

# LE Journal de marseille

69.770 exemplaires

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

DÉCEMBRE 2019 n°140



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



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

Salle d'expo 350 m<sup>2</sup>

voir page 2

## Vous souhaitez vendre votre bien ? Confiez nous cette mission !



### Pourquoi l'Agence de l'ill ?

- ◆ Visite 360°
- ◆ Aménagement virtuel
- ◆ Photos professionnelles HDR
- ◆ Fichier qualifié d'acquéreurs
- ◆ Diffusion sur plus de 50 sites
- ◆ 19 personnes formées et qualifiées
- ◆ 2 agences à Sélestat et Marckolsheim



**AGENCE DE L'ILL**  
LAURENCE WACH IMMOBILIER

1<sup>ère</sup> Agence du Centre Alsace

www.agence-ill.com

# CHEMINETTE

Salle d'expo  
350 m<sup>2</sup>

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



Toute l'équipe vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année

## 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](http://www.cheminette.fr)

© JDM Editions Edith

## Le Bien-Être de marseille

### 5 astuces de grand-mère pour arrêter de fumer.



Arrêtez naturellement grâce aux recettes de grand-mère, c'est possible. Grâce aux nombreuses vertus des plantes découvertes au fil des siècles, il est aujourd'hui possible d'arrêter la cigarette sainement et sans plus jamais ressentir de manque.

#### • L'huile essentielle d'orange douce.

L'huile essentielle d'orange douce fait partie de ces remèdes miracles qui rendent l'utile à l'agréable. Elle permet d'apaiser les envies de fumer rapidement et efficacement. À l'aide d'un diffuseur spécial, diffusez de l'huile essentielle d'orange douce dans la pièce où vous vous trouvez ou bien respirez directement le flacon.

L'aromathérapie, principalement lorsqu'elle est olfactive, est particulièrement efficace chez les fumeurs accros au geste de fumer et non à la nicotine.

#### • L'homéopathie.

L'homéopathie fait partie des médecines douces les plus efficaces pour arrêter de fumer. L'idée même de l'homéopathie est de guérir en injectant dans notre corps une dose infime de ce qui provoque le mal-être chez la personne.

En prenant des doses de Tabacum 5CH, vous respectez votre corps et l'aidez à supprimer progressivement mais définitivement votre envie de fumer. Utilisée depuis des siècles aux quatre coins de la planète, l'homéopathie est l'un des remèdes de grand-mère les plus efficaces à ce jour.

#### • Prendre un bon bain chaud dans le calme.

On le sait, nos grands-mères étaient accros à leur baignoire ! D'ailleurs, plus que l'arrêt du tabac, de nombreux maux comme le stress, la fièvre et les douleurs musculaires disparaissent miraculeusement après un bon bain relaxant.

Ajoutez à l'eau de votre bain quelques feuilles séchées de camomille, de lavande ou de jasmin, prenez le temps de vous détendre totalement, prenez soin de vous et l'envie de fumer disparaîtra en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Le bain supprime tout le stress lié à l'arrêt de la cigarette.

#### • Des tisanes de plantes maison.

Nos grands-mères en étaient également fans : les infusions de plantes. La phytothérapie permet de vous relaxer totalement lors de la période de stress que vous subissez au moment de l'arrêt du tabac. Si arrêter de fumer n'est pas une chose facile, boire

des tisanes de plantes régulièrement permet de vous faire oublier la sensation de manque. La camomille, la passiflore et la mélisse font partie des meilleures infusions pour vous faire oublier votre envie de fumer.

Plongez les plantes dans une tasse d'eau bouillante, ajoutez-y selon vos goûts un petit peu de miel et dégustez deux à trois fois par jour.

#### • Les feuilles de menthe à mâcher sans modération.

Un autre remède de grand-mère consiste à mâcher des feuilles de menthe afin de soulager l'envie de fumer. N'hésitez donc pas à garder en permanence un bouquet de menthe fraîche dans votre réfrigérateur.

Ce dernier pourrait bien vous épargner de longues heures difficiles à vous ronger les ongles.

Tout comme la menthe, il est également possible de mâchouiller des petits bâtons de cannelle qui, en plus de combler les plus gourmandes, permettront de vous relaxer lors des moments où le manque se fait trop intense.

Dans tous les cas, n'oubliez pas qu'une envie de cigarette ne dure que 5 minutes, alors résistez !

Publié avec l'aimable autorisation de  
[www.astucegrandmere.com](http://www.astucegrandmere.com)



Une société, trois métiers : Promotion immobilière - Lotissement - Transactions immobilières



## Côté Ried



## MATZENHEIM

**DANS UN CADRE CHAMPÊTRE**  
nous réalisons pour vous

**15 SUPERBES APPARTEMENTS** du 2 au 4P  
**JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ** ou **LARGE TERRASSE**

garage, parking, abri de jardin  
Accès sécurisé : clôture – portail -visiophone  
Réalisation et Commercialisation

**Prestations de Standing**

## 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**  
**DERNIÈRES OPPORTUNITÉS**



## Berges du Muhlbach



Près de **BENFELD**

**Maison 7/8 pièces de 2010**

200 m<sup>2</sup>, salon/séjour/cuis. 50 m<sup>2</sup>  
5 ch, salle d'eau, sdb, cour, jardin,  
pompe à chaleur, 6,74a, dpe c

**400 000,00€** Hono charge vendeur



Près de **BENFELD**

**Terrain de construction**  
LOT 1 : 6,30 ares viabilisé  
orientation **SUD**

**LIBRE DE CONSTRUCTEUR**

**88 000,00€** pas de frais d'agence



Près de **RHINAU**

**Pavillon 4/5 pièces LOUÉ**

78 m<sup>2</sup>, salon/séjour, cuisine,  
3ch, slb, garage, cave, chauffage  
central, jardin 4,79 ares, dpe e

**140 000,00€** pas de frais d'agence



**BENFELD**

**Maison 5/6 pièces**

170 m<sup>2</sup>, salon/séjour, c. équipée,  
4 ch, 2 slb, ss sol, terrasse, cour,  
jardin, 6,71 ares, **AU CALME** dpe e

**468 000,00€** Hono charge vendeur



Près de **SÉLESTAT**

**Maison 5 pièces + dépendance**  
90 m<sup>2</sup>, salon, séjour, 3ch, cuisine,  
cave, cour, dépendance, garage,  
jardin, 4 ares, dpe vierge

**130 000,00€** Hono charge vendeur



**BENFELD**

**Maison de ville 4/5 pièces**  
100 m<sup>2</sup>, salon/séjour/c. équipée  
3 ch, 2 sdb, 2 wc, ss sol, ch.gaz  
**AU CALME DANS IMPASSE** dpe d

**159 000,00€** Hono charge vendeur



**BENFELD**

**Hall artisanal + appartement**  
• Hall 170 m<sup>2</sup>, bureau, sanitaires,  
garage, cour (possib. extension)  
• Logement fonction 3/4 pièces

**315 000,00€** Hono charge vendeur



**ERSTEIN**

**Appartement 3/4 pièces**

78 m<sup>2</sup>, 2<sup>ème</sup> étage avec ascenseur,  
salon/séjour, 2ch, gge, pkg, cave,  
ch 4086€/an, nbr lots 19 dpe c

**108 000,00€** Hono charge vendeur

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

**5 astuces beauté avec du gros sel qui vont vous bluffer**



Saviez-vous que le sel avait toute sa place dans votre salle de bain ? Découvrez 4 astuces beauté avec du gros sel dont vous ne pourrez plus vous passer. S'il est néfaste lorsqu'il est consommé en trop grande quantité dans notre alimentation, le sel est un allié beauté indéniable. Pour profiter de tous ses bienfaits pour votre peau ou vos cheveux, évitez le sel de table raffiné. Préférez-lui le gros sel type sel marin. Riche en potassium, magnésium, calcium, iode et zinc, il est idéal pour vos soins beauté maison.

**Le gros sel : un allié beauté insoupçonné**



Pour votre peau, vos cheveux, vos pieds ou encore vos ongles, le gros sel vous offrira une multitude de bienfaits.

**Pour exfolier votre peau**

Le gros sel est excellent pour nettoyer votre peau et refermer vos pores. Pour cela rien de plus simple : il vous suffit de mélanger 3 cuillères à soupe de gros sel à deux cuillères à soupe d'huile d'amande douce. Ce soin hydratera votre peau tout en la protégeant. Vous pouvez appliquer ce mélange après votre douche, lorsque votre peau est encore humide. Commencez par les pieds puis remontez vers le haut du corps en faisant des petits mouvements circulaires. Vous retrouverez ainsi une peau toute douce et gommée de ses impuretés.

**Pour nettoyer votre visage**



Si vous avez une peau à tendance grasse, le sel vous permettra de réguler l'excès de sébum tout en la débarrassant de ses imperfections.

Versez une demi-cuillère à soupe de gros sel dans votre soin nettoyant habituel ou dans un peu de miel et massez délicatement. Rincez ensuite à l'eau froide.

**Pour en finir avec les cheveux gras et leur donner du volume**

De même que sur votre peau, le gros sel peut faire des miracles sur vos cheveux gras. Pour cela, ajoutez 4 à 5 cuillères de sel de marin dans votre shampoing et lavez-vous les cheveux comme d'habitude. N'oubliez pas de bien rincer.

**Pour une chevelure plus volumineuse**

Le gros sel est aussi parfait si vous souhaitez donner plus de volume à vos cheveux : versez 4 cuillères à soupe de sel dans votre masque ou votre après-shampoing. Laissez poser 20 minutes puis rincez.

Vous obtiendrez ainsi une chevelure beaucoup plus volumineuse, comme à la sortie d'un bon bain de mer.

**Pour apaiser les pieds**



Après une dure journée passée debout ou dans des chaussures à talons, les pieds sont souvent très douloureux et rugueux.

Pour vous soulager rapidement, plongez-les dans une bassine d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de gros sel et détendez-vous.

**Pour fortifier vos ongles**

Grâce à sa forte teneur en iode, le sel marin est idéal pour fortifier vos ongles, surtout s'ils ont tendance à être fragiles. Une à deux fois par semaine, versez une cuillère de sel dans un demi-litre d'eau tiède et plongez-y vos ongles pendant 10 minutes.



**TRAVAUX D'INTERIEUR**

Isolation - Plâtre - Crépi

**TRAVAUX D'EXTERIEUR**

Ravalement et Crépissage  
Rénovation de Façades  
Peinture - Projeté - Isolation

*Joyeuses Fêtes à toutes et à tous*

**Joachim Haag**

Siedlung-Strasse 34 à 77975 RINGSHEIM

tél. 0049 7822 44 01 800

Port. 0049 170 48 13 48 0

E-mail : [fassade-haag@t-online.de](mailto:fassade-haag@t-online.de)

**Menuiserie UTTER et Cie**  
ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 70 ANS

*Merci à notre aimable clientèle pour sa confiance et sa fidélité. Joyeuses Fêtes !*

**CONCEPTION ET RÉALISATION sur mesure !**

- Portes d'entrée et d'intérieur
- Fenêtres bois, PVC et alu
- Volets
- Escaliers acier / bois
- Parquets • Sols stratifiés
- Placards • Dressing
- Meubles de cuisine et de salle de bains
- Agencement

*Mais aussi...*  
Pompes funèbres  
Chambres funéraires

Organisation complète des obsèques, prévoyance funéraire (contrat), grand choix de fleurs artificielles, plaques et urnes



1 rue Saint-Léonard à BENFELD

Tél. 03 88 74 43 78

[contact@utter67.fr](mailto:contact@utter67.fr) - [utter67.fr](http://utter67.fr)



# La Récréée des Loulous

Aire de Jeux pour Enfants

**OFFREZ  
DES BONS  
CADEAUX  
RÉCRÉE DES  
LOULOUS !**

**NOUVEAU !**

## BRICOLAGES DE NOËL

**LES MERCREDIS  
& DIMANCHES  
MATINS**

(activité comprise  
dans le prix d'entrée)

Rue de Sand à **BENFELD**

**03 68 05 40 07**

Mercredi, samedi et dimanche  
De 10h à 19h  
Vendredi de 16h à 19h

larecreedesloulous.fr et sur 



# 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

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

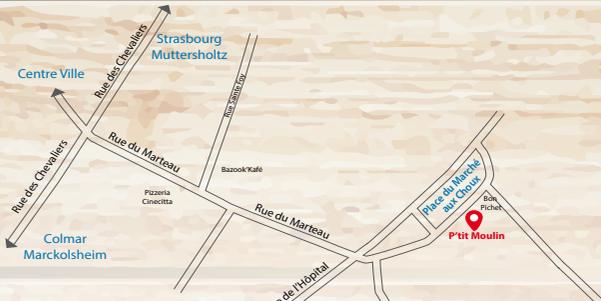
**NOUVEAU  
À SÉLESTAT**

Votre boulangerie 100% respectueuse  
de la Tradition du Pain et des Produits du Moulin



# LE P'TIT MOULIN

FABRICATION À L'ANCIENNE



10 place du Marché aux Choux  
67600 SÉLESTAT  
ptitmoulin@moulin-kircher.fr



## le Bien-Être de marseille

### La réflexologie plantaire chez les enfants.

Les enfants sont particulièrement réceptifs à la réflexologie plantaire. Quelques séances rapprochées peuvent grandement aider à soulager certains troubles. Elle agit rapidement chez les enfants car les troubles sont installés depuis bien moins longtemps que chez les adultes. Bien sûr, elle ne peut pas tout résoudre mais offre un excellent soutien et les résultats dépassent souvent les attentes des parents.. Les séances pour les enfants sont plus courtes que celles des adultes. Elles concernent tout le monde : du bébé à l'adolescent. Pour les plus petits, nous n'utiliserons pas d'huiles essentielles, ni en diffusion ni en application dans de l'huile végétale.

### Pourquoi consulter un réflexologue plantaire pour son enfant ?

Concernant les bébés, on peut consulter pour les problèmes de digestion (coliques, reflux, gaz), les problèmes de sommeil, l'anxiété liée à la séparation par exemple (arrivée en crèche ou chez l'assistante maternelle, angoisse de la séparation aux alentours des 8 mois), les maladies respiratoires (bien entendu cela ne remplace en aucun cas la visite chez le pédiatre ou le médecin traitant, la réflexologie permet de soutenir et d'aider à guérir plus vite). Pour les enfants plus grands elle peut apporter les mêmes aides que pour les bébés mais également aider à renforcer l'immunité en période hivernale, à apaiser l'anxiété (souvent traduite par des maux de ventre chez les enfants) et l'agitation. Les séances sont plus courtes que pour les adultes et ils bénéficient d'un tarif spécial. Noël approche, c'est l'occasion d'offrir un cadeau avec plus de sens. C'est aussi un cadeau original pour une naissance. Pensez au chèque cadeau.

### Conseils pour aider votre digestion lors des repas de fête de fin d'année.

Les fêtes de fin d'année mettent à rude épreuve notre système digestif : aliments gras et sucrés, quantité excessive, fréquence de repas lourds sur quelques jours.

### Avec quelques petites astuces, on peut mieux s'en sortir niveau digestion.

Tout d'abord adaptez vos repas en fonction de la journée. Si vous avez un dîner de fête, sauter le goûter et/ou manger léger le midi en privilégiant les légumes et le cru (salade, soupe, repas végétarien en prévision de beaucoup de protéines animales le soir).

### Essayer de limiter le mélange de protéines animales.

En effet, la digestion des protéines demande beaucoup de travail à l'organisme alors quand il y a plusieurs protéines différentes, elle est très ralentie. Les repas de fête se composent fréquemment de poisson, de viande, de foie gras, de fromages. Vous pouvez faire l'impasse sur le fromage en fin de repas (on n'a généralement plus faim de toutes façons) et/ou avoir la fourchette légère sur l'entrée. On essaye de ne pas se resservir. Cela permet de ne pas se priver mais d'alléger un peu tout de même les quantités avalées. Après un gros repas le soir, contentez-vous d'une boisson chaude le matin suivant. Cela mettra un peu au repos votre corps. Une infusion ou un peu de jus de citron dans un verre d'eau tiède par exemple. Concernant le jus de citron dans l'eau tiède, j'entends des personnes qui font ça à longueur d'année. D'une part, le corps tire mieux profit des « cures ». Vous le faites pendant trois semaines par exemple et vous faites une pause d'une ou plusieurs semaines. Sinon le corps s'habitue trop. D'autre part, cette cure n'est pas recommandée à tous les terrains, faites le point avec votre naturopathe. Ce breuvage peut être salutaire pour

certaines constitutions, il peut considérablement en acidifier d'autres s'il est consommé trop régulièrement. On alterne des verres d'eau entre chaque verre d'alcool. Cela réduira votre consommation d'alcool qui contrairement à ce qu'on entend n'aide pas du tout à digérer (les troubles alsaciens, normands ou lorrains plombent la digestion plus qu'ils ne l'aident). On ne mange pas de fruits frais à la fin des repas surtout s'ils sont lourds car il vont considérablement gêner la digestion. Les seuls qui font exception : les ananas et les bananes. On bouge et on boit beaucoup (d'eau bien sûr, je vous vois venir) pendant les jours de congé : promenade, sport, faites ce qui vous fait plaisir. Enfin on chouchoute son foie qu'on malmène durant cette période. Une bouillotte dessus le soir une vingtaine de minutes, cela lui facilite le travail, c'est un organe qui a besoin de beaucoup de chaleur pour fonctionner. On mise sur les infusions qui le stimule : pissenlit, aubier du tilleul, romarin, chardon marie, feuilles d'artichaut. Enfin, on profite en suivant quelques conseils et on ne culpabilise pas. Le stress et la culpabilité ne font pas bon ménage avec bonne digestion. On profite des siens et tout ira bien !



Delphine PIERRON, Consultations de naturopathie avec iridologie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous. Diplômée de l'école I.F.S.H. de Strasbourg  
11 rue Dorette Muller  
67190 MUTZIG.  
06 73 34 62 43 - www.del-

phinepierron.com  
delphinepierron@sfr.fr  
Facebook : Naturopathie & Réflexologie Plantaire  
Delphine Pierron – Instagram : delphinaturo



# VB SERVICES



## Promos de décembre

829€  
**599€**



**SÈCHE-LINGE  
POMPE À  
CHALEUR  
8 KG - BOSCH**  
WTR85V02FF

549€  
**399€**



**SÈCHE LINGE  
À CONDENSATION  
BOSCH**  
WTN85207FF

**LAVE-LINGE  
CANDY**

GVS1410DWC3-47



499€  
**299€**

*Joyeuses  
fêtes de  
fin d'année  
à tous nos  
clients !*

**Tous travaux d'aménagement** : cuisine équipée sur mesure complète (dont sanitaire, électricité, carrelage...) et salle de bain complète (modification et installation) - **Toutes rénovations immobilières**

**Electroménager - Image - Son - Multimédia - Antenne - SAV**



Chez **VB SERVICES** c'est le service qui compte !  
1 rue de Belgique à BENFELD - Tél. 03 88 74 77 33

## MEUBLES

# FEUERER

## MUSSIG

47 ans d'expérience

Séjours, chambres, salons, literies, ...  
mais aussi cuisines, dressings, et  
aménagement sur mesure.



**Ouvert LES DIMANCHES**

**8 et 15 décembre**

de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>

**-20%**

sur toute  
la déco\*



53, rue de Heidolsheim 67600 **MUSSIG** tél. 03 88 85 32 02  
courriel : info@meublesfeuerer.com • Site internet : lesexpertsmeubles.fr

## 8 remèdes naturels contre la fatigue due au rhume



Avec ces températures en baisse, nul n'est à l'abri d'attraper un petit coup de froid. Nez qui coule et gorge qui gratte, les signes ne trompent pas... Voici 8 conseils pratiques et naturels pour lutter contre le rhume en hiver et plus spécifiquement contre la fatigue inhérente aux virus.

Les vacances sont encore loin ? L'idée de d'aller au bureau vous déprime et vous rend tout d'un coup fatigué ? La météo, le travail, les tracas de la maison, etc., mettent le corps à mal et le moral dans les chaussettes. Se rajoute un rhume par-dessus. Résultat, une certaine fatigue se fait ressentir, ainsi qu'un sommeil perturbé. Heureusement des solutions naturelles simples existent pour soigner un rhume naturellement. On peut alors venir à bout de ce coup de pompe passer et retrouver la forme rapidement.

### Comment combattre les effets secondaires dus au rhume ?

#### Les solutions naturelles pour combattre la fatigue passagère

Surmenage, manque de sommeil, et les excès alimentaires alimentent la fatigue. Le rhume peut lui conduire à un état de fatigue général diffus qu'il convient de vaincre pour retrouver la pleine forme !

#### Combattez aussi le surmenage, cause de fatigue passagère

Stress et tensions diverses génèrent parfois un état de fatigue passagère chez de très nombreuses personnes. C'est notamment les femmes actives plus fréquemment sujettes au surmenage, à force de jongler entre travail, maison et enfants (la « charge mentale »). Avec un rhume, c'est pire ! Des solutions existent pour surmonter cette sensation d'épuisement.

#### Le millepertuis

Pour combattre une fatigue nerveuse et un moral en berne, misez éventuellement sur les vertus antidéprime du millepertuis. Vous pouvez entamer une cure de tisane de millepertuis sur trois à quatre semaines. Pour préparer votre tisane, comptez une à deux cuillères à café de fleurs de millepertuis séchées par 200 mL d'eau. Avant d'utiliser le millepertuis, nous vous conseillons d'en parler avec votre médecin surtout si vous êtes sous traitement médical. Le millepertuis n'en a en effet pas du tout anodin et joue sur l'absorption des médicaments.

#### La rhodiola

Trop de stress et d'anxiété mène au surmenage et fatiguent l'organisme. Une cure de rhodiola bio vous donnera un coup de pouce en s'adaptant aux besoins spécifiques de votre organisme.

