

Le Journal de marseille

69.770 exemplaires

est distribué dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

JUILLET 2019 n°135



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

www.lejournaldemarsel.fr • J'aime le marseille sur facebook



CHEMINETTE

Z.A. rue des Alpes
NIEDERHERGHEIM
03 89 49 94 76
www.cheminette.fr

Salle
d'expo
350 m²

voir page 2

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

du 26 juin
au 6 août 2019

Soldes



www.literie-alsace.com

- Vente directe à l'usine
- Toutes dimensions possibles
- Conseils d'un spécialiste
- Qualité, prix

Notre savoir faire
à votre service

ZIMMERMANN

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

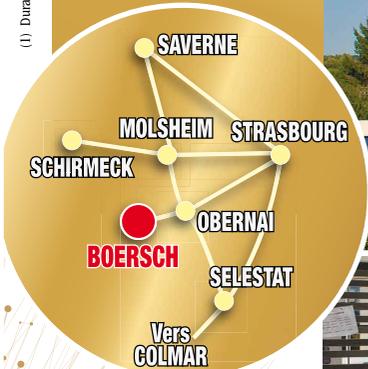
03 88 95 89 31

www.literie-alsace.com

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

RC SAVERNE B 324 310 838

(1) Durant la période légale, sur articles indiqués en magasin, dans la limite des stocks disponibles. Soldes non cumulables avec d'autres promotions.



CHEMINETTE

Salle d'expo
350 m²

Du poêle à bois au tubage, en passant par la couverture... Une gamme complète au service de votre confort !

Côté feu

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



Côté toiture

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



DEVIS
GRATUIT



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 NIEDERHERGHEIM

Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • www.cheminette.fr

© JDM Editions/Edith

Suite de l'article page 28 du mois de juin

Pour les produits conservés au frigo, on les mangera en tenant compte de leurs DLC respectives et de même, on adaptera la quantité achetée au nombre de personnes vivant sous notre toit. On regardera enfin les dates indiquées au moment de l'achat, afin de choisir la plus éloignée possible.

La durée de conservation des aliments congelés

Tous les aliments congelés ne se conservent pas pendant la même période : retrouvez tous nos conseils pour bien s'y retrouver !

Rédigé par Aurore



Pour des achats en grande quantité, pour toujours avoir quelque chose à cuisiner, pour conserver des fruits et légumes de saison pour toute l'année, pour garder une portion de plats déjà cuisinés... Un congélateur, c'est pratique ! Mais à force d'entasser et sans grande organisation, on finit toujours par retomber sur quelque chose qu'on ne se souvient pas avoir congelé en se demandant s'il est toujours possible de le manger. Les aliments congelés : (re) découvrez le mode d'emploi !

Comment conserver les aliments congelés

Si la congélation des aliments est très pratique, quelques règles de base sont nécessaires pour éviter les désagréments gastriques, voire les intoxications. La quasi-totalité des ingrédients peut être

congelée, et ainsi être conservée plus longtemps. Dans un congélateur, la température doit être située entre -18 et -24°C. Les aliments sont alors refroidis puis finalement congelés, ralentissant le processus de dégradation.



Fruits rouges : mûres et framboises congelées © baiba

Les règles de base de la congélation

- **Congelez seulement ce qui ne l'a jamais été.** C'est la règle essentielle. Lorsqu'un produit est congelé puis décongelé, les bactéries se réveillent et reprennent leur activité. Recongeler un produit, c'est donc conserver un aliment plein de bactéries !
- **Congelez rapidement les aliments.** Si le froid conserve, il ne stérilise pas. Si vous souhaitez congeler les restes d'un plat cuisiné, des fruits ou des légumes, n'attendez pas ! Si vos fruits sont très mûrs au moment de la congélation, ils ne deviendront pas plus fermes après un passage dans le congélateur.
- Pour autant, **laissez refroidir avant de congeler.** Congeler les aliments encore chauds ne permet pas une conservation optimale, et favorise la formation de givre (et augmente la consommation de votre congélateur). Pour plus d'aisance, divisez les aliments conservés en petites portions : vous éviterez le gaspillage !

• **N'oubliez pas d'emballer** : chaque aliment placé au congélateur doit être emballé pour éviter la prolifération de bactéries, les odeurs et une conservation altérée.



Pizza surgelée © Dalibor Musil

• **Organisez-vous !** Notez sur chaque barquette ce qu'elle contient et la date de congélation. Si possible, consommez toujours ce qui a été congelé en premier.

Si la congélation augmente la **durée de conservation des aliments**, ils ne peuvent rester au congélateur indéfiniment. C'est pourquoi il est important de noter sur vos produits la nature de ce que vous congeler ainsi que la **date de congélation**.

Aliments congelés : quelle conservation ?

Combien de temps peut-on conserver les différentes familles d'aliments ?

- **Pain et baguette** : 1 mois
- **Fond de tarte, pâte à gâteau, viennoiserie** : 2 mois
- **V viande hachée** : 2 à 3 mois
- **Gâteau** (découpé en parts individuelles) : 3 mois
- **Fromage râpé et beurre** : 3 mois
- **Poisson en filet et crustacés** : 3 à 4 mois

Suite page 4



Berges du Muhlbach

HUTTENHEIM



**AU CALME DANS UNE IMPASSE
AU BORD DE L'EAU**

Nous construisons pour vous

**11 SUPERBES APPARTEMENTS du 2P au 4P
JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ ou LARGE TERRASSE**
Garage, parking, abri de jardin - Accès sécurisé par visiophone
PRESTATIONS DE STANDING



BENFELD

Appartement 5 pièces

118 m², salon/séjour, c. équipée, 3ch, SdB, climatisation, ch. gaz, ch : 960€/an, 3 lots, dpe c

189 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

Maison de Ville 4/5 pièces

100 m², salon/séjour/c. équipée, 3 ch, 2 sdb, 2 wc, ss sol, ch. gaz **DANS RUE A SENS UNIQUE** dpe d

159 000,00€ Hono charge vendeur



ERSTEIN

Appartement 3 pièces

97 m², salon/séj/c. équipée 39 m² 2 ch (13m², 17m²), gge, phg, ch 1627€/an, nbre lots 163 dpe c

195 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD

Maison 11 pièces

340 m², 7 ch, c. aménageable jardin, parkings, 5 a, dpe f **POSSIBILITÉ 3 LOGEMENTS**

225 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

Terrain à bâtir

Terrain à bâtir viabilisé de 6,73 a (eau, assainissement, électricité) Piscine enterrée et chauffée

174 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SÉLESTAT

Maison 5 pièces + dépendance

90 m², salon/séjour, 3 ch cave, cour, dépendance, garage, jardin, 4a, dpe vierge

151 000,00€ Hono charge vendeur



RHINAU

Maison 4 pièces + dépendance

90 m², salon, séjour, 2 ch, c. aménageables, cour, dépendance, garage, jardin 5,4a, dpe vierge

152 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

Hall artisanal + appartement

*Hall 170 m², bureau, sanitaires, garage, cour, (possib. extension) *Logement fonction : 3/4 pièces

325 000,00€ Hono charge vendeur

**ACHETONS SECTEUR ERSTEIN BENFELD
TERRAINS même non viabilisés MAISONS et CORPS DE FERMES**

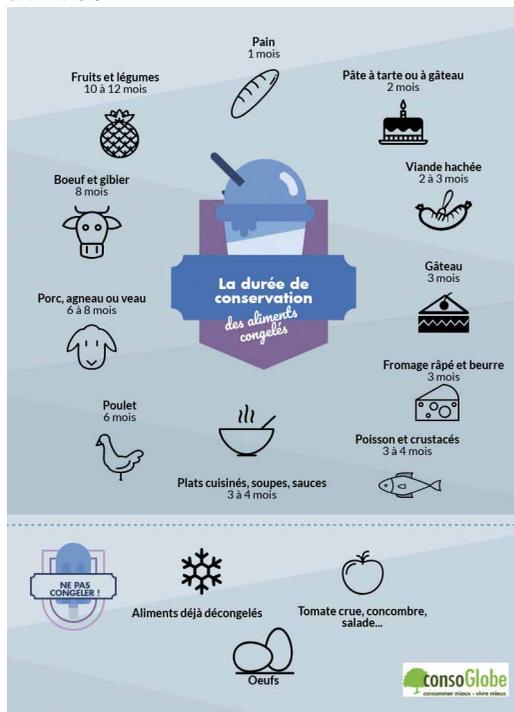
LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN



vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière

Suite de la page 2

- Restes de plats cuisinés, soupe, sauce : 3 à 4 mois
- Poulet en filet ou en pilon : 6 mois
- Viande de porc, d'agneau ou de veau : 6 à 8 mois
- Viande de bœuf, gibier et volaille : 8 mois
- Fruits et légumes (lavés/séchés ou blanchis) : 10 à 12 mois



Ces dates sont indicatives et tiennent compte d'une congélation optimale dans des emballages individuels et hermétiques.

Des produits qui supportent mal la congélation

Si la congélation convient à un grand nombre de produits, certains aliments ne la supportent pas. Pour vous éviter des déceptions ou des expériences maladroites, sachez que **les produits laitiers ne sont pas adaptés à la congélation**. Certains tentent la congélation du lait, mais en règle générale, évitez de congeler les yaourts, crèmes et autres produits laitiers.

De même, si les légumes et fruits se conservent en général très bien, jusqu'à un an s'ils sont **parfaitement lavés, blanchis, séchés**, certains fruits et légumes ne supportent pas un passage par le congélateur. La faute souvent à une teneur en eau trop importante. **Les tomates ne se congèlent pas crues**, ni le concombre, la salade... Les oeufs et le fromage se congèlent mal également.



Légumes surgelés © Irina Kozorog

Enfin, si le congélateur est un bon outil de conservation, il est aussi très énergivore : préférez un petit modèle (intégré au frigo) pour ne stocker que l'essentiel ; le reste, consommez-le frais et de saison !

10 aliments à ne jamais mettre au frigo

On a tendance à placer beaucoup d'aliments dans les réfrigérateurs, par souci d'une meilleure conservation. Pourtant, parfois c'est inutile voire contre-indiqué : connaître les aliments qu'on n'a pas besoin de mettre au frigo permettra de gagner de la place et de préserver toutes leurs saveurs, mais aussi de réduire sa facture et son empreinte écologique.

Rédigé par Sonia C.



Par réflexe, on a souvent tendance à mettre tous les aliments au frigo. Or il s'agit d'un réflexe parfois inutile, surtout en période hivernale. Voici 11 types d'aliments que vous pouvez enlever tout de suite du frigo.

Petit guide des principaux aliments qu'on n'a pas forcément besoin de mettre au frigo

Mettre au frigo certaines denrées leur fait perdre de leurs qualités organoleptiques et nutritionnelles. En outre, en sortant les aliments du frigo, vous pourriez gagner de la place, voire opter pour un modèle plus petit qui vous fera économiser de l'énergie.

Les oeufs

On n'achète pas les oeufs au rayon frais ! Inutile de conserver les oeufs au réfrigérateur, sauf si la chaleur devient caniculaire. En outre, garder les oeufs au frigo augmenterait les risques de contamination des aliments par une bactérie, la salmonelle ! On les laisse à l'air libre, dans leur boîte. Suite page 6

MODA MODE AVENUE

Ouvert tous les jours de 9^{h30} à 19^h et le samedi de 9^{h30} à 18^{h30}

SOLDÉS*

DE -30% À -50%

SUR TOUT LE MAGASIN

FEMME du 36 au 54

LEBEK • ELISA CAVALETTI • LAUREN VIDAL • SISLEY • DIVAS
LE TEMPS DES CERISES • WAXX • MEXX • RINASCIMENTO
CAPUCCINO • GERRY WEBER • FREEMANN PORTER...

HOMME du 36 au 72 (du XS au 6XL)

FREEMANN PORTER • SISLEY • JAPAN RAGS • ALBERTO • MILESTONE
CARL GROSS • BRUHL • JUPITER • ETERNA • FYNCH HATTON
DELLALUI • VERSACE 1969 • PADDOCK'S • FELLOWS ...



29 rue du M^{al} Koenig à
en face du Mac Donald

OBERNAI

03 88 04 68 00 - modavenue@orange.fr

*Offre soldes valable du 26 juin au 6 août 2019 sauf sur nouvelle collection © JDM éditions/Edith

PERLE BEAUTE

f Perle de beauté

www.institut-perle-de-beaute.fr

PHYTOMER CITADINE

un nettoyage "dépolluant"
ultra complet !

**OFFRE
BEAUX JOURS
"Soin Peau nette
EXPRESS"
30€**



PHYTOMER



Prise de RDV par Internet

Tél. 03 88 98 27 21

2A rue de Strasbourg ERSTEIN

Créations et aménagements paysagers
PAYSAGES
Ensemble, nous réalisons vos projets

19, route de Matzenheim 67860 BOOFZHEIM
tél. 06 71 59 59 10 ou 06 16 30 54 02

Pavage Aire de jeux

Nous vous proposons les travaux de saison

- Taille d'arbres • Plantation & Entretien
- Engazonnement • Piscines et abords
- Pavage • Terrasse bois
- Débroussaillage • Enrochements
- Spécialiste pierre naturelle
- Travaux de terrassement et démolition
- Vente d'écorce de pin en vrac

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

NOUVEAU

services à la personne

Jean Christophe RIGAL

SOPHROLOGUE

Spécialisé Adolescence et Acouphènes

- Accompagnement aux examens et concours
- Gérer le stress au travail
- Développer la concentration
- Améliorer le quotidien

12 rue Schafrain • EPFIG • 06 81 58 13 90
rigaljeanchristophe@rocketmail.com

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

SOLDÉS

~~-40%~~ **-50%** ~~-30%~~

Sur TOUT
TOUT le MAGASIN*

- Christine Laure
- Barbara Lebeck
- Men's
- Pauporte
- s. Oliver
- Meyer Hosen
- Anna Montana
- Pierre Cardin
- Bugatti
- Betty Barclay
- Eterna
- Lee Cooper...

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord - SELESTAT - 03 88 92 02 27

à côté de Picard, Grand parking GRATUIT

Lundi 14^h-18^{h30} • Du mardi au vendredi de 9^h-12^h/14^h-18^{h30} et samedi 9^h-12^h/14^h-18^h

0719 le Journal de marseille

Lingerie Betty Élegance
ERSTEIN

SOLDÉS

jusqu'à -50%*

**Ensembles soutien-gorge et slips,
Liquettes - Pyjamas
T-shirts - Robes ...
Pulls et chemises HOMMES etc...**

**3 SLOGGI ACHETES
= 1 GRATUIT***
* MODELE BASIC FEMME DANS LA
LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

**BRADERIE en Boutique - samedi 29 juin
remises supplémentaires !**

Aubade ANITA CALIDA barbara Gévana Eminence felina
ESPRIT slogg seidensticker L'ESSENTIEL LISE-CHARMEL Triumph RÉGENCE armorial

Tél. 03 88 98 28 98 18 rue Mercière - ERSTEIN

* selon étiquetage à partir du 26 juin et jusqu'au 6 août 2019

Onglerie Cathy

Vous propose :

- Pose + Décors 38€
- Entretien + Décors 30€
- Beauté des pieds 30€

Depuis 2007

Wittisheim 06 62 10 10 96 **facebook**

atelier wingert

Conseiller en décoration
Tapisser décorateur

Devis et déplacement à domicile gratuits

- Rideaux, voilages & stores
- Papier peint
- Plafonds tendus
- Tapis & moquettes
- Literie
- Mobilier
- Luminaire
- Réfection de canapé & fauteuils

2 rue St Marc · BARR · 03 88 08 23 15 · 06 60 56 98 78
contact@atelier-wingert.fr (uniquement sur RDV)

www.atelierwingert.fr

© JDM Editions/Edith

Suite de la page 6

consoGlobe
consommateur mûr - vivre mûr

10 aliments
à un jour
mûrs au frigo

Les oeufs, Le chocolat, L'ail, Les herbes aromatiques, Les pommes de terre, L'avocat, Les cucurbitacées, La banane, Les agrumes, Les tomates

powered by PIKTOCHART

Le chocolat

Le froid fige le beurre de cacao et le fait ressortir, ce qui a pour effet de blanchir le chocolat et d'enlever une partie de l'arôme du cacao. Conservez le chocolat dans un endroit sec et à l'abri de la lumière jusqu'à 25°C, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Au-delà, placez-le dans un sac isotherme pour le protéger de la chaleur.

Les si fragiles herbes aromatiques

Pas besoin de les mettre au frais. Il suffit de faire tremper leurs tiges dans un verre d'eau et de les consommer assez rapidement avant qu'elles ne se flétrissent. L'idéal étant d'en cultiver dans son jardin ou sur son balcon et de n'en couper que la quantité désirée !

Les fruits et les légumes qui supportent mal le réfrigérateur

Tous les fruits et légumes ne se conservent pas de la même façon et pour la même durée. Certains n'aiment vraiment pas le réfrigérateur et préfèrent l'air ambiant de la maison, et encore mieux, celui de la cave !

• **L'avocat**

Si vous l'achetez encore dur, laissez-le à proximité d'un fruit comme la banane qui, en libérant de l'éthylène, favorisera son mûrissement. Une autre technique consiste à l'emballer dans du papier journal : l'avocat se conserve ainsi plus d'une semaine. Une fois à point, quand il est un peu mou sous la pression du doigt, on peut le mettre dans le bac à légumes pour stopper le processus de mûrissement.

