

# le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MARS 2020 n°143



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



## 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



## A HERBSHEIM

72a rue Principale 03 88 74 57 59 • 06 81 84 99 48

Du lundi au samedi de 8<sup>h</sup> à 20<sup>h</sup> uniquement sur RDV

Retrouvez nos offres flash

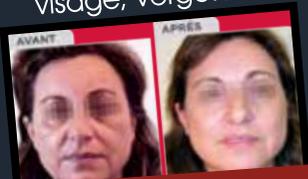
[www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com](http://www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com)

Quand mincir et rajeunir riment avec plaisir !

### BeArt

#### Effets :

Tenseur, raffermissant,  
anti-age corps, anti-age  
visage, vergetures



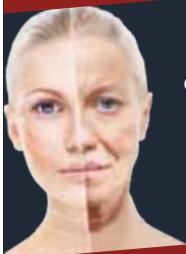
### CRYOSKIN Visage

Un soin anti-age  
d'exception  
pour votre  
visage



### ERICSON

Soins  
cosmétiques  
haute  
technologie  
à découvrir



### LPG

STOP  
aux rondeurs  
et aux  
capitons



© JDM, Editions/Édith

### Affin Laser

#### Un traitement minceur sur-mesure remodelant

Remodelant, de façon douce, sûre et personnalisée,  
les silhouettes, féminines ou masculines, alourdies par  
un excès de graisse.



### CELLUTEC CORPS

#### Une nouvelle approche du soin...

La minceur par la technologie vibratoire, perte de cm  
dès la première séance.



### Cryo 360

#### Détruit les cellules graisseuses par le froid

Cette technologie permet de traiter les amas  
gras localisés de manière non invasive et  
sans anesthésie.



## Bilan OFFERT !

Sur présentation de l'annonce du 1<sup>er</sup> au 31.03.2020

10 cures  
au choix  
à gagner  
voir page 26

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

## Côté feu

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



## Côté toiture

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



DEVIS  
GRATUIT



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127

**NIEDERHERGHEIM**

Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)

© JDM Editions/Edith

## Le Bien-Être de marseille

### Comment fabriquer son savon solide naturel soi-même ?



Utiliser du savon solide, c'est bien. Le faire soi-même, c'est mieux. Voici nos conseils pour réaliser ses savons chez soi facilement ! Tout d'abord, un petit avertissement : faire soi-même ses savons demande un peu plus de temps et de technique que de fabriquer ses produits ménagers ! Fabriquer son savon maison de A à Z est en effet assez long et un peu délicat. Vous souhaitez vous lancer ? Voici quelques astuces à connaître et notre recette !

### Faire soi-même ses savons maison : la saponification à froid



On commence par les bases : un savon, qu'est-ce que c'est ? C'est un mélange d'huiles végétales et de soude caustique, agrémentée si besoin de parfums ou d'autres additifs naturels ou artificiels. Pour faire ses savons, le processus de la saponification à froid permet de mélanger ces ingrédients pour en faire un pain solide, riche en glycérine (ce qui résulte naturellement du mélange de l'huile végétale et de la soude).

On peut utiliser une base de savon (glycérine naturelle) vendue sur les sites de cosmétique naturelle,

mais quoi de plus satisfaisant que de fabriquer son savon de A à Z ?

### Précautions d'usage pour fabriquer ses savons

#### Les ingrédients de base pour fabriquer ses savons

Il faut de l'huile végétale (huile d'olive, huile de coco...) et/ou beurre végétal (beurre de karité...), de la soude caustique et de l'eau.

Les ingrédients facultatifs pour agrémenter vos savons ? Des huiles essentielles pour l'odeur, de l'argile verte ou rouge pour la texture, des ingrédients gommants naturels (du marc de café par exemple), des plantes séchées (lavande, pétales de rose)...

**AVERTISSEMENT** – Soyez très vigilants lors de la fabrication ! En effet, la soude caustique est très corrosive. Il convient d'éloigner les enfants et les animaux domestiques lors de la manipulation, et de se protéger à l'aide de gants et de lunettes de sécurité.

Munissez-vous aussi d'une bonne dose de patience ! En effet, les savons maison doivent sécher au moins un mois avant de pouvoir être utilisables. Si vous voulez en faire des cadeaux de Noël DIY, pensez-y dès maintenant...

### Les étapes pour faire soi-même ses savons

Il existe autant de recettes de savons naturels que d'individus : tout est une question de résultat. Souhaitez-vous un savon qui mousse bien ? Un pain de savon bien dur ? Un savon aux propriétés particulières (gommant, assainissant... ?) Un savon qui sent bon ? On estime qu'il est important qu'un savon moussé, ne serait-ce que pour le côté psychologique de la chose même si l'efficacité est la même.

Pour comprendre le bon dosage entre les huiles, la proportion huile/soude/eau à réaliser, pour faire sa propre recette selon ses besoins, il est nécessaire d'avoir quelques bases en chimie et de comprendre les processus de saponification de base. Un site Internet (en anglais) SoapCalc, permet de tester ses recettes de savon maison avant de se lancer pour être sûrs que la recette fonctionne.

### Fabriquer son savon maison : notre recette simple

Pas le temps ni l'envie de jouer au petit chimiste ? On vous donne notre recette de savon artisanal maison à l'amande douce. Choisissez des ingrédients bio et de qualité : n'hésitez pas à aller piocher au rayon cuisine pour avoir les meilleurs ingrédients. Si les huiles végétales sont comestibles, elles seront bonnes pour votre peau !

- 100 g d'huile d'olive
- 60 g de beurre de karité
- 80 g d'huile de coco
- 35 g de soude caustique pure
- 85 mL d'eau
- 8 mL d'huile d'amande douce



Matériel : Un mixeur plongeant, un thermomètre de pâtisserie, des récipients en verre ; des moules à savon.

### Les étapes pour fabriquer soi-même son savon

Après vous être équipés de vos vêtements de protection, on verse l'eau dans un pot en verre et on y dilue la soude caustique.

Suite page 6



# immobilière REIBEL

BENFELD • 03 88 74 05 07 • [www.immo-reibel.com](http://www.immo-reibel.com)



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

## MATZENHEIM

### Côté Ried



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**

## KERTZFELD

### NOUVEAU

### Clos des Jardins



DANS UN ENVIRONNEMENT PAVILLONNAIRE nous réalisons pour vous

12 SUPERBES APPARTEMENTS 2P et 3P JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ ou LARGE TERRASSE PLEIN SUD

Garage, parking, abri de jardin Accès sécurisé par visiophone



### Près de RHINAU

Terrain de construction  
LOT 3 : 4,69 ares, viabilisé (eau, ass. élec et télécom), orientation SUD  
**LIBRE DE CONSTRUCTEUR**

**75 000,00€** pas de frais d'agence



### Près de BENFELD

Bâtiments agricoles sur 17,55 ares  
2 bâtiments (400 et 450m<sup>2</sup>)  
Maison alsacienne 160 m<sup>2</sup> à rénover  
**IDEAL POUR ACTIVITE PROFESSIONNELLE**

**233 000,00€** Hono charge vendeur



### ERSTEIN

Appartement 3/4 P  
90 m<sup>2</sup>, ascenseur, salon/séjour, 2 ch, gge, pkg, ch 4572€/an (eau chaude + froide, chauffage), 19 lots, dpe c

**180 000,00€** Hono charge vendeur



### RHINAU

Maison 6P + Appart 3P  
Maison : 235 m<sup>2</sup>, 2 salons (33+49 m<sup>2</sup>), 2 cuisines, 4ch, garage triple, piscine  
Appart : 53 m<sup>2</sup>, salon, 2ch, dpe d

**416 000,00€** Hono charge vendeur

## ACHETONS SECTEUR ERSTEIN BENFELD

### TERRAINS même non viabilisés MAISONS et CORPS DE FERMES

# Dreyfuss

## PROMOS DU MARDI 3 AU SAMEDI 7 MARS

Cordons bleus de porc façon tarte flambée

LE KG **12,50€**

Rôti de dinde (chèvre-ciboulette) - LE KG **13€**

Steaks américains 6+1 GRATUIT - LE KG **15,70€**

Crêpes farcies au jambon - LA PIÈCE **2,50€**

Saucisses à la sauge (à griller) - LE KG **12€**

Saucisses de Toulouse (à griller) - LE KG **11,70€**

Terrine de sanglier - LE KG **14€**

### VENDREDI

Filet de truite et son soufflé, sauce au Pinot gris,  
pommes persillées et choucroute

- LA PORTION **9€**

### SAMEDI

Colombo de volaille, sauce curry ,coco,  
riz cantonnais - LA PORTION **9€**

## PROMOS DU MARDI 17 AU SAMEDI 21 MARS

Boulettes de bœuf et mozzarella - LE KG **10€**

Escalopes de porc jurassiennes - LE KG **11€**

Lard fumé - LE KG **13,50€**

Langue et joues de porc en gelée - LE KG **14€**

1 saucisse pistache + 1 saucisse de lyon

+1 teewurst au poivre vert gratuite

> AU KG (VOIR EN MAG.)

Saucisses gourmandes 10+2 GRATUITES

LE KG **12,80€**

Grande quiche printanière - LA PIÈCE **6,90€**

### VENDREDI

Moules 4 variétés - LA MAXI PORTION **6€**

### SAMEDI

Bouchées à la reine et vol au vent

LA PORTION **8,50€**

Riz - LA PORTION **1,70€**

## PROMOS DU MARDI 10 AU SAMEDI 14 MARS

Emincé d'araignées de porc - LE KG **14,50€**

Petits coquelets sans os farcis aux girolles

(2-3 pers) - LE KG **13,90€**

Paupiettes de bœuf 6+1 GRATUITE - LE KG **14,10€**

Lard gitan - LE KG **10€**

Poitrine de porc farcie à l'ancienne - LE KG **14€**

Saucisses à l'ail à chauffer (bœuf) 3 paires

+1 PAIRE GRATUITE - LE KG **12,50€**

Mini tourtes vigneronnes 4+1 GRATUITE - LE KG **16€**

### VENDREDI

Dôme de poisson au cœur coulant et son riz

LA PORTION **8,50€**

### SAMEDI

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

## PROMOS DU MARDI 24 AU SAMEDI 28 MARS

Emincé de poulet aux fines herbes - LE KG **13€**

Pavés Audomarois 5+1 GRATUIT - LE KG **12,80€**

Palettes à la diable - LE KG **12€**

Saucisse de viande au yaourt - LE KG **8,90€**

Kassler braisé aux fines herbes - LE KG **18€**

Pieds de porc farcis (à réchauffer) - LE KG **9,50€**

Part de pizza - LA PIÈCE **2,20€**

### VENDREDI

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

### SAMEDI

Langue sauce madère - LA PORTION **7€**

Purée crécy - LA PORTION **3€**

## DIMANCHE 5 AVRIL GRAND BARBECUE À VOLONTÉ

AUX PORTES OUVERTES  
DU PARC D'ACTIVITÉS  
DES NATIONS DE BENFELD

FORMULE À 15 € !

INFOS & RÉSERVATION

**03 88 74 40 03**

# Vêtements KNOPF

STARK  
Street One

BARBARA LEBEK

DIVAS

Griffon

dl  
Diane Loury

Janira

CECIL

Gévana



OLYMP  
m.e.n.s.

pierre cardin

AIGLE  
DEPUIS 1855

CAMBRIDGE  
LEGEND

Le Cooper  
SINCE 1988

BENVENUTO.

CALAMAR

JUPITER

10 rue du G<sup>al</sup> de Gaulle à Benfeld - Tél **03 88 74 43 26**  
MAR - VEN 09h -12h / 14h15 -19h SAM 09h -16h

# La Récréée des Loulous



LA bonne adresse pour fêter  
ton anniversaire !

en journée pour les enfants



... en soirée pour les plus grands !

03 68 05 40 07

Rue de Sand à BENFELD



larecreedesloulous.fr et sur



## VB SERVICES



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

l'électro-  
ménager  
pour 1€  
de + !\*  
\*voir conditions



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

## VOTRE CUISINE

### à partir de 3500 € !

devis et démonstration gratuits !



PROJET, 3D, ÉTUDE  
ET VISION AVEC CASQUE  
DE RÉALITÉ VIRTUELLE

FABRICATION *Made in Italia* !

PRÉPARATION AVANT POSE

POSE

On fait fondre l'huile de coco et le beurre de karité au bain-marie, et on y ajoute l'huile d'olive. Lorsque la température des deux mélanges est inférieure à 40 degrés, on verse le mélange soude+eau dans les huiles et on ajoute l'huile d'amande douce. On mélange bien le tout avec un mixeur plongeant. Utilisez de préférence du matériel spécifique pour la fabrication de vos savons. Sinon, lavez-les très soigneusement après utilisation pour retirer toute trace de soude caustique. Vous pouvez attendre 48 heures, le temps que le processus de saponification à froid ait fait son effet, pour laver les ustensiles plus facilement à l'eau chaude. Vérifiez l'acidité de vos savons avec un testeur de pH ; vos savons maison doivent avoir une acidité entre 9 et 10. Trop acides, ils sont corrosifs. Trop basiques, ils seront inefficaces.

### Fabriquer son savon solide... à l'avance

Versez votre mélange dans des moules. On peut trouver des moules à savon en bois dans le commerce pour faire des pains de savon, ou des moules à savon en papier. Il est également possible de faire ses moules soi-même : vous trouverez de nombreux tutos sur Internet. On laisse reposer 48 heures avant de les démouler ses savons (toujours en utilisant des gants, car le savon est encore très corrosif). Puis on les laisse sécher 4 semaines minimum avant de les couper et de les utiliser.

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



Le gel douche est une belle réussite commerciale des dernières décennies, mais rien ne vaut un savon solide pour sa toilette de tous les jours ! Sans vous sortir le refrain du « c'était mieux avant », le savon solide a été utilisé pendant des décennies avant que les industriels n'inventent le gel douche. Simple savon liquide mélangé à de l'eau, il présente en réalité de nombreux inconvénients que ne possède pas le savon solide. Tour d'horizon des avantages à repasser à la savonnette !

#### 1 - Pourquoi préférer le savon solide ?

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

#### 2 - Le savon solide contient moins de substances dangereuses

Il suffit de regarder la longueur de la composition d'un gel douche et celle

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

#### 3 - Il est meilleur pour la peau

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

Les savons liquides contiennent... de l'eau. C'est ce qui les rend moins longtemps conservables que les savons solides. C'est pourquoi les industriels doivent rajouter des conservateurs afin qu'ils périssent moins rapidement. Les savons solides ne contiennent pas de conservateurs, donc moins de substances toxiques (parabènes notamment), et même ainsi on peut les garder plus longtemps que les gels douche.

#### 4 - Le savon solide est plus économique

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

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

#### 5 - Vive le zéro déchet avec les pains de savon

Un autre avantage du savon solide est qu'il ne produit (presque) aucun déchet. Les flacons de gel douche, même s'ils sont recyclables, demandent énormément de ressources pour les produire. Les savons solides peuvent être achetés avec un simple emballage en carton, voire même sans emballage ou à la découpe dans les magasins vrac ou bio.

#### 6 - Les savonnettes sont idéales pour voyager

Enfin, le savon solide est idéal pour les voyageurs : il prend beaucoup moins de place qu'un savon liquide, pour une utilisation plus longue. En outre, il peut sans problème prendre l'avion contrairement aux savons liquides qui ne passent pas en bagage à main. Plus besoin donc d'acheter des miniatures, souvent très chères et peu écolo.