#### La luminothérapie

Contre la dépression saisonnière ou chronique, les troubles du sommeil, l'anxiété ou encore le stress, les bienfaits de la luminothérapie ne sont plus à prouver. Une cure de lumière peut aider à mieux vivre les états dépressifs et les humeurs saisonnières, et à combattre la fatigue passagère due aux virus.

## Des moments de détente



S'accorder des moments de décompression est indispensable pour combattre la fatigue passagère lié au surmenage.

#### Accordez-vous un bain relaxant à la lavande.

Pour cela, chauffez à feu doux environ 50 g de fleurs de lavande séchées dans 800 mL d'eau durant une demi-heure. Filtrez puis ajoutez cette préparation à l'eau de votre bain.

#### Un bain aux huiles essentielles pour soigner un rhume naturellement.

Alternez les bains relaxants avec des huiles essentielles si vous pouvez les utiliser pour dégager les voies respiratoires. Attention : pensez à utiliser un dispersant pour ne pas vous brûler avec les huiles essentielles (disponible en cosmétique naturelle). Voici un exemple efficace, bon remède contre le rhume : 3 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire (ou d'arbre à thé), mais également 3 gouttes d'huile essentielle de romarin, et 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata.

#### Retrouver un sommeil régulier pour lutter contre la fatigue passagère due au rhume

Quand vous avez un rhume, difficile de trouver le sommeil ! Vous ne savez même plus à force combien d'heures de sommeil vous avez à rattraper. Pour ne pas que la fatigue s'installe tout à fait, ayez quelques réflexes.

#### Bien dormir pour lutter contre la fatigue passagère

Pour faciliter l'endormissement et le sommeil, mettez toutes les chances de votre côté. Le soir, évitez les repas gargantuesques, 1h30 ou 2h environ avant le coucher, préparez plutôt un repas léger : oubliez les aliments qui pèsent lourd sur l'estomac comme les gratins riches en crème, les rôtis dégoulinants de graisse ou encore les mets frits. On ne dort jamais très bien après un repas copieux : sensation de lourdeur, mal de ventre...

D'autre part, l'exposition à la lumière (en particulier la lumière bleue) et l'activité sur écrans avant de dormir retardent ou perturbent le sommeil(1). Alors, pour mettre toutes les chances de votre côté, éteignez les écrans pour un sommeil de meilleure qualité. En règle générale, écoutez votre corps, allez vous coucher quand vous en ressentez le besoin sous peine de devoir attendre deux heures environ avant de se retrouver dans une phase propice à l'endormissement.

#### Les remèdes naturels contre les troubles du sommeil

Vous pouvez utiliser tous les remèdes naturels classiques et notamment les plantes pour trouver le sommeil. Si vous ne parvenez pas à bien dormir ou si vous avez des difficultés à trouver le sommeil, avant de passer aux somnifères, essayez les tisanes.



#### La tisane de camomille

Procurez-vous des fleurs séchées de camomille et

faites infuser dix minutes dans l'eau bouillante une cuillère à soupe de fleurs séchées. Buvez la préparation une heure avant de vous coucher.

#### Les tisanes de tilleul ou de valériane

Vous pouvez également opter pour la tisane de tilleul (5 g de fleurs séchées de tilleul pour 200 mL d'eau) ou plus difficile à déguster à cause de son goût prononcé, la tisane de valériane (comptez 3 g de racines de valériane séchées pour 200 mL d'eau) Quoiqu'il en soit, pour éviter la fatigue passagère et les troubles du sommeil, l'idée est de s'aérer et d'effectuer une activité physique. Sortir vous permettra de vous aérer le corps et l'esprit, ainsi que de prendre la lumière, essentielle à notre moral.

Comment soigner un rhume naturellement : déséquilibres alimentaires et fatigue passagère

#### « Détoxifier » son corps pour retrouver la forme



Le mot « detox » est largement galvaudé, mais les excès n'améliorent pas le sommeil. Les excès de sel, de gras, ou même d'alcool fragilisent et fatiguent le corps, qui ne peut plus les éliminer correctement. Il travaille alors deux fois plus pour les stocker.

En cause : les excès alimentaires mais aussi les additifs (comme le sirop de maïs, les huiles partiellement hydrogénées, le nitrate et le benzoate de sodium ou encore le MSG) et autres produits toxiques et pesticides présents dans les aliments.

Également le stress, ou encore la pollution, en plus d'affecter notre bien-être, surchargent notre organisme. Autant de bonnes raisons de calmer le foie et les reins, et optimiser le bon fonctionnement des systèmes physiologiques, puis d'opter pour une alimentation saine et variée.

#### Déficit en vitamines et minéraux

Votre état de fatigue peut-être empiré à cause d'une carence en magnésium. N'hésitez donc pas à vous accorder quelques carrés de chocolat noir et à entamer une cure de spiruline ou de fruits de mer !

Pour combattre la fatigue passagère, pensez aussi aux vitamines et minéraux :

- le magnésium comme on vient de le dire
  - le fer
  - mais également les vitamines (B1, B2, B5, C...).
- Petites astuces en plus pour lutter contre la fatigue passagère et le rhume.

Pour la fatigue, une infusion à boire en journée. Faire infuser une cuillère à café d'un mélange de racines de gentiane, de feuilles de romarins et de fruits de cynorrhodon séchés dans 250 mL d'eau. Si vous cherchez un remède naturel contre le rhume, pensez également à la propolis, y compris en prévention. Et si vous pouvez utiliser les huiles essentielles (toujours dans les précautions d'usage), de l'huile essentielle de niaouli sur un cachet neutre fait des miracles !

Publier avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

jusqu'au 31 décembre

# LIQUIDATION AVANT TRAVAUX

SUR PRODUITS SIGNALES DANS LES MAGASINS



## ÉLECTROMÉNAGER CUISINE LITERIE ENCASTRABLE IMAGE ET SON

### KENWOOD KCC90 COOKING CHEF GOURMET

ROBOT CHAUFFANT MULTIFONCTIONS VOL 6.7 L  
PUISS. 1500 W INDUCTION - LIVRÉ AVEC ACCESSOIRES

**PRIX 1079€**

*Du jamais vu!*

# 420€

d'accessoires  
**OFFERTS**

HACHOIR



EXTRACTEUR DE JUS



MINI-HACHOIR



LAMINOIR



VENDENHEIM 02-2019-09 - OBERNAI 03-2019 DIF - 04\*2019 DIF



plusQuePRO 9,3/10  
Les Meilleurs Électroménagers de France

# Cocef

VENDENHEIM ZONE COMMERCIALE  
19 RUE DE L'INDUSTRIE 03 88 81 50 64

OBERNAI CC LECLERC  
67 B<sup>LD</sup> DE L'EUROPE 03 88 95 09 59

## Poudre pour lave-vaisselle : Recette pour une vaisselle éclatante !

Assez d'acheter de la poudre pour lave-vaisselle ? C'est vrai que c'est cher et plein de produits chimiques !

Et si vous faisiez vous-même votre poudre pour lave-vaisselle maison, c'est super facile et efficace et ça ne prend que quelques secondes à faire soi-même. Utilisez cette recette grand-mère., elle est 100% naturelle et économique et surtout la vaisselle sera dégraissée et éclatante de propreté !

### Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 2 cuillères à soupe de savon de Marseille en copeaux
- 2 cuillères à soupe d'acide citrique
- 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude
- Huile essentielle de menthe (facultatif)
- 1 pot avec couvercle (style pot de confiture)

### Comment procéder ?

1. Versez tous les ingrédients dans le pot.
2. Mélangez le tout.
3. Versez une cuillère à soupe dans le compartiment du lave-vaisselle.
4. Ajoutez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de menthe (facultatif).

Grâce à votre poudre maison, votre vaisselle sera brillante et éclatante de propreté ! Autant sinon plus qu'avec une poudre achetée dans un commerce et surtout bien moins cher !

Non seulement vous faites des économies mais en plus c'est zéro déchet.

**Précautions :** Bien refermer le récipient dans lequel vous mettez votre poudre car il y aura une émulsion si vous refermez mal le récipient et vous ne pourrez plus l'utiliser.

Inutile de faire beaucoup de poudre pour lave-vaisselle à la fois car elle a tendance à durcir, il vaut mieux en faire au fur et à mesure.

**Astuces :** Votre vaisselle est très sale ? Ajoutez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour dissoudre la saleté et la graisse. Le bicarbonate détache, nettoie et assainit, c'est également un dégraissant très efficace.

Pour avoir des verres brillants et sans traces blanches, versez du vinaigre blanc dans le compartiment du liquide de rinçage.

### Pourquoi c'est efficace ?

- Le savon de Marseille est un nettoyant et dégraissant reconnu depuis des générations.

- L'acide citrique est un puissant anti-calcaire et anti-oxydant.

- Les cristaux de soude dégraissent et éliminent les mauvaises odeurs.

- Le percarbonate est un excellent détachant : il dissout les taches sans difficulté.

Et tous ces ingrédients naturels sont totalement biodégradables.

Du coup, votre poudre faite maison est efficace et écologique.



# Noël à Barr

Programme complet sur [www.barr.fr](http://www.barr.fr)

MARCHÉS DE NOËL  
LES DEUX WEEK-ENDS  
DU 7 AU 15 DÉCEMBRE 2019

25 AU  
NOV. 2019

05  
JAN. 2020

Présents au salon le 9, 10 et 11 nov. 2019

ESTIMATION OFFERTE

**21 CENTURY 21**  
Alno Immobilier

**Diags OFFERTS pour tout mandat confiance signé avant le 31/12/2019 et donnant lieu à une vente avec notre agence**

TRANSACTION

**3 mois OFFERTS pour tout mandat de gestion signé avant le 31/12/2019**

GESTION

4 rue du Général de Gaulle  
67150 ERSTEIN • 03 88 98 25 53  
alno.immobilier@century21.fr • www.century21-alno-erstein.com

SAS au capital de 8 000€ - 440078301 R.C.S. Strasbourg - Carte Pro. Transaction et Gestion N°CPI 6701 2017 000 018 706- Garantie par GALIAN 89 rue de la Boétie - 75008 PARIS 120 000€

\*Voir conditions en agence

**atelier wingerl**

Conseiller en décoration  
Tapissier décorateur

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

Devis et déplacement à domicile gratuits

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



# ENTREPRISE SPIESS

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS

DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DE DISTRIBUTION

TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS

ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR

RD282 route d'Ehl - Lieu-dit Roessler - 67230 BENFELD



## PLATE-FORME DE RECYCLAGE

03 88 74 76 46 • Mail : [recyclage@spiess.fr](mailto:recyclage@spiess.fr)

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

**Fermeture annuelle de la plate-forme**  
le 20/12/2019 à 12<sup>h</sup> et ouverture le 06/01/2020 à 7<sup>h</sup>

## LOCATION DE BENNES

03 88 74 53 30 • Mail : [bennes@spiess.fr](mailto:bennes@spiess.fr)

En bennes 22 ou 30m<sup>3</sup> : bois, déchets verts, DIB\*  
En bennes 7m<sup>3</sup> : 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 00038

© JDM Editions/Edith



03 88 67 91 90



Depuis 1936  
**ETS BEYLER & FILS**

**DESTOCKAGE MASSIF  
SUR TONDEUSES & MOTOCULTEURS**

**JUSQU'À  
-25%\***  
sur articles signalés

\* Offre valable sur les articles signalés en magasin, jusqu'à épuisement des stocks

Ets. Beyler - 2 rue Roemerscheid, 67140 BARR - 03 88 08 92 52 - beyler@worldonline.fr



**DEVIS GRATUIT**  
sur simple demande

Nous vous souhaitons  
de Joyeuses Fêtes !



**Mrchl  
photography**



**MathieuM.Photographies**



**mrchlphotography@gmail.com**



**06 78 34 19 63**

- Lifestyle • Mariage
- Grossesse • Maternité
- Nouveau né • Portraits...

les astuces de  
**marsel**

## Comment bien utiliser les cendres des feux de cheminée ?



Il fait froid, vous avez mis en route votre cheminée. Vous vous retrouvez avec quelques seaux de cendres et vous ne savez pas trop quoi en faire. Pourtant, la récupération de cendres est une bonne habitude à prendre, puisqu'elles s'avèrent bien utiles pour l'entretien de la maison. Les cendres de bois sont riches en sels minéraux, principalement du calcium sous forme de chaux (20 % à 50 %), silice (14 %), potasse (2 à 9 %), magnésium (1 à 4 %) et phosphore (0,5 à 2 %). Des atouts qui rendent la cendre très utile pour toutes sortes de tâches dans la maison et le jardin.

### Que faire avec des cendres de bois ?

Attention toutefois : les astuces qui suivent ne concernent que les cendres provenant de bois secs, non traités, donc évitez les cendres de charbon ou encore des bois peints ou traités.

### Les cendres pour faire la lessive

On y pense jamais, mais la cendre est très efficace pour retrouver un linge propre naturellement. C'est une recette de nos arrières grand-mères ! Les cendres de bois ont en effet, été longtemps sollicitées en tant que réactif dans la fabrication de savon.

Le processus de fabrication est certes un peu long, mais il en vaut la chandelle.

### Comment utiliser les cendres pour laver le linge ?



Tout d'abord, après avoir récupéré les cendres de la cheminée, il faut les tamiser rigoureusement pour enlever les gros résidus et débris

qu'elles peuvent contenir. Faites ensuite chauffer jusqu'à ébullition 1,5 litre d'eau dans un faitout par exemple. Prenez un verre de cendres et versez-le dans un seau. Ajoutez-y de l'eau très chaude puis mélangez. Laissez la mixture jaunie reposer une bonne journée (même une trentaine d'heures fera l'affaire).

Le lendemain, mettez des gants et filtrez le liquide à l'aide de filtres à café, en faisant en sorte qu'il ne reste plus de particules grises sur le filtre. Il n'y a alors plus qu'à verser la mixture à la cendre de bois dans une bouteille de lessive vide par exemple, pour la conserver deux mois maximum. Sans odeur, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavandin afin de parfumer votre lessive au naturel également ! Écologique, gratuite et efficace à toute température, cette lessive fabriquée à la main revient peu à peu sur le devant de la scène. Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez frotter les taches importantes sur le linge à l'aide d'un savon noir avant de le passer à la machine.

### Les cendres pour dégraisser

La cendre est un puissant dégraissant. Dans vos réci-

pients, mettez un petit volume d'eau puis ajoutez-y une poignée de cendres de bois. Lorsque cela forme une mixture grise, frottez puis rincez. Votre vaisselle sera propre. Attention toutefois, il n'est pas recommandé de nettoyer en permanence la vaisselle avec des cendres, car si celles-ci sont dégraissantes, elles ne sont pas anti-bactériennes. Les cendres de bois sont donc à utiliser principalement en cas de plats incrustés de graisse, ou si vous manquez momentanément de savon pour la vaisselle.

### Nettoyer les vitres de la maison

Pour des vitres impeccables, mettez des gants pour ne pas abîmer vos mains et prenez quelques feuilles de papier journal (ou un chiffon). Humidifiez légèrement le journal et trempez les feuilles dans de la cendre froide. Il n'y a plus qu'à simplement frotter les tâches sur vos vitres. La cendre, grâce à son pouvoir dégraissant, ôte toutes les traces peu esthétiques, sans effort... et sans odeur !

**Attention :** veillez bien à ce que la cendre soit débarrassée de tous résidus pour éviter les rayures.

### Pour faire briller argenterie et cuivres

Pour prendre soin de votre argenterie, prenez un chiffon, humidifiez-le et enduisez de cendres de bois. C'est un peu le même procédé que pour les vitres. Nettoyez vos objets avec ce chiffon puis rincez à l'eau claire. Essayez, et votre argenterie aura retrouvé tout son éclat.

### Même chose pour les cuivres :

Frottez les objets avec du papier journal imbibé d'eau et de cendres de bois, puis frottez ! Vous verrez les résultats...



06 76 16 53 83  
OU  
03 90 57 95 65

# Hello le Jardinier

Besoin de souffler ?

Choisissez le spécialiste du service à la personne

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

**Thierry MARCK à HUTTENHEIM**

Siret : 521 329 169 00036

selon loi au vignoble

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

**50%** de réduction d'impôts\*  
services à la personne

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

thierry.marck@hellolejardinier.com

le Jardinier

**OUVERTURE**  
Dimanche **20** décembre  
de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>

Entrez dans la magie de Noël

**Boutique décoration - Idées cadeaux**

- Etoiles de Noël (Poinsettias) produites dans nos serres
- Grande variété de couleurs et de tailles
- Décors de sapins naturels et floqués
- Couronne de l'Avent, Centre de table...

21 Bd de Nancy • SELESTAT • 03 88 92 09 92

Ouverts du lundi au vendredi de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 13<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup> et le samedi de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 13<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>  
ainsi que le dimanche de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>

©JDM Editions/Edith

**Géraldine, Mathieu, et Guillaume,**

vous proposent leurs beaux sapins pour préparer les fêtes !

Du **04 au 11 décembre**, pour tout achat d'un sapin de minimum 29€ à la pépinière ou au parking du Leclerc d'Erstein, **10€ de remise en pépinière** du 01.01.20 au 31.05.20



**GMG pépinière & paysage**  
Z.A. route de Krafft - ERSTEIN  
03 88 98 85 31

**Horaires d'ouvertures :**  
Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h  
Le samedi de 8h à 16h



# MAISON CROVISIER

*vous souhaitez de bonnes fêtes de fin d'année !*



avec **VALTRA**

Venez découvrir les jouets pour Noël !



3 rue des Antiquaires  
67230 BENFELD

**03 88 74 40 15**

**SLC**création  
AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR  
ENTRETIEN ESPACES VERTS

**VOS EXIGENCES... NOTRE SAVOIR FAIRE**  
**VOS ENVIES... NOTRE EXPERTISE**



Devis gratuit

Vous rêvez de vous détendre dans un univers conçu à votre image ?  
Téléphonez pour un rendez vous au : **03 88 57 90 84**

Créations et aménagements paysagers  
**Arts Paysages**  
Ensemble, nous réalisons vos projets

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

- 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

**SI** services à la personne

Suite départ à la retraite  
**loue local professionnel à Sand 520 m<sup>2</sup>**  
 Avec aménagement aire de lavage  
 Parking et cour donnant sur la route principale

Atelier avec ou sans équipements  
 (mécanique agricole et motoculture de plaisance)

Surface couverte de 520 m<sup>2</sup>  
 comprenant : Bureaux - Magasin - Atelier

Contact téléphone **03 88 74 41 55** (aux HdB)

le Bien-être de  
**marseille**

**Je baisse le chauffage d'un degré pour  
 7 % d'économies**



Baisser le chauffage d'un tout petit degré pour faire de très grandes économies : en voilà une très bonne résolution, facile à prendre ! Le froid et le mauvais temps vont bientôt s'installer dans tout l'Hexagone. Le soleil commence déjà à manquer et on a rallumé le chauffage même si c'est par intermittence, faisant ainsi grimper nos factures d'énergie. Vous ne le saviez peut-être pas, mais, chaque degré compte dans la facture et des astuces simples existent pour limiter atteindre une température idéale dans son foyer sans casser sa tirelire.

### Je chauffe à bonne température

Entre confort à la maison et afin de réduire la facture de chauffage, on estime à 19°C la température idéale des pièces à vivre et 17°C pour les chambres. La température du salon peut même être descendue à 18°C seulement, sans sensation d'inconfort.

Mais tout dépend des matériaux de construction de la maison. S'ils sont denses, en pierre ou en brique par exemple, ils libèrent naturellement et durablement l'énergie accumulée (chauffage, ensoleillement...) : c'est la fameuse inertie thermique qui donne cette sensation de confort, même sans surchauffer et surconsommer.

Chauffer davantage est en fait déraisonnable d'un point de vue écologique et économique. Si on est un peu frileux, il suffit de se couvrir plutôt que de toucher au thermostat ou d'opter pour la petite bouillotte, le plaid, la boisson chaude ou la chaleur humaine ! Les animaux de compagnie sont aussi un bon moyen pour avoir chaud, un chat sur genoux, même s'il y laisse



plein de poils, saura vous réchauffer...

L'ambiance surchauffée n'est pas non plus très bonne pour la santé : trop de chaleur aura tendance à assécher l'air. Un taux d'humidité sain est compris entre 50 et 60 %. En hiver, ce taux dans l'air de la maison ne dépasse parfois pas 30 %... Or, un air trop sec augmente la sensation de froid : c'est le cercle vicieux ! Et bien sûr, ce n'est pas le seul inconvénient que procure une atmosphère trop sèche : muqueuses du nez et de la gorge irritées, peau sèche, yeux qui picotent, maux de tête, système immunitaire affaibli, fatigue...

### Comment baisser le chauffage sans perte de confort ?

Baisser le chauffage d'un degré permet d'économiser 7 % d'énergie, de réduire son impact sur l'environnement et d'être en meilleure forme. Des astuces sont à connaître et des écogestes à adopter pour que le fait de baisser un peu le chauffage ne soit pas source d'inconfort. La première des choses : ne pas gaspiller ! Chassez donc toute fuite d'air chaud :

Vérifiez l'isolation des portes et des fenêtres ; parfois en hiver, de simples rideaux lourds font barrage lorsque les ouvertures ne sont pas très bien isolées et qu'on ne peut engager de travaux. Vérifiez les joints également.

### Pour un système de chauffage au top :

Optimisez vos radiateurs en évitant d'entreposer des objets devant, car ils limitent fortement leur capacité. Veillez aussi à les dépoussiérer pour la même raison.



