre valable jusqu'à épuisement des stocks de sapins naturels. Dans la limite des stocks disponibles.



Sapins du Morvan Qualité premium !

SAPINS NATURELS NORDMANN

A partir de **15€99**

PRODUCTION FRANÇAISE

Bons coûts dans la limite des stocks disponibles.

Mr.Bricolage

Dans vos magasins participants

ERSTEIN - OBERNAI

CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ

Suite de la page 06

En janvier, il sera opportun de préparer les semis de tomates, de courgettes, d'aubergines et de concombres dans une pièce abritée dont la température est comprise entre 18 et 20°C, pour pouvoir les replanter rapidement en pleine terre lorsque les conditions le permettront.

4 – Profiter de l'hiver pour nettoyer le potager



L'hiver est également une saison propice au nettoyage du potager, puisqu'au fil des récoltes, les parcelles se videront petit à petit. Il ne restera alors plus que la terre, qui sera à enrichir. Mais avant, ramassez les derniers légumes pourris pour les jeter au composteur (si ces derniers sont dénués de maladies). Vous pouvez aussi vous en servir pour nourrir vos poules. À noter que certains jardiniers préfèrent les laisser pourrir au sol, leur décomposition participant alors à l'enrichissement de la terre.

Retirez les tuteurs ayant servi à soutenir les derniers pieds de tomates ou d'aubergines, rangez les pots et bacs vides de leurs cultures, en les nettoyant au préalable. C'est aussi le moment de retirer les tipis qui ont servi à la culture des haricots grimpants ou capucines. Pensez également à défaire les étiquettes plantées dans les rangs de légumes, afin qu'elles ne s'abîment pas avec les intempéries. Bref, vous l'aurez compris : au début de l'hiver, on range et on nettoie !

5 – Quand et comment préparer la terre du potager ?

S'il vaut mieux éviter d'intervenir au potager durant les périodes de gel, lorsqu'une accalmie se présente, profitez-en pour 'assouplir' la terre en la décompactant à l'aide d'une fourche bêche. Vous pourrez également l'enrichir en déposant des couches de fumier, de compost ou bien des engrais verts (seigle, vesce d'hiver, luzerne), de préférence en épaisse couche d'une dizaine de centimètres. N'enfouissez pas ces apports, laissez-les se décomposer en surface. Une richesse dont la terre des parcelles de nouveau libres profitera pour se régénérer, ce qui vous permettra de planter et semer vos légumes de printemps dans un sol bien fertile.

6 – Continuer à composter en hiver



Il est tout à fait possible et même recommandé de continuer à composter en hiver. Bien que le rendement de votre composteur ou lombricomposteur sera ralenti, les micro-organismes et vers participant à la décomposition des déchets vers continuent bien leurs activités. Une activité certes plus lente, mais qui permet de continuer à enrichir votre compost pour en profiter toute l'année.

Bon à savoir : en hiver, il n'est pas recommandé de brasser la terre du compost. Une action qui sera à réaliser au printemps, car durant la saison hivernale, cela pourrait tuer les organismes encore à l'oeuvre au centre du composteur.

7 – Fabriquer du paillage avec les végétaux d'automne



Profitez également de la saison hivernale, plus calme au potager, pour trier et broyer les déchets végétaux générés en automne par la taille des arbustes et arbres fruitiers, ou encore les dernières tontes de gazon et les feuilles mortes tombées au jardin. Prenez simplement garde à ne pas incorporer à votre paillage des débris végétaux porteurs d'éventuelles maladies ou parasites.



Ce paillage vous servira à protéger, avant les épisodes de gelées, vos cultures potagères restantes et autres végétaux nécessitant d'être préservés du froid en hiver. Un paillage qui devra être disposé en épaisse couche aux pieds des plantes et soulevé lors des arrosages, certes moins fréquents.

Outre offrir une protection nécessaire contre le gel, le paillage enrichit la terre en se décomposant. Il permet aussi de conserver un sol propre en limitant la pousse des mauvaises herbes. Il s'avère également précieux pour la micro biodiversité qui y trouve refuge lorsque les températures dégringolent.

8 – En décembre, trier les semences



Décembre est aussi le mois parfait pour réaliser l'inventaire de ses semences, car cela vous permettra de savoir quelles graines vous avez en réserve afin de prévoir les semis que vous souhaitez réaliser au printemps. Triez les sachets de graines achetées ou récupérées et jetez celles qui s'avèrent périmées ou endommagées. Vous pouvez également fabriquer vos propres sachets en utilisant du papier kraft ou du papier journal.

Profitez-en pour établir un planning des semis mois par mois, afin de savoir quand semer chaque type de plantation. Cela vous permettra de savoir quelles graines il vous faut acheter avant le début du printemps, mais aussi de prévoir l'espace nécessaire pour chaque culture. N'oubliez pas de prendre en compte les différentes périodes de semis en fonction de votre région et du type de légumes ou fruits que vous souhaitez cultiver.

Enfin, n'hésitez pas à profiter des offres de fin d'année pour acheter les graines qui vous manquent. Vous aurez ainsi tout ce qu'il vous faut pour démarrer votre potager une fois le printemps revenu !

9 – Imaginer et aménager le potager printanier

Un tri des semences qui va aussi vous permettre d'élaborer votre futur potager printanier, en repensant si besoin sa disposition. Vous pouvez vous aider d'un simple dessin pour imaginer le potager qui correspondra à vos besoins, tout en respectant la place qui lui est dédiée comme le relief du terrain. Pourquoi ne pas en profiter pour créer de nouvelles parcelles ?

10 – Nettoyer et remiser les outils de jardinage

Au début de l'hiver, c'est également le moment de nettoyer et remiser vos outils de jardinage afin d'éviter que les conditions climatiques ne les endommagent. Retirez et brossez les derniers tuteurs, de même que les contenants vides. Les outils à lames, comme les tondeuses, les sécateurs et les cisailles sont à affûter, puis nettoyer. Pensez aussi à vidanger vos outils à moteur.

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

兔 San Bao
RELAXATION · BIEN-ÊTRE · BEAUTÉ

À l'approche des fêtes...

Découvrez nos
Coffrets de Noël

Une attention bien-être pour faire plaisir ou se faire plaisir...

COFFRETS SOIN ÉDITION LIMITÉE NOËL 2026

Rituel Mahana
+ Gel douche vanille fleur de tiaré
59€ au lieu de 72€

Escale égyptienne
+ Lait hydra nourrissant
99€ au lieu de 128€

Escale visage au masculin
+ Huile à barbe
99€ au lieu de 121€

Offrez un moment de bien-être à l'occasion des fêtes !

NOS MARQUES PARTENAIRES
Baija · YON-KA · SOTHYS · LPG

32 rue du Castel • 67680 Eptig
03 88 85 20 41 • 07 81 34 87 02
www.san-bao.info
Réservation en ligne

Offre valable jusqu'au 24 décembre dans la limite des stocks disponibles



Toute l'équipe d'Optifen vous souhaite de Belles Fêtes de Fin d'Année

OPTIFEN®
FENÊTRES • PORTES • VOLETS



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

Une solution de fermeture près de chez vous !

RGE QUALIBAT
www.optifen.com
03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | ERSTEIN
VELUX INSTALLATEUR CONCEPT EXPERT

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

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

FSC
Entretien & Aménagement extérieur
50% de réduction fiscale
info.fsc.contact@gmail.com
MARCKOLSHEIM · 06 76 95 73 02
Siret n° 983 659 442

les Bons à savoir de marsel

8 problèmes de sommeil : les bonnes positions et astuces pour enfin passer des nuits réparatrices



Vous vous réveillez avec le dos douloureux ? Vous avez du mal à trouver le sommeil, vous vous réveillez plusieurs fois par nuit ou votre conjoint se plaint de vos ronflements ? Et si quelques changements dans vos habitudes et votre position de sommeil pouvaient améliorer considérablement vos nuits ?

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Pourtant, nous sous-estimons souvent l'importance de notre position pendant la nuit, de notre literie et de notre environnement sur la qualité de notre sommeil.

Un oreiller mal adapté, un matelas trop mou ou une mauvaise posture peuvent favoriser certaines tensions musculaires et provoquer des douleurs au réveil. Mais ce n'est pas tout ! La lumière des écrans, le café consommé trop tard, l'alcool ou encore une chambre trop chaude peuvent également perturber notre horloge biologique.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions simples pour améliorer la situation. Voici 9 problèmes de sommeil fréquents et les astuces pour essayer de les résoudre naturellement.

1. Vous avez mal aux épaules au réveil

Vous vous réveillez avec une douleur à l'épaule, une sensation de raideur ou l'impression d'avoir dormi dans une mauvaise position ? Votre posture pendant la nuit peut être en cause. Dormir systématiquement sur une épaule douloureuse exerce une pression prolongée sur les articulations et les tissus environnants. Cela peut accentuer les douleurs, notamment lorsque l'épaule est déjà fragilisée.

Quelle position adopter ?

Si vous le pouvez, essayez de dormir sur le dos avec un oreiller qui maintient correctement votre tête et votre nuque. Vous pouvez également placer un petit oreiller sous chaque bras pour éviter que les épaules ne partent vers l'arrière.

Vous préférez dormir sur le côté ? Dans ce cas, privilégiez le côté qui ne vous fait pas souffrir. Placez un oreiller devant votre poitrine et posez votre bras dessus afin de soutenir votre épaule.

L'astuce supplémentaire : évitez de dormir avec le bras coincé sous votre tête ou sous votre corps. Cette position peut comprimer les tissus et accentuer les sensations d'inconfort. Pensez également à vérifier votre oreiller : s'il est trop plat ou trop épais, il peut déséquilibrer l'alignement de votre tête et de vos épaules.

2. Vous souffrez de douleurs au dos pendant la nuit

Les douleurs dorsales sont particulièrement désagréables lorsqu'elles vous empêchent de trouver une position confortable. Elles peuvent avoir différentes origines : mauvaise posture, manque d'activité physique, tensions musculaires ou literie inadaptée. L'objectif est de trouver une position qui respecte autant que possible les courbes naturelles de votre colonne vertébrale.