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

## Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



**06 76 06 72 68**  
contact@spitz-crovisier.fr

17, rue de la Dordogne  
67920 SUNDHOUSE

**AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : [www.spitz-crovisier.fr](http://www.spitz-crovisier.fr)**

Entreprise élue et notée par ses clients **9,5/10**

## Menuiserie UTTER et Cie

**ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS**






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

**sur mesure !**




**Mais aussi...**  
**Pompes funèbres**  
**Chambres funéraires**  
Organisation d'obsèques, prévoyance funéraire, grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes

**1 rue Saint-Léonard à BENFELD**  
**Tél. 03 88 74 43 78**  
**contact@utter67.fr - utter67.fr**

**Chauffage**

**Poêle bois / pellets**

**Climatisation**

**Thermodynamique**

**Électricité**

**Salle d'Exposition**

**Devis Gratuit**

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

[contact@electrosystem.fr](mailto:contact@electrosystem.fr)

Tél. 03 88 58 76 58



**HORAIRES D'OUVERTURE**

du lundi au vendredi  
9h à 12h et 14h à 18h  
Samedi sur rendez-vous



51 Route de RHINAU  
**BOOFZHEIM**

Le **CONFORT** toute l'année!



Climatisation / Chauffage



**Chauffer en hiver**  
en réalisant jusqu'à  
75% d'économie!



**Et**  
**Rafrâchir en été**  
N'attendez pas la canicule!



- Étude
- Installation soignée
- Chauffage principal ou d'appoint
- Entretien et Dépannage
- Particulier/Professionnel

*Chaud l'hiver  
Frais l'été,*



Poêles à bois et pellets

**Poêles à pellets**

**DESIGN & Rendement**  
jusqu'à 92 %



- Propre et silencieux
- Grande autonomie
- Allumage automatisé
- Confort d'utilisation
- Canalisable



**Poêles à bois**

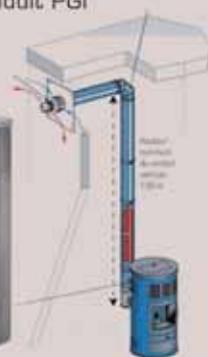
**DÉCOUVREZ,**  
la chaleur naturelle du bois.



- Bonne répartition de la chaleur
- Économe en bois
- Confort et esthétique

**Conduit et tubage**

Installation conduit souple, conduit isolé, conduit PGI



Installation en extérieur ou intérieur



Chauffage électrique

**Radiateur électrique à inertie**



Grande surface de diffusion  
= CONFORT



Thermostat programmable  
= ÉCONOMIE



Large gamme de couleurs  
= CHOIX

**Radiateurs électrique**

Une **GAMME** de produits

- Performants
- Esthétiques
- Innovants
- Fonctionnels

**sèche-serviettes**



Rayonnement combiné à la soufflerie  
= Confort et souplesse

**radiateur à fluide**



**Chauffage au sol**



Plancher rayonnant basse température.  
Une source de chaleur rayonnante douce et confortable



## Avoine, les neufs bienfaits que vous devriez connaître.

L'avoine est une des meilleures céréales pour la santé. Naturellement sans gluten, riche en vitamines, en minéraux, en fibres, en antioxydants... Plusieurs études ont démontré que manger des flocons d'avoine possède de nombreux bienfaits pour la santé. Il peut notamment faciliter la perte de poids, faire baisser le taux de glycémie et réduire le risque de maladie cardiaque.

### 1. Excellente source de vitamines et nutriments



Les flocons d'avoine possèdent une haute teneur en nutriments, ce qui en fait un aliment particulièrement équilibré.

Ils sont également une bonne source de glucides et de fibres – y compris le bêta-glucane, une puissante fibre soluble.

L'avoine contient aussi plus de protéines et de matières grasses que la plupart des autres céréales.

L'avoine est riche en vitamines, minéraux et composés végétaux à fortes propriétés antioxydantes. Par exemple, une portion de 75 g de flocons d'avoine contient :

- Manganèse : 191% de l'apport journalier recommandé (AJR)
- Phosphore : 41% de l'AJR
- Magnésium : 34% de l'AJR
- Cuivre : 24% de l'AJR
- Fer : 20% de l'AJR
- Zinc : 20% de l'AJR
- Acide folique : 11% de l'AJR
- Vitamine B1 (thiamine) : 39% de l'AJR
- Vitamine B5 (acide pantothénique) : 10% de l'AJR
- En plus petites quantités : calcium, potassium, vitamine B6 (pyridoxine) et vitamine B3 (niacine)

Et c'est sans compter les 51 g de glucides, 13 g de protéines, 5 g de matières grasses et 8 g de fibres, pour seulement 303 calories !

En clair, cela signifie que l'avoine est un des aliments les plus riches en nutriments que l'on peut manger.

**Pour résumer :** l'avoine a une haute teneur en glucides et en fibres, mais elle est aussi plus riche en protéines et en matière grasse que la plupart des autres céréales. Elle possède une teneur impressionnante en vitamines et minéraux.

### 2. Très riche en antioxydants

L'avoine complète est riche en antioxydants et en polyphénols, des composés végétaux aux vertus bienfaites.

Elle possède notamment une haute teneur en avéanthramides, un groupe particulièrement rare d'antioxydants que l'on retrouve presque exclusivement dans l'avoine.

De nombreux chercheurs ont prouvé que les avéanthramides aident à faire baisser la tension artérielle en augmentant les taux d'oxyde nitrique de l'organisme.

En effet, l'oxyde nitrique est une molécule de gaz qui aide à dilater les vaisseaux sanguins et améliore la circulation sanguine.

De plus, les chercheurs ont aussi démontré que les avéanthramides possèdent des effets anti-inflammatoires et anti-démangeaisons.

L'avoine possède également une haute teneur en acide férulique, un acide organique aux propriétés antioxydantes.

Suite page 10



Confection : rideaux, stores, coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Vente : papier-peint, tapis, luminaires, petits mobiliers

Conseils déco et pose



UNIQUEMENT SUR RV

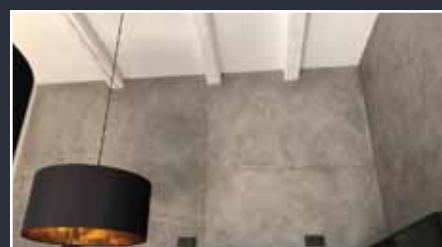
christine.losser@wanadoo.fr

06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE



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

Siret n° 53017295600019 • © DJM Edimov Edith



60 rue de la Chapelle • KOGENHEIM • 03 90 57 34 91  
06 80 42 81 29 • peinturekitzinger@hotmail.fr

# LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

le rendez-  
vue  
Krys

ICI TESTEZ  
VOTRE VUE  
et changez  
de lunettes  
simplement\*

vous accueillent du lundi au samedi - 3, rue Mercière



photos Graphikonline

\* voir conditions en magasin

## PERLE BEAUTE

www.institut-perle-de-beaute.fr (prise de rdv par internet)

JOURNÉES PORTES OUVERTES  
LES 3 ET 4 AVRIL 2020



Fêtons  
ensemble  
les  
**25**  
ans  
de  
Perle de  
Beauté

PHYTOMER

MARY  
COHR  
PARIS

LPG

f PERLE DE BEAUTE

Tél. 03 88 98 27 21

2A rue de Strasbourg ERSTEIN

Le Retour

## MAISON ROUGE Habilleur

Depuis 1975

**NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS**

PÂQUES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

**-20%**  
SUR TOUT  
TOUT le MAGASIN\*

NOUVEAU

GERRY WEBER  
FRANK WALDER  
BETTY BARCLAY  
CHRISTINE LAURE  
SOMMERMANN  
ANNA MONTANA  
BARBARA LEBEK  
BUGATTI  
PIERRE CARDIN  
ETERNA  
MEYER HOSEN  
MEN'S  
LEE COOPER



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

\*Offre valable jusqu'au 15/03/2020 - © Le Journal de Marsel / Edith

**Pour résumer :** l'avoine contient un grand nombre de puissants antioxydants, y compris les avénanthramides. Ces composés aident à réduire la tension artérielle et possèdent de nombreux bienfaits.

### 3. Riche en fibres solubles (le bêta-glucane)



L'avoine possède une haute teneur en bêta-glucane, une fibre soluble bien particulière.

En effet, au contact de l'eau, le bêta-glucane forme un gel épais et visqueux dans l'intestin.

Ainsi, le bêta-glucane agit en emprisonnant les triglycérides (responsables du cholestérol) pour les amener directement dans l'intestin et les éliminer par les selles.

La fibre soluble bêta-glucane possède de nombreux bienfaits santé, tous prouvés par les chercheurs :

- Réduit les taux du «mauvais» cholestérol (LDL) et du cholestérol total
- Régule la glycémie et limite la sécrétion d'insuline
- Favorise la sensation de satiété
- Stimule la croissance de la flore intestinale

**Pour résumer :** l'avoine est riche en bêta-glucane, une fibre soluble aux nombreux bienfaits santé. Le bêta-glucane aide notamment à réduire les taux de cholestérol et de glycémie, à stimuler la flore intestinale et à augmenter la sensation de satiété.

### 4. Réduit le taux de cholestérol et protège le «mauvais» cholestérol de l'oxydation

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde.

Et l'un de leurs principaux facteurs de risque est un niveau élevé de cholestérol.

Or, de nombreuses études ont montré que le bêta-glucane d'avoine réduit le taux de cholestérol total et de LDL.

Le bêta-glucane augmente l'excrétion biliaire, riche en cholestérol, réduisant ainsi tous les niveaux de cholestérol dans le sang.

L'oxydation du LDL (aussi appelé le «mauvais» cholestérol) se produit lorsque celui-ci est attaqué et affaibli par les radicaux libres.

Ce phénomène est un des principaux indices de l'apparition des maladies cardiaques.

En effet, l'oxydation peut provoquer l'inflammation des artères, endommager les tissus et augmenter le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Or, les chercheurs ont découvert que les antioxydants de l'avoine interagissent avec la vitamine C pour inhiber l'oxydation du «mauvais» cholestérol (LDL).

**Pour résumer :** manger des flocons d'avoine réduit le risque de maladie cardiaque en diminuant le taux de cholestérol total et de LDL, et en protégeant le «mauvais» cholestérol LDL de l'oxydation.

### 5. Fait baisser le taux de glycémie

Le diabète de type 2, une maladie qui touche un grand nombre de personnes, se caractérise par un taux de glycémie trop élevé.

Généralement, cette affection résulte d'une sensibilité réduite à l'insuline, une hormone qui diminue le taux de glucose dans le sang.

Les chercheurs ont démontré dans plusieurs études que manger des flocons d'avoine aide à réduire le taux de glycémie.

C'est notamment le cas chez les personnes en surpoids ou qui souffrent du diabète de type 2.

Par ailleurs, il a aussi été prouvé que les flocons d'avoine améliorent la sensibilité à l'insuline.

PEINTURE Maître Peintre THIERRY RUHLMANN

MAGASIN de VENTE

tollens • caparol • sikkens • mauler

**PROMO** lasures **SIKKENS et TOLLENS** -15% valable du 9 au 21 mars

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Lasures
- Peinture pour meubles
- Papier peints
- Sol
- Conseils

1 place de la Porte de Strasbourg  
**SÉLESTAT • 03 90 58 54 91**  
[www.peinture-ruhlmann.fr](http://www.peinture-ruhlmann.fr)

© JDM Editions • Site n° 3530849700039

**JDM SANITAIRES**

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

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524.800.950.00015

**STAV WENTZIGER**

**CONCEPTION - RÉALISATION**

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

Service technique & après vente

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

Siret : 504.787.955.00018 • © JDM Editions / Edith

**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

Dallage Escalier et garde-corps Terrasse en bois

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

Siret : 4836391900074



**Géraldine, Mathieu, et Guillaume,**  
vous invitent à venir profiter de l'arrivée  
des premières fleurs printanières avec

**-30%** sur l'ensemble  
des fruitiers en racines nues  
durant tout le mois de mars

Nos **Portes Ouvertes** auront lieu les **4 et 5 Avril 2020**

Horaires d'ouvertures (au 1<sup>er</sup> Mars) : Du mardi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 18h - Le samedi de 8h à 16h  
GMG pépinière & paysage - Z.A. route de Krafft - ERSTEIN - 03 88 98 85 31



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

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

- DALLAGE/PAVAGE
- ENGAZONNEMENT
- ENROBÉ
- PLANTATION
- ESCALIERS
- TAILLE-ÉLAGAGE
- CLÔTURES
- TONTE-FAUCHAGE

28 rue de Wittisheim • **BINDERNHHEIM** • 03 88 85 42 55  
06 38 19 52 31 • [www.saintpaul-espacesverts.fr](http://www.saintpaul-espacesverts.fr)



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

**BÉNÉFICIEZ DE  
-50%  
DE RÉDUCTION  
ou CRÉDIT D'IMPÔT**  
sur les prestations  
d'entretien  
de jardin.



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**

Deviz gratuit

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

Siret : 50218033400018

Services à la Personne

Services à la Personne

**06 76 16 53 83**  
ou  
**03 90 57 95 65**

**Hello  
le Jardinier**

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

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

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

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

**Thierry MARCK  
à HUTTENHEIM**

thierry.marck@hellolejardinier.com

Siret : 521 329 169 00036

**HAUSSMANN SOLS RÉSINE**

**RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ**

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

**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**  
Nous avons  
une garantie  
décennale

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

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

Siret n° 79204068500028

**SLC**réation

**DEVIS GRATUIT**

Vos envies...  
Notre Expertise

Vos exigences...  
Notre savoir faire

Pavage • Dallage • Pierres naturelle  
Brise vue • Clôture • Terrasse bois • Muret  
Végétaux • Engazonnement...

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

**BÉNÉFICIEZ DE  
-50%  
DE RÉDUCTION  
ou CRÉDIT D'IMPÔT**  
Sur les prestations  
d'entretien  
de jardin

Pour un RDV : **03 88 57 90 84**

Siret n° 499 816 288 00017 - ©JDM Editions/Edith

ACCÈS SAP

**AYDIN SOUDURE SAS**

**SERRURERIE METALLERIE**

réparations soudure aluminium

Escaliers Métalliques • Portes  
Portails • Garde-Corps • Grilles  
Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations

**Découpe de profilés acier et tôle**  
**Pliage sur mesure**

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24  
1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD  
email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

Sàrl **E2R**  
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

**Intervention rapide**

67920 **SUNDHOUSE**  
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

**HÉLECTRICITÉ HIRLMANN**

Électricité générale  
Étude, conception et dépannage

**NEUF et RÉNOVATION**

4, rue du Conseil de Brisach  
67860 **RHINAU**  
03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40  
Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

Menuiserie Pvc - Alu - Bois  
Neufs - Renovations

**HEWE FRANCE**

**RECHERCHE**

**Technico commercial H/F Confirmé**

- Vous justifiez d'une expérience réussie dans un poste similaire
- Vous avez un bon sens du relationnel client

**Alors ce poste est à vous !**

Envoyer CV + lettre de motivation à :  
hewe-france@orange.fr  
ou par courrier  
7 route de Strasbourg • 67230 **HUTTENHEIM**  
Réponse et discrétion assurées

**Peter Schönstein**  
www.schoensteineffon.de

**RHEINHAUSEN**  
Elzweien 2  
0049 7643 69 06

recherche

**employé de bureau H/F**  
+  
**Mécanicien 2 roues / auto H/F**

Temps complet ou mi-temps  
téléphoner pour rendez-vous

EARL FERME DE LA SCHMALAU  
à RHINAU

**RECHERCHE SAISONNIERS**  
HOMMES et FEMMES

pour la cueillette  
des asperges

Se présenter à la Ferme  
7, rue du Nord  
à RHINAU

Suite de la page 10

Ces bienfaits sont principalement liés au bêta-glucane.

En formant un gel épais dans l'intestin, la fibre soluble ralentit l'évacuation des aliments de l'estomac et retarde l'absorption du glucose dans le sang.

**Pour résumer** : grâce à la fibre soluble bêta-glucane, manger des flocons d'avoine aide à augmenter la sensibilité à l'insuline et à baisser le taux de glycémie.