Programmez le système de chauffage pour ne pas chauffer inutilement pendant votre absence, ou la nuit. Entretenez votre équipement. Saviez-vous qu'une chaudière mal entretenue consommait 10 % d'énergie en plus ? Faites entretenir votre chaudière régulièrement (c'est-à-dire tous les ans) pour éviter ce désagrément.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://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](mailto:ruhlmann.samuel@orange.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

**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](mailto:aydin.soudure@hotmail.fr) - Site : [www.aydin-soudure.sitew.fr](http://www.aydin-soudure.sitew.fr)

**VENTE TERRAINS DE CONSTRUCTION A HUTTENHEIM**

AU CALME, QUARTIER RÉSIDENTIEL

Terrain 1 : **4.14 ares 108 000 €**  
 Terrain 2 : **4.33 ares 115 000 €**  
 - prix hors branchements -

**STRABAT** Infos : **03 88 74 09 75**  
[strabat.benfeld@orange.fr](mailto:strabat.benfeld@orange.fr)

**Auberge b'm hans**

Recherche pour janvier :

• **Serveur(se) à temps plein**

**03 90 00 27 18**  
 19<sup>bis</sup> rue de Colmar • **OBNHEIM**

# 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](mailto:conceptoit@free.fr)

# 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](http://www.multiservices-du-ried.fr)

Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

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

# JS VERRE DECOR Sarl

## Vitrierie Miroiterie

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

**IDÉES CADEAU, OBJETS DÉCO EN VERRE**

**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...)
- Crédenche de cuisine
- Porte battante et coulissante
- Fermeture de douche
- Habillage en verre de porte, porte de placard
- Découpe de tous produits verriers sur mesure

**Joyeuses Fêtes**

**Z.A. - impasse du Moulin - SAND**  
**03 88 58 18 47 - [www.jsverredecor.com](http://www.jsverredecor.com)**  
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi

# 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

Nous vous souhaitons de Belles Fêtes de fin d'année

**27A rue Principale 67230 WITTERNHEIM**  
**03 88 85 42 93 / 06 81 03 36 85**  
[peinture.grayer@wanadoo.fr](mailto:peinture.grayer@wanadoo.fr)

# GM DECO

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

**Avant** **Après**

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

# A T H

Isace Traitement de l'Habitat

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](http://www.ath-habitat.fr)**

# PEINTURE THIERRY RUHLMANN

Maître Peintre

**MAGASIN de VENTE**

tollens • caparol • sikkens • mauler

- 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](http://www.peinture-ruhlmann.fr)

**Congélateur : Astuces simples et efficaces pour dire adieu au givre !**

Assez de retrouver du givre quand vous ouvrez le congélateur ? C'est bien embarrassant ! Tous les aliments sont couverts de glace et collés sur les parois du congélateur. Et qui dit givre, dit sur consommation d'énergie pour rien ! Pas top pour votre porte-monnaie... Heureusement, il y a des astuces simples et efficaces pour réduire voire complètement empêcher le givre dans votre congélateur. Suivez ces quelques astuces pour éviter qu'un congélateur produise du givre.

**Les effets du givre dans le congélateur ?**

- A l'intérieur du congélateur, il est causé par l'humidité qui entre en contact avec les serpentins.
- Cette humidité gèle et se dépose sur les parois ou les contenants.
- Cela provoque des odeurs, une sacrée perte d'espace de stockage et une fermeture inefficace de la porte de l'appareil.
- Le gel peut également gâter les aliments et entraîner une brûlure de congélation.
  - Elle peut être causée par plusieurs facteurs, la déshydratation due aux changements de température, l'exposition à l'air et le fait que les aliments restent trop longtemps dans le congélateur.
- Lorsque l'humidité s'évapore des aliments, des cristaux de glace se forment à leur surface.
- Ces brûlures de congélation affectent nettement le goût des aliments.

**7 astuces pour dire adieu au givre !**

Vous n'avez pas envie de voir votre congélateur se transformer en bloc de glace. Alors suivez ces 7 conseils pour garder vos aliments congelés dans les meilleures conditions possible :

**1. Gardez la porte du congélateur bien fermée**



Quand on ouvre la porte du congélateur, l'air froid s'échappe et l'air chaud rentre. L'air chaud contient de l'humidité qui va se transformer en givre.

Lorsque la température à l'intérieur du congélateur augmente, l'appareil doit fournir plus d'efforts pour garder le froid (ce qui entraîne une plus grande consommation d'électricité).

Évitez les ouvertures inutiles et rassemblez tout ce que vous devez mettre au congélateur pour n'ouvrir la porte qu'une seule fois.

**2. Gardez votre congélateur bien organiser**



Ça peut paraître évident mais un congélateur bien organisé est un excellent moyen d'éviter le givre. Pourquoi ? Car c'est bien plus facile de trouver tout de suite ce dont vous avez besoin. Résultat, vous réduisez les ouvertures inutiles ou trop longues. Pour garder un congélateur bien organisé, pensez à mettre sur le devant les produits dont

vous avez besoin souvent. Mettez aussi les aliments avec la date de péremption la plus courte devant pour éviter le gâchis.

**3. Ne remplissez pas trop votre congélateur**



En règle générale, un congélateur ne devrait pas contenir plus de 1 à 1,5 kg d'aliments pour 30 litres d'espace. Pourquoi ? Car le givre s'accumule plus facilement dans les congélateurs trop vides ou trop pleins. Prenez donc l'habitude de ne pas le laisser complètement vide ou pire de le remplir à ras bord!

**4. Évitez d'y mettre des aliments encore chauds**

Ne mettez que des aliments froids dans votre congélateur. En effet, si vous mettez des aliments encore chauds, ça provoque de l'humidité.

Si vous avez des aliments chauds que vous devez congeler, laissez-les d'abord refroidir à température ambiante, puis mettez-les au réfrigérateur pendant 12h et enfin dans le congélateur. Cela évite de faire travailler votre congélateur pour refroidir le plat encore chaud. Et vous limitez les risques de briser la chaîne du froid en mettant un aliment encore chaud à côté d'un autre aliment congelé.

**5. Séchez bien les aliments avant de les congeler**



Lorsque vous ramenez des aliments congelés que vous avez achetés au supermarché, ils ont probablement commencé à décongeler un peu. Résultat, de l'humidité se forme sur l'extérieur de l'emballage. Avant de les ranger, essuyez-les avec un chiffon pour enlever l'humidité et éviter la formation de givre.

**6. Utilisez les bons contenants**

Une façon très simple d'éviter l'accumulation de givre sur vos aliments est d'utiliser des contenants appropriés qui minimisent l'excès d'air. Si vous utilisez des contenants en verre ou en plastique, ils doivent être de taille adaptés à la quantité d'aliments à l'intérieur : sans trop d'espace pour l'air. Les sacs de congélation sont souvent plus épais que les sacs de conservation classiques. Veillez à bien chasser l'air en trop et à les entreposer à plat.

**7. Maintenez une température constante dans le congélateur**



Les températures extérieures et intérieures sont essentielles pour éviter le gel dans le congélateur. Mettez plutôt votre congélateur à l'intérieur de la maison et pas sur un balcon au soleil. À l'extérieur, l'appareil devra travailler plus pour produire du froid, surtout par temps chaud, ce qui peut engendrer du givre. La température intérieure du congélateur doit être entre -15°C et -18°C.

Vous pouvez utiliser un thermomètre comme celui-ci pour surveiller la température. Les nouveaux congélateurs sans givre Il existe des congélateurs sans

production de givre, ça peut aider à faire face aux problèmes associés au gel. Ces appareils n'ont pas besoin d'être dégivrés manuellement, n'accumulent pas de givre sur les parois et évitent les brûlures de congélation. Ça marche grâce à des minuteries intégrées et de petits appareils de chauffage pour réduire le gel. Ces derniers s'éteignent automatiquement lorsque le gel a disparu. C'est pratique, mais malheureusement, ça coûte souvent plus cher et ça ne dégivre pas correctement s'il l'appareil est trop plein...

**Congélateur : comment le choisir et l'utiliser ?**

Avec le réfrigérateur, le congélateur peut représenter jusqu'à 30 % de notre consommation d'électricité (hors chauffage et production d'eau chaude électriques). Comme pour les « frigo », le remplacement et le choix de son ancien congélateur s'avèrent cruciales !

**Quelles économies avec un appareil de classe A++ ?\***



Un congélateur de classe A++ permettrait 62 % d'économies d'électricité par rapport à un congélateur de classe E acheté il y a 10 ans, grâce à de nouveaux compresseurs, une isolation renforcée, et une circulation du froid optimisée.

Ainsi, pour un congélateur armoire de 250 litres, sur la base 1 kWh = 0,11€TTC, la consommation d'un congélateur de classe E serait de 77€~~an~~ contre 28,60€~~an~~ pour un appareil de classe A++, soit une économie d'électricité de 48,40€~~an~~. De plus, les appareils A++ permettraient des économies allant jusqu'à 42 % par rapport aux appareils de classe A et de 22 % par rapport à ceux de classe A+.

**Le choix et l'utilisation de son congélateur :**

Les congélateurs sous forme de coffre sont en générale mieux isolés que les armoires et consomment de 15 à 25 % d'électricité en moins.

Si vous optez pour un appareil combiné (réfrigérateur + congélateur), choisissez un appareil muni de 2 compresseurs (moteurs du système de production de froid) : la régulation de la température se fait mieux car chaque partie (réfrigérateur/congélateur) fonctionne de manière autonome. Un compresseur unique est plus puissant et démarre à chaque fois que vous ouvrez un des 2 compartiments.

Placez plutôt votre congélateur dans une pièce non chauffée (ex. le garage)

Réglez la température à -18°C, ce qui est suffisant : chaque degré en moins, c'est 10 % de consommation en plus !

Limitez le temps d'ouverture de la porte par un bon rangement, voir des étiquettes bien visibles placées sur vos produits afin de les identifier rapidement.



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



**MERCI  
DE VOTRE  
CONFIANCE**  
& BONNES FÊTES  
DE FIN D'ANNÉE

09 54 64 32 42  
ecotech-alsace.fr

## MAISON CROVISIER

3 rue des Antiquaires à BENFELD

03 88 74 40 15

RÉPARATION & VENTE • MACHINES AGRICOLES • ESPACES VERTS



• FABRICATION • INSTALLATION  
• MAINTENANCE • CLIMATISATION  
Neuf et Rénovation

**CALIS**  
POMPES À CHALEUR  
[www.calis-pac.fr](http://www.calis-pac.fr)

ÉCO-PRÊT  
A TAUX  
ZÉRO\*\*

30%  
CRÉDIT  
D'IMPÔTS\*\*

AIDE AU  
REEMPLACEMENT  
DE VOTRE  
ANCIENNE  
CHAUDIÈRE\*



Route de Molsheim • BISCHOFFSHEIM  
03 88 49 77 78 • [contact@calis-pac.fr](mailto:contact@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

Producteur vend  
Sapins de Noël à DAUBENSAND

à partir du  
Samedi 30 novembre 2019

Ouverture :

- Lundi à jeudi de 13h30 à 18h30
- Vendredi à dimanche de 8h30 à 18h30

Large choix de sapins  
de toutes tailles

Prix producteur, coupe fraîche  
et ambiance de Noël  
à la plantation

- Arrangements de Noël
- Branches de sapins



Famille HÄAS

14 rue du Maire Landmann - 67150 DAUBENSAND  
03 88 98 39 00 ou 06 52 89 27 96

 Les Sapins Haas

© JDM Editions / Edith

**STAV  
WENTZIGER**

CONCEPTION - RÉALISATION

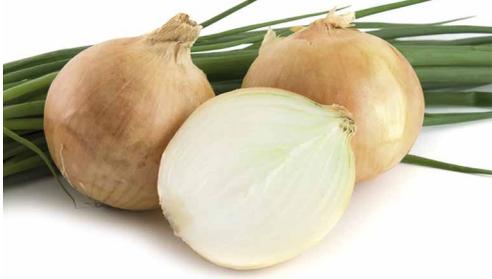
- CHAUFFAGE
- CONTRAT D'ENTRETIEN
- DÉPANNAGE
- MAINTENANCE
- DÉSEMBOUAGE
- DÉTARTRAGE
- RINÇAGE
- SOLAIRE

Service technique  
&  
après vente

18 route de Boofzheim 67860 RHINAU  
06 44 30 56 44 • [stav.chauffage.d@gmail.com](mailto:stav.chauffage.d@gmail.com)

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

## Histoire d'oignon



En 1919, lorsque la grippe a tué 40 millions de personnes, un médecin visitait des nombreux agriculteurs pour voir s'il pouvait les aider à lutter contre la grippe. Beaucoup d'agriculteurs et leurs familles l'avaient attrapée et beaucoup étaient morts.

Le médecin arriva dans une exploitation agricole où, à sa grande surprise, tout le monde était en parfaite santé.

Lorsqu'il demanda ce qu'ils faisaient de différent des autres, la femme dit qu'elle avait mis un oignon non pelé dans une assiette dans chaque pièce de la maison.

Le médecin ne la crut pas. Il lui demanda s'il pouvait avoir l'un des oignons qu'elle avait utilisé pour l'observer au microscope. Elle lui en donna un. Le médecin trouva le virus de la grippe dans l'oignon. De toute évidence l'oignon avait absorbé la bactérie et permis à la famille de rester en bonne santé.

J'ai entendu cette même histoire chez ma coiffeuse. Quelques années auparavant un certain nombre de ses clients avaient attrapé la grippe. Il avaient tous été malades.

L'année suivante elle avait mis plusieurs assiettes avec des oignons dans son salon et à sa grande surprise personne de son équipe ne fut malade.

Une personne nous a raconté qu'elle ne connaissait pas l'histoire des agriculteurs, mais elle a contracté une pneumonie qui l'a rendu très malade. Elle a lu un article qui disait de couper les deux extrémités d'un oignon, de le piquer avec une fourchette à une extrémité et de le poser sur une assiette près du malade toute la nuit. Elle précisait que l'oignon noircirait le lendemain par les germes. Elle a fait comme c'était dit. L'oignon était dans un triste état le lendemain et la personne malade je me sentais beaucoup mieux.

Cet article disait aussi que placer des oignons et de l'ail dans les chambres avaient dans le passé protégé les gens contre la peste noire. Tous deux ont de puissantes propriétés antibactérienne et antiseptique.

La morale de cette histoire est : achetez quelques oignons, placez les dans des assiettes, sans les peler, un peu partout dans la maison. Si vous travaillez dans un bureau mettez en un ou deux dans votre espace de travail.

Nous l'avons fait et nous n'avons pas attrapé la grippe !

L'oignon vous aidera, vous et vos proches à ne pas tomber malade. Et si malgré tout vous attrapez la grippe, elle sera moins forte... Et pas grand chose à perdre à essayer, seulement 1 euro d'oignons !

Un légume de santé pour toute la famille.

### Les vertus multiples de l'oignon

Rédigé par Kathy



L'oignon est un classique de la cuisine. On aime ou on n'aime pas, mais il est à la base de beaucoup de plats et recettes, auxquels il apporte un arôme particulier. Mais l'oignon n'est pas qu'un simple aromate à qui on demande d'avoir du goût : c'est aussi un aliment aux vertus magiques, très bon pour notre santé, voire notre beauté !

### Oignon : l'atout santé facile à utiliser

L'oignon est réputé depuis de nombreuses années pour être un **atout santé efficace au spectre d'action** très large. Tout comme l'ail, on lui prête de nombreuses vertus, et peu importe s'il donne une haleine plutôt chargée !

### Les antioxydants : la carte clé de l'oignon

Il est surtout connu pour sa richesse en **antioxydants** et notamment la quercétine. Les antioxydants sont connus pour **protéger les cellules** du corps faisant barrière aux attaques des **radicaux libres**.

Les radicaux libres seraient notamment responsables de maladies apparaissant avec l'âge, de maladies cardiovasculaires et de cancers. Les antioxydants contenus dans l'oignon permettraient de **protéger l'organisme contre le développement de ce type de maladies**.



Autre atout : des études effectuées chez l'animal et in vitro ont permis d'identifier l'oignon comme un inhibiteur du **processus de mutation de cellules saines** en cellules cancéreuses et de multiplication de ces cellules malades. Des résultats porteurs d'espoir.

Côté sang, Il serait également très bénéfique en **diminuant l'agrégation des plaquettes** et en entraînant l'activité antioxydante du sang, limitant ainsi les risques de thrombose ou d'accident cardiaque.

### Oignon : anti-infectieux, anti-inflammatoire etc

L'oignon serait un anti-infectieux naturel ainsi qu'un anti-inflammatoire. En cas de **piqûre d'insecte** par exemple, une **tranche d'oignon** crue appliquée sur la piqûre serait un excellent remède.

Parce qu'il a un effet diurétique, l'oignon serait particulièrement recommandé pour les personnes souffrant d'**insuffisance rénale**. Il limiterait également l'apparition de calculs rénaux. L'oignon aiderait également à la **guérison des infections pulmonaires ou respiratoires**.



La quercétine contenue dans l'oignon serait particulièrement recommandée aux personnes souffrant de cholestérol afin de **diminuer leur taux de mauvais cholestérol** dans le sang, associé à une bonne alimentation bien-sûr.

Avec l'ail, l'oignon est non seulement un aromate qui donne du goût à vos plats, mais il est également très bon pour votre santé. A consommer cru ou cuit !

### L'oignon : un allié beauté ?

Si de l'oignon, vous ne retenir que l'odeur et le goût prononcé, alors considérer cet aromate comme un atout beauté risque de vous être difficile !

### L'oignon pour une jolie peau

Pourtant, l'oignon est particulièrement recommandé à ceux ou celles qui souffrent d'acné ou qui souhaitent assainir leur peau. Il aide dans la quête d'une peau parfaite !



**Antioxydant et antiseptique**, vous pouvez utiliser l'oignon dans votre salle de bain de la façon suivante. Pour un simple **masque de beauté**, passez un oignon dans un blender et filtrez avec un tamis pour en extraire le jus. Mélangez ce jus à une cuillère à soupe de miel (assainissant également) et appliquez sur votre visage pendant 15 minutes. Rincez abondamment et séchez.

Pour **lutter contre l'acné**, mélangez le jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, **appliquez la préparation localement sur les boutons**.

### L'oignon cicatrisant et antitache

**L'oignon est un excellent cicatrisant**. Si vous souffrez d'une petite plaie ou brûlure que vous souhaitez soigner naturellement, découpez-en un et **récupérez la membrane fine et transparente**. Dans une cuillère à soupe, placez cette membrane et couvrez-la d'huile d'olive. Faites chauffer sous une flamme la cuillère et appliquez la **membrane sur la plaie**.



Pour lutter contre les taches, mélangez le jus d'un oignon à une cuillère à café de vinaigre de pomme. Appliquez localement le mélange

sur les taches de vieillesse qui devraient s'atténuer avec le temps.

### L'oignon pour renforcer la pousse capillaire

**Les oignons sont bons pour les cheveux !** Le saviez-vous ? Ils peuvent apporter un reflet doré à votre chevelure si vous utilisez comme **eau de rinçage le jus d'un oignon** (ou deux) **mélangé à un litre d'eau**. Vous souhaitez stimuler la pousse de vos cheveux ou lutter contre une perte capillaire ? Utilisez l'oignon en masque. Mixez et récupérez le jus d'un oignon. Appliquez-le sur vos cheveux, massez et enroulez une serviette chaude autour de votre crâne. **Laissez poser une vingtaine de minutes** et effectuez votre shampoing habituel.

L'oignon est une plante à avoir sans faute dans sa cuisine. Si vous disposez d'un jardin, vous pouvez même le cultiver sans grande difficulté. L'oignon donne du goût à vos plats, mais c'est aussi un indéniable atout beauté et santé !

# Roby carrelage

Alsace ceramic



**VENEZ VISITER**

De la chape à la pose de carrelage, on s'occupe de tout !

**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](http://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



La passion du Carrelage

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



Retrouvez mes réalisations sur [facebook](https://www.facebook.com/AnthonyBaumert) Anthony Baumert



Devis Gratuit

Anthony Baumert • 34 rue du Sel • BINDERNHEIM

06 72 20 44 47

Siret : 511 411 191 00014 © JDM Editeurs / 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](http://www.carrelagemock-mathia.fr)



Propriétaire ou Locataire

**N°1**

L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

VOTRE ISOLATION POUR 1 €

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS

Avec l'entreprise HOME PLAC comme partenaire c'est l'assurance d'un travail bien fait dans les règles de l'art ! votre spécialiste de l'isolation.



Votre isolation à 1 euro en 3 étapes



ISOLATION DES MURS 	ISOLATION DES SOLS 	ISOLATION DES COMBLES 
ISOLATION DES VIDES SANITAIRES 	ISOLATION DES RAMPANTS DE TOITURE 	ISOLATION EN SOUS-FACE 

- ✓ Prise de rendez vous
- ✓ Montage du dossier
- ✓ Démarrage des travaux



03.69.27.39.14



Votre artisan de confiance

Guillaume

HOME PLAC  
1 rue sainte odile - 67230 BENFELD

Votre conseiller énergie est à votre disposition

Mobile : 06 27 42 71 26 / Fixe 03 69 27 39 14

Siret : 82351267800017



- **Décoration d'intérieur**
  - Conseils DÉCO
  - Petits mobiliers - Tapis
  - Luminaires - Papier peint
- **Atelier de confection**
  - Rideaux et stores
  - Fauteuils et coussins
  - Tête et jeté de lit

Uniquement sur RDV



Christine vous souhaite de  
**JOYEUSES FÊTES de fin d'ANNÉE**

christine.losser@wanadoo.fr

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

## les astuces de marseille

On connaît tous les bienfaits des oignons sur la santé.

Même les peaux d'oignon ont plein d'utilisations incroyables !