Quelle position adopter ?

Si vous dormez sur le dos, essayez de placer un oreiller sous vos genoux. Cette petite astuce permet de réduire la cambrure lombaire et peut soulager certaines tensions dans le bas du dos.

Si vous préférez dormir sur le côté, pliez légèrement les jambes et glissez un oreiller entre vos genoux. Cela aide à maintenir le bassin aligné et limite les rotations inconfortables.

Vous dormez sur le ventre ? Cette position peut accentuer la cambrure lombaire et obliger votre cou à rester tourné pendant plusieurs heures. Si vous avez régulièrement mal au dos, essayez progressivement une autre position.

L'astuce supplémentaire : Avant de vous coucher, prenez quelques minutes pour réaliser des étirements doux du dos et des hanches.

Vous pouvez notamment :
· Ramener doucement vos genoux vers votre poitrine.
· Effectuer quelques mouvements de bascule du bassin.
· Vous allonger sur le dos et relâcher progressivement les muscles.
· Marcher quelques minutes si vous êtes resté assis toute la journée.

Pensez également à vérifier l'état de votre matelas. Un matelas qui s'affaisse ou ne vous soutient plus correctement peut accentuer votre inconfort.

Attention : un matelas très ferme n'est pas forcément meilleur. Le confort et le maintien doivent être adaptés à votre morphologie.

3. Vous avez souvent mal à la nuque et aux cervicales

Une nuque raide au réveil, des douleurs qui remontent vers la tête ou des tensions dans les épaules peuvent parfois être liées à votre position de sommeil. L'un des problèmes les plus fréquents est le mauvais alignement entre la tête, le cou et la colonne vertébrale. Un oreiller trop épais peut pousser la tête vers le haut lorsque vous dormez sur le côté. À l'inverse, un oreiller trop fin peut laisser votre tête s'incliner vers le matelas.

Quelle position adopter ?

Sur le dos, privilégiez un oreiller qui soutient la courbure naturelle de votre nuque sans pousser votre tête trop en avant.
Sur le côté, choisissez un oreiller suffisamment épais pour combler l'espace entre votre épaule et votre tête. La tête doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale.

En revanche, dormir sur le ventre est généralement moins recommandé lorsque l'on souffre des cervicales. Cette position oblige à tourner la tête pendant une grande partie de la nuit.

L'astuce supplémentaire : Ne choisissez pas votre oreiller uniquement en fonction de sa matière ou de son prix. Un oreiller à mémoire de forme peut être confortable pour certaines personnes, mais il ne convient pas automatiquement à tout le monde.

Pour bien le choisir, tenez compte de trois critères :
· Votre position de sommeil habituelle.
· Votre largeur d'épaules.
· La sensation de maintien au niveau de la nuque.

Un bon oreiller doit permettre à vos muscles cervicaux de se détendre pendant la nuit.

4. Vous avez du mal à vous endormir

Vous vous couchez, vous fermez les yeux et pourtant votre cerveau refuse de s'arrêter ? Vous repensez à votre journée, vous consultez votre téléphone ou vous commencez à anticiper tout ce que vous devez faire le lendemain.

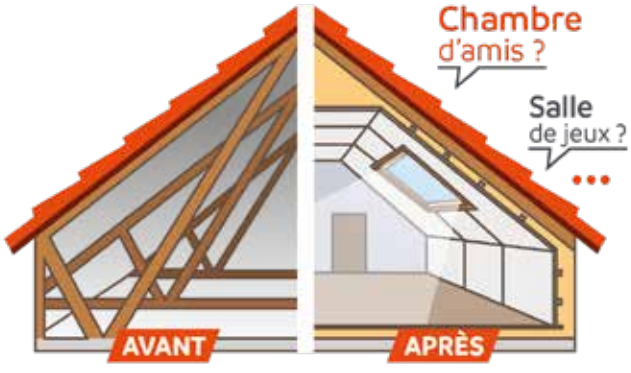
Ce phénomène est fréquent. Il peut notamment être favorisé par le stress, les mauvaises habitudes du soir et une horloge biologique perturbée.

Suite page 12

VELUX INSTALLATEUR CONSEIL

Gerko

AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Comble vos envies !

Isolation | Menuiserie
Aménagement combles
Modification charpentes

03 88 74 39 26 · gerko.fr · SERMERSHEIM

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

weitel

Maisons individuelles







0388679190

maisons-weitel.com

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades
SPITZ CROVISIER
06 76 06 72 68
contact@spitz-crovisier.fr
17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE
AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : www.spitz-crovisier.fr
Entreprise élue et notée par ses clients 9,5/10







Suite de la page 10

Les principales erreurs à éviter :

La première est de consulter son smartphone juste avant de dormir. La lumière des écrans peut perturber les mécanismes biologiques qui préparent l'organisme au sommeil. Mais ce n'est pas le seul problème : les réseaux sociaux, les vidéos et les messages maintiennent également le cerveau en état de stimulation.

La deuxième erreur est de consommer des excitants trop tard dans la journée. Le café, le thé noir, les boissons énergisantes et certains sodas contiennent de la caféine, qui peut rester active plusieurs heures dans l'organisme.

Les bonnes habitudes à adopter :

· Arrêtez les écrans environ une heure avant le coucher.
· Évitez le café et les boissons caféinées à partir de 14 h si vous êtes sensible à leurs effets.
· Privilégiez un éclairage doux en soirée.
· Prenez quelques minutes pour lire un livre.
· Écoutez une musique relaxante ou pratiquez quelques exercices de respiration.
· Évitez les activités professionnelles ou les discussions stressantes juste avant de dormir.

L'astuce supplémentaire : la respiration 4-6

Essayez cet exercice simple lorsque vous êtes allongé :
1. Inspirez doucement par le nez pendant 4 secondes.
2. Expirez lentement pendant 6 secondes.
3. Recommencez pendant 3 à 5 minutes.

L'expiration prolongée peut aider à diminuer la sensation de tension et à favoriser la relaxation.

Ne cherchez surtout pas à vous forcer à dormir. Si vous restez éveillé et commencez à vous énerver, levez-vous quelques instants et faites une activité calme dans une lumière tamisée. Retournez au lit lorsque la somnolence revient.

5. Vous vous réveillez plusieurs fois pendant la nuit

Vous vous endormez sans difficulté, mais vous ouvrez les yeux à plusieurs reprises pendant la nuit ?

Ces réveils peuvent avoir différentes origines : stress, température excessive, bruit, consommation d'alcool ou encore certains troubles du sommeil.

L'alcool est notamment un faux ami du sommeil.

Il peut donner l'impression de faciliter l'endormissement, mais il perturbe ensuite l'organisation du sommeil et favorise les réveils nocturnes.

Les solutions à essayer :

· Évitez de boire de l'alcool avant de vous coucher.
· Ne mangez pas trop lourd le soir.
· Limitez les boissons contenant de la caféine dans l'après-midi.
· Évitez les notifications et les lumières dans la chambre.
· Essayez de conserver des horaires de coucher réguliers.

L'astuce supplémentaire : surveillez la température de votre chambre. Une chambre surchauffée peut rendre l'endormissement et le maintien du sommeil plus difficiles. Une température d'environ 18 °C est généralement recommandée pour favoriser un environnement propice au repos. Vous pouvez ajuster légèrement cette température selon votre confort.

Pensez également à aérer votre chambre avant de vous coucher.

Et si vous vous réveillez pour consulter l'heure, évitez de regarder votre téléphone : cela risque de vous exposer à une lumière stimulante et de vous faire cogiter inutilement.

Suite page 14

Menuiserie
UTTER & CIE

L'EXIGENCE DU SUR-MESURE,
DEPUIS 1945

L'ensemble du personnel
de la menuiserie Utter vous souhaite
de passer d'agréables fêtes de fin d'année



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

Peinture GRAYER
Devis GRATUIT

Un savoir-faire de père en fils
depuis 1907





- Peinture intérieure
- Peinture extérieure
- Revêtement sols
- Revêtement murs
- Ravalement de façades
- Isolation thermique extérieure

Toute l'équipe
vous souhaite de
Joyeuses Fêtes !

Siret n° 305 533 556 00034

Un projet ou un renseignement ?
27A rue Principale - 67230 - WITTERNHEIM
03 88 85 42 93 · 06 81 03 36 85
peinture.grayer@wanadoo.fr · www.peinturegrayer.fr

RGE QUALIBAT

Peinture BAQUET - El
06 38 43 79 93

PEINTRE
EN BÂTIMENT

Nos Prestations





- INTÉRIEURE
Murs, plafonds, boiseries, papier peint, toile de verre, toutes finitions

TRAVAIL SOIGNÉ & DURABLE ★★★

- EXTÉRIEURE
Ravalement de façades, crépis, volets, portails, murets, ferronnerie, etc...

- REVÊTEMENT DE SOL
Parquet stratifié, parquet composite, moquette, PVC

- CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT
Aide au choix des couleurs et des finitions

La qualité au service de vos projets

Devis gratuit
Rapide et sans engagement

Siret n° 952 67 0006 00015

7 rue de la Dordogne • 67860 BOOFZHEIM
06 38 43 79 93 • peinture.baquet@hotmail.com
Retrouvez nous sur facebook /Peinture Baquet

Taxi Pierrette

44 rue des Prés
67150 NORDHOUSE
NORDHOUSE - SCHAEFFERSHEIM - SAASENHEIM

06 13 19 77 79 | 03 88 98 27 87



Pierrette, et son équipe vous remercient de votre confiance
et vous souhaitent de Joyeuses Fêtes de fin d'année
et une Bonne Année 2027 !