### 6. Un aliment «coupe-faim» qui aide à perdre du poids

Manger des flocons d'avoine en porridge au petit déjeuner est non seulement délicieux...



...mais c'est aussi un aliment qui donne une sensation de satiété particulièrement élevée.

Et manger des aliments rassasiants aide à consommer moins de calories et à perdre du poids.

En ralentissant l'évacuation des aliments de l'estomac, le bêta-glucane dans les flocons d'avoine participe aussi à une augmentation de la sensation de satiété.

Le bêta-glucane aide à augmenter les niveaux de peptide YY, une hormone sécrétée par la paroi gastro-intestinale et qui donne une sensation de satiété après un repas.

Les chercheurs ont prouvé que le PPY entraîne aussi

un apport réduit en calories et diminue le risque de surpoids.

**Pour résumer** : manger des flocons d'avoine facilite la perte de poids en augmentant la sensation de satiété. Elle agit en ralentissant l'évacuation des aliments de l'estomac et en augmentant la production de l'hormone de satiété PYY.

### 7. La poudre d'avoine possède des vertus pour la peau

Si l'avoine est un des ingrédients de nombreux soins de la peau, ce n'est certainement pas un hasard ! Les fabricants de produits de beauté désignent cette forme d'avoine en poudre fine sous l'appellation «poudre d'avoine colloïdale».

La FDA (l'agence américaine des médicaments) a depuis longtemps approuvé l'utilisation de l'avoine colloïdale en tant que substance pour la protection de la peau. Par ailleurs, les chercheurs ont démontré que l'avoine est un traitement efficace pour soulager les démangeaisons et irritations liées aux affections cutanées.

Par exemple, les soins à base d'avoine aident à améliorer les symptômes désagréables de l'eczéma.

À noter que ces bienfaits pour la peau concernent seulement les soins à base d'avoine en application externe, et pas les flocons d'avoine que l'on mange.

**Pour résumer** : la poudre d'avoine colloïdale (l'avoine en poudre fine) est utilisée depuis longtemps pour traiter la peau sèche et soulager les démangeaisons de la peau. Elle aide aussi à apaiser les symptômes de plusieurs affections cutanées, y compris l'eczéma.

### 8. Peut réduire le risque d'asthme chez les enfants

Peu de personnes le savent : l'asthme est la maladie chronique la plus courante chez les enfants.

Il s'agit d'un trouble inflammatoire des voies respi-

atoires, les conduits qui permettent le passage de l'air entre l'extérieur et les poumons.

Les symptômes peuvent varier, mais l'asthme se manifeste chez la plupart des enfants par une toux, une respiration sifflante et des essoufflements récurrents. De nombreux chercheurs pensent que l'introduction précoce d'aliments solides à l'alimentation des enfants augmente le risque d'asthme ou d'autres maladies allergiques.

Cependant, de nombreuses études indiquent que ce risque ne s'applique pas à tous les aliments.

Ainsi, l'introduction précoce de l'avoine aide à protéger les enfants des maladies allergiques.

D'après les chercheurs, donner des flocons d'avoine aux enfants dès 12 mois pourrait diminuer le risque d'asthme.

**Pour résumer** : plusieurs recherches indiquent que manger des flocons d'avoine aide à réduire le risque d'asthme chez les enfants en bas âge.

### 9. Lutte contre la constipation

La constipation est un problème courant chez les personnes âgées.

Pour soulager la constipation, de nombreuses personnes ont par conséquent recours aux traitements médicamenteux : les laxatifs.

Quand bien même l'efficacité des laxatifs est prouvée, les chercheurs ont aussi découvert que ces substances sont liées à une perte de poids et une diminution de la qualité de vie.

Les chercheurs ont démontré que le son d'avoine, l'enveloppe à haute teneur en fibres du grain d'avoine, aide à soulager la constipation chez les personnes âgées.

Des chercheurs de l'université de Vienne ont étudié les bienfaits d'un ajout quotidien de son d'avoine à l'alimentation de personnes âgées, chaque jour pendant 12 semaines.

Les chercheurs ont d'abord découvert une augmentation des niveaux de bien-être chez les personnes âgées.

Suite page 14

# N°1

## L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

### VOTRE ISOLATION POUR 1 €\*

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS



Propriétaire ou Locataire

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.



\*isolation à 1€ ou sous prime m<sup>2</sup> (selon conditions de revenus)

### Votre isolation à 1 euro en 3 étapes



- ✓ Prise de rendez vous
- ✓ Montage du dossier conseils techniques et devis
- ✓ Démarrage des travaux



## 03.69.27.39.14



### Votre artisan de confiance

## Guillaume Chocat

HOME PLAC  
1 rue sainte odile - 67230 BENFELD

Votre conseiller est à votre disposition

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

Siret : 82351267800017



STORES EXTÉRIEURS



PERGOLAS



STORES INTÉRIEURS



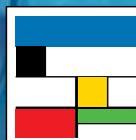
PORTES DE GARAGE

Du 6 au 29 mars 2020



## OFFRES SPÉCIALES PERGOLAS\*

walter-stores.fr



### WALTER STORES & VOILETS



FABRICANT  
INSTALLATEUR

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

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

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

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

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

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

\*Voir conditions des offres en magasin.



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

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

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



### Le plaisir et la sécurité à porter de pieds



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



Site n° 827 640 723 00017 - \*Selon la loi en vigueur \*\* sous réserve de contraintes techniques - ©JIM Editions

Suite de la page 12

Ils ont aussi constaté qu'après seulement 3 mois d'alimentation qui contient du son d'avoine, 59% de ces personnes âgées n'ont plus besoin de leurs laxatifs.

Par comparaison, l'utilisation globale des laxatifs augmente de 8% dans le groupe témoin.

**Pour résumer :** les études ont prouvé que le son d'avoine aide à soulager la constipation chez les personnes âgées, diminuant significativement l'utilisation de médicaments laxatifs.

#### Au fait, c'est quoi l'avoine ?

Pour faire simple, l'avoine est une céréale dont le grain est transformé en flocons et l'enveloppe en son.

L'avoine cultivée est une graminée à grains entiers, connue scientifiquement sous le nom d'*Avena sativa*.



Sa forme la plus complète est le gruau : il s'agit de grains entiers décortiqués et dépouillés de leur enveloppe.

L'inconvénient, c'est que le gruau d'avoine prend beaucoup de temps à cuire.

Pour cette raison, la plupart des gens préfèrent consommer l'avoine sous forme de flocons :

- flocons d'avoine instantanés : précuite à la vapeur et coupée en petits morceaux, c'est la variété d'avoine qui cuit le plus vite. Elle donne une texture moelleuse et un arôme doux.
- flocons d'avoine Irlandais : les grains entiers sont passés dans un broyeur à lame d'acier. Cette variété ressemble à des graines de riz, et a une cuisson plus lente et une texture caoutchouteuse.
- flocons d'avoine roulés : les grains d'avoine sont cuits à la vapeur et aplatis. Ce qui produit des flocons ronds et plats de gros calibres. L'avoine roulée est souvent utilisée dans les produits de boulangerie et pour faire du porridge.

Beaucoup de personnes consomment les flocons d'avoine au petit déjeuner, sous forme de porridge, en les faisant bouillir dans du lait ou de l'eau.

D'ailleurs, beaucoup de personnes utilisent l'appellation porridge pour parler des flocons d'avoine.

Enfin, on peut aussi consommer le son d'avoine. À haute teneur en fibres, le son est l'enveloppe du grain d'avoine, que l'on obtient après le broyage et le tamisage des petits flocons d'avoine.

**Pour résumer :** l'avoine est une céréale complète que l'on consomme souvent au petit déjeuner sous forme de porridge.

#### Recette facile du porridge

En gruau, en flocons ou dans les recettes de pâtisseries, l'avoine se cuisine sous différentes formes. Elle est surtout appréciée sous forme de porridge

au petit déjeuner, et agrémentée de fruits frais.

En plus, la préparation du porridge est ultra-simple :



- Ingrédients
- 50 g de flocons d'avoine
  - 50 ml de lait, lait végétal ou eau
  - pour sucrer : un peu

de miel ou de sirop d'érable  
- pour un porridge gourmand : fruits frais, fruits secs ou des copeaux de chocolats

#### Comment faire ?

1. Faites chauffer le lait (ou l'eau) dans une casserole.
2. Versez les flocons d'avoine dans la casserole.
3. Laissez cuire à feu doux pendant 10 min, tout en remuant régulièrement.
4. Le porridge est prêt lorsque vous obtenez une texture crémeuse.

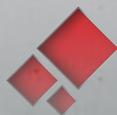
Pour diversifier les saveurs et encore plus d'apports en nutriments, ajoutez des fruits (banane, abricot, ananas, raisins, pomme, dattes, framboises, etc), des noix, des graines et du yaourt.

Enfin, dégustez votre porridge encore fumant : c'est juste délicieux !

Si vous aimez cuisiner, sachez que l'avoine trouve aussi sa place dans les cookies, le muesli, les snacks énergétiques et le pain.

Suite page 16

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

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION  
Neuf et Rénovation

[www.calis-pac.fr](http://www.calis-pac.fr)

Etude de projet et devis gratuit



Pour cet été, pensez à climatiser et à faire votre installation dès maintenant

ÉCO-PRÊT  
A TAUX  
ZÉRO\*\*

NOUVELLES  
AIDES  
à partir de  
janvier 2020\*  
consultez-nous



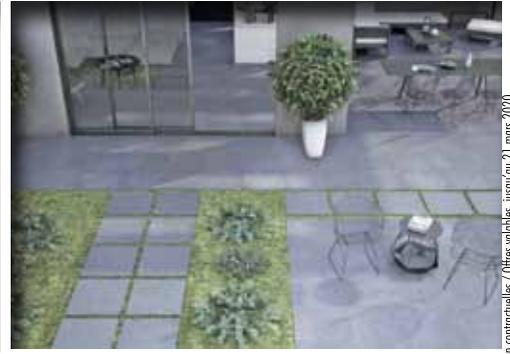
**10%**

de remise  
complémentaire\*\*\*

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

\*Selon la loi en vigueur \* et \*\* concerne PAC, suivant conditions - \*\*\*Pour toute commande avec le 01/05/2020 - Siret n°3323 889 1700061 • ©JDM Editions/Edith

# SPECIAL TERRASSES EXTERIEURES DALLES et CARRELAGES ANTIDERAPANTS



• **Epaisseur 20 mm**  
(pose sur plots ou collée)

**Dim 60x60 rectifié**

à partir de  
**29,95€** m<sup>2</sup>

• **Epaisseur 9 mm**  
(pose collée sur dalle)

à partir de  
**19€** m<sup>2</sup>

Z.I. Nord (en face de GIF)

**SELESTAT**

**03 88 82 98 11**

[www.top-ceram.fr](http://www.top-ceram.fr)



**Attention :** l'avoine est naturellement sans gluten, mais elle est systématiquement «contaminée» par la présence de résidus de céréales contenant du gluten (blé, orge, etc.) durant la récolte, le stockage ou le transport.

Ainsi, si vous souffrez d'une maladie cœliaque ou de sensibilité au gluten, choisissez seulement de l'avoine certifiée sans gluten.

**Pour résumer :** l'avoine est excellente pour avoir une alimentation saine. Elle est idéale pour commencer la journée du bon pied sous forme de porridge au petit déjeuner, ou en ajoutant des flocons d'avoine à vos pains, pâtisseries et autres recettes.

**Conclusion :** l'avoine est un allié santé exceptionnel

Riche en vitamines, en minéraux et en antioxydants importants, l'avoine est un aliment incroyablement nutritif.

De plus, elle contient plus de fibres et de protéines que les autres céréales. L'avoine se caractérise aussi par ses nutriments uniques, notamment la fibre soluble bêta-glucane et les antioxydants avénanthramides.

L'avoine possède de nombreux bienfaits pour la santé, y compris réduire les taux de glycémie et de cholestérol, protéger la peau contre les démangeaisons et les irritations et soulager la constipation.

Par ailleurs, manger des flocons d'avoine apporte une forte sensation de satiété, et leurs nombreuses propriétés bienfaites en font un aliment idéal pour perdre du poids. Au final, l'avoine est sans doute un des aliments les plus sains que l'on peut manger !

Où acheter des flocons d'avoine ?

Beaucoup de paquets ou sachets contiennent du sel, du sirop de glucose, de l'huile, du lait, des arômes et autres ingrédients douteux, ne les achetez pas n'importe où, préférez les boutiques et les rayons bio.

Pour votre santé et celle de votre famille, achetez seulement des flocons d'avoine bio !

## le coup d'gueule de marseille

**Ca ne pousse pas dans la nature !!!**

Les déchets souillent les paysages et donnent une mauvaise image de notre région. Quels irresponsables se permettent de jeter des détritus dans la nature ?

**Les animaux et les oiseaux ne vous diront pas MERCI, quant à vos enfants... suffit de leur demander !**

Adultes, apprenez aux jeunes à se comporter sainement vis à vis de la nature, dites leur de ne rien jeter sur **LEUR planète** car c'est la seule qu'ils ont.

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

Intervention à la 1/2<sup>h</sup> - 365 j/an

**CADEAU DE BIENVENUE**  
Offre valable sur présentation de l'annonce

- Aide Ménagère
- Jardinage & bricolage
- Garde d'enfants
- Services aux personnes âgées et/ou handicapées

50% de réduction sur les services à la personne

**03 88 74 08 51 • www.millepatte.com**

Retrouvez nos 11 agences près de chez vous en Alsace :  
BENFELD • SÉLESTAT • MOLSHEIM • INGWILLER • STRASBOURG • BISCHHEIM  
HAGUENAU • COLMAR • GUEBWILLER • MULHOUSE • GEISPOLSHHEIM

RCS Strasbourg 482855384 et Agrément Qualité n° SAP482855384 - Cadeau de bienvenue : voir conditions en agences - ©JDM Editions/Edith



*Peinture*  
**GRAYER**

De Père en Fils  
depuis 1907

**Devis GRATUIT**



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

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

QUALIBAT RGE ECO artisan

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

**A**lsace **T**raitement de l'**H**abitat

Pour la satisfaction d'un travail bien fait, depuis **16** ans à votre service

Mir rede elsassisch

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

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

DEVIS GRATUIT

Siret n° 479 025 090 00040 - © JDM Editions / Edith

**L'ARCHITECTURE BOIS**  
c'est l'**AVENIR**

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

**Conseil, Conception et suivi de la réalisation de vos projets**

**SALON ENERGIE HABITAT** Nous serons présents au **PARC EXPO à COLMAR**  
du 13 au 16 Mars 2020  
energiehabitat-colmar.com

**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 • concepttoit@free.fr

**JS VERRE DECOR** SàRL  
Vitrerie Miroiterie

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

**CRÉDENCES** Verre laqué ou impression photo

EXPO MAGASIN





**PORTE & FERMETURES DE DOUCHE** Battante ou Coulissante







**GARDE CORPS**

JS Verre Décor intervient aussi sur :

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

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

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

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

**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




AVANT APRES

Devis gratuit Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

Siret : 512 033 109 00025

**Les amis du Jardinier**

**Apprenez à les reconnaître et à les protéger**

Les **coccinelles** et larves de coccinelles sont de grandes mangeuses d'insectes nuisibles (entre 10 et 100 pucerons par jour et 5 à 10 cochenilles). Les unes sont spécialisées dans les pucerons, d'autres ne se nourrissent que de cochenilles et certaines préfèrent les acariens.



Les larve de **syrphes** (petits asticots aplatis) dévorent les pucerons. En revanche, les adultes ne se nourrissent que de pollen et de nectar. Pour favoriser la présence des syrphes dans le jardin, il est recommandé d'avoir, très tôt au printemps de nombreuses plantes en fleurs.



Les larves de **chrysope** se nourrissent de pucerons, jeunes chenilles, acariens, cochenilles etc..