N'oubliez pas de l'ouvrir au dernier moment, lors de la confection de votre salade ou lors du dressage dans les assiettes, car sa chair s'oxyde rapidement au contact de l'oxygène et noircit. Aucun risque, mais le visuel serait gâché ! Une astuce si vous voulez tout de même le préparer en avance : comme pour les pommes, le jus de citron le protégera de l'oxydation.

• **La banane**

Justement, elle aussi déteste le froid. Mettez une



banane au réfrigérateur et vous retrouverez à coup sûr un fruit à la peau sûr un fruit à la peau humide et noircie. Malgré son aspect peu engageant, elle reste bien sûr comestible sans danger, mais elle aura perdu de sa fermeté.

• **Les tomates, les fraises et les concombres**

Tomates et fraises perdent la plus importante partie de

leur saveur dans une atmosphère en-dessous de 10°C. De plus, au frigo, elles ramollissent et leur qualité texturale se modifie, tout comme les concombres d'ailleurs.

• **Les fruits à noyau et les agrumes**

Abricots, pêches, prunes, etc., gagnent à rester à l'air libre : ces fruits conserveront ainsi toute leur saveur, sinon altérée par une mise au froid. Il en va aussi de même pour les agrumes en hiver.

• **Les cucurbitacées**

Melons et pastèques seront plus savoureux si vous les gardez non entamés dans une pièce aérée. Quelques heures avant le repas, rien ne vous empêche de placer des tranches au réfrigérateur pour les déguster bien fraîches. Une fois entamé, conservez le reste, bien emballé, dans le bac à légumes.

• **Les pommes de terre et patates douces**

Même s'il n'est pas contre-indiqué, il vaut mieux éviter le frigidaire. Le froid provoque sur les pommes de terre des taches bleues, similaires à celles qu'elles peuvent avoir lorsqu'elles prennent des coups, altère le goût, qui devient légèrement plus sucré et donne une texture granuleuse une fois cuites. Mieux vaut les conserver dans l'obscurité, à une température entre 5 et 12°C.

Les condiments à ne pas mettre au frigo

L'ail, l'oignon ou encore les échalotes préfèrent également être à l'air libre, éventuellement dans des caissettes en bois, pourquoi pas dans le cellier ou un placard, à l'abri de l'humidité. Au frigo, ils risquent de ramollir, de donner une odeur aux autres aliments, voire de moisir pour l'ail.

Publié avec l'aimable autorisation de ConsoGlobe.
+ d'infos sur : www.consoglobe.com



Be*

Digitale
Faites vous plaisir!

jusqu'au 5 juillet 2019

FRAICHEUR SUR LES PRIX

LIEBHERR
CN360
Réfrigérateur
congélateur



Lancé à -28%
949€
699€
dont 10€ d'eco-part

Et plein d'autres promos
en magasin !

WHIRLPOOL
FSCR80499
Lave-linge



8 KG
1400 TR/MIN
A+++

Lancé à -28%
649€
469€
dont 10€ d'eco-part

Tous travaux d'aménagement : cuisine équipée sur mesure complète (dont sanitaire, électricité, carrelage...) et salle de bain complète (modification et installation)
Electroménager - Image - Son - Multimédia
Antenne - SAV - Installation bâtiment neuf - Rénovation
Chauffage électrique - Aménagement combles, placo, faux-plafonds - Pose (menuiserie, portes, fenêtres, parquet)

L'été va être chaud. Pensez à vous rafraichir !
Nous installons votre **climatisation réversible**



Chez VB SERVICES, c'est le service qui compte !



VB SERVICES

1 rue de Belgique • BENFELD

Tél. 03 88 74 77 33

BENFELD

le centre ville commercial s'anime !

Concert gratuit
avec **CARACOLE**

du Ska au Rock, de la Valse au Reggae,
toujours avec la même énergie festive !

Vendredi 5 juillet à 19h
Place de la République (au pied de l'Hôtel de Ville)



BUVETTE - PETITE RESTAURATION

Afterwork

Animations commerciales dans vos magasins !



PROCHAIN CONCERT LE 3 AOÛT AVEC CRAZY BAND



OPTIQUE MISVAL



LE
05/07
DE 14H À 20H

Jeu sur et

A GAGNER :
2 solaires (homme et femme)
1 portefeuille E. Armani
10 porte-passeports M. Kors



JOURNÉE SPÉCIALE

regard de star

**ANIMATIONS ET PRESENTATION
DES COLLECTIONS COMPLETES EN MAGASIN**

12 place de la République à BENFELD
Tél. **03 90 57 35 68** - www.optiquemisval.fr

5 aliments pour un cœur et des artères en bonne santé

Les maladies coronariennes sont la première cause de mortalité dans le monde (selon le dernier rapport de l'OMS). La vie moderne rime souvent avec stress et sédentarité, deux grands ennemis de notre cœur. Ils favorisent surpoids, hypertension et cholestérol, entraînant une fragilité et un rétrécissement des artères et une mauvaise oxygénation du cœur. Mais le sport, l'arrêt du tabac et de l'alcool, ainsi qu'une meilleure alimentation peuvent prévenir ces risques. C'est pourquoi on vous propose aujourd'hui de découvrir 5 aliments bons pour le cœur, à introduire ou réintroduire dans votre quotidien.



Quels aliments pour protéger son cœur ?

Les légumes verts à feuilles

On se souvient de Popeye avalant des boîtes d'épinards pour jouer les gros bras en puisant sa force dans le fer qu'ils contiennent. Mais en réalité, les épinards sont surtout riches en vitamine K, une vitamine au rôle nécessaire à la bonne constitution de notre muscle cardiaque. C'est également le cas des autres légumes verts à feuilles comme les choux verts, choux de Bruxelles, brocolis, salade chicorée, roquette, blette, cresson ... qui contiennent en plus des caroténoïdes, antioxydants bénéfiques à notre cœur.

Les poissons des mers froides

On a tous entendu parler des omégas 3, ces acides gras essentiels à notre système cardiovasculaire. Leurs vertus ont été mises en lumière par des scientifiques qui étudiaient le régime alimentaire de groupes de pêcheurs japonais, crétois et les astuces pour protéger son cœur. Ils ont en commun une très bonne santé cardiaque. Tous consommaient régulièrement des poissons gras : saumon, truite, anchois, hareng, maquereau, sardine ... Leur consommation fait baisser la pression artérielle et diminue le taux de triglycérides dans le sang. Alors mangez du poisson plusieurs fois par semaine, sauvage de préférence, et si vous êtes végétarien, consommez des noix et des huiles végétales pressées à froid pour atteindre l'apport journalier recommandé en oméga 3.

Les fruits rouges

Les fruits rouges tiennent leur couleur des anthocyanines, des antioxydants qui combattent les radicaux libres responsables du vieillissement de notre cœur. Ils fluidifient aussi le sang, renforçant ainsi notre système cardiovasculaire. Manger des cerises, des fraises, des myrtilles ou des grenades n'est pas seulement un bonheur pour les papilles, c'est un soin pour nos artères. Mangez vos fruits rouges crus de préférence, et de saison. Mais vous pouvez aussi les acheter surgelés, car ils gardent leurs vitamines. Le jus de raisin rouge est aussi un excellent protecteur du système cardio vasculaire.

Les légumineuses

Source de protéines et de fibres, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges et blancs) sont très nourrissants et peu caloriques. Elles sont les alliées idéales des personnes en surpoids ou des personnes atteintes de diabète, deux facteurs pouvant déclencher des problèmes de cœur. Les légumineuses sont aussi riches en antioxydants comme le cuivre et le manganèse, et leur richesse en potassium favorise la diminution de l'hypertension. De plus, elles sont une excellente alternative à la viande, et délicieuses aussi bien chaudes que froides.

Le cacao

Gorgée de flavonols et de vitamine b3, la fève de cacao améliore l'élasticité des vaisseaux et réduit la pression artérielle. Elle aide aussi à faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang, et permet de réduire les risques de diabète en améliorant la sensibilité à l'insuline. Manger du chocolat noir est donc bon pour la santé de notre cœur, il ne faut pas s'en priver, à condition de choisir du chocolat à 65 % minimum de cacao. Si vous n'avez pas de problème avec l'amertume, optez pour du chocolat noir à teneur en cacao encore plus élevée. C'est en plus un allié minceur, un anti stress et un anti déprime !

CALIS
POMPES À CHALEUR

ÉCO-PRÊT A TAUX ZERO**

30% CRÉDIT D'IMPÔTS**

AIDE AU REMPLACEMENT DE VOTRE ANCIENNE CHAUDIERE *

FABRICATION • INSTALLATION
MAINTENANCE • CLIMATISATION

Neuf et Rénovation

Route de Molsheim • **BISCHOFFSHEIM** • 03 88 49 77 78
contact@calis-pac.fr • www.calis-pac.fr

*Selon la loi en vigueur (2500€ d'aide minimum de l'état). * et ** concerne PAC, suivant conditions - Siret n°3323 889 1700061

STOFFHALLE
Le discount des tissus

Nous parlons Français

NOUVELLE COLLECTION EXCLUSIVE COUTURE

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h et Samedi 9h - 12h
Hauptstrasse 184 **KAPPEL-GRAFENHAUSEN**
tél. 0049 7822 78 338

**NOTRE OFFRE BOIS JOUE LES
PROLONGATIONS JUSQU'AU 31/07/2019 !**

(OFFRES VALABLES JUSQU'AU 31/07/2019)



GRANULÉS DE BOIS EN SACS



La palette de 66 sacs de 15 kg soit 990 kg

À PARTIR DE

285€

TTC PAR PALETTE

SOIT
4,32€
TTC
PAR SAC

TARIFS DÉGRESSIFS !

Existe aussi en vrac !

265€

TTC LA TONNE

EN VRAÇ
SOUFFLÉ
+ FRAIS DE
LIVRAISON

BÛCHES DE BOIS COMPRESSÉ

La palette de 500 bûches soit 100 packs de 10 kg – 5 bûches

À PARTIR DE

309€

TTC PAR PALETTE

SOIT
3,09€
TTC
PAR PACK DE
5 BÛCHES

TARIFS DÉGRESSIFS !



- **PRATIQUE** : 1 palette = 3 à 4 stères de bois bûche sec
- **ECONOMIQUE** : humidité inférieure à 10%

**COMMANDEZ
EN LIGNE !**

Rendez-vous sur www.ludwiller.fr
ou par téléphone 03 88 68 58 92

f NOUVEAU :
Rejoignez-nous sur
FACEBOOK

pour suivre notre actualité

BÛCHES DE BOIS

139€ TTC*

LA PALETTE
DE 1,5 STÈRES

SOIT
92,67€
TTC
LE STÈRE

- **ECONOMIQUE** : bois sec garanti avec -20% humidité
- **CONDITIONNEMENT** : palette de 1,5 stères en filet
- **QUALITÉ** : hêtre, charme, chêne (mélange)
- **DIMENSIONS** : longueur 33 cm



Livraison à domicile

Retrait en magasin

*Hors frais de livraison

MEUBLES FEUERER MUSSIG

SOLDES

de 20% à 70%

EXPO sur MESURE à -50%



CUISINE • AMÉNAGEMENT • SALON/SÉJOUR • CHAMBRE/LITERIE • DECORATION

53, rue de Heidolsheim 67600 **MUSSIG** - tél 03 88 85 32 02
courriel : info@meublesfeuerer.com • www.meubles-feuerer.fr

**le écolo
marseil**

Ne jetez plus vos vieux matelas, ils sont maintenant recyclés



Que faire de son vieux matelas ? La plus belle de ses destinations est le recyclage ! Il est à présent obligatoire de recycler les vieux matelas.

Votre matelas vous a bercé pendant des nuits et des nuits ? Mais cette belle histoire touche à sa fin : il est à présent trop vieux pour vous supporter et vous ne le supportez plus non plus... Mais qu'en faire à présent ? Voici les solutions pour recycler son vieux matelas.

Que faire de son vieux matelas ?

Votre matelas est encore en bon état ? Vous pouvez lui offrir une seconde vie en l'amenant à une ressourcerie. Toutefois, les problèmes d'hygiène et de punaises de lits qui infestent parfois les logements, poussent de nombreuses ressourceries à refuser les matelas de seconde main.

Vous pouvez également essayer de revendre ou de donner votre matelas sur des sites de vente d'occasion ou de dons, pour vous éviter de la manutention.

Comment recycler son matelas ?



Si votre matelas n'est plus en bon état, son outil est taché, ses ressorts fatigués, interdiction bien entendu de le laisser dans la nature : il y mettra plus de 100 ans à se dégrader !

On évite également de le laisser aux encombrants : la plupart du temps, ces services ne recyclent pas très bien les déchets déposés, qui finissent parfois tous à l'incinérateur.

Vous pouvez également le déposer en déchetterie, où il pourra, en fonction des collectivités, être recyclé si la déchetterie dispose d'une benne dédiée au mobilier usagé. Sinon, il finira malheureusement brûlé.

Si vous achetez un matelas neuf, plusieurs distributeurs se chargent de reprendre votre ancien matelas pour le recycler. C'est le cas de magasin ou enseigne de literie. Chez certaines grandes enseignes, le service de reprise de matelas existe mais il est facturé 20 euros.

Il existe également des points de collecte de mobilier encombrant mis en place de façon ponctuelle ou régulière. Ils peuvent se trouver dans des maga-

sins d'ameublement ou dans des collectivités. On retrouve la carte des points de collecte sur le site d'Eco-Mobilier, l'organisme chargé de la collecte et du recyclage de l'ameublement. Certains magasins organisent des opérations visant à faciliter le recyclage et offrent parfois des bons de réduction pour les clients qui viennent déposer des matelas usagés : ouvrez l'œil !

Que deviennent les vieux matelas ?

95 % d'un matelas est recyclable : tissus, mousse, métaux des ressorts... Votre vieux matelas sera décortiqué et ses composants récupérés pour connaître une nouvelle vie. Seule la mousse synthétique est difficilement recyclable : elle finira généralement à l'incinération, – sauf si vous avez choisi un matelas en latex 100 % naturel, comme celui proposé par Kipli, sans dérivés de pétrole, biodégradable et facilement recyclable.

Les rembourrages présents dans les matelas peuvent être transformés en plaques alvéolaires qui iront garnir d'autres matelas ou des canapés.

Les sommiers sont également concernés par le recyclage. De même, depuis le 1^{er} octobre 2018, les couettes et oreillers peuvent également être recyclés. Le tissu, ainsi que les mousses et autres rembourrages contenus dans les couettes et oreillers sont lavés et réutilisés pour la literie ou l'industrie. Vous pouvez dormir sur vos deux oreilles !

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

160 magasins
en France
du CHOIX
du CONSEIL
et des PRIX



ESPACE *revêtements*

DECOMUR & SOL

depuis 1981

16, rue de l'Industrie Z.I. nord - 67600 **SÉLESTAT**

tél. 03 88 82 82 21 - fax : 03 88 82 87 01

decomuretsol@wanadoo.fr



Peintures mate, velours, satin : + de 1000 teintes : Lasures, Vernis, Chaux

- CRÉPIS
- PAPIER PEINT
- ENDUITS
- BÉTON
- TEXTURE À PEINDRE
- PEINTURE
- RIDEAUX
- SOL PVC
- MOQUETTE
- SOL NATUREL
- PARQUET MASSIF
- STRATIFIÉ
- PONÇAGE et VITRIFICATION



Nos peintures intérieur / extérieur avec nuancier



Nos Nouveautés Papiers Peints



Notre Nouveau Show Room Parquet / Plancher

MÉTRÉ sur CHANTIER (gratuit, SANS ENGAGEMENT) SERVICE Pose sols

*voir conditions en magasin

INSTALLATEUR

- Poêle à bois
- Poêle à pellets
- Tubage et Conduit de raccordement
- Devis Gratuit à domicile
- Salle d'Exposition
- Plusieurs poêles en fonction

www.electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

**Faites des économies, optez pour un...
Poêle à Pellets Silencieux !**



Gestion et Programmation de votre poêle à pellet à distance avec **netatmo**

RIKA DOMO 10 kW réserve 50 Kg

RIKA LIVO 6 kW réserve 20 Kg

AUSTRO FLAMM CLOU 8 kW réserve 36 Kg

Ravelli NATURAL7 7 kW réserve 18 Kg

AUSTROFLAMM - RIKA - RAVELLI - ORANIER

RGE Quali Bois 2019

Payez en 12x sans frais*

51, Route de RHINAU - 67860 BOOFZHEIM

Le jardin de marseille

Calendrier jardinage : jardiner en juillet



Que faire en juillet au jardin ? En direct (ou presque) de son jardin bio, Mark nous a envoyé quelques conseils d'entretien à appliquer dès à présent.

Le jardinage demande beaucoup de travail en juillet : selon le calendrier jardinage, les vacances seront pour plus tard !

En juillet, arrosez fréquemment



C'est une banalité, mais les fortes chaleurs sont là. Il s'agit donc d'arroser convenablement (mais modérément) le pied des plantes en cas de temps sec. Il peut également être intéressant de renforcer les paillages si on le juge utile. On aura tendance à arroser le soir afin que les plantes profitent plus de l'eau et que

l'irrigation se fasse durant la nuit.