- Eh bien, voici une nouvelle utilisation que personne ne connaît.
- Les oignons ont le pouvoir de soigner un rhume ou d'autres symptômes liés à la fièvre.
- Comment ? En mettant une tranche d'oignon dans vos chaussettes pendant toute une nuit.
- De nombreuses personnes ont testé ce remède de grand-mère et l'ont trouvé efficace y compris pour les enfants. Regardez :



Pour soigner un rhume, mettez une tranche d'oignon dans chaque chaussette durant la nuit.

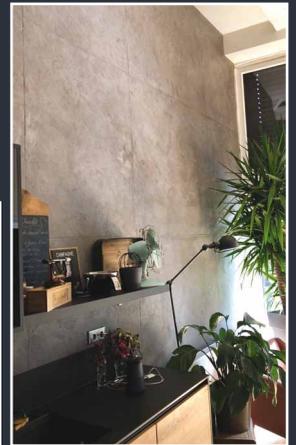
### Comment faire 1.

1. Coupez deux tranches d'un oignon bio.
2. Placez une tranche sous la voûte plantaire bien à plat.
3. Enfilez une chaussette bien serrée pour que l'oignon reste bien en contact avec la peau.
4. Recommencez pour l'autre chaussette.
5. Laissez agir toute la nuit

## Peinture Kitzinger

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose et refecton de parquet
- Peinture à la chaux
- Décoration
- Stucco
- Béton ciré

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



60 rue de la Chapelle · **KOGENHEIM** · 03 90 57 34 91  
06 80 42 81 29 · [peinturekitzinger@hotmail.fr](mailto:peinturekitzinger@hotmail.fr)

### Résultat

Et voilà, avec ce remède naturel, vous allez vous sentir bien mieux dès le lendemain :-)

Pensez à utiliser un oignon bio pour ne pas que les pesticides et autres produits chimiques pénètrent dans votre sang toute la nuit.

Sachez que cette astuce fonctionne aussi bien avec des oignons rouges que blancs, du moment qu'ils sont bio.

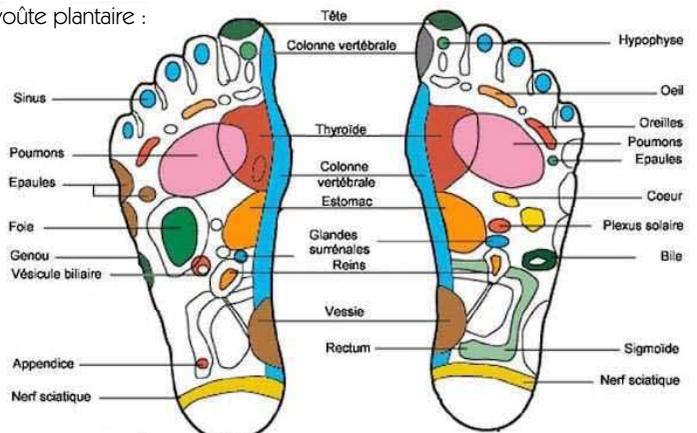
### Pourquoi ça marche

Saviez-vous que la voûte plantaire de vos pieds est une entrée directe vers tous les organes de votre corps ?

En médecine traditionnelle chinoise, c'est ce que l'on appelle les méridiens.

Pendant que vous dormez, les bienfaits des oignons vont se propager à travers votre peau via ces terminaisons nerveuses.

Comme vous pouvez le voir ci-dessous, les organes sont tous connectés à la voûte plantaire :



Bien évidemment, ne mangez pas les tranches d'oignons après les avoir utilisées !

160 magasins  
en France  
du CHOIX  
du CONSEIL  
et des PRIX



**ESPACE**  
revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

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



CRÉATEUR DE PRODUITS INNOVANTS DEPUIS 1919



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

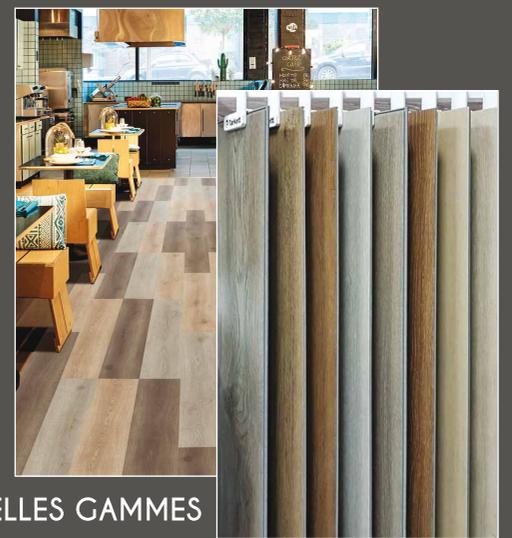
- CRÉPIS
- PAPIER PEINT
- ENDUITS
- BÉTON
- TEXTURE À PEINDRE
- PEINTURE
- RIDEAUX
- SOL PVC
- MOQUETTE
- SOL NATUREL
- PARQUET MASSIF
- STRATIFIÉ
- PONÇAGE et VITRIFICATION



Les peintures



Nos Nouveautés Papiers Peints



NOUVELLES GAMMES

Lames composites à Clicker sous couche intégrée :

Couches usure 0.30 A 0.55 à partir de **26.90€ TTC/m<sup>2</sup>**

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

\*voir conditions en magasin

© 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 Marsel** il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédant 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**



**1<sup>er</sup> Décembre - Dimanche**

**FRIESENHEIM - Concert-veillée de Noël**

Le conseil de fabrique et la chorale paroissiale vous invitent au concert-veillée de Noël, animé par la chorale double croche de Bischwihr. A 17<sup>h</sup> en l'Eglise St Nicolas de Friesenheim. Entrée libre. Plateau au profit du conseil de fabrique. Un vin chaud sera offert à l'issue du concert. Contact Marie-Claude Hoffmann 06 95 80 78 77.

**4 Décembre - Mercredi**

**SÉLESTAT - Conte musical « Noël frappe à la porte » de Tonton Michel**

A 15<sup>h30</sup> au Complexe Sainte-Barbe. Noël approche... On ne le voit pas forcément, mais Noël n'est pas loin, on le sent, on le ressent, mais comment être absolument sûr que Noël est bien là ? Gratuit. Dès 1 an. Durée : 45 mn. www.selestat.fr

**WITTISHEIM - Contes pour enfants**

Petit Noël - Conte et goûter pour enfants.

**6 Décembre - Vendredi**

**SÉLESTAT - Saint Nicolas**

Les petits et grands sont invités à le rencontrer durant plusieurs créneaux entre 16<sup>h</sup> et 19<sup>h</sup> à l'Hôtel de Ville. De joyeux lutins distribueront bonbons et chocolat chaud aux enfants sages (dans la limite des stocks disponibles). Discours aux alentours de 17<sup>h30</sup>. Déambulation musicale et de feu. Tél: 03.88.58.85.75. selestat.fr.

**7 Décembre - Samedi**

**KOGENHEIM - Marché St Nicolas**

Les Amis de L'Ecole organise son traditionnel Marché du St Nicolas. Les bénéfices sont donnés à l'école. Des idées cadeaux grâce à nos exposants, de beaux sapins pour chez vous? Envie d'un délicieux vin chaud pendant que vos enfants bricolent où se prennent en photo? Venez nous voir !

**ROSSFELD - 1<sup>er</sup> Marché de Noël**

Organisé par l'association Parents Actifs, au programme : des cadeaux originaux - Présence du Père Noël - Possibilité de faire des photos avec le Père Noël - Plusieurs ateliers pour enfants : inscription animé par Serm'Animations - Photobooth sur le thème de Noël - Buvette et petite restauration... rens : parentsactifs@laposte.net ou sermaniamtions@yahoo.fr 06 27 73 46 74 ou 06 67 79 04 23.

**HUTTENHEIM - Le Grand Concert de Noël avec Géraldine Olivier & Reiner Kirsten**

Présenté par Radio Liberté en l'Eglise Saint-Adelphe Billets: Supérette Coccinelle, 36 rue du Général de Gaulle, 67230 Huttenheim ou Herr Yannick Becht, 03 88 74 44 47 / 06 80 94 53 76 Online: www.re-

servix.de ou Tickethotline: +49 (0)1806/700733.

**MUTTERSOLTZ - Troque ton jouet !**

Venez déposer les jouets en bon état, que vous ne souhaitez pas garder et troquez les contre d'autres à votre goût. Du plaisir, de l'échange et des déchets en moins ! Dépôt des jouets : du 2 au 6 décembre entre 8<sup>h</sup> et 17<sup>h</sup> et le 7 à 14<sup>h</sup>, gratuit. Rensau 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org

**MUTTERSOLTZ - Arrivée du Père Noël en barque et Marché de Noël**

Le Père Noël arrive en barque à 14<sup>h30</sup> au pont de l'III à Ehnwihr. Le Batelier du Ried est chargé de le ramener à bon port, avec ses anges et lutins. Dès 13h30, un Marché de Noël se tiendra, sur la place des Tilleuls. Des idées cadeaux et déco originales. Les amateurs de la Maison de la Nature réaliseront des bricolages nature avec les enfants, balades en calèche et contes. Buvette et petite restauration.

**7 et 8 Décembre - Samedi et Dimanche**

**SÉLESTAT - Marché de Noël solidaire des créateurs A L'autre Scène, un Autre Noël**

Le samedi de 10<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup> et le dimanche de 14<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup> - Un groupe d'artistes amateurs et une association (peintres, sculpteurs, photographes, plasticiens, écrivains, artisans d'art : bijoux, textiles etc.) présentent à la vente, des idées de cadeaux réalisées et créées dans une démarche responsable et artistique. Café éphémère avec des douceurs aux couleurs de Noël. Association L'Autre Scène et Compagnie - 18 Rue des Bateliers. www.l-autrescene.fr

**DAMBACH-LA-VILLE - Marché de Noël**

Laissez-vous porter par la féerie et les illuminations de Noël. Produits du terroir et productions artisanales au cœur d'un Marché de Noël convivial et authentique. Samedi à 20<sup>h</sup> en l'Eglise St Etienne, Concert de Noël par le groupe Coffee Potes . RDV à Dambach-la-Ville, le samedi à partir de 15h et dimanche dès 10<sup>h</sup> ! Plus d'infos handball-dambach.fr

**MATZENHEIM - Marché de Noël**

A but humanitaire, au profit de l'association Vozama, qui oeuvre à Madagascar. Présence de 65 exposants. Crèche animée, crèche vivante, métiers d'antan; buvette, restauration, huîtres, sanglier à la broche le dimanche midi. Visite de Saint Nicolas le samedi et du Père Noël le dimanche. Concerts à l'église : les Copains d'Accords de Dambach-la-Ville le samedi à 20<sup>h</sup>, les enfants des écoles le dimanche à 11<sup>h</sup> et Mely Melody de Schweighouse-sur-Moder le dimanche à 16<sup>h30</sup>.

**8 Décembre - Dimanche**

**PLOBSHEIM - Marché de Noël**

Organisé par le comité de jumelage de Plobsheim/Port-Ste-Foy&Ponchapt 10<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup> à la salle des fêtes avec une 50 d'exposants. Sur les stands, à l'extérieur dans de beaux chalets en bois et à l'intérieur de la salle ,vous trouverez des décorations de Noël,des bijoux,des produits locaux et artisanaux, du vin,des bredele...et le vin chaud dans sa tasse souvenir Rest sur place le midi Rens. 06 12 19 71 77 chden.plobs@gmail.com

**SÉLESTAT - Portes ouvertes : Fournil de Noël et Musée**

De 9<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup> à la Maison du Pain d'Alsace. Partez à la découverte de notre musée consacré à l'histoire du blé, de la farine et du pain. La journée sera ponctuée de démonstrations (bredele, christollen, berawecka...) et dégustations. 11<sup>h</sup> : visite guidée gourmande. 15<sup>h</sup> : visite guidée en alsacien / Lecture de contes en alsacien avec dégustation de spécialités alsaciennes. Entrée et visites gratuites. Inscription aux visites : 03 88 58 45 90. www.maisondupain.alsace

**SÉLESTAT - Atelier badges, magnets et miroirs chez les lutins - Le Petit Atelier**

Entre 14<sup>h</sup> et 18<sup>h</sup> - Complexe Sainte-Barbe. Petits

lutins, dépêchez-vous ! Le Père Noël a besoin de vous. Préparez des cadeaux : badges, magnets, miroirs à glisser sous le sapin. Des heureux vous ferez. Papa et maman vous combleront. Gratuit. Pas d'inscription nécessaire. www.selestat.fr

**Du 5 novembre au 10 Décembre**

**BENFELD - Ateliers Frères et soeurs sans rivalité**

Cycle d'ateliers « Frères et soeurs sans rivalité » : de 19<sup>h30</sup> à 22<sup>h30</sup> au Centre Social et Familial AGF de Benfeld, animé par Marjorie Guidoni ; gratuit, carte de membre obligatoire, sur inscription.

**11 Décembre - Mercredi**

**SÉLESTAT - Conte « Perce-neige » - compagnie Ziri**

A 15<sup>h30</sup> - Complexe Sainte-Barbe. Spectacle de Noël pour toute la famille ! Noël, solstice d'hiver, annonce le renouveau. Dès 4 ans. Durée : 45 min. Gratuit. 03.88.58.85.75.

**14 Décembre - Samedi**

**SERMERSHEIM - Concert de Noël à l'église**

L'A.S. Sermersheim et Corinne Frech vous présentent le Concert de Noël qui se déroulera dans l'église catholique. Sur le plateau seront présents : Vincent & Fernando, Alain Wilt et Les Angels. Petite restauration sur place. L'ouverture des portes aura lieu à 18<sup>h30</sup>. Le prix d'entrée est de 28€. La réservation des places est à faire auprès de Sylvia Keyser (tel. 03 88 74 29 73) ou par mail : sermersheim.as@alsace.lgef.fr

**15 Décembre - Dimanche**

**SAND - Marché de Noël et concert de Noël**

Dans la cour de l'école élémentaire, de 15<sup>h</sup> à 20<sup>h</sup> en présence du père Noël. Animations pour les enfants, atelier photo-souvenir, produits artisanaux et gourmands, idées cadeaux. Une petite restauration et boissons. Le concert de Noël «Peace On Earth» par l'Ensemble Vocal Variations aura lieu à 17<sup>h</sup> en l'église Saint-Martin de Sand.

**SÉLESTAT - Village d'antan - de 10h à 18h**

Plongez au coeur d'une place de village d'antan et découvrez les préparatifs de Noël de ses habitants ! Les villageois en costume d'époque présenteront des démonstrations de ferronnerie, de vannerie et autres savoir-faire et proposeront des jeux. Vous pourrez également déguster une soupe et profiter du traditionnel «dernier barbecue de l'année». Avec l'Association Les gouffis de Sélestat et des artisans locaux. Place de la Victoire. Accès libre. www.selestat.fr

**1<sup>er</sup> et 15 Décembre - Dimanche**

**SÉLESTAT - Brunch de Noël : l'Alsass' Brunch de Noël à 11h - nouveau !**

Maison du Pain d'Alsace. Brunch d'aujourd'hui & délices de jadis ! C'est l'âme illuminée par la chaleur de Noël, que nous vous convions au premier « Elsass'Brunch » de la Maison du pain d'Alsace. Le brunch, sous la forme d'un buffet sucré et salé, sera composé de nos spécialités et de produits locaux. Ce moment gourmand sera suivi d'une visite libre du musée. Tarif : 25€ et 12€50 pour les -12 ans. Rés. au 03 88 58 45 90. www.maisondupain.alsace

**18 Décembre - Mercredi**

**SÉLESTAT - Atelier de construction « ma cabane, mon rêve d'enfant » de 10h à 18h**

Place de la Victoire. Qui n'a jamais rêvé de construire sa cabane ? Macabane rassemble les enfants de 3 à 12 ans, qui pourront exprimer leur dextérité en construisant des cabanes en bois à leur taille : 1,50m de hauteur et 4 m2 au sol. Sans risques : ni clou, ni vis, que de l'emboîtement sous la surveillance de nos animateurs expérimentés et pour le plaisir de tous. Le résultat est étonnant : qualité, réalisme, sécurité... et le sourire des enfants ! www.selestat.fr

Suite des manifestations page 24

**Trèfle Vert**  
Benfeld

Offre valable du  
1<sup>er</sup> au 31 décembre

Large gamme de  
**PANTALONS de travail**  
disponible !

**Parka noire**  
**MILTON 2**  
Tailles : S à 3 XL  
Réf. 229068 à 229073

**64€<sup>95</sup>**  
~~79€<sup>95</sup>~~

**Veste noire**  
**BEAVER**  
Tailles : S à 3 XL  
Réf. 229138 à 229143

**24€<sup>95</sup>**  
~~39€<sup>95</sup>~~

Réduction  
de **15€**

**100**  
francs



**Chaussures  
de sécurité**  
**RIMINI III**  
Pointures : 39 à 47  
Réf. 280000 à 280008

**21€<sup>95</sup>**  
~~36€<sup>95</sup>~~

**GRAND CHOIX  
DE SAPINS  
DE NOËL**

**Nordmann**  
(taille 80/100 cm)  
à partir de

**17€<sup>95</sup>**

Bonnes Fêtes !

15 rue de l'Europe  
**67230 BENFELD**  
☎ **03.88.08.09.36**



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. Ne pas jeter sur la voie publique.

**FBERGERS**  
Fermetures S

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 M<sup>2</sup>**



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

[www.fermetures-berger.fr](http://www.fermetures-berger.fr)

Isolez votre maison avec notre **carton**  
**RECYCART® - ON**

**Ecologique, bon pour la planète**

- Une maison à ossature bois et isolation en carton.
- Médaille d'argent au concours Lépine à Strasbourg en 2011
- Médailles d'or au concours Lépine à Paris 2012

Gagnant de la Coupe de la Foire Européenne et de la médaille d'or  
du Concours Lépine pour ses **plaques de parement en carton\***  
+ une nouvelle médaille de bronze pour les semelles en carton

**La maison qui se chauffe seule !**

Ex.: une épaisseur de **carton de 9cm**  
correspond à **30 cm** de laine de verre  
de dimensions standard 1,20m x 2,60m x 4cm

- performantes • écologiques
- économiques • faciles à poser

**DIRECT D'USINE**



DEVIS  
GRATUIT

**NOUVEAU\***

**Plaques de parement performantes :**

- 3kg au m<sup>2</sup>, 8mm d'épaisseur donc plus maniables que les plaques traditionnelles.
- Haute résistance aux chocs.
- Prêtes à être peintes
- Meilleure inertie thermique

Semelles bio en carton.  
Isolantes du chaud et du  
froid, très légères, confort  
de marche et important  
pouvoir absorbant.

Essayer = adopter



**M&N Emballages** - 4 rue de la Gare - **SCHERWILLER**  
03 88 82 21 55 - **06 07 55 23 19**

claude.meyer.mn@gmail.com - [www.mn-emballages.com](http://www.mn-emballages.com)



# 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-dérivant
- Entretien simple, économie d'eau
- Large gamme de couleurs
- Devis rapide et gratuit

Le plaisir et la sécurité à porter de pieds



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



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](http://www.douche-serenite.com)

\* Selon la loi en vigueur  
\*\* sous réserve de contraintes techniques - © JDM Edition / Edith

Suite des manifestations de la page 22

### 18 Décembre - Mercredi

#### SÉLESTAT - Contes, histoires et chansons des bredele de Noël

De 14<sup>h</sup> à 15<sup>h</sup> en déambulation au centre-ville et de 15<sup>h30</sup> à 16<sup>h30</sup> - Complexe Sainte-Barbe. Venez tous, petits et grands, écouter, chanter et goûter les histoires du pain d'épices, de l'anisbredele et d'autres amusantes sornettes du temps de Noël. Proposé par «par Monts et par rêves». Gratuit. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### 21 Décembre - Samedi

#### SÉLESTAT - Concert de Noël

A 20<sup>h</sup> - Église Sainte-Foy. Proposé par l'orchestre de jeunes Ulrich-von-Hutten-Gymnasium de Schlüchtern et intronisation des nouveaux membres de la Confrérie du Sapin. Entrée libre avec plateau. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### 22 Décembre - Dimanche

#### SÉLESTAT - La Parade du Sapin

Entre 15<sup>h</sup> et 17<sup>h</sup> - Départ place de la Victoire. À Sélestat, le sapin a droit à sa parade : lutins, musiciens, cracheurs de feu et bien d'autres surprises. Avec la Confrérie du Sapin. Gratuit. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

#### SÉLESTAT - Après-midi en famille : « Drôle de goûter » - spécial Noël

De 14<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup> - Bibliothèque Humaniste. Contes, mini-visites et atelier origami à l'heure du goûter. Tarifs : 8€ ; 6€ (réduit) ; gratuit (- moins de 7 ans). Plus d'informations sur [www.bibliotheque-humaniste.fr](http://www.bibliotheque-humaniste.fr)

#### SÉLESTAT - Maquillage hivernal pour enfants

Entre 14<sup>h</sup> et 18<sup>h</sup> - Complexe Sainte-Barbe. Par Fanny Humbert-Walter de l'institut Un Temps pour Soi à Epfig. Gratuit - Sans réservation. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### 16 novembre au 23 décembre 2019

#### SCHERWILLER - Vente de Noël à Emmaüs

Cette année venez découvrir notre vente de Noël à Emmaüs. Vous y trouverez tout le nécessaire faire naître l'esprit de Noël dans votre maison : nos boules, guirlandes, luges et autres accessoires n'attendant que vous. La vente débutera ce samedi et durera jusqu'à Noël sur les horaires d'ouverture habituels (info sur [www.emmaus-scherwiller.fr](http://www.emmaus-scherwiller.fr)).

### 24 décembre - Mardi

#### EBERSHEIM - Vente de filet de truites fumées

L'AAPPMA organise sa vente de filet de truites fumées. Récupération de vos commandes entre 8<sup>h</sup> et 11<sup>h30</sup> à l'étang de pêche. Prix du filet à 2,50€. Rés. 06 74 34 21 05 / 06 19 06 51 53 / 06 75 07 88 34.