Taxi toutes destinations
vers aéroports, gares
ou autres destinations

Taxi médical conventionné
pour des consultations et traitements
dans les hôpitaux et centres de soins

taxipierrette@gmail.com
www.taxi-pierrette.fr

Suite de la page 12

6. Vous avez énormément de mal à vous réveiller le matin

Vous avez beau programmer trois ou quatre alarmes, vous avez toujours l'impression de ne pas avoir suffisamment dormi ? Le problème ne vient pas forcément d'un manque de volonté. Il peut être lié à une durée de sommeil insuffisante, à des horaires irréguliers ou à un réveil qui ne correspond pas à votre rythme biologique.

La première chose à faire : régulariser vos horaires. Essayez de vous lever à la même heure chaque jour, y compris le week-end.
Cette régularité aide votre horloge biologique à se synchroniser et facilite progressivement l'endormissement le soir.
Si vous devez vous lever plus tôt, avancez progressivement votre heure de coucher plutôt que de modifier brutalement votre rythme.

L'astuce supplémentaire : exposez-vous à la lumière naturelle dès le réveil. Ouvrez les volets, prenez votre petit-déjeuner près d'une fenêtre ou sortez marcher quelques minutes.
La lumière du matin aide votre organisme à comprendre que la journée commence. Elle participe également à la régulation de votre rythme veille-sommeil.
Évitez aussi de programmer une multitude d'alarmes à quelques minutes d'intervalle.
Ces réveils successifs fragmentent la fin de votre nuit et ne remplacent pas un sommeil suffisamment long.

Enfin, rappelez-vous que les besoins varient d'une personne à l'autre. La plupart des adultes ont besoin d'environ 7 à 9 heures de sommeil par nuit.

7. Vous ronflez régulièrement

Les ronflements peuvent être très gênants, aussi bien pour la personne qui ronfle que pour celle qui partage son lit. Ils sont généralement provoqués par les vibrations des tissus des voies respiratoires lorsque l'air circule pendant le sommeil.
La position adoptée pendant la nuit peut jouer un rôle important.

Quelle position adopter ?

Dormir sur le dos peut favoriser les ronflements chez certaines personnes. En effet, dans cette position, la langue et les tissus situés à l'arrière de la gorge peuvent davantage réduire le passage de l'air. Essayez de dormir sur le côté pour voir si cela améliore la situation.

L'astuce supplémentaire :
Vous pouvez également essayer de :
· Éviter l'alcool le soir.
· Maintenir un poids adapté à votre santé.
· Traiter une éventuelle congestion nasale avec les conseils d'un professionnel.
· Éviter de dormir sur le dos si cette position accentue vos ronflements.

Attention toutefois : des ronflements importants et réguliers peuvent parfois révéler une apnée obstructive du sommeil. Si votre entourage remarque des pauses respiratoires, des reprises de respiration bruyantes ou si vous souffrez d'une forte somnolence pendant la journée, consultez un médecin. L'apnée du sommeil ne doit pas être considérée comme un simple problème de ronflement.

8. Vous souffrez de crampes aux jambes pendant la nuit

Vous êtes tranquillement endormi lorsque, soudainement, un muscle de votre mollet se contracte violemment ? Les crampes nocturnes provoquent une douleur brutale et peuvent parfois vous empêcher de retrouver le sommeil.

Elles sont liées à des contractions musculaires involontaires et peuvent avoir différentes origines : fatigue musculaire, certains médicaments, grossesse ou problèmes de santé particuliers.

Que faire lorsque la crampe apparaît ?
Si votre mollet se contracte, essayez d'étirer doucement le muscle.

Pour cela :
· Tendez progressivement votre jambe.
· Ramenez doucement la pointe du pied vers vous.
· Maintenez cette position quelques secondes sans forcer.
· Massez délicatement le muscle une fois la contraction passée.

Vous pouvez également vous lever prudemment et marcher quelques instants.

L'astuce supplémentaire : préparez vos jambes avant le coucher.

Si vous êtes souvent sujet aux crampes, prenez quelques minutes pour :

· Faire des étirements doux des mollets.
· Éviter de rester assis trop longtemps sans bouger.
· Marcher régulièrement dans la journée.
· Pratiquer une activité physique adaptée.
· Masser doucement les muscles tendus.

Attention aux idées reçues : les crampes ne signifient pas systématiquement que vous manquez de magnésium ou de potassium. Ne prenez pas de compléments alimentaires sans avoir identifié un éventuel besoin.

Si les crampes sont fréquentes, très douloureuses ou accompagnées d'autres symptômes, demandez conseil à votre médecin.

En conclusion : bien dormir commence par de petites habitudes. Améliorer son sommeil ne nécessite pas forcément de grands changements ni des dépenses importantes. Parfois, il suffit de modifier légèrement sa position, de choisir un oreiller plus adapté, de réduire la consommation de café ou de mieux aménager sa chambre pour retrouver davantage de confort.

L'essentiel est d'identifier ce qui perturbe réellement vos nuits.

N'oubliez pas qu'une bonne position de sommeil ne peut pas résoudre tous les troubles. Si vos douleurs persistent, si vous souffrez d'insomnies régulières ou si vous ressentez une fatigue importante malgré des nuits suffisamment longues, il est important d'en parler à un professionnel de santé.

MAISON CROVISIER

Vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !



Pensez à nos

Jouets de Noël

Commandez et emportez !



3 rue des Antiquaires
67230 **BENFELD**

03 88 74 40 15

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)



RGE QUALIBAT

Siret n° 493 955 777 00039

Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne
SUNDHOUSE · 03 88 85 14 01 · **06 37 16 32 40**
sebastien.entz@orange.fr · **www.ebsfermetures.com**

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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :
Pour paraître dans le Marsel du mois de **JANVIER 2027**, 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 21 décembre 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 21 décembre 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

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,...)



Samedi 5 décembre
ERSTEIN - Grande braderie
La Croix-Rouge d'Erstein/Benfeld vous ouvre les portes de sa grande braderie ! Venez chiner et faire de belles découvertes tout en soutenant les actions de la Croix-Rouge locale. C'est l'occasion idéale de dénicher des habits de saison et des jouets pour les fêtes à des prix très abordables. Chaque achat compte pour aider les plus démunis de notre région ! Rendez-vous, de 9h00 à 16h00 dans les locaux de la Croix-Rouge Maison de la Solidarité (1er étage) 1 rue Louise Weiss à Erstein. Votre achat est un geste de solidarité. Merci de votre soutien !
DAMBACH-LA-VILLE - 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 14h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet www.maisondelanature.mutter-sholtz.fr. Programme soutenu par le SMICTOM d'Alsace centrale. En partenariat avec l'association Damb'nature.
Samedi 5 et dimanche 6 décembre
LE HOWALD - Marché de Noël
Pour la deuxième année, Justine et Lucille, créatrices de Félicie, la petite caravane vintage rénovée en salon de thé, vous donnent rendez-vous les 5 et 6 décembre pour un marché de Noël chaleureux et convivial. Artisans, créateurs et exposants locaux seront au rendez-vous pour vous faire découvrir leurs univers et dénicher de jolies idées cadeaux. Un week-end pour flâner, partager, se retrouver et profiter de la magie de Noël dans le cadre enchanteur de notre village !
BENFELD - Cours de Zumba, danse, fitness
Le club Bushido organise des cours de Zumba les vendredi soir a 18h15 et dimanche matin à 10h00 au dojo rue de Ettenheim à Benfeld. Renseignements: 03 88 74 35 41 ou angele.weiss@orange.fr
Dimanche 20 décembre
KLINGENTHAL - Concert Gospel O'Coeur
Le Château de Klingenthal vous propose, en cette période de l'Avent, de partager un moment musical avec la chorale Gospel O'coeur.
Le gospel est un genre musical sincère qui traitre des joies et des peines de l'homme. Chacun pourra y trouver la raisonnance qui lui parle.



BOOFZHEIM - Concert de Noël
À 16h30 la musique Harmonie vous propose son traditionnel concert de Noël. La musique sera accompagnée cette année par la talentueuse chanteuse Annick Burger, ainsi que de la chorale de Boofzheim. L'ensemble des morceaux qui vous seront proposés ont été concoctés pour vous enthousiasmer et vous emmener vers Noël en ce 4e dimanche de l'Avent. L'entrée est libre. Un plateau vous sera proposé. Vin chaud et Bredele à l'entracte. Adresse du jour: Eglise protestante
Du samedi 30 janvier au dimanche 7 février 2027
ESCHAU- Théâtre Alsacien
100ème saison S'Eschaïeur Schofseckel présente sa nouvelle comédie «Drei Fleh Im Huss» de Claudy von der Schwyz, au Foyer Saint trophime 24 rue de la 1ère Division Blindée.

· Samedi 30 janvier à 17h00 avec repas à l'issue de la représentation
· Dimanche 31 janvier à 14h30,
· Vendredi 5 février à 20h00,
· Samedi 6 février à 20h00,
· Dimanche 7 février à 14h30.

Petite restauration. Réservations à partir du 29 décembre du lundi au vendredi de 10h-12h et 15h-18h au 07 60 71 41 21

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

OFFRES D'EMPLOI

AUBERGE B'M HANS
à OBENHEIM
Embauche
Serveur(se) à temps plein
en CDI
03 90 00 27 18

CALIS
à OBERNAI
Technicien de maintenance (H/F)
Pompes à chaleur et climatisations
envoyez votre cv à
contact@calis.fr

Restaurant Chez Edess
à RHINAU
Cherche Cuisinier(H/F)
qualifié(e)
à temps plein (CDD/CDI)
Poste à pouvoir de suite
Tél. 07 46 45 43 08
mail : tyzon67@hotmail.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.