Flours : on diversifie



Bien entendu, on peut encore semer en juillet, en terrine ou sous châssis :

- Myosotis
- Silènes
- Giroflées
- Pâquerettes
- Roses trémières
- Choux d'ornement
- Digitales
- Oeillet-de-poète (au potager par exemple)
- Primevères
- Violettes cornues
- Hellébores

On sème en godets :

- Gypsophiles vivaces
- Pavots d'Islande
- Pois de senteur vivaces

Les fleurs à planter en juillet :

- Iris
- Crocus
- Glaïeuls

- Colchiques
- Sternbergias

Il est temps d'arracher des bulbes de printemps et surtout de bouturer :

- Lins vivaces
- Liserons de Mauritanie
- Mufliers
- Lys
- Liserons
- Pavots
- Arabettes

Il faut également :

- Tailler la lavande
- Terminer la taille des arbustes qui fleurissent au printemps
- Tailler et marcotter les glycines

Le potager prend vie en juillet

Juillet est le bon moment pour planter et semer de nombreux légumes et plantes aromatiques :

Les légumes à planter

- Cardons
- Céleri à côte
- Chicorée
- Choux d'hiver, de Bruxelles, choux-fleurs
- Courgettes
- Poireaux d'hiver

Suite page 14

stoppez les méfaits du calcaire

AQUAVI

3, rue de Paris à
67600 SELESTAT
www.aquavi.fr

professionnel depuis +25 ans



devis gratuit



• combat le tartre en protégeant l'environnement

- Installation sans couper ni percer, sans sels ni rejets d'eau
- Gamme complète de filtres et purificateurs d'eau

Pour tout renseignement, merci d'appeler le spécialiste du traitement de l'eau

03 88 92 03 99 ou par mail : aquavi.sas@orange.fr

SIRET 344992800025

* d'après nos contrats et sans garantie de bonne fin



ALSACE PARTENAIRES CONSTRUCTION

GROS OEUVRE • RÉNOVATION
MAÇONNERIE • PAVAGE • CRÉPISSAGE
DALLAGE • ISOLATION EXTÉRIEURE
GRÈS DES VOSGES



4 rue de l'Ungersberg à HUTTENHEIM
alspartenairesconstruction@gmail.com

SIRET 840 861 876 00018

06 70 06 65 59

09 59 70 91 89

Roby carrelage
Alsace ceramic



VENEZ VISITER

OFFRES SPECIALES
POUR L'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

41, rue du Gal de Gaulle 67230 HUTTENHEIM
03 88 74 23 39 - www.robby-carrelage.fr

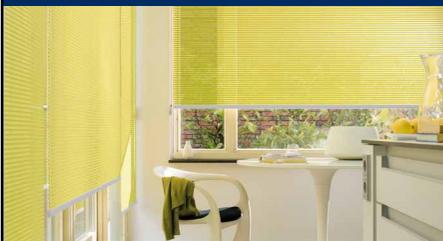
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 14h00 à 18h30 • Samedi : de 8h30 à 11h45 et de 14h00 à 16h00



STORES EXTÉRIEURS



PERGOLAS



STORES INTÉRIEURS



PORTES DE GARAGE

Du 21 juin au 27 juillet 2019

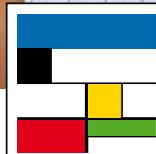


Cool !

LES
**VENTES
PRIVÉES***

*Voir conditions des offres en magasin.

FABRICANT
INSTALLATEUR



WALTER
STORES & VOILETS

www.walter-stores.fr

RIXHEIM - 68
6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

COLMAR - 68
18 rue des Métiers
03 89 20 82 25

ALTORF - 67
Z.A. Activeum
4 rue Jacqueline Auriol
03 90 41 09 90

KILSTETT - 67
5 rue de l'Industrie
03 88 20 80 05

OTTERSWILLER - 67
NOUVEAU SHOWROOM
1 parc du commerce
03 88 70 54 55

STORES EXTÉRIEURS • PERGOLAS • BSO • VOILETS ROULANTS • STORES INTÉRIEURS • PORTES DE GARAGE

PLATE-FORME DE RECYCLAGE

03 88 74 76 46 • Mail : recyclage@spiess.fr

Ouvert du lundi au vendredi
de 7h à 12h et de 13h à 17h

LOCATION DE BENNES

03 88 74 53 30 • Mail : bennes@spiess.fr

En bennes 22 ou 30m³ : bois, déchets verts, DIB*
En bennes 7m³ : Gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux



Vous pouvez y livrer directement vos déchets et vous fournir en matériaux disponibles à la vente :
terre végétale, terre criblée, compost, recycler tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre

*Déchets industriels banals. Les matériaux contenant du plastique, de l'amiante, du plâtre ainsi que tous déchets industriels spéciaux ou matériaux polluants sont refusés - Siret n° 3107 194 06 00020

© JDM Editions Ehlth

Suite de la page 12

Les légumes à semer :

- Betteraves
- Carottes d'hiver
- Courgettes
- Ail
- Choux d'hiver
- Choux-navets
- Cerfeuil
- Haricots
- Navets
- Poirées
- Pourpier
- Radis d'hiver
- Tétragone
- Thym des montagnes
- Basilic dans les régions plus chaudes
- Salades : laitue, mâche, mesclun, cressonnette du Maroc, monarde pourpre



Également à faire au potager :

- Arracher l'ail et le conserver
- Désherber soigneusement
- Tailler les tomates, courges, melons, aubergines, concombres, etc.

- Éclaircir les semis soigneusement

Les fruits en juillet

De la même façon que pour le potager, il y aura du travail pour les fruits ! Si vous possédez des arbres fruitiers par exemple, on cueillera beaucoup, mais il aura aussi de la taille, du nettoyage et de la protection.

- Tailler les arbres fruitiers
- Tailler les framboisiers
- Bouturer les ronces fruitières

Les fruits à récolter en juillet



- Abricots
- Brugnons
- Groseilles
- Raisins dans certains cas
- Pêches
- Cerises
- Framboises
- Fraises
- Mûres
- Poires
- Pommes

- Prunes
- La vigne

Il faut songer à protéger votre vigne du mildiou, et ciseler les grappes de raisin.

N'hésitez évidemment pas à nous donner vos conseils avisés ou à nous envoyer vos contributions pour jardiner mieux.



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

«Lorsque l'Homme aura coupé
le dernier arbre,
pollué la dernière goutte d'eau,
tué le dernier animal et
pêché le dernier poisson,
alors il se rendra compte que
l'argent n'est pas comestible.»

PEINTURE



KITZINGER



- PEINTURES INTERIEURES ET EXTERIEURES
- REVETEMENT SOLS ET MURS
- POSE ET REFECTION DE PARQUET
- PEINTURE A LA CHAUX
- DECORATION • STUCCO • BETON CIRE

60 rue de la chapelle - 67230 KOGENHEIM
Tél. 03 90 57 34 91 • Port. 06 80 42 81 29
• peinturekitzinger@hotmail.fr

Siret n° 530 172 956 00019 • ©JDM Editions/Edith



La passion du Carrelage

- Carrelage
- Marbre
- Mosaïque
- Chape traditionnelle
- Petites et grandes rénovations
- Changement de carreaux



Retrouvez mes réalisations sur [Facebook](#) Anthony Baumert



Devis Gratuit

Anthony Baumert • 34 rue du Sel • BINDERNHEIM

06 72 20 44 47

Siret : 511 411 191 00014 ©JDM Editions/Edith



CARRELAGE MOCK-MATHIA

- CHAPE • RÉSINES
- BETON CIRÉ
- CARRELAGE • MOSAÏQUE
- TAPIS DE PIERRE
- PIERRE NATURELLE
- REVÊTEMENTS VARIÉS

06 80 57 25 41

47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM
contact@carrelagemock-mathia.fr
www.carrelagemock-mathia.fr



Siret n° 438717600027 • ©JDM Editions/Edith

GRANDE BRADERIE d'ÉTÉ*

A partir du 26 juin 2019

Des milliers de m² de carrelages sols et faïences murales en stock

à **PRIX SACRIFIÉS**

Ex :

FAIENCE MURALE à partir de **10€/ m²**

GRES CERAME 60x60 à partir de **15,60€/ m²**

CARRELAGE SOL IMITATION PARQUET à partir de **18€/ m²**

Jusqu'à
-70%
Sur plusieurs modèles d'exposition

Prix bradés jusqu'à

50%

Sur baignoires, receveurs et parois de douche, meubles-vasques et robinetteries

Exemples :

Meuble-vasque 2 tiroirs L 80cm blanc + miroir **349€**
Baignoire forme repos 170 x 80, avec pieds **195€**

Retrouvez l'intégralité de nos offres sur www.top-ceram.fr

TOP CERAM

Carrelages • Sanitaire • Bain

Z.I. Nord (en face de GIFL) • **SELESTAT** • 03 88 82 98 11

HORAIRE D'OUVERTURE Lundi 14h/19h - Mardi au vendredi 9h/12h et 14h/19h - Samedi 9h/12h et 14h/17h



Siret 381 181 676 00010 *Jusqu'à épuisement des stocks, selon affichage en magasin et sur www.top-ceram.fr • ©JDM Editions/Edith

JS VERRE DECOR Sàrl

Vitrierie Miroiterie

IDÉES CADEAU,
OBJETS DÉCO
EN VERRE

Fourniture et pose
pour particulier et professionnel

CRÉDENCES :

Verre laqué ou impression photo



PORTE & FERMETURES DE DOUCHE



Battante ou Coulissante

EXPOSITION EN MAGASIN

JS Verre Décor intervient aussi sur :

- Remplacement de tous vitrages (vitrage simple, isolant, anti-effraction, verre de cheminée...)
- Crédence de cuisine
- Porte battante et coulissante
- Fermeture de douche
- Habillage en verre de porte, porte de placard
- Découpe de tous produits verriers sur mesure

f Z.A. - impasse du Moulin - SAND
03 88 58 18 47 - www.jsverredecor.com

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi

Siret : 493 256 614 00014 - © JDM Editions / Edith



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



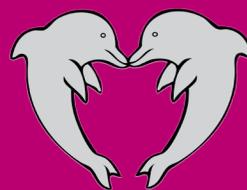
Installations et rénovation
de salle de bains
Équipement pour personne
à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur
- Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains



SIRET : 524 800 950 00015



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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

la beauté de marseille

Les astuces pour faire son shampoing solide maison



Sans paraben, sans détergents synthétiques pouvant abimer la fibre du cheveu, les shampoings maisons sont plus doux et tout aussi efficaces

que ceux vendus dans le commerce. On peut les adapter parfaitement à notre type de cheveu et leur donner l'odeur qui nous plaît ! En choisissant la version shampoing solide on fait en plus un geste pour l'environnement. Mais ce n'est pas tout...

Pourquoi faire son shampoing maison ?

Fabriquer son shampoing maison est d'abord agréable : c'est comme préparer un bon gâteau. On y retrouve les mêmes bases pour chaque recette, mais on y apporte sa touche à soi ! Selon la nature de vos cheveux, vous varierez les recettes. Le shampoing solide est de plus écologique (fini les emballages) et les enfants l'adorent : on lui donne la forme que l'on veut grâce à un moule !

Cœur, fleurs, tortues, nounours, poissons... tout est possible. On ajoute un peu de colorant naturel pour la couleur si on le souhaite. Enfin il est économique, une fois que vous avez les ingrédients de base, vous en aurez toute l'année. A savoir qu'un pain de shampoing solide d'une centaine de grammes remplace 500 ml de shampoing liquide...

Comment faire un shampoing solide ?

Pour faire votre shampoing solide, il vous faudra des bases : un tensioactif et une poudre végétale, puis une huile végétale et des huiles essentielles. De l'eau. Quelques ustensiles. C'est tout ! C'est vous qui choisirez les huiles essentielles et l'huile végétale adaptée à votre type de cheveu. Voici deux exemples de recettes à réaliser chez vous :

Un shampoing doux solide pour toute la famille



Ingrédients pour un pain de 50 grammes :

- 30 g de tensioactif SCI
- 10 g de poudre d'orange
- 20 g d'huile végétale de jojoba
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- 5 ml d'eau

Le tensioactif SCI (Sodium Cocoyl Isethionate) est dérivé de l'huile de noix de coco. Contrairement aux tensioactifs utilisés pour leur faible coût dans les shampoings de grandes surfaces, le SCI est non toxique et sans sulfates, n'irrite pas le cuir chevelu, et a le même rôle moussant, nettoyant et dégraissant. De plus, il est biodégradable ! La poudre d'orange ou celle de guimauve démêle, fait briller et assou-

plit les cheveux. Les huiles d'amande douce ou de jojoba sont adaptées à tous les cuirs chevelus et la lavande donne une odeur agréable en plus de son effet apaisant et relaxant.

Préparation

Au bain marie, faites chauffer à feu très doux le tensioactif, l'eau, la poudre et l'huile végétale. Remuez et écrasez avec une spatule en bois jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Sortez la pâte du feu et malaxez-la à la main. Ensuite, creusez un petit puits dans votre pâte et ajoutez l'huile essentielle. Fermez et malaxez à nouveau. Placez enfin votre préparation dans un ou plusieurs petits moules en silicone de la forme de votre choix (cœur, éléphant, feuille, cookies, glaçons...) et lissez à la spatule. Laissez refroidir à l'air libre une bonne demi-journée puis démoulez. Votre shampoing solide est prêt !

Un shampoing solide anti-pellicules

Ingrédients pour un pain de 50 grammes

- 30 g de tensioactif SCI
- 10 g de poudre d'ortie piquante ou de bardane
- 20 g d'huile d'argan
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 5 ml d'eau

Vous trouverez ces ingrédients en pharmacie, sur internet ou en magasin bio.

Comment utiliser mon shampoing solide ?

Rien de plus simple, frottez votre pain de shampoing sur cheveux mouillés, sur le cuir chevelu et les longueurs. Massez comme avec votre shampoing habituel, laissez poser une minute et rincez ! Suite page 18

Peinture GRAYER

De Père en Fils depuis 1907

Devis GRATUIT



- Peinture intérieure et extérieure
- Revêtement sols et murs
- Ravalement de façades
- Isolation thermique extérieure
- Recouvrement fibre de bois



27A rue Principale 67230 WITTERNHEIM
03 88 85 42 93 / 06 81 03 36 85
peinture.grayer@wanadoo.fr

Siret n° 305 533 556 00034 - © JDM Editions/Édith

+ ecotech

chauffage & climatisation



Climatisation pour tous les budgets avec :



Alexandre JUND - 06 50 25 51 00
www.ecotech-alsace.fr - 09 54 64 32 42

Siret n° 8906309700035

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr



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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 033 109 00025



UNE DOUCHE SÉCURISANTE A LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE EN MOINS DE 2 JOURS**

- Posée par notre équipe
- Réalisation propre et sans maçonnerie
- Garantie décennale
- Receveur anti-dérapant
- Entretien simple, économie d'eau
- Large gamme de couleurs
- Devis rapide et gratuit

Douche éligible au crédit d'impôt de **25%***



Le plaisir et la sécurité à porter de pieds

SHOWROOM sur RDV avec un technicien installateur à STOTZHEIM, 1a Rue des lilas
09 66 82 20 52 (non surtaxé) Site internet : www.douche-serenite.com



Siret n° 827 640 723 00017 - *Selon la loi en vigueur ** Sous réserve de contraintes techniques - © JDM Editions / Édith

A l s a c e T r a i t e m e n t d e l ' H a b i t a t

Pour la satisfaction d'un travail bien fait, depuis 15 ans à votre service

Traitement des charpentes - Assèchement des murs
 Traitement du salpêtre - Peinture intérieure extérieure - Crépis



Mir rede
elsassisch



Assèchement mur



Traitement charpente

5 rue du Portugal • Z.A. 67230 BENFELD
 03 88 74 00 24 • www.ath-habitat.fr



Siret : 479 025 090 00040 - © JDM Editions / Edith

Concep'Toit

On réalise tes projets... juste pour toi!

- CHARPENTE
- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- BARDAGE
- ÉTANCHÉITÉ
- MAÇONNERIE
- PLÂTRERIE
- MAISON OSSATURE BOIS
- ISOLATION DE TOITURE
- INSTALLATEUR CONSEIL VELUX



TOUS TRAVAUX EN RÉNOVATION & EN NEUF

UN SEUL INTERLOCUTEUR !

07 69 59 27 29 67150 SCHAEFFERSHEIM • conceptoit@free.fr

STAV WENTZIGER

CONCEPTION - RÉALISATION

- CHAUFFAGE
- CONTRAT D'ENTRETIEN
- DÉPANNAGE
- MAINTENANCE
- DÉSEMBOUAGE
- DÉTARTRAGE
- RINÇAGE
- SOLAIRE

Service technique
&
après vente

18 route de Boofzheim 67860 RHINAU
 06 44 30 56 44 • stav.chauffage.d@gmail.com

Siret : 504 787 953 00018 - © JDM Editions / Edith



Intérieur

M.S.R.

MULTI SERVICES DU RIED

- Travaux paysagers - création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur
- notre site : www.multiservices-du-ried.fr



Devis et étude de projet
personnalisé et gratuit



Dallage



Escalier et garde-corps



Terrasse en bois

67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46

Siret : 4046819000024

Suite de la page 16

Quelles huiles essentielles, végétales, ou quelles poudres pour quels types de cheveux ?