### 27 décembre - Vendredi

#### SÉLESTAT - Jonglage de feu par l'Association Nickel

Entre 16<sup>h</sup> et 19<sup>h</sup> - Centre-Ville. Gratuit. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### 28 décembre - Samedi

#### SÉLESTAT - Animation folklorique par les Cigognes de Strasbourg

Place du Docteur Maurice Kubler : à 15<sup>h</sup> et 17<sup>h</sup>. Place d'Armes : à 14<sup>h</sup> et 16<sup>h</sup>. Gratuit. Durée : 30 minutes par représentation. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### Du 29 novembre au 29 décembre

#### SÉLESTAT - Village de Noël

Cette année, le Village de Noël vous accueillera non pas sur une, mais sur deux places du centre-ville : Place d'Armes et Place du Dr Maurice Kubler sur le parvis de la Bibliothèque Humaniste. Place du Dr Maurice Kubler et Place d'Armes. Tous les jours de 10<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup> - Les vendredis et samedis de 10<sup>h</sup> à 20<sup>h</sup> Sauf le mardi 24 déc. de 10<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup> et le jeudi 26 déc. de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup> Fermé le 25 déc. [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### 31 décembre - Mardi

#### SÉLESTAT - Atelier enfant : Imprime tes vœux ! de 14<sup>h30</sup> à 16<sup>h30</sup>

Bibliothèque Humaniste. Réalisation de cartes de vœux en linogravure. Pourquoi ne pas réaliser tes propres cartes de vœux pour la nouvelle année ? À la Bibliothèque Humaniste, nous te proposons de découvrir la technique de la gravure grâce à laquelle les imprimeurs ont illustré les livres anciens. Après avoir gravé ton motif, tu pourras imprimer à l'infini des cartes pour souhaiter une bonne année à ta famille ou à tes amis. À partir de 12 ans. Tarif : 4€. Sur inscription au 03.88.58.07.20

### Du 29 novembre au 5 janvier 2020

#### SÉLESTAT - Palais des Glaces

L'association des commerçants Les Vitrites de Sélestat ne pouvait rester de glace pour les festivités de fin d'année. En partenariat avec la Ville, la patinoire sera de retour au pied de l'église Sainte-Foy, pour le plus grand bonheur de tous. Dimanches, mardis, mercredis et jeudis : de 10h à 19h - Vendredis et samedis : de 10<sup>h</sup> à 21h30. Lundis 23 et 30 décembre : de 10h à 19h. Mardis 24 et 31 décembre : de 10h à 16h. Jeudi 26 décembre et mercredi 1er janvier : de 14h à 19h. Fermé le 25/12.

#### SÉLESTAT - Noël à Sélestat

Sélestat vous donne rendez-vous pour célébrer ensemble les festivités de fin d'année... comme toujours au pied du sapin ! Le programme concocté par de nombreux petits lutins se veut riche et diversifié permettant à chacun d'y trouver son bon-

heur. Village de Noël, expositions, concerts, animations, ateliers, contes, déambulations,... de belles surprises vous attendent. Vos cinq sens seront mis en éveil au fil des douze étapes du parcours de visite. Programme détaillé sur [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

### 11 janvier - Samedi

#### SÉLESTAT - Crémation des sapins aux Tanzmatten

A 17<sup>h</sup> - Vous pourrez déposer votre sapin entre 13<sup>h30</sup> et 17<sup>h</sup>. Organisée par l'Amicale des Sapeurs-Pompiers de Sélestat et la Confrérie du Sapin en partenariat avec la Ville de Sélestat. Accès libre. Renseignements au 03 88 58 85 75 [www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)

#### WITTISHEIM - Loto du Nouvel An

La Chorale Sainte Cécile de Wittisheim organise son traditionnel loto de nouvel an - ouverture de la salle à 18<sup>h30</sup> et début du jeu à 20<sup>h</sup>. Les gros lots proposés sont : 1 voyage de 6 jours à Costa Brava (2 pers.) - 1 croisière sur le Rhin 2 pers. - 1 déjeuner spectacle à Kirrwiller (2 pers.) - PC Portable - Outillages - TV LED - Tablette - Lave linge et autres lots de valeur. Les réservations reçues aux 06 36 57 33 25 - 06 06 85 80 28 - [chorale.wittisheim@orange.fr](mailto:chorale.wittisheim@orange.fr)

### Du 11 janvier au 9 février

#### ROSSFELD- Théâtre

L'U.T.L propose une pièce de Alfred Jung «Don Camomillo». En janvier les samedis 11 et 18, dimanches 19 et 26, vendredi 24 - En février le Samedi 1<sup>er</sup>, vendredi 7, dimanche 9, vendredis & samedis à 20<sup>h</sup> au prix de 10€ (petite restauration possible) Dimanches à 11<sup>h30</sup> avec repas au prix de 25€. Rés. Vêtements KNOPF à Benfeld au 03 88 74 43 26. Du mardi au vendredi 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et 14<sup>h30</sup> à 19<sup>h</sup> - samedi de 9<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup> non stop. Les messages vocaux laissés sur le répondeur ne seront pas pris en compte.

### Du 18 janvier au 29 février

#### NEUVE-ÉGLISE - Cabaret Alsacien S'Brankessele

Vous aimez l'Alsace, vous aimerez le Brankessele ! Une fois de plus, il vous emportera avec vos amis dans l'univers jubilatoire du cabaret autour d'un bon repas. Réservations : par téléphone auprès de Netty Mathieu : 03 88 85 65 99, par mail : [sbrankessele@free.fr](mailto:sbrankessele@free.fr) Les représentations auront lieu les samedis 18 et 25 janvier, les 01, 08,15, 22 et 29 février à 19h30. Les dimanches 26 janvier et 02 février à 14h. Participation à une soirée avec repas : 39 €, à une après-midi : 18€

+ de détails et de manifestations sur [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

# HAUSSMANN SOLS RÉSINE

## RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - ATELIER - ENTREPÔT - ESCALIER

AVANT



APRÈS



Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

DEVIS GRATUIT

[www.haussmannsolsresine.fr](http://www.haussmannsolsresine.fr)

garantie décennale

9 rue des Mugets • 67530 • **BOERSCH** • 06 49 93 36 45 • [haussmann67@gmail.com](mailto:haussmann67@gmail.com)

Siret n° 7920404850028

# Taxi Pierrette

Pierrette HISS

44 rue des Prés - 67150 NORDHOUSE

NORDHOUSE - SCHAEFFERSHEIM - WASSELONNE

7 jours / 7

**03 88 98 27 87 - 06 13 19 77 79**

☐ Taxi toutes destinations ☐ Taxi médical conventionné !

- Aéroport, gare ou autres...
- Cliniques, hôpitaux, centre de soins et consultations
- Conventionnés aux caisses d'assurance maladie



*Pierrette, Hélène, Sandrine (nouvelle dans l'équipe) et Francis vous remercient de votre confiance et vous souhaitent de joyeuses fêtes de fin d'année et une bonne année 2020 !*

De la nature  
à votre assiette



## Bâtonnets aux fruits secs et au chocolat

### Ingrédients :

- 150 gr de beurre
- 200 gr de sucre en poudre
- 4 œufs
- 50 gr de noisettes moulus
- 50 gr d'amandes moulus
- 150 gr de pépites de chocolat
- 50 gr de fruits confits hachés au couteau
- 1 cuillère à café de cannelle
- 50 gr de raisins secs macérés dans 2 cuillères à soupe de kirsch
- 300 gr de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique

### Pour le glaçage :

- 80 gr de sucre glace
- QS de jus de citron

### Recette :



Travailler le beurre ramolli avec le sucre et ajouter lentement les œufs, les noisettes, les amandes, les pépites de chocolat, les fruits confits, les raisins secs avec le kirsch puis la farine et la levure chimique.



Sur une plaque recouverte de papier cuisson, répartir la pâte et la presser pour égaliser la surface avec les mains.



Faire cuire à four moyen à 150 °C pendant 25 minutes.



À la sortie du four mettre le glaçage et découper des bâtonnets de 2x6 cm.

Laisser refroidir.

Comme convenu l'an dernier voici la recette de la gagnante du concours de Bredale. Après avoir sélectionné puis testé les différentes recettes nous avons décidé de publier celle de Monique de Bolsenheim qui aura dans les prochains jours son invitation pour un menu boissons comprises dans la boîte aux lettres.

**Au Vieux Couvent**  
6 rue des Chanoines 67860 RHINAU  
03 88 74 61 15 - www.auvieuxcouvent.fr  
Fermé Lundi soir, Mardi et Mercredi



Offrez-vous le meilleur de la nature pour vos repas de fêtes

**Eblin Fuchs** Idée Cadeaux

Sélectionnés dans le Guide Hachette 2020

- Riesling ROSACKER 2017 (\*\*\* coup de cœur)
- Pinot-Gris sélection de Grains nobles 2015

Eblin Fuchs Vins d'Alsace  
19, route des Vins • ZELLENBERG  
03 89 47 91 14 • alsace@eblin-fuchs.com  
www.eblin-fuchs.com

Nous vous accueillons du lundi au samedi : 8h-12h & 13h30-18h et dimanche matin sur RdV

**Au bon conseil** Joyeuses fêtes de fin d'année

- Conseil
- Choix
- Service
- Qualité

• Vin, alcool, eaux, bières et boissons diverses en verre consigné • Livraison • Location de tireuses à bières

**OUVERT les dimanches 15 et 22 décembre de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>**

**5% Sur tous les vins et champagnes\***

Idées Cadeaux

**ESCHAU • Parking devant le magasin**

Horaires d'ouverture : Lundi et Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h30 - Mardi : 14h-18h30  
Jeudi et vendredi : 9h - 12h30 / 14h-19h • Samedi : 9h - 12h30 / 13h30-17h

\*Offre valable sur présentation de l'annonce les 15 et 22 décembre 2019  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération - ©JDM Editions / Edith

RISTORANTE PIZZERIA **Chez Nino**

Venez déguster :

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

Pour vos fêtes de Noël repas d'entreprise pensez à réserver

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, le mardi soir et samedi midi



Cette période de **fêtes** tant attendue est toute proche, c'est le moment de se retrouver autour d'une table dans une **ambiance féerique** pour finir une année bien remplie, entre amis, collègues de travail ou juste par gourmandise.

Nous proposons des Menus de repas de fin d'année pour les groupes et entreprises, mais aussi notre carte et surtout nos suggestions de foie gras fait maison spécialement préparés pour cette occasion.

Nous réalisons également des «bons Cadeaux» à offrir pour le restaurant, mais aussi en mini séjour pour l'hôtel et le Spa.

N'hésitez pas à vous renseigner ou voir nos offres sur notre site [www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr).

**f** 114, rue Principale • **VALFF** • **03 88 08 92 58**  
[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr) • [contact@hotelausoleil.fr](mailto:contact@hotelausoleil.fr)

Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi puis, nous «hibernerons» du 24/12/2019 au 02/01/2020 inclus

© Le Journal de Marsel / Edith

# Auberge b'm hans



19<sup>bis</sup> rue de Colmar  
**OBENHEIM**  
 Merci de réserver votre table  
 au **03 90 00 27 18**

Menus à thème  
 du mois de **Décembre**

Carte traiteur disponible

**Dimanche 8 à midi**

Matelote à l'Alsacienne

**Vendredi 13 et samedi 14 en soirée**

Moules frites à volonté

**Dimanche 15 à midi**

Pot au feu

**Vendredi 20 et samedi 21 en soirée**

Fondue aux 3 fromages Suisses

**Dimanche 22 à midi**

Bouchées à la reine

**Vendredi 3 et samedi 4 janvier en soirée  
 et dimanche 5 janvier à midi**

Fondue aux 3 fromages Suisses



Toute l'équipe vous souhaite un joyeux Noël

[www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr](http://www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr)

Hans se repose le mercredi soir et le jeudi - ©JDM Editions/Edith



Pour Noël en Direct de la ferme

22, route de Colmar 67860 **BOOFZHEIM**

**03 88 74 60 92** • [chezmireille67@orange.fr](mailto:chezmireille67@orange.fr)

Horaires d'ouverture : Lundi à jeudi 9h-12h et 14h-18h

Vendredi 9h-19h non stop • Samedi 9h-14h non stop

Nos produits locaux artisanaux... Chocolat, pain d'épices, thés...



**OUVERT**

les dimanches  
**15 et 22 décembre**  
 de 10<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>

avec dégustation de vin chaud,  
 jus de pommes chaud,  
 visite de la ferme ...



- Kit pierrade  
 - Kit Raclette

**NOUVEAUTÉ :**  
**Plateau de fromage**



Diverses volailles et gibier  
 Diverses sortes de poissons  
 (sur commande)



- Foie gras
- Escalopes de foie frais surgelées
- Magret en croûte
- Bourguignon de canard sauce forestière ou foie gras
- Canette farcie
- Cuisses au vin rouge, au poivre vert, aux chanterelles...
- Jambon en croûte
- Filet mignon en croûte
- Jambon à l'os (4 kg)
- Noix de jambon cuite
- Fondant de porc forestier
- Veau Orloff

Idées cadeaux Paniers garnis



Pensez à commander  
 avant le 13 décembre

Noël des oiseaux : **TOURNESOL** en direct de la ferme



Acceptons les chèques et



\* L'alcool est dangereux pour la santé, buvez avec modération - ©JDM Editions/Edith

**L'Adriatique** 

**à emporter**

- Pizzas
- Tartes flambées
- Paninis
- Couscous

Pensez à réserver votre couscous à l'avance

Meilleurs vœux pour un Noël plein de joie et une nouvelle année remplie de bonheur

8 place de la Marie • **BOOFZHEIM** • 03 88 58 77 88  
du mardi au dimanche 11<sup>h</sup>30-13<sup>h</sup> et 18<sup>h</sup>-22<sup>h</sup> • www.ladriatiquepizza.fr

**La Cour des Moineaux**

115 rue de Benfeld  
**WESTHOUSE**  
09 75 77 17 33

Menu de Noël le 25 décembre

Amuse-bouche

Foie gras de canard au torchon en croûte de pistache, confiture de Noël  
ou  
Cappuccino de homard, chantilly à l'huile de truffe brochette de Saint-Jacques

Granité

Médaille de lotte aux flocons de pommes de terre panais à la crème, caramel à l'orange et à la cannelle  
ou  
Filet de boeuf Wellington, choux rouges braisés aux figues sauce poivrade, gratin dauphinois

Gourmandise au pain d'épices et à la mangue  
Bûche de Noël

**Joyeuses Fêtes**

**Pensez à réserver**

Les plats sont également à emporter



**WINSTUB** **Le Médiéval**

Chez Doriane et Jean

Samedi 14 décembre  
**Soirée Pot au Feu**

Soupe + pot au feu et crudités  
+ assiette de fromages  
+ vacherin

30€ par pers\*

Soirée animée par M. Christian Moraise années 80

Formules du jour du lundi au vendredi midi  
entrée + plat + dessert  
ou entrée + plat + fromage

En famille ou entre amis, Fête de Noël, Banquets

7 Place du Marché • **VILLÉ** • 03 88 57 00 00  
Nous vous accueillons les lundi midi et du mercredi au dimanche midi et soir  
Fermé le mardi - \*30€ par personne, boissons non comprises.



**la cuisine de marseille**

**Du foie maigras à petit budget**



Le foie gras est un produit d'exception qui en vaut le prix, mais il existe des alternatives avec lesquelles vous pourrez impressionner vos convives.

Par définition du foie gras, le gavage est nécessaire, méthode qui est de plus en plus contestée par différentes associations engagées pour la défense des animaux.

**Le gavage...** La méthode consiste à administrer des aliments en quantité, avec une pompe hydraulique ou pneumatique, en passant dans un tuyau enfoncé jusqu'au jabot de l'animal. Industrielle, elle dure 2 à 3 secondes (largement prédominante).

Cette opération prend 45 à 60 secondes avec la méthode artisanale.

Notre recette sera appelée, le foie maigras car nous remplaçons le foie gras par un simple foie de volaille...

Alors, pour notre foie maigras de volaille, il nous faudra :

- 500g de foie de volaille (environ 3€50)
- 200g de beurre bio (environ 2€)



- 1/4 de litre de vin blanc (environ 2€)
  - 2 CS de porto (environ 0,30€)
  - sel et poivre
- Une recette de foie maigras coûtera environ 14€ le kilogramme.



- 1 - Dénervez les foies
- 2 - Faites bouillir le vin blanc, plongez-y les foies, laissez bouillir 3 min avant d'égoutter les foies



3 - Versez les foies refroidis dans votre robot, ajoutez le Porto, le beurre, le sel et le poivre. Mixez très finement le tout.



4 - Verser le mélange mixé dans un récipient. Pour faciliter le démoulage, posez un cellophane au fond du récipient.



Tasser, recouvrez de cellophane puis réservez au frais ou congelez. Bonne dégustation !

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

**C'est les fêtes  
dans l'assiette !**

boucherie-charcuterie  
**Dreyfuss**

**PROMOS DU MARDI 3  
AU SAMEDI 7 DÉCEMBRE**

Rôti de veau du Causse - LE KG **24,50€**  
Paupiettes de veau - LE KG **21€**  
Escalopes milanaises 5+1 GRATUITE - LE KG **15,60€**  
Tendron de veau - LE KG **15,80€**  
Boudin blanc au foie gras - LE KG **21€**  
Petits teewurst (gros hachage) - LE KG **11€**  
Petites saucisses de bière - LE KG **12€**

**VENDREDI**

Saumon rôti sauce Pinot noir  
et son croustillant de lard, riz safrané  
LA PORTION **8,50€**

**SAMEDI**

Gigot de sanglier sauce aux champignons des bois  
LA PORTION **9,50€**  
Civet de sanglier St Hubert - LA PORTION **7€**  
Spätzle - LA PORTION **3€**

**PROMOS DU MARDI 17  
AU SAMEDI 21 DÉCEMBRE**

Palettes fumées sans os - LE KG **10,50€**  
Emincé de dinde au brocoli - LE KG **13€**  
Navarin d'agneau - LE KG **7,90€**  
Collier d'agneau - LE KG **14,50€**  
Saucisse de Toulouse - LE KG **11,70€**  
Terrine de sanglier - LE KG **18€**  
Lard gitan - LE KG **10€**

**VENDREDI**

Filet de limande et son soufflé  
sauce Noilly Prat, tagliatelles  
aux petits légumes  
LA PORTION **9,50€**

**SAMEDI**

Bäckeoffe extra  
LA MAXI PORTION **9,50€**

**PROMOS DU MARDI 10  
AU SAMEDI 14 DÉCEMBRE**

Blanquette de veau - LE KG **26,50€**  
Cordons bleus de veau - LE KG **26€**  
Rôti de veau roulé - LE KG **28€**  
Poirtrines de veau farcies - LE KG **15€**  
Hure de Noël - LE KG **14€**  
Petites terrines Périgourdines - LA PIÈCE **5,70€**  
Boudins blancs briochés - LA PIÈCE **2,50€**  
Assortiment de galantines de Noël - LE KG **15€**

**VENDREDI**

Filet de dorade à la crème, fenouil  
à l'orange et riz - LA PORTION **9,50€**

**SAMEDI**

Paëlla gourmande - LA MAXI PORTION **9,50€**

**PROMOS DU JEUDI 2  
AU SAMEDI 4 JANVIER 2020**

Paupiettes de bœuf 6+1 GRATUITE  
LE KG **14,10€**  
Nids gourmands - LE KG **12€**  
Emincé de poulet à la chinoise - LE KG **13€**  
Saucisse blanche à frire - LE KG **11,40€**  
Saucisse lorraine à cuire - LE KG **11€**  
Saucisse de foie surfine - LE KG **11€**



**Tourtes comtoises des ROIS** - LE KG **13,50€**  
(à partir du jeudi après-midi)

**VENDREDI**

Choucroute de la mer - LA PORTION **10€**

**SAMEDI**

Lasagne du chef - LA MAXI PORTION **10€**

**Le flyer des fêtes de fin d'année  
est disponible en magasin !**

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

# La Bourse aux Vins

Notre Corner Vins dans l'enceinte du Restaurant  
Restaurant *Au Brochet* Café

**VINS - ALCOÛLS - BIÈRES Brasseries locales - JUS DE FRUITS**

**Pour vos cadeaux de Noël ou votre table !**

**Grand choix de vins**  
magnums -75 cl - 50 cl - 37,5 cl

Cognac, Armagnac, Eau de Vie, Whisky

Coffret de Bières locales  
(Ried, Bendorf, Matten, Ste Cru)

Bières de Noël

Thés, infusions et épices du Jardin de Gaïa

Crémant et Champagne

Muscat de Noël et Sauternes

Vendanges Tardives

Nos propositions sont visibles sur Facebook LA BOURSE AUX VINS  
**Pour réserver vos vins : Tél. 03 88 98 03 70**

Ouvert tous les jours de 6 h à 20 h, dimanche à 7h30

**94, rue du Général de Gaulle - ERSTEIN**

BOUCHERIE  
CHARCUTERIE  
TRAITEUR

Comme par le passé...  
Depuis 4 générations

**HELMER**

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

## Livraison de plats à domicile

Sur les communes de :

- Benfeld
- Boofzheim
- Herbsheim
- Huttenheim
- Kertzfeld
- Kogenheim
- Rhinau
- Rossfeld
- Sand
- Sermersheim
- Westhouse

Retrouvez le menu de la semaine en cours sur notre site...