GROUPE
CHASTRES
Votre spécialiste
optique et audition

Jusqu'à
300€
DE REMISE*
EN AUDITION

Lampertheim
Illkirch Centre
Illkirch Auchan
Obernai
Eschau
Erstein
Ville
Benfeld
Sélestat
Sainte-Marie
Aux-Mines
Marckolsheim
Houssen
Colmar
Neuf-Brisach

ATOL
OPTIQUE & AUDITION
audition

Jusqu'à
100€
DE REMISE*
EN OPTIQUE

*Voir conditions affichées en centre et en magasin

4U
FOR YOU
EN CONCERT
4 DÉCEMBRE 2026
LE CAVEAU
SCHILTIGHEIM
20h30

4U/FOR YOU - Groupe de Pop Rock
interprète es 60", 70" et 80"
Reprise de : QUEEN - TOTO - ERIC CLAPTON - SANTANA
STEPPENWOLF - AEROSMITH - URIAH HEEP - POLICE - ZZ TOP
LED ZEPPELIN - EAGLES - JOAN JETT - STATUS QUO - PINK FLOD - etc
Contact : Mario Muller - 4ugroup@orange.fr - 06 07 79 12 60

au bon conseil
Caviste indépendant
et passionné
-5%
sur tous les vins
et champagnes*
OUVERT
les dimanches
13 et 20
décembre
de 14h à 18h
Idées
Cadeaux
Joyeuses
fêtes de fin d'année
11 rue du Commerce (à côté du Lidl) - ESCHAU
www.au-bon-conseil.fr · 03 88 77 99 69
P devant la boutique
*Offre valable sur présentation de l'annonce les 13 et 20 décembre 2026
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération - ©JDM Editions / Edith

La féerie de Noël
commence à la FERME GOETTELMANN

Pour deux ou pour toute la famille, confiez-nous vos repas de fêtes

Les best sellers :

- **Dindes, chapons, pintades, coqs, poulardes :** *nos volailles festives sont à l'honneur*
- **Le foie gras de canard maison**
- **Le savoureux jambon de porc de la ferme en croûte et de nombreuses recettes originales de viandes en croûte**
- **Les idées de gourmandises apéritives**

Du magasin à la ferme aux marchés de vos communes, renseignez-vous :
03 88 95 56 24

De l'apéritif au plat de fête, composez votre menu de Noël en confiance, avec l'assurance de la qualité et selon vos envies

Pour tout repas de fin d'année ou banquet privatif, notre restaurant à la ferme,
le Cav'Ohh par Tatiana Henius - 06 24 99 50 65

Hôtel** Restaurant & Spa
Au Soleil






Pour Noël, faites plaisir
à vos proches
avec nos bons cadeaux

Ils vous sont proposés
pour le restaurant
et/ou pour une Escapade
à l'hôtel avec accès au Spa

Découvrez notre site en image
www.hotelausoleil.com



114, rue Principale · **VALFF** · **03 88 08 92 58**
www.hotelausoleil.fr · contact@hotelausoleil.fr
Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi et le dimanche soir,
Nous serons fermés du 24 décembre 2026 jusqu'au 3 janvier 2027 inclus

© Le Journal de Marsel / Edith

la Cuisine de marsel

Manger de saison en décembre



Manger de saison : Quels viandes, poissons, fromages, fruits et légumes sont à prévoir dans vos prochains menus ?

Déjà décembre ! Les fêtes et leurs grandes tables approchent à grands pas. Mais à part la dinde et le saumon fumé, qu'allons nous mettre dans nos assiettes en cette fin d'année ? Petit tour d'horizon des viandes, poissons, fruits, légumes et fromages de saison.

Les poissons de décembre



Les températures baissent sérieusement. Il est plus que jamais important de bien s'alimenter pour préserver sa santé. Et se faire plaisir. Pour cela, les poissons riches en acides gras essentiels sont les bienvenus dans vos menus de décembre :
· bar · dorade grise · carpe · haddock · hareng
· limande · merlan · truite

La raie est un poisson que vous allez trouver sur les étals de votre poissonnier. Cependant, notez que ce poisson est à éviter car l'espèce est menacée.

Coquillages et crustacés

Crevette, homard, langouste, huître, moule sont à déguster en décembre

Les viandes de décembre



Comme tout aliment, la viande a sa saisonnalité : certaines viandes seront plus savoureuses à une période donnée de l'année, d'autres ne seront tout simplement pas disponibles (c'est le cas du gibier par exemple).
En décembre, vous pourrez donc manger les viandes traditionnelles des fêtes bien sûr comme la dinde : caille, canard, lapin, pintade, bécasse, chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier

La viande est, comme nous vous le rappelons souvent, à consommer avec modération. Cela vaut pour votre santé et pour l'environnement.

Les légumes de saison en décembre



Les fruits gorgés de soleil et les salades de légumes croquants ne sont plus qu'un lointain souvenir de l'été passé. Pourtant, il y a encore de quoi se régaler avec les fruits et légumes de ce mois de décembre.

Chez votre maraîcher ou sur les étals du marché, vous trouverez :
· avocat (considéré comme un légume-fruit)
· carotte · chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou-chinois · citrouille · courges (potiron, potimarron, courge butternut, · courge spaghetti, panais etc.) · céleri · endive · mâche
· poireau · pomme de terre · salsifis · topinambour · chanterelle · girolle · pied bleu · pied de mouton · trompette des Maures (ou de la Mort)
· truffe noire du Périgord

Les fruits de décembre

Sur les tables des fêtes, on retrouve souvent des fruits exotiques qui amènent un peu de chaleur dans les foyers :
· ananas · banane · datte · fruit de la passion
· grenade · kaki · kiwi · litchi · mangue · papaye

C'est la saison pour profiter aussi de :
· citron · clémentine · mandarine · marron · poire · orange et orange sanguine · pamplemousse

Les fromages de décembre



En décembre, nombreux sont les fromages à savourer. Consommez local et privilégiez ceux de votre région. Vous pouvez aussi apprécier les fromages à base de lait de vache comme : le Cantal, l'époisses, la mozarella (peut être au lait de bufflone) le fromage à raclette, le Mont d'Or, le Comté etc, ou les fromages à base de lait de brebis comme le brocciu (peut être à base de lait de chèvre) ou Roquefort. En décembre, il y a de quoi se régaler avec les produits de saison.

Publié avec l'autorisation de ConsoGlobe

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

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





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

Week-end des 5 et 6 décembre

Plats autour des Fromages de Franche Comté

Cancoillotte au Vin Jaune, saucisse de Morteau ..... 18€
Galette de pommes de terre au Morbier, saucisse de Morteau ..... 18€
Poulet gratiné au Comté (Lacuisse) Fermier ..... 16€
Mignon de porc au bleu de Gex ..... 17€
Rôti de veau Orloff au Morbier ..... 20€
Fricassée de poularde au bleu de Gex ..... 18€
Cordon bleu de veau au comté Vieux ..... 20€
Cordon bleu de veau sauce crème et champignons ..... 22€
Émincé de faux filet de boeuf au bleu de Gex ..... 21€
Filet de truite, gratinée au Comté ..... 22€
Pour 2 : Mont d'or (470g), pommes grenaille, duo de jambons, saucisse de Morteau, mâche ..... 36€

Week-end des 12 et 13 décembre

Bœuf gros sel et ses garnitures ..... 18€ ..... avec potage ..... 20€
Bouchée à la Reine ..... 17€
Souris d'agneau aux épices douces ..... 19€
Joues de porc moutardées ..... 17€
Blanquette de veau à l'Ancienne ..... 17€
Tête de veau sauce Gribiche ..... 18€
Bouchée aux poissons et au fruits de mer ..... 19€
Rognons de veau à la crème moutardée ..... 17€
Osso Bucco de veau à la Milanaise ..... 18€
Cuisses de grenouilles à la crème ou en persillade ..... 19€

Week-end des 19 et 20 décembre

Rossbif à l'Alsacienne ..... 13,50€
Avec knepfle ou salade de pommes de terre ..... 2,50€
Civet de lapin grand-mère ..... 17€
Joues de porc Basquaise ..... 18€
Araignée de porc sauce moutarde ..... 17€
Moules de la Baie du Mont St Michel marinière ..... 16€
Moules de la Baie du Mont St Michel à la crème ..... 18€
Quenelles de brochet gratinées ..... 18€
Bouillabaisse et sa soupe ..... 28€

Week-end des 9 et 10 janvier

Couscous traditionnel ..... 18€
Couscous de la mer ..... 21€
Émincé de veau aux mousserons ..... 18€
Jeune coq au Riesling ..... 17€
Quenelles de foie aux oignons compotés ..... 17€
Boudin alsacien aux pommes ..... 16€
Langue de bœuf sauce Madère ..... 17€
Pluma de porc aux épices douces ..... 19€
Onglet de bœuf aux échalotes confites ..... 18€
Pâtes Italiennes aux Sot l'y laisse de volaille ..... 16€
Pâtes Italiennes aux saumon et gambas ..... 19€
Onglet de veau à la crème de cèpes ..... 19€
Entrecôte de bœuf, beurre Café de Paris ..... 21€

Plats permanents

Burger de bœuf (Emmental, Munster, Tomme d'Alsace, Brebis) ..... 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€
Choucroute aux 5 garnitures ..... 14€
Friture d'éperlans, salade de pommes de terre ..... 16,50€

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

Plats à emporter de Noël et fin d'Année
(A partir du 24 déc. jusqu'au 1er Janv.)

POUR L'APÉRITIF

Petits feuilletés variés ..... 6€/pers.
Velouté aux légumes d'hiver ..... 5€/pers.