Vous retrouverez une liste des huiles essentielles adaptées à vos cheveux dans mon article dédié.

Concernant les poudres végétales voici une liste non exhaustive :

- Pour les cheveux gras : l'argile, la bardane, le rhassoul
- Pour les pellicules : la bardane, l'ortie piquante, le neem
- Pour la brillance et la douceur : l'orange, la guimauve
- Pour fortifier : le brahmi

Les huiles végétales :

- Pour les cheveux gras : la noisette
- Pour les cheveux secs : le beurre de karité, l'huile de coco, la bourrache
- Pour de belles boucles : le brocoli, le karité, le chanvre
- Anti-chute : la moutarde
- Pour les cuirs chevelus irrités : les pépins de framboises
- Tous types de cheveux : le jojoba et l'amande douce
- Cheveux fins : pépins de raisin, avocat, ricin

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

6 bonnes raisons d'utiliser du savon solide plutôt que du gel douche



Le gel douche est une belle réussite commerciale des dernières décennies, mais rien ne vaut un savon solide pour sa toilette de tous les jours !

Sans vous sortir le refrain du « c'était mieux avant », le savon solide a été utilisé pendant des décennies avant que les industriels n'inventent le gel douche. Simple

savon liquide mélangé à de l'eau, il présente en réalité de nombreux inconvénients que ne possède pas le savon solide. Tour d'horizon des avantages à repasser à la savonnette !

Pourquoi préférer le savon solide ?

Le savon solide présente de multiples avantages, principalement écologique et économique, par rapport au gel douche. En voici une petite sélection.

Le savon solide contient moins de substances dangereuses

Il suffit de regarder la longueur de la composition d'un gel douche et celle d'un savon en pain pour voir que le gel douche contient bien plus de substances qu'un savon. Et des produits potentiellement mauvais pour la santé ou l'environnement, comme des formaldéhydes ou de l'huile de palme. Pour une composition claire, préférez donc les savons solides bio type savon de Marseille.

Il est meilleur pour la peau

Le procès qui est fait aux savons solides est qu'ils tiraillent ou maltraitent les peaux sensibles. Ce n'est généralement pas le cas, pour une utilisation quotidienne, les savons solides sont très doux et riches en glycérine, qui hydrate et adoucit la peau.

Un savon se conserve plus longtemps qu'un gel

Les savons liquides contiennent... de l'eau. C'est ce qui les rend moins longtemps conservables que les savons solides. C'est pourquoi les industriels doivent rajouter des conservateurs afin qu'ils périssent moins rapidement.

Les savons solides ne contiennent pas de conservateurs, donc moins de substances toxiques (parabènes notamment), et même ainsi on peut les garder plus longtemps que les gels douche.

Le savon solide est plus économique

Sur ce point, aucun doute : les industriels ont bien réussi leur coup. Alors que la durée de vie d'une bouteille de gel douche dure rarement plus d'un mois, un pain de savon épais peut durer bien plus longtemps, pour un prix de revient bien moindre.

Se laver avec un gel douche serait au moins trois fois plus cher que d'utiliser un savon solide. On peut profiter des économies réalisées pour privilégier les savons bio, parfois plus chers à l'achat mais meilleurs pour la santé !

Vive le zéro déchet avec les pains de savon



Un autre avantage du savon solide est qu'il ne produit (presque) aucun déchet. Les flacons de gel douche, même s'ils sont recyclables, demandent énormément de ressources pour les produire.

Les savons solides peuvent être achetés avec un simple emballage en carton, voire même sans emballage ou à la découpe dans les magasins vrac ou bio.

Les savonnettes sont idéales pour voyager

Enfin, le savon solide est idéal pour les voyageurs : il prend beaucoup moins de place qu'un savon liquide, pour une utilisation plus longue. En outre, il peut sans problème prendre l'avion contrairement aux savons liquides qui ne passent pas en bagage à main.

Plus besoin donc d'acheter des miniatures, souvent très chères et peu écolo.

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

L'ARTISAN DU RIED

Mr RUHLMANN Samuel

A votre service depuis plus de 20 ans

ENTRETIEN - NETTOYAGE

Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets etc.

PEINTURE - RÉNOVATION

Ravalement de façades. Lasure sur boiseries. Peinture sur toitures, crépissage murets.

AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

Pose de clôtures composite, grillage, bois, murets, dallage, bordures, graviers, petite maçonnerie etc.

Contactez nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce 67920 **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • 06 79 47 79 05 • ruhlmann.samuel@orange.fr

PEINTURE Maitre Peintre
THIERRY RUHLMANN
MAGASIN de VENTE



tollens • caparol • sikkens • mauller



- Peintures intérieures & extérieures
- Lasures
- Peintures pour meubles
- Papiers peints
- Sol
- Conseils

1 Place de la Porte de Strasbourg 67600 SELESTAT
Tél : 03 90 58 54 91 • www.peinture-ruhlmann.fr



Darty Boofzheim
élu «**trophée diamant**»



Réfrigérateur combiné*

BEKO DRCSE287K20XP

Volume total 287L
Ref 168L-congel 119L
Hauteur 182.4cm – INOX
Classe énergie A+

Garantie 2 ans

399€  Livré **INSTALLÉ**



Réfrigérateur armoire*

FAURE FRA22700WE

Volume total 232L
Ref 214L-congel 4* 18L
Hauteur 125cm
Classe énergie A+

Garantie 2 ans

359€  Livré **INSTALLÉ**



RCS 481 582 179. Valable jusqu'au 13.07.2019

Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

VOTRE CUISINISTE À 2 PAS DE CHEZ VOUS



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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

© 2019 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 70.000 ex. - distribué à 69.770 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marseille il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution. Rdv sur le site/manifestations/déposer une annonce/créer votre compte. Lorsque vous rédigez une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre et autres, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce.

EXEMPLE de présentation:

10, 17, 24 et 31 juillet (en minuscules uniquement)

RHINAU - Marcher sur le Rhin (COMMUNE en majuscule + titre en minuscule uniquement) + le texte (tout en minuscules uniquement sauf les noms propres)

Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.

Merci pour votre compréhension et bonne chance à votre manifestation. Certaines peuvent être refusées selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de
marseille



29 juin - Samedi

ERSTEIN - Gala de natation artistique

Nouveau gala de l'Erstein Aquatic Club au Centre Nautique. Nos nageuses vont vous époustouffer sur le thème des 4 saisons ! Entre chorégraphies et ballets, vous voyagerez le temps d'une soirée ! Vous assisterez également aux ballets de compétition qui ont représentés le club au plus haut niveau français. Pour obtenir toutes les infos sur la soirée, vous pouvez vous rendre sur le site du club : www.ers-teinaquaticclub.fr ou sur la page facebook.

30 juin - Dimanche

WESTHOUSE - 28^{ème} Marché aux puces

Dans les rues du village de 8h à 18h. Diverses animations de rues. Tarif exposants 12,50€ les 5m et 2,50€ le m suppl. Buvette et restauration sur place, repas midi (kassler, frites, salade) 10€ sans réservation. Tartes flambées le soir. Renseig. et réservations au 03.88.74.22.57 le soir.

2 juillet - Mardi

SÉLESTAT - Les rendez-vous du Parvis : Professeurs de l'Ecole de Musique à 20h30

Pour ce concert, les professeurs de l'Ecole de Musique de Sélestat vous proposent un répertoire axé autour du jazz et des musiques du monde. Parvis Saint-Georges. Gratuit. En plein air. En cas de météo défavorable, repli dans l'église Saint-Georges. Renseignements au 03.88.58.85.75 - www.selestat.fr

6 juillet et 7 juillet 2019

TRIEMBACH-AU-VAL - Spectacles équestres - 11^{ème} Fête du cheval Robin des Bois

Les cavaliers du Rêve et l'AS Triembach St Pierre bois vous invitent à venir découvrir l'univers de Robin des Bois avec les spectacles et animations équestres (tours à poneys et calèches) tout au long du week-end: Samedi à partir de 19h autour du spectacle nocturne sons et lumières : « Les Rêves d'Emilie » et Dimanche la journée dès 10h. Resto sur place, réservation au 06 70 23 54 31. Entrée gratuite.

WITTERNHEIM - 33^{ème} Fête du Tilleul

L'Amicale des Sapeurs Pompiers organise son traditionnel week-end festif autour du Tilleul. Samedi soir, bal gratuit avec l'orchestre «Santa Rosa» et tartes flambées. Dimanche midi : déjeuner musical et Volksmusik avec les joyeux «Willerthaler» Au menu : boeuf à la broche, spätzle et café pour 16€€ en prévente (18€€ sur place) A partir de 17h00, bal gratuit et tartes flambées avec les «Santa Rosa». Renseignements et réservation au 03.88.85.44.52.

7 juillet - Dimanche

MUTTERSOLTZ - 22^e Marché aux puces

Organisateur : L'Amicale des Donneurs de sang dans les rues du village à partir de 7h. 300 emplacements. Restauration et buvette assurées exclusivement par les organisateurs. Plus d'hésitation venez exposer, venez faire des affaires ! Rens. et inscription: joelle1304@hotmail.fr / Séverine 06 71 73 31 08

SCHERWILLER - Guinguette sous les tilleuls

L'harmonie de Scherwiller organise une journée en plein air qui démarre par une messe à 10h30, suivi d'un repas conviviale sous chapiteaux ouverts à l'ombre des tilleuls de la maison des associations C'est ensuite que tout commence : Patrick prend son accordéon et Bertrand est à la rythmique : voilà l'esprit « guinguette » qui démarre avec son côté bon enfant ou chacun redécouvre cet art de vivre et faire la fête en dansant. Info : <http://harmonie.scherwiller.free.fr> ou 0683825050 / 0699064593.

STOTZHEIM - Balade des myrtilles

L'Etoile Sportive de Stotzheim organise sa balade des myrtilles au cœur de notre joli village et ses alentours ! Lors du trajet, il vous sera proposé une boisson chaude ainsi qu'une brioche, puis un second arrêt pour l'apéritif avant de rejoindre la salle des Fêtes pour un repas comprenant : pâté de sanglier aux myrtilles, onglet de veau, tarte aux myrtilles et café. Réservation avant le 1^{er} juillet auprès de SCHMITT Philippe au 06 81 17 56 53.

9 juillet - Mardi

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang de 17h à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Nous vous attendons nombreux. Le sang, c'est la vie...

10 juillet - Mercredi

SÉLESTAT - Tour de France - la Grande Boucle à Sélestat !

Les Sélestadiens auront l'occasion d'apprécier les exploits des coureurs cyclistes pour la 5^e étape de l'édition 2019 qui se déroulera entre Saint-Dié-des-Vosges et Colmar. La Ville de Sélestat propose une journée festive dès 11h au square Ehm et place Vanolles : retransmission sur écran géant de l'étape, boutique officielle, stand d'information, exposition de vélos anciens, petite restauration, soirée After... Plus d'infos : www.letour.fr - www.selestat.fr

13 juillet - Samedi

SÉLESTAT - Fête nationale : Bal populaire et feu d'artifice

Bal populaire de 19h à 3h dans la cour de la caserne des pompiers organisé par l'Amicale des Sapeurs-Pompiers. Buvette et petite restauration sur place. Distribution de lampions tricolores à la caserne à partir de 20h30. - Feu d'artifice à 23h tiré en face du Centre Sportif Intercommunal, Avenue Adrien Zeller. Renseig. au 03.88.58.85.00 - www.selestat.fr

14 juillet - Dimanche

SÉLESTAT - Fête nationale

Cérémonie au monument aux morts à 11h. Renseignements au 03.88.58.85.00 - www.selestat.fr

16 juillet - Mardi

SÉLESTAT - Les rendez-vous du Parvis : Les cigognes de Strasbourg à 20h30

Danses et musique folkloriques alsaciennes, explications sur les costumes, invitation du public à la danse vous seront proposés par les danseurs et accordéonistes de cet ensemble réputé qui existe depuis 1934. Parvis Saint-Georges. Gratuit. En plein air. Renseig. au 03.88.58.85.75 www.selestat.fr

19 juillet - vendredi

SÉLESTAT - Les rendez-vous du Parvis : Leicester-Shire Schools Music Service

Répartis en deux ensembles, à savoir un orchestre de vents de 50 musiciens et un orchestre de cordes

de 30 musiciens, ces jeunes anglais s'arrêteront à Sélestat dans le cadre de leur tournée d'été en Europe. Au programme de ce concert de qualité : de la musique classique mais aussi plus contemporaine. 20h30 - Parvis Saint-Georges. Gratuit. En plein air. En cas de météo défavorable, repli dans l'église Saint-Georges. Renseignements au 03.88.58.85.75 www.selestat.fr

20 juillet 2019

SERMERSHEIM - Ballermann Fussball Party

Le samedi 20 Juillet, l'A.S. Sermersheim organise une grande soirée Ballermann Fussball Party dans la salle de la MTL à Sermersheim. Cette soirée, placée sous les feux des soirées estivales sera animée par Dav'B by Yandeejay/Event Le prix d'entrée sera de 5€uros et un service de restauration sera accessible. La soirée débutera à 19h30 et sera clôturée à 2h00

20 juillet et 21 juillet 2019

OHNENHEIM - 9^{ème} Fête Auto Rétro

La Fête Auto-Rétro est une très belle fête de notre patrimoine historique et moderne associé au monde de l'automobile. Les mots d'ordre: diversité et originalité. Comme par le passé, nous invitons les propriétaires de véhicules anciens à venir les exposer au public, et à partager ensemble notre passion au cours d'une journée festive dans le cadre bucolique de l'étang de Ohnheim. Pour cette 9^{ème} édition, les festivités débuteront le Samedi 20 Juillet 2019 à partir de 19h par une soirée Guinguette.

21 juillet 2019

SERMERSHEIM - Marché aux Puces 2019

L'A.S. Sermersheim organise son marché aux puces 2019 le Dimanche 21 Juillet au coeur du village. A partir de 6 heures, venez chiner ! Pour les exposants, vous pouvez prendre contact avec Fernand WILLMANN au 06 08 99 66 46 ou par mail à : sermersheim.as@alsace.lgef.fr - le bulletin d'inscription est également téléchargeable sur : www.as-sermersheim.com

Du 9 août au 11 août 2019

REICHSFELD - Soirées Pressées - Théâtre Contemporain

Soirées Pressées, une création théâtrale où se mêlent émotion et humour, menée avec le brio, la créativité et l'originalité connus de la Compagnie des Insupportés. Théâtre en plein air et ambiance champêtre. Accès libre sur le Domaine dès 14h, dégustation et vente de Vins - Promenade libre sur le sentier des Poètes - Restauration sur place dès 18h - Bletterie pour le théâtre sur place ou sur réservation : www.als.ac/spbores.

10 août - Samedi

SÉLESTAT - Le 90^e anniversaire du Corso Fleuri

Cette année, le Corso Fleuri rend à la fois hommage à des éditions marquantes de son histoire mais aussi et surtout aux associations qui décorent les chars pour certaines presque depuis sa naissance en 1929. Soufflons ensemble ces 90 bougies ! Dès 16h : Animations au centre-ville - 18h : Cortège de jour - 22h : Cortège de nuit - Minuit : Feu d'artifice au lac de canotage. Accès libre. Places assises en tribune non-couverte : payant. Renseignements au 03.88.58.85.75 ou www.selestat.fr

24 août - Samedi

MUSSIG - Recherche producteurs/artisans marché du terroir

Dans le cadre de l'organisation d'un marché du terroir lors de la fête du céleri à 18h, nous recherchons encore des artisans/producteurs pour compléter notre marché Info et Contact : fete-celeri@outlook.fr

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



Confort et bien être avec
la protection solaire
STORDIF

Offre valable du 23 juin au 31 juillet 2019



-25%
sur les stores extérieurs
SUNGROUP

Nouveauté:
Moustiquaire
de fenêtre et porte,
pose sans perçage



STORDIF-22 RUE DE LA GARE-67120 DUPPIGHEIM-03 90 40 29 20-www.stordif.fr-stordif@orange.fr



Z.I. Villé ■ 67220 VILLÉ

f /FermeturesBerger

03 90 57 85 36



PORTAIL

CLÔTURE

GARDE-CORPS

AUTOMATISME

PORTE D'ENTRÉE

FENÊTRE

PORTE DE GARAGE

VOLET BATTANT & ROULANT



Pose effectuée
par nos propres
équipes de pose

ESPACE D'EXPOSITION 300 M²



Lundi au vendredi : 7h30 - 12h / 13h30 - 17h30 / Samedi : 9h - 17h30

www.fermetures-berger.fr



www.treflevert.com

Ce n'est pas que du jardin

**C'est aussi
du bois !**

**Livraison à
domicile
ou retrait
en magasin**

5 RUE DE BÂLE
67600 SÉLESTAT
TÉL. 03 90 57 28 70

15 RUE DE L'EUROPE
67230 BENFELD
TÉL. 03 88 08 09 36



TARIF
DÉGRESSIF



TARIF
DÉGRESSIF



TARIF
DÉGRESSIF



Briquelette bois - 10 kg

**La palette
de 96 sacs**

303,36€ TTC*
par palette
soit 3,16 € TTC par sac

Réf. 020107

Briquelette charbon UNION - 25 kg

**La palette
de 40 sacs**

373,60€ TTC*
par palette
soit 9,34 € TTC par sac

Taxe TICC comprise

Réf. 020095

Granulé bois - 15 kg

Thermospan ou French Pellets

**La palette
de 66 sacs**

269,28€ TTC*
par palette
soit 4,08 € TTC par sac

Réf. 020131 et 020112

Bois de chauffage 25 cm - 40 litres

**La palette
de 40 sacs**

227,20€ TTC*
par palette
soit 5,68 € TTC par sac

Réf. 020109

**OFFRE VALABLE DU
1^{ER} AU 31 JUILLET 2019**

*hors frais de livraison.