*Toute l'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et tous nos voeux pour 2020*

Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

23 rue du Gal de Gaulle 67230 **HUTTENHEIM**  
**03 88 74 40 26** • [www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr](http://www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr)  
© JDM Editions/Edinix

## le Bien-Être de marseille

### Stimuler ses défenses immunitaires pour l'hiver : les méthodes naturelles



C'est maintenant qu'il faut s'informer des astuces et méthodes pour stimuler son immunité à l'aube de l'hiver. C'est ce que nous rappelait il y a quelques temps, Julien, expert en Slow Cosmétique, lors d'un petit cours de défense naturelle sur France3.

Automne et hiver sont des saisons où la circulation des virus est forte. Pour renforcer ses défenses immunitaires et éviter de tomber malade, suivez les conseils de l'expert. Un bon moyen de s'assurer de passer la saison froide en pleine forme !

### Renforcer ses défenses immunitaires et stimuler son immunité pour l'hiver

Retrouver en images avec Julien Kaibeck, toutes les bonnes astuces naturelles pour booster vos défenses immunitaires avant et pendant la saison froide. Une foule de conseils pour braver l'hiver sans tomber malade ! Pour commencer, on pense à respirer un air sain : on aère et on diffuse des huiles essentielles dont le ravintsara qui tue les germes, avec un appareil à froid...

Comme l'hiver arrive à grands pas, Julien nous invite à nous soucier de la vitamine D qui joue un rôle essentiel dans l'immunité mais qui malheureusement manque cruellement dans l'hémisphère nord en hiver ! On trouvera cette vitamine naturellement dans l'alimentation notamment en consommant de l'huile de foie de morue... Une solution qui ne plaira pas à tout le monde loin s'en faut, alors pour ceux là il existe des compléments comme le DHA, à choisir avec l'avis d'un spécialiste de la santé...

On peut également enrichir son assiette avec les indispensables produits de la ruche que sont la propolis, le miel, et la gelée royale qui a aussi des vertus anti-âge. Quant à la star des fleurs de la saison, c'est l'échinacée, une plante tonique, qu'il faut choisir pour stimuler ses défenses naturelles.

Publier avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

**AU CYGNE**  
HÔTEL \*\*\*  
RESTAURANT  
ÉVÉNEMENTS

La famille Bouyoud et toute son équipe vous souhaitent de passer d'excellentes fêtes de fin d'année !

Le restaurant sera ouvert  
le 25 décembre midi et le 26 décembre midi et soir.

Un *Menu de Noël* vous sera proposé.

38 rue de la 1<sup>ère</sup> Div. Blindée - 67114 Eschau - Tél : +33 (0)3 88 64 04 79  
info@cygne-eschau.com - [www.cygne-eschau.com](http://www.cygne-eschau.com)

L'ARCHITECTURE  
BOIS  
c'est l'AVENIR

11, rue de Bindernheim  
67230 WITTERNHEIM  
03 88 85 45 53  
WWW.ARCHITECTURE-AVENIR.FR

Conseils, Conception et Suivi de la réalisation  
de vos projets

ARCHITECTURE AVENIR SERA PRÉSENT AU PROCHAIN SALON HABITAT DÉCO

BÂTIMENT NEUF

EXTENSION

REHABILITATION

SÉLESTAT  
HABITAT  
DÉCO

17 / 20 JANVIER 2020  
AUX TANZMATTEN



La Maison Louise

Possibilité de réserver pour un repas  
en début de semaine ou un déjeuner  
à partir de 10 pers.

Menus  
de Fêtes

Bons  
cadeaux

www.lamaisonlouise.com

03 88 50 68 47

93 rue principale - 67210 MEISTRATZHEIM  
Ouvert les soirs du jeudi au dimanche et le dimanche midi  
Fermeture annuelle : du 23 décembre au 05 janvier



## Fêtes de NOËL et Jour de l'An aux deux Restaurants des BORDS de l'ILL

### Menu de Noël au Hechtestuebele

25 et 26 Décembre / midi

Mise en Bouche

Velouté Coulina, jambon d'Ardèche en chips

\*\*\*\*\*

Tartare de Daurade à la menthe et citron vert

Salade de mâche, garniture marine

ou

Foie gras de canard maison, pain d'épices toasté

Chutney mangue, petite garniture

\*\*\*\*\*

Sorbet pamplemousse rose basilic

\*\*\*\*\*

Filet de Bar, crème Homardine,

Riz de Camargue, Farandole de légumes

ou

Chapon farci aux Cèpes, sauce fine à l'Armagnac

Farandole de légumes, purée de panais

\*\*\*\*\*

Moelleux Chocolat-Orange, éclats de noisettes

Sorbet orange sanguine

Bûche glacée "Soleil levant"

(sorbets exotique et Sudachi)

Prix : 45,00 Euros

+ petite carte de 3 entrées et 5 plats

+ menu enfant

### Menu de Noël Restaurant au Brochet

25 et 26 Décembre / midi

Amuses Bouche

\*\*\*\*\*

Velouté de bolets aux étoiles de Noël  
et copeaux de viande des Grisons

\*\*\*\*\*

Foie gras maison cuisiné au torchon, aux arômes  
de vin chaud, dés de pommes rôtis, pain brioché

ou

Duo de saumons "le mariné et le fumé par nos soins"

Mousse citronnée aux herbes,

Bouquet de salades, pain grillé

\*\*\*\*\*

Sorbet orange au Muscat de Noël

\*\*\*\*\*

Dos de Biche pané aux noisettes, quelques champignons  
et fruits des bois, petits légumes, knepsfle maison

ou

Filet de loup sur tombée d'épinards, raisins blancs et

sauce crème, riz de Camargue

\*\*\*\*\*

Crèmeux spéculoos, poire pochée,

Coulis chocolat, glace vanille

ou

Bûche glacée "comme un Artic Roll" aux parfums de

Beraweckà, minestrone de fruits frais

Prix : 45,00 Euros

+ petite carte de 3 entrées et 5 plats

+ menu enfant

### Menus Fêtes de Noël Dans les 2 Restaurants

Fêtes de Noël

Entreprises & Associations

Dans une belle ambiance de Noël,  
pour vos déjeuners et dîners de Noël !

à partir du 1<sup>er</sup> décembre et jusqu'au 15 janvier  
tous les jours en semaine

Menu SPECIAL NOËL

5 entrées, 5 plats

5 desserts

sans réservation préalable

Le détail de ce menu-carte est visible  
sur nos pages Internet et Facebook.

Prix : 27,00 Euros

42 Euros avec formule Boissons comprises  
(apéritif, 2 verres de vin de fête, eau et café ou thé)  
au Café - Restaurant "Au Brochet"  
et au Restaurant S'Hechtestuebele

### Déjeuner du Jour de l'An Dans les 2 Restaurants

Coupe de Champagne offerte pour l'apéritif

Grand Buffet "Terre et Mer"

\*\*\*\*\*

Contrefilet de boeuf, gratin de pommes de terre  
ou

Dos de lieu sauce Bonne Femme, riz de Camargue

\*\*\*\*\*

Dessert gourmand du premier de l'An

Prix : 48 Euros

Boissons comprises - vin, eau et café/thé

\*\*\*\*\*

Prix : 34 Euros

sans le plat chaud ou sans l'entrée buffet

\*\*\*\*\*

Menu enfant. Petite Carte et Suggestions.

Ouvert au Hechtestuebel le soir ! Tartes flambées

idée CADEAUX

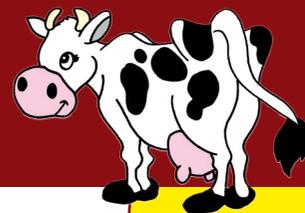
Offrez un bon cadeau repas  
valable dans nos 2  
restaurants

Les RESTAURANTS et l'HÔTEL  
sont ouverts pendant toute la  
période des fêtes : sauf restaurants  
les 24 et 31 au soir

VISITEZ NOS PAGES FACEBOOK : shechtestuebele / restaurant café au brochet / La bourse aux vins

# ELEVAGE FRITSCH

Spécialités festives Noël et Nouvel an



Pour toute commande de produit autre que ceux mentionnés sur la liste, n'hésitez pas à nous contacter au plus vite. Afin de mieux vous servir, veuillez passer vos commandes le plus tôt possible.

## Nos croûtes maison :

Tourte vigneronne (porc et veau) .....	12€/Kg
Tourte volaille .....	15€/Kg
Pâté en croûte froid .....	15€/Kg
Pâté chaud .....	15€/Kg
Filet mignon de porc en croûte .....	18€/Kg
Kassler en croûte .....	15€/Kg
Jambon en croûte .....	15€/Kg
Filet mignon de veau Wellington .....	35€/Kg
Filet de boeuf Wellington .....	40€/Kg
Friand vigneron (porc et veau).....	3€/Pce
Friand pure volaille .....	3,50€/Pce
Fleischnacke .....	2,50€/Pce
Feuilleté jambon/fromage .....	15€/Kg
Mini pâté en croûte porc ou volaille .....	15€/Kg
Mini pâté en croûte de gibier .....	15€/Kg

## Nos volailles festives :

Coq fermier .....	10€/Kg
Chapon fermier .....	15€/Kg
Pintade fermière .....	13€/Kg
Dinde fermière .....	14€/Kg
Oie .....	16€/Kg
Canard ou canette .....	13€/Kg

Toutes nos volailles natures ou farcies (farces traditionnelles ou aux marrons)

## Nos viandes festives :

filet de boeuf .....	40€/Kg
Filet mignon de veau .....	42€/Kg
fondue (porc, veau, boeuf, volaille) .....	25€/Kg
Pierrade ou plancha (porc, veau, boeuf, volaille) ...	25€/Kg

## Terrines et divers :

Terrine de biche, sanglier ou lièvre .....	15€/Kg
Magret de canard fumé .....	28€/Kg
Filet mignon de porc fumé .....	24€/Kg
Saumon fumé .....	30€/Kg
Boudin blanc .....	11€/Kg
Mini knack .....	14€/Kg
Galantine .....	14€/Kg
Lardons .....	14€/Kg
Plat d'accompagnement pour raclette ...	6€/Pers

Toute l'équipe  
de l'Élevage Fritsch  
vous souhaite d'agréables  
fêtes de fin d'année.



## Présents aux Marchés :

### Marckolsheim

les jeudis  
de 16h à 19h  
(marché couvert)

### Sélestat

les samedis  
de 8h à 12h  
(cour St Hilaire)

Mardi 24/12  
magasin ouvert  
de 9h à 16h  
en non-stop



Elevage Fritsch

Pour vos commandes : 19 rue du Riedel • DIEBOLSHEIM

03 88 74 80 62 (fax: 03 88 74 81 52) • [scea.fritsch@gmail.com](mailto:scea.fritsch@gmail.com)

Siret n° 330 773 425 00013 - ©JDM Editions/Edirh

## L'alimentation marseillaise

### Le millet... une céréale qui tape dans le 'mil' !



Le millet est une céréale peu connue dans les pays occidentaux, mais dont l'Afrique et l'Asie ont compris les vertus et l'utilité. Peu allergène et sans gluten, c'est un ingrédient de choix pour les repas, remplaçant le riz ou la semoule !

Le millet fait partie de la famille des poacées (graminées). Son nom regroupe plusieurs espèces végétales, la plus cultivée étant le « millet perlé » ou « petit mil ». Il existe également d'autres variétés : l'élusine, le millet commun, le millet des oiseaux, le teff, le fonio blanc, fonio noir et fonio à grosses graines, le panic pied de coq, le millet indien, l'herbe à épée et le coix. Attention à ne pas confondre le millet et le sorgho.

### Le millet, une céréale indispensable mais pas si connue...

Si la céréale est présente en Chine depuis 5.000 ans avant J-C, sa culture se répand en Asie, en Afrique avant d'arriver en Europe au Moyen Âge. Quotidiennement consommée, elle fut ensuite délaissée pour le blé, la pomme de terre et le riz. Aujourd'hui, le millet est surtout utilisé pour nourrir les oiseaux chez nous, mais en Asie et en Afrique, il reste un aliment essentiel et indispensable.



Classé par la FAO comme aliment favorisant la sécurité alimentaire, le millet peut être cultivé dans les zones arides et sèches d'Asie et d'Afrique. La production de ces deux continents réunis s'élève à 28 millions de tonnes par an, soit 94 % de la production mondiale.

L'Inde et la Chine sont les plus gros pays producteurs de millet en Asie. En Afrique, la production et la consommation du mil s'étend sur plusieurs pays du Sahel et des régions arides (par exemple Nigéria, Niger etc.). Dans ces endroits-là, la production est surtout locale. Mais pourquoi alors parler du millet, s'il semble que nous n'en consommons pas tellement ?

### Le Millet est-il local ?

Le millet revient pourtant sur nos étagères. Comme le gros de la production se fait dans les autres continents, les produits aujourd'hui accessibles dans les magasins sont-ils locaux ? Petite enquête parmi la provenance des produits bio...

Premier constat : il est difficile de déterminer si un produit a été cultivé en France ou pas. En effet, la mention « fabriqué en France » ne signifie pas que le produit ait été semé et récolté dans le pays. Au pire, la dernière opération de transformation

s'est effectuée en France. Le meilleur moyen de connaître la provenance reste de contacter soit le vendeur, soit la marque.

Pour le millet que vous retrouvez en magasin, certains sont produits aux États-Unis et d'autres sont assurément cultivés et fabriqués en France. Il existe même des cultures de millet en Poitou-Charentes.

Surveillez bien les emballages, n'hésitez pas à consulter les sites Internet des marques. Le millet de la marque Moulin des Moines provient d'Autriche, tandis que celui de Ma vie sans Gluten, gamme sans gluten comme son nom l'indique, appartenant au groupe Ekibio, précise par exemple que son millet est cultivé en France, et issu de l'agriculture biologique. Alors, si vous voulez consommer du millet bio et local, c'est possible.

### Les bienfaits nutritionnels du millet

De nos jours, le millet revient principalement pour des raisons nutritives. Et puis, il permet de diversifier nos assiettes. À l'heure où fleurissent les allergies et intolérances, le millet tombe à pic. Il est sans gluten, très digeste, et contient des protéines, des vitamines et des minéraux. Selon les espèces, la composition nutritionnelle varie.



Suite page 34

# Fêtez NOËL avec vos COMMERÇANTS du CENTRE-VILLE d'ERSTEIN

Suivez les étoiles et  
Venez décrocher des cadeaux !

du 6 au 24 décembre

❑ "Suivez les étoiles"

Venez gratter et gagner de nombreux lots dans les magasins participants et possédant le sticker floqué "2019"

samedi 7 et dimanche 8

❑ Distribution des soupes du chef

par le Lion's Club

❑ Photos avec le Père Noël, distribution de bonbons

samedi 14 et dimanche 15

❑ Distribution des soupes du chef

par le Lion's Club

❑ Photos avec le Père Noël, distribution de bonbons et animation musicale par Serinette uniquement le samedi 14



Les magasins seront ouverts : dimanche 8 - 15 - 22 décembre de 14h à 18h

## Les commerçants participants

ANGEL'S : Boutique Prêt-à-porter

ANGEL'S DREAM : vêtements & accessoires Vintage

BETTY ÉLÉGANCE : Lingerie - Mode Femme/Homme

BOULANGERIE WALDNER

DIETPLUS : Rééquilibrage alimentaire

ÉCOUTER VOIR : optique et audition mutualistes

ÉLECTRIC'CARS : Spécialiste mobilité électrique

IGS : Imprimerie - Papeterie

INFO RUB : Dépannage et Assistance Informatique

J.K. la conciergerie : Produits entretien-Peinture

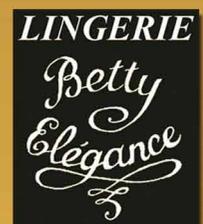
KRYS : Opticien

LA CASA DES PAPILLES : Restaurant /Piano Bar

LAFORÊT : Agence Immobilière

PETIT POIS CAROTTE : Traiteur

SIGNE DU TEMPS : Prêt-à-porter & Accessoires



Boulangerie Waldner



Cependant, en moyenne la composition pour 100 g secs est celle-ci :

- 378 kCal
- 72,8 g de glucides
- 4,22 g de lipides
- 11-13 g de protéines

Voici les acides aminés (voire protéines) présents dans le millet perlé :

- Isoleucine : 256 mg/g de protéine
- Leucine : 598 mg/g
- Lysine : 214 mg/g
- Méthionine : 154 mg/g
- Cystine : 148 mg/g
- Phénylalanine : 301 mg/g
- Tyrosine : 203 mg/g
- Thréonine : 241 mg/g
- Tryptophane : 122 mg/g
- Valine : 345 mg/g

Non seulement, le millet est un aliment aux protéines variées, mais il contient également des vitamines et des minéraux. Il représente aussi une excellente source de fibres. Les minéraux : le millet perlé et commun possèdent de grandes quantités de phosphore, de magnésium, de calcium, de fer et de zinc. Les vitamines : le millet est riche en vitamine B1 et B6.

### Comment cuisiner le millet ?

Le millet se présente en grains, en flocons ou en farine. Mais comment l'utiliser ? C'est très simple, il peut se substituer à la plupart des céréales connues. On le retrouve souvent dans les recettes de muesli mais il peut aussi se cuisiner en bouillie, tortilla ou même risotto. Beaucoup de plats africains sont faits à base de millet, et ressemblent à du couscous, à marier avec plein de légumes. Dans les magasins, le millet est vendu sous plusieurs formes : grains, flocons, farine, galettes etc. On a donc l'embaras du choix !

### Préparation du millet

Rincer abondamment les graines. Mettre un volume de céréale pour 2,5 volumes d'eau. Cuire entre 25 et 30 minutes. (Il est également possible de le faire revenir dans l'huile avant de le mettre dans l'eau.)

### Une recette pour goûter le millet



En conclusion, une recette à tester pour découvrir de nouvelles saveurs grâce au millet.

### Les ingrédients de la recette

- 4 gros champignons (de paris ou autre)
- 1 tasse de millet
- 1 oignon moyen, haché
- 4 gousses d'ail émincées
- 4 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de chou frisé noir ou vert émincé
- 2 cuillères à café de gingembre émincé
- 1 cuillère à café de cumin
- quelques feuilles de basilic frais
- du poivre

### La préparation de la recette



Faire cuire les oignons, l'ail, le gingembre et le chou frisé dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter les épices et les champignons et cuire pendant 10 minutes. Incorporez l'eau et le millet et laissez pendant 10/15 minutes. Lorsque le mil est tendre, c'est prêt !

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

**MEPHISTO M**  
chaussures d'exception

**MEPHISTO SELESTAT - Centre Ville**  
6, rue Sainte-Barbe - Tél. : 03 88 82 36 54

**PERLE BEAUTE**

Perle de beauté [www.institut-perle-de-beaute.fr](http://www.institut-perle-de-beaute.fr)

**NOUVEAU !** SOIN Beauté Nature "Anti-pollution" **PhytOxygene**

Offre de Lancement ! **54€\***

EN 1 HEURE MA PEAU RESPIRE

RÉOXYGÈNE LA PEAU PAR LES PLANTES

ÉLIMINE LES TOXINES

MARY COHR PARIS

PHYTOMER

Pour Noël, OFFREZ des Bons Cadeaux

Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes

Tél. 03 88 98 27 21 Prise de RDV par Internet 2A rue de Strasbourg ERSTEIN

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.

Retrouvez des centaines de pelotes de marque

PRO LANA MÈNE WOLLE RICO DESIGN katia

Idées cadeaux pour Noël

Retrouvez-nous sur

38 rue du Général de Gaulle  
**ERSTEIN - 03 67 98 13 46**  
Du mardi au vendredi 9h-12h 14h-18h  
Le samedi 9h-12h 14h-16h30

©JDM Editions/Edith

# haiR'stein

coiffure



Un grand **merci** pour votre fidélité, nous vous souhaitons de passer de belles fêtes de fin d'année ainsi qu'une très bonne année **2020**

Coupe • Soin • Shampoing • Coloration • Chignon  
• Coiffage • Permanente Brushing • Mise en plis

Nous souhaitons la bienvenue à Céline



**Nouveaux Horaires** (au 1er janvier 2020) :

**10% de remise** pour les plus de 60 ans  
Lundi de 8<sup>h30</sup> à 16<sup>h30</sup>

Mardi et Mercredi de 8<sup>h30</sup> à 11<sup>h30</sup> et de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>

**Nouveau nocturne**  
Jeudi et vendredi de 8<sup>h30</sup> à 20<sup>h</sup>

Samedi de 8<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>

Pour Noël n'oubliez pas de gâter vos proches avec les bons cadeaux

50 rue du 28 Novembre • **ERSTEIN** • 03 88 25 10 57

Retrouvez-nous sur [facebook](#) /Salon de coiffure Hair'stein • [www.coiffeur-erstein.fr](http://www.coiffeur-erstein.fr)



## LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN



**HAPPY  
KRYSMAS**  
DES CAPEAUX  
PLEIN LES YEUX

Krys

vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière

\* voir conditions en magasin

**Comment soulager sa sciatique naturellement ?**

Les remèdes naturels pour soulager la douleur et l'inflammation du nerf sciatique. Près de 40 % de population mondiale sont atteints de douleur et d'inflammation du nerf sciatique. Les symptômes sont nombreux : des picotements, des engourdissements, une faiblesse dans les membres inférieurs... Souvent, cela empêche de faire les activités quotidiennes. Si vous avez les symptômes cités, les remèdes naturels peuvent vous soulager. Vous aimerez aussi Les remèdes naturels pour soulager le mal de dos.

**Les remèdes naturels pour traiter la sciatique**

**Le sac de glace :** En cas de douleur au niveau du nerf sciatique, prenez un sac de glace ou un paquet de petits pois congelés, et enveloppez-le dans une serviette. Le cataplasme est à appliquer directement sur la partie concernée pendant une vingtaine de minutes toutes les 2 heures. Vous verrez que le soulagement sera immédiat.