LES ENTRÉES FROIDES

Foie gras de canard maison, chutney, et pain brioché ..... 17€
Assiette Baltique (saumon fumé et mariné, rémoulade de crabe, grosses crevettes, crème fraiche, blinis) ..... 19€
Saumon mariné et fumé, crème fraiche, blinis ..... 15€
Rémoulade de crabe, pain brioché ..... 16€
Pâté en croûte de perdrix et terrine de chevreuil au cassis, petites garnitures ..... 16€
Salade de filets de caille aux raisins et croûtons briochés ..... 16€

LES ENTRÉES (ou plats) A RÉCHAUFFER

	Entrée	Plat
Feuilleté aux escargots (version plat avec tagliatelles)	15€	21€
Feuilleté aux fruits de mer (version plat avec riz)	16€	22€
Feuilleté de filets de sole aux poireaux (version plat avec riz)	16€	22€
Feuilleté de noix de St Jacques et gambas (version plat avec riz)	20€	28€
Feuilleté à la Reine (volaille) (version plat avec tagliatelles)	13€	19€
Feuilleté à la Reine (volaille et ris de veau) (version plat avec riz)	20€	28€

LES VIANDES

Jambon en croûte, gratin de pommes de terre, salade ..... 17€
Cochon de lait farci, Pommes et marrons, épices de Noël, chou rouge et gratin ..... 20€
Oie en daube aux épices de Noël, chou rouge, pommes et marrons, Knödel aux petits croûtons ..... 22€
Civet de chevreuil (Alsace), poire aux airelles, chou rouge, Knödel ..... 24€
Mignon de veau, morilles et cognac, Knepfle maison ..... 25€
Blanquette de chapon aux morilles, knepfle maison ..... 22€
Filet mignon de sanglier, sauce poivrade, pommes rôties, purée de légumes ..... 25€
Filet de bœuf, morilles et poivre vert, gratin de pommes de terre ..... 27€
Filet de sandre et omble chevalier, julienne de légumes, feuilleté Noël et tagliatelles ..... 25€

LES DESSERTS FABRICATION MAISON

Biscuit roulé comme une forêt noire ..... 7€
Tiramisu aux senteurs exotiques, fruits frais ..... 7€
Charlotte à la crème de marrons et clémentines ..... 7€

*Sur place un **GRAND CHOIX de VINS** à petits prix ainsi que des **COFFRETS CADEAUX** !!*

Formule TARTES FLAMBÉES :
Vendredi, Samedi, dimanche soirs et jours fériés ainsi que semaine de Noël/Nouvel an :
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

Pour RÉSERVER ou COMMANDER :
03 67 29 05 05

la Cuisine de marsel

La recette facile du panettone de Noël



Le panettone, c'est bien plus qu'un dessert de Noël. C'est une histoire, une tradition, et un plaisir fait maison. Découvrez la recette classique et des variantes gourmandes pour un Noël authentique et gourmand !

Le panettone, ce délicieux gâteau italien, est une véritable institution des fêtes de fin d'année. Avec sa texture moelleuse et aérienne, parsemée de fruits confits et de raisins secs, il accompagne aussi bien les petits-déjeuners que les desserts de Noël. Symbole de générosité et de partage, il est devenu un incontournable bien au-delà des frontières italiennes.

Le panettone : une origine entre tradition et légende

Né à Milan au XVème siècle, le panettone trouve ses racines dans une légende romanesque. On raconte qu'un jeune noble, Toni, aurait créé ce gâteau pour séduire l'élue de son coeur, en y ajoutant des fruits confits et des raisins pour en faire une recette unique. D'autres versions rapportent que ce serait un apprenti boulanger du nom de Toni qui aurait accidentellement inventé cette pâtisserie. Quoi qu'il en soit, le panettone s'est imposé comme le roi des douceurs de Noël en Italie et dans le monde entier.

Recette classique du panettone

Faire son panettone soi-même permet non seulement de personnaliser les saveurs, mais aussi d'avoir la satisfaction de préparer un mets authentique avec des ingrédients de qualité.

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :
- 500 g de farine (type 00 de préférence)
- 20 g de levure fraîche de boulanger
- 150 ml de lait tiède
- 150 g de sucre
- 4 oeufs
- 200 g de beurre à température ambiante
- 150 g de raisins secs
- 100 g de fruits confits coupés en petits morceaux
- Le zeste d'un citron et d'une orange
- 1 pincée de sel

Préparation :
Dans un bol, dissolvez la levure dans le lait tiède avec une cuillère à café de sucre, puis laissez reposer 10 minutes.
Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sucre, et le sel, et ajoutez la levure activée, les oeufs, et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Incorporez le beurre petit à petit tout en pétrissant pendant 10 minutes. La pâte doit être souple et non collante. Couvrez et laissez lever 2 heures.
Une fois la pâte levée, ajoutez les raisins secs, les fruits confits et les zestes.
Façonnez une boule et déposez-la dans un moule à panettone.
Laissez lever encore 1 heure.
Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire 40 à 50 minutes en surveillant bien la coloration. Laissez refroidir avant de déguster.

Variantes gourmandes

Panettone au chocolat
Une version irrésistible pour les amateurs de cacao. Remplacez les fruits confits par 200 g de pépites de chocolat noir ou au lait. Ajoutez éventuellement une cuillère à café d'extrait de vanille pour relever les saveurs.

Panettone exotique
Pour une touche tropicale, remplacez les raisins secs par des morceaux de mangue séchée et ajoutez des éclats de noix de coco. Un zeste de citron vert apportera une fraîcheur inédite.

Panettone sans gluten
Utilisez un mélange de farines sans gluten (riz, maïs et fécule de pomme de terre). Ajoutez une cuillère à café de gomme xanthane pour améliorer la texture. La saveur reste authentique, mais avec une légère variation dans la consistance.

Le panettone est bien plus qu'une simple pâtisserie : c'est un symbole de fête, de partage et d'émotion. Que vous le prépariez dans sa version traditionnelle ou que vous osiez des variantes plus audacieuses, il saura émerveiller les papilles et réchauffer les coeurs. Alors, à vos fourneaux pour un Noël encore plus savoureux !

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

FAB VINS
Sommelier/Caviste indépendant
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

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

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

Sur place / Au Restaurant
Déjeuner des 25 et 26 décembre à 55€
(plat seul avec salade 32€ / Entrée et plat OU plat avec salade et dessert 43€)

Petit potage

Foie gras de canard maison, son chutney aux fruits, pain brioché et petites garnitures
OU Assiette Baltique, saumon fumé et mariné, rémoulade de crabe, grosses crevettes, crème fraîche et blinis
OU Terrine de chevreuil au cassis, pâté en croûte de perdrix, et petites garnitures
---
Sorbet quetsche arrosé

Civet de chevreuil (chasse d'Alsace), poire aux airelles, chou rouge et knoedel à la poêle
OU Blanquette de chapon aux morilles et Vin Jaune, feuilleté Noël et knepfle maison
OU Filet de sandre et omble chevalier, julienne de légumes, feuilleté Noël et tagliatelles,
---
Biscuit roulé comme une bûche, griotte et chocolat, glace Forêt Noire
OU Mille et une feuilles de Berawacka, glace spéculos, sorbet clémentine et fruits frais
OU Tiramisu aux senteurs exotiques et fruits frais

+ Petite carte et menu enfant

Déjeuner du 1er de l'An 58€ sans le plat chaud , 75€ avec le plat chaud
Boissons à volonté comprises (vins, eaux,thé et cafés)
et une coupe de champagne à l'apéritif pour fêter la Nouvelle Année !
Buffet froid à volonté et varié (avec huîtres)

Lotte au Champagne, tombée d'épinards, riz pilaf (30€ à emporter)
OU Carré de veau en robe d'estragon, champignons forestiers, petits légumes et knepfle (30€ à emporter)

Buffet de fromages

Profiteroles glace à la vanille, chocolat chaud, dés de poires

+ Petite carte et menu enfant

Le restaurant sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre et le 1er janvier AU SOIR
***** Nous pouvons également remplacer par des frites (sur place) *****
***** Tous nos plats sont accompagnés de légumes de saison *****

Pour vos fêtes de Noël et de fin d'Année d'entreprises et d'associations, nous vous proposons des menus à tous budgets.
Merci de nous contacter par mail ou téléphone !

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

RESTAURANT

Chez Mamema

À OBENHEIM



LA CUISINE ALSACIENNE DE MA GRAND-MÈRE

03 88 98 32 21

Retrouvez-nous sur facebook
Restaurant chez Mamema

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

Joyeuses fêtes

Pour un Noël de partage, en toute simplicité

Idées cadeaux Paniers garnis



Nos produits locaux artisanaux...
Chocolat, pain d'épices, bredele, bûches glacées...

- Foie gras
- Magret
- Tourte au canard OU au poulet
- Médaillon de veau sauce aux champignons

Canard et diverses volailles fermières disponibles sur commande

- Kit Pierrade
- Kit Raclette
- Plateau de fromages



Prospectus de Noël
avec diverses suggestions, à votre disposition au magasin

Pensez à commander avant le 15 décembre !





* L'alcool est dangereux pour la santé, buvez avec modération

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

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

Chat qui monte ou qui descend : que révèle votre première impression ?



Un chat, un escalier et une simple question : dans quel sens l'animal se déplace-t-il ? Ce petit test visuel invite à découvrir notre manière d'appréhender les situations, de prendre des décisions et de réagir face à l'inconnu. Alors, prenez quelques secondes pour observer l'image avant de poursuivre votre lecture !

Un jeu d'observation qui intrigue

Face à certaines images, notre cerveau cherche spontanément à donner du sens à ce qu'il voit. C'est notamment le cas des illusions d'optique, qui jouent sur les perspectives et les interprétations possibles.

Dans cette scène, un chat tigré se trouve sur un escalier en bois. Mais un détail attire l'attention : difficile de déterminer avec certitude si l'animal est en train de monter ou de descendre.

Sans trop réfléchir, quelle est votre première impression ?

Selon l'interprétation que vous privilégiez, voici deux portraits symboliques à découvrir. À prendre comme un divertissement et une invitation à réfléchir sur soi, plutôt que comme une véritable évaluation psychologique.

Vous voyez le chat monter les escaliers ?

Cette première perception peut évoquer une personnalité tournée vers l'action et le mouvement.

Vous aimez peut-être vous fixer des objectifs et avancer, même lorsque le chemin demande des efforts. Face aux difficultés, vous avez tendance à chercher des solutions plutôt qu'à vous attarder sur les obstacles.

Vous appréciez les nouveaux projets et les occasions d'apprendre. Le changement ne vous effraie pas nécessairement : vous pouvez même y voir une possibilité de progresser.

Votre principal atout ? Votre capacité à passer à l'action et à garder le cap.

Votre petit défi : ne pas vouloir aller trop vite. Prendre le temps de réfléchir permet parfois d'éviter bien des détours.

Vous voyez le chat descendre les escaliers ?

Cette interprétation peut faire penser à une personnalité davantage portée sur l'observation et la réflexion.

Vous aimez probablement comprendre une situation avant de vous engager. Plutôt que de prendre une décision dans la précipitation, vous préférez examiner les différentes possibilités et mesurer les conséquences.

Vous accordez de l'importance aux détails et appréciez de pouvoir avancer à votre rythme. La prudence est peut-être l'une de vos qualités : elle vous aide à éviter les décisions impulsives.

Votre principal atout ? Votre capacité à prendre du recul et à analyser les situations.



Votre petit défi : ne pas laisser la réflexion prendre toute la place. Parfois, il faut aussi accepter de se lancer sans avoir toutes les réponses.

Pourquoi deux personnes peuvent-elles voir des choses différentes ?

Les illusions d'optique montrent à quel point notre perception n'est pas toujours une reproduction fidèle de la réalité.

Notre cerveau interprète les informations visuelles en tenant compte de nombreux éléments : les contrastes, les perspectives, les habitudes d'observation et le contexte dans lequel nous regardons une image.

La fatigue, l'attention ou encore les attentes du moment peuvent également influencer notre manière de percevoir une scène.

C'est ce qui rend ces petits défis visuels aussi amusants : deux personnes peuvent observer exactement la même image et en retenir des impressions différentes.

Un test amusant, mais pas un diagnostic

Il est important de rappeler qu'une seule réponse à une illusion d'optique ne permet pas de définir scientifiquement la personnalité de quelqu'un. Voir le chat monter ne signifie pas nécessairement être optimiste ou fonceur. De la même manière, voir l'animal descendre ne fait pas automatiquement de vous une personne prudente ou réservée. L'intérêt de ce jeu est ailleurs : prendre quelques instants pour observer, comparer les perceptions et échanger autour de nos différences.

Et vous, qu'avez-vous vu en premier ?

Alors, faites le test avec vos proches ! Montrez-leur l'image sans leur donner d'indice et demandez-leur simplement ce qu'ils voient.

Le chat monte-t-il ou descend-il ?
Les réponses pourraient bien susciter quelques discussions amusantes autour de la table. Et surtout, n'oubliez pas : quelle que soit votre interprétation, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

albohn
Glücklich wohnen.

Fabrication Allemande

Des fenêtres en PVC haut de gamme, pour plus de lumière, de confort et de performance

Et si vos fenêtres devenaient votre meilleur investissement ?



PORTES et FENÊTRES



VOLETS et MOUSTIQUAIRES



Joyeuse fêtes de fin d'année

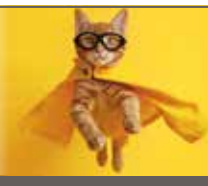
DEVIS GRATUIT ! • Installation • Rénovation • Sur-mesure

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

Siret n° 943 111 674 00017

+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 Pac RGE SOI

17 rue de Nairobi à **ERSTEIN**

info@ecotech-alsace.fr

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

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

JM 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





06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 **STOTZHEIM**

contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr

Siret n° 43877176800027 - ©JMD Editions/Edith





la musique de marsel

Vous frissonnez en écoutant de la musique ? Votre cerveau est « spécial » !



Si vous avez tendance à ressentir des frissons à l'écoute d'une musique, c'est probablement que votre cerveau est « spécial », selon les résultats d'une étude menée par des chercheurs américains.

Une ou plusieurs musiques vous donnent systématiquement la « chair de poule » ? Vous pensiez cela commun ? Pas nécessairement, détaille une équipe de chercheurs de l'université de Sud Californie (États-Unis), dans une étude parue dans la revue scientifique Oxford Academic.

Un cerveau plus à même de ressentir des émotions

Pour les besoins de leur étude, les chercheurs se sont intéressés à l'activité cérébrale de 20 étudiants, dont 10 d'entre eux disaient avoir déjà ressenti des frissons à l'écoute d'une musique. À l'aide d'un scanner, les scientifiques ont pu comparer les structures cérébrales des deux groupes d'étudiants en train d'écouter une chanson. De quoi s'apercevoir que leurs cerveaux ne réagissaient pas tous de la même manière.

Les sujets susceptibles de ressentir de fortes émotions déclenchant des frissons possédaient une plus forte densité de connexions entre leur cortex auditif et les zones cérébrales connues pour être le siège des émotions. Ce qui expliquerait, selon les chercheurs, pourquoi ces personnes étaient plus à même de réagir intensément à l'écoute d'une musique.

Si il vous est déjà arrivé de frissonner à la diffusion d'une chanson, d'autant plus dès les premières notes, c'est donc que votre cerveau est « spécial » !

Pourquoi certaines musiques plus que d'autres nous font-elles ressentir des émotions ?

Une autre étude, cette fois-ci menée en France par des neuroscientifiques de l'université de Bourgogne Franche-Comté, s'est intéressée à ce qu'il se passait exactement dans notre cerveau à l'écoute d'une musique que nous aimons tout particulièrement. Publiée dans la revue Frontiers in Neuroscience, elle a nécessité l'étude de 18 personnes, tous mélomanes. Des sujets assurant ressentir des émotions intenses grâce à la musique.

Les participants, assis confortablement, devaient fermer les yeux en écoutant cinq extraits musicaux choisis auparavant par leurs soins. Après leur écoute, les volontaires devaient indiquer sur une télécommande les émotions ressenties. Parallèlement, les chercheurs observaient le comportement de leur cerveau à l'aide d'un électroencéphalogramme.

De quoi s'apercevoir qu'à la lecture des passages indiqués comme étant les plus appréciés par les participants, un shoot de dopamine était décelable dans leur cerveau. Un plaisir déclenché par l'emballement de l'activité du cortex orbitofrontal (zone traitant les émotions), l'aire motrice supplémentaire (section contrôlant les mouvements) et le lobe temporal droit (permettant d'apprécier la musique en gérant le traitement auditif). Activées ensemble, ces trois aires déclenchent alors une sorte de « récompense » : une libération importante de dopamine, hormone du plaisir.

De quoi faire dire aux chercheurs que la musique est « essentielle dans la vie des êtres humains » et qu'elle mérite d'être plus amplement étudiée.

La musique pour soigner la dépression et d'autres pathologies

L'équipe de chercheurs américains a par ailleurs lancé des travaux supplémentaires pour approfondir le sujet. Leur souhait : démontrer que la musique peut soigner une dépression, ou tout du moins participer à soulager les symptômes.

Pour Matthew Sachs, chercheur à l'origine de l'étude, le fait d'écouter de la musique pourrait stimuler les zones cérébrales liées aux émotions ; de quoi faire à nouveau ressentir des sensations aux personnes en dépression. Car, plusieurs études l'ont déjà démontré, une personne dépressive ne parvient plus à ressentir les petites joies du quotidien.

La musique est d'ailleurs déjà employée à des fins thérapeutiques dans d'autres domaines médicaux que la psychiatrie, telles la gériatrie, la neurologie et la cardiologie. Il a ainsi déjà été prouvé, lors d'une intervention chirurgicale, que l'écoute d'un morceau de musique cher à un patient pouvait l'aider à réduire son stress. Idem lors des accouchements, où les femmes enceintes peuvent ressentir un bien-être bienvenu, les aidant à mieux gérer leurs contractions.

Autre intérêt de la musique dans le domaine médical : celle-ci permettrait aux patients atteints d'un cancer de renforcer leurs défenses immunitaires. En clair, si la musique est connue pour adoucir les moeurs, elle peut faire bien plus et beaucoup de ses bénéfices sont encore à découvrir !

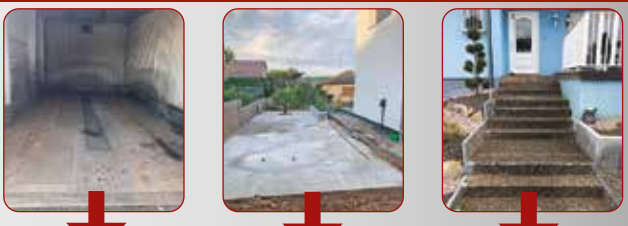
Publié avec l'aimable autorisation de www.consoglobe.com

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

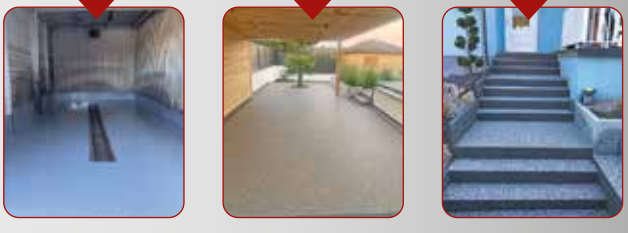
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

ACTIV'EST

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages









03 88 59 69 55
06 85 100 100

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

CALIS
POMPES À CHALEUR
CLIMATISATION

Fabriqué en alsace depuis 2008

GARDEZ LE CHAUD
DÈS LES PREMIÈRES FRAÎCHEURS
Une solution **économique** et **écologique**.

Toute l'équipe de Calis
vous souhaite
de joyeuses fêtes de fin d'année



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



les Astuces de marsel

Des baumes maisons pour soulager les nez irrité

En période de rhume ou d'allergies, les mouchages à répétition peuvent rapidement fragiliser la peau autour du nez. Rougeurs, tiraillements, sécheresse et irritations deviennent alors particulièrement inconfortables. Pour prendre soin de cette zone sensible, les soins naturels peuvent être de précieux alliés. Je vous propose de découvrir trois recettes de baumes maison pour nourrir, protéger et apaiser les peaux irritées, ainsi qu'une recette d'eau de rose aux propriétés rafraîchissantes. Autre avantage : ces baumes polyvalents peuvent également être utilisés sur les mains sèches, les lèvres gercées ou les petites zones de peau desséchées.

Pourquoi utiliser un baume maison ?
Les baumes sont particulièrement adaptés aux peaux sèches, fragilisées ou sujettes aux irritations. Leur texture riche et enveloppante permet de déposer un film protecteur à la surface de la peau et de limiter la déshydratation.

Dans les recettes proposées, vous retrouverez des ingrédients incontournables de la cosmétique naturelle, comme le beurre de karité et la cire d'abeille. Le premier est apprécié pour ses propriétés nourrissantes et assouplissantes, tandis que la seconde contribue à protéger la peau en formant un film protecteur.

Les étapes clés pour réussir vos baumes maison
Quelle que soit la recette choisie, quelques règles de préparation permettent d'obtenir un baume homogène et de bonne qualité.

· Faire fondre les cires : placez les cires (cire d'abeille, cire d'orange, cire de carnauba, etc.) dans un récipient propre et désinfecté, au bain-marie.
· Ajouter les beurres végétaux : incorporez-les progressivement, en commençant par les plus durs, puis les plus mous. Laissez fondre doucement en maintenant le récipient au bain-marie.
· Incorporer les huiles végétales : retirez le récipient du bain-marie, puis ajoutez les huiles en mélangeant soigneusement.
· Ajouter les actifs sensibles à la chaleur : lorsque la préparation commence à refroidir, incorporez les éventuelles huiles essentielles et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
· Conditionner le baume : versez immédiatement la préparation dans des pots ou des tubes propres et désinfectés.
· Laisser refroidir : attendez que le baume soit complètement solidifié avant de refermer les contenants.

1. Baume apaisant à l'huile de calendula
Le calendula est un ingrédient très apprécié en cosmétique naturelle pour ses propriétés apaisantes et adoucissantes. Associé au beurre de karité, il entre dans la composition d'un baume riche et protecteur, particulièrement adapté aux zones de peau fragilisées par les mouchages répétés.

Ingrédients pour un pot de 50 ml :
3 g de cire d'abeille
10 g de beurre de karité
30 g d'huile de calendula
4 g d'oxyde de zinc
5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Préparation :
· Faites fondre la cire d'abeille au bain-marie, puis ajoutez le beurre de karité. Une fois les ingrédients fondus, incorporez l'huile de calendula.
· Ajoutez ensuite l'oxyde de zinc en mélangeant soigneusement afin d'obtenir une préparation homogène. Lorsque le mélange a légèrement refroidi, incorporez l'huile essentielle de lavande vraie.
· Versez dans un pot propre et laissez refroidir complètement avant de refermer.

2. Baume nourrissant au beurre d'orange
Cette deuxième recette met à l'honneur le beurre d'orange, associé à des beurres végétaux et à des cires pour obtenir un baume à la texture riche et fondante.

Ingrédients :
2,5 g de cire d'orange
5 g de beurre de cacao
5 g de beurre de karité

Préparation :
· Faites fondre la cire d'orange au bain-marie. Ajoutez ensuite le beurre de cacao et le beurre de · karité. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation parfaitement homogène.
· Versez dans un pot propre et laissez refroidir.

Ingrédients :
2 g de cire d'olive
5 g de cire d'abeille
12,5 g de beurre d'orange
4,5 g de beurre de kokum
15 cl d'huile de calendula
1 g de baume du Pérou

Préparation :
· Faites fondre les deux cires au bain-marie. Ajoutez progressivement le beurre d'orange et le beurre de kokum.
· Retirez du bain-marie, puis incorporez l'huile de calendula. Terminez par le baume du Pérou lorsque la préparation a légèrement refroidi.
· Mélangez soigneusement, versez dans un pot propre et laissez prendre à température ambiante.

3. Une alternative rafraîchissante : l'eau de rose maison
En complément des baumes, l'eau de rose peut être intégrée à votre routine de soins. Appréciée pour ses propriétés rafraîchissantes et adoucissantes, elle apporte une agréable sensation de confort aux peaux délicates.

Recette d'eau de rose par infusion

Ingrédients :
100 g de pétales de rose frais ou de boutons de rose
250 ml d'eau bouillante

Préparation :
· Nettoyez délicatement les pétales de rose afin d'éliminer les éventuelles impuretés.
· Placez-les dans un récipient en verre résistant à la chaleur et muni d'un couvercle.
· Versez l'eau bouillante sur les pétales.
· Couvrez et laissez infuser pendant 12 heures, jusqu'à refroidissement complet.
· Filtrez soigneusement la préparation à l'aide d'une gaze propre en coton ou en lin.
· Transférez l'eau de rose obtenue dans un flacon propre et désinfecté.

Conservation :
Cette préparation maison, qui ne contient pas de conservateur, est sensible au développement microbien. Conservez-la impérativement au réfrigérateur et privilégiez une petite quantité à utiliser rapidement. L'ajout d'alcool ne garantit pas à lui seul une conservation microbiologique satisfaisante.

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

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 : 521 169 000 25

KLEIM MENUISERIE

PORTES D'INTÉRIEURS · DRESSING · PLACARDS

PARQUETS · VINYLES · STRATIFIÉS

DEPUIS 1981

VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !

À VOTRE SERVICE DEPUIS

45 ANS







6 rue de Maréchal Foch · 67880 **KRAUTERGERSHEIM**

03 88 95 73 78 · 06 43 58 65 74 · www.menuiserie-kleim.fr

QUALIBAT

Siret n° 320 802 697 00013

les conseils de marsel

Vélo en hiver : 6 conseils pour continuer à pédaler avec plaisir toute l'année



Le froid, la pluie et les journées qui raccourcissent ne sont pas une raison pour ranger son vélo au garage ! Avec quelques précautions et un équipement adapté, il est tout à fait possible de continuer à pédaler en hiver, que ce soit pour vos trajets quotidiens ou vos balades du week-end.

Pour rouler confortablement et en toute sécurité, voici 6 conseils pratiques pour profiter de votre vélo même lorsque les températures baissent.

1. Prenez soin de votre vélo avant chaque sortie

En hiver, votre vélo est davantage exposé à l'humidité, au froid, au sel et aux salissures. Autant de facteurs qui peuvent accélérer l'usure de certains composants.

Pour préserver votre monture, pensez à nettoyer régulièrement votre vélo, en particulier la chaîne et la transmission. Un bon entretien, associé à une lubrification adaptée aux conditions hivernales, permet de limiter la corrosion et de conserver un pédalage fluide.

Si votre vélo reste stationné à l'extérieur, protégez-le avec une housse imperméable et veillez à ce que les principaux composants restent propres et secs.

Notre conseil : avant chaque départ, prenez quelques instants pour vérifier le bon fonctionnement des freins, de la transmission et des éclairages. Un petit contrôle qui peut éviter bien des désagréments !

2. Soyez bien visible, même en pleine journée

En hiver, la luminosité diminue rapidement et les conditions météorologiques peuvent réduire considérablement la visibilité. Brouillard, pluie, ciel couvert ou nuit tombante : il est essentiel de bien voir, mais aussi d'être bien vu.

Équipez votre vélo d'un éclairage blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Assurez-vous qu'ils fonctionnent correctement et pensez à vérifier régulièrement leur niveau de batterie ou leur alimentation.

Pour renforcer votre visibilité, privilégiez également les accessoires réfléchissants : gilet, bandes sur les vêtements, sacoches ou accessoires de vélo.

Notre conseil : ne réservez pas vos éclairages aux sorties nocturnes. En hiver, ils sont également très utiles en journée lorsque la visibilité est réduite.

3. Habillez-vous chaudement, sans oublier le confort

Pour apprécier une sortie à vélo en hiver, le secret est de trouver le bon équilibre entre chaleur, respirabilité et liberté de mouvement.

Plutôt que de porter un vêtement très épais, privilégiez le système des trois couches :

- **Une première couche respirante** pour évacuer la transpiration et rester au sec.
- **Une deuxième couche isolante** pour conserver la chaleur corporelle.
- **Une troisième couche protectrice** pour vous protéger du vent et de la pluie.

Pensez également à protéger les extrémités, particulièrement exposées au froid : les mains, les pieds, les oreilles et le cou. Des gants adaptés au cyclisme hivernal, un bonnet fin compatible avec votre casque et des chaussures suffisamment chaudes feront toute la différence.

Enfin, des lunettes de protection vous aideront à préserver vos yeux du vent, des projections et du froid.

Notre conseil : mieux vaut prévoir une couche supplémentaire que de commencer votre trajet en ayant déjà froid. Vous pourrez toujours l'enlever si nécessaire !

4. Protégez-vous de la pluie et des éclaboussures

En hiver, les routes sont souvent humides et les projections d'eau peuvent rapidement transformer un trajet agréable en expérience beaucoup moins confortable.

La première chose à faire est d'équiper votre vélo de garde-boue adaptés. Ils limitent les projections sur vos vêtements et vous permettent de rouler plus sereinement, même après une averse.

Pour aller plus loin, quelques accessoires peuvent devenir de précieux alliés :

- Un pantalon de pluie pour garder les jambes au sec.
- Un poncho ou une veste imperméable et respirante.
- Des sur-chaussures pour protéger vos pieds de l'humidité.
- Des garde-boue avec une protection suffisante pour les roues avant et arrière.

Notre conseil : gardez toujours une protection contre la pluie à portée de main. En hiver, la météo peut changer rapidement !

5. Adaptez votre conduite et prenez soin de vos pneus

Feuilles mortes, flaques d'eau, verglas ou neige : en hiver, l'état de la chaussée peut changer rapidement. Il est donc important d'adapter sa conduite aux conditions rencontrées.

Réduisez votre vitesse, augmentez vos distances de sécurité et anticipez davantage vos changements de direction et vos freinages. Sur une chaussée glissante, évitez les gestes brusques et freinez progressivement avec les deux freins.

Soyez également attentif au choix de votre itinéraire. Privilégiez les voies dégagées et entretenues et évitez, autant que possible, les zones verglacées. Si les conditions deviennent trop dangereuses, mieux vaut descendre de vélo et terminer son trajet à pied.

Pensez aussi à vérifier régulièrement la pression de vos pneus. Elle doit rester adaptée aux recommandations du fabricant et aux conditions d'utilisation. Certains pneus spécifiques, notamment les pneus cloutés, peuvent offrir une meilleure adhérence sur la neige et le verglas.

Notre conseil : prenez le temps de vérifier vos pneus avant de partir. Une bonne adhérence est essentielle pour conserver le contrôle de votre vélo tout au long de l'hiver.

6. Préservez la batterie de votre vélo électrique

Le froid a également un impact sur les performances des batteries de vélos électriques. En hiver, il est tout à fait normal de constater une diminution de l'autonomie, notamment lorsque les températures sont particulièrement basses.

Pour préserver votre batterie, adoptez quelques bons réflexes :

- Évitez de laisser votre batterie exposée durablement au froid.
- Lorsque cela est possible, stockez-la dans un endroit sec et tempéré.
- Rechargez-la régulièrement, même si vous utilisez moins votre vélo pendant l'hiver.
- Respectez les recommandations du fabricant concernant le stockage et la recharge.

Si vous constatez une baisse d'autonomie lors de vos sorties hivernales, pas d'inquiétude : il s'agit généralement d'un phénomène normal lié aux températures.

Notre conseil : si votre batterie est amovible, pensez à la retirer après votre trajet et à la conserver dans un endroit tempéré. Attendez qu'elle retrouve une température adaptée avant de la recharger si elle est très froide.

Alors, prêts à pédaler tout l'hiver ?

Le vélo n'est pas réservé aux beaux jours ! Avec un entretien régulier, un équipement adapté et quelques bonnes habitudes, vous pouvez continuer à profiter des joies du vélo tout au long de l'année.

Que vous soyez adepte des trajets quotidiens ou des balades improvisées, l'essentiel est de rouler à votre rythme, de rester vigilant et surtout de prendre plaisir à chaque sortie.

Alors, enfilez vos gants, équipez-vous et... en selle !



CYCLES SCOOTS 67

ERSTEIN

Ventes & Réparations du vélo à la moto

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried à

15 ANS

À vos côtés, merci de votre fidélité



*Vélo électrique de partir de 25€/mois**





OFFRE SPÉCIALE

jusqu'à

-30%

*de remise sur les vélos pendant tout décembre !**

Préparez Noël chez Cycles Scoots 67 !

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

Scooter SYM dès 14 ans



Motocross YCF du 50cc au 190cc



50cc à vitesses RIEJU dès 14 ans



LAPIERRE · PEUGEOT CYCLES · BOSCH · CADENCE · HAIBIKE · WINORA · HEPHA · SYM · RIEJU · YCF

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

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

le écolo de marsel

Le furoshiki : chic et zéro dechet



Fini les papiers cadeaux jetables. Le furoshiki, en tissu, permet d'emballer ses cadeaux de manière originale, chic et écologique.

Tout s'emballe, y compris et surtout à Noël. Mais du fait de la profusion de paquets, de papier et d'emballages que nous générons, les paquets cadeaux ont un impact écologique certain. Heureusement, le furoshiki venu du Pays du Soleil Levant, change la donne !

Furoshiki, ça vous dit quelque chose ? C'est une super idée venue tout droit du Japon. Élément essentiel de la culture nippone, le furoshiki est un foulard traditionnel qui permet de tout envelopper pour le transport. Utilisé à l'origine pour porter ses effets personnels en balluchon, son utilisation s'est étendue pour emballer les cadeaux et transporter les objets du quotidien.

Le furoshiki est une pratique, un « geste » traditionnel typique du Japon : il s'agit d'une technique d'emballage en tissu utilisée pour transporter des vêtements, des cadeaux, les bentô (boîtes à repas), etc., avec du tissu, sans agrafe, ni scotch, ni ruban bien entendu...

Le furoshiki trouve probablement son origine à l'ère Nara (Nara jidai) au VIIIe siècle. Sa plus ancienne représentation remonte à l'ère Heian (IXe au XIIe siècles) : il apparaît sous la forme d'un paquet pour transporter des vêtements sur la tête.

Furoshiki signifie littéralement « étaler (quelque chose) au bain » : en effet durant l'ère Edo (XVIIe-XIXe siècles), le furoshiki était utilisé pour transporter ses affaires ou empaqueter les vêtements aux bains publics.

De nos jours, il revient à la mode comme technique d'éco-emballage afin d'éviter le recours aux sacs plastiques. L'effet est garanti et la récup facile !

Types de furoshiki



· Bin-zutsumi pour une bouteille
· Hikkake-zutsumi pour une boîte allongée
· Hirazutsumi pour une boîte carrée ou rectangulaire,
· Kakushi-zutsumi pour une boîte carrée ou rectangulaire, nœud caché
· Maki-zutsumi pour un objet long et cylindrique
· Otsukai-zutsumi pour une boîte carrée ou rectangulaire, nœud apparent
·Suika-zutsumi pour un objet rond

Avec des tissus de récup', l'option zéro déchet

Il est évidemment possible d'acheter de véritables furoshikis, aux dessins traditionnels japonais.

Mais l'idée se prête aussi à la récup' :
· découper un carré dans un vêtement usé dont on apprécie le motif ou la texture
· utiliser des foulards, bandanas, écharpes...
· se servir d'une taie d'oreiller
· chiner des tissus en seconde main.

Seul impératif : le tissu doit être carré.

Vous trouverez de nombreux tutoriels sur internet afin de tout emballer de cette élégante manière.

Des emballages cadeaux zéro déchet pour Noël



À Noël, les emballages cadeaux se consomment à profusion et finissent dans notre poubelle. Pour que Noël ne rime pas avec poubelles cette année, voici quelques conseils pratiques pour emballer responsable.

Vous avez acheté vos cadeaux ou, mieux, vous les avez faits vous-même ? À présent, c'est le moment de les emballer ! Les rouleaux de papier cadeau commencent à envahir les boutiques avant les fêtes. Mais vous pouvez éviter cet achat peu écolo et trouver des alternatives plus durables. Voici quatre astuces pour se passer de papier cadeau pour les fêtes.

Selon Éco-Emballages, la production de déchets augmente de 20 % à l'époque de Noël. Repas, fêtes de famille, cadeaux, autant de déchets produits et souvent facilement évités. C'est le cas du papier cadeau. Plusieurs solutions s'offrent à vous pour emballer plus responsable.

Vous ne pouvez pas vous passer de papier cadeau ? Choisissez-en un plus écologique. Les impressions métallisées, les paillettes, les emballages plastifiés, sont autant d'emballages cadeaux non recyclables, et utilisant des matières premières non renouvelables.

Ainsi, lors de l'achat de votre papier, privilégiez les emballages cadeaux sobres. Pas d'avalanche de kitsch, choisissez un beau papier type kraft. Scrutez les étiquettes : vérifiez qu'il s'agisse bien de papier recyclé. A minima, guettez les symboles FSC ou PEFC, signe que le papier est issu de forêts gérées durablement.

Upcyclez vos journaux



Il est cependant très possible de trouver des alternatives zéro déchet au papier cadeau. Vous pouvez garder des revues, livres, magazines et journaux. Avec les plus belles illustrations, vous pouvez vous en servir afin d'emballer vos cadeaux. Vous pouvez également conserver des chutes de papier peint ou de belles serviettes en papier pour emballer vos cadeaux.

Pensez à personnaliser vos emballages en les peignant ou en laissant de petits mots doux. Faites aussi appel à vos enfants pour peindre les feuilles de papier journal ou des emballages un peu tristounes.

Un pot en verre est également une bonne alternative zéro déchet. Pensez cependant à dissimuler le contenu avec du tissu, ou si vous offrez de petits objets, déposez du gros sel, du sable ou de la semoule pour cacher votre petit cadeau.

Proposez également deux cadeaux en un : emballez vos cadeaux dans un joli torchon ou un mouchoir en tissu. L'occasion aussi de sensibiliser le destinataire au zéro déchet !

Des emballages cadeaux réutilisables

Vous vous souvenez de la chaussette pendue à la cheminée de votre enfance ? Revisitez cette tradition en fabriquant des emballages cadeaux réutilisables. Une petite pochette en tissu, une belle boîte décorée, un petit panier sont autant d'emballages que l'on peut réutiliser à l'infini. Pensez à garder vos belles boîtes de thé ou boîtes de bonbons.



Après tout, peu importe l'emballage, tant que le contenu fait plaisir... Dixit quelqu'un qui n'a jamais vraiment maîtrisé l'art du joli paquet !



le Journal de marsel

C'est aussi l'impression
et la conception de vos :

- Cartes de visite
- Cartes de correspondance
- Bons cadeaux
- Flyers
- Dépliants (2 ou 3 volets)
- Affiches
- Etiquettes / Stickers / Autocollants
- Entêtes de lettres
- Roll'up
- Panneaux de chantier
- Sets de table, menus, ...







Appelez le 06 95 36 02 01
Mail : edith.marsel@gmail.com

Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

BOSCH
Diesel Service



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


Etoile 67 Classic - Atelier Vintage


Atelier mécaniques agrées


Carrosserie et atelier mécanique multimarques


Magasin & pièces détachées



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

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

OFFRES de NOËL* Idées Cadeaux


349 € Trottinette Segway E3E


800 € Trottinette Punk Roamer


749 € Trottinette Segway ZT3


Ultraviolette 8 450 €


Scooter Segway 300E 4 4 400 €


Scooter Pink Blast 5 500 €


Tenways compact 1 999 €


Moto Murtas TX evo 5 500 €


Tenways Ago T 2 500 €

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

Service et dépannage à domicile

Laverie du Ried

WASH'N DRY
Une laverie Ecologique

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



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

* Voir conditions en magasin - **Offre valable jusqu'au 31/12/2026

le Journal de marsel

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

DÉCEMBRE 2026 n°219

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

Les annonceurs et le Marsel vous souhaitent de belles Fêtes de fin d'année !

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Vous souhaite de Belles Fêtes de fin d'année



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

©le Journal de marsel - photos non contractuelles : ©magnific -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