Consultez notre offre complète sur www.treflevert.com ou en magasin.



Trèfle Vert Sarl - Capital 900 000€ - Siret 390 319 572 000 17 - APE 4776Z - RCS Colmar 93B99. Photos non contractuelles. Sous réserve d'erreur d'impression.

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht

GAUFRES à la farine de seigle

- 500 g de lait
- 350 g de beurre
- 360 g de farine T65
- 100 g de farine de seigle T130
- 6 g de sel
- 6 g de levure chimique
- 220 g de blanc d'œuf
- 40 g de sucre
- QS de cassonade



Cuire le beurre jusqu'à ce qu'il soit noisette, puis versez-le sur le lait froid.



Mélangez les farines le sel et la levure, puis ajoutez le mélange lait beurre noisette en une fois et mélangez énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et élastique.



Montez les blancs en neige avec le sucre et...



incorporez délicatement à la pâte.



Versez la pâte dans le gaufrier bien chaud et préalablement graissé, saupoudrez de 3 pincées de cassonade et laissez cuire 4 minutes.



Débarrassez sur grille et saupoudrez de sucre glace.

Au Vieux Couvent nous servons actuellement les gaufres avec une compotée de cerises, griottes et crème au mélilot.

Au bon conseil

Conseil • Choix • Service • Qualité

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

23 rue du Gr^{al} de Gaulle • **ESCHAU** • 03 88 77 99 69

Horaires d'ouverture : Lundi, mardi et mercredi : 14^h-18^{h30}
 • Jeudi et vendredi : 9^h-12^{h30} • 14^h-19^h • Samedi : 9^h-12^{h30} / 13^{h30}-17^h

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/editith - Siret 30196798000063

Plus d'info sur www.myrtilles-schnell.fr

Myrtilles SCHNELL

Libre cueillette et vente directe

à STOTZHEIM Et à MUSSIG

A35, sortie n°13, direction Saint-Pierre
 Ouvert 7/7 de 8h à 19h du lundi au samedi
 Et de 9h à 18h le dimanche

06.31.40.41.14

Ouverture Fin Juin

RISTORANTE PIZZERIA **Chez Nino**

Venez déguster sur notre belle terrasse :

- Plat du jour le midi du lundi au vendredi
- Cuisine traditionnelle • Pizzas et tartes flambées

Nous restons à votre disposition pour vos événements, et vous proposons des menus personnalisés sur demande.

Rue de la Caserne • RHINAU • 03 90 57 23 88
www.restaurant-pizzeria-chez-nino.fr • Fermé le lundi midi, mardi midi et samedi midi

Libre cueillette CHRISTEN à STOTZHEIM

03 88 08 06 97
www.fraiseschristen.com

Myrtilles, Fraises, Framboises et Haricots verts

OUVERT tous les jours de 8h à 20h même le dimanche

également à votre disposition, des fruits déjà cueillis

FRUITS ET LÉGUMES D'ALSACE

422 459 974 00016

WINSTUB

Le Médiéval

Formules du jour du lundi au vendredi midi

entrée + plat + dessert
 ou
 entrée + plat + fromage

7 Place du Marché • VILLÉ • 03 88 57 00 00
 Fermé le lundi soir et le mardi - Pensez à réserver

Hôtel** Restaurant & Spa



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

Nous vous proposons **Les Bons Cadeaux** Pour le restaurant et/ou une petite escapade hôtel/Spa

www.hotelausoleil.fr

Notre terrasse avec vue sur la piscine



Pensez à réserver

Cet été nous vous proposons :

“Nos grandes salades d’été” Fraîches, Gourmandes et Savoureuses, à Déguster sur notre belle terrasse, notre Carte est bien sur à votre disposition accompagnée des suggestions du Chef

Paëlla Royale Géante ... 38€

13,14, 27 et 28 juillet
10,11, 24 et 25 août

1 Sangria en apéritif,
Paëlla Royale servie à volonté,
Brochette d’ananas flambée au rhum blanc et sorbet ananas



114, rue Principale • VALFF • 03 88 08 92 58
contact@hotelausoleil.fr



Pour le plaisir de manger des produits de qualité

22, route de Colmar
BOOFZHEIM
03 88 74 60 92

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 19h non stop
Samedi 9h - 14h non stop
Boutique fermée LUNDI et MARDI

Barbecue :

- merguez
- brochettes de canard
- brochettes de volaille
- brochettes de porc
- diverses sortes de saucisses blanches
- magrets marinés



Produits pour
TARTES Pâte •
FLAMBÉES Crème •
Lardons •
Oignons •



Salades de saison :

- carottes
- combienne
- pâtes
- céleri etc...

PENSER A COMMANDER

Venez nous voir aux marchés :

DAMBACH la VILLE

les lundis de 17^h à 20^h
à partir du 24 juin

MUTTERSOLTZ

(place du Tilleul)
les jeudis de 16^h à 20^h

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 16^h à 19^h

GERSTHEIM

les vendredis de 16^h à 19^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^{h30} à 19^h

BENFELD

(place de la Dime)
les samedis de 7^{h30} à 12^h



Propre production :

- Viande bovine sur commande
- Charolais et Limousin
- Canards et dérivés,
- Volailles • Lapins,

Produits faits maison :

- Escalopes de poulet
- Cuisses de poulet,
- Echines,
- Palettes fumées

MARCHÉ PAYSAN BÜRAMARIK

Les Lundis de 17h à 20h

De fin juin à fin août à DAMBACH-LA-VILLE

Plus de 30 producteurs, artisans ou artistes sauront vous séduire à travers une impressionnante mosaïque de produits et de saveurs traditionnelles. Ici ça fleure bon l'Alsace vraie, telle que l'on se l'imagine !

Visite de la vieille ville à 17h et Concert gratuit à partir de 18h30

• Le village des Potiers

• Des ateliers de démonstration

• Tartes Flambées à Gogo et dégustation des crus du FRANKSTEIN dès 18h (à consommer sur place ou à emporter)



Domaine du Rempart et son Quartier Médiéval
5 rue du Rempart • Dambach-la-Ville •
06.13.41.26.11

Restaurant Italien



• Pizzas artisanales
Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés

Retrouvez nos suggestions de la semaine et notre carte sur notre site internet www.casajulia.fr



Notre terrasse est ouverte

Parmi les nombreux plats sur notre carte, venez goûter nos spaghettis Carbonara flambées à la grappa dans sa roue de parmesan.

Suggestions hebdomadaires et du lundi au vendredi midi notre plat du jour

32 rue de la 1^{ère} division blindée • ESCHAU • 03 88 64 27 10

©JDM Editions / Edith 0619



6 rue des Chanoines

67860 RHINAU

03 88 74 61 15

www.auvieuxcouvent.fr

Fermé lundi soir, mardi et mercredi



Les Recettes Fraicheur du Marsel

Apéro aux légumes...

Crème fraîche ou fromage blanc
Herbes fraîches (ciboulette, menthe, basilic, etc...) Légumes crus : chou fleur, endives, carottes, concombres, etc...
Mélanger la crème ou le fromage blanc avec les herbes. Saler, poivrer, couper les légumes de façon à prendre le légume et le tremper dans la sauce. Placez la sauce au centre de votre plat, les légumes autour, et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

D'autres recettes de sauces pour tremper vos légumes... A chacun ses goûts

1. Fromage blanc, chèvre frais et menthe...
2. Fromage blanc, yaourt, ail, ciboulette, sel et poivre
3. Toujours sur une base de fromage blanc ,ajouter à la place du curry ou de l'anchoïade, du ketchup ou concentré de tomate...
4. Ail, échalote, tout petits dés de poivron, persil, estragon et ciboulette
5. Yaourt + concombre
6. Sauce rose en mixant un morceau de betterave, ou une verte avec un peu d'épinards
7. Fromage blanc + sel, poivre, persil
8. Fromage blanc + roquefort
9. Fromage blanc + jus de citron et sel et poivre
fromage blanc + ketchup
10. Ecraser 125g de bleu à la fourchette. Rajouter du fromage blanc (3 à 4 cuiller à soupe), du romarin, et de la menthe ciselée. Saler et poivrer.

Salade de Concombres au fromage blanc...

- 1 concombre • 250 g de fromage blanc • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de ciboulette • 2 pincées de gros sel • poivre.

Lavez et essuyez le concombre.
Coupez-le en deux dans la longueur et ôtez les graines avec une cuillère.
Emincez-le en demi-rondelles pas trop épaisses.
Pelez et hachez l'ail. Rincez, épongez et ciselez la ciboulette. Mélangez l'ail dans un bol avec le fromage blanc et la ciboulette. Salez et poivrez. Ajoutez les lamelles de concombre dans la préparation et mélangez bien. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Aubergines Mozzarella au four...

- 3 aubergines de tailles moyennes • 125 g de mozzarella • Herbes de Provence • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 échalote • 1 gousse d'ail écrasée • 3 tomates fraîches • 1 c. à soupe rase de sucre • Sel, poivre • Persil

Préparation

Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur, taillader la pulpe à l'aide d'un couteau comme pour « zébrer » et les badigeonner avec 2 c. à soupe d'huile d'olive avec un pinceau.
Disposer dans un plat allant au four, côté coupé vers le haut, puis saler et faire rôtir 25 mn dans un four préchauffé à 200 °c.
Pendant ce temps, laver et couper les tomates en dés et émincer l'échalote. Faire chauffer la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faire fondre l'échalote et l'ail. Ajouter les tomates. Saupoudrer le sucre, saler et poivrer légèrement, ajouter les herbes de Provence, le persil, puis laisser mijoter quelques minutes jusqu'à réduction des tomates.
Couper la boule de mozzarella en 6 tranches. Sortir les aubergines du four. Les napper de sauce tomate et d'une tranche de mozzarella. Saler, poivrer selon les goûts et remettre au four pendant 4 à 5 mn.
Parsemer de persil et servir aussitôt.

Bon Appétit !!!



06 76 16 53 83
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

CETTE ANNEE, PROFITEZ de votre temps libre, NOUS NOUS OCCUPONS DE VOTRE JARDIN

- tondre votre pelouse
- tailler vos haies et arbustes,
- désherber les massifs ou
- ramasser les branches, les feuilles,
- entretenir votre potager

Besoin de souffler ?
Choisissez le spécialiste du service à la personne

- de vrais jardiniers
- implantés localement
- votre contact en 48h

50% de réduction d'impôts*

Thierry MARCK à HUTTENHEIM
Siret : 521 329 169 00036

thierry.marck@hellolejardinier.com



SAINT-PAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

- DALLAGE/PAVAGE
- ENROBÉ
- ESCALIERS
- CLÔTURES
- ENGazonnement
- PLANTATION
- TAILLE-ELAGAGE
- TONTE-FAUCHAGE

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL
on s'occupe de tout, toute l'année !

VOTRE PAYSAGISTE VOUS CONSEILLE ET RÉALISE VOS PROJETS D'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR. DE LA CONCEPTION PAR PHOTOMONTAGES PAYSAGERS À L'ENTRETIEN PONCTUEL OU ANNUEL TOUT EN PASSANT PAR LA CRÉATION DE VOS ESPACES EXTÉRIEURS.

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

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

50% de réduction d'impôts
sur l'entretien de vos espaces verts

MAISON CROVISIER

3 rue des Antiquaires à **BENFELD**

03 88 74 40 15

RÉPARATION & VENTE
MACHINES AGRICOLES • ESPACES VERTS



Husqvarna

**CONGÉS
D'ÉTÉ**
du 12/08 au
02/09 inclus

Profitez-en !
Réservation conseillée

lot spécial grillades



- 4 escalopes de porc marinées
- 4 cuisses de poulet marinées
- 4 brochettes de dinde
- 1 kg de merguez
- 1 kg de chipolatas
- 6 saucisses andalouses (curry)
- 6 saucisses gourmandes (emmental et fromage)
- 6 saucisses pizzas (légumes et fromage)

50 €

lot spécial volaille



- 1 kg de brochettes de dinde panée
- 1 kg de brochettes de poulet
- 1 kg de cuisses de poulet marinées
- 1 kg de saucisse de volaille fines herbes
- 1 kg de saucisse de volaille au paprika

50 €

+ 1 barquette de taboulé offerte !

LES PROMOS DU MARDI 25 AU SAMEDI 29 JUIN

- Escalopes de porc véniennes - LE KG **13,50 €**
- Emincé de dinde au brocoli - LE KG **12 €**
- Maxi-brochettes - LE KG **16 €**
- Lard gitan - LE KG **10 €**
- Saucisses gourmandes 10+2 GRATUITES - LE KG **14 €**
- Saucisse de viande - LE KG **7,90 €**
- Assiette anglaise - **7,80 €**

VENDREDI

Quenelles de brochet sauce Nantua
et riz de Camargue - LA PORTION **8,50 €**

SAMEDI

Rossbif (boeuf) à l'alsacienne - LA PORTION **8 €**
Spätzle - LA PORTION **3 €**

LES PROMOS DU MARDI 2 AU SAMEDI 6 JUILLET

- Poulet « crispy » - LE KG **11 €**
- Cuisses de poulets sans os marinées - LE KG **11,80 €**
- Collet de porc fumé - LE KG **11,30 €**
- Fleisch-kiechle cuits 6+1 GRATUIT - LA PIÈCE **0,80 €**
- Saucisses à l'échalote 6+1 GRATUITE - LE KG **12,80 €**
- Saucisses paysannes à griller 6+1 GRATUITE - LE KG **13 €**
- Petite terrine du chef - LA PIÈCE **5 €**

VENDREDI

Assiette froide (sandre, sce cocktail, crudités) - **8,50 €**
Filet de sandre et fondue de poireaux au beurre - **8,50 €**

SAMEDI

Bouchées à la reine - LA PORTION **8,50 €**
Vol au vent - LA PIÈCE **1 €**
Pâtes au beurre - LA PORTION **1,70 €**

LES PROMOS DU MARDI 9 AU SAMEDI 13 JUILLET

- Suprêmes de poulets au chorizo - LE KG **15,80 €**
- Côtes de porc panées cuites - LE KG **9 €**
- Brochettes de bœuf - LE KG **17,90 €**
- Ribs à griller - LE KG **8 €**
- Assiette de cervelas et gruyère - **5,50 €**
- Saucisses Pizza 6+1 GRATUITE - LE KG **14 €**
- Grande quiche thon-tomates - LA PIÈCE **6 €**

VENDREDI

Filet de loup de mer à la crème tomate-basilic
et clafoutis de tomates cerises - LA PORTION **9,50 €**
Assiette de saumon mariné et crudités - **8,50 €**

SAMEDI

Couscous royal - LA MAXI PORTION **10 €**

LES PROMOS (SUITE)

DU MARDI 16 AU SAMEDI 20 JUILLET

Cordons bleus de dinde (3 variétés) - LE KG 13 €
Côtes cuites (ou fumées cuites) - LE KG 11,80 €
Palettes fumées sans os - LE KG 10 €
Cervelas 4+1 GRATUIT - LE KG 9,70 €
Jambon blanc - LE KG 14,50 €
Salade alsacienne - LE KG 13 €
Pizza - LA PART 2,50 €

VENDREDI

Linguine tomate, thon et champignons - LA PORTION 6,50 €
Eventail de melon et jambon de Parme - LA PORTION 6 €

SAMEDI

Osso-bucco à la milanaise, tian de légumes - LA PORTION 10 €

DU MARDI 23 AU SAMEDI 27 JUILLET

Brochettes de filets mignons de porc - LE KG 21,80 €
Emincé de porc à l'espagnole - LE KG 12 €
Jambonneaux fumés cuits - LE KG 8,50 €
Côtis braisés - LE KG 8 €
Saucisse de viande - LE KG 7,90 €
Saucisse de viande aux graines (pignons, noix, noisettes, pistaches, etc.) - LE KG 12 €
Tourte vigneronne - 4 PERS. 12 € - ou 6 PERS. 17 €

VENDREDI

Assiette de crevettes et salade de poireaux - 6 €

SAMEDI

Petits farcis niçois (courgette, tomate, aubergine, champignons, artichaut) - LA PORTION 10 €
Risotto au parmesan - LA PORTION 2,50 €

DU MARDI 30 JUILLET AU SAMEDI 3 AOUT

Menhir de poulet à griller - LA PIÈCE 16 €
Farce à tomates - LE KG 10 €
Escalopes milanaises 5+1 GRATUITE - LE KG 15,60 €
Nuggets de poulets - LE KG 15,80 €
Saucisses mexicaines 10 +2 GRATUITES - LE KG 12,80 €
Saucisses Nüremberg 10+2 GRATUITES - LE KG 12 €
Saucisses chorizo à griller 10+2 GRATUITES - LE KG 12 €
Assiette anglaise - 7,80 €

VENDREDI

Verrine de tiramisu salé (tomate, basilic) et carpaccio aux trois tomates et mozzarella - LA PORTION 6,50 €

SAMEDI

Paëlla gourmande - LA MAXI PORTION 9,50 €

2 rue Clémenceau 67230 BENFELD - 03 88 74 40 03 - www.boucherie-dreyfuss.com



Les bons gestes de marseille

Les 'bonnes pratiques réfrigérateur' pour conserver des aliments sains



Ce n'est pas parce que l'on met les aliments au frais qu'ils sont exempts de risques sanitaires. Tout dépend de la façon dont on le fait, mais aussi de celle dont on s'occupe de son frigo. Tour d'horizon des 'bonnes pratiques réfrigérateur'

Rédigé par Emma



Alors que la sécurité alimentaire et l'origine des produits font souvent l'actualité, on a souvent tendance à sou-

vent négliger la phase cruciale qu'est la **conservation au frigo des aliments à la maison**. Car là aussi, des risques potentiels existent. Pour s'en préserver, mieux vaut donc connaître les bonnes pratiques pour conserver les aliments au réfrigérateur.