**Le chaud et le froid :** Pour un soulagement immédiat, le sac de glace est parfait, mais vu que le nerf sciatique se trouve en profondeur dans le corps, le sac n'arrivera pas à atteindre l'inflammation. L'idéal est d'appliquer tout de suite après le sac de glace une compresse chaude ou mieux encore prendre un bain chaud. Cela permet d'augmenter la circulation sanguine et lymphatique, de diminuer l'inflammation et de favoriser le processus de guérison. Pour de meilleurs résultats, mettez dans le bain quelques sels d'Epsom, des herbes anti-inflammatoires ou quelques gouttes d'huile essentielle.

**Les herbes et les huiles :** Les herbes ont des impacts positifs sur la douleur et l'inflammation du nerf sciatique. Qu'elles soient sous forme de pommades, de capsules, d'huiles ou d'onguents, elles apportent un soulagement. Il est également possible de faire des infusions avec des herbes

fraîches ou séchées. Les herbes à privilégier sont le millepertuis, l'écorce de saule blanc, la camomille romaine, la lavande, la réglisse, la sauge sclarée ou encore l'arnica.

**Les autres remèdes naturels pour guérir la sciatique**

**L'acupuncture :** Traitement alternatif, l'acupuncture implique l'insertion de petites aiguilles sur des points précis du corps. Il augmente le flux d'énergie tout en contribuant au bon fonctionnement des nerfs et en stimulant la circulation lymphatique. Le soulagement est constaté après la première séance. Toutefois, pour faire disparaître complètement la douleur et l'inflammation du nerf sciatique, il faut faire quelques séances. Pour information, l'acupuncture soulage aussi les maux de tête et le stress.

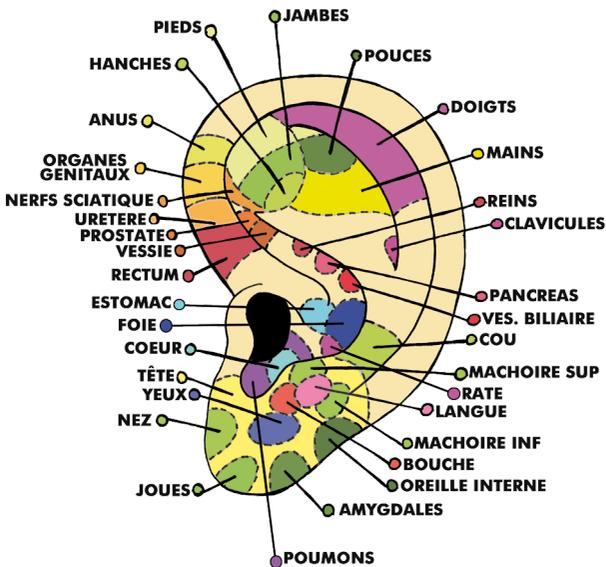
**Le massage :** En faisant un massage profond ou une pression du doigt sur les zones malades, il est possible de soulager la douleur et l'inflammation du nerf sciatique. Le massage arrête les spasmes musculaires ainsi que les engourdissements au niveau des pieds et des jambes.

**Le sommeil :** Pour soulager la douleur et l'inflammation du nerf sciatique, ayez une bonne qualité de sommeil. Cela permet au corps, mais surtout, aux nerfs de se détendre, de guérir et de rétablir l'équilibre. Un repos supplémentaire va reconstituer et renforcer les nerfs pour réduire significativement la douleur, les engourdissements, les crampes et les spasmes.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.astuce-degrandmere.com](http://www.astuce-degrandmere.com)

Vous pouvez tester l'auriculothérapie, avec votre ongle ou avec la pointe d'un stylo, appuyez longuement sur le point situé dans l'oreille coté douleur sciatique, à l'extrémité intérieure du cartilage qui se trouve juste au-dessus du trou. Ci-dessous les point d'acupuncture de l'oreille

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



**"MILLEPATTE, mille solutions pour vous faciliter la vie!"**

**OFFRES D'EMPLOIS • OFFRES D'EMPLOIS**  
**Différents secteurs en centre Alsace**

**AVS / AMP / ASSISTANTS (ES) DE VIE**  
où justifiant d'une expérience de 2 ans auprès de publics dépendants. Postes en temps partiel évolutif en temps plein, contrat CDI. Vous êtes véhiculé.

**AIDES MÉNAGÈRES**

Postes en temps partiel évolutif en temps plein, contrat CDI. Vous êtes véhiculé.



CV et Lettre de motivation à envoyer à : [contact@millepatte.com](mailto:contact@millepatte.com)  
14 rue du Gal de Gaulle 67230 **BENFELD**  
[www.millepatte.com](http://www.millepatte.com)



Artisan d'art, créateur et concepteur de bijoux depuis 1977

Notre artisan-créateur, vous a concocté de nombreuses pièces uniques, que vous pourrez découvrir dans notre magasin

Il reste à votre service pour vous réaliser le bijou de votre rêve, que vous souhaitez offrir à la personne qui occupe votre cœur



**OUVERT les dimanches 15 et 22 décembre de 14h à 18h et le mardi 24 de 9h à 15h**

**ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT**  
Lundi 14h à 18h30 - du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30  
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**casa julia** Restaurant Italien  
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés



**Notre Spécialité**  
Les spaghettis carbonara flambées à la grappa dans sa roue de Grana

Toute l'équipe vous souhaite de belles fêtes de fin d'année



Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site :

[www.casajulia.fr](http://www.casajulia.fr)

Commandez vos plats et pizzas

32 rue de la 1<sup>ère</sup> division blindée • **ESCHAU** • 03 88 64 27 10  
Nos horaires : Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 19h à 22h • Samedi de 19h à 22h • Dimanche fermé

En décembre, faire plaisir et se faire plaisir...



Votre  
**Cadeau  
Offert\***

Offrez de la détente  
avec nos Bons Cadeaux  
(Soin du visage, Rituel du monde, Modelage en duo...)

Chez San Bao  
faites le plein  
d'Idées Cadeaux  
pour les Fêtes

Édition Limitée Fêtes 2019  
Rituel Corps Singapourien

Offrez de la Gourmandise  
avec les coffrets Produits  
(à partir de 15€)

Laissez libre cours  
aux envies avec notre  
Carte Cadeau



**OUVERT** le 23 décembre de 8<sup>h30</sup> à 19<sup>h</sup> et le 24 décembre de 8<sup>h30</sup> à 16<sup>h</sup> !

32 rue du Castel • **EPFIG** • 03 88 85 20 41

[www.san-bao.info](http://www.san-bao.info)

Lundi 14<sup>h</sup>-19<sup>h</sup> • Du mardi au vendredi 8<sup>h30</sup>-12<sup>h</sup> et 14<sup>h</sup>-19<sup>h</sup> (sur rdv de 12<sup>h</sup>-14<sup>h</sup>) Samedi 8<sup>h30</sup>-16<sup>h</sup>  
\* cadeau remis pour tout achat dans la limite des stocks disponibles du 2 au 24 décembre 2019 inclus. ©JDM Editions / Edith

Le Retour **MAISON ROUGE**  
*Habilleur*

Depuis 1975

**BLACK DAY'S**



**-50%**  
Sur les  
**PARKAS et les MANTEAUX\***

**RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES**

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

**GRAND PARKING GRATUIT**

Lundi 14<sup>h</sup>-18<sup>h30</sup> • Du mardi au vendredi de 9<sup>h</sup>-12<sup>h</sup>/14<sup>h</sup>-18<sup>h30</sup> et samedi 9<sup>h</sup>-12<sup>h</sup>/14<sup>h</sup>-18<sup>h</sup>

\* Offre valable jusqu'au 14/12/2019 - © Le Journal de Marseille / Edith

**Mh**

**Mode & Couture**

Votre robe de soirée ou de mariée  
Vous l'imaginez nous la créons

- Couture sur mesure • Création de robes de mariées, de robes de soirées
- Vente de robes de soirée prêtes à porter • Tous types de retouches



Robe de marié  
prête à porter



Robe de marié  
sur mesure



Robes de soirée  
prêtes à porter



Robe de marié  
sur mesure Vintage



16 rue de l'Artisanat  
**OBERNAI** • 06 72 18 99 62

Du mardi au vendredi de 13h30 à 19h  
et le samedi de 10h à 12 et de 13h30 à 18h

**20%**

**de remise**

sur présentation de ce  
coupon avant le 31/01/2020  
Offre valable sur le prêt à porter, sur  
les robes de mariées et robes de  
soirées sur mesure



**Ces animaux qui trouvent refuge, l'hiver venu, dans nos maisons et nos jardins**

Fuyant le froid, la pénurie de nourriture ou la menace de leurs prédateurs habituels plus affamés que jamais, de nombreux petits animaux se rapprochent, l'hiver venu, des habitations humaines dans l'espoir de s'y voir offrir le gîte et, parfois même, le couvert.

**Le loir, ou glis-glis,**



C'est un petit rongeur nocturne de la famille des « glindae ». Bien que présent partout en France, le loir, devenu rare, est désormais une espèce protégée. De loin, il ressemble un peu à un petit écureuil mais de couleur grise, depuis la tête jusqu'à l'extrémité de sa longue queue touffue.

L'été, le loir loge dans les arbres creux d'une forêt ou d'un verger, occupant bien souvent un nid délaissé par un écureuil ou une pie. Il se nourrit aussi bien de végétaux que d'insectes, de cloportes ou de mollusques. Il accumule ainsi d'importantes réserves de graisse qui lui seront bien utiles pour traverser la mauvaise saison. Car dès l'automne venu, le loir prépare son nid, plus près du sol, cette fois ci, et parfois même creusé dans la terre, souvent au plus près des habitations des hommes. Il y passera tout l'hiver en famille. D'octobre à avril, le loir dormira ainsi sept mois consécutifs. Tu comprends mieux désormais, l'origine de l'expression « dormir comme un loir » !

**Le lérot**



Il appartient à la même famille que le loir, mais la couleur de son pelage est plus contrastée. Il arbore ainsi un masque noir et une jolie queue bicolore, noire et blanche. Sa tête présente également une forme plus pointue. On le trouve dans des milieux variés. Il est particulièrement attiré par les constructions humaines, les terrasses, les ruines, les greniers... Principalement carnivore, le lérot se nourrit d'insectes même s'il ne dédaigne pas les fruits.

Lui aussi hiberne de longs mois aux cours desquels sa température interne descend jusqu'à seulement 5°C et son rythme cardiaque s'abaisse de 300 à seulement 3 pulsations par minute !

**Le hérisson Européen**

Facilement reconnaissable à ses piquants longs de 3 centimètres, le hérisson européen est un mammifère insectivore de la famille des erinacéidés.

Le hérisson vit souvent près de nos habitations, à la lisière des forêts, dans les jardins publics, au milieu des haies. Il chasse la nuit des insectes, des vers, des escargots, des limaces mais se nourrit aussi à l'occasion de baies et de fruits. Le jour, il se repose dans son gîte aménagé sous un buisson ou sous des feuilles. A la fin de l'automne, le hérisson s'apprête à hiverner. Il s'endort, entre en léthargie dès que sa température s'abaisse en deçà de 10 °C et il ne se réveillera qu'au printemps.

Le hérisson a pris soin de garnir son nid hivernal de mousse et de feuilles pour se protéger autant que possible du froid et du vent. Car, si la température extérieure est excessivement basse, le hérisson se réveille de temps à autre pour bouger un peu. Il ne faut jamais réveiller un hérisson qui dort en hiver, car il risque d'épuiser toutes ses précieuses forces vitales. Le hérisson est une espèce protégée car menacée de disparition. Le hérisson se connaît de nombreux ennemis comme la fouine, le blaireau, les chiens et les renards, mais il est surtout victime de la destruction de son habitat, du trafic routier, des pesticides répandus dans les champs et des maladies. Sache que tu peux aider à protéger le hérisson en lui construisant un gîte accueillant dans ton jardin. Une simple caisse retournée, avec une ouverture sur le côté conviendra. Le hérisson se chargera de l'aménager tout seul!

**La fouine**



La fouine est un carnivore appartenant à la famille des mustélidés.

Pesant entre un et deux kilogrammes, la fouine occupe des milieux très variés et semble ne pas craindre la présence de l'Homme.

On la croise parfois en ville mais plus souvent encore à

proximité des bâtiments agricoles. La fouine y trouve de nombreuses cachettes et surtout de petits rongeurs qui constituent l'essentiel de son alimentation. La fouine joue d'ailleurs un rôle majeur dans la régulation des populations de rongeurs et notamment des souris. Mais la fouine commet également quelques dégâts. Elle ronge le caoutchouc ou les fils électriques. Il lui arrive aussi de pénétrer dans un poulailler pour s'emparer d'un œuf. Mais sa présence provoque une panique chez les volailles.

La fouine, affolée à son tour, saccage alors le poulailler.

**Les araignées**

Elles s'adaptent à tous les milieux et jouent un rôle essentiel dans la régulation de populations d'insectes comme les pucerons, les chenilles ou les mouches. Les araignées sont elles-mêmes la proie de guêpes, de reptiles, d'oiseaux et de mammifères. La plupart d'entre elles ne survivent pas à l'hiver et meurent après avoir pondus leurs œufs à l'automne. Mais certaines espèces vivent toutefois

un an et même deux.

Comme elles ne supportent pas le froid intense, les araignées s'abritent, l'hiver venu, dans les habitations. Tu l'as peut-être déjà remarqué chez toi...

Mais n'aies pas trop peur, car en Europe, la plupart d'entre elles sont inoffensives. Si tu en croises une, observe-la attentivement et essaie de déterminer son espèce à l'aide de livres.

**La souris des champs**



C'est un petit rongeur de la famille des muridés, se rapproche elle aussi des habitations humaines où elle trouve plus facilement de quoi se nourrir à la mauvaise saison.

La souris des champs est très prolifique, Elle donne naissance, chaque année à 5 à 15 portées de 5 à 10 souriceaux chacune.

Mais la souris des champs doit faire face à d'innombrables prédateurs comme la fouine, la belette, le renard, les serpents, les rapaces ou encore... le chat domestique pour qui chasser la souris est une occasion de faire un peu d'exercice.

**Pas facile d'être une souris des champs!**



Publié avec l'aimable autorisation de [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr)

**«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.»**



# TOP' ELEGANCE

PRÊT À PORTER HOMME / FEMME  
TOUTES TAILLES  
MAROQUINERIE • ACCESSOIRES

Ouvert les dimanches

15 et 22 décembre

DE 14H À 18H

**BENFELD**

20 RUE GAL DE GAULLE

03 90 57 62 51



# Gles Schlop'

Boutique de pantoufles

**OBERNAI**

Chaussures d'intérieur



3, cour des artisans

Tél. : 03 88 95 69 68

www.chaussures-gyss.fr



MON INSTANT BONHEUR

Institut de bien-être, spa et beauté



OFFRE  
DÉCOUVERTE

**20%**

de remise sur les  
bons cadeaux\*

SUR RENDEZ-VOUS ⇒ 09 86 07 58 00 ou 06 17 39 82 13 • 6 rue des Marchands • **SÉLESTAT**

Retrouvez-nous sur MonInstantBonheurSelestat

\*Offre valable jusqu'au 21 décembre 2019 sur présentation de l'annonce

# MA MODE AVENUE

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

DESSTOCKAGE  
DE  
FOLIE

sur 400m<sup>2</sup>

FEMME du 36 au 54

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

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

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

OUVERT DIMANCHE  
EN DECEMBRE

15 et 22 de 14h à 18h  
et mardi 24 de 10h à 16h

CHOOSE YOUR STYLE

**OBERNAI**

29 rue du M<sup>al</sup> Koenig  
en face du Mac Donald

03 88 04 68 00 - modavenue@orange.fr

©JDM Editions/Edith

OUVERT  
DIM 15 ET 22.12  
DE 14H À 18H

Vêtements

**KNOPF**

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
☆ Bonnes ☆  
☆ fêtes! ☆

Toutes vos marques préférées !

HOMME

**AIGLE**  
DEPUIS 1853

**CAMBRIDGE**  
— LEGEND —

**pierre cardin**

**CALAMAR** **m.e.n.s.** **OLYMP**

**JUPITER**

**Lee Cooper**  
SINCE 1900

**BENVENUTO.**

FEMME

**dl**  
Diane Laury

**Griffon**

**DIVAS**

**CECIL**

**Gévana**  
PRÊT À PORTER FÉMININ

BARBARA LEBEK

**Janira**

Street One

03 88 74 43 26

10 rue du G<sup>al</sup> de Gaulle à Benfeld  
MAR - VEN 09h - 12h / 14h15 - 19h SAM 09h - 16h



+ de  
**50 portes**  
en expo

PORTES d'intérieur  
SUR-MESURE



REVÊTEMENT SOL  
PARQUETS stratifiés



6, rue du Maréchal Foch **KRAUTERGERSCHEIM**  
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74 • j.kleim.menuiserie@gmail.com - www.menuiserie-kleim.fr

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

## le Bien-être de marseille

### 5 astuces contre les mauvaises odeurs sur les mains



Vous venez de couper des oignons, de décortiquer un poisson ou de faire le ménage à la javel... sans mettre de gants. Et voilà, une odeur désagréable reste sur vos mains même après les avoir bien frottées au savon. Ouf, il existe quelques astuces efficaces contre les odeurs persistantes sur les mains !

#### Avec du dentifrice



On peut faire plein de choses incroyables avec du dentifrice, en plus de se laver les dents. Et parmi celles-ci, se débarrasser d'une odeur tenace. En effet, le dentifrice s'attaque aux bactéries responsables des mauvaises odeurs, pas seulement dans notre bouche. Alors après avoir coupé des oignons, frottez-vous les mains avec une noix de dentifrice et rincez les à l'eau claire. Vous serez surpris du résultat. Cette astuce est d'autant plus efficace avec un dentifrice à la menthe.

#### Du persil



Les odeurs se fixent sur cette merveilleuse plante qu'est le persil. Et on le connaît bien contre la mauvaise haleine. Mais c'est aussi valable pour les mains : frottez-les avec du persil frais. Adieu mauvaises odeurs !

#### Du jus de citron



Pourquoi les rince-doigts servis avec les plateaux de fruit de mer sont-ils toujours au citron ? Parce que ce fruit est imparable pour neutraliser les odeurs. Dans le frigo aussi d'ailleurs ! Pour vos mains, frottez-les simplement avec du jus de citron ...

#### Un objet en inox



Plus étonnant, l'inox ou l'acier ont la capacité de capter les molécules responsables de mauvaises odeurs, par une réaction chimique dite d'oxydo-réduction. Il existe d'ailleurs des « savons » en acier inoxydable. Mais vous

## OFFRE SPÉCIALE FÊTE DE NOËL\*

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

36 rue de Champagne  
GERSCHEIM  
Contactez-nous :  
06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr

CONSEILS  
&  
CONFORT  
BRENNER

Performance, qualité et  
compétence font la différence !

QUALITE PRIX  
IMBATTABLE

GARANTIE  
10 ANS



EXPÉRIENCE DE PLUS DE 37 ANS

n'êtes pas obligés d'en acheter un : passez les mains sous l'eau en les frottant à la paroi de votre évier, à une casserole ou une cuillère en inox !

#### Ou du marc de café



Le marc de café absorbe les odeurs. Ne jetez plus le café déjà infusé de votre cafetière filtre ou italienne. Gardez votre marc dans un récipient qui vous servira les jours où vous cuisinerez de l'ail, du poisson ou des oignons !

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

**COMMUNIQUER c'est IMPORTANT**  
Artisans, Commerçants ou PME,  
faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,

**MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ**  
tél. 03 88 74 11 10  
Courriel : lejournalde@marseille.fr

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Devis  
GRATUIT

20 ans  
d'expérience

Chez votre fabricant en **Alsace**



- 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](http://www.hpaluminium.fr)

Retrouvez-nous sur / Helmbacher Pierre Aluminium

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

# LA QUALITÉ A UN NOM



SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE  
HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

- ▷ FENÊTRES
- ▷ VOILETS ROULANTS
- ▷ VOILETS BATTANTS
- ▷ BRISE SOLEIL
- ▷ PORTES D'ENTRÉE
- ▷ PORTES DE GARAGE

Salle d'expo sur rendez-vous

**03 88 74 37 11**

Notre signature ?

*La qualité de pose HEWE FRANCE*

Nos points forts

- ▷ Originalité du produit
- ▷ Diagnostic technique



7 route de Strasbourg - ZA du Hairy - 67230 **HUTTENHEIM**  
[hewe-france@orange.fr](mailto:hewe-france@orange.fr)

[www.hewe-france-fenêtres.fr](http://www.hewe-france-fenêtres.fr)



**MJM**

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 !



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

Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)

UNE SOLUTION OPTIMALE,



**OPTIFEN**

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



**-10%**  
sur tous nos  
PRODUITS\*



FENÊTRES • PORTES • VOILETS

☎ 03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

[www.optifen.com](http://www.optifen.com)



\* Pour tout devis signé avant le 31/12/2019

# STOFFHALLE

Le Discount des tissus



Grand choix de  
Tissus d'ameublement

Jersey, rideaux, viscose, coton,...



*Nous parlons Français*

Nos horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h  
Samedi de 9h à 12h

Hauptstrasse 184 • KAPPEL-GRAFENHAUSEN 0049 7822 78 338 • [www.stoffhalle.de](http://www.stoffhalle.de)

## Les astuces de marseille

### Une voiture comme neuve : les astuces pour la nettoyer



Partir en vacances dans une voiture sale, il y a plus agréable. Pour aller travailler aussi d'ailleurs. Et si vous faisiez un grand coup de clean avant de jeter vos valises dans le coffre ? Voici nos astuces économiques et écologiques pour récupérer votre voiture sans aller à la station de lavage ni déboursier un centime : vous avez tout ce qu'il faut à la maison.