Les **ichneumons** attaquent les cochenilles. Ils pondent dans le corps des pucerons ou des larves d'autres insectes parasites.



Le **carabe** doit être absolument protégé. Son menu: limaces, escargots, chenilles.

Les **mille-pattes** luttent contre plusieurs ravageurs courants.

**Frelons, perce-oreilles, mantes religieuses** sont aussi de redoutables nettoyeurs des insectes parasites.



Les **staphylins** sont de petits insectes noirs vivant dans les lieux ombragés et se nourrissent de larves de mouches et de coléoptères.

Les **gendarmes** qui se nourrissent de pucerons et autres insectes. Essayez de ne pas abuser des traitements insecticides là où ces insectes abondent.

**Et bien sur**

Les insectes pollinisateurs tels que les abeilles, bourdons et guêpes qui jouent un rôle essentiel dans la fécondation des fleurs. Beaucoup de plantes les attirent particulièrement: l'aneth, le basilic, le souci, l'angélique, la sauge, la bourrache, la sarriette annuelle, la mélisse et le thym.

**Les vers de terre**

Indispensables au sol, ils sont pourtant détruits par l'emploi des engrais chimiques et le labour en profondeur. Les vers de terre (lombrics) aèrent et drainent le sol en creusant leurs galeries. Ils ingèrent la terre et la rejettent sous forme de déjections. Après analyse de celles-ci, on s'est aperçu qu'elles contenaient plus d'azote, de phosphate et de potasse que le sol alentour.

**Protégez aussi**

Les **orvets** et **lézards** qui consomment de nombreux insectes, limaces et chenilles.

Les **hérissons**, qui se nourrissent de coléoptères, cochenilles, nématodes, larves, limaces et escargots. Attention aux appâts anti-limaces qui constituent le principal danger pour les hérissons. Donc si vous devez vraiment utiliser ces appâts, disposez les sous une ardoise ou dans un tuyau pour que les hérissons ne les trouvent pas.

Les **grenouilles** qui capturent en vol de nombreux insectes.

Le **crapeau** commun qui a la réputation d'être un gros mangeur de limaces et insectes lors de ses sorties nocturnes.

Les **oiseaux (hiboux, hirondelles, mésanges, martinets)**, même si ils picorent vos salades et fruits, ceux-ci sont de bons auxiliaires du jardin car mangent les graines des mauvaises herbes et se nourrissent d'insectes, limaces, charançons, rats, campagnols etc.. Mettez à leur disposition de l'eau fraîche pour éviter qu'il ne picorent les fruits. Les rapaces nocturnes, comme les chouettes consomment beaucoup de rongeurs.

Les **taupes**, même si elles font quelques dégâts sont très utiles au potager car elles se nourrissent de vers blancs, taupins, limaces, courtilières et autres insectes nuisibles et favorisent la circulation de l'air dans le sol. Si celles ci font des dégâts trop importants, vous pouvez les faire fuir en introduisant dans leurs galeries des chiffons imprégnés d'essence de térébenthine ou des boules de naphtaline. On peut aussi l'éloigner avec des plantations de ricin.

La **musaraigne** qui est destructrice de vers blancs, autres larves et limaces.

**atelier wingert**  
Conseiller en décoration  
Tapissier décorateur

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



Devis et déplacement à domicile gratuits

2 rue S<sup>t</sup> Marc • **BARR** • (sur RDV uniquement)  
**03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78**

contact@atelier-wingert.fr • www.atelierwingert.fr

**STOPPEZ VOS DOULEURS**  
articulaires / arthrose / arthrite / fibromyalgie /  
maux de dos / douleurs et gênes chroniques / etc...  
**DEMANDEZ VOTRE SEANCE GRATUITE**  
**APPEL GRATUIT A NOTRE CENTRE : 0 800 016 485**  
Méthode naturelle, efficace, reconnue et prouvée  
**CENTRE DE MAGNETOTHERAPIE PULSEE®**  
SES DEVELOPPEMENT / SIRET 390 252 096 00156  
[www.magnetotherapiepulsee.fr](http://www.magnetotherapiepulsee.fr)

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

**Avant**

**Après**

**Avant**

**Après**

**Devis Gratuit** Le tapis de pierre peut être utilisé en intérieur ou en extérieur, plus résistant que le carrelage, sans joint, résistant au gel chaque prestation est unique grâce à la possibilité variée de teintes.

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

Siret n° 829 221 951 00017

# Roby carrelage

Alsace ceramic



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
- Mosaïque
- Chape traditionnelle
- Petites et grandes rénovations



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



Devis Gratuit

Anthony Baumert • 1 rue Jean-François Champollion  
SELESTAT • 06 72 20 44 47

Siret : 511 411 191 00014 • © JDM Editions / Edith



## CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

**06 80 57 25 41**

47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM  
contact@carrelagemock-mathia.fr  
[www.carrelagemock-mathia.fr](http://www.carrelagemock-mathia.fr)

Siret n° 4387174800027 • © JDM Editions / Edith

## ENTREPRISE



TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS

DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS

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

### LOCATION DE BENNES

03 88 74 76 46  
Mail : [bennes@spiess.fr](mailto:bennes@spiess.fr)  
En benne 20 ou 30m<sup>3</sup> : bois, déchets verts, DIB\*  
En benne 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, recyclé tout venant, concassé recyclé, groisse, 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

© 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.  
TRAGE 70.000 ex. - distribué à 69.900 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



**MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marseille il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution.**

Rdv sur le site/manifestations/déposer une annonce/créer votre compte.  
Lorsque vous rédigez une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre et autres, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce.  
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



### 4 mars - Mercredi

#### **BENFELD - Conférence «Les écrans, vers un usage responsable»**

Conférence animée par Thomas Kaybaki, de l'association Thémis. Smartphone, tablette, télévision, comment les regarder sans en abuser ? A 20h à la Maison Intercommunale des Services de Benfeld. Gratuit - sur inscription 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

### 6 et 7 mars

#### **KINTZHEIM - Théâtre Alsacien e friejohr fer unsri sprochen à 20h - Salle des Fêtes**

Des interprètes du cru vous distilleront musiques et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale et le Wéztz-Tésch clôturera la soirée. Un àlles uf Elsassisch ! Entrée libre, plateau à la sortie. Réserv. obligée: 03.88.82.38.77

### 6 mars - Vendredi

**SÉLESTAT - Conférence «les Plantes et notre santé»**  
19H30 - Salle de conférence Ste Barbe animé par Mme Elisabeth Busser, biologiste et pharmacien. Entrée libre - un panier sera présenté à la sortie.

### 7 mars - Samedi

#### **ERSTEIN - Super Loto**

à 20h à la Salle Herinstein, rue du Vieux Marché. Nb lots high tech, entrées Europa Park,..(5000€ de gains env.). 4€ le carton, 20€ les 6 cartons. Buvette et petite restauration. Réservation Christophe : 06 84 81 60 66.

#### **GERSTHEIM - Théâtre Alsacien**

L'AAPPMA. Comédie en 3 Actes «Red-m'r nit vun'de Reiraite !...». à la Salle des Fêtes, à 20h (ouverture à 19h). Réservation chez Rémy : 06 07 63 70 73.

#### **CHÂTENOIS - Bourse aux vêtements et jouets**

L'Association des P'tits Bouchons : de 8h à 12h à la salle des Tisserands 67730 Chateinois. Entrée libre.

#### **DAMBACH-LA-VILLE - Concert Voix et Violons**

partagé entre la Chorale Eranthis de Barr et l'Orchestre des Violons de l'Ecole de Musique de Barr à 20h au foyer culturel. Participation libre.

#### **BENFELD - Conférence «Permaculture et jardin naturel»**

Animée par Augustin Frigeni. Qu'est ce que la permaculture ? Pourquoi jardiner au naturel ? Comment faire ? A 9h, à la Maison Intercommunale des Services de Benfeld (1 rue des 11 communes). Entrée Libre. Renseignements : AGF Benfeld

### 7 et 8 mars

#### **DUPPIGHEIM - Vide Grenier (07-mars) et Bourse Puériculture (08-mars)**

Org. le TC. Dans le hall des sports (1200m<sup>2</sup> - env.86 exposants). Samedi 11h à 17h un «Vide Grenier» et Dimanche 8h à 15h une «Bourse à la Puériculture». Entrée gratuite (Tartes Flambées etc...) + d'infos sur : <http://tcduppigheim.clubeo.com/>

### 8 mars - Dimanche

#### **OBERNAI - Marcello: Spectacle bilingue français-allemand par la troupe Baal Novo**

Marcello, Marceline und das Cello - et le violoncelle ! L'association Kinderlaternen vous propose un théâtre d'humour de la vie à deux et de rêves qui se réalisent Pour les petits et les grands... Deux êtres sont pris au piège dans le tourbillon de l'amour: un

clown qui surestime quelque peu ses capacités et une poupée danseuse qui semble tombée du ciel... A l'Espace Athic à 15h. A partir de 3 ans. Durée 55 Min. Enfants 5,50€/Adultes 8,50€ (Adhérents Kinderlaternen 4€/6,50€). Billeterie sur place.

#### **HUTTENHEIM - 16<sup>ème</sup> Bourse Petite Enfance / 7<sup>ème</sup> Vide-Dressing**

de 9h à 13h à la salle polyvalente, accueil des exposants à partir de 8h. 10€ (table de 1.80 x 0.80 m) Entrée libre - Insc. : Aude Hohenleitner au 07.82.15.26.21 ou bourse@csc-huttenheim.com

Feuille d'inscrip et régl.: [www.csc-huttenheim.com](http://www.csc-huttenheim.com).

#### **ERSTEIN - Bourse aux vêtements, jouets et accessoires de puériculture**

à la salle Herinstein rue du Vieux Marché. Entrée gratuite. De 9h à 14h Environ 70 exposants fidèles.

### 10 mars - Mardi

#### **BENFELD - Ciné-Conférence «Les violences sexuelles d'aujourd'hui et du passé»**

Conférence animée par Bruno Clavier, psychologue clinicien et psychanalyste à Paris. Les violences sexuelles restent ignorées et ont des conséquences redoutables. Précédée du film «Les Chatouilles». De 18h à 22h au Cinéma Rex de Benfeld. Gratuit - sur inscription - Rens. et inscrip. AGF

### 14 mars - Samedi

#### **STOTZHEIM - Conférence «La biodiversité au jardin»**

Animée par Marie Noelle Jaeger. Aménager son jardin pour la biodiversité, comment l'améliorer ? A 9h à la Salle des Fêtes (39 route Romaine). Entrée Libre. Renseignements : AGF Benfeld

### 15 mars - Dimanche

#### **EPFIG - Journée en faveur de personnes handicapées**

Mobilisons-nous toute la journée en faveur des personnes handicapées, à la salle polyvalente. Le Cyclo Club Epfig vous propose les circuits suivants, départ de 8h à 14h, clôture à 16h - vélo route 23 ou 36 km -VTT 14 ou 20 km - Marche de 10 km - Restauration sur place. Témoignons notre solidarité envers les personnes handicapées en versant un don. Tombola gratuite.

#### **BALDENHEIM - Bourse aux miniatures**

Bourse Internationale d'Échange, de modèles réduits, Voitures Miniatures, Trains et Jouets Anciens de 9h à 16h à la salle des fêtes. Prix d'entrée 2,50€, gratuit pour les - de 12 ans. Parking à proximité, repas à midi au prix de 9€. Contact : fabio.lecce@orange.fr

#### **BARR - Bourse à l'enfance**

8h30 à 13h au local 66 Grand Rue - BARR. Vêtements du 0 mois à 16 ans et femmes enceintes, jouets, livres, articles de puériculture. Entrée libre. Dossier d'inscrip. : apepa.tanneurs.barr@gmail.com. 10€ les 3 m (1 table et 1 banc fournis - local couvert) Org. par les PE de l'Ass. Apepa Tanneurs Barr.

#### **HINDISHEIM - Bourse aux Jouets, vêtements enfants et matériel de puériculture**

de 9h à 15h à la salle Saint-Etienne, rue de la Kaltau à Hindisheim. Entrée gratuite, 75 exposants. Renseignements sur bourse.cse@gmail.com

### 20 mars - Vendredi

#### **CHÂTENOIS - Théâtre Alsacien e friejohr fer unsri sprochen à 20 h Salle Tisserands**

Idem que 6 et 7 mars

### 21 mars - Samedi

#### **SÉLESTAT - Permanence UPPC Alsace**

Apnées du sommeil, ronflements ? Eveils nocturnes fréquents ? Fatigue, maux de tête au réveil ? Somnolence dans la journée ? Et si c'était grave ? N'hésitez pas à vous renseigner auprès des bénévoles, toutes et tous appareillés à la prochaine séance de notre permanence qui se tiendra, à l'hôpital de Sélestat, 23 avenue Pasteur (salle en bas du bâtiment administration) de 10h à 12h : contact au 0388926293 et 0688195205.

#### **WESTHOUSE - Conférence «Les macérations»**

Animée par Augustin FRIGENI. Les macérations, un traitement naturel ? Comment la préparer ? Faut-il arroser ou pulvériser une macération ? A 9h, à la Mairie de Westhouse. Entrée Libre. Rens. : AGF Benfeld

#### **NORDHOUSE - Concert Annuel**

A 20h15 à la salle des fêtes. La deuxième partie sera assurée par l'Harmonie Municipale de Benfeld. Petite restauration. Entrée libre-plateau

#### **BINDERNHEIM - Saint Patrick's Party Bindernheim**

Le duo international Ive & T.Bo se chargera d'animer

la première partie de soirée en jouant leur répertoire blues ! - Deuxième partie de soirée : ambiance clubbing avec Dj Pacos. - 7 sortes de bières Beer Pong Entrée 8€ - une boisson 25cl offerte.

#### **SUNDHOUSE - Loto**

à la salle polyvalente. Ouverture à 18h30. A gagner : 1 Chèque-voyage de 800€ et de nb lots de valeur... 4€ le carton, les 6 à 20€. Insc. 03 88 85 27 31 / 06 31 40 13 55 ou clarisse.wurtzer@wanadoo.fr

### 22 mars - Dimanche

#### **ERSTEIN - Etappenstall : atelier de pratique artistique avec Myrtille Béal**

En lien avec l'exposition Fils de vie, fils à bâtir, la création textile invite adultes et enfants à manier l'aiguille. Du fil, du texte, un petit mouchoir... chaque participant repartira avec sa réalisation. De 15h à 17h. Tout public. Pas de prérequis, matériel fourni. Sur réservation au 03 90 29 93 55, 12 places, 5€/participant.

#### **HINDISHEIM - Concert de Printemps**

La musique Espérance St-Etienne, sous la direction de Sabine Schaal, vous invite à 15h la salle St-Etienne (rue de la Kaltau). Entrée gratuite, buvette etc

### 28 mars - Samedi

#### **SÉLESTAT - Traces et indices dans l'Illwald**

Chaudement équipés, partons sur les traces des animaux de la forêt de l'Illwald. RDV 14h, lieu précisé à l'inscrip.. 3,5€/adulte, 2,5€/enfant. Insc. 03 88 58 87 20.

#### **SERMERSHEIM - Vide dressing**

De 13h à 18h à la salle polyvalente. Ouverte aux particuliers, emplacement 10€ la table de 1,70 m. Accueil des exposants à partir de 12h. Entrée gratuite. Rens. et inscrip. au 06 27 15 36 38 ou pompiers.sermersheim@gmail.com.

### 29 mars - Dimanche

#### **SERMERSHEIM - Bourse aux jouets, vêtements pour enfants et articles de puériculture**

De 9h à 15h à la salle polyvalente. Ouverte aux particuliers emplacement 10€ la table de 1,70 m. Accueil exposants à partir de 8h. Entrée gratuite. Insc. au 06 27 15 36 38 ou pompiers.sermersheim@gmail.