Pour une sécurité sanitaire maximale : des aliments bien protégés

Règle de base : Vérifier la température régulièrement. Pour conserver la fraîcheur des aliments, le thermostat doit être réglé sur **au moins 5 degrés**. Vérifiez que la température intérieure reste entre 0 et 4°C - c'est à cette température que le développement des bactéries et des moisissures nocives (salmonelle, listeria...) est le mieux freiné -, ou en tous cas à moins de 7°C. bonnes pratiques réfrigérateur, frigo, température

1- Chaque chose à sa place !

Les aliments **les plus sensibles aux risques sanitaires**

doivent être placés dans la zone la plus froide du réfrigérateur : inférieure à 4°C. Ce sont :

- les viandes et poissons crus
- les préparations maison à base de produits d'origine animale avec des oeufs crus (mayonnaise)
- les préparations à base de viande en sauce

Attention à la mayonnaise !

Elle ne se conserve que 24h, au frais. Après, il faut absolument la jeter. Si elle est restée trop longtemps (plus de 2h) à température ambiante, autant la jeter tout de suite. C'est un véritable nid à bactéries et autres micro-organismes. Même la pointe de vinaigre, obligatoire en fin de préparation de la mayonnaise, ne fait que ralentir la prolifération mais ne l'empêche pas.

2- Haro sur les suremballages !

Les cartons autour de yaourts, les films plastiques ou tout autres matières qui regroupent les produits doivent être **enlevés avant de rentrer dans le réfrigérateur**.

Ces suremballages sont en effet porteurs de micro-organismes après avoir été transportés, rangés, manipulés depuis leur sortie d'usine. Vous-mêmes, mais avant vous la caissière, le magasinier, le livreur ont été en contact avec eux. Ils n'ont donc rien à faire dans le réfrigérateur.

Autre raison de les ôter : ils empêchent une bonne circulation de l'air froid dans le réfrigérateur. Et ils prennent de la place !

Il n'est d'ailleurs pas conseillé de trop charger le réfrigérateur.

Rappel

Certains types de fruits et de légumes peuvent être abimés ou altérés par le froid. Contrairement à ce que beaucoup pensent, beaucoup d'aliments n'ont pas besoin d'être mis au frigo.

3- Des aliments couverts

Pas question de mettre le reste de pâtes à la sauce tomate ou la tranche de jambon, ou même le bout de fromage posés dans un bol ou une assiette directement au réfrigérateur sans qu'il ne soit couvert !

Les aliments partiellement consommés doivent être **protégés** par des films plastiques, ou mis dans des boîtes hermétiques, ou toutes autres boîtes avec couvercle.

Le but est d'éviter la **contamination** des bactéries, mais aussi les **échanges d'odeurs**. Certains aliments y sont très sensibles, comme le beurre par exemple, qui a tendance à prendre le goût du fromage d'à-côté si celui-ci n'est pas recouvert et si lui-même n'est pas dans un beurrier.

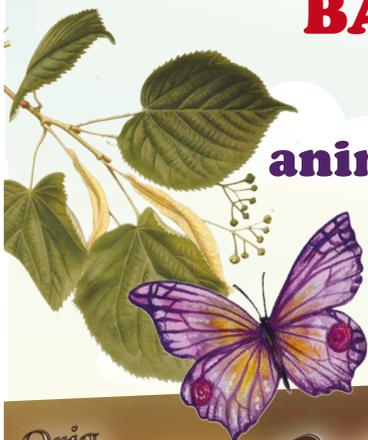
Suite page 28

33^{ème}

FÊTE du TILLEUL à WITTERNHEIM

Samedi 6 juillet

BAL GRATUIT à 20^h
et tartes flambées
animé par «**Santa-Rosa**»



SANTA-ROSA



Dimanche 7 juillet

DÉJEUNER MUSICAL
à partir de 11^{h30}
Volksmusik

ENTRÉE GRATUITE
au menu :

Bœuf à la broche, spätzle, café

Réservation au 03 88 85 44 52
Prix prévente 16€ - sur place 18€

A partir de 17^h
BAL GRATUIT
animé par «**Santa-Rosa**»



Amicale des Sapeurs Pompiers Witternheim
Tartes flambées, brasserie et bar champagne*

Cellier Mobile	Vins - Bières - Spiritueux - Erstein	03 88 98 67 57
Metzgerei Schafheitle	Bœuf à la broche - D-Friesenheim	0049 78 21 62 033
Peinture Grayer	Peinture int/ext-isolation - Witternheim	03 88 85 42 93
AJ Création	Menuiserie - Ébénisterie - Witternheim	06 80 98 94 02
DiaDen	Diagnostics immobilier - Witternheim	06 37 03 56 19
SE Services	Placo neuf et réno. - Witternheim	06 80 02 94 62
Climat Est / WU	Énergie Sarl Chauffage - Climatisation - Zelsheim	06 36 50 84 01
3D Services	Vente/Prestation bâtiment - Bindernheim	06 31 01 64 39
Menuis'Express B.A.I.A.	Aménagement intérieur - Witternheim	03 88 85 92 88
Architecture Avenir	Étude et Conception de plan - Witternheim	03 88 85 45 53
Ets Garegnani	Maçonnerie-Crépiassage - Sundhouse	06 12 69 59 81
Paysage Gaessler	Création Espaces verts - Benfeld	03 88 74 43 38

CK Eurl	Balayage BTP, parking - Witternheim	06 76 18 35 25
Lanelec Sarl	Inst. électrique indust. et tertiaire - Erstein	03 88 98 25 09
Famille Hauller	Vins d'Alsace - Dambach la Ville	03 88 92 40 00
Schneider Autocars	Voyages et excursions - Sand	03 88 74 42 02
Gourmet Select	Viandes et Charcuteries - Hoerd	06 32 01 42 84
Hello Le Jardinier	Entretien jardins - Huttenheim	06 76 16 53 83
Peintures - Décors Zeller	Ravalement Peinture int/ext. Witternheim	06 75 22 16 96
Élevage des 3 bouleaux	Oeufs de poule élevées au sol - Witternheim	03 88 85 47 45
Pressing orchidée	Nettoyage écologique intermarché Benfeld	09 53 12 36 79
Secret du Val d'Argent	Boucherie charcuterie Scherwiller	03 88 57 87 30



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. ©JDM Editions/Edith

PROJECT'ILL PRESENTE
LE BAZAR DU BOULEVARD
 D'APRES D. MESGUICH

OSTHOUSE VENDREDI 28/06
Parvis du hall Project'ill

RHINAU SAMEDI 29/06
Place Jehl

BENFELD DIMANCHE 30/06
Parc de la Villa Jaeger

FEGERSHEIM VENDREDI 05/07
Parking arrière du Caveau

PLOBSHEIM SAMEDI 06/07
Les Sept Ecluses

GERSTHEIM DIMANCHE 07/07
Place de la Fontaine

THEATRE PLEIN AIR

ENTREE LIBRE. PLATEAU - BUVETTE

DEBUT DU SPECTACLE 20H30

PROJECT'ILL

STRASBOURG

La Villa M

VOUS AVEZ UN TERRAIN À VENDRE ? CONTACTEZ-NOUS

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS

LANCEMENT COMMERCIAL

PLS PLS 02% label d'EXCELLENCE HOE 9°

BENFELD

Les Remparts

BULLE DE VENTE SUR PLACE ET SUR RDV

LANCEMENT COMMERCIAL

PLS PLS 02% label d'EXCELLENCE HOE 9°

ANTÉUM conception immobilière

0 683 683 683
www.anteum.fr

f Instagram

Conception graphique → C+optus graphisme → www.optus-graphisme.com → Ne pas jeter sur la voie publique - Photos non contractuelles - TVA 5,5%

Suite de la page 26

Les boîtes de conserve ouvertes n'ont pas leur place dans le réfrigérateur ! Leur contenu se conservera mieux dans un bol ou tout autre contenant avec un couvercle.

L'avis de la diététicienne :

- Les **films plastiques** sont très pratiques pour mettre sur les assiettes, les bols, les plats contenant des restes, même si ce n'est pas la panacée en terme de protection de l'environnement. À utiliser avec modération ou remplacer par une boîte ou un film d'emballage fait maison.
- Le **papier cuisson** fait merveille pour emballer les **légumes** (préalablement lavés !) et les **fromages**.

Je préfère nettement les **contenants en verre ou en faïence** à ceux en plastique, certes pratiques, mais qui peuvent contenir du bisphénol. Essayez de ne pas faire réchauffer vos aliments dans des boîtes en plastique.

Les bonnes pratiques pour un réfrigérateur sain
 La suite des bonnes pratiques à respecter pour un frigo sans aliments contaminés.

4- Du froid dans du froid

Les aliments doivent avoir refroidi avant d'être mis au réfrigérateur. S'ils sont mis encore chauds, leur chaleur provoque de la condensation avec pour conséquences la hausse de la température du réfrigérateur.



Laissez refroidir les aliments avant de les mettre au frigo
 © Joe Belanger

Néanmoins, ces aliments chauds ne doivent pas rester plus de 2 heures après cuisson à température ambiante. Ils peuvent en effet contenir des spores (de Clostridium perfringens notamment) susceptibles de germer et de produire des toxines. Les préparations à base de viandes, de poissons, d'œufs, de fromage, de tomates, mais aussi de riz, doivent impérativement être mis au frais avant de développer ces toxines.

Pour les faire refroidir plus vite, répartissez le plat en plusieurs portions ou faites refroidir la casserole dans un récipient d'eau glacée.

5- Un bon entretien

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas bon de nettoyer les parois de son réfrigérateur à l'eau de Javel pure. Elle risque d'agresser la surface et de provoquer des crevasses favorables à l'implantation de micro-organismes (ils vont partout !). Pour un bon état d'hygiène du réfrigérateur, de l'eau savonneuse suffit, avec un rinçage à l'eau légèrement javalisée seulement.

Attention aux éponges !

L'éponge de nettoyage peut aussi être chargée en bactéries qu'elle peut répandre sur les parois. Il est donc nécessaire de la désinfecter, elle, avant de commencer le nettoyage du réfrigérateur : c'est elle qu'il faut nettoyer à la Javel pure, puis la rincer. La même opération est conseillée après le nettoyage du réfrigérateur.

6- Une porte bien fermée

Une porte de réfrigérateur mal fermée crée un phénomène de condensation. Cela peut provoquer des ruissellements susceptibles de contaminer un aliment s'il n'est pas emballé.

Il faut également éviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs.

7- Un dégivrage régulier

Le dégivrage du réfrigérateur doit être fait régulièrement, surtout quand une couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide.

Réfrigérateurs : les 5 conseils à retenir

- 1- La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser les 4°C.
- 2- Les aliments doivent être protégés.
- 3- La porte du réfrigérateur doit être bien fermée.
- 4- Les aliments doivent être mis au frais au maximum 2 heures après avoir été cuits.
- 5- L'éponge qui sert à nettoyer les surfaces du réfrigérateur doit être désinfectée avant, et après le lavage.

Publié avec l'aimable autorisation de ConsoGlobe.
 + d'infos sur www.consoglobe.com




Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

Nouveau:
www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Möbel Hügelmann
EINRICHTUNGS PARTNER RING

Au bord de la A5, juste à côté de la sortie Lahr

Rainer-Haungs-Str. 1 • 77933 Lahr • Tél. 00 49 78 21 96 57 0 • Horaires d'ouverture : Lundi - vendredi: 9h30 à 19h00 • Samedi: 9h30 à 18h00

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

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



En raison de l'affluence probable, il est préférable de prendre rendez-vous sans engagement pour la planification de votre nouvelle cuisine en appelant le

06 18 57 14 07



LA BIO ET LE VIN – Mieux comprendre les labels

Bio, Demeter, Bodyvin, Nature & Progrès, et j'en passe... Il y a de quoi se noyer sous le flot des labels présents sur les biens de consommation ! Ils sont censés nous assurer que ce que nous consommons est bon pour nous, et de plus, respectueux pour l'environnement. Mais quelle valeur réelle ont ces labels ?

L'Agriculture Biologique

C'est dans les années 1980 que les pouvoirs publics prennent en considération l'existence « d'une agriculture sans produits chimiques, ni pesticides de synthèse », avec l'apparition du logo AB en 1985.

Ce mouvement s'étend à toute l'Europe avec l'adoption d'une réglementation européenne en 1991 et l'harmonisation des étiquetages par la création d'un logo communautaire.



Logo communautaire pour la France

S'ajoutent alors de nouveaux courants tels que la biodynamie qui souvent fixent des règles plus strictes que celles de l'Agriculture Biologique telles qu'elles sont définies dans le règlement européen. Nous allons en étudier les principales différences dans le monde viticole.

AB – Le Label Officiel



Reconnue par les pouvoirs publics en 1980 dans la loi d'orientation agricole de juillet 1980 faisant mention d'une « [...] agriculture n'utilisant pas de produits chimiques de synthèse, dite « agriculture biologique » [...] », l'Agriculture Biologique est définitivement baptisée comme telle en 1985 et son homologation est encadrée par un cahier des charges établi à l'échelon national. Il est complété au niveau Européen par le règlement (CE) N° 834/2007 du 28 juin 2007 avec l'apparition du logo Européen, et récemment amendé par le texte (UE) N°203/2012 en 2012.

L'agriculture Biologique encourage des pratiques culturales qui préservent la biodiversité et la stabilité du sol, un sol dont la fertilité est favorisée par l'épandage de matières organiques compostées issues, de préférence, de production biologique. Elle recommande également l'utilisation de préparations biodynamiques, et préconise de lutter contre les ravageurs, les maladies et les mauvaises herbes par des actions de protection de prédateurs, des choix d'espèces et de variétés adaptées, une rotation des cultures, etc...

Engrais et amendements nécessitent une autorisation préalable à leur utilisation, et l'usage de produits phytopharmaceutiques n'est autorisé que dans le cas d'une menace avérée pour la culture. Les produits phytosanitaires autorisés sont listés en annexe du décret : insecticides, fongicides, et intrants œnologiques, tous sont détaillés de façon exhaustive. Dans le cas particulier des arbres fruitiers

dont la vigne, l'utilisation du cuivre est autorisée jusqu'à 6kg/ha/an.

Les taux maximum de SO₂ autorisés dans les vins lors de leur mise sur le marché sont également clairement définis : ils correspondent aux taux maximum de SO₂ autorisés pour la viticulture conventionnelle, que l'on diminue de 50 mg/l pour les vins rouges, blancs et rosés qui présentent un taux de sucre résiduel < 2g/l, et de 30mg/l pour les vins avec un taux résiduel > 2g/l. (Annexe III bis du règlement d'exécution UE N° 203/2012 de commission du 8 mars 2012.)

Les établissements certifiés Agriculture Biologique sont contrôlés une fois par an. Neuf organismes sont agréés pour effectuer ces contrôles, comme ECOCERT et BUREAU VERITAS par exemple.

Les labels privés et certifiés

1- Le label DEMETER



Le label Demeter fut le premier à certifier les pratiques d'une agriculture biologique dynamique, plus communément appelée « Biodynamie ». Ce mouvement s'inscrit dans le prolongement de celui de l'Agriculture Biologique, et s'inspire de l'ouvrage « cours aux agriculteurs », écrit en 1924 par Rudolf Steiner, philosophe d'origine Croate.

La biodynamie impose deux préparations à pulvériser sur les plants, et qui sont :

- La bouse de corne, préparation 500, qui consiste à remplir une corne de vache de bouse de vache, et à l'enterrer pendant 6 mois.
- La silice de corne (préparation 501), qui consiste à remplir une corne de vache de poudre de quartz, et à la laisser sous terre pendant 6 mois également.

Les préparations des composts à ajouter au fumier sont également détaillées dans le cahier des charges Demeter et sont au nombre de 6 (préparations 502 à 507), comme par exemple celle à base de fleurs de camomille enveloppées dans un intestin de bovin, ou de fleurs d'achillée enveloppées dans une vessie de cerf.

La biodynamie fait en outre intervenir les cycles lunaires et astraux, et définit un calendrier permettant de connaître les dates favorables au semis, celles favorables aux travaux de la terre et aux soins des végétaux, etc...

Petite digression: ne me demandez pas si l'utilisation des préparations et la prise en compte des positions zodiacales des astres ont une influence ou pas sur le résultat final, aucun scientifique n'a réussi à en prouver les bienfaits.

Mais revenons à notre sujet: la biodynamie.

Pour obtenir la certification Demeter, il faut déjà être certifié AB, donc répondre aux exigences du cahier des charges règlementé par le décret (CE) N° 834/2007, auquel il faudra ajouter les restrictions supplémentaires imposées par le cahier des charges Demeter dont les grandes lignes sont:

- En matière de culture, utilisation du cuivre limité à 3kg/ha et par an, contre 6kg pour l'agriculture biologique et obligation d'utiliser les préparations biodynamiques (préparations 500 à 507) selon un calendrier bien spécifique.
- En matière de vinification, les intrants œnologiques sont quasiment tous interdits. Ne sont autorisés que l'air et l'oxygène s'ils ne proviennent pas de micro-oxygénation, les actions de filtration et de clarification à la caséine, bentonite ou protéine de blé, ainsi que celle du sulfitage, mais avec des taux de SO₂ bien inférieurs à ceux autorisés en Agriculture Biologique.

Les Taux de SO₂ max autorisés :

- Vin rouge : 70 mg/l
- Vin blanc et rosé avec sucre < 2g/l : 90 mg/l
- Vin blanc et rosé avec sucre > 2g/l : 130 mg/l
- Vin liquoreux : 200 mg/l
- Vin mousseux : 60 mg/l

De plus, le label Demeter n'autorise que la bouteille en verre. Bag In Box et bouchons plastiques (à l'exception des bidules pour les mousseux) sont interdits.

La certification Demeter est contrôlée chaque année, soit par des intervenants internes à Demeter, soit par des organismes de contrôles externes agréés et mandatés par Demeter et qui sont AGROCERT, ALPES CONTRÔLES, CERTIPAQ ET ECOCERT.

2- Le Label BIODYVIN



BIODYVIN

Biodyvin est un syndicat (Syndicat International des Vignerons en Culture Biodynamique alias SIVCBD) créée en 1995 par une poignée de vignerons travaillant en biodynamie. Il est un peu le « Demeter du vin », et permet d'obtenir la certification en Biodynamie selon un cahier des charges rédigé par Biodyvin et qui semble moins restrictif que celui de Demeter : il impose l'utilisation des préparations 500, 501, 502, etc... mais ne définit pas les périodes autorisées de pulvérisations des boues. Il ne limite pas non plus le taux maximum de cuivre autorisé par an comme le fait Demeter. Il manque en outre de précisions sur la liste des intrants œnologiques interdits ou les dérogations pour certains d'entre eux.

Seuls sont fixés les taux de SO₂ max imposé par le label Biodyvin, pour les vins dont le taux de sucre résiduel se situe en-deça ou au-delà de 5g/l, et en y ajoutant la notion d'élevage prolongé : le taux de soufre est légèrement supérieur pour des vins dont l'élevage dépasse 9 mois que pour ceux soumis à une courte période de repos.

A l'instar de la certification Demeter, la condition pré-requis pour pouvoir prétendre au label Biodyvin est d'être déjà certifié « Agriculture Biologique » ou d'être à minima dans les deux premières années de conversion AB.

La bonne application du cahier des charges Biodyvin est contrôlée une fois par an par l'organisme ECOCERT.

Suite page 22



- Fenêtres (made in Germany)
- Portes
- Volets
- Portes de garage
- Portails
- Clôtures
- Garde-corps

Pose RGE

S.A.R.L. **FERMETURES FOX**

32 rue de Sundhouse - 67820 **WITTISHEIM**

06 06 78 63 29 et 03 88 57 75 81 - www.fox-fermetures.fr

Métallerie **REHA TRANS**



Devis Gratuit

- Portails
- Garde corps
- Rampes d'accès ERP
- Escaliers Métal + Bois
- Galvanisation
- Thermolaquage

8, Route de Strasbourg • 67230 **SAND**

Tél: **03 89 79 17 77/06 70 99 76 16**



Vente directe depuis 1984

Portes sectionnelles - Portails - Portes d'entrée
Fenêtres - Garde corps - Alu - PVC

4b, rue principale

67390 **HESSENHEIM**

tél : 03 88 85 02 21 • port : 06 07 01 66 28



SIRET: 387 997 604 00013

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

Devis
GRATUIT

20 ans
d'expérience



- PORTAILS 2 BATTANTS
- PORTES DE GARAGES
- PORTAILS COULISSANTS
- MOTORISATIONS
- CLAUSTRA
- GARDE CORPS
- PERGOLAS
- CLÔTURES

5 rue de l'Artisanat • **GERSTHEIM**

06 62 49 78 72 • www.hpaluminium.fr

Retrouvez-nous sur / Helmbacher Pierre Aluminium

Siret n° 821 236 163 00019 • JDM Editions/Edith

Avec **EUROSYSTEMES**, offrez-vous un portier à domicile !

Profitez de conseils et de tarifs incroyables lors de notre **ouverture exceptionnelle** **Samedi 22 juin** de 9h à 18h

Du 17 juin au 5 juillet 2019

C'est l'été des prix incroyables !

avec des remises jusqu'à **-72%***

Découvrez + de 400 télécommandes sur automatismes-online.fr

VIRGO SMART - Motorisation de portail à deux battants électromécanique à bras jusqu'à 2 m et 200 Kg. Adapté à un usage résidentiel.

PHEBE - Motorisation de porte de garage à contrepoids Motorisation électromécanique pour porte de garage basculante à contrepoids d'une surface maximum de 7m².

BFT **1452,00€ -20% = 1162,00€***

BFT **1385,00€ -20% = 1068,00€***

*Tarifs TTC posé - TVA10%

EUROSYSTEMES
Expert de vos automatismes d'accès

NOUVEAU SHOWROOM DE +200M²

NOUVELLE ADRESSE : 4 rue du Thal • 67210 OBERNAL
Tél. : 03 88 48 64 70 • E-mail : info@eurosystemes.fr

www.eurosystemes.fr

Il existe pléthore de labels et autres marques distinctives, trop peut-être, dont je ne parlerai pas : ils n'ont, en effet, pas de valeur légale puisqu'ils ne sont encadrés ni par la loi française ni par aucune réglementation européenne. Ils ne font pas non plus l'objet de contrôles par les organismes de certification agréés.

D'aucuns se demandent toutefois pourquoi certaines bouteilles portent le logo «Vegan», alors je vais en parler rapidement.



Le label Vegan est été créé par la société anglaise « Vegan Society », une association à but non lucratif, datant de 1944. Elle prône le végétalisme total, excluant la consommation de produits dérivés d'animaux tels que le lait, les œufs, le miel, etc...

Lorsqu'il est étiqueté sur les produits, le label Vegan est censé garantir aux consommateurs que le produit ne contient aucun ingrédient d'origine animale.

Un vin est forcément « vegan » puisqu'il est fait à base de raisins, allez-vous me dire ! Certes. Mais la transformation des raisins en vin fait appel à des procédés de clarification qui utilisent des produits dérivés comme la colle à poisson (substance gluante que l'on trouve sur la peau des poissons), la gélatine de porc, ou le blanc d'œuf. Ces agents ne sont que des « auxiliaires technologiques », c'est à dire des substances non consommées comme ingrédients alimentaires, mais utilisées lors de la fabrication ou de la transformation de denrées alimentaires, dont il peut rester d'infimes résidus dans le produit final. Certains vignerons apposent donc le logo Vegan sur les bouteilles de vins pour indiquer que ces derniers n'ont pas été clarifiés à l'aide de molécules animales.

Le problème est que la Vegan Society ne produit aucun cahier des charges définissant les bonnes conduites de ceux qui adhèrent à la charte et au logo, et qu'il n'y a aucun organisme agréé qui contrôle et vérifie le contenu des produits labellisés « vegan ». L'apposition d'un tel logo n'est donc encadrée par aucune loi dans aucun pays, et certains fabricants vont jusqu'à créer leur propre logo Vegan, générant une confusion totale dans la tête des consommateurs.

Tant que les organismes qui se prétendent certificateurs ne seront pas reconnus et réglementés par la loi Européenne, il n'y aura aucune garantie que le produit fini soit effectivement compatible avec le mode de vie dit « vegan ».

Quid de l'Agriculture Raisonnée ?

L'agriculture raisonnée est une démarche qualité visant à un meilleur respect de l'environnement, et pour laquelle les pratiques de fertilisation et de traitements phytosanitaires ne sont pas systématiques, mais uniquement réalisées si la situation l'impose.

L'Agriculture Raisonnée bénéficie d'un cadre légal défini par le Décret n° 2002-631 paru au Journal officiel du 28 Avril 2002 qui indique l'ensemble des conditions requises pour bénéficier officiellement de la qualification « Agriculture raisonnée ». En revanche, il appartient au viticulteur (ou plus

largement, aux agriculteurs) d'en demander la certification.

La qualification porte sur l'exploitation, et non sur le produit. Les produits issus des exploitations certifiées porte la mention « **produit issu d'une exploitation qualifiée au titre de l'Agriculture Raisonnée** » : c'est la seule mention qui soit autorisée et reconnue à l'heure actuelle.

16 organismes certificateurs, accrédités par la COFRAC, sont en charge de la certification Agriculture raisonnée, parmi lesquels on retrouve AGRO-CERT, QUALISUD, TERRAE, etc...



Par décret n° 2011-694 du 20 juin 2011, les exploitations agricoles peuvent désormais demander une certification environnementale labellisée HVE « Haute Valeur Environnementale », qui comprend 3 niveaux d'exigences, le niveau 3 étant le plus complet puisqu'il atteste du respect, pour l'ensemble de l'exploitation agricole, des seuils de performance environnementale portant sur la biodiversité, la stratégie phytosanitaire, la gestion de la fertilisation et de la ressource en eau, et mesurées par différents indicateurs. Le logo HVE peut être apposé sur les produits finis contenant au moins 95% de matières premières issues d'exploitations de haute valeur environnementale.

8 organismes certificateurs sont accrédités pour la certification HVE, dont AFNOR, BIOTEK, BUREAU VERITAS, etc...

Et le Vin Nature ?

Le «vin nature» fait couler beaucoup d'encre en ce moment.

Si l'on prend la définition exacte du mot nature, il définit l' « ensemble de ce qui, dans le monde physique, n'apparaît pas comme transformé par l'homme ». Hors, sans intervention humaine, le vin n'existe pas. Il ne peut donc être, au sens étymologique du terme, « nature »...

Mais admettons. On entend par « vin nature », un vin vinifié sans aucun intrant œnologique, et sans soufre ajouté. Mais à l'instar du label «Vegan», la mention «Vin nature» ne fait l'objet d'aucune réglementation. Chaque vigneron peut qualifier une cuvée de « vin nature », si ça lui chante, personne n'ira vérifier si c'est vrai.

En outre, cette mention se retrouve bien souvent sur des bouteilles dont les vins présentent des déviations aromatiques. Je ne dis pas que tous les « vins nature » ne sont pas agréables à boire, mais beaucoup d'entre eux présentent des défauts.

Quand on sait que l'homme a lutté pendant une vingtaine de siècles pour trouver un moyen d'éviter ces déviations aromatiques, j'ai du mal à comprendre cet entêtement à vouloir renier des années d'avancées technologiques et œnologiques, pour produire des vins souvent à défaut qui, de par leur nature, ne peuvent de toute façon pas être déclarés sains puisqu'ils contiennent toujours de l'alcool.

Comment faire le bon choix ?

Nous finissons tous par nous poser cette question: comment être sûr de faire le bon choix si l'on sou-

haite des vins respectueux de l'environnement ?

Même si les labels officiels, AB ou Demeter, permettent déjà de sélectionner ceux qui travaillent proprement leurs terres, puisqu'ils font l'objet de contrôles annuels, beaucoup de vignerons non labellisés prennent également soin de leur environnement et produisent des vins de grande qualité, sans chercher à obtenir un quelconque certification. Ils sont donc « conventionnels » et pourtant, ils n'emploient aucun produit chimique: la qualité de leur vin sont pour eux une preuve suffisante de leur savoir-faire.

Il faut en revanche se méfier de tous les labels non officiels qui poussent comme des champignons et qui n'ont aucune valeur légale. Ceux-là sont bien souvent exploités à des fins commerciales et désinforment le consommateur.



Des organismes certificateurs

Pour commercialiser des produits issus de l'agriculture biologique, tout opérateur (qu'il soit producteur, préparateur, distributeur ou importateur) doit avoir été contrôlé par un organisme certificateur agréé par l'Institut National de l'Origine et de la qualité (INAO) et disposer des certificats correspondants.

A ce jour, 9 organismes sont agréés pour le contrôle des produits biologiques en France :

FR-BIO-01
ECOCERT France : BP 47 - 32600 L'Isle-Jourdain

FR-BIO-09
CERTIPAQ BIO : 56 rue Roger Salengro
85000 La-Roche-sur-Yon

FR-BIO-10
BUREAU VERITAS Certification- QUALITE FRANCE
60 avenue du général De Gaulle - Le Guillaumet
92046 La Défense cedex

FR-BIO-12
CERTISUD : 70 avenue Louis Sallenave - 64000 Pau

FR-BIO-13
CERTIS
3 rue des Orchidées - Les Landes d'Apigné
35650 Le Rheu

FR-BIO-15
BUREAU ALPES CONTROLES
3 bis impasse des Prairies - PAE les Glaisins
74940 Annecy-le-Vieux

FR-BIO-16
QUALISUD : 6 rue Georges Bizet - 47200 Marmande

FR-BIO-17
BIOTEK Agriculture : Route de Viélines
10120 Saint-Pouange

FRBIO-18
EUROFINS Certification
Immeuble Odyssée, 2-12 rue du Chemin des Femmes
91300 Massy



Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

+ de 25 ans d'expérience







Fabrication et pose

- Fenêtres - Portes
- Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
- Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
- Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Lames terrasse bois et composite
- Crédences en verre
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage

Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE

QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**

Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

UNE SOLUTION OPTIMALE,



OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS









FENÊTRES • PORTES • VOILETS

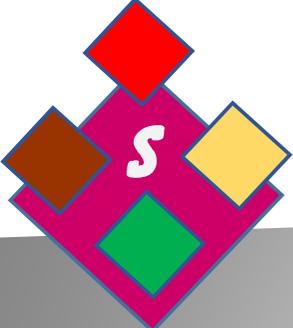
03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

www.optifen.com

VELUX
INSTALLATEUR CONSEIL
EXPERT

RGE
QUALIBAT



SCHWEITZER S.A.S.

FENETRES – PORTES – VOILETS – GARDE-CORPS – PORTAILS – CLOTURES –
PORTES DE GARAGE – METALLERIE – INOX – MOTORISATION











Fabricant Depuis 1973

31 rue de Diebolsheim – 67600 BINDERNHEIM – Tél.: 03.88.85.40.09 – www.schweitzer-sas.fr

Devis gratuit

LABEL BBC
BÂTIMENT BASSE CONSOMMATION

RGE
QUALIBAT

Membre du réseau
PlusquePRO
★★★★★

CENTRE AGRÉÉ
FAAC
AUTOMATISMES DE FERMETURE

HÖRMANN

Prévenir le mal des transports des animaux de compagnie



Voyager avec son animal lorsqu'il souffre du mal des transports n'est pas toujours facile. On vous livre quelques astuces pour l'éviter et passer un agréable voyage.

Tout comme nous, les animaux peuvent souffrir du mal des transports pendant un voyage. Un chien sur 6 serait ainsi concerné par ce problème. Les jeunes chiens semblent y être les plus sensibles.

Quant aux chats, ils ne sont pas épargnés non plus ! Comment le mal des transports des animaux de compagnie apparaît-il ? Est-il possible de le prévenir ?

Le mal des transports des animaux de compagnie : causes et symptômes

Les causes et les différents symptômes du mal des transports des animaux de compagnie peuvent être différents d'un animal à l'autre. Cependant, il est très facilement reconnaissable.

Les symptômes

Que ce soit en voiture, en avion ou encore en train, il arrive parfois que notre animal ne se sente pas vraiment bien. Son comportement se met alors à changer dès le départ : tremblements, agitation, halètements, aboiements ou miaulements sont autant de signes qui vous indiquent que votre animal est perturbé.

D'autres signes cliniques sont souvent associés à ce changement de comportement. Il peut y avoir une hyper salivation, des vomissements, des diarrhées ou encore des mictions.

Et le voyage peu vite tourner au cauchemar pour votre animal, comme pour vous. Bien souvent, les symptômes vont être de plus en plus importants à chaque nouveau départ, notamment à cause du stress qu'il occasionne chez votre animal de compagnie.



Les causes

Le stress et l'inconfort sont les principaux responsables de ce mal des transports. Votre animal peut être anxieux parce qu'il n'a pas l'habitude de voyager ou que ces déplacements lui rappellent quelque chose de négatif, comme par exemple une visite chez le vétérinaire. Il peut aussi se sentir

stressé tout simplement parce que physiquement, le voyage lui est désagréable.

Lire aussi : Les remèdes naturels pour les animaux contre le mal des transports

En effet, le mal des transports peut être causé par l'oreille interne qui ne va pas bien analyser le fait qu'il est immobile alors que la voiture bouge.

Elle va alors envoyer des signaux au cerveau qui vont déclencher des symptômes digestifs plus ou moins importants. Plus le chat ou le chien est stressé, plus l'intensité de ces signaux seront forts.

C'est ainsi que votre animal va alors assimiler le voyage à une sensation négative... Heureusement, des solutions sont possibles pour l'aider à ne plus subir ces désagréments.

Comment prévenir le mal des transports de mon animal ?

Pour pouvoir partir en week-end ou en vacances sans subir le mal-être de son animal de compagnie, il existe quelques astuces. Vous n'allez quand même pas vous priver de voyager à cause de ça ?



Habituez votre animal à voyager

Si votre animal souffre du mal des transports, il va falloir prendre un peu de temps pour le conditionner de nouveau et l'habituer à voyager.

Pour commencer, vous pouvez dans un premier temps placer votre animal dans sa caisse de transport et le poser sur le plancher de la voiture. Si vous avez un gros chien, mettez-le directement dans le coffre derrière avec le filet de protection.



Attendez plusieurs minutes avec lui sans démarrer et répétez l'opération plusieurs fois dans la semaine. Il va ainsi assimiler le fait que la voiture n'est pas un endroit dangereux pour lui.

Après cette étape, vous pouvez essayer d'allumer le moteur mais toujours sans rouler. Il va pouvoir s'habituer au bruit et aux vibrations.

Enfin, lorsque vous le sentez prêt, emmenez-le pour un petit trajet tous les jours pendant une semaine. Si vous avez un chien, n'hésitez pas à l'emmener dans des endroits qu'il apprécie afin qu'il associe la voiture à un bon moment.

Adoptez les bons réflexes



Pour éviter le mal des transports de votre animal de compagnie, quelques réflexes pourront vous aider. Tout d'abord, arrêtez de le nourrir environ 2 ou 3 heures avant le départ et assurez vous qu'il fasse ses besoins. Dans la voiture, ne négligez

pas son confort : il doit être bien installé et pouvoir s'allonger s'il le souhaite. Afin que le trajet soit agréable pour tout le monde, suivez nos 7 conseils pour voyager avec votre chien ou votre chat.

Lire aussi : Des biscuits au gingembre pour soulager un chien malade en voiture

Consultez votre vétérinaire

Il arrive parfois que le conditionnement ne fonctionne pas et que malgré tout ce que vous avez mis en place pour l'aider, votre animal souffre toujours autant du mal des transports. Dans ce cas, il



est préférable de vous adresser à votre vétérinaire afin qu'il lui prescrive un médicament qui pourra le soulager. Sinon, vous pouvez aussi vous tourner vers les remèdes naturels qui ont déjà fait largement leurs preuves !



AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

Escaliers Métalliques • Portes Portails • Garde-Corps • Grilles

Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations

Découpe de profilés acier et tôle

Pliage sur mesure

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24

1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD

email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

Sàrl **E2R**

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

devis gratuit

Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo

Intervention rapide

67920 **SUNDHOUSE**

06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

ÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale

Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

67860 **RHINAU**

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

KLEIM MENUISERIE

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

PORTES INTÉRIEURES
PORTES BLINDÉES
DRESSINGS, PLACARDS ET RANGEMENTS
CUISINES
ESCALIERS
REVÊTEMENTS

DRESSING SUR-MESURE

PORTES d'intérieur SUR-MESURE

REVÊTEMENT SOL PARQUETS stratifiés

+ de 50 portes en expo

6, rue du Maréchal Foch **KRAUTERGERSCHEIM**

Nos horaires d'ouverture : Lundi - Vendredi : 8h/12h - 13h/19h et samedi : 9h/12h

03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74 • j.kleim.menuiserie@gmail.com - www.menuiserie-kleim.fr

PORTES D'ENTRÉE PVC-ALU-BLINDÉES

PORTES DE GARAGE

PORTAILS ET CLÔTURES

FENÊTRES PVC-ALU

VOLETS

MOTORISATIONS

TOUTES RÉPARATIONS

NEUF OU RÉNOVATION

ETUDES DE PROJET **GRATUIT**

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence !

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

36 rue de Champagne 67150 GERSTHEIM

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

EXPÉRIENCE DE PLUS DE 37 ANS

ecotech chauffage & climatisation

RGE QualiPac

Installation de pompe à chaleur

30 % de crédit d'impôts

+ Coup de pouce de 2500 à 4000 euros*

*sous conditions d'éligibilités

Alexandre JUND • 06 50 25 51 00 • www.ecotech-alsace.fr • 09 54 64 32 42

SLC création

Pavage - Dallage - Muret - Terrasse en bois

Espaces vert...

03 88 57 90 84

sl.creation.67@gmail.com

Faites vous connaître
Faites vous voir

03 88 74 11 10

La paralysie du sommeil

Avez vous déjà ressenti ce sentiment horrible ?

La paralysie du sommeil peut survenir à 2 moments :

- En s'endormant après une longue journée de travail ou
- en se réveillant après une nuit posée dans son lit

C'est un état horrible dont il est très difficile pour la victime de s'en sortir.

20% de la population a déjà fait de la paralysie du sommeil. On aurait tendance à dire que c'est une chose très rare mais pas tant que ça puisque c'est déjà arrivé à une personne sur 5

Les adolescents sont plus touchés

Elle peut être causée par de multiples éléments, comme le stress, l'anxiété, un rythme du sommeil très déséquilibré.

Le corps est paralysé comme si vous rêviez, votre corps est en effet complètement paralysé durant le sommeil profond avec des rêves pour vous empêcher de bouger et de vous blesser. Mais durant la paralysie du sommeil vous avez droit à une prolongation et vous ne pouvez pas bouger comme si vous rêviez alors que vous êtes réveillé.

C'est très flippant parce que l'on a l'impression que l'on va mourir. En effet être réveillé et avec le sentiment d'être bloqué est extrêmement angoissant et le cerveau des personnes atteintes de paralysie du sommeil est souvent mode Oh mon dieu je vais mourir.

Il est très difficile pour la victime de se réveiller

Certaines personnes tentent de bouger des petites parties de leur corps comme un doigt ou même juste un muscle pour sortir de cet état horrible mais souvent c'est à force de patience que la paralysie disparaît.

Et il y a des hallucinations en bonus

Ces hallucinations visuelles, auditives, tactiles, kinesthésiques, tournent souvent autour du thème de la présence menaçante d'un intrus dans la chambre. Elles sont parfois intenses. Il serait cependant exagéré de croire qu'elles seraient systématiquement éprouvées par l'ensemble des individus dans la population générale qui ont occasionnellement connu une telle expérience. En fait, seuls 5 % décrivent avoir vécu une expérience de paralysie du sommeil associant la peur à un panel complet d'hallucinations comprenant vision et audition d'un intrus, sensations d'écrasement ou d'étouffement, etc. Ainsi, si l'hallucination la plus caractéristique et la plus fréquente est la sensation d'une présence (sans qu'elle soit nécessairement aperçue), selon une étude portant sur un échantillon de la population générale, les hallucinations visuelles sont bien moins courantes

La paralysie du sommeil a inspiré certaines œuvres très célèbres comme le tableau de Johann Heinrich Füssli avec un petit démon assis sur une femme endormie



d'aucun traitement médicamenteux.

Bien que le trouble ne présente aucun danger en soi, il peut avoir un fort impact psychologique sur le sujet. C'est généralement l'angoisse accompagnant les crises qui amène la personne souffrant de paralysie du sommeil à consulter. Aussi le traitement doit lui permettre de relativiser son expérience par l'explication des phases du sommeil et en particulier de l'atonie musculaire du sommeil paradoxal. Il faut bien sûr limiter les facteurs favorisants, s'il s'en trouve

Publié avec l'aimable autorisation de : www.wikipedia.org

Electric'cars

E mobility solutions

Le spécialiste du véhicule électrique

ZERO

Vélo T-bird moteur Bosch
ou Bafang
freins hydrauliques
à partir de 1.850€

Le + grand choix
de trottinettes

électriques
de
qualité
à partir
de 350€

e-TWO

Trottinettes • Vélos • Scooters • Voitures et Utilitaires électriques

4 Rue du Général de Gaulle • **ERSTEIN**
06 01 825 677 • ecars67@yahoo.fr

ISOLATION EXTÉRIEURE

à votre service depuis 1983



DOGAN

S.à.R.L

NEUF & RÉNOVATION

- Crépissage tous genres
- Peinture extérieure et intérieure
- Crépis minéral
- Isolation des combles - Placo
- Travaux de transformation
- Petite maçonnerie
- Location échafaudages
- **NOUVEAU !**
- Lavage toiture et traitement tuiles



www.dogan-batiment.fr

03 88 59 84 83

17, rue du Printemps - **ERSTEIN**

SECURITEST

CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE



BOOFZHEIM



Rendez-vous en ligne sur : www.securitest.fr

55 B rue de Rhinau • situé entre Darty et Super U
67860 BOOFZHEIM • 03 88 58 67 07

Garage Elter

Multimarques Automobiles du Piémont

Vente de véhicules neufs et occasions TOUTES MARQUES

Route d'Ebersheim 67650 DAMBACH la VILLE - tél. 03 88 92 40 57

www.elter.multimarque.fr

- Entretien • Réparation • Carrosserie
 - Peinture • Pneus • Pare-brise • Diagnostic
 - DEPANN-ASSISTANCE 24h/24 agréé autoroute
 - TAXI toutes distances - agréé CPAM et MSA
- STATION SERVICE 24h/24



Voilà l'été...



QUADEz !

de Schwab 5790

Centre Alsace Quads

GARAGE KERRMANN

à GEISPOLSHEIM

VÉHICULES OCCASION

visibles sur notre site internet : www.kerrmann.biz



VW GOLF SW

110 cv - 2016
10 900€

AUDI A4 BREAK

143cv - 2013
13 300€

FORD MONDEO

BA - 150 cv - 2015
11 800€

CITROËN DS3

EHDI - 115 cv - 2013
12 700€

CITROËN DS3

E-HDI 90 - 2014
12 600€

FIAT 500

69 cv - 2015
9 800€

CITROËN JUMPER

HDI 110 - 2013
10 500€

CITROËN JUMPY

HDI 90 - 2013
8 800€

CITROËN NEMO

HDI 75 - 2012
6 200€

RENAULT MASTER

DCI 110 - 2015
14 800€

OPEL VIVARO

125 Bi turbo - 2015
17 800€

CITROËN BERLINGO

HDI 90 - 2015
8 300€

Un stock permanent de plus de **100** véhicules occasions toutes catégories



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

CYCLES SCOOTS ERSTEIN 67

4^{ème} GÉNÉRATIONS

Ventes et Réparations de Cycles et Motos

SOLDES

du 26/06/19 au 06/08/2019 sur les articles signalés en magasin

VELO & OXYGEN

SOLDES sur tous les vélos en stock : électriques, VTC, VTT, Ville

30%

VTT Bianchi Grizzli 1199€
839€



Gitane E-Salsa 2399€
1895€



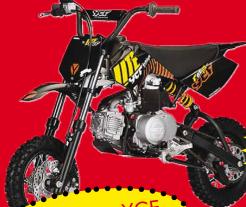
20%

Essais de vélos électriques **GRATUIT**

Concessionnaire DERBI et SYM

10%

SOLDES sur les équipements du motard



Motocross YCF à partir de 949€



Scoter SYM 50cc à partir de 1399€

29a avenue de la Gare • **ERSTEIN**

03 88 98 13 13 • www.cyclescoots67.fr

Du mardi au vendredi de 9^h à 12^h et de 14^h à 18^{h30} • Samedi de 9^h à 17^h NON STOP

Offres valables durant la date des soldes du 26 juin au 6 août 2019 © Le Journal de Marsel / Edith

SRJ AUTOMOBILES
JOST
GARAGES



Parc d'activités du Piémont

2 allée du Piémont

67210 Goxwiller

SRJ-AUTO.FR

VOTRE SATISFACTION SANS CONCESSION



GARAGE OUVERT
tout l'été



GOXWILLER

Répair
Zen
Carrosserie JOST

**VOTRE RÉPARATION CARROSSERIE DANS
LA JOURNÉE SANS PERTE DE MOBILITÉ !**



VEHICULE DE PRET

PEINTURE GARANTIE A VIE

DEVIS GRATUIT 03 88 08 94 68

NOUS REPRENONS VOTRE VÉHICULE



Sélection de véhicules 0 km en stock

NOUVELLE C3

ORIGINS - 1.2 PURETECH 82 CH

14 990 €^{TTC*}

SHINE - 1.2 PURETECH 110 CH EAT6

18 390 €^{TTC*}



SCÉNIC IV

LIMITED DE LUXE - 1.3 TCE 140 CH EDC
BOSE - 1.4 TCE 140 CH EDC

GRAND SCÉNIC IV

BOSE - 1.4 TCE 140 CH EDC



à partir de

22 240 €^{TTC*}

KADJAR

LIMITED DE LUXE - 1.4 TCE 160 CH
à partir de

22 940 €^{TTC*}

BOSE - 1.4 TCE 140 CH EDC

24 340 €^{TTC*}



C5 AIRCROSS

FEEL - 1.2 PURETECH 130 CH

27 260 €^{TTC*}

SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH

29 990 €^{TTC*}



NOUVEAU 3008

ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH
ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH
ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8
GT LINE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8
GT LINE - 1.6 THP 165 CH EAT6
GT LINE - 1.2 BLUEHDI 120 CH EAT6



à partir de

26 690 €^{TTC*}

CAPTUR FACELIFT

INTENS 1.2 TCE 120 CH EDC

**Dernier modèle
en stock**



18 990 €^{TTC*}

CAPTUR FACELIFT

INTENS - 1.3 TCE 130 CH



18 490 €^{TTC*}

208

ALLURE - 1.2 PURETECH 82 CH



14 490 €^{TTC*}

C3 AIRCROSS

FEEL - 1.2 PURETECH 82 CH



17 990 €^{TTC*}

DACIA DUSTER

PRESTIGE - 1.5 DCI 110 CH 4X4
PRESTIGE - TCE 150 CH 4X2



à partir de

19 590 €^{TTC*}

QASQUAI

N CONNECTA - DIGT 140 CH



23 990 €^{TTC*}

GOLF VII

R LINE - 1.0 TSI 115 CH



24 380 €^{TTC*}

CH-R

GRAPHIC HYBRID - 122 CH CVT



27 100 €^{TTC*}

SRJ-AUTO.FR

Sélection de véhicules d'occasions en stock

DUSTER

1.5 DCI 110 CH



2013 • 54 495 km

9 240 €^{TTC*}

JUKE

TEKNA - 1.5 DCI 110 CH



2013 • 82 222 km

11 880 €^{TTC*}

SCÉNIC III

BOSE - DCI 130 CH



2015 • 93 400 km

12 480 €^{TTC*}

3008 HYBRID 4

PREMIUM - 2.0 EHD 163 CH ETG6



2014 • 104 500 km

14 290 €^{TTC*}



JUSQU'À

4 000 €
DE PRIME

QASQUAI

ACENTA - 1.6 DCI 130 CH 4X4



2014 • 90 596 km

15 980 €^{TTC*}

CAPTUR

INTENS - 1.2 TCE 120 CH EDC



2018 • 1 000 km

18 400 €^{TTC*}

GOLF VII

CONFORTLINE - 1.0 TSI 115 CH



2018 • 14 760 km

20 450 €^{TTC*}

MÉGANE IV

GT - 1.6 ENERGY DCI 165 CH EDC



2017 • 11 000 km

22 990 €^{TTC*}

NIRO

PREMIUM - 1.6 GDI 105 CH HYBRIDE
43.5 CH DCT6



2017 • 32 600 km

23 470 €^{TTC*}

A3 SPORTBACK

S LINE - 1.6 TDI 110 CH STRONIC



2017 • 34 000 km

25 460 €^{TTC*}



www.srj-auto.fr

www.facebook.com/srjost.auto

2 allée du Piémont 67210 GOXWILLER Tél : 03 88 08 94 68

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h, le samedi (service commercial) de 9h à 12h et de 14h à 18h

*tarif au 01/07/2019

Le Journal de marseille

69.770 exemplaires

est distribué dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

JUILLET 2019 n°135

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

www.lejournaldemarsel.fr • J'aime le marseille sur

facebook



LA QUALITÉ A UN NOM

Chez Hewe France c'est la
rentrée avant les vacances...
*Conditions spéciales juillet 2019**

Pour vos futurs projets d'automne, **étude et diagnostic gratuits !** Prenez contact dès à présent...



Découvrez notre
nouvelle collection
portes d'entrée ALU

HW  **system**
gamme exclusive



La fenêtre qui séduit...
La fenêtre pas comme les autres
La différence, chez HEWE France

Volets roulants, énergie solaire
l'incontournable de la rénovation
Simple... Sûr... Etonnant...

- ▶ FENÊTRES
- ▶ VOLETS ROULANTS
- ▶ VOLETS BATTANTS
- ▶ BRISE SOLEIL
- ▶ PORTES D'ENTRÉE
- ▶ PORTES DE GARAGE

Nos points forts :

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique
- ▶ Qualité de pose

Notre signature ?

La qualité de pose **HEWE FRANCE**

Salle d'expo - Exclusivement sur rendez-vous

03 88 74 37 11

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy - **HUTTENHEIM**

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenestres.fr