#### Nettoyer sa voiture : les étapes

##### La moquette et les tapis de sol

Humidité, chaussures sales, animaux, boissons renversées ... la moquette et les tapis d'une voiture sont un véritable nid à microbes et à champignons ! Pour leur donner une seconde vie, étalez du bicarbonate de soude où vous aurez versé quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, de tea tree ou de menthe poivrée. Elles ont des vertus assainissantes. Laissez agir 30 minutes et passez l'aspirateur. Vos moquettes et tapis sont assainis !

##### Les sièges, en tissu ou en cuir

Sièges en tissu : pour nettoyer et retirer les tâches de vos sièges en tissu, vous pouvez utiliser un mélange d'eau gazeuse et de vinaigre blanc avec un peu de jus de citron. L'idéal est de le conditionner en spray pour vaporiser facilement. Pas besoin de rinçage. Pour les tâches difficiles, frottez avec un chiffon imbibé d'eau écarlate ou d'alcool à brûler. Vous pouvez aussi utiliser de la terre de Sommières, un détachant super efficace.



Sièges en cuir : pour vos sièges en cuir, commencez par retirer la poussière au chiffon puis hydratez-les avec du lait pour le corps ou un lait démaquillant. Si vos sièges sont très sales, nettoyez-les au préalable avec un peu d'eau et de savon noir, qui est de plus nourrissant pour le cuir.

##### Les vitres et le pare-brise

Pour un pare-brise, des vitres et des rétros super propres et une bonne visibilité, utilisez du produit vaisselle, une éponge et de l'eau chaude. Passez la raclette ou séchez au chiffon pour éviter les traces. Pour plus de brillance ajoutez du vinaigre blanc à votre eau. Procédez de la même façon avec les vitres intérieures, ou si vous ne voulez pas utiliser d'eau, frottez au papier journal !

##### Le tableau de bord et l'habitacle

Pour les parties en plastique et le bas des portes nettoyer simplement à l'éponge et au produit vaisselle.

Utilisez une brosse à dent pour les petits recoins. Rincez puis séchez au chiffon microfibras. Pour un tableau de bord bien brillant, vous pouvez imbiber un chiffon de vaseline ou d'huile d'olive (en évitant levier de vitesse et volant pour éviter que cela ne glisse). Pour les enceintes et autres parties électroniques, utilisez juste une lingette et jamais d'eau.



##### Les enjoliveurs



Les enjoliveurs : c'est pour faire joli ! Mais inutile d'acheter un produit spécial pour les faire briller. Il suffit de fabriquer un petit mélange de produit vaisselle, d'eau et de bicarbonate et d'en asperger vos pneus avant de rincer. Oui ici c'est une jante...

##### Une voiture qui sent toujours bon

Pour absorber en permanence les mauvaises odeurs dans votre voiture, disposez des petits tas de bicarbonate à quelques endroits stratégiques comme dans le cendrier, en y ajoutant une goutte d'huile essentielle de votre choix.

Publié avec l'aimable autorisation de  
[www.astucegrandmere.com](http://www.astucegrandmere.com)

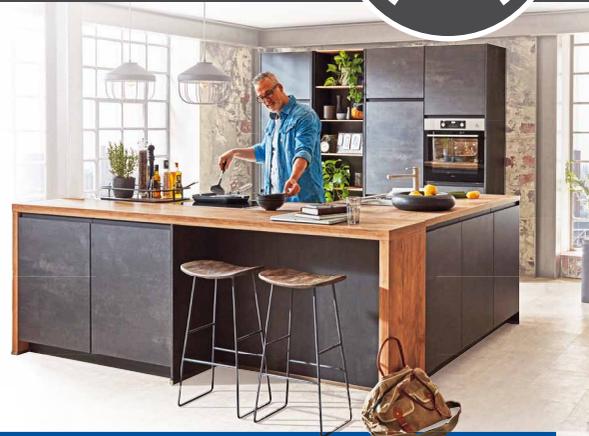
Chez nous, le LUXE EN CUISINE est abordable !!!

# 30 CUISINES

À PRIX DIRECTS DU FABRIQUANT !



Nous renouvelons l'ensemble de notre exposition de cuisines et commandons 120 nouvelles cuisines. A cause de ce volume de commande gigantesque, nous recevons de la part de nos fabricants des avantages d'achat sensationnels. **Profitez-en !**



**ATTENTION : offre valable jusqu'au 14/12/2019 !**

**40%** *de remise maison*

sur des **CUISINES** planifiées individuellement

+

**135%**

de remise d'achat négociant **SUPPLEMENTAIRES**



Métré sur place

**GRATUIT !**



Livraison

**GRATUIT !**



Contrôle après 1 an

**GRATUIT !**

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

En raison de l'affluence probable, il est préférable de prendre UN **RENDEZVOUS SANS ENGAGEMENT** pour la planification de votre nouvelle cuisine en appelant

**Xavier Bohn au 06.74.27.85.85**



Plus de **30 variétés** de granite sont exposées !



① Valable pour les cuisines nouvellement planifiées sur toutes les parties en bois. N'est pas valable pour les appareils électroménagers, le granite, MIELE et ALNO. Ne peut pas être combiné avec nos autres promotions.



inter living

**KÜCHEN** *besser kochen!*  
**HUGELMANN**

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

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

[www.cuisineequipee-hugelmann.fr](http://www.cuisineequipee-hugelmann.fr)

# SECURITEST

CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE



## BOOFZHEIM

Rendez-vous en ligne sur :  
[www.securitest.fr](http://www.securitest.fr)

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



**POURQUOI ATTENDRE 18 ANS POUR CONDUIRE !**  
UN MAX D'INDÉPENDANCE, DÈS 14 ANS, GRÂCE AUX  
VOITURES SANS PERMIS AIXAM !

Venez découvrir la gamme de voitures sans permis la  
mieux équipée de série !



SENSATION



MINIAUTO

AIXAM

Automobiles  
**GELAIN**

6 rue d'Espagne, 67230 Benfeld  
Tél. : 03 88 58 90 00  
[www.voiture-sans-permis-67.com](http://www.voiture-sans-permis-67.com)



Découvrir toute la gamme de  
voitures sans permis la plus large  
du marché sur [myaixam.com](http://myaixam.com) !



## les astuces de marseille

Voiture : astuces pour dégivrer son pare-brise en hiver



Nous sommes entrés dans la saison difficile pour  
rouler en voiture. Températures en baisse, verglas,  
manque de luminosité... Les désagréments en hi-  
ver sont nombreux alors pas de panique, voici les  
bonnes astuces pour démarrer tranquille le matin !

### Alcool à 90°C et vinaigre blanc contre le givre

Deux à trois fois par semaine, vous pouvez passer sur vos vitres un chiffon humidifié avec de l'alcool à 90°C. Ce simple geste devrait éviter qu'une couche de givre ne se dépose sur votre voiture la nuit.



Etoile 67  
Mercedes-Benz

Voitures • Utilitaires • Poids Lourds  
**TOUTES MARQUES**

• Vente de voitures  
de direction  
Mercedes-Benz France

• Vente de voitures  
et utilitaires légers  
d'occasion récents



Atelier de réparation  
Agréé Mercedes-Benz

- Mécanique
- Carrosserie
- Entretien
- Climatisation
- Pare brise
- Géométrie
- Pneus
- Pièces et accessoires



Etoile 67 • 9 rue de la Maison Rouge • ZI Nord

**SELESTAT** • 03 88 92 21 69 • [www.etoile67.com](http://www.etoile67.com)

## SCHAAL AUTO SERVICE

56 rue Principale - SCHAEFFERSHEIM Tél. 03 88 98 07 25

[www.garage-schaal.fr](http://www.garage-schaal.fr)

**SERVICE LOCATION DE VÉHICULES**  
Voitures et Utilitaires  
à partir de 9,50€ \*voir conditions sur site



Louez votre voiture à deux pas de chez vous !

point de vente  
**Multimarque**  
votre spécialiste en véhicules neufs

**voitures  
neuves**

plus de 30 marques

\* Les meilleurs prix du Net avec la qualité d'un garagiste proche de chez vous



Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

**GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE**



TOUTES MARQUES

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Pneus - Pare-Brise - Dépannage

### Vinaigre blanc : utile aussi pour la voiture !

Le vinaigre blanc peut également être utilisé en préventif, quand vous observez une chute des températures. Dans un vaporisateur, mélangez 3 volumes de vinaigre blanc pour un volume d'eau. Vaporisez la solution sur toutes les vitres du véhicule, quand celles-ci sont encore sèches. Cette astuce devrait vous permettre d'oublier le grattoir pour plusieurs semaines.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

**CYCLES SCOOTERS**  
**ERSTEIN 67**

**DESTOCKAGE VÉLOS**

jusqu'au 31/12/2019 dans la limite des stocks disponibles sur la gamme 2019

Ventes & réparations du vélo à la moto

- Vélos
- Vélos électriques
- Trottinettes électriques
- Scooters
- Motos
- Accessoires

Essais de vélos électriques

Retrouvez-nous sur



**IDÉE CADEAU NOËL**



- Draisienne électrique 349€
- Nouvelle collection enfant
- Quad enfant à partir de 489€
- Moto Enfant à partir de 699€
- Trottinette électrique Wheelyoo 499€
- VAE Peugeot Bosch 2299€ 1899€

29a avenue de la Gare

**ERSTEIN • 03 88 98 13 13**

[www.cyclesscoots67.fr](http://www.cyclesscoots67.fr)

Du mardi au vendredi de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>30 Samedi de 9<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup> NON STOP

**Automobiles GELAIN**

VENTE / ENTRETIEN / REPARATION / CARROSSERIE



Large choix de véhicules d'importation neufs et d'occasion, toutes marques  
Remise jusqu'à 40%

[www.automobiles-gelain.com](http://www.automobiles-gelain.com)

6 rue d'Espagne à BENFELD - Tél. 03 88 58 90 00

**GARAGE KERRMANN**  
**à GEISPOLSHEIM**

**VÉHICULES OCCASION**

Visibles sur notre site internet : [www.kerrmann.biz](http://www.kerrmann.biz)

**OPEL VIVRAO**



120 CV - DCI  
Minibus  
2015

**14 800€**

**CITROËN C1**



VTI - 68CV - 2017  
**9 200€**

**RENAULT TWINGO**



70CV - 2018  
**9 900€**

**FORD EcoSport**



95CV - 2015  
**12 200€**

**MERCEDES GL A**



DCI - 2015  
**18 700€**

**CITROËN C3 Aircross**



HDI - 95CV - 2019  
**16 800€**

**MERCEDES A 180**



DCI - Bte auto - 2014  
**13 900€**

**CITROËN JUMPY**



HDI - 95CV - 2017  
**12 700€**

**CITROËN BELINGO**



HDI - 90CV - 2014  
**11 200€**

**RENAULT KANGOO**



DCI - 75CV - 2014  
**7 800€**

**CITROËN JUMPER**



HDI - 2013  
**9 900€**

**RENAULT MASTER**



DCI - 100CV - 2011  
**9 800€**

**RENAULT KANGOO Multispace**



DCI - 75CV - 2016  
**12 900€**

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



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

© JDM Editions/Edith



Votre satisfaction sans concession

**srj-auto.fr**



Sans pneus hiver son traîneau a glissé, Mais il connaissait le meilleur carrossier, Chez qui il fut réparé. C'est l'histoire que nous allons vous conter.



**UN ACCIDENT? LE REFLEXE**

Un savoir-faire reconnu au niveau national

**ze AWARDS de L'AUTO PRIX NATIONAL**

ET



catégorie nominée : **MEILLEUR CARROSSIER**



Véhicule de prêt particulier ou utilitaire OFFERT ! Nous cherchons votre voiture à votre domicile. (2)



Préparateur de peinture haute précision

PRECISION A 0.05 GRAMMES !



Peinture garantie à vie (2)



Contrôle qualité



Au moment de payer...



VOUS N'AVEZ PAS DE FRANCHISE DONC IL RESTE...

**0 €** (3)  
A VOTRE CHARGE

ET

... JE VOUS REMETS VOTRE ...

**SRJ JOST AUTOMOBILES**  
**CARTE FIDÉLITÉ**  
Monsieur Noël

MERCI !! VOUS PORTEZ BIEN VOTRE SLOGAN : **VOTRE SATISFACTION SANS CONCESSION!**



**CLIO V****STOCK****208****ARRIVAGE****CAPTUR II****NOUVEAUTÉ****BERLINGO****ARRIVAGE****SÉLECTION DE VÉHICULES 0 KM EN STOCK****SANDERO**

CONNECTED BY ORANGE - 1.0 SCE 75 CH

à partir de  
**11 590€ TTC\*****500**

ROCKSTAR - 1.2 69 CH

**13 730€ TTC\*****CLIO IV**

GENERATION - TCE 90 CH

**14 490€ TTC\*****NOUVELLE C3**FEEL SUR-EQUIPEE  
PURETECH 82 CH OU 110 CHà partir de  
**14 920€ TTC\*****CAPTUR FACELIFT**LIMITED DE LUXE  
TCE 130 CH ET TCE 150 CHà partir de  
**16 890€ TTC\*****DUSTER**

PRÉSTIGE - 1.5 BLUE DCI 110 CH

**19 990€ TTC\*****C4 SPACETOURER**

FEEL - PURETECH 130 CH

**19 990€ TTC\*****3008**

ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH

**25 890€ TTC\*****GRANDLAND X**

INNOVATION - DIESEL 130 CH

**25 970€ TTC\*****C5 AIRCROSS**

FEEL ET SHINE - PURETECH 130 CH

à partir de  
**26 590€ TTC\*****5008**

ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8

**31 680€ TTC\*****CLASSE A**

AMG-LINE - 200-163 CH 76-DCT

**35 350€ TTC\***

Retrouvez tous nos modèles sur

**SRJ-AUTO.FR****KADJAR**

LIMITED DE LUXE

BOSE

1.4 TCE 160 CH 4X2

**MALUS 2019 : 410 € MALUS 2020 : 1386 €\*\*****SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASIONS EN STOCK****PEUGEOT 3008**

PREMIUM PACK - 1.6 HDI 110 CH

2010 • 104 910 KM  
**9 980€ TTC\*****SANDERO STEPWAY**

PRÉSTIGE - 1.5 DCI 90 CH

2015 • 60 427 KM  
**10 450€ TTC\*****SCÉNIC III**

XMOD ZEN - 1.5 DCI 110 CH

2014 • 93 350 KM  
**10 980€ TTC\*****FORD B-MAX**

EDITION - 1.3 90 CH

2016 • 580 KM  
**11 390€ TTC\*****SÉRIE 2**

ACTIVE TOURER - 216D 116 CH

2015 • 84 091 KM  
**14 990€ TTC\*****C4 PICASSO**

EXCLUSIVE - 1.6 THP 165 CH EAT6

2016 • 46 564 KM  
**17 880€ TTC\*****QASQUAI**

ACENTA - 1.6 DCI 130 CH

2018 • 46 870 KM  
**19 780€ TTC\*****ATECA**

STYLE - 1.0 TSI ECOMOTIVE 115 CH

2016 • 19 600 KM  
**19 985€ TTC\*****GRAND SCÉNIC**

BOSE - 1.4 TCE 140 CH

2018 • 50 KM  
**24 750€ TTC\*****TIGUAN**

CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH

2017 • 33 900 KM  
**26 480€ TTC\*****CONTRAT D'ENTRETIEN****REPRISE MULTIMARQUES****EXTENSION DE GARANTIE****LOA LOCATION AVEC OPTION D'ACHAT****SRJ** AUTOMOBILES  
GARAGES **OST**[www.srj-auto.fr](http://www.srj-auto.fr) [www.facebook.com/srjost.auto](https://www.facebook.com/srjost.auto)

2 allée du Piémont 67210 GOXWILLER

Tel : 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 14 à 18h

\*Tarif valable au 01/12/2019 \*\*estimation au 01/12/2019 selon le projet de loi de finance 2019, sous réserve du vote final du parlement français

# LE Journal de marseille

69.770 exemplaires

est distribué dans toutes les boîtes aux lettres sous l'over STOP PUB  
**DÉCEMBRE 2019 n°140**



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale  
[www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr) • J'aime le marseille sur facebook



Tous les **annonceurs** et l'équipe du **Marsel** vous **souhaitent** de passer de **belles fêtes** de fin d'année

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



RESORT  
**BARRIÈRE**  
 RIBEAUUVILLÉ

## COFFRETS CADEAUX BARRIÈRE



### Tchin & jetons

Offre de bienvenue  
 Découverte  
 - 1 coupe de Champagne  
 - 10 € de jetons valables au Casino Barrière Ribeaupillé\*\*  
 Valable pour 1 personne: **17 €**



### Sens & Détente

Journée en Solo ou en Duo à l'espace Balnéo\*  
 accès à l'espace Balnéo\* pour une journée.  
 Pour 1 personne: **27 €** | Pour 2 personnes: **54 €**



### Éveil & Douceurs Balnéo

Merveilleux Petit-déjeuner au Restaurant "Le Belvédère" avec 3 h d'accès à l'espace Balnéo\*.  
 Valable pour 1 personne: **39 €**



### Détente & Soins

Accès\* 3 h à l'espace Balnéo & Soins  
 - 3 h d'accès à l'espace Balnéo\*  
 - 1 soin de 50 mn à choisir sur la carte "Les incontournables" de votre Spa Diane Barrière  
 Valable pour 1 personne: **89 €**

### Bien Être & Délice

- 2 h d'accès à l'espace Balnéo\*  
 - 1 soin de 50 mn à choisir sur la carte "Les incontournables" de votre Spa Diane Barrière  
 - 1 dîner À LA CARTE au Restaurant "La Brasserie" (entrée, plat, dessert - hors boissons)  
 Valable pour 1 personne: **119 €**



### Day Spa & Collation

- 2 accès à l'espace Balnéo\* pour une journée et Package Sérénité Balnéo (location d'un peignoir, d'un drap de bain, d'une serviette et une paire de claquettes comprises)  
 - 2 coupes de Crémant d'Alsace  
 - 1 repas pour deux au Restaurant "Le Belvédère".  
 Valable pour 2 personnes: **128 €**



### Délices & Frissons

Dîner pour deux au Casino Barrière Ribeaupillé  
 - 1 dîner À LA CARTE pour deux au Restaurant "La Brasserie" (entrée, plat, dessert - hors boissons)  
 - 2 coupes de Champagne en apéritif  
 - 20 € de jetons valables au Casino Barrière Ribeaupillé\*\*  
 Valable pour 2 personnes: **132 €**

### Escale & Sérénité

Séjour Hôtel & Balnéo en semaine  
 - 1 nuit en chambre double "Supérieure"  
 - 2 petits-déjeuners  
 - 2 accès illimités à l'espace Balnéo\*  
 Valable du lundi au jeudi pour 2 personnes **245 €**



### Escale & Sérénité

Séjour Hôtel & Balnéo  
 - 1 nuit en chambre double "Supérieure"  
 - 2 petits-déjeuners  
 - 2 accès illimités à l'espace Balnéo\*  
 Valable pour 2 personnes: **289 €**



### Escale & Prestige

Élégance & Sensations  
 - 1 nuit en chambre double "Vue Vignoble"  
 - 2 petits-déjeuners  
 - 1/2 bouteille de Champagne en chambre  
 - 1 dîner À LA CARTE pour deux au Restaurant "La Brasserie" (entrée, plat, dessert - hors boissons)  
 - 2 soins de 35 mn à choisir sur la carte des "Best Of" de votre Spa Diane Barrière  
 - 2 accès illimités à l'espace Balnéo\*  
 - 20 € de jetons valables au Casino Barrière Ribeaupillé\*\*  
 Valable pour 2 personnes: **515 €**

### Escale & Prestige

Week-end Plaisirs & Découverte  
 - 1 nuit en chambre double "Supérieure" avec petits-déjeuners  
 - 1 dîner À LA CARTE pour deux au Restaurant "La Brasserie" (entrée, plat, dessert - hors boissons)  
 - 2 accès illimités à l'espace Balnéo\*  
 - 20 € de jetons valables au Casino Barrière Ribeaupillé\*\*  
 Valable pour 2 personnes: **395 €**



### Escale & Prestige

Séjour deux jours & une nuit  
 - Arrivée: accès Balnéo dès 10 h et Package Sérénité Balnéo (location d'un peignoir, d'un drap de bain, d'une serviette et une paire de claquettes comprises)  
 - 1 déjeuner pour deux au Belvédère  
 - 1 dîner À LA CARTE pour deux au Restaurant "La Brasserie" (entrée, plat, dessert - hors boissons)  
 - 2 accès illimités à l'espace Balnéo\*  
 - 20 € de jetons valables au Casino Barrière Ribeaupillé\*\*  
 - 1 nuit en chambre double "Supérieure"  
 - 2 petits-déjeuners  
 - Check out et accès Balnéo  
 - 1 déjeuner pour deux au Belvédère  
 - Départ à 19 h  
 Valable pour 2 personnes: **495 €**



[www.ribeauville-barriere.secretbox.fr](http://www.ribeauville-barriere.secretbox.fr)

Prix donnés à titre indicatif, susceptible d'être modifiés à tout moment. \* L'accès à l'espace Balnéo est ouvert aux enfants de plus de 1,50 m accompagnés d'un adulte. Pour des raisons d'hygiène, l'accès au Hammam et au Sauna se fait sans maillot de bain. Des paravents sont prévus à cet effet dans cet espace. Pensez à vous munir d'une serviette. L'accès à l'espace Balnéo se fait muni d'un maillot de bain (SHORT DE BAIN INTERDIT), d'une serviette ou d'un peignoir, d'une paire de mules en plastique. \*\* Valables uniquement au Casino Barrière Ribeaupillé. Accès aux salles de jeux réservé aux personnes majeures, non interdites de jeux et sur présentation d'une pièce d'identité valide.