#### **MUTTERSCHOLTZ - Bourse enfance vêtements, jouets, livres, puériculture...**

de 8h à 13h, à la maison des loisirs. Inscriptions (10€ la table) : [assocparents.mutt@yahoo.fr](mailto:assocparents.mutt@yahoo.fr)

#### **SCHOENAU - Marché de printemps**

Marché organisé par Les Loupiots du Ried, dans la salle des fêtes de 10h à 17h. Produits de décoration, alimentaire, plantes. Des ateliers pour les enfants (maquillage, bricolage ...) Il reste des places pour des exposants, nous contacter par mail : [les-loupiotsduriel@gmail.com](mailto:les-loupiotsduriel@gmail.com)

#### **OBENHEIM - Concert Rock'n Croche au profit de la recherche pour la maladie de Lym**

Ce concert sera composé d'une 1<sup>ère</sup> partie vocale avec les tubes des années 60. Les 50 choristes se prennent au jeu du swing, du rock et des années yéyé. La 2<sup>ème</sup> partie très rock'n roll sera assurée par le Peters Band et ses 2 chanteuses. Standards et moins connus vous titilleront les jambes et le corps ! Rens. chez Jean Louis Kuntzmann au 06 70 10 15 22. Entrée libre - plateau au profit de la recherche sur la maladie de Lyme.

### 28 et 29 mars

#### **NORDHOUSE - De Spektakle Owe**

L'amicale des donneurs de sang de Limersheim et la Theater Band von Limershe vous convie à «De Spektakle Owe» à la salle paroissiale de Nordhouse, le samedi à 20h et dimanche à 14h. L'entrée est de 9€ (4€ pour les moins de 12 ans). Réservation conseillée au 03.88.64.06.64.

#### **KRAUTERGERSCHEIM - Théâtre**

La ChouTroupe présente «Mon chérie» pièce en français, à l'Espace Loisirs J.Lotz 1 rue de l'amitié. A 20h et le dimanche à 15h. Spectacle représenté avec humour et sensibilité, sans toutefois être une comédie burlesque. Prix unique 8€. Réserv. 03 88 95 79 03 et 03 88 48 17 99. Infos sur [www.alc67.com](http://www.alc67.com). Ouverture des portes 1h avant la représentation.

Dans la plupart des manifestations vous trouverez une buvette et une petite restauration.

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



# Trèfle Vert

## SÉLESTAT BENFELD

### Profitez chaque mois de supers BONS DE RÉDUCTION

**SÉLESTAT**  
5 RUE DE BÂLE  
03 90 57 28 70



**BENFELD**  
15 RUE DE L'EUROPE  
03 88 08 09 36

**Mars 2020**

**SUPER BON DE RÉDUCTION**

\* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 4 € à partir de 39 €\*\* d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du **1<sup>er</sup> au 31 Mars 2020**, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : SBR4**

**\*4€** de réduction  
immédiate en caisse.



1 234560 133413  
\*\*Soit une remise de 10%

Marsel

**Avril 2020**

**SUPER BON DE RÉDUCTION**

\* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 3 € à partir de 29 €\*\* d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du **1<sup>er</sup> au 30 Avril 2020**, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : SBR07**

**\*3€** de réduction  
immédiate en caisse.



1 234560 133338  
\*\*Soit une remise de 10%

Marsel

**Mai 2020**

**SUPER BON DE RÉDUCTION**

\* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 4 € à partir de 39 €\*\* d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du **1<sup>er</sup> au 31 Mai 2020**, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : SBR4**

**\*4€** de réduction  
immédiate en caisse.



1 234560 133413  
\*\*Soit une remise de 10%

Marsel

**Juin 2020**

**SUPER BON DE RÉDUCTION**

\* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 3 € à partir de 25 €\*\* d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du **1<sup>er</sup> au 30 Juin 2020**, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : SBR07**

**\*3€** de réduction  
immédiate en caisse.



1 234560 133338  
\*\*Soit une remise de 12%

Marsel

**Juillet 2020**

**SUPER BON DE RÉDUCTION**

\* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 2 € à partir de 20 €\*\* d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du **1<sup>er</sup> au 31 Juillet 2020**, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : SBR08**

**\*2€** de réduction  
immédiate en caisse.



1 234560 133345  
\*\*Soit une remise de 10%

Marsel

**15%** de remise\*  
sur les aliments secs\*\*  
chiens et chats

**CHAQUE  
1<sup>er</sup> SAMEDI  
DU MOIS**



\*Remise accordée sous forme de bon d'achat, non cumulable avec d'autres offres ou carte avantage.  
\*\*Hors friandises, compléments alimentaires et litières.

Trèfle Vert Sarl - Capital 900 000€ - Siret 890 319 572 000 17 - APE 4776Z - RCS Calmar 95899. Photos non contractuelles. Sous réserve d'erreur d'impression.

## IMMOBILIÈRE D'ERSTEIN

Toutes transactions immobilières  
Gestion d'Immeubles  
Estimation gratuite

**Maurice WETTERER**

8 rue J.G. Abry • 67150 ERSTEIN  
03 88 98 69 79 • 06 86 56 09 07

Un Professionnel local à votre service  
depuis 30 ans

## UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



- PORTES INTÉRIEURES
- PORTES BLINDÉES
- DRESSING
- PLACARDS ET RANGEMENTS
- CUISINES
- ESCALIERS
- REVÊTEMENTS

## DRESSING SUR-MESURE



## PORTES d'intérieur SUR-MESURE



Venez découvrir notre  
showroom de **200m<sup>2</sup>**  
+ de **50** portes en EXPO

**DIRECT FABRICANT**  
toutes mesures

## REVÊTEMENT SOL PARQUETS stratifiés



6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERHSEIM**  
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74

Du lundi au vendredi : 8h/12h et 13h/19h • Samedi : 8h/12h

[j.kleim.menuiserie@gmail.com](mailto:j.kleim.menuiserie@gmail.com)  
[www.menuiserie-kleim.fr](http://www.menuiserie-kleim.fr)

Siret n° 320 802 697 000 13 • © JDM Editions Fédth

De la nature  
à votre assiette



## Dos de Skrei bouillon à la betterave champignons acidulés et quelques gnocchis

2 Personnes

### Ingrédients :

12 pavés de gros Skrei  
(environ 150 g par personne)  
Bouillon de Betterave  
1 Kg de betterave rouge  
1 pomme de terre  
1 oignon  
2 poireaux  
Q.S. coriandre en graine, laurier, thym,  
genièvre et poivre  
Mettre tous les ingrédients dans une  
marmite avec de l'eau à hauteur.  
Faire frémir et laisser mijoter pendant 2h filtrer et rectifier l'assaisonnement.



### Gnocchis

800 g de pomme de terre à chair farineuse type Agria ou Bintje  
70 g de farine  
2 jaunes d'œuf  
50 g de Maïzena  
10 g de parmesan râpé  
5 g de sel

### Recette :



Cuire les pommes de terre en robe des champs puis les dessécher au four 15 minutes à 180° C, les passer au presse-purée pour récupérer 500 g de purée et mélanger tous les ingrédients à chaud.

Bouler avec un peu de farine et former sur le dos d'une fourchette.

Cuire dans une marmite d'eau bouillante salée avec un peu d'huile d'olive.



Au moment de dresser, les faire colorer dans une poêle avec une noix de beurre.

Cuire quelques champignons sauvages avec un trait de vinaigre blanc et de l'huile d'olive.



Faire une julienne avec de la betterave Tonda di Chioggia et l'assaisonner avec de l'huile d'olive et d'un jus de citron sel et poivre.

Suggestion de décor, quelques pétales de chou de Bruxelles légèrement étuvé au beurre.

Cuisson du poisson, saler et poivrer, poser sur une feuille de papier cuisson ou siliconée et cuire 7 à 10 minutes à 180°C.

Dresser harmonieusement tous les éléments dans une assiette creuse et arroser de bouillon bien chaud.



# Moenchberg

TRAITEUR

A votre service depuis 1999

MARIAGES - ÉVÈNEMENTS - FÊTES DE FAMILLE

11, rte des Vosges - 67140 EICHHOFFEN 03 88 08 05 04 / 06 60 53 53 59  
info@traiteur-moenchberg.fr - www.traiteur-moenchberg.fr

## Nouvelle saison dans notre magasin d'usine



Articles de printemps/pâques  
à prix imbattables – Intéressé?

Venez retrouver de belles inspirations de déco  
à partir du **04.03.2020**

– Tous les mercredis de 13heures à 18heures –  
Nous nous réjouissons de votre visite!

Votre équipe du magasin d'usine



Gerd Rodermund GmbH & Co. KG

Schmiedeweg 6-8 • 77972 Mahlberg • www.rodermund.de/werksverkauf

# EARL ENDIVAL

PRODUCTEUR D'ENDIVE et de PISSENLIT BLANC

Profitez des légumes d'hiver  
frais, doux et croquants.  
Faites le plein d'énergie !!!

Vente dans le local de  
production tous les jours  
sauf samedi après-midi  
et dimanche

12 rue du Vignoble • 67140 BOURGHEIM  
03 88 08 00 83

# Au bon conseil



Conseil • Choix • Service • Qualité

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



23 rue du G<sup>al</sup> de Gaulle • ESCHAU • 03 88 77 99 69

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

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

# Auberge b'm hans



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

Menus à thème  
 du mois de Mars

**Dimanche 8 à midi**  
 Bouchées à la reine

**Vendredi 13 et samedi 14 en soirée  
 et dimanche 15 à midi**  
 Fondue aux trois fromages suisses

**Vendredi 20 et samedi 21 en soirée**  
 Moules frites à volonté  
 (les dernières de la saison)

**Dimanche 22 à midi**  
 Pot au feu à l'ancienne

**Vendredi 27 et samedi 28 en soirée**  
 Friture de poissons aux 3 sauces  
 accompagnée de salade de pommes de terre

**Dimanche 5 avril à midi**  
 Couscous

[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

**Au Brochet**  
 CAFE - RESTAURANT  
 84 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN  
 Tel 03 88 98 03 70  
<https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr>



1 rue du Muhlbach  
 67150 ERSTEIN  
 Tel : 03 88 98 03 70  
[www.shechtestuebele.com](http://www.shechtestuebele.com)

EN PLUS DE LA CARTE

nous vous proposons dans les 2 restaurants jusqu'au 31 mars

1 flambée consommée = la même flambée **OFFERTE**

Egalement dans les 2 restaurants :

**Week-end du 13 au 15 Mars :**

- Rossbiff à l'Alsacienne  
 également à emporter 8,<sup>70€</sup> la portion - 1,<sup>20€</sup> la garniture

**Week-end du 20 au 22 Mars : (Au Brochet)**

- Bouillabaisse  
 - avec soupe de poissons et dessert **35,<sup>00€</sup>**

**Week-end du 27 au 29 Mars : (Au Brochet)**

- Paëlla Royale et dessert **32,<sup>00€</sup>**

Egalement, pendant cette période :

spécialités autour de l'agneau des prés-salés et du chevreau

**Ouvert le Vendredi Saint :**

- Matelote et carpe frite + carte,  
 ainsi que **du samedi au lundi de Pâques : Menu à 35,<sup>00€</sup>**  
 - Passeport gourmand accepté.

**Réservations : 03 88 98 03 70**

*Soleil*  
**Hôtel- Restaurant & Spa à Valff**  
[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr)

*Notre programme du mois d'avril*

Le restaurant proposera également «Sa Carte» durant chaque week-end

*Les 4 et 5 avril*  
 Plateau de fruits de mer

*Les 12 et 13 avril*  
 Menu spécial Pâques

Feuilletés salés maisons

Le Filet de lotte au Porto rouge,  
 escalope de foie poêlée,  
 navet et radis confit

La selle d'agneau sur choucroute  
 braisée, sauce gingembre et  
 pignons de pins, pommes de  
 terre rôties à l'ail et au thym.  
 Endives et champignons de Paris

Le grand macaron à la vanille et  
 crème «choco-bons», coulis de  
 fruits rouges

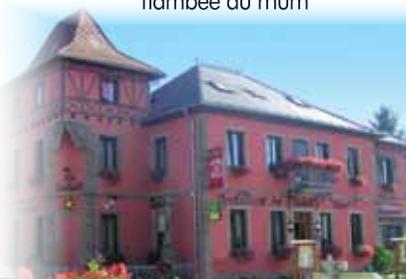
Les mignardises

*Les 18 et 19 avril*  
 Paëlla Royale

Servie à volonté, suivie  
 d'une brochette d'ananas  
 flambée au rhum

*Les 25 et 16 avril*  
 Couscous Royal

Servie à volonté, suivie  
 d'une brochette d'ananas  
 flambée au rhum



114, rue Principale • **VALFF** • **03 88 08 92 58**

[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr) • [contact@hotelausoleil.fr](mailto:contact@hotelausoleil.fr)

Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi, pensez à réserver

## EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité



# VENTE de PISSENLIT

en direct du producteur



Nous sommes présents aux marchés :

Mercredi

**VILLE**

Jeudi

**OBERNAI**

Mardi et  
 Samedi

**SÉLESTAT**

Muller • 7 rue du Nord • **RHINAU** • **03 88 74 61 35**

## Le végétarisme

De plus en plus de personnes se tournent vers le végétarisme. Au sens large, ce régime alimentaire exclut la chair animale : viande, poisson, crustacés. Les principales raisons évoquées sont : l'écologie (déforestation, émissions à effets de gaz, besoins accrus d'eau), la santé et l'éthique animale.

D'ailleurs les nouvelles recommandations alimentaires du PNNS (Programme National de Nutrition Santé) de 2019-2021 vont en ce sens : elles conseillent de réduire les viandes de bœuf, mouton, porc, veau et les abats à 500 grammes par semaine. De plus en plus d'options végétariennes sont proposées dans les restaurants, une journée sans viande et sans poisson est obligatoire dans les cantines scolaires, les choses changent et évoluent. Mais il ne suffit pas de retirer la viande et le poisson de son alimentation pour manger de manière équilibrée. Il faut savoir apporter une part de protéines suffisante et efficace. Les protéines animales pour les végétariens sont : les œufs et les produits laitiers. Les protéines végétales se trouvent dans les légumineuses, les céréales (et pseudo-céréales comme le quinoa), les oléagineux, les pâtes, le riz, le soja (tofu par exemple).

Les protéines animales contiennent tous les acides aminés essentiels. Elles sont dites « complètes ». Parmi les acides aminés, 8 sont indispensables et doivent être apportés par l'alimentation. Or les céréales sont déficientes en lysine et les légumineuses en méthionine. L'apport protéique est particulièrement important chez les enfants en pleine croissance, la femme enceinte et les personnes âgées. C'est pourquoi pour que cette part soit optimale il faut associer 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses au cours du repas. Ainsi l'apport des protéines sera complémentaire. C'est le cas de certains plats traditionnels comme le riz et les lentilles en Inde, la semoule et les pois chiches dans les pays du Maghreb par exemples. N'oubliez pas le trempage des légumineuses qui augmentent leur digestibilité et la disponibilité des nutriments.

Une des craintes les plus populaires concernant le fait de supprimer la viande et le poisson de son alimentation est de souffrir de carences diverses. Quand on parle de fer, on pense immédiatement à la viande rouge. Il faut savoir que le fer non hémérique (celui qui provient des végétaux et des œufs) s'assimile moins que le fer hémérique (qui provient de la viande et du poisson). Par contre de nombreux aliments autres que la chair animale en contiennent : Les légumineuses, les légumes verts, les amandes, les céréales du petit déjeuner (faites votre muesli ou granola vous même, vous limiteriez considérablement la part de sucre), les fruits séchés (abricots, figue et, dattes séchés). Le sésame en contient une part intéressante ainsi que les pois chiches : à vous le houmous qui allie ces deux aliments ! Et bonne nouvelle : le chocolat noir en possède aussi ! Prenez celui à 70 % minimum il vous apportera du magnésium en plus. Les tanins du thé et le café réduisent l'absorption du fer, évitez de le boire juste après un repas, attendez un peu (entre 20 minutes et une heure selon les sources). Les produits laitiers et les œufs possèdent aussi du fer. Pour l'iode, certaines algues sont une bonne source, il y en a aussi dans le sel iodé. Pour le cuivre tournez-vous vers le cacao, les noix du Brésil, les lentilles, les haricots secs, le raisin.

Et enfin la fameuse vitamine B12 dont on parle tant lorsque l'on parle de végétarisme et de végétalisme. Si vous êtes végétariens sachez que les produits laitiers en sont pourvus, les œufs par contre en très faible quantité. Certains laits végétaux en sont enrichis. Si l'on a un doute, le mieux est de faire une analyse sanguine pour voir où on en est et d'en refaire une deux ou trois ans plus tard pour voir comment évolue le taux. Pour les oméga 3, utilisez de bonnes huiles bio de première pression à froid de : lin, cameline, colza. Elles ne s'utilisent pas pour la cuisson. Mangez des noix, des graines (chia, lin, courge) et des algues et œufs dont les poules ont été nourries aux graines de lin. Faites de temps en temps une analyse sanguine pour vérifier le fer, l'iode, la B12. Vous verrez comment ces taux évoluent et vous pourrez apporter les modifications nécessaires. Si vous n'arrivez pas à équilibrer votre alimentation, il sera alors peut-être nécessaire de prendre des compléments. Ces conseils sont toujours à donner au cas par cas et à personnaliser selon vous et votre mode de vie.

L'avantage dans le végétarisme c'est que bien souvent on consomme plus de fruits et légumes et que l'on porte une attention particulière aux aliments. Cependant, un excès de céréales et de sucre peut conduire à des ballonnements, si c'est votre cas n'hésitez pas à voir votre naturopathe qui saura vous conseiller.



Delphine PIERRON, Consultations de naturopathie 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 – delphinepierron@sfr.fr – www.delphinepierron.com  
Page Facebook : Naturopathie & Réflexologie Plantaire  
Delphine Pierron





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

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

© JDM Editions / Edith

## STOPPEZ VOS DOULEURS

articulaires / arthrose / arthrite / fibromyalgie /  
maux de dos / douleurs et gênes chroniques / etc...

### DEMANDEZ VOTRE SEANCE GRATUITE

APPEL GRATUIT A NOTRE CENTRE : 0 800 016 485

Méthode naturelle, efficace, reconnue et prouvée

#### CENTRE DE MAGNETOTHERAPIE PULSEE®

SES DEVELOPPEMENT / SIRET 390 252 096 00156

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

Un weekend pas comme les autres ...

LES VIGNERONS DES TERROIRS DE FRANCE

vous invitent au Domaine du Vieux Pressoir

Vins Schlosser à **ANDLAU**  
à l'occasion des

## PORTES OUVERTES

les **28** et **29** mars 2020  
samedi de 14h à 20h  
dimanche de 10h à 19h



24<sup>ème</sup>  
édition

**avec la participation de :**

BASSET D. - Beaujolais	COMTE S. - Huîtres d'Oléron
FARAUD - Côtes du Rhône	ISSLER M. - Foie gras
LEVEQUE E. - Champagne	FERME FRIESS. - L'escargot de Niederrott
MAILLARD. - Bourgogne	SCHMITT V. - Le rûcher du vignoble
VERGNAUD. - Bordeaux Lussac...	SPETZ D. - Bretzels et pain artisanal
MOLINIE M. - Cahors	COXINELLE : chocolaterie, confiseur
TESSIER M. - Muscadet	
DELAVAL G. - l'tiot depanneur - Rhums	

Nouveauté

PELLETANT : Cognac et Pineau des Charentes

**Entrée libre – Tombola – Animations musicales tout le week-end**

DOMAINE DU VIEUX PRESSEIR | Tél. 03 88 08 03 26  
VINS SCHLOSSER | earschlosser@wanadoo.fr  
5 rue des Forgerons 67140 ANDLAU | [www.vins-schlosser.com](http://www.vins-schlosser.com)

# Marché de Pâques à Nordhouse

aux étangs place des Fêtes

Fête ses 15 ans



Animations tout au long de la journée !

Dimanche  
29 mars 2020  
de 10h à 18h

Vente d'articles de Pâques, artisanat...  
Atelier de bricolage et jeux pour les enfants

Entrée libre

A midi : restauration  
Toute la journée :  
buvette et petite restauration

Organisé par l'Association Nordhouse Idées Déco



## NOUVEAU À HUTTENHEIM

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie  
Snacking - Salon de thé

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi  
au vendredi  
de 5h à 19h

le samedi  
de 5h à 16h

le dimanche  
de 6h30 à 16h

Fermé le lundi

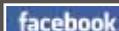


Plutôt salés ou sucrés...  
Venez déguster nos gourmandises  
à toutes heures de la journée,



Pour mieux vous satisfaire,  
pensez à passer vos commandes de Pâques  
Lamele, Osterbrot, desserts, chocolats  
avant le 9/04/2020

3 rue du 1<sup>er</sup> décembre • HUTTENHEIM  
03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur



Votre commerce de proximité



Venez nous voir  
aux marchés :

**ILLHAEUSERN** (68)

les mardis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

**SCHERWILLER**

Les mercredis de 15<sup>h30</sup> à 19<sup>h</sup>

**MUTTERSOLTZ**

(place du Tilleul)  
les jeudis de 16<sup>h</sup> à 20<sup>h</sup>

**GERSTHEIM**

les vendredis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

**BENFELD**

(place de la Dime)  
les samedis de 7<sup>h30</sup> à 12<sup>h</sup>

### Menus du mois de mars :

- 6 et 7 mars : **Bouchée à la reine - Pâtes**
- 13 et 14 mars : **Lasagnes**
- 20 et 21 mars : **Baeckeoffe de canard**
- 27 et 28 mars : **Paëlla**
- 3 et 4 avril : **Boeuf Bourguignon - Purée**



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

#### Propre production :

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

#### Produits faits maison :

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

Vente de graines  
de tournesol  
pour les oiseaux



Retrouvez-nous



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



Vente directe depuis 1984

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

4b, rue principale

67390 **HESSENHEIM**

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

**Promo nationale** - horiz **AL**

du 1<sup>er</sup> au 31 mars

de 300€ à 1000€ de remise sur portail  
sauf Gamme Sweet Home

*Voir conditions du règlement*



[www.alupvc-eck.com](http://www.alupvc-eck.com)

SIRET: 387 997 604 00013

# Evidence

Creation Web & Marketing Digital

## DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE

Soyez fier(e) de votre image sur le web et déclenchez des contacts.  
Même si vous avez peu de temps pour communiquer.

Création de sites web - Référencement - Marketing digital

2 agences en Alsace depuis 2011

**ALTKIRCH - SELESTAT**

Découvrez nos solutions au 06 78 29 73 34  
ou sur [www.groupe-evidence.com](http://www.groupe-evidence.com)

### les oiseaux de marseille

#### Conseils LPO

Vous avez trouvé un oiseau tombé du nid et vous ne savez pas quoi faire ?

Vous avez besoin de conseils pour le nourrissage des oiseaux en hiver ?

Vous avez noté que votre municipalité taillait les arbres en période de nidification mais vous ne savez pas ce que vous pouvez faire ?

Ou alors vous n'êtes pas sûr de l'identification d'une espèce et aimeriez l'avis d'un spécialiste ?



Contactez notre service Conseils ! [www.lpo.fr/contact/contacter-la-lpo](http://www.lpo.fr/contact/contacter-la-lpo)

Il vous fournira toutes les informations en réponse à vos interrogations sur des domaines aussi variés que le nourrissage des oiseaux en ville, la capture d'animaux, les problèmes de voisinage et de respect de la nature, et bien d'autres sujets encore...



Par téléphone au 05 46 82 12 34

Par courrier : LPO - Service Conseils

CS 90263 - 17305 Rochefort CEDEX

# Les Grands Vins

77, rue du Mal Foch (Près Mairie) 67730 **CHÂTENOIS**

## NOUVEAU

- Dégustation gratuite :

tous les renseignements utiles au **03 88 82 80 55**

- Le vin du mois :

**pour votre cave ou pour déguster de suite,  
faites de belles découvertes**



A boire avec modération

Venez visiter votre cave à **PRIX SAGES !**

## JEU CONCOURS

# 10 cures de 6 séances AU CHOIX

NOM : .....

PRENOM : ..... Age : .....

ADRESSE : .....

TEL : ..... CP : .....

VILLE:.....

Votre choix :  VISAGE ou  CORPS

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le  
31 mars 2020, cachet de la poste faisant foi à :  
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM  
Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

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

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

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 !

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

Chez nous, vos souhaits sont une « affaire de direction » !

Du prix jusqu'au service clients, je suis personnellement là pour vous ! Contactez-moi directement au [chefsache@hugelmann.de](mailto:chefsache@hugelmann.de)

Gérant

Rainer Hugelmann

Mon patron fait le meilleur prix !

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

Xavier Bohn au **06.74.27.85.85**



Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

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

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

**Les astuces de grand-mère pour lutter contre les troubles du sommeil**



Le sommeil est important, il participe à notre bien-être tout en nous permettant de recharger nos batteries psychologiques et physiologiques.

Cependant, beaucoup de facteurs de notre quotidien peuvent le corrompre comme la fatigue, les soucis, le stress... Les troubles du sommeil perturbent le corps et l'esprit, surtout si c'est régulier, mais heureusement, il n'est pas nécessaire de passer par des traitements médicaux. Il existe des astuces de grand-mère pour retrouver une bonne qualité de sommeil.

**L'infusion de plantes**



Certaines plantes sont reconnues pour aider à l'endormissement à ne citer que la valériane, la passiflore, l'aubépine, la mélisse, la camomille, la fleur d'oranger ou le tilleul. Afin de profiter de leurs bienfaits, il suffit de préparer une tasse d'infusion et de la prendre une trentaine de minutes avant de se rendre au lit. Il est également possible de faire une cure d'infusion d'ortie, une plante riche en minéraux, en calcium, en magnésium, en potassium et en vitamine B.

Elle régule le sommeil tout en aidant à combattre la fatigue. Il suffit de faire infuser une cuillère à soupe de feuilles d'ortie sèches ou fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 minutes, de filtrer et de boire. Toutefois, l'action de ces plantes ne fait pas en un jour, il faut être patient. Leur effet se verra après quelques jours de prises régulières.

**Le lait chaud**



Le lait a un pouvoir apaisant, et c'est pour ça qu'il est recommandé en cas de problèmes de sommeil. Il contient du tryptophane, l'acide aminé transformé par le cerveau en sérotonine, le neurotransmetteur favorisant le sommeil. Un verre de lait avec un peu de miel vous fera du bien.

D'ailleurs, une étude scientifique menée par des chercheurs de la Corée du Sud sur des souris et publiée dans Journal of Medicinal Food a confirmé que le lait est excellent en cas d'insomnie et d'anxiété.

Cependant, pour mieux dormir, évitez les écrans une heure avant de vous coucher afin de préparer votre cerveau à sombrer dans le sommeil.

Visitez ce site [www.doctonat.com](http://www.doctonat.com)

**La lavande**



Plante relaxante, la lavande favorise le sommeil. Pour vous qui êtes concerné par l'insomnie, mettez sous votre oreiller ou sur votre table de chevet un sachet de lavande. Si l'odeur de cette plante ne vous déplaît pas, vous pourrez verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre oreiller.

Deux ou trois gouttes sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets aident également à passer de bonnes nuits. Le massage à l'huile essentielle de lavande marche très bien aussi. Mélangez une cuillère à café d'huile d'olive et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, et massez avec la préparation les pieds, les poignets, les tempes et le plexus solaire. Ces zones sont des points stratégiques agissant sur le système nerveux.

Suite page 30

**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  
GERSTHEIM  
Contactez-nous :  
06 95 73 44 65 • [rbryan67@hotmail.fr](mailto: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**

Siret n° 84765178300015 • © JDM Editions/Edith

# 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)

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

Automatisez,  
pendant les **30 jours fous!** **-70%\***

Du 29 février au 28 mars jusqu'à

**VIRGO SMART - Motorisation de portail à deux battants**

\*Tarifs TTC posé - TVA10%

~~1524,60€~~ -15% = **1295,91€\***

**MPC600 - Motorisation de porte de garage**

\*Tarifs TTC posé - TVA10%

~~629,75€~~ -22% = **492,71€\***

**EUROSYSTÈMES®**

Expert de vos automatismes d'accès

Découvrez notre showroom de 200m² : 4 rue du Thal • 67210 OBERNAI  
Tél. : 03 88 48 64 70 • E-mail : [info@eurosystemes.fr](mailto:info@eurosystemes.fr)

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

\*Offres validables dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions des offres en magasin.

le Journal de marsel 0320

28



**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 !





ENTREPRISE QUALIFIÉE  
RGE  
QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFIELD**  
Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)

LA QUALITÉ  
A UN NOM



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

Salle d'expo sur rendez-vous

**03 88 74 37 11**

Notre signature ?  
*La qualité de pose HEWE FRANCE*

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

Nos points forts

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

Originalité du produit  
Diagnostic technique

MADE IN GERMANY  
RGE  
QUALIBAT

**OPÉRATION ANNIVERSAIRE**

**Caspar**  
FÊTE SES  
**20 ANS**

Jusqu'à  
**25% DE REMISE**  
*immédiate*  
sur toutes nos gammes

**PORTES OUVERTES**  
**Samedi 14 & dimanche 15 mars**  
de 9h à 18h non-stop  
au show-room  
CASPAR à Duppigheim

Appelez nous vite pour  
prendre RDV avec le  
code promo **MARSEL67\***  
\*valable jusqu'au 31 mars







**STORE**      **PERGOLA**      **VÉRANDA**      **FERMETURE**      **MOBILIER JARDIN**

Place de la Gare 67120 **DUPPIGHEIM** • 03 88 49 77 45 • [www.casparstores.com](http://www.casparstores.com)

# MARCHÉ DE PRINTEMPS

**Vous trouverez chez nous tous les tissus**

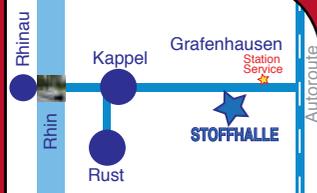
- Coutures
- Décorations (3m20)
- Voilages (3m20)
- Nappages
- Tâpisseries

Collection Printemps/Été



**20% de REMISE**

valable jusqu'au 15 avril



**Nous parlons Français**

**STOFFHALLE • Hauptstrasse 184 • GRAFENHAUSEN**

**• tél. 0049 7822 78 338 • [www.stoffhalle.de](http://www.stoffhalle.de)**

**Horaires d'ouverture du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h Samedi de 9h à 12h**

Suite de la page 28

Vous pourrez favoriser encore plus l'endormissement en évitant les excitants après 16 heures. On parle ici du café, du thé ou des sodas.

## Un dîner léger

Pour ne pas vous réveiller souvent pendant la nuit, prenez un dîner léger. Oubliez la raclette le soir tout comme les plats sucrés et gras, et optez plutôt pour des glucides lents comme le riz, le pain complet ou les pâtes complètes. En effet, les aliments contenant de l'amidon aident l'organisme à produire plus d'hormones de sommeil. À préciser que les glucides lents génèrent des tryptophanes transformés en sérotonine et en mélatonine. N'hésitez pas à compléter votre repas avec des légumes. Doctissimo vous donne davantage d'informations pour combattre efficacement l'insomnie.

## Le chlorure de magnésium

L'intérêt du magnésium et du chlorure de magnésium réside dans son aptitude à intervenir à la fois sur les causes et les conséquences des troubles du sommeil : il permettra de faire baisser le niveau d'anxiété et de favoriser l'endormissement, de réduire la fréquence des réveils nocturnes, mais aussi de mobiliser l'énergie parfois dissipée par le manque de sommeil. Selon les témoignages de certains adeptes du chlorure de magnésium, son effet revitalisant pourrait être si puissant qu'un surdosage et une prise trop tardive pourraient même parfois empêcher de trouver le sommeil...

On constate néanmoins souvent que la supplémentation en magnésium d'un organisme en situa-

tion de carence permet une régulation de nombreuses phases d'instabilité, dans le domaine du sommeil en particulier. Gageons qu'il puisse contribuer à trouver le repos en temps utile, et à mobiliser l'énergie lorsqu'elle est nécessaire.

## la cuisine de marseille

### Pâte à tartiner maison



Au goûter ou au petit déjeuner, la pâte à tartiner, on adore ça. Mais nos cuisses, un peu moins. La célèbre pâte à tartiner industrielle (dont il est inutile de citer le nom) est franchement grasse, et avoisine les 550 calories pour 100 grammes. Ce qui n'est pas très bon non plus pour la peau de nos ados. Et si à la place, on se cuisinait une pâte à tartiner légère, qui respecte notre corps, et même l'environnement ? La recette que nous vous proposons ici est sans huile de palme, savoureuse et très facile à réaliser.

### Ingrédients pour un pot de pâte à tartiner légère

- 150 g de fromage blanc nature 0%
- 150 g de crème fraîche allégée
- 200 g de chocolat noir pâtisier
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson
- quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

### Préparation de votre pâte à tartiner légère

Commencez par faire chauffer à feu doux la crème et le fromage blanc ensemble dans une casserole.

Incorporez ensuite un par un les carrés de chocolat noir tout en remuant pour les faire bien fondre.

Ajoutez l'édulcorant de cuisson et l'extrait de vanille.

Retirez la casserole du feu, puis terminez par ajouter l'huile de noisette.

Remuez bien une dernière fois.

Votre pâte à tartiner est prête !

Vous n'avez plus qu'à verser votre préparation dans un pot à confiture, et à le conserver au frais. Si vous arrivez à le conserver... Miam.

### La pâte à tartiner, mauvaise pour la santé ?

Non, à condition de ne pas en abuser, la pâte à tartiner maison n'est pas mauvaise pour la santé. Elle vous apporte même plein de bonnes choses et de l'énergie pour un en-cas dans la journée.

Elle est riche en magnésium grâce au chocolat noir qu'elle contient (attention à ne pas trop chauffer votre préparation pour préserver ce magnésium au maximum).

Elle est aussi riche en calcium, et grâce à l'huile de noisette, elle apporte des oméga 3 et de la vitamine E. On ne va pas se priver.

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

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

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



Devis  
GRATUIT

23 ans  
d'expérience

Retrouvez-nous sur  
f Helmbacher  
Pierre  
Aluminium

5 rue de l'Artisanat • **GERSTHEIM** • 06 62 49 78 72 • [www.hpaluminium.fr](http://www.hpaluminium.fr)

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

FENÊTRES - PORTES D'ENTRÉE - PORTES DE GARAGE - VOIETS ROULANTS - VOIETS BATTANTS

## KOVACIC®

Fabricant depuis 1965



Rénovez à prix  
fabricant et bénéficiez  
toujours de la  
TVA à 5,5%  
\*selon les produits et  
la législation en vigueur

Devis  
Gratuit

Nos salles d'expo  
vous sont ouvertes,  
pour que vous  
puissiez vérifier par  
vous même de la  
remarquable  
 finition de  
nos réalisations

Salle d'expo  
de **400m<sup>2</sup>**  
à Ernolsheim  
Bruche

Salle d'expo  
de **300m<sup>2</sup>**  
à Colmar



Volets battants



Portes de garage sectionnelles et basculantes



Volets roulants



Fenêtres et portes fenêtres



Portes d'entrée

VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES

47 rue de la Gare • ERNOLSHEIM-BRUCHE  
03 88 59 50 22

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

126a route de Rouffach • COLMAR  
03 89 27 54 30

Siret n° 444 669 097 00016 • © JDM Editions/Edith

**Beauté au masculin : une routine matinale écolo et facile sous la douche**



Les hommes aussi doivent prendre soin d'eux chaque jour... pour se sentir bien et renvoyer la meilleure image d'eux-mêmes ! Voici quelques conseils pour

une routine beauté au masculin sous la douche. Comment prendre soin de soi au naturel quand on est pressé ? Messieurs, il vous suffit de prendre trois nouvelles habitudes et vos gestes beauté du matin ne prendront que quelques minutes. Encore mieux : ils contribueront à préserver l'environnement mais aussi vos finances ! Voici donc 3 conseils pour une routine matinal pour homme, qui préserve votre beauté, votre porte-feuille et l'environnement...

**1- Le matin, je prends une douche et non un bain : le bon sens pour une routine beauté naturelle !**

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'une douche consomme en moyenne 50 litres contre 150 litres pour un bain ! Et ça fait déjà une excellente raison... Mais aussi parce que si on reste trop longtemps dans l'eau, elle attaque les défenses naturelles de la peau, qui devient alors plus sèche et plus sensible.

Besoin d'autres arguments ? Non seulement prendre une douche est beaucoup plus rapide qu'un bain – donc fait gagner du temps, une denrée si précieuse le matin –, mais c'est également bien plus facile de rincer un bac de douche que les parois d'une baignoire !

Un dernier conseil : On évite de prendre des douches à répétition. Une douche par jour, c'est largement suffisant pour une bonne hygiène corporelle.

**2- Je choisis moins de produits : le minimalisme pour une routine beauté naturelle !**

Pour réduire les achats et les déchets, pourquoi ne pas choisir qu'un seul produit sous la douche ? Inutile en effet de surcharger les étagères avec 3 gels douche et 5 shampooings, mieux vaut identifier ce qui convient le mieux en fonction de sa nature de cheveux ou de peau... Ou encore mieux, ne choisir qu'un seul produit capable de tout faire, qui contient le moins de produits chimiques possible. Envie d'un produit aux notes fraîches et dynamiques pour vous aider à démarrer la journée du bon pied ? Optez pour le Shampooing-Douche Pin de Sibérie – Chêne de la marque Kneipp.

Cette marque de produits cosmétiques s'appuie sur les principes du bien-être de Sebastian Kneipp (1821-1897), profondément convaincu que les bienfaits des plantes et de l'eau associés à une hygiène de vie harmonieuse peuvent apporter un bien-être durable. Formulés sans savon, sans agents conservateurs (selon le règlement européen sur les cosmétiques), paraffine, silicone ou huile minérale, ce shampooing-douche 2 en 1 pour homme à pH physiologique neutre, nettoie la peau en douceur, la protège du dessèchement et lui apporte un confort absolu pendant et après la douche.

Qu'il s'agisse du chêne, anti-inflammatoire, astringent et parfait pour apaiser l'eczéma et les démangeaisons, ou encore du pin de Sibérie, anti-inflammatoire lui-aussi, assainissant et décongestionnant respiratoire, les actifs d'origine végétale sont très bien tolérés par tous les types de peaux et de cheveux.

**3- J'utilise de l'eau moins chaude : la douche écossaise pour une routine beauté naturelle !**

De manière générale, et même si cette idée vous rend frileux rien qu'en y pensant, il est préférable de se laver à l'eau froide pour préserver les tissus de la peau. Sachez que l'eau chaude abîme aussi les cheveux en ouvrant les écailles de la fibre capillaire.

Selon l'abbé Kneipp, véritable pape de la médecine naturelle en Allemagne dont nous avons parlé plus haut, il faut endurcir l'organisme pour éviter les maladies. Or pour lui, l'eau froide (entre 0 et 18°C) rétablit « l'ordre dans le corps » alors que l'eau chaude ne sert qu'à seconder l'organisme (à produire de la chaleur naturelle) ou bien à intensifier le bénéfice de l'eau froide. Bien évidemment, comme se laver à l'eau froide à de quoi en rebuter plus d'un, on peut aussi juste rincer ses cheveux d'un coup d'eau froide et utiliser de l'eau tiède pour le corps. Effet tonique garanti, et en plus, vous gagnerez du temps à ne pas vous prélasser sous la douche !

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

Plus de 40 ans d'expérience  
au service de la qualité

**PORTAS**  
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution  
de rénovation  
rapide et durable

Votre cuisine comme neuve en changeant de façade, une belle économie !



Egalement modernisation et transformation des agencements, plan de travail...



**Nous fabriquons du neuf sur mesure**

- placard
  - Agencement
  - Meuble de bain
- Tous travaux de menuiserie  
Pose parquet

Habillage et sécurisation escalier bois ou béton existant



**Atelier du bois**

25, rue de la Gare 67210 **GOXWILLER**  
03 88 95 52 06 - [www.atelier-du-bois-alsace.fr](http://www.atelier-du-bois-alsace.fr)

« mer redde elsassich »  
– salle d'exposition  
– devis gratuit »

**Le thé vert, une boisson minceur avant l'été**



Boisson ancestrale en Asie appréciée pour ses multiples bienfaits, le thé vert a aussi la vertu de faire mincir. Voici quelques explications à ce phénomène et nos astuces pour le consommer au mieux.

**Pourquoi le thé vert aide-t-il à mincir ?**

**Le thé vert lutte contre la rétention d'eau**

Le thé vert est diurétique, en consommer régulièrement permet de lutter contre la rétention d'eau responsable de la cellulite. Il participe également à l'élimination des déchets et des toxines par les reins et désinfiltre nos tissus.

**Le thé vert brûle les graisses**

La théine contenue dans le thé vert fait partie de la famille des caféines. Celle-ci active la lipolyse c'est-à-dire la destruction des graisses par l'organisme. Riche en polyphénols, le thé vert ralentit également la quantité de calories que nous absorbons, glucides comme lipides.

**Le thé vert favorise un ventre plat**

Les feuilles de thé contiennent de la catéchine, un antioxydant régulateur de poids. Il aide aussi à la répartition des lipides et évite la stagnation des graisses autour de la ceinture abdominale. Il est excellent associé à une activité physique si on veut multiplier les effets minceur.

**Comment consommer le thé vert pour mincir ?**



Pour mincir, buvez une première tasse au réveil, à jeun, afin d'activer votre métabolisme. Puis attendez au moins 30 minutes avant de déjeuner. Ensuite, buvez 3 autres tasses réparties sur la journée. Préférez les boire avant un repas pour augmenter la sensation de satiété ou suite à un repas en attendant 30 minutes, pour brûler les graisses pendant la digestion. Vous pouvez aussi boire une tasse l'après-midi en coupe faim.

Respectez le temps d'infusion indiqué pour profiter des bienfaits du thé. N'en consommez pas en cas d'anémie car le thé vert peut nuire à l'absorption de fer par l'organisme.

**Recommandations :**

Le thé contient de la caféine. Il est donc important de ne pas en abuser et de ne pas en boire trop près de l'heure du coucher. Le thé noir a des propriétés différentes en raison du procédé de fermentation utilisé pour l'obtenir.

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

UNE SOLUTION OPTIMALE,



# OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

## PORTES OUVERTES

Samedi 7 mars 9h - 18h

Dimanche 8 mars 9h - 17h

OPTIFEN VOUS **OFFRE** VOTRE **FENÊTRE**

Lors des portes ouvertes,

**VENEZ** avec la photo de votre fenêtre,  
**JOUEZ** en remplissant le bulletin de participation  
**GAGNEZ** grâce à la fenêtre la plus vétuste.\*

\*Conditions du jeu affichées en magasin,  
tirage au sort parmi les participants le 14/03/2020.



## FENÊTRES • PORTES • VOILETS

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

**VELUX®**  
INSTALLATEUR CONSEIL  
EXPERT

Salle d'exposition  
[www.optifen.com](http://www.optifen.com)



GARAGE

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Pneus - Pare-brise - Dépannage **TOUTES MARQUES**



**AUTO SERVICE**

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



**LOCATION VOITURES**

**ET UTILITAIRES**

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

**SERVICE LOCATION DE VÉHICULES**  
Voiture et Utilitaires



**GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE**

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

**multimarque**  
point de vente  
votre spécialiste en véhicules neufs  
**Voiture neuves**  
plus de 30 marques



© JDM Editions/Edith

**56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr**  
Mardi au vendredi : 7<sup>h45</sup>-12<sup>h</sup> et 13<sup>h30</sup>-18<sup>h</sup> • Samedi : 8<sup>h</sup>-12<sup>h</sup>

**PORTES  
OUVERTES**

**28./29. mars  
2020**

**1990 - 2020  
30 ANS**

Nombreuses animations  
petite restauration

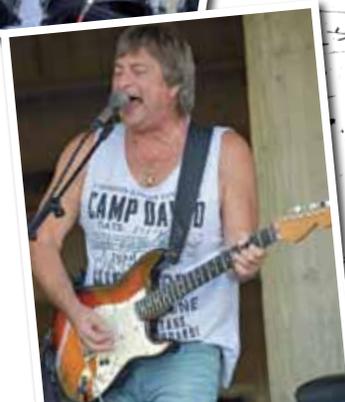
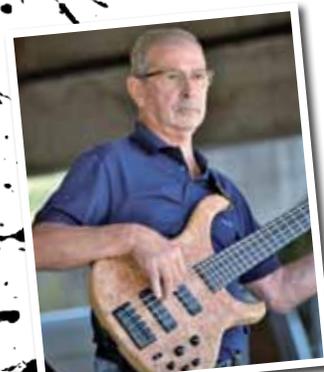


**Peter  
Schönstein**

WWW.SCHOENSTEINREIFEN.DE

Vélos électriques occasion  
Nombreuses PROMOS sur les 2 roues (durant ces 2 jours)

**Nos services :**  
Autos  
Pneus  
2 roues  
Vélos électriques



**CONCERT**

**40  
FOR YOU**

**SAMEDI 21 MARS A FEGERSHEIM AU HARLEY DAVIDSON CENTER DE 14H A 17H**

# CYCLES SCOOTERS VENTE et REPARATION ERSTEIN 67 de CYCLES et MOTOS

Nouvelle gamme Motocross  
à partir de 4 ans



Concessionnaire



du 50cc  
au 500cc

## VELO & OXYGEN

Course • Fitness • VTT • VTC • Trekking  
• Electrique • Ville & Fixie • BMX • Junior

Scooter 50cc  
à partir de 1.399€

Gamme vélo 2020  
à partir de 329€

Essais de vélos électriques  
GRATUIT



29a avenue de la Gare • ERSTEIN

03 88 98 13 13 • www.cyclescoots67.fr

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h • Samedi de 9h à 17h NON STOP

\*Voir conditions en magasin

© La Journal de Marsel

# GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40 11, rue de l'étang HINDISHEIM



## NOTRE SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASION

Modèle	Motorisation	Cv	Couleur	Date	Kms	Prix
207	1.4Hdi	70cv	gris	09/10	139.900kms	5500€
207	1.4VTi	95cv	rouge	09/11	95.600kms	5300€
207cc	1.6Hdi	110cv	gris	01/10	175.500kms	3990€
C3 Picasso	1.6Hdi	92cv	noir	02/12	129.200kms	5800€
DACIA Duster	1.5DCi	110cv	gris clair	07/13	106.100kms	9400€
LAGUNA 3	1.5DCi	110cv	gris foncé	03/08	107.800kms	5400€
SEAT Leon	1.6TDi	105cv	gris	10/10	132.200kms	6800€
206 utilitaire 2p.	1.4Hdi	70cv	rouge	02/08	113.600kms	3100€

2999€ ~~3049€~~ **BRILL**

Matériel Espaces Verts !

Tondeuse autoportée  
CROSSOVER-T95/13H  
BRIGGS & STRATTON

Jusqu'à 100€  
remboursés\*

Largueur de coupe 95cm  
Kit mulching - Bac 310L

**HONDA**  
ECHO

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO / VN

# GARAGE KERRMANN à GEISPOLSHEIM

## VÉHICULES OCCASION

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

## NISSAN NAVARA



144CV - 2015  
4 places

17 300€

### CITROËN C3 Aircross



95CV - 2019  
19 300€

### MERCEDES A180



DCI - 2013  
13 300€

### CITROËN C1



VTI - 68CV - 2017  
8 900€

### CHEVROLET SPARK



68CV - 2011  
5 900€

### CITROËN C3 Aircross



110 CV - 2017  
12 500€

### MINI COOPER Paceman



112 CV - 2015  
14 800€

### CITROËN Jumper



HDI -100CV - 2015  
9 900€

### CITROËN BERLINGO



HDI -100CV - 2015  
8 300€

### CITROËN BERLINGO Multispace



100CV - 2016  
12 800€

### RENAULT KANGO Multispace



DCI - 75CV - 2016  
12 900€

### CITROËN C4 Picasso



HDI 120 - 2016  
13 900€

### CITROËN JUMPY



HDI -90CV - 2014  
9 300€

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

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

**Venez découvrir la NOUVELLE GAMME EMOTION !**  
**AIXAM, les voitures sans permis les mieux équipées**  
**de série !**



**NEW**  
**EMOTION**



**MINIAUTO**

**AIXAM**

**Automobiles**  
**GELAIN**

6 rue d'Espagne, 67230 Benfeld

Tél. : 03 88 58 90 00

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) !



**le jardin de**  
**marsel**

### Un désherbant maison facile à réaliser

Dans mon dernier article, je vous donnais des astuces pour bien préparer votre jardin à l'arrivée du printemps. En bonus, je vous livre aujourd'hui une recette de désherbant maison, économique et bien plus respectueuse de l'environnement et de votre santé que les désherbants chimiques qu'on trouve dans le commerce (et je ne vous parle pas du groupe Monsanto et de son ami le glyphosate...). Surtout très utile contre les mauvaises herbes envahissantes qui se glissent dans vos plates bandes : j'ai nommé le désherbant maison au vinaigre blanc.

#### Pourquoi un désherbant maison ?

Faire son propre désherbant est d'abord économique. En effet, vous aurez seulement besoin d'eau, de sel et de vinaigre blanc, 3 ingrédients qui ne vous coûteront presque rien. C'est aussi un produit très simple à préparer, très facile d'utilisation et bien entendu efficace. Enfin, même s'il n'est pas totalement sans impact sur l'environnement, c'est sans comparaison avec les désherbants chimiques. Si vous souhaitez désherber de façon neutre et vraiment propre, il vous faudrait désherber manuellement, à l'aide d'une binette en retirant chaque mauvaise herbe à la racine. Selon la taille de votre jardin, cette opération très efficace et écologique vous prendra plus ou moins de temps. A vous de choisir.

#### Comment faire mon désherbant maison ?

Pour fabriquer votre désherbant sans qu'il soit trop acide pour votre sol, utilisez le dosage suivant :

#### Recette du désherbant naturel au vinaigre blanc

- 100 ml de vinaigre blanc
- 500 grammes de gros sel
- 3 litres d'eau

#### Utilisation :

Aspergez les mauvaises herbes de façon ciblée avec votre préparation, un jour sans pluie pour éviter le ruissellement vers vos autres plantes. Laissez agir. Quand les mauvaises herbes jaunissent, arrachez-les simplement, ou laissez-les

# Garage Elter

Multimarques Automobiles du Piémont

**Vente de véhicules neufs et occasions TOUTES MARQUES**

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



[www.elter.multimarque.fr](http://www.elter.multimarque.fr)

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



Tél. 03 88 82 82 22

**REPARATION MULTIMARQUES - CARROSSERIE**

**Dominique BOUVROT et son équipe**

**ENTRETIEN - RÉPARATION - CARROSSERIE**

**INFOS et RDV 3 RUE Chopin • SCHERWILLER**

**03 88 82 82 22 • www.etoile67.com**

Nous parlons français

**Demandez ERTIC**

**PORTES OUVERTES**  
samedi **21** et dimanche **22** mars  
Samedi de 10h à 16h - Dimanche de 12h à 17h

**Motos Neuves et Occasions**  
**Vêtements et Accessoires • Location de motos**

Industriestr. 12 • 77955 **Ettenheim-Altendorf**  
07822 / 44 580 • [www.haensle.de](http://www.haensle.de)

Concessionnaires  
BMW  
Kawasaki  
TRIUMPH  
ZERO

**LE GRAND MAGASIN de la MOTO**

fertiliser le sol. Si la mauvaise herbe est tenace, faites lui un second bain cette fois seulement avec de l'eau bouillante. Attention, le vinaigre blanc et le sel peuvent à terme stériliser vos sols. Utilisez votre désherbant maison avec parcimonie, idéalement pour vos allées ou herbes récalcitrantes dans les gravillons.

#### Autre recette de désherbant naturel

Si vous mangez régulièrement des pommes de terre à l'eau, alors gardez l'eau de cuisson bien chaude et utilisez-la directement comme ci-dessus. Évitez soigneusement vos fleurs et autres plantations.

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

**SRJ** AUTOMOBILES  
**JUST**  
GARAGES



Votre satisfaction  
sans concession

**srj-auto.fr**

**BOSCH**  
Service



## PLUS DE LA MOITIÉ DES MOTEURS SONT ENCRASSÉS ! ET LE VOTRE ?

Embouteillage, petit trajet, temps froid...



Vous avez...



Un refus au contrôle technique !



Et donc des dépenses imprévues !



## LA SOLUTION : L'EXPERTISE SRJ JUST AUTOMOBILES

DEVIS GRATUIT ET CONSEILS PERSONNALISÉS

CONTACTEZ FLORIAN NOTRE TECHNICIEN

**03 88 08 94 68**

OU DIRECTEMENT DANS NOTRE GARAGE

**2 ALLÉE DU PIÉMONT À GOXWILLER**

**SRJ** AUTOMOBILES  
**JUST**  
GARAGES

[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 Tél : 03 88 08 94 68

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

**SRJ** AUTOMOBILES  
**Just**  
GARAGES

Votre satisfaction  
sans concession

**srj-auto.fr**



SALON SRJ JUST AUTOMOBILES

5 - 15  
MARS

TOUS NOS

PRIX SPÉCIAL  
SALON DE L'AUTO !

Sélection de véhicules 0km en stock

**TWINGO III**  
ZEN - SCE 75 CH



10 780 €<sup>TTC(1)</sup>

**SANDERO**

STEPWAY PRESTIGE - TCE 90 CH



à partir de  
13 680 €<sup>TTC(1)</sup>

**CLIO V**

EXPÉRIENCE - TCE 100 CH



16 280 €<sup>TTC(1)</sup>

**CLIO V**

INTENS - TCE 100 CH



17 880 €<sup>TTC(1)</sup>

**DUSTER**

PRESTIGE - 1.5 BLUEDCI 115 CH



18 780 €<sup>TTC(1)</sup>

**DUSTER**

PRESTIGE - DCI 110 CH 4X4



19 790 €<sup>TTC(1)</sup>

**C3 AIRCROSS**

SHINE - PURETECH 110 CH



19 980 €<sup>TTC(1)</sup>

**C4 CACTUS**

ORIGINS - PURETECH 110 CH EAT6



19 990 €<sup>TTC(1)</sup>

**NOUVEAU JUKE**

N CONNECT - DIGT 115 CH



21 470 €<sup>TTC(1)</sup>

**QASQUAI**

N CONNECTA - DIGT 140 CH



22 480 €<sup>TTC(1)</sup>

**Nouveauté**

**CAPTUR II**

INTENS - TCE 100 CH



à partir de  
22 480 €<sup>TTC(1)</sup>

**NOUVELLE 208**

ALLURE - PURETECH 100 CH EAT8



22 980 €<sup>TTC(1)</sup>

**NOUVELLE 308**

GT LINE - PURETECH 130 CH EAT8



23 990 €<sup>TTC(1)</sup>

**BERLINGO**

SHINE - BLUEHDI 130 CH EAT8



26 990 €<sup>TTC(1)</sup>

**T-ROC**

IQ DRIVE - TSI 150 CH DSG7



28 490 €<sup>TTC(1)</sup>

Sélection des derniers véhicules éligibles à la prime 2019

**SANDERO**

CONNECTED BY ORANGE - 1.0 SCE 75 CH



11 490 €<sup>TTC(1)</sup>

MALUS 2019 MALUS 2020  
45 €<sup>(2)</sup> ~~234 €<sup>(2)</sup>~~

soit 189 € d'économie

**CAPTUR**

COLLECTION - TCE 130 CH



17 280 €<sup>TTC(1)</sup>

MALUS 2019 MALUS 2020  
81 €<sup>(2)</sup> ~~585 €<sup>(2)</sup>~~

soit 504 € d'économie

**KADJAR**

LIMITE DE LUXE - TCE 160 CH



21 390 €<sup>TTC(1)</sup>

MALUS 2019 MALUS 2020  
318 €<sup>(2)</sup> ~~1 148 €<sup>(2)</sup>~~

soit 830 € d'économie

**MEGANE IV**

GT LINE - TCE 160 CH EDC



22 770 €<sup>TTC(1)</sup>

MALUS 2019 MALUS 2020  
270 €<sup>(2)</sup> ~~1 055 €<sup>(2)</sup>~~

soit 785 € d'économie

**3008**

ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH



26 540 €<sup>TTC(1)</sup>

MALUS 2019 MALUS 2020  
63 €<sup>(2)</sup> ~~324 €<sup>(2)</sup>~~

soit 261 € d'économie

**C5 AIRCROSS**

SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH



28 990 €<sup>TTC(1)</sup>

MALUS 2019 MALUS 2020  
50 €<sup>(2)</sup> ~~252 €<sup>(2)</sup>~~

soit 202 € d'économie

## Sélection de véhicules en arrivage

**C3**  
FEEL - 1.2 PURETECH 82 CH



à partir de  
**13 830 €** TTC(1)

**FIAT 500**  
ROCKSTAR - 1.2 69 CH



**13 880 €** TTC(1)

**RIFTER**  
ACTIVE - PURETECH 110 CH



à partir de  
**20 470 €** TTC(1)

**T-CROSS**  
LOUNGE - TSI 115 CH DSG



à partir de  
**22 410 €** TTC(1)

**KADJAR**  
LIMITED DE LUXE - DCI 115 CH



**22 850 €** TTC(1)

**NOUVELLE 2008**  
ACTIVE - PURETECH 130 CH



**23 230 €** TTC(1)

**NOUVEAU 5008**  
ALLURE - BLUEHDI 130 CH



**30 470 €** TTC(1)

**NOUVEAU C-HR**  
EDITION HYBRIDE - 184 CH BVA



**30 870 €** TTC(1)

**Q3**  
DESIGN - TDI 150 CH STRONIC



**38 980 €** TTC(1)

**CLASSE A**  
AMG LINE - BOITE AUTOMATIQUE



DIESEL ET ESSENCE

**CONTRAT D'ENTRETIEN**

**REPRISE MULTIMARQUES**

**EXTENSION DE GARANTIE**

La voiture de vos rêves n'est pas ici ? Nous avons bien plus sur notre site

# srj-auto.fr

Véhicules multimarques et conseils personnalisés

**LOA LOCATION AVEC OPTION D'ACHAT**

## Sélection de véhicules d'occasions en stock

**PEUGEOT 3008**  
PREMIUM PACK - 1.6 HDI 110 CH ETG66



2010 • 104 910 km  
**9 450 €** TTC(1)

**SCENIC III**  
LIMITED - 1.5 DCI 110 CH



2014 • 95 486 km  
**9 990 €** TTC(1)

**CAPTUR**  
INTENS - TCE 120 CH EDC



2015 • 58 520 km  
**12 380 €** TTC(1)

**C4 PICASSO**  
INTENSIVE - EHD1 115 CH ETG66



2015 • 88 797 km  
**13 180 €** TTC(1)

**SÉRIE 2**  
ACTIVE TOURER - 216D 116 CH



2015 • 84 091 km  
**13 890 €** TTC(1)

**2008**  
CROSSWAY - 1.2 PURETECH 110 CH



2017 • 54 430 km  
**13 990 €** TTC(1)

**CAPTUR FACELIFT**  
INTENS - 1.5 DCI 110 CH



2017 • 29 564 km  
**14 280 €** TTC(1)

**POLO**  
CONFORTLINE - TSI 95 CH



2019 • 13 403 km  
**15 490 €** TTC(1)

**KANGOO EXPRESS**  
GRAND CONFORT - BLUEDCI 95 CH



**14 530 €** HT(1)

**NOUVEAU MASTER**  
STOCK



**18 490 €** HT(1)

**QASQUAI**  
ACENTA - 1.6 DCI 130 CH



2018 • 46 870 km  
**18 590 €** TTC(1)

**XC 60**  
SUMMUM - D3 150 CH BVA



2016 • 107 414 km  
**20 890 €** TTC(1)

**SCÉNIC IV**  
BOSE - 1.6 DCI 160 CH EDC



2018 • 10 032 km  
**24 480 €** TTC(1)

**T-ROC**  
CARAT - 1.5 TSI 150 CH EVO BVM6



2018 • 12 555 km  
**24 880 €** TTC(1)

**TRANSIT CUSTOM**  
L2H1 TREND BUSINESS DOUBLE CABINE  
2.0 TDCI 130 CH



**24 180 €** HT(1)

**RANGER SUPERCAB**  
WILDTRACK - BLUE ECO 213 CH



**31 050 €** HT(1)

**TIGUAN**  
CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH



2017 • 33 900 km  
**25 650 €** TTC(1)

**NOUVEAU 3008**  
GT LINE - 1.6 BLUEHDI 120 CH EAT6



2018 • 34 400 km  
**27 980 €** TTC(1)

**DS3 CROSBACK**  
PERFORMANCE - PURETECH 130 CH EAT8



2019 • 1 900 km  
**28 980 €** TTC(1)

**BMW X2**  
SDRIVE - 181 140 CH MSPORT DK67



2019 • 13 793 km  
**33 890 €** TTC(1)

**PAYEZ MOINS DE TVS !**

**GAMME HYBRIDE ET ÉLECTRIQUE PROFESSIONNEL**



**SRJ** AUTOMOBILES  
GARAGES **JUST**

[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 Tél : 03 88 08 94 68

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

(1) Tarif au 01/03/2020, hors frais d'immatriculation (2) Offres valable uniquement sur les véhicules identifiés en stock chez SRJ AUTO jusqu'au 28/03/2020

# Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

MARS 2020 n°143



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook

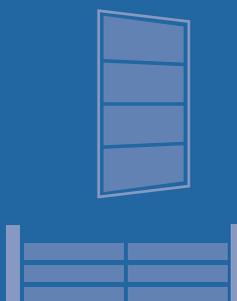


## FERMETURES BERGER

depuis plus de  
**20 ANS**

### DES SOLUTIONS COMPLÈTES POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON

**MARS EST LE MOIS  
DU PORTAIL ET  
DE LA PORTE D'ENTRÉE.**  
VENEZ PROFITER DE NOS  
OFFRES EXCEPTIONNELLES.



**PORTES  
OUVERTES**

—  
**06 > 13  
MARS**



**Nos experts sont à votre disposition pour tous vos projets :**

Jérémy Rihn : 07 71 89 13 19 ou Hugues Frering : 07 71 15 65 73



QUALIBAT



NOTRE ATOUT  
**FIABILITÉ**

La pose est effectuée par  
nos propres équipes de pose

**03 90 57 85 36**

6 rue du Climont 67220 **VILLÉ**  
**Espace d'exposition 300 m<sup>2</sup>**

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

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



strotosene.fr

© le Journal de marseille - Pour un devis, consultez l'artisan ou le commerçant - photos non contractuelles : © Fotolia - © Shutterstock - sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique