le Journal de marsel

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

NOVEMBRE 2020 n°149

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

Nous parlons français

500m² d'expo

KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

OUVERT mercredi **11** **novembre** de 9h à 18h

Miele GAGGENAU SIEMENS LEICHT BOSCH NEFF

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare)

0049 7821 95 96 93

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

CHEM'NETTE
Salle d'expo 350 m²
Du poêle à bois au tubage, en passant par la couverture... Une gamme complète au service de votre confort !

Côté feu
• Cheminée
• Poêle à bois
• Poêle à pellets
• Conduit de fumée
• Tubage

Côté toiture
Charpente •
Couverture •
Zinguerie •
Fenêtre de toit •
Étanchéité •

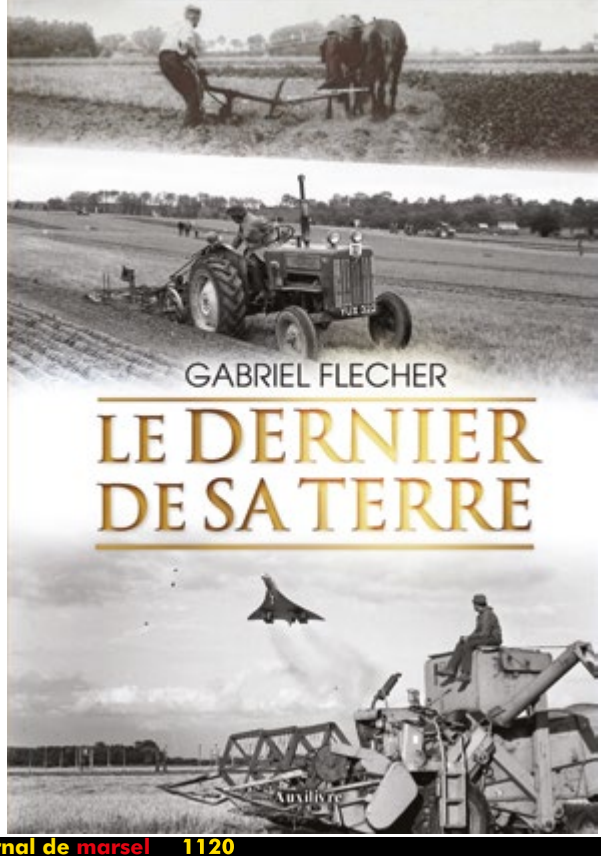
DEVIS GRATUIT
RGE QualiBois
RGE QUALIBAT

Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 NIEDERHERGHEIM
Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • www.cheminette.fr

©IDM Editions/Edith

la lecture de marsel

Un livre pour cette période de couvre-feu. A commander directement chez l'auteur Gabriel Flecher 98, rue de la 2ème DB à 67390 Ohnenheim au prix de 15€ + 5€ de frais de port. ou en vente au Moulin Kircher à Ebersheim..



Ravagée par le désespoir, Clémence, âgée de seulement 18 ans, accouche dans la douleur. Au début du XXe siècle, la société est soumise à une morale rigoureuse et son père Cyrille, paysan aisé et maire de sa commune, ne peut accepter qu'un scandale éclabousse la réputation de sa fille et l'honneur de sa famille.

Son fils Xavier prend la relève et, au fil du temps, modernise l'exploitation. Les paysans deviennent des agriculteurs, puis des chefs d'exploitation, véritables entrepreneurs. Avec les subventions nécessaires à la survie des exploitations, ils perdent progressivement leur fierté et la liberté de leurs ancêtres.

Simultanément, ils sont soumis au bon vouloir des banques. Insidieusement, ils dépendent des multinationales de l'agroalimentaire et de la chimie. Ils utilisent massivement pesticides et engrais chimiques. Ils détruisent la vie du sol, empoisonnent la terre, la nappe phréatique et les plantes, donc les aliments consommés.

Emmanuel, fils de Xavier, ingénieur forestier, décide de renoncer à cette agriculture productiviste. Associé à son ami Alexandre, il investit dans les forêts. Alexandre disparaîtra brutalement.

Aimée, la fille d'Emmanuel, vit au Danemark avec sa compagne et n'envisage pas de projet sans elle en dehors de ce pays.

Alors Emmanuel découvre un monde individualiste dans lequel les anciens ne trouvent plus leur place. Chacun veut jouir de ses droits, oubliant ses devoirs. La transmission du patrimoine et des valeurs essentielles n'est plus assurée. Il doit se résigner à la dispersion définitive de l'œuvre d'une vie.

immobilière REIBEL

BENFELD • 03 88 74 05 07 • www.immo-reibel.com

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

MATZENHEIM

DANS UN CADRE CHAMPÊTRE nous réalisons pour vous

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

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

Prestations de Standing

KERTZFELD

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

BENFELD

Terrain + dépendance sur 6,7 a

proche collège, 6,7 ares non viabilisé dépendance à aménager avec terrasse couverte et garage, jardin

140 000,00€ Hono charge vendeur

BENFELD

Appart. 4/5 pièces dans bi-famille

98 m² salon/séjour/c.équipée 45 m², 3 ch, terrasse 36 m² , 2 jardins + abri, 3 vaces, 2 gges, dpe d, charges 0 €

228 000,00€ Hono charge vendeur

Près de RHINAU

Pavillon 4/5 pièces LOUÉ

78 m² salon/séjour, cuisine, 3 ch sdb, garage, cave, chauffage central jardin 4,79 ares, dpe e

155 000,00€ Pas de frais d'agence

BENFELD

Maison 6 pièces sur 4,6 ares

160 m², salon, séjour, c. équipée, 4 ch, ss sol complet, terrasse, ch. gaz, cour, jardin, dpe e

250 000,00€ Hono charge vendeur

ACHETONS SECTEUR ERSTEIN BENFELD

TERRAINS même non viabilisés MAISONS et CORPS DE FERMES

© Le Journal de Marsel / Edith

UNION DES COMMERÇANTS & ARTISANS DE

BENFELD

UN RÉSEAU DE COMMERÇANTS, ARTISANS & INDÉPENDANTS

À VOTRE SERVICE !

BOUTIQUES
RESTAURANTS
TRAITEURS
FLEURISTES
PRESTATAIRES...

27 NOVEMBRE

Black Friday !

ASSOCIATION CRÉATRICE D'**ÉVÈNEMENTS** & **DE BONS PLANS !**

Pour voir toutes les offres de nos adhérents, rendez-vous sur www.facebook.com/uca.benfeld

VETEMENTS KNOPF • CHAUSSURES F. BUCK • OPTIQUE MISVAL • LISSAC OPTICIEN • LE BON PAIN • BOULANGERIE PFEIFFER • PATISSERIE SUCRETSEL • DREYFUSS BOUCHERIE CHARCUTERIE • MISTER KEBAB • RESTAURANT AU ZOLL • RESTAURANT LA VIGNETTE • CUISINEST • MEUBLES KRANKLADER • LE COELACANTHE • CENTRE FLORAL GAESSLER • POLLEN & PISTIL • PAYSAGE GAESSLER • TREFLE VERT • MAISON CROVISIER • VB SERVICES • CLC ALSACE • GARAGE BENFELD AUTOMOBILES - AGENT RENAULT • GARAGE DU RELAIS - PEUGEOT • AUTOMOBILES GELAIN • GARAGE LERCH • INTERMARCHE • MARCHE AUX AFFAIRES • ARCHITECTURE CHITTIER - STRABAT SARL • COIFFURE CK13 • INSTITUT ONGLERIE DOUCEUR ETOILEE • CONSEILS WELLNESS • PEINTURES RUPPEL • MC CRÉA • TOPIMMO • AFL SERVICES • CINQUANTE NUANCES DE GRAINES • ATELIER DÉCO DESIGN

COMITE NATIONAL
COMMERCES DE PROXIMITE
DANS LA VILLE
DU COMMERCE DE PROXIMITE ET DU CENTRE-VILLE

Professionnels de Benfeld et environs, rejoignez-nous !

L'UCAB, certifiée 100% sourire et proximité !

Site web : www.artisans-commercants-benfeld.fr

Email : contact@artisans-commercants-benfeld.fr

ÉPICERIE ZÉRO DÉCHET !
Venez remplir vos bocaux !
Cinquante Nuances de Graines
VRAC ALIMENTAIRE • PRODUITS FRAIS
LESSIVE & PRODUITS MÉNAGERS • SAVONS & CRÈMES
CADEAUX & ACCESSOIRES HOME MADE
2 rue Clémenceau à BENFELD
du mardi au vendredi : 09:30 - 12:00, 15:00 - 18:30
le samedi : 09:00 - 16:00
Suivez notre actualité et nos arrivages sur !

Nouveautés en boutique !
Vêtements
KNOPF
STARK
CECIL
pierre cardin
AIGLE
CMP
BARBARA LEBEK
CALAMAR
Street One
Eminence
Lee Cooper
Gévana
LABONAL
m.e.n.s.
BENVENUTO.
dl
Diane Laury
DIVAS
JUPITER
Janira
Griffon
OLYMP
CAMBRIDGE
LEGEND
10 rue du Gal de Gaulle à Benfeld
Tél 03 88 74 43 26
MAR - VEN 09h-12h et 14h15-19h / SAM 09h-16h

HOMMES • FEMMES • ENFANTS
CHAUSSURES BUCK
Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi
BENFELD CENTRE
TEL. 03 88 74 23 54
www.chaussures-f-buck.fr
Chaussures F.BUCK

MODE AVENUE
Ouvert tous les jours de 9h30 à 19h et le samedi de 9h30 à 18h30
sur 400m²
FEMME du 34 au 54
LEBEK • ELISA CAVALETTI
MEXX • JULIE GUERLANDE
FRED SABATIER • PREGIO
COUTURE • TONI DRESS
LE TEMPS DES CERISES
RINASCIMENTO
GERRY WEBBER • WAXX
CAPUCCINO • DIVAS
FREEMANN PORTER...
HOMME du XS au 6XL
FREEMANN PORTER
JAPAN RAGS
ALBERTO • WAXX
BENVENUTO
NUMEROLOGIE
MILESTONE • BRUHL
CARL GROSS • JUPITER
FYNCH HATTON • MEN'S
ETERNA • MEXX
VERSACE 1969...
PADDOCK'S ...
-20% sur tout le magasin*

CHOOSE YOUR STYLE
29 rue du Mal Koenig
en face du Mac Donald
OBERNAI
03 88 04 68 00 - modavenue@orange.fr
* Offre valable jusqu'au 30/11/2020 - ©JDM Editions/Edith

Suite de la page 30 du Marsel d'octobre 2020

Palmarès : les fruits riches en fer

mg de fer/100 g	
Pistache rôtie	7mg
Noix de cajou	5mg
Pignon de pin	4,6mg
Abricot séché	4,3mg
Noix de Macadamia	3,7mg
Noisettes	3,5mg
Noix du Brésil	3,1mg
Noix de coco séché	3,5mg
Lait de noix de coco	3,3mg
Amandes	3mg
Dattes séchées	3mg
Noix de pécan	2,5mg
Noix du Brésil	2,5mg
Raisins secs, pruneaux séchés	1,3mg
Cassis	1,2mg
Groseilles, mangue	1mg
Avocat, mûres	0,8mg
Figues fraîches	0,7mg
Framboises	0,6mg
Groseilles à maquereau	0,5mg
Myrtilles, mirabelles, citrons	0,4mg
Abricots, fraises, kaki, cerises, kiwi	0,4mg
Mandarines, pêches, raisins, bananes	0,3mg
Ananas, prunes, rhubarbe	0,3mg
Pommes, poires, melon	0,2mg
Orange	0,1mg

Les légumes riches en fer

Les épinards, un légume de fer ?

Ils ont fait la réputation de Popeye. Pourtant, si les épinards sont eux aussi une bonne source de fer, ils ne sont pas les champions dans cette catégorie. Peu caloriques (22 kcal/100 g), ils ont l'avantage d'être de puissants antioxydants, riches en vitamine A. Bouillis, les épinards ont une teneur en fer plus importante que crus. ***100 g d'épinards crus = 3,4 mg de fer***

Les haricots mungo sont riches en fer

La légumineuse vendue en France sous le nom de « soja vert » , est une espèce voisine du haricot (Vigna radiata), on l'appelle aussi « haricot mungo » à grain vert. Il ne faut donc pas la confondre avec la graine de soja. Les haricots mungo fournissent à l'organisme du fer non héminique. De plus, les protéines végétales et les isoflavones contenues dans le soja sont reconnues pour protéger des maladies cardio-vasculaires. ***250 g de haricots de soja cuits = 9 mg de fer.***

Attention, ils ne doivent jamais être consommé sans préparation. Vous devrez les cuire ou les faire fermenter.

Le tofu est riche en fer

Le tofu est obtenu à partir de jus de soja coagulé à l'aide d'un sel riche en calcium ou en magnésium puis pressé. La technique de fabrication du tofu est similaire à celle de la fabrication du fromage, sans fermentation. On obtient donc le tofu par un processus de « coagulation » de la boisson de soja. Il est une source appréciable de fer et de protéines végétales. Comme il n'a presque pas de goût, on l'ajoute souvent à d'autres aliments (soupes, salades…) pour remplacer les protéines animales. ***100 g de tofu = 5 mg de fer***

Les haricots blancs sont riches en fer

Riches en fer non héminique, les haricots blancs ont l'avantage d'apporter à l'organisme près de 50 % de l'apport moyen conseillé en fibres alimentaires, soit environ 25 g par jour. Ils constituent également environ 30 % de l'apport recommandé en protéines totales puisqu'ils sont riches en protéines végétales. ***100 g de haricots blancs = 3 mg de fer***

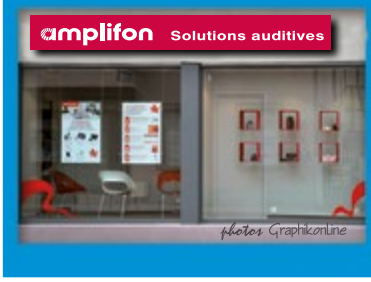
La tomate est riche en fer

La tomate contient du lycopène qui est un puissant antioxydant, elle permet donc de lutter contre le vieillissement et certaines maladies coronariennes. Elle contient beaucoup de vitamines : A, C, E, et PP, mais également des fibres et des minéraux (potassium, fer et un peu de magnésium, calcium, zinc et cuivre).

Les légumes, pommes de terre et légumineuses riches en fer

mg de fer/100 g	
Haricots de soja	9mg
Lentilles sèches	8mg
Pois chiches secs	6mg
Tofu	5mg
Epinards	3,4mg
Haricots blancs	3mg
Concentré de tomate	+3mg

Suite page 8



LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Vous accueillent

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h

Le samedi de 9h à 17h

RDV possible : 03 88 98 63 34

Krys
Vous allez vous aimer

©JDM Editions/Edith

3 rue Mercière • ERSTEIN

ELECTRO system
L'excellence du chauffage

INSTALLATEUR

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

www.electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

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

Ravelli NATURAL7 7 KW réserve 18 Kg

RIKA REVO II 8 KW réserve 39 Kg

Ravelli RV 120 12 KW réserve 23 Kg

RIKA DOMO 10 KW réserve 50 Kg

Payez en 12x sans frais*

RGE Quali Bois 2020

AUSTROFLAMM - RIKA - RAVELLI - ORANIER

Gestion et Programmation de votre poêle à pellet à distance avec

netatmo

Siret n° 481 468 429 00016 - ©JDM Editions/Edith

51 route de Rhinau - 67860 - BOOFZHEIM

Suite de la page 6

Les céréales riches en fer

Les céréales complètes non raffinées sont à recommander si vous craignez d'avoir des apports insuffisants en fer. Mais attention, choisissez plutôt les céréales complètes sans sucre ajouté. Faites attention aux étiquettes et à bien choisir votre marque de céréales : celles du commerce sont souvent trop riches en sucre. ***100 g de céréales = 13 mg de fer***

Palmarès : les fruits riches en fer

mg de fer/100 g

Pistache rôtie	7mg
Noix de cajou	5mg
Pignon de pin	4,6mg
Abricot séché	4,3mg
Noix de Macadamia	3,7mg
Noisettes	3,5mg
Noix du Brésil	3,1mg
Noix de coco séché	3,5mg
Lait de noix de coco	3,3mg
Amandes	3mg
Dattes séchées	3mg
Noix de pécan	2,5mg
Noix du Brésil	2,5mg
Raisins secs, pruneaux séchés	1,3mg
Cassis	1,2mg
Groseilles, mangue	1mg
Avocat, mûres	0,8mg
Figues fraîches	0,7mg
Framboises	0,6mg
Groseilles à maquereau	0,5mg
Myrtilles, mirabelles, citrons	0,4mg
Abricots, fraises, kaki, cerises, kiwi	0,4mg
Mandarines, pêches, raisins, bananes	0,3mg
Ananas, prunes, rhubarbe	0,3mg
Pommes, poires, melon	0,2mg
Orange	0,1mg

Les légumes riches en fer

Les épinards, un légume de fer ?

Ils ont fait la réputation de Popeye. Pourtant, si les épinards sont eux aussi une bonne source de fer, ils ne sont pas les champions dans cette catégorie. Peu caloriques (22 kcal/100 g), ils ont l'avantage d'être de puissants antioxydants, riches en vitamine A. Bouillis, les épinards ont une teneur en fer plus importante que crus. ***100 g d'épinards crus = 3,4 mg de fer***

Les haricots mungo sont riches en fer

La légumineuse vendue en France sous le nom de « soja vert » , est une espèce voisine du haricot (Vigna radiata), on l'appelle aussi « haricot mungo » à grain vert. Il ne faut donc pas la confondre avec la graine de soja. Les haricots mungo fournissent à l'organisme du fer non héminique. De plus, les protéines végétales et les isoflavones contenues dans le soja sont reconnues pour protéger des maladies cardio-vasculaires. ***250 g de haricots de soja cuits = 9 mg de fer.***

Attention, ils ne doivent jamais être consommé sans préparation. Vous devrez les cuire ou les faire fermenter.

Le tofu est riche en fer

Le tofu est obtenu à partir de jus de soja coagulé à l'aide d'un sel riche en calcium ou en magnésium puis pressé. La technique de fabrication du tofu est similaire à celle de la fabrication du fromage, sans fermentation. On obtient donc le tofu par un processus de « coagulation » de la boisson de soja. Il est une source appréciable de fer et de protéines végétales. Comme il n'a presque pas de goût, on l'ajoute souvent à d'autres aliments (soupes, salades…) pour remplacer les protéines animales. ***100 g de tofu = 5 mg de fer***

Les haricots blancs sont riches en fer

Riches en fer non héminique, les haricots blancs ont l'avantage d'apporter à l'organisme près de 50 % de l'apport moyen conseillé en fibres alimentaires, soit environ 25 g par jour. Ils constituent également environ 30 % de l'apport recommandé en protéines totales puisqu'ils sont riches en protéines végétales. ***100 g de haricots blancs = 3 mg de fer***

La tomate est riche en fer

La tomate contient du lycopène qui est un puissant antioxydant, elle permet donc de lutter contre le vieillissement et certaines maladies coronariennes. Elle contient beaucoup de vitamines : A, C, E, et PP, mais également des fibres et des minéraux (potassium, fer et un peu de magnésium, calcium, zinc et cuivre).

Les légumes, pommes de terre et légumineuses riches en fer

mg de fer/100 g

Haricots de soja	9mg
Lentilles sèches	8mg
Pois chiches secs	6mg
Tofu	5mg
Epinards	3,4mg
Haricots blancs	3mg
Concentré de tomate	+3mg

Les céréales riches en fer

Les céréales complètes non raffinées sont à recommander si vous craignez d'avoir des apports insuffisants en fer. Mais attention, choisissez plutôt les céréales complètes sans sucre ajouté. Faites attention aux étiquettes et à bien choisir votre marque de céréales : celles du commerce sont souvent trop riches en sucre. ***100 g de céréales = 13 mg de fer***

De plus, la spiruline est la plus importante source de fer du monde végétal : de 800 mg à 1800 mg par kg, soit 20 fois plus que le germe de blé ! C'est d'autant plus incroyable qu'elle en a encore plus que les sources d'origines animales comme la viande, les abats, le poisson, réputés pour avoir des taux de fer inégalés.

C'est pourquoi la spiruline bio est très intéressante pour les végétariens, les sportifs, les anémiques, les femmes enceintes et les adolescents en phase de croissance… bref pour toutes les populations exposées au risque de manque de fer.

Petit bémol : la spiruline ne contient pas de vitamine C, qui favorise l'absorption du fer. Il faut donc consommer des aliments riches en vitamine C en plus de la spiruline, pour bien absorber ce fer qu'elle contient en grande quantité. ***100 g de spiruline = de 80 mg à 180 mg de fer***

La chlorelle est riche en fer

La chlorelle est une micro-algue qui parmi bien d'autres qualités nutritionnelles, offre celle d'une bonne teneur en fer. Globalement, les vitamines et sels minéraux sont en concentration étonnante dans la chlorelle.

Sont présentes la plupart des vitamines dont les vitamines B1, B6, B12 habituellement présentes dans la viande et les produits laitiers. (B12 : 80 à 180 mg/100g, E : 8 à 11 mg/100g). Quant aux éléments minéraux, potassium, calcium, magnésium, et les oligoéléments tels que le zinc, le sélénium, ils sont aussi très présents dans la chlorelle.

À retenir, la chlorelle présente une très faible teneur en iode, ce qui permet de la consommer en cas de problèmes thyroïdiens. ***100 g de chlorelle = de 40 mg à 70 mg de fer.***

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

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.
Retrouvez des centaines de pelotes de marque

PRO LANA · RICO DESIGN · katia

Laines • Fils • Boutons • Broderie ...

Catalogues Automne-Hiver... alors à vos aiguilles ! !

Mercerie By Sandra

Retrouvez-nous sur

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

STOFFHALLE

Le discount des tissus

Nouvelle collection
Habillement et Décoration
Grande largeur 2m80

Nous parlons Français

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

Votre institut de beauté vous accueille sur rendez-vous du lundi au samedi

Diva ESTHÉTIQUE

Manucurie : Pose d'ongles Mains French + décors à 40€ au lieu de 60€

POWERPLATE : 10 séances coachées à 160€ au lieu de 250€ 1 séance OFFERTE

LPG CELLU M6 INTÉGRAL S : DÉSTOCKER et RAFFERMIR 1 bilan personnalisé + 1 séance découverte OFFERTS

POWER PLATE · LPG · RIVERA · GERmetic

Découvrez nos offres, des idées cadeaux

Offres valable jusqu'au 31/12/2020 - © Le Journal de Marsel / Edith

9, rue du Sanglier • **EBERSHEIM** • 03 90 56 16 65 ou 06 76 81 17 95

ENTREPRISE SPIESS

SPIESS

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS

DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS

TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR

3 route d'Ehl – 67230 BENFELD

PLATE-FORME DE RECYCLAGE

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

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

LOCATION DE BENNES

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

En bennes 20 ou 30m³ : bois, déchets verts, DIB*
En benne 7m³ : Gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux

Vous pouvez y livrer directement vos déchets et vous fournir en matériaux disponibles à la vente :
terre végétale, terre criblée, compost, recyclé tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre
*Déchets industriels banals. Les matériaux contenant du plastique, de l'amiante, du plâtre ainsi que tous déchets industriels spéciaux ou matériaux polluants sont refusés - Siret n° 3107 194 06 00038

©JDM Editions/Edith

Trucs et Astuces. Une belle peau pour l'automne

Découvrez quelques trucs et astuces simples et naturels pour avoir une belle peau en automne, et avoir bonne mine ! L'automne semble s'être bel et bien installé. Retour donc aux gilets, pulls et au vent qui souffle. Bientôt, l'hiver ne laissera aucun répit à notre peau. C'est donc maintenant qu'il faut la chouchouter ! Voici quelques trucs et astuces hydratation et bonne mine !

En automne : je joue la carte de l'hydratation !

Cet été, notre peau a bien profité des rayons du soleil. Et alors que certains arborent encore un joli teint doré grâce à des vacances tardives, le froid et le vent hivernaux de ces derniers jours commencent à avoir quelques conséquences sur notre peau. Tiraillements, rougeurs… Notre épiderme nous fait déjà sentir que la saison froide approche. Pour enrayer le phénomène, on mise notamment sur l'hydratation, naturelle bien sûr !

Hydratation et visage

La peau du visage est fine et sensible. Constamment exposée à l'air et aux agressions extérieures, elle requiert donc une attention particulière.

Soin du visage au quotidien

Il est important d'hydrater son visage chaque jour. Après la douche, cela permet d'éviter les rougeurs et tiraillements au cours de la journée.

Très simplement, vous pouvez par exemple vous préparer votre propre sérum en mélangeant :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce (pour l'hydratation)
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium (une HE régénératrice, apaisante et purifiante)
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (HE équilibrante, désinfectante et nettoyante)

Mélangez les composants et versez-les dans un flacon au verre sombre, à conserver au sec et à l'abri de la lumière.

Vous pouvez utiliser le sérum en faisant chauffer quelques gouttes dans le creux de votre main avant de l'appliquer sur votre visage en tapotant légèrement.

Si votre peau est sensible aux imperfections ou si vous avez la peau grasse, préférez l'huile de pépins de raisin à l'huile d'amande douce. Cette huile végétale n'est absolument pas grasse et nourrit la peau tout en prévenant le vieillissement cutané.

Masque hydratant maison pour le visage

Une fois par semaine, hydratez votre visage à l'aide d'un masque naturel.

Pas besoin de chercher bien loin pour fabriquer votre masque nourrissant et hydratant maison !

Dans un mixeur placez :

- une banane coupée en morceaux,
- la chair d'un demi-avocat en saison,
- 1/2 cuillère à soupe de miel,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mixez le tout et réservez le mélange au réfrigérateur, le temps pour vous de parfaitement nettoyer votre peau (à l'eau tiède de préférence, la chaleur ayant pour effet d'ouvrir les pores de votre peau et de préparer cette dernière à recevoir le soin).

Une fois votre peau nettoyée, étalez le mélange sur votre visage et reposez vous une quinzaine de minutes.

Vous pouvez également placer sur vos paupières deux sachets de thé pour éliminer les poches sous les yeux. Pour cela, la veille au soir, préparez-vous du thé et conservez les sachets au frigo.

Gommer la peau du visage en douceur

Chaque jour, les cellules de la peau meurent et se renouvelle. Et chaque jour, la peau du visage est exposée au vent, au froid, à la chaleur, à la pollution.

C'est pour nettoyer en profondeur notre peau et enlever les peaux mortes qu'il est important d'effectuer un gommage chaque semaine.

Pour un gommage tout doux du visage, procurez-vous :

- de l'huile de jojoba si votre peau est grasse, de l'huile d'avocat si votre peau est sensible, de l'huile d'argan si votre peau est sèche.
- du miel,
- du sucre.

Dans un bol, mélangez une cuillère à café de miel à l'huile choisie, que vous incorporerez doucement jusqu'à l'obtention d'une texture semi-épaisse. Ajoutez deux cuillères à soupe de sucre fin.

Appliquez sur le visage en effectuant de petits cercles afin de gommer votre peau sans l'agresser. Pour le corps, le marc de café est idéal pour se débarrasser des peaux mortes. Après rinçage, n'oubliez pas d'hydrater votre peau !

Astuces bonne mine en automne !

Vous aviez l'habitude de vous réveiller le teint radieux en été, et voilà qu'à l'arrivée de l'automne, vous trouvez votre visage terne et sans lumière.

Eau de rose : mon eau bonne mine !

Votre peau semble manquer de tonicité au réveil ? Optez pour l'eau de rose !

Ce produit très bon marché a des propriétés toniques et régénératrices. Chaque matin, appliquez donc un peu d'eau de rose sur un coton avant de le passer sur votre visage. Si l'eau de rose n'hydrate pas, elle vous donnera une meilleure mine, moins fatiguée.

Vous pouvez également ajouter l'eau de rose dans un masque, ou bien dans une crème hydratante. Simple et pratique !

Voir aussi : les hydrolats aromatiques pour prendre soin de sa peau

Masque à la carotte pour plus d'éclat !

La carotte (contenant le bêta-carotène) est idéale pour un effet bonne mine immédiat. Pour vous préparer un masque à la carotte :

- Râpez finement deux carottes.
- Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.
- Ajoutez un jaune d'oeuf qui nourrira votre peau.

Mélangez le tout avant de poser le masque sur votre visage. Laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau tiède. Votre peau a meilleure mine !

Vous pouvez utiliser la carotte en eau de rinçage pour le visage. Pour cela, mélangez à part égale un volume de jus de carotte à un mélange d'eau et utilisez la lotion sur un coton après votre toilette quotidienne.

Avoir bonne mine en automne !

Avoir bonne mine et être en forme en automne, c'est facile si l'on connaît les petites astuces !

La camomille pour les yeux fatigués

Lumière extérieure qui diminue rapidement, ambiance plus sombre, fatigue… En automne, beaucoup ont donc le sentiment d'avoir les yeux « fatigués ».

Si tel est le cas et si vous commencez à ne plus voir que vos poches et cernes sous les yeux, pensez à la camomille qui aura pour effet immédiat de dégonfler ces vilaines poches qui plombent votre regard.

Suite page 12

20 ans avec vous !
Merci pour votre confiance

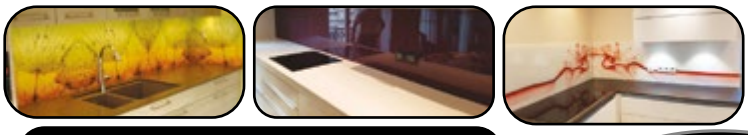
JS VERRE DECOR SàRL

Vitrerie Miroiterie

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

Artisan d'art

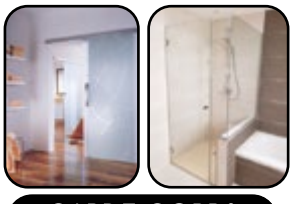
CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo



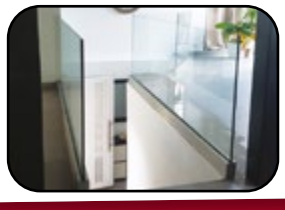
PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

Battante ou Coulissante

EXPO MAGASIN



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

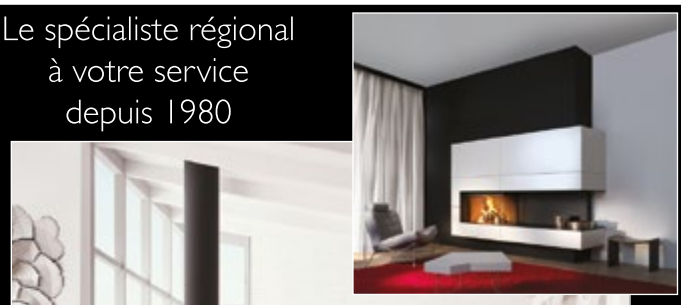
Z.A. - impasse du Moulin • **SAND**

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

Le spécialiste régional à votre service depuis 1980



QUALIBAT

art et faïence

RGE QualiBois

30, rue de Lyon **FEGERSHEIM**

POELES - CHEMINEES - CONDUITS

bois - pellets - gaz

03 90 29 84 29 - www.artetfaience.fr

3204587630036

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION

Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr

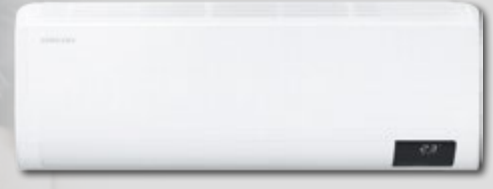
CALIS

POMPES À CHALEUR

• Pompes à chaleur

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie

- Neuf ou rénovation
- Performance et qualité
- Réversibilité
- Service après vente
- Fabriquée sur mesure dans nos ateliers



ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO**

NOUVELLES AIDES depuis janvier 2020* consultez-nous

• Chauffage /Climatisation

Mono-split / Multi-split

Des solutions adaptées. Nous vous proposons une gamme complète mono-split ou multi-split.

SAMSUNG

N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une étude GRATUITE de vos projets

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

*Selon la loi en vigueur * et ** concerne PAC, suivant conditions - Siret n°3323 889 1700061 • ©JDM Editions/Edith

Suite de la page 10

Laissez infuser durant cinq minutes, deux sachets de tisane à la camomille dans de l'eau froide et posez-les sur vos yeux durant cinq minutes.

Pour réveiller votre regard, pensez à l'eau florale de bleuet bio, décongestionnante, à appliquer sur le visage en pulvérisation ou plus particulièrement sur les cernes à l'aide d'un coton. Deux compresses humides ou deux petites cuillères placées au congélateur avant de les laisser poser quelques minutes sur les yeux peuvent également aider à réveiller le regard.

Des astuces maquillage pour l'automne

Quelques astuces maquillage vous permettront d'avoir bonne mine, ou du moins de ne pas avoir l'air fatigué.

Pour agrandir le regard, on pose une touche clair dans le coin de l'oeil, avec un crayon correcteur par exemple ou un fard à paupières blanc.

Si le regard est fatigué, on n'applique en conséquence pas de mascara sur les cils inférieurs pour ne pas alourdir le regard.

Côté fard à joues, on opte pour une couleur orangée, abricotée, un peu plus foncée que la teinte de sa peau ou de son fond de teint. On applique le fard sur les joues, et ensuite par petites touches sur le haut du front, l'arête du nez et le menton pour donner plus de profondeur au visage.

Smoothie bonne mine !

Côté alimentation, on n'oublie pas de s'hydrater et on fait le plein de vitamines et de béta-carotènes pour avoir bonne mine. Pour cela, on pense au smoothie : simple, facile, rapide et efficace

La recette du smoothie « Bonne mine » du matin :

- 1 carotte râpée,
- le jus d'une orange,
- le jus d'1/2 citron,
- et enfin le jus d'1/2 pamplemousse.

Passez ensuite le tout au mixer et vous voilà avec une boisson tonique pour passer une bonne journée !

Et vous, alors que l'automne s'installe, quelles sont vos astuces et vos trucs pour avoir bonne mine et être en forme ?

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

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

la beauté de marsel

Gommage naturel : faites peau neuve !

Fait maison : au lieu de miser sur des produits douteux, fabriquez votre gommage naturel et efficace avec des ingrédients simples.

Gommages visage ou peelings pour le corps n'ont qu'un but : vous aider à faire peau neuve ! Rien de tel en effet pour éliminer les cellules mortes, stimuler la croissance des nouvelles cellules, aider la peau à retrouver son éclat. Effectués régulièrement, ils affinent et purifient l'épiderme, tout en éclaircissant le teint. Pensez aussi à eux pour préparer la peau à recevoir un masque ou un autre soin. Parmi les 12 recettes suivantes, il y a forcément un gommage naturel qui vous convient !

Un exfoliant, oui, mais plutôt un gommage naturel

Il en existe une immense variété, et tous les types de peaux peuvent y trouver leur bonheur. Commençons par quelques basiques, avec cette première suggestion pour un gommage, facile à faire toute l'année, pour peau grasse, mixte ou peau sèche.

Gommage naturel visage au sel marin

Appliquez une cuillère à café de sel marin sur la peau humide de votre visage.
Massez légèrement, avec le bout des doigts mouillés. Laissez agir 10 minutes.
Rincez abondamment. Le sel marin favorise l'élimination de tout ce qui pourrait boucher les pores de la peau, excès de sébum compris, tout en prévenant les petites infections.

Si votre peau demande plus de douceur…

En fonction de son type de peau ou de la saison, on peut plutôt opter pour le sucre et le miel.

Gommage naturel au sucre pour peau sèche

Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre grossièrement moulu et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, appliquez cette préparation sur le visage, puis massez délicatement en insistant sur le front, le nez et le menton, mais en évitant soigneusement le tour des yeux. Rincez abondamment à l'eau tiède, puis appliquez un masque hydratant visage maison ou une huile hydratante : celles de noyau d'abricot ou de jojoba par exemple sont tout indiquées. Tout aussi simple un petit régal, à plus forte raison en période de frimas…

Gommage visage pour l'hiver

Si vous avez un miel épais, voire granuleux, à la maison… profitez-en !
Appliquez-en un peu sur le visage et, du bout des doigts, faites de petits mouvements circulaires en insistant sur la zone du « T », front, ailes du nez et menton, en évitant absolument le tour des yeux. Rincez ensuite abondamment, et appliquez une lotion florale. Quant aux peaux sèches et sensibles, malgré leur fragilité, elles ont elles aussi besoin de soins réguliers pour éliminer les cellules mortes. Une seule condition : la plus grande douceur est de rigueur !

Une autre bonne formule pour gommer tout en hydratant la peau ? Mélangez du marc de café à de l'huile d'olive, réputée pour ses propriétés nourrissantes !

Les graines de lin, elles aussi, se prêtent particulièrement bien à ce soin en version express :

Gommage naturel et soin hydratant 2 en 1

Écrasez une cuillère à soupe de graines de lin. Mélangez-les à une cuillère à soupe de votre lait démaquillant habituel. Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou, préalablement nettoyés et humidifiés. Massez délicatement, en faisant de petits cercles, pendant quelques minutes. Rincez ensuite généreusement.
Attention : si vous avez tendance à avoir de l'acné, évitez cette forme de gommage, car les mouvements de massage circulaires stimuleraient les glandes sébacées, qui répandraient encore plus de sébum. Ce qui n'est pas du tout le but…

Gommage, mode d'emploi

Pour ne vous offrir que des bienfaits, les gommages doivent impérativement être appliqués sur une peau propre, débarrassée de toutes ses impuretés, bref, une peau parfaitement nette.

Ensuite, à quel rythme les appliquer ?

1 à 2 fois par semaine sur les peaux grasses.
environ 1 fois par semaine pour les peaux normales
1 à 2 fois par mois sur les peaux sèches ou sensibles. En cas de couperose, abstenez-vous : préférez les masques.
Et pour lui ? Théoriquement les mêmes ! La pratique a cependant montré que nos hommes préfèrent les gommages express, au sel, au café, à l'extrême rigueur au miel…

Gommage naturel : les plantes et fruits amis du corps

Effectué régulièrement et en douceur, un gommage à base de substances végétales bien choisies contribue à régénérer l'épiderme tout en respectant sa sensibilité. Il dilate légèrement les pores, débarrasse la peau des déchets qui ont pu s'y accumuler tout en stimulant l'irrigation des tissus sous-cutanés. En plus de son action purifiante, anti-inflammatoire et cicatrisante, les plantes, souvent utilisées sous forme d'huile essentielle, contribuent à vous offrir encore plus exactement le soin dont votre peau a besoin.

Suite page 14

Carrelage Baumert

Retrouvez mes réalisations sur facebook
Anthony Baumert

La passion du Carrelage

- Carrelage
- Mosaïque
- Chape traditionnelle
- Petites et grandes rénovations

Devis Gratuit

Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion
SELESTAT • 06 72 20 44 47

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

Roby carrelage
Alsace ceramic

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.roby-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

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

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

Siret n° 43877176800027 -

L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

VOTRE ISOLATION POUR 1 €

Propriétaire ou Locataire

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS

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

*isolation à 1€ ou sous prime m² (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

HOME PLAC
Zone Artisanale du Moulin
67230 SAND
Votre conseiller est à votre disposition
Mobile : 06 27 42 71 26 / Fixe 03 69 27 39 14
Siret : 82351267800017

Suite de la page 12

Cette variante du gommage aux graines de lin, transformée ici en véritable soin, convient bien à tous les types de peaux.

Gommage doux et soin aux graines de lin

Versez 2 cuillères à soupe d'eau chaude sur 3 cuillères à soupe de graines de lin moulues, et attendez 5 minutes : les graines vont gonfler. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, et 3 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien, de manière à obtenir une pâte homogène.
Appliquez sur le visage, et gommez avec le bout des doigts, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Insistez sur le front, le dessus du nez et le menton. Rincez à l'eau froide et terminez par l'application d'une eau florale. Répétez ce gommage une fois par semaine ! L'essence de citron a, entre autres nombreuses vertus, celles d'être antibactérienne, antivirale, antiseptique et anti-infectieuse. Cicatrisante, elle aide à entretenir la peau.

Attention : n'allez en pas au soleil après avoir appliqué de l'essence de citron sur la peau : photosensibilisante, elle risquerait de provoquer de très vilaines taches sur votre peau !

Rafraîchir les peaux grasses…

Souverain, le concombre est un grand classique. Il entre dans la composition de nombreux soins purifiants, en voici un parmi tant d'autres :

Passez au mixer la moitié d'un concombre pelé et dont vous aurez retiré les pépins, 2 cuillères à soupe de yoghourt nature et une cuillère à soupe de farine d'avoine. Ajoutez encore 2 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien, appliquez en massant légèrement le front, le nez et le menton, puis laissez agir 15 minutes. Retirez le masque et rincez abondamment à l'eau tiède.
En vous inspirant des suggestions précédentes, vous pouvez aussi préparer des gommages en mélangeant sucre et fleurs de lavande, ou par exemple en ajoutant un peu de menthe séchée à votre lait démaquillant.

Gommage naturel, spécial peaux fragiles

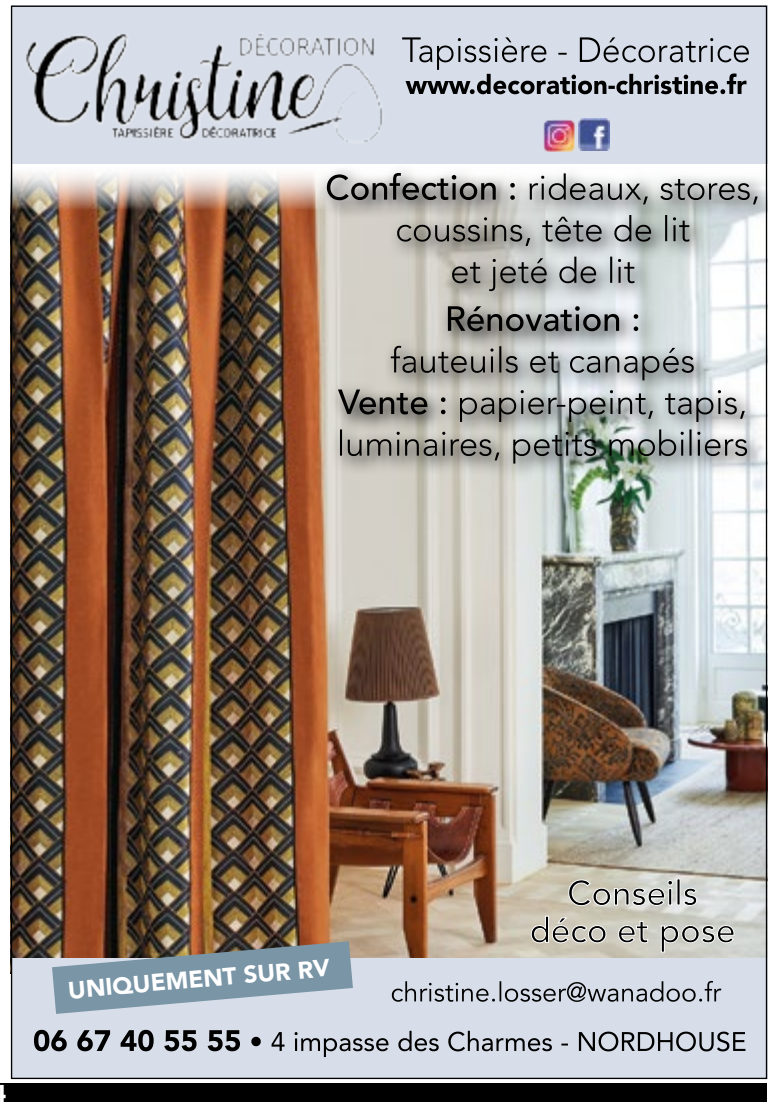
Parfait pour nettoyer en profondeur les peaux très fragiles, sans pour autant les exposer à des réactions inflammatoires, le masque-peeling au souci ou calendula, l'une des plantes les plus employée en cosmétique

Mélangez une cuillère à soupe de fleurs de souci séchées à une cuillère à soupe de lait démaquillant doux. Étalez ce lait au calendula sur votre visage encore un peu humide, laissez agir 5 minutes, puis massez doucement du bout des doigts, en effectuant de petits cercles. Retirez le reste du masque à l'eau tiède, terminez par une lotion puis une crème de soins.
Au XIIe siècle déjà, Sainte Hildegarde vantait les nombreux mérites du souci ou Calendula officinalis ! En usage externe, ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques en font un grand ami de la peau, tant pour favoriser la cicatrisation des blessures que pour apaiser les brûlures, les coups de soleil, les éruptions cutanées, les peaux irritées.

Recette de gommage naturel pour nettoyer tout en douceur les peaux très sensibles

Mélangez deux cuillères à soupe de semoule de blé à l'équivalent d'une cuillère et demi d'eau chaude. Laissez gonfler pendant 5 minutes, puis ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile de millepertuis. Antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante, cette huile stimule la guérison des petites inflammations et le renouvellement des cellules cutanées. Sans cesser de remuer, incorporez encore 3 gouttes d'huile essentielle de bois de santal. Elle aussi anti-inflammatoire et cicatrisante, cette huile essentielle est particulièrement bien adaptée au soin des peaux sensibles. Appliquez cette pâte encore tiède sur votre visage humide, massez doucement du bout des doigts par petits mouvements circulaires, pendant quelques minutes, et rincez abondamment à l'eau tiède. Rincez votre visage avec une lotion florale, puis appliquez votre crème de soins.

Suite page 16



160 magasins en France

du CHOIX du CONSEIL et des PRIX

ESPACE revêtements

DEPUIS 1981 **DECOMUR & SOL**

16, rue de l'Industrie Z.I. nord - 67600 **SÉLESTAT**
tél. 03 88 82 82 21 - fax : 03 88 82 87 01
decomuretsol@wanadoo.fr

PEINTURE MATE, VELOUTÉ

LASURES, VERNIS, CHAUX

CRÉPIS

PAPIER PEINT

ENDUITS

BÉTON

DE 1 000 TEINTES

TEXTURE À PEINDRE

PEINTURE

SOL PVC

MOQUETTE

SOL NATUREL

PARQUET MASSIF

STRATIFIÉ

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / RIDEAUX

150M² DE PAPIER PEINT TEXTURE À PEINDRE

MÉTRÉ sur CHANTIER (gratuit, SANS ENGAGEMENT) SERVICE Pose sols
POSE OFFERTE* POUR 1€ voir conditions en magasin

Suite de la page 14

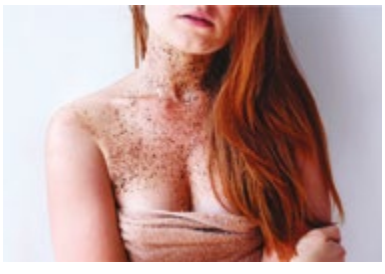
Un gommage pour peaux sensibles

Voici encore un autre gommage très gourmand, particulièrement adapté aux peaux délicates : Passez la chair d'une mangue bien mûre au mixer, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de miel et une poignée de gros sel. Mélangez bien le tout, appliquez sur votre peau et effectuez de petits mouvements circulaires. Retirez ensuite l'excédent avec une lotion douce. Enfin un gommage à effectuer sans souci malgré la sensibilité de votre peau ! La mangue convient même aux plus sèches et aux plus abîmées, tandis que le miel, antiseptique et cicatrisant, est riche en substances qui soignent la peau, tout en la raffermissant et en renforçant son élasticité.

Recette de gommage naturel nourrissant

Une priorité absolue pour les peaux sèches et fragiles : exfolier, oui, mais aussi nourrir. Placez dans le mixer la chair d'un avocat, une cuillère à soupe de farine d'avoine, une cuillère à soupe de miel, de préférence d'acacia, et 2 gouttes d'huile essentielle de néroli.
Mélangez bien. Appliquez ensuite en massant légèrement les lignes médianes du visage, puis laissez agir 15 minutes. Retirez le masque et rincez abondamment à l'eau tiède. La farine d'avoine a un effet légèrement exfoliant, voilà pourquoi elle est souvent appréciée dans les gommages.

Gommages naturels : le corps aussi !



Tout comme le visage, le corps mérite d'être régulièrement débarrassé de ses cellules mortes et autres impuretés. Un gommage, effectué en principe une fois par semaine, ou au moins deux fois par mois, stimule le renouvellement cellulaire tout en redonnant ou en préservant à la peau sa fermeté.

Le plus simple, avec presque rien :

Appliquez un peu de sel marin sur votre peau humide et massez légèrement en faisant de petits cercles. Rincez soigneusement à l'eau tiède, et enchaînez ensuite avec votre douche matinale. Pour à la fois adoucir et parfumer la peau, ajoutez un peu de lavande séchée. Une excellente variante consiste à procéder à un peeling corporel à base de sel marin toujours et d'huile d'olive : le premier gomme les impuretés, tandis que la seconde protège et hydrate la peau pendant ce temps. Vous trouvez le sel un peu trop abrasif ? Voici une variante mise au point par une dame à la peau sensible, elle aussi…

Gommage doux pour le corps

Dans un bol, mélangez 1 grosse cuillerée à soupe de sucre grossièrement moulu, 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (de noyau d'abricot ou d'amande douce) et une demi cuillerée à soupe de miel. Ajoutez encore 3 gouttes d'huile essentielle de verveine citronnelle, et mélangez bien, de manière à obtenir une pâte. Effectuez le gommage pendant votre douche, en insistant sur les genoux, les coudes et les talons, et rincez à l'eau tiède. L'huile essentielle de verveine citronnelle (Aloysia citrodora) a, entre autres, des qualités anti-inflammatoires.
Pour éliminer les cellules mortes et les impuretés sans brutaliser les zones sensibles, les seins notamment, optez pour un gommage encore plus doux, par exemple à l'amande :

Gommage naturel très doux pour zones et peaux sensibles

Mélangez 2 cuillerées à soupe de poudre d'amande, 2 à 3 cuillerées à soupe de yaourt nature et 1 cuillerée à café de miel crémeux. Appliquez-le sur la peau humide, et massez en mouvements circulaires, en remontant bien jusque sous le menton, mais en évitant soigneusement le mamelon. Rincez ensuite à l'eau tiède, et terminez par de l'eau très fraîche. Et bien sûr… hydratez ensuite généreusement ! Toutes ces recettes naturels sont tirées des livres de Véronique Desarzens, principalement Masques et lotions aux plantes, édition Sang de la terre.

Publié avec l'aimable autorisation de www.consolgobe.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 !
APRES
Egalement modernisation et transformation des agencements, plan de travail…
rénovez malin !
APRES
APRES
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
Siret : 676 780 349 00012
Atelier du bois
25, rue de la Gare 67210 GOXWILLER
03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr
« mer redde elsassich – salle d'exposition – devis gratuit »

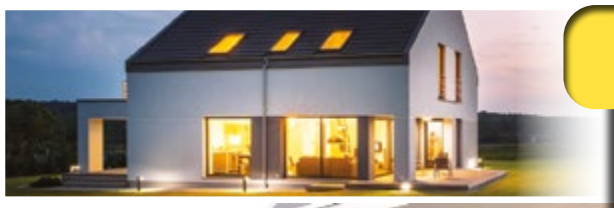
STOPPEZ VOS DOULEURS
articulaires / arthrose / arthrite / fibromyalgie / maux de dos / douleurs et gênes chroniques / etc…
DEMANDEZ VOTRE SEANCE GRATUITE
APPEL GRATUIT A NOTRE CENTRE : 0 800 016 485
Méthode naturelle, efficace, reconnue et prouvée
CENTRE DE MAGNETOTHERAPIE PULSEE®
SES DEVELOPPEMENT VENDENHEIM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

MJM Fermetures
Menuiserie Aluminium-PVC
https://mjm-fermetures.fr
+ 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
Remplacement de vitrage
Portes de garage
Nous assurons le service clients !
ENTREPRISE QUALIFIEE RGE QUALIBAT
1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD
Port. 06 25 39 70 01 • mjm.fermetures@orange.fr

FENÊTRES - PORTES D'ENTREE - PORTES DE GARAGE - VOLETS ROULANTS - VOLETS BATTANTS

KOVACIC

Fabricant depuis 1965



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 **400m²** à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de **300m²** à Colmar

Rénovez à prix fabricant et bénéficiez toujours de la TVA à 5,5%

*selon les produits et la législation en vigueur

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

VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES

www.kovacic.fr

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

126a route de Rouffach
COLMAR
03 89 27 54 30

MENUISERIE WALTZ

Des portes uniques, associant des matériaux nobles

Porte d'intérieur

Escalier, balustre

Cuisine en bois massif

Meubles et placards sur mesure

Plafond en bois massif

Fabrication artisanale posée par nos soins

13, rue du Chêne Z.A. 67150 **NORDHOUSE** tél. **03 88 98 27 27**
www.menuiserie-waltz.fr

Portail • Clôture Garde corps • Motorisation
Nouvelle gamme PVC

ACTIV'EST

24 rue de l'Expansion **ERSTEIN-GARE**

(le long de la RN83 à côté de Transports LUDWILLER)

Tél. : **03 88 59 69 55 / 06 85 100 100** - *activest@orange.fr*

Fabrication dans nos ateliers : Alu, PVC

Siret : 79849511500031

Horaires d'ouverture du bureau : lundi - mardi - jeudi - vendredi : de 14h à 17h30
mercredi de 8h30 à 11h30 ou sur RdV

Les bienfaits de la levure de bière

En flocons, en gélules ou en poudre, la levure de bière est une star de la phytothérapie ! C'est un probiotique naturel très efficace pour lutter contre les petits tracas digestifs. Mais aussi pour entretenir sa beauté. Riche en vitamines (B1, B5, B8 et B9) et en minéraux, la levure de bière contient également des oligo-éléments, et apporte des bienfaits démontrés à l'organisme. Elle est également très utile dans la salle de bain pour se faire une beauté.

Zoom sur la levure de bière

Connue de nos grand-mères, la levure de bière est vendue sous forme de paillettes, de comprimés ou de gélules, dans les magasins bio ou spécialisés. Composée de champignons microscopiques, c'est un atout beauté et santé à essayer.

Comment bien choisir sa levure : levure de bière vivante ou inactive ?
Il y a deux sortes de levure de bière :

La levure active, vivante ou revivifiable

La levure de bière active, dont il est sujet ici, est obtenue grâce à sa culture en laboratoire. Elle est spécialement élevée à des fins thérapeutiques et séchée à des températures qui n'excèdent pas 40°C afin de conserver toutes ses propriétés probiotiques.

Ce sont ces micro-organismes non pathogènes qui digèrent le sucre et l'amidon des céréales, créant un milieu riche en protéines et en vitamines.

La levure inactive

C'est la levure que contiennent les boissons alcoolisées que l'on appelle bière. Ses champignons microscopiques ont été détruits par séchage à haute température. Elle n'a pas les mêmes propriétés que la levure obtenue dans les laboratoires. Elle contient quand même des vitamines, des minéraux et des acides aminés mais n'a plus d'activité probiotique. C'est ce que l'on appelle levure de bière inactive.

Les vertus de la levure de bière pour la santé

Nutrition : les protéines représentent de 50 à 60 % du poids de la levure qui est également fort riche en minéraux et oligo-éléments : calcium, magnésium, phosphore, zinc, fer, cuivre, potassium… La levure de bière contient 17 vitamines notamment B et E, ainsi que 14 types de sels minéraux.

B1 ou thiamine (20 mg pour 100 g)
B2 ou riboflavine
B5 ou acide pantothénique
B8 ou biotine
B9 ou acide folique
Utilisée pour lutter contre la fatigue et le surmenage, la levure renforce le système immunitaire et combat les infections.

Qu'est-ce qu'un probiotique ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui ont un effet bénéfique. Il s'agit de bactéries ou de parasites qui existent physiologiquement dans l'organisme, on les trouve dans la flore intestinale.

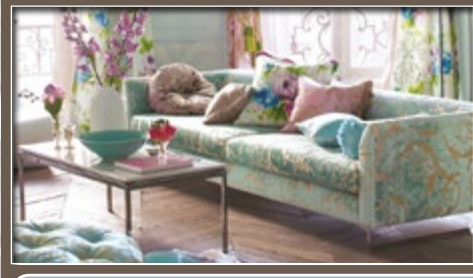
Lorsque cette flore est perturbée, l'absorption régulière de probiotiques permet de régénérer la flore et aide l'organisme à éliminer les toxines.

La levure de bière aide également à la digestion et régénère la flore intestinale. Elle est également très efficace contre les problèmes de peau, de cheveux et d'ongles comme nous allons le voir.

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

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie
Artisan d'art
Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verrier
- Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurit
Vitrage isolant - Verre de cheminée
Bénéficiez d'une intervention rapide et d'un travail soigné. Faites appel à nos services.
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 - © IDM Editions / Edith

atelier wingert
Artisan décorateur
Conseiller en décoration
Tapissier décorateur
• Plafonds tendus
• Rideaux, voilages & stores
• Papier peint
• Tapis & moquettes
• Literie
• Mobilier
• Luminaire
• Réfection fauteuils et canapés


Devis et déplacement à domicile gratuits
2 rue St Marc · BARR · (sur RDV uniquement)
03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78
contact@atelier-wingert.fr · www.atelierwingert.fr

Evidence
Création 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

ECK S.A.R.L

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

www.alupvc-eck.com

SIRET: 387 997 604 00013

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM MENUISERIE

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

DRESSING SUR-MESURE

PORTES d'intérieur SUR-MESURE

Venez découvrir notre showroom de 200m²
+ 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
www.menuiserie-kleim.fr

Siret n° 320 802 697 00013 • ©JDM Editions/Edith

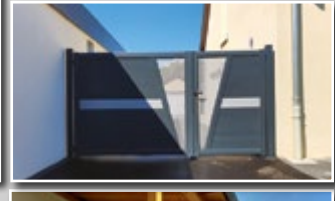
HELMBACHER PIERRE Aluminium

Devis GRATUIT

23 ans d'expérience

Retrouvez-nous sur Helmbacher Pierre Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace



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

ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto
ERSTEIN • 06 62 49 78 72
www.hpaluminium.fr

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

PROFITER AVANT LA FIN DE L'ANNÉE DU CRÉDIT IMPÔT*

PORTES D'ENTRÉE
PVC-ALU-BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC-ALU
VOLETS
MOTORISATIONS
CERTIFIÉ QUALIBAT RGE (crédit d'impôts)
TOUTES RÉPARATIONS
NEUF OU RÉNOVATION
ETUDES DE PROJET GRATUITES

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence !

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

67150 GERSTHEIM
Contactez-nous :
06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr

EXPÉRIENCE DE PLUS DE 37 ANS

*Selon la loi en vigueur, voir condition sur RDV - Siret n°84765139300015 • ©JDM Editions/Edith

le jardin de marsel

La rose et la taille des rosiers : tout savoir sur cette star des jardins

Le rosier est un incontournable des jardins cultivé depuis des milliers d'années. Génération après génération des jardiniers de tous horizons ont travaillé à imaginer de nouvelles formes, couleurs et odeurs. Plantation, entretien, bouture et taille des rosiers n'auront désormais plus de secret pour vous ! Le rosier est une plante qui navigue entre rusticité et délicatesse, ce qui demande de bien la connaître pour éviter toutes erreurs dans son entretien.

Mais qui est le rosier ?

Les roses sont certainement parmi les fleurs les plus appréciées au monde. Originaire d'Asie Centrale et cultivé il y a de cela 5.000 ans en Chine, le rosier a suivi l'histoire de l'humanité entre explorations et croisades, pour arriver jusqu'à nos jours. D'hybridations en sélections en passant par les adaptations aux terroirs, on dénombre aujourd'hui plus de 16.000 cultivars de rosiers ! Aux très nombreuses utilisations : ornement, plaisir d'offrir, cosmétique, alimentation…

Comment débuter dans la plantation de rosier ?

En pleine terre

Les rosiers apprécient pour la plupart les expositions en plein soleil et nécessiteront que vous les plantiez dans un sol très riche.

Plantez à l'automne en novembre-décembre, en évitant les périodes de gel, et garnissez abondamment votre trou de plantation de compost bien mûr.

L'idéal pour sa plantation est de réaliser un trou de trois fois la taille des racines pour laisser de la place au compost. Si vous en avez la possibilité, remblayez le trou avec une terre riche autre que celle que vous mis de côté en le creusant ; pourquoi pas un terreau horticole de bonne qualité.

En pot

Attendez plutôt le début du printemps pour planter vos rosiers en pot et choisissez un pot d'une profondeur d'au moins 50 centimètres. Les racines du rosier partent en profondeur !

L' entretien du rosier

L'entretien d'un rosier est simple mais une surveillance régulière et quelques soins attentifs sont primordiaux pour obtenir de belles plantes abondamment fleuries.

Coupe des fleurs de rosier

Coupez les fleurs fanées dès que vous en voyez tout l'été jusqu'au début de l'automne : cela aidera votre rosier à produire de nouveau boutons. C'est aussi plus joli !

Supprimer chaque semaine les fleurs fanées ainsi que leur tige sur quelques centimètres, juste au dessus de la première feuille complète.

Arrosage du rosier

Arrosez vos rosiers une à deux fois par semaine en fonction de votre terre et pour faire en sorte qu'il ait toujours accès à l'eau sans pour autant baigner dedans.

Une fois votre rosier bien implanté en pleine terre durant 2 ou 3 ans, il n'aura plus besoin d'eau qu'en période de sécheresse. Pour les rosiers en pot, continuez à arroser sur le même rythme.

Suite page 22

L'ARTISAN DU RIED
L'ARTISAN DU RIED à votre service depuis plus de 20 ans !
M. Ruhlmann Samuel
ENTRETIEN - NETTOYAGE
Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...
PEINTURE - RENOVATION
Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépissage murets
AMENAGEMENTS EXTERIEURS
Pose de clôtures composite, grillage, bois, murets, dallage, bordures, graviers, petite maçonnerie etc... etc...
Contactez-nous pour plus de renseignements
17 rue du Commerce • SUNDHOUSE
03 88 92 24 71 • 06 79 47 79 05 • www.lartisanduried.fr
Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editions/Edith

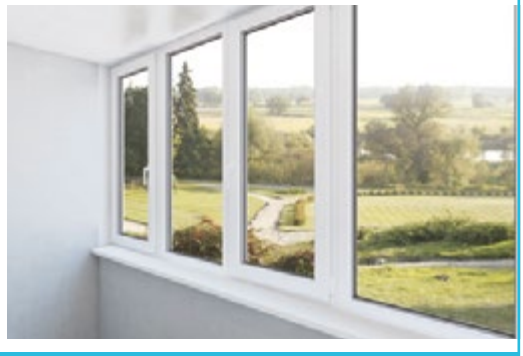
GM DECO
Tapis de pierre intérieur, extérieur, béton ciré, peinture sablée, résine
Avant
Après
Avant
Après
Devis Gratuit
Le tapis de pierre peut être utilisé en intérieur ou en extérieur, plus résisant que le carrelage, sans joint, résistant au gel chaque prestation est unique grâce à la possibilité variée de teintes.
11 rue de la Forêt • 67230 HUTTENHEIM
06 08 07 12 32
Siret n° 829 221 951 00017

Alsace Traitement de l'Habitat
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
DEVIS GRATUIT
5 rue du Portugal • Z.A. • BENFELD
03 88 74 00 24 • www.ath-habitat.fr
Siret n° 479 025 090 00040 - © JDM Editions / Edith

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOLETS



FENÊTRES • PORTES • VOLETS

03 88 98 81 82 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

www.optifen.com

VELUX INSTALLATEUR CONSEIL EXPERT

RGE QUALIBAT

Suite de la page 20

Veillez bien à n'arroser que le pied des végétaux en évitant de mouiller les feuilles ce qui pourrait favoriser l'arrivée de maladies.

La taille des rosiers

Essentielle pour équilibrer la ramure et la renouveler, l'opération de taille permet aussi de sélectionner les rameaux les plus vigoureux pour une plus belle abondance florale…

Quand tailler les rosiers ?

Une fois la belle saison achevée il vous faudra tailler vos rosiers pour vous assurer qu'ils seront vigoureux à la saison suivante.

Le taille des rosiers peut se faire de novembre à mars, uniquement lorsque les gelées ne sont pas à craindre.

Comment tailler un rosier ?

Coupez au moins deux tiers des branches (et notamment les bois morts et les rameaux trop chétifs ou trop vieux) en vous assurant de laisser environ trois bourgeons sur chaque rameau.

Préparer ses rosiers à l'hiver

Une fois l'automne installé et la taille réalisée, le moment sera venu de nourrir les rosiers – qui sont particulièrement gourmands. Apportez-leur donc une bonne dose de compost au pied.

Avant l'arrivé du froid, vous pouvez les recouvrir pour les en protéger, pourquoi pas avec des branches de sapin par exemple. Les protéger du gel leur permettra de mieux repartir dès que les beaux jours reviendront.

Bouture de rosier

De la fin de l'été jusqu'à l'automne avancé vous pouvez vous essayer à la bouture de rosier. Pour commencer, sélectionner une jeune tige de rosier de l'année, vigoureuse, ne présentant pas d'attaques de ravageurs ou traces de maladies, et coupez la partie haute tendre à environ 10 cm.

Coupez ensuite cette même tige 15 cm plus bas en vous assurant de laisser de nombreux bourgeons.

Conservez les deux feuilles les plus hautes et enlevez les épines de la partie de la tige qui sera plantée (environ 5 cm) dans un petit pot horticole classique.

Disposez le tout dans un endroit chaud et lumineux mais pas en plein soleil et arrosez abondamment en veillant à ce que le pot n'ait pas non plus les pieds dans l'eau.

À la première apparition de bourgeons, c'est gagné, votre bouture de rosier a pris ! Patientez le temps que de petites racines sortent en-dessous du pot et transplantez dans un pot plus grand pour fortifier votre bouture avant de la mettre en pleine terre.

Droit et bouture de rosier

Techniquement, seuls les rosiers qui ne sont pas brevetés, ce qui est rare, peuvent être bouturés car tous les autres font l'objet d'une propriété intellectuelle.
Il faudrait donc théoriquement le consentement du propriétaire pour faire une bouture du rosier, mais si le rosier ne sort pas de chez vous, ne vous inquiétez pas !

Rosier grimpant, rosier buisson, rosier remontant, rosier grimpant, rosier liane, rosier tige, rosier pleureur… Les variétés sont nombreuses et mieux vaut connaitre les grandes familles pour bien s'occuper de ses rosiers : elles ont des besoins spécifiques…

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

+ecotech
chauffage & climatisation
09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr
installation & dépannage
climatisation
chauffage
Siret n° 489083097 00035
Alexandre JUND - BOLSENHEIM - info@ecotech-alsace.fr
RGE

Créations et aménagements paysagers
PAYSAGES Arts
Ensemble, nous réalisons vos projets
Devis gratuit
19, route de Matzenheim 67860 BOOFZHEIM
tél. 06 71 59 59 10 ou 06 16 30 54 02
Nous vous proposons les travaux de saison
• Taille d'arbres • Plantation & Entretien
• Engazonnement • Piscines et abords
• Pavage • Terrasse bois
• Débroussaillage • Enrochements • Spécialiste pierre naturelle
• Travaux de terrassement et démolition • Vente d'écorce de pin en vrac
Siret : 50218033400018
Terrasse en bois
Pavage
Puit à eau
Mur (bois / pierre)
Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôts selon l'article 199 sexdecies
SP services à la personne

M.S.R.
Multi Services du Ried
Intérieur
• Travaux paysagers - création et entretien
• Travaux de rénovation et de terrassement
• Pavage, Dallage (ancien et moderne)
• Travaux d'intérieur
• notre site : www.multiservices-du-ried.fr
Devis et étude de projet personnalisé et gratuit
Dallage
Escalier et garde-corps
Terrasse en bois
Siret : 48836179400024
67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46

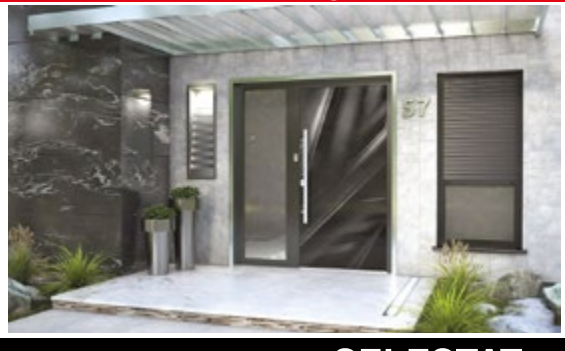
ALSACE PARTENAIRES CONSTRUCTION
GROS OEUVRE • RÉNOVATION
MAÇONNERIE • PAVAGE • CRÉPISSAGE
DALLAGE • ISOLATION EXTÉRIEURE
GRÈS DES VOSGES
QUALIBAT
4 rue de l'Ungersberg à HUTTENHEIM
site www.alsacepartenaires.com
email alsacepartenaires@gmail.com
06 70 06 65 59
09 84 56 67 92
SIRET 840 861 676 00018

PACA FERMETURES

• Fenêtres • PVC - Alu • Portes • Volets
• Menuiseries Bois

■ **Remplacez** vos menuiseries **au juste prix** (sur mesure)
■ Garantie 10 ans
■ Portes d'entrée Aluminium Haut de gamme
(lecteur d'empreintes digitales, clavier à code, badge etc...)

■ **Livraison sous 10 jours** (fenêtres PVC)



SIRET : 85290314500013

21 rue Strohsackweg - 67600 **SELESTAT** ZI Nord
06 59 22 20 88 - 06 46 17 01 90
paca.fermetures@gmail.com

LA QUALITÉ A UN NOM

HEWE FRANCE

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

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

Salle d'expo sur rendez-vous
03 88 74 37 11
Notre signature ?
La qualité de pose HEWE FRANCE

Nos points forts
- Originalité du produit
- Diagnostic technique

MADE IN GERMANY
RGE QUALIBAT

Siret n° 52418260500020
7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 **HUTTENHEIM**
hewe-france@orange.fr
www.hewe-france-fenetres.fr

SCHWEITZER S.A.S.

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

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

Devis gratuit
BBC
RGE QUALIBAT
Membre du réseau PlusquePRO
CENTRE AGRÉÉ FAAC AUTOMATISMES DE FERMETURE
HÖRMANN

le journal de marsel publié par JDM Editions
13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€ - RCS Strasbourg TI 504 161 175
Directeur de publication : Alain Kohler
Contact : 03 88 74 11 10 ou lejournalde@marsel.fr

© 2020 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.
Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent variées par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.
TIRAGE 70.000 ex. - distribué à 69.900 ex. Le journal de marsel est imprimé sur du papier qui garanti la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.

MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marsel il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution. RdV sur le site/manifestations/déposer une annonce/créez votre compte.
Pour une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce :
Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la COMMUNE en majuscule
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.
MANIFS REFUSEES : celles écrites en partie ou entièrement en majuscules et celles selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de marsel

Dimanche 8 novembre

STOTZHEIM - Bourse aux jouets et de puériculture
Dimanche 8 novembre 2020 de 8h à 12h, l'ACASL de Stotzheim organise à la salle des fêtes, au 29 rue de Benfeld, sa première bourse de puériculture et de jouets. Il reste des places pour les exposants, merci de contacter Laetitia, pour tout renseignements et réservations, par mail acaslstotzheim@yahoo.fr, prix de la table 10€. La bourse se déroulera dans le strict respect des gestes barrières. Une vente de couscous a emporter sur réservation est également disponible.

Jusqu'au 8 novembre 2020

ERSTEIN - Etappenstall : La cuisine illustrée de Tomi Ungerer. Dans l'exposition La cuisine illustrée de Tomi Ungerer, le monde culinaire alsacien est revisité, non sans malice, par l'artiste. Réalisée par le Musée Tomi Ungerer, l'approche transversale et ludique met en avant la variété de son oeuvre sur ce sujet : illustrations, projets publicitaires, dessins-collages. Des objets du Musée Electropolis issus de la sphère domestique culinaire sont présentés en regard des dessins comme autant de clin d'œil.

Mardi 10 novembre

ERSTEIN - Conférence «Ados et Ecrans, parents à cran ?» Votre ado passe tout son temps sur son smartphone ? Devant la télé ou des jeux vidéos ? Comment réagir et quelle attitude adopter pour ne pas le braquer ? Thomas Kaybaki intervient dans le cadre de la «Semaine de la Citoyenneté» du Collège d'Erstein. De 19h à 21h au Collège d'Erstein (Salle Cathy). Gratuit, places limitées. Rens et inscription au 03 88 74 44 13, par mail sur benfeld@agf67.fr

Lundi 16 novembre

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

Samedi 28 novembre

ERSTEIN - Concert Gospel Freedom Voices
Fête de l'avent à Erstein, Eglise protestante et Espace Schweitzer, derrière l'église. A 14H30 : Concert gospel de la chorale Freedom Voices, dirigé par le Pasteur Frédéric Setodzo. Ce concert est organisé dans le cadre des animations de la paroisse protestante d'Erstein de 13h30 à 18h. Vente d'artisanat, couronnes de l'Avent, consommations sur place. Accès aux personnes handicapées.
Sous réserve en fonction des conditions sanitaires

Samedi 5 décembre

MUTTERSHOLTZ - Fabrication de mangeoire à oiseaux. Afin d'aider nos amis les oiseaux à passer l'hiver dans de bonnes conditions, fabriquez avec notre aide une mangeoire à oiseaux originale que vous pourrez poser où vous voulez. Avec uniquement des matériaux naturels et un peu d'imagination, il est possible de créer un garde manger pour oiseaux qui leur donnera envie de revenir d'année en année. RDV 14h, lieu précisé à l'inscription. 10€/adulte, 7€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

Jusq'au au 24 mai 2021

BENFELD - Cours d'anglais adultes
L'AGF de Benfeld vous propose des cours d'anglais à destination des adultes, de niveau débutant. Les lundis de 18h à 19h30, depuis le 14 septembre 2020. Première séance gratuite, sur inscription. Avec Kate Quirin. Renseignements : AGF Benfeld - 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr. BARR -

Jusq'au au 30 juin 2021

BARR - Répétitions à la chorale Eranthis de Barr
Dans la salle des fêtes de la mairie de Barr - contact: Betty Hog 06 70 30 49 47 - choraleranthis@gmail.com. Au programme: chansons françaises et ballades russes. Respect de toutes les mesures de sécurité et distanciations sociales.

Suite à l'annonce du 21 octobre 2020, de la mise en place d'un couvre-feu dans le Bas-Rhin, une conférence de presse était organisée le 22 octobre 2020 par Josiane Chevalier, Préfète de la région Grand Est et du Bas-Rhin.
Liste des mesures en parti pour cet arrêté :

-Fermeture totale de tous les bars sans exceptions, seuls les établissement proposant une vraie restauration avec une carte pourront ouvrir.

-Fermeture des salles de jeux et des salles de sport sauf pour motifs dérogatoires. Les piscines ne font pas partie des fermetures automatiques liées au couvre-feu, les salles de sport en milieu fermé ne peuvent pas ouvrir, mais les stades qui sont en plein air ne seront pas fermés.

-Abaissement de la jauge à 1000 spectateurs pour les compétitions sportives.

-Interdiction des fêtes foraines, des foires et des expositions.

Des mesures complémentaires devraient être mentionnées dans l'arrêté préfectoral :

-Interdiction des évènements festifs et familiaux dans tous les Établissement Recevant du Public (ERP)

-Interdiction des buvettes.

La préfète rappelle qu'il n'y a pas d'interdiction de déplacement pour traverser les départements, il n'y a pas le rayon des 100 km, pas besoin d'attestation pour partir en vacances.
Nous vous informons que les manifestations sont données à titre indicatif, vu la situation actuelle et pour vous éviter un déplacement inutile, veuillez vous renseigner auprès des associations organisatrices.

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

JARDINFO.FR
50% de réduction d'impôt*
Entretien Jardinage
Tonte de la pelouse, taille de haies, débroussaillage, entretien des arbres fruitiers et autres plantations, désherbage, récolte des fruits et légumes...
Dépannage informatique
Dépannage informatique, développements, installation Ordinateur, formation...
06 19 12 33 01
* Selon la loi en vigueur - Siret n° 884246778 00010

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
Siret n° 823 560 781 00014

Gil' Plaquiste
Jointeur
Cloisons sèches
Isolation
Faux plafond
Aménagement de combles
Plafonds démontable
06 22 15 25 94
gilplaquiste@orange.fr
Siret: 531 521 953 00012

Yildiz Plâtrerie
• Plâtre projeté • Enduits
• Aménagement de combles
• Cloisons sèches • Faux plafonds
13 années d'expérience
67230 HUTTENHEIM - 06 85 25 06 81
yildiz_platrerie@live.fr
Siret : 51177062000025

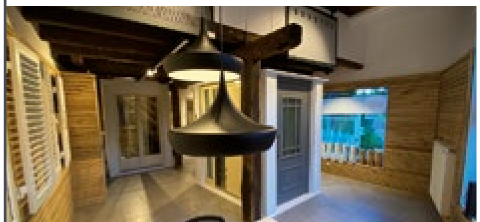
Sàrl E2R
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation
devis gratuit
Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo
Intervention rapide
67920 SUNDHOUSE
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90
SIRET : 478 492 135 00015

ÉLECTRICITÉ HIRLIMANN
Électricité générale
Étude, conception et dépannage
NEUF et RÉNOVATION
4, rue du Conseil de Brisach
67860 RHINAU
03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40
Courriel : electricite.hirlimann@estvideo.fr
SIRET : 80939132900012

FERMETURES BERGER

depuis plus de 20 ANS

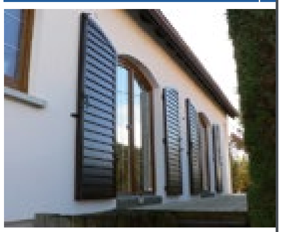
DES SOLUTIONS COMPLÈTES
POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON



sécurité
qualité
design
performances

Parce que vos projets n'attendent pas.

Nous sommes là pour vous accompagner et vous conseiller.



Contactez directement nos experts

Jérémy RIHN
07 71 89 13 19

Hugues FRERING
07 71 15 65 73

PORTES D'ENTRÉE

Pour votre projet de portes d'entrée, utilisez notre configurateur en ligne ! Quelques clics suffisent pour visualiser votre projet !

PORTAILS & CLÔTURES

Pour vos projets portail et clôture : faites-nous parvenir des photos... et nous vous réalisons une projection !

RGE QUALIBAT

03 90 57 85 36

4 rue de la Gare 67570 **ROTHAU**
Au plus proche de chez vous
Lundi au samedi 9h - 12h et 14h - 17h

6 rue du Climont 67220 **VILLÉ**
Espace d'exposition 300 m²
Lundi au vendredi : 7h30 - 12h / 13h30 - 17h30 / Samedi : 9h - 17h30 non-stop

strataxiane.fr

fermetures-berger.fr

Le Retour

MAISON ROUGE *Habilleur*

Depuis 1975

Le FROID est là !

-50%

Sur TOUS les PARKAS et MANTEAUX*

Gerry Weber
Frank Walder
Sommermann
Betty Barclay
Christine Laure
Anna Montana
Barbara Lebek
Bugatti
Pierre Cardin
Eterna
Meyer Hosen
Men's
Lee Cooper

RAYON SPÉCIAL GRANDES TAILLES

*Offre valable jusqu'au 21/11/20 - © Le Journal de Marsel / Edith - Photos non contractuelles

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) **SELESTAT • 03 88 92 02 27**
Grand Parking Gratuit
Lundi 14h-18h • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h30 et samedi 9h-12h/14h-18h

---

Trèfle Vert

Jardineries rurales

3€ REMISE* IMMÉDIATE EN CAISSE

À PARTIR DE 29€ D'ACHAT !
Bon valable dans les **11** magasins **Trèfle Vert** du 01/11 au 31/12/2020.

1234560200665
code : MARSEL11

POULES PONDEUSES

Aliment cheval Rosslet
St Hippolyt
20 kg
Réf. 830220

16,€95
0€85/kg

Litière copeaux
Grossière
18 kg = 110 L compressés
Réf. 800300

7,€95
0€44/kg

Mélange volailles
Avec coquilles d'huîtres
Trèfle Vert
20 kg
Réf. 810001

11,€95
0€60/kg

CHEVAUX

BENFELD
15 rue de l'Europe / 03 88 08 09 36

SÉLESTAT
5 rue de Bâle / 03 90 57 28 70

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2020
*Hors produits en promotion. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. Toute photocopie ou contrefaçon sera refusée.

Trèfle Vert Sarl - Capital 1 200 000 € - Siret 390 319 572 000 17 - APE 4777Z - RCS Colmar 93B99. Photos non contractuelles. Sous réserve d'erreur d'impression.

Les « Schwowebredele »

Alexis fait les premiers bredele de Noël ; les butter bredele avec les meilleurs cru de beurre français pour le plaisir de tous ceux qui les goûteront. Bien sûr, faire des bredele en novembre c'est tôt, mais à la mi janvier les petits fours de Noël serons dépassés. Alors profitons en de suite ……..

Butter bredele

500 gr de farine
250 gr de sucre
250 gr de beurre
8 jaunes d'œuf
Zeste d'un demi citron

Pour la dorure

2 jaunes d'œuf
2 C à S de crème liquide

Sabler la farine et le beurre bien froid. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre et le zeste de citron, incorporer cet appareil à la farine sablée. Mélanger pour obtenir une pâte homogène, faire une boule, emballer dans un film alimentaire et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
Abaisser la pâte au rouleau à pâtisserie à 3 ou 4 mm d'épaisseur, emporter avec différentes formes de noël et disposer sur une plaque puis dorer au pinceau.
Cuire à 160°C pendant 14 mn environs.

Cœurlise aux noix

Pâte

200 gr de beurre
125 gr de sucre
1 pincée de sel
3 jaunes d'œuf
160 gr de noix moulus
300 gr de farine

Dorure

QS de jaune d'œuf
QS de lait
QS de cerneaux de noix

Faire mousser le beurre pommade avec le sucre et le sel, ajouter les jaunes, émulsionner et ajouter les noix moulus.
Mélanger avec la farine, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Filmer et laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain abaisser la pâte à 2,5 mm d'épaisseur, détailler des cœurs à l'emporte-pièce.
Dorer puis poser un cerneau de noix et dorer une nouvelle fois.
Cuire au four à 160°C pendant environ 12 min.

Si vous n'avez pas assez de cerneaux de noix vous pouvez les remplacer par un glaçage au vin de noix et sucre glace. Appliquer après cuisson.

Restaurant Au Vieux Couvent à RHINAU
Réservation au 03 88 74 61 15
ou par mail restaurant@vieuxcouvent.fr

Au bon conseil
P devant la boutique
Conseil • Choix • Service • Qualité
• Eaux, bières et boissons diverses*
• Vin et Alcool
• Location de tireuses à bières
• Tout pour la tarte flambée
Beaujolais Nouveau 2020
jeudi 19 novembre
Horaires d'ouverture :
Lundi et mardi : /14h-18h30
Mercredi : 9h-12h30 /14h-18h30
Jeudi : 9h-12h30 /14h-19h
Vendredi : 9h-12h30 /14h-19h
Samedi : 9h-12h30 /13h30-17h
23 rue du Gal de Gaulle • ESCHAU
03 88 77 99 69
*en verre consigné - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/Edith

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

LA CASA DES PAPILLES
Restaurant - Bar à vins - Cocktails - Piano Bar
S'adapte
Nouveau horaires :
lundi fermé
de mardi à dimanche de 11h à 15h
et du mercredi au samedi soir service dès 18h
Tous les midis
plats de jour ou suggestions
sur place ou à emporter
(sur commande le jour même avant 10h)
1 seule adresse pour 2 ambiances
+ de 50 références de vins
Uniquement sur réservation dans le respect des règles sanitaires
la.casa.des.papilles
La Casa Des Papilles
7/9 rue Mercière 67150 ERSTEIN tél. 03 88 98 11 91
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

Novembre au Café Restaurant Au Brochet et au Hechtestuebele

Au Brochet

CAFE - RESTAURANT

94 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN

Tel : 03 88 98 03 70 - https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr

Ouvert du lundi au jeudi de 11h45 à 14h, le vendredi de 11h45 à 14h et de 18h30 à 22h du vendredi au dimanche fermeture à 15h le dimanche

S'Hechte Stuebele

1 rue du Muhlbach 67150 ERSTEIN
Tél. : 03 88 98 03 70
www.shechtestuebele.com

Nos restaurants et l'hôtel restent ouverts pendant toute la période du couvre-feu, ainsi que pendant les Fêtes de Noël.

Tous les jours, en plus du menu du jour ainsi que notre carte :

Réservations 03 88 98 03 70

Nos MOULES

marinière ..... 13€
à la crème ..... 15€
tomates et chorizo (servies avec frites) ..... 15€

NAVETS SALES et dessert ..... 19€

CHOUCROUTE et dessert ..... 18€

Le WEEK-END **un menu 3 plats à 36€**
(2 entrées, 2 plats, 2 desserts au choix)
ainsi que **la CARTE** et 1 menu enfant.

TARTES FLAMBEES midi & soir
sauf dimanche midi

1 consommée = la même offerte
SUR PLACE ou à EMPORTER

Tous les jours, nous proposons la carte de plats à emporter ou à livrer, ainsi que le menu du jour à 7,20€

Tous les soirs, nos plats seront à emporter ou à livrer (-20% sur les prix restaurant) ainsi que le plat du soir à 8€

Nous proposerons

un **déjeuner de Noël et de la Saint Etienne**, au restaurant : 45€ (à emporter 38€) - livraison possible

un déjeuner du premier de l'An, au restaurant 38€ (à emporter 32€) - livraison possible

Nos propositions sont visibles sur la page Facebook des restaurants ou sur nos sites internet. Les menus de Noël seront publiés dans la prochaine édition du journal.

Pour plus de renseignements ou pour vos réservations : 03 88 98 03 70 ou par mail : bords-ill@orange.fr

Pour les menus de la semaine, merci de consulter nos pages

Auberge b'm hans

Hans se repose le mercredi soir et le jeudi

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

Menus à thème du mois de NOVEMBRE

Mercredi 11 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Dimanche 15 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 22 à midi
Couscous royal

Vendredi 27 et samedi 28 en soirée et Dimanche 29 à midi
Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 6 décembre à midi
Navets salés garnis

***Pendant le couvre feu**, cuisine chaude à partir de 18h afin de profiter de votre soirée. Pour raisons sanitaires, pensez à réserver, les places seront limitées !*

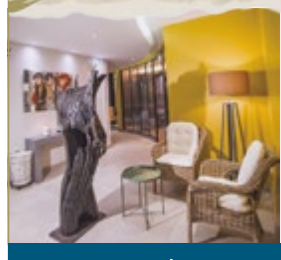
www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr

© JDM Editions / Edith

Hôtel Restaurant & Spa**

du Soleil

" Inscrivez vous à notre **newsletter** et découvrez nos **offres spéciales** pour le **restaurant**, pour **l'hôtel** pour le **Spa** ou **les 3 en même temps** "
www.hotelausoleil.com



Malgré cette période qui reste compliquée, nous vous proposons toujours nos suggestions comme les gibiers, les moules frites, les rognons flambés au cognac en complément de notre carte habituelle, nous proposerons nos tartes flambées tous les soirs et bien sûr toute notre carte et suggestions.

Il vous est possible de commander tous nos plats de la carte et ainsi que nos suggestions et tartes flambées « A EMPORTER » en scannant le QR code →
ou sur notre site : www.hotelausoleil.fr/reservation-en-ligne

Et pourquoi pas s'offrir (ou offrir à vous proches) une escapade d'une nuit ou d'un weekend à l'hôtel pour un moment de détente dans notre « espace bien être » qui vous propose une piscine de massages chauffée a 30°C, un jacuzzi, un sauna, un hammam, une salle de sport.

Nos offres spéciales sont visibles sur notre site www.hotelausoleil.fr dans l'onglet « offres spéciales »

Pendant toute la durée du couvre-feu qui nous est imposé, le restaurant sera ouvert **tous les soirs** à partir de 18h. (sauf le dimanche soir)
Nous respectons et avons mis en place les mesures sanitaires pour la securité et le bien de tous

114, rue Principale • **VALFF** • **03 88 08 92 58**
www.hotelausoleil.com • contact@hotelausoleil.fr
Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi et dimanche soir, pensez à réserver

© Le Journal de Marsel / Edith

Siret : 853 440 030 00015 ©JDM Editions/Edith

Ebullition
by Victoria Grillet

Pensez à Ebullition pour vos fêtes de fin d'année

Plats du jour - Cuisine Maison - Produits locaux
Boutique produits frais et épicerie fine - Traiteur et événementiel

10 rue des jardins • KERTZFELD • 03 90 58 02 20 • facebook Ebullition traiteur

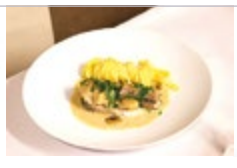
6 rue des Chanoines
67860 **RHINAU**
+33 3 88 74 61 15
restaurant@vieuxcouvent.fr

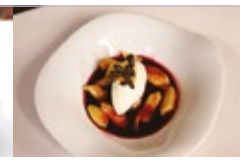
Le Vieux Couvent reste ouvert le midi pendant la periode du couvre-feu

Nous proposerons également un service traiteur pour le dimanche avec un menu tout compris (hors boissons) : Salés apéritif, pain, entrée, plat, dessert et mignardises.

le **11 novembre : la matelote en filet**
pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site internet www.vieuxcouvent.fr

Pour Noël et Nouvel An, nous proposerons un menu de fête tout compris, hors boissons.





la cuisine de marsel

La tarte aux noix parfumée au café, irrésistible et addictive !

On retrouve la noix dans de nombreuses recettes du Dauphiné. Voici une variante goût café pour découvrir autrement ce dessert qu'on adore tout au long de l'année. Les noix commencent à tomber pour le plus grand plaisir des amateurs. Si elle est délicieuse crue, difficile de ne pas succomber aussi à ses charmes dans la traditionnelle tarte aux noix. Relevée d'un subtil arôme de café, c'est un pur délice automnal ni trop sucré, ni trop gras… Et tout simplement addictif !

Les ingrédients

Pour la pâte :
- 250 g de farine
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel fin

Pour la garniture :
- 200 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de café noir (froid)
- 2 oeufs entiers

Pour la déco :
- Quelques cerneaux de noix bio
- Du sucre glace

La préparation

Mélangez dans un saladier la farine, le sucre, le beurre et le sel. Ajoutez l'oeuf et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Formez une boule avec cette pâte et laissez-la reposer pendant une heure au frais.

Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Placez-la dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé avant de la piquer avec une fourchette, puis faites-la cuire à blanc pendant 10 min.

Pendant ce temps, mixez les cerneaux de noix. Dans un saladier, fouettez les oeufs et le sucre vanillé. Ajoutez le café, la crème, le miel et les cerneaux de noix mixés. Mélangez bien.

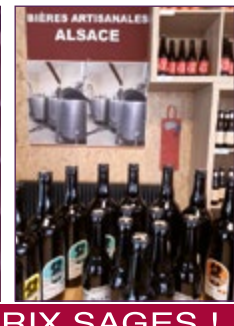
Et pour finir, sortez la pâte du four. Ajoutez la préparation sur le fond de tarte, puis faites cuire à four doux à moyen pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : la pointe ne doit pas ressortir sèche mais l'intérieur ne doit pas être liquide ; la croûte devrait être dorée. Une fois la tarte cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir. Saupoudrez ensuite de sucre glace et ajoutez quelques cerneaux de noix pour décorer. Vous pourrez par exemple, servir cette tarte avec une crème glacée au café.

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

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 !

boucherie- charcuterie

Dreyfuss

Promos du mardi 3 au samedi 7 novembre

Civet de chevreuil mariné	24€/kg
Rôti de porc grand-mère	12,50€/kg
Emincé d'araignées de porc forestières	14,50€/kg
Gendarmes : 3 paires + 1 gratuite	2,60€/pièce
Petit pâté de campagne aux cranberries	3€/pièce
Salami grelots (apéritif)	23€/kg
Cervelas au munster en feuilleté	3€/pièce

VENDREDI
Linguine de St Jacques et gambas au citron, copeaux de parmesan - **10€ la portion**

SAMEDI
Braisé de cochon aux dattes d'automne, pommes de terres grenailles aux échalotes
10€ la portion

Promos du mardi 10 au samedi 14 novembre

Filet mignon de porc farci au chorizo	18€/kg
Emincé de veau aux amandes	26€/kg
Nuggets de poulet	15,80€/kg
Rôti de dinde pruneaux et ananas	13€/kg
Saucisses à l'échalotes (à griller) 6+1 gratuite	12,80€/kg
Finger gourmand (presskopf et mousse de céleri)	3,50€/pièce
Pâté lorrain (disponible sur la carte de Noël)	13€/kg

VENDREDI
Filet de dorade soufflé sauce Noilly, fondue de fenouil et brocoli - **9€/portion**

SAMEDI
Bouchée à la reine, nid d'ange et vol au vent
8,50€ la portion

Promos du mardi 17 au samedi 21 novembre

Paupiettes de porc normandes	12,50€/kg
Nids gourmands à la béchamel	12€/kg
Emincé de dinde au potiron	13€/kg
Knacks : 6 paires + 1 bière offerte*	15,90/kg
Terrine de pintade "Maître brasseur"	18,30€/kg
Presskopf à l'ancienne	3€/pièce
Tourte comtoise 4 personnes (jambon, fromage, champignons)	13,50/kg

VENDREDI
Dos de cabillaud sauce à l'oseille et son riz gourmand - **9€/portion**

SAMEDI
Paëlla - **10€/portion**

Promos mardi 24 au samedi 28 novembre

Steak haché provençal	15,70€/kg
Escalope de dinde panée	12€/kg
Rôti de porc Budapest (lard et oignon)	12,20€/kg
Filets mignons de porc fumés	25€/kg
Boularellas (haché de volaille, cœur coulant fromage et jambon)	15€/kg
Millefeuille de biche et foie gras (disponible sur la carte de Noël)	6€/pièce
Bûchettes au fromage 4+1 gratuite	2,60€/kg

VENDREDI
Matelote aux 3 poissons (selon arrivage) et ses nouilles au beurre - **10€ la portion**

SAMEDI
Civet de biche à l'ancienne et spätzle
- **10€ la portion**

2 rue Clémenceau à BENFELD

www.boucherie-dreyfuss.com

Boucherie Dreyfuss

03 88 74 40 03

* L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

NOUVEAU à ERSTEIN centre

L'épicurieux

ÉPICERIE FINE
FROMAGERIE/CHARCUTERIE

Ouverture très prochainement
Suivez-nous sur et sur
17, rue Mercière
Pour tous rens. 06 11 93 84 01

les astuces de marsel

5 astuces pour que votre enfant décroche de son écran

Un enfant passe en moyenne 40 heures par semaine devant un écran : ordinateurs, tablettes numériques et smartphones semblent envahir l'espace visuel et mental des enfants, certains en devenant très dépendants.

Trop selon une étude américaine, publiée dans le American Journal of Therapy, qui a démontré que plus un enfant passait de temps devant un écran plus ses capacités physiques et mentales diminuaient. Bien avant cette étude, de grands patrons comme Steve Jobs et Bill Gates limitaient le temps devant un écran à leurs enfants à deux heures par jour afin de ne pas trop les exposer à ce danger qui diminue aussi leurs heures de sommeil.

Avaient-ils raison ? Voici 5 astuces pour que votre enfant s'éloigne de son écran s'il a tendance à y passer trop de temps.

Votre enfant passe trop de temps devant les écrans ? Il n'est pas trop tard

S'il ne faut pas rejeter les écrans en soi, les effets d'une surconsommation sont avérés. Ainsi, l'Académie des sciences français dans un avis soulignait que l'évolution des modes d'apprentissage et de divertissement vers des supports numériques « a des effets positifs considérables en améliorant l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, mais aussi en contribuant à la formation de la pensée et à l'insertion sociale des enfants et des adolescents »

Néanmoins, le même avis soulignait « qu'une utilisation trop précoce ou une sur-utilisation des écrans a des conséquences délétères durables sur la santé, l'équilibre et les activités futures – intellectuelle, culturelle et professionnelle – ; un continuum existe entre les troubles de la concentration, du manque de sommeil et de l'élimination des autres formes de culture, et la « pathologie des écrans », qui provoque d'éventuels comportements dangereux. »

Une autre étude la revue Preventive Medicine Reports relève dans son étude l'association entre le temps passé devant un écran et le bien-être psychologique plus faible chez les enfants et les adolescents – pire, deuxfois plus de risque de dépression et d'anxiété lorsque le temps passé est de plus de 7 heures par jour devant tous type d'écran. Une utilisation trop précoce ou une sur-utilisation des écrans a des conséquences délétères durables sur la santé, l'équilibre et les activités futures.

Suite page 32

casa julia
Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes
Notre Specialité
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
Commandez vos plats et pizzas
Tous nos plats peuvent être emportés
Nos horaires
Lundi au Vendredi
de 12h à 14h et de 18h à 20h30
Samedi de 18h à 20h30
Dimanche fermé
32 rue de la 1ère division blindée
ESCHAU • 03 88 64 27 10
©JDM Editions/Edith

BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR
HELMER
Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles
Livraison de plats à domicile
Sur les communes de :
• Benfeld
• Boofzheim
• Herbsheim
• Huttenheim
• Kertzfeld
• Kogenheim
• Rhinau
• Rossfeld
• Sand
• Sermersheim
• Westhouse
Retrouvez le menu de la semaine en cours sur notre site...
Pensez à commander avant le 15 décembre pour vos fêtes de fin d'année...
Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.
23 rue du Gal de Gaulle 67230 HUTTENHEIM
03 88 74 40 26 • www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr
©JDM Editions/Edith

Dans la conjoncture actuelle
communiquer est important,
MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ
tél. 03 88 74 11 10
Courriel : lejournalde@marsel.fr
le Journal de marsel

Votre commerce de proximité

Chez Mireille

22, route de Colmar
BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92
Nous vous accueillons : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 19h non stop - • Samedi 8h - 12h
Boutique fermée LUNDI et MARDI

Venez nous voir aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)
les mardis de 16h à 19h

SCHERWILLER
Les mercredis de 16h à 19h

MUTTERSHOLTZ
(place du Tilleul)
les jeudis de 16h à 19h

GERSTHEIM
les vendredis de 16h à 19h

BENFELD
les samedis de 7h30 à 12h

Menus du mois de Novembre :

- 6 et 7 novembre : **Boeuf façon thaï - Riz**
- 13 et 14 novembre : **Couscous**
- 20 et 21 novembre : **Baeckeoffe de canard**
- 27 et 28 novembre : **Cassoulet**
- 4 et 5 décembre : **Coq au Riesling - Pâtes**
- 11 et 12 décembre : **Hachis Parmentier - Salade**

Pensez à vos commandes pour Noël

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 oiseaux

Retrouvez-nous facebook

Ticket Restaurant

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

©JDM Edition

NOUVEAU : Dépôt de pain à ROSSFELD ... (8, rue Principale)

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 16h

le dimanche
de 6h30 à 16h

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY
Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

Retrouvez-nous également à ROSSFELD, à partir de début novembre ...

Nous continuons biensûr à vous accueillir dans notre salon de thé climatisé, pour déguster nos produits sucrés ou salés

Quelques exemples de Formules à livrer ...

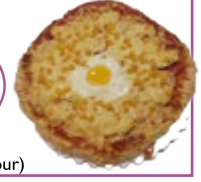
Salade composée
selon marché du jour
7,50€
Avec dessert 10,-€
(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Pain Bagnat
5,50€
Avec dessert 8,00€
(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Hamburger
6,-€
Avec dessert 8,50€
(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Tarte Flambée
8,-€
Avec dessert 10,50€
(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)

Pizza
selon marché du jour
9,-€
Avec dessert 11,50€
(Eclair - Religieuse ou part de tarte du jour)



3 rue du 1er décembre • HUTTENHEIM • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur facebook

Au Brochet
CAFE - RESTAURANT
Tel : 03 88 98 03 70 - https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr
94 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN
Ouvert du Lundi au jeudi de 11h45 à 14h le vendredi de 11h45 à 14h et de 18h30 à 22h du vendredi au dimanche (ouverture à 10h le dimanche)

S'Hechte Stuebele
1 rue du Muhlbach 67150 ERSTEIN
Tél. : 03 88 98 03 70
www.shechtestuebele.com

Nos plats à emporter, pour Noël et Nouvel An (sur réservation)

Tapas de Noël ou du Nouvel An (10 assortiments gourmands à picorer) ..... 8€
Bouchée à la Reine ..... 12€
Civet de biche cuisiné à l'Ancienne ..... 13€
Filet de sandre ou filet de sandre et saumon ..... 13€
Ballotine de chapon fermier aux morilles ..... 16€
Carré de veau farci à l'estragon, crèmée de champignons ..... 16€
Magret d'oie farci au foie gras, sauce aux pommes ..... 16€
Dos de biche aux pommes et aux airelles ..... 17€
Filet de boeuf en croûte feuilletée, sauce au Porto ..... 17€
Garniture de knepfle, tagliatelles, gratin de pommes de terre, chou rouge aux marrons, légumes frais mêlé ..... + 1,50€

Box de fromages de chez Tourette ..... 65€

- saumon fumé, foie gras maison, huîtres, langouste, plateau de fruits de mer sur demande
- Un listing de vins vous sera proposé pour accompagner vos plats (édition de décembre)
- Un menu de Noël et de Réveillon, à emporter, vous sera également proposé (édition de décembre)

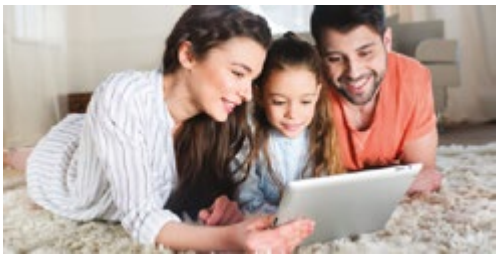
Pour réserver : avant le 20 Décembre
par télephone au 03 88 98 03 70

Suite de la page 30

1- Limiter le temps passé sur les écrans… de toute la famille, et passer des contrats responsabilisants

Comme pour tout, le comportement des adultes doit montrer l'exemple. Par ailleurs, si vous souhaitez apprendre à votre enfant à réduire ou limiter le temps passé sur les écrans, il est préférable de lui apprendre, dès son plus jeune âge, à s'autoréguler. Il s'agit dans cette optique de le responsabiliser, en l'invitant à comprendre les bénéfices et les limites, et en passant avec lui des contrats qu'il devra respecter en limitant son temps d'écran.

2- Prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge



Si de nombreuses applications existent qui fascinent les plus petits, l'usage des écrans tactiles n'est pas indispensable, voire peu recommandé, car l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères spatiaux et temporels, et que rien n'y contribue mieux que les jouets physiques, en 3D, et les histoires que les adultes lui racontent. La tablette peut toutefois être utilisée par les parents avec l'enfant, en accompagnement des jeux, sur des périodes courtes, et avec des logiciels adaptés.

3- Valoriser les pratiques numériques créatrices et socialisantes

Toutes les fonctionnalités et tous les jeux ne se valent pas. Mais ceux qui seront le plus bénéfiques seront ceux qui sont partagés avec d'autres enfants ou adultes. Une après-midi à jouer à plusieurs aux jeux vidéos peut ainsi être à la fois un vrai plaisir et un moment d'apprentissage social.

4- Impliquez-vous pour proposer des alternatives attrayantes

C'est parfois tentant de laisser son enfant se distraire seul, absorbé qu'il peut être par l'écran. C'est du bon sens, mais pour faire décrocher votre enfant d'un écran, pensez donc à lui organiser des activités : parc d'attractions, chasse au trésor, musées – dont la plupart sont gratuits pour les moins de 18 ans, activités nature (la chaîne Nature et Découverte en organise ainsi plus de 1500 chaque année autour du thème de l'environnement dans toute la France), activités extra-scolaires, qu'il choisira lui-même afin qu'il ait envie de les continuer (sport, activité artistique), soirée de jeux de société en famille…

5- La lecture, un bon vecteur d'imagination

Chez les plus grands, il est utile de faire alterner intelligence spatialisée et intelligence narrative, en variant les stimulations intellectuelles – livres / écrans – et en les invitant à partager ce qu'ils ont vécu sur les écrans. Si les écrans peuvent améliorer l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, la lecture développe l'imagination et les capacités intellectuelles. Un enfant qui passera moins de temps devant un écran aura de meilleures notes à l'école selon la même étude américaine citée en début d'article.

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

J'ai l'honneur de vous présenter mon nouveau spectacle Jour J Heure H **Johnny Hallyday Rock'n'Roll Show!** Un spectacle original de plus de 2 heures sur l'œuvre de Johnny Hallyday que j'aurai l'honneur d'interpréter, un vrai marathon scénique et musical pour vous faire rêver et sortir de la morosité ambiante!

Assez de toutes ces annulations et reports, aujourd'hui plus que jamais, j'ai besoin de vous tous.

Oui, ceux qui me connaissent savent que j'aime les défis, pour réussir l'incroyable pari de remplir le Dôme de Mutzig dans cette période actuelle compliquée et dans le cadre du respect sanitaire bien entendu, des places assises uniquement, masques, gel, vérification de la température à l'entrée si nécessaire, service de sécurité !

En collaboration avec Amorock production et Music live Events Organisation, Yvan Dantzer le chanteur et musicien originaire de Molsheim endosse le rôle de **l'idole des jeunes** pour votre plus grand plaisir.

Yvan alias Dr. Môjô sera entouré par de talentueux musiciens et une équipe technique sons et lumières professionnelles (Wave Event) le spectacle se veut à la hauteur de ce qu'aurait imaginé le Taulier !

Un vrai Rock'n'Roll Show vous attend, venez nombreux Dimanche le 29 novembre 2020 à 17 h au Dôme de Mutzig

Tarif 27€ prévente et 32€ caisse du soir- informations au 06 85 12 38 89

Points de vente pour vos billets :

- Boutique Esprit 1 rue de l'expansion 67210 Obernai
- Triumph Moto rue des Menuisiers 67460 Souffelweyersheim
- Atelier du Maitre Bottier Rue du Mattfeld, 67190 Mutzig

Ou par internet sur https://www.weezevent.com/jourj-heureh

Un fond de soutien aux artistes est également mis en place et vous permet de soutenir les artistes et d'avoir des avantages :

www.helloasso.com/associations/jour-j-heure-h

le jardin de marsel

Jardiner en novembre

Les journées sont plus courtes, les températures baissent et la pluie se fait de plus en plus présente. Le mois de novembre s'installe et avec lui les derniers moments pour préparer son jardin à passer l'hiver mais surtout à reprendre ses droits avec force, dès le printemps…

« A la Sainte Catherine, tout bois prend racine »

Cet adage nous indique que la période est idéale pour mettre en terre avant les premières gelées hivernales. Arbres fruitiers, arbustes, rosiers, bénéficieront d'un enracinement fort avant que le sol ne durcisse ce qui rendra leur reprise du printemps d'autant plus réussie. Nous verrons cependant que les plantations d'arbres ne sont pas les seules tâches réalisables au jardin en novembre.

Entretenir son jardin en novembre

A moins d'un hiver particulièrement doux, le mois de novembre constitue la dernière chance de l'année pour planter des bulbes de printemps. Plus tard, la terre risque d'être trop dure.

Jacinthes, tulipes, perce-neige, crocus peuvent ainsi être plantés en pleine terre. Attention par contre, certains bulbes devront être rentrés à la fin du mois. C'est le cas des dahlias, glaïeuls, ou cannas, qu'ils conviendra de conserver à l'abri de la lumière avant de les ressortir au printemps. Pensées, violettes, bergénias pourront encore être plantées et rester en extérieur en hiver, en pleine terre ou en jardinière. Coupez court les tiges des fleurs fanées.

Une dernière taille avant l'hiver ?

Attention ici, une taille doit être bien réalisée et le climat doit y être propice pour que tout se passe bien. Ne surtout pas entreprendre une taille si un risque de gelée se fait sentir. De manière générale, en cette époque de l'année, on ne s'attaquera pas aux grosses branches, mais on tentera simplement de réaffirmer la silhouette des arbres

Entretien des fruitiers en novembre :

Il est possible de planter quelques fruitiers en cette période de l'année. Pour cela, n'oubliez pas le tuteur. La température encore clémente du sol permettra aux fruitiers de bien s'enraciner dans le sol.

On peut donc planter ce mois :

- du cassis, de la myrtille, des groseilles en godet
- des mûres et des framboises, remontant ou non
- les pommiers, les poiriers, les pruniers, les cerisiers, les abricotiers…

Il est également conseillé d'effectuer une petite taille de ces arbres, notamment les pommiers ou poiriers.

Il s'agit d'une taille de fructification. Celle-ci s'opère à l'automne et à la sortie de l'hiver, juste avant les phases de végétation, et permettront d'améliorer la production des arbres.

Au sol, il conviendra de ramasser tous les fruits tombés (pour éviter tout risque de contamination cryptogamique : développement de champignons), mais aussi ceux qui, accrochés à l'arbre, sont néanmoins en pourrissement.

Entretien général : pelouse, feuilles, que faire ?

Il est conseillé de pratiquer la dernière tonte de l'année au mois de novembre. Veillez à tailler assez haut. Vous pourrez également retracer les bordures, pour le simple agrément visuel.

Si jamais vous prévoyez de semer un nouveau gazon au printemps, il peut être bon pour le sol de le bêcher avant l'hiver. Le sol respirera et sera apprêté pour le nouveau semis.

Ramassez les feuilles mortes pour éviter le développement de maladies au sol. Par contre, vous pourrez mettre les feuilles dans le compost.

Suite page 36

HAAG
TRAVAUX D'INTERIEUR
Isolation - Plâtre - Crépi
TRAVAUX D'EXTERIEUR
Ravalement et Crépissage
Rénovation de Façades
Peinture - Projeté - Isolation
Joachim Haag
Siedlung-Strasse 34 à 77975 RINGSHEIM
tél. 0049 7822 44 01 800
Port. 0049 170 48 13 48 0
E-mail : fassade-haag@t-online.de

MICHEL RENOV'
www.michel-renov.fr
• COUVERTURE
• ZINGUERIE
• ISOLATION
• GOUTTIÈRES
• LAVAGE TOITURE
• DÉMOUSSAGE
• RECIMENTAGE FAÎTIÈRE
• HABILLAGE CHEMINÉE
• AMÉNAG. DES COMBLES
• PLANCHER COMBLES
• TRAITEMENT CHARPENTES
• TRAITEMENT DES SOLS
• ASSÈCHEMENT DES MURS
• BARDAGE
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 : 512 053 109 00025

JEU CONCOURS
Des séances au choix à gagner
Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com
NOM : .....
PRENOM : ..... Age : .....
ADRESSE : .....
TEL : ..... CP : .....
VILLE: .....
Votre choix : ☐ 5 séances Ice Clinic ou ☐ 5 séances Supra Sculpt ou ☐ 3 séances Ericson visage
Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30 novembre 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

ARTISAN de FRANCE

le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

Devis gratuit

L'été dormez au frais
L'hiver vivez au chaud

REMISE fin de SAISON

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC

SELESTAT 87a Route de Strasbourg

4940020820019

JMI SANITAIRES

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

Installations et rénovation
de salle de bains
Equipement pour personne
à mobilité réduite
• Chauffage gaz
• Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015

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

---

la fourmiimmo
Agents de Proximité

Visite 360°

Vidéo
Plan 3D

Maison / Appartement / Terrain

Vendez - Achetez en toute sécurité !
Estimation gratuite

Tél. 06 63 48 81 26

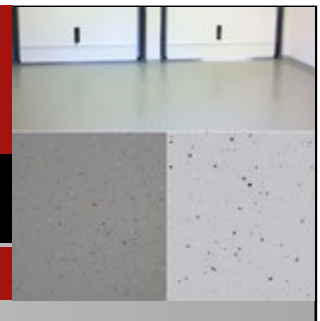
Secteurs Erstein / Benfeld et environs

Votre contact : **Laurence BREM**

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - ATELIER - ENTREPÔT - ESCALIER



AVANT

APRÈS

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

DEVIS GRATUIT

www.haussmannsolsresine.fr

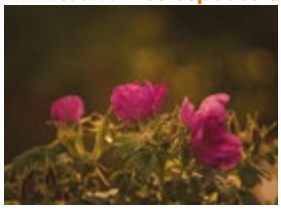
garantie décennale

Siret n° 79204069500028

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH** • 06 49 93 36 45 • haussmann67@gmail.com

Suite de la page 34

Emmitouflez les espèces très fragiles :



Votre jardin compte quelques plantes fragiles ou exotiques, des plantes vivaces, de jeunes arbustes, ou des rosiers ? Protégez-les du froid, du vent ou de la pluie. Pour cela, plusieurs techniques existent, le buttage, le paillage, un tunnel en plastique pour les semis ou un voile hivernal qui laissera respirer les plantes sans les étouffer.

Les plantes d'appartement en novembre

• Globalement, arrosez moins que pendant l'été (sauf dans les pièces qui sont beaucoup chauffées ou près de radiateurs),
• Ne bougez plus vos cactées et arrosez-les, eux, un peu plus,
• Aérez le terreau de vos pots en griffant le dessus de la terre afin de permettre un arrosage plus facile,
• Vérifiez sous les feuilles s'il n'y a pas de cochenille,
• Rentrez les azalées à l'intérieur, dans un endroit frais et bien éclaire, pour éviter que ses boutons floraux ne tombent,
• Augmentez l'arrosage du bulbe d'amaryllis à moins que vous l'ayez mis dans de l'eau directement

Les légumes à semer et planter en novembre

L'activité est faible au potager en novembre. Du côté des semis, on se penche sur :

– la fève et le pois
– le chou-fleur
– l'épinard
– la carotte courte sous abri

On plante également :

– de l'ail et des oignons
– de l'endive et du poireau

Les légumes à récolter en novembre

En novembre, on peut encore récolter :
– des épinards
– de la laitue
– du navet
– des poireaux
– du potiron
– des radis
– des salsifis et des tomates, courgettes et concombres pour les plus chanceux !

Voilà pour ce point automnal qui vous permettra d'avoir les clés pour préparer votre jardin à passer l'hiver tranquillement.

Et vous, avez-vous des astuces jardinage personnelles à partager pour cet automne ?

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

COMMUNIQUER est IMPORTANT
faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,
MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ
tél. **03 88 74 11 10**
Courriel : **lejournalde@marsel.fr**
le Journal de marsel

GMG Pépinière Paysage

Géraldine, Mathieu, et Guillaume,

vous invitent à les retrouver
les week-end du

14/15 et 21/22 novembre

pour un petit marché d'artisans
et commerçants locaux.

Les samedi de 8h à 17h et les dimanche de 10h à 17h.

Pendant ces week-end, bénéficiez de
– 20%, sur tous les végétaux en stock.

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

Horaires d'ouvertures : Du mardi au vendredi de 09h à 12h
et de 14h à 18h - Le samedi de 8h à 16h

SAINTPAUL ESPACES VERTS

CRÉATION ET ENTRETIEN

NOUVEAU A PARTIR DU 9 NOVEMBRE

PÉPINIÈRE

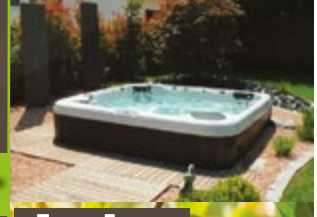
Fruitiers • Abres •Arbustres
Rosiers • Conifères • Vivaces ...

ouverte aux particuliers les vendredi de 8h à 12h et de 13h à 18h, les samedi de 8h à 12h

Et toujours...

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.

Aménagement et création de votre espace détente



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

- DALLAGE/PAVAGE
- ENROBÉ
- ESCALIERS
- CLÔTURES
- ENGAZONNEMENT
- PLANTATION
- FOURNITURE D'ÉCORCES DE PIN EN VRAC
- TONTE-FAUCHAGE
- TAILLE-ELAGAGE

28 rue de Wittisheim • **BINDERNHEIM** • 03 88 85 42 55
06 38 19 52 31 • www.saintpaul-espacesverts.fr

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

---

SLC création

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'IMPOT

Sur les prestations d'entretien de jardin

ACCÈS SAP

Pour un RDV : 03 88 57 90 84

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

Avoir pleinement confiance en soi ? Une question de méthode !

Acquérir ou retrouver confiance en soi est beaucoup plus facile qu'il n'y parait. Découvrez une approche simple, naturelle et surtout pleine de bon sens.

Rédigé par Bruno Lallement

La confiance en soi s'acquiert, et en mettant en application des moyens concrets il est tout à fait possible, progressivement, pas à pas, de **se familiariser avec soi-même,** d'acquérir plus d'**aisance et de maîtrise de soi.**

> Bruno Lallement, écrivain, conférencier et formateur depuis plus de 30 ans, nous apporte un autre regard sur la **confiance en soi**, avec à la clé des moyens concrets et pratiques à mettre en oeuvre pour transformer sa vie !

Qu'est-ce que réellement la confiance en soi ?

Confiance signifie « se fier à… » autrement dit avoir confiance en quelqu'un signifie que vous considérez cette personne comme fiable. Dès lors **pour construire une authentique confiance en soi, il faut avant tout apprendre à se fier à soi,** autrement dit à ses capacités et ressources personnelles. Pour ce faire, il est indispensable de faire connaissance avec soi-même. Le manque de confiance en soi provient avant tout d'un manque de conscience de soi et de ses capacités. Un peu dans comme un nouveau lieu qui au départ nous est inconnu, notre confiance grandit à mesure que nous nous familiarisons avec ce lieu.

Avoir confiance en soi, base d'une vie épanouissante

Les bénéfices sont très nombreux puisque la confiance en soi est la base de toute vie pleinement épanouissante : des relations plus heureuses et plus riches, une plus grande réussite dans les projets, plus d'estime de soi, davantage d'audace pour entreprendre… bref la confiance en soi sera votre plus précieuse alliée dans tous les domaines de votre vie.

10 solutions concrètes pour développer la confiance en soi

La confiance en soi se gagne au fil du temps et des expériences. Elle se construit, comme dans

toute discipline, à la faveur d'une pratique régulière. Une erreur serait de considérer que la confiance en soi est définitivement acquise.
Voici 10 méthodes faciles à mettre en oeuvre pour **développer et entretenir une solide confiance en soi.**

1. Transformez votre peur en confiance en soi

Parce que vous manquez de cette si précieuse confiance en vous-même, vous vous sentez mal à l'aise dans des situations nouvelles.

Plutôt que d'épuiser votre énergie à vouloir contrôler vos émotions, agissez pour **transformer vos angoisses en actes** : parlez, allez vers les autres… Ce n'est qu'en vous familiarisant avec les situations que vous rencontrez que vous gagnerez en aisance et donc en confiance en vous-même.

2. Ouvrez-vous aux autres pour reprendre confiance

Créer le contact avec les autres, aller vers eux pour bavarder, échanger, faire connaissance est quelque chose qui pour vous a toutes les allures d'une montagne qu'il vous faut surmonter.

Votre manque de confiance est à ce point que vous vous sentez complètement paralysé dans ce genre de situation.
Dans ce cas, dites-vous que rares sont les personnes qui sont totalement à l'aise dans ce type de situation. Efforcez-vous à **établir des liens avec les autres** au lieu de toujours vouloir les éviter. Cela vous aidera à développer une plus grande confiance en vous-même pour **nouer de nouvelles relations.**

3. Osez vous faire confiance : prenez des risques.

Sans tomber dans les excès ou l'imprudence mais n'hésitez pas à **sortir de votre routine**, à découvrir d'autres milieux, d'autres types de personnes. Apprenez de la différence des autres.

C'est un bon moyen de gagner confiance en soi parce que cela vous donne d'autres repères que les vôtres. Vous apprendrez ainsi à vous adapter beaucoup plus facilement en toute circonstance.

4. Soyez pleinement vous-même

S'il peut être utile de **s'appuyer sur un modèle,** il n'est pas bon de ne voir qu'à travers ce modèle car cela crée des limites : « imiter c'est se limiter » !

La confiance en soi s'exprime différemment d'une personne à une autre selon son histoire, ses caractéristiques personnelles. Cherchez ce qui vous convient le mieux car c'est là où vous serez le plus à l'aise.

5. L'autosuggestion pour combler le manque de confiance en soi

N'hésitez pas à recourir à la pensée positive pour développer votre confiance en vous-même. Répétez-vous par exemple *« je suis capable d'y arriver »* ou *« j'ai des ressources pour y parvenir »* ! Il ne s'agit pas de se mentir à soi-même, mais de réellement prendre conscience de ses capacités et ressources personnelles.

La suggestion utilisée de cette façon vous permettra de renforcer votre confiance en vous-même.

6. Exprimez votre confiance en vous-même

Les personnes qui bénéficient d'une bonne confiance en soi s'expriment en général très clairement et si ils s'expriment clairement c'est parce que leur pensées sont claires. *« Ce qui se conçoit clairement, s'exprime clairement ».*

Faites un effort pour **clarifier vos pensées** et vous verrez qu'il vous sera plus facile de vous exprimer aisément … Parlez d'une voix suffisamment forte pour que tout le monde vous entende, si besoin est lisez un texte à voix haute chez vous jusqu'à ce que vous le récitiez clairement.

7. Un excellent moyen pour retrouver confiance en soi : fixez-vous des objectifs

Seulement choisissez pour vous des objectifs qui vous semblent atteignables. Le manque de confiance en soi vient souvent d'une **crainte de l'échec**. Et si c'est le cas, c'est très certainement parce que vous mettez la barre trop haute.
L'un des grands secrets de la confiance en soi est **le réalisme et le bon sens** : vous devez connaître aussi bien vos possibilités que vos limites ! Pour réussir concentrez vous sur chacune des étapes à franchir pour atteindre le but et non sur le but lui-même.

8. Tirez profits de vos erreurs !

La plupart des personnes qui manquent de confiance en elles supportent mal de se tromper et de faire des erreurs. Il est impossible de réaliser « l'acte parfait » du premier coup. On n'apprend pas à parler anglais dès la première leçon. Les tâtonnements sont inévitables et donc les erreurs aussi.
Ce qui compte c'est que vous tiriez pleinement partie de vos erreurs pour progresser C'est de cette façon que vous pourrez acquérir une plus grande confiance en vous-même.

9. Faites du sport pour développer la confiance en soi

Le fait de vous mettre dans le corps vous aidera beaucoup à retrouver une certaine assurance et une saine confiance en vous même. vous vous sentirez mieux dans votre corps et donc mieux dans votre peau..

De plus le fait de vous rendre dans un club vous obligera à rencontrer d'autres personnes

10. Pour ne jamais perdre confiance en soi : Ne vous comparez pas

La meilleure façon de perdre confiance en soi est de se comparer. Il y aura toujours plus fort et toujours plus faible que vous. Ce qui compte c'est que vous appreniez à vous accepter et à vous aimer tel que vous êtes.
C'est de cette façon que se retrouvent ou s'acquièrent **confiance et estime de soi !**

Suite page 40

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 granit 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**

Gérant
Rainer Hugelmann

Mon patron fait le meilleur prix !

« Nouveau ! M. Wernert vous conseille sur votre nouvelle cuisine ainsi que sur les meubles directement à votre domicile. Prenez un RENDEZ-VOUS SANS ENGAGEMENT en appelant **06 37 37 26 11** »

inter living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN

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

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

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Suite de la page 38

Estime de soi : comment aider son enfant à s'aimer ?

Un enfant développe sa propre estime de soi dès le plus jeune âge. Si vers l'âge de huit ans, on commence à parler de conscience de soi, les choses se mettent en place bien avant cet âge.

Rédigé par Sandrine Pouchain

Découvrez comment aider votre enfant à construire **une bonne estime de soi,** et ce dès le plus jeune âge.

Estime de soi : des tout-petits déjà fiers d'eux-mêmes

Regardez votre bébé de quelques mois, déjà à l'affût de vos réactions : il fait du bruit avec son jouet, vous riez et il recommence, **tout fier de lui**. À ce stade, on ne peut pas encore parler d'estime de soi car **un bébé n'a pas conscience de lui-même** : il dépend de l'estime et l'attention que ses parents lui porte.

Plus tard, regardez la fierté de cette petite fille qui réussit à attraper le pompon du manège pour la première fois. Cet exploit fait d'elle l'objet de toutes les attentions de ses parents, frères et soeurs et d'autres spectateurs présents. **Ces réussites enfantines augmentent l'estime de soi,** surtout lorsqu'elles se produisent en public. Cette petite fille se comportera différemment le reste de la journée, elle sera **plus calme, plus autonome** par rapport à ses parents et **plus confiante en ses capacités d'entreprendre de nouvelles choses.**

La cour de récré, lieu de mise à l'épreuve de l'estime de soi

Les enfants ne se font **pas de cadeaux dans la cour de récré.** Les coups bas ou les histoires rocambolesques, sur fond de jalousies, alliances, exclusions, conflits et humiliations, sont le quotidien de nos enfants. Les parents qui discutent avec leurs enfants le soir le savent bien : *« Jules, c'est plus mon ami, il m'a tapé après avoir volé mon jouet ! ».*

Les leaders écrasent les dominés, et certains se retrouvent en consultation psychologique à l'âge adulte à cause des dégâts engendrés. Lieu de compétition, l'école est aussi un lieu où l'enfant peut échouer, dans ses relations sociales et/ou son travail scolaire. Cela entraîne de la souffrance qui **altère insidieusement l'estime de soi.**

Aider votre enfant à construire une bonne estime de soi

Vous voulez que votre enfant travaille bien à l'école ? Qu'il se sente à l'aise en groupe, sans agressivité ni fanfaronnade ? Aidez-le à **consolider son estime de soi !**

La meilleure des pédagogies est l'exemple

Commencez par travailler **votre estime de vous-même** ! Votre enfant intériorise la manière dont vous gérez et affrontez les difficultés que vous rencontrez, et aura tendance à mettre en place les mêmes mécanismes. Montrez-lui régulièrement que **vous l'aimez** (pas besoin de l'étouffer non plus) et passez du temps en tête à tête avec lui. Il verra qu'à certains moments, vous le faites passer avant vos autres préoccupations. Écoutez-le vous parler de **son univers,** et de **ses doutes** lorsqu'il porte un jugement sur lui-même. En ouvrant le dialogue, vous lui apprenez à utiliser le « soutien social » (parler à ses proches de ses difficultés pour obtenir en retour des informations ou des émotions positives), compétence qui lui sera utile toute sa vie.

Surtout écoutez-le bien, **avant de commencer à le rassurer.** Posez-lui des questions, et essayez de le faire réfléchir à ses propres solutions. Surtout, ne minimisez pas l'importance de ses préoccupations. N'oubliez pas : les études montrent que les **enfants à haute estime de soi** se trouvent compétents dans les domaines où ils considèrent qu'il est important de l'être (réussite scolaire, facilités athlétiques, apparence physique…). Un enfant très doué en sport et moyen en classe pourra avoir malgré tout une basse estime de soi s'il juge que ses capacités sportives sont inutiles.

Montrez de l'intérêt pour ce qui l'intéresse. Il se sentira valorisé. Ne le comparez pas trop aux autres enfants afin qu'il ait le sentiment d'être unique. D'ailleurs, il l'est, n'est-ce pas ? Apprenez-lui **l'humour sur soi-même**, encore une fois en donnant l'exemple : très efficace pour **désamorcer des situations difficiles ou embarrassantes**. Mais ne vous moquez pas de lui, encore moins en public.

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

le coup d'gueule de marsel

Ca ne pousse pas dans la nature !!!

Les masques jetés par terre !!! quelle honte

Les personnes qui jetent leur masque n'importe où font très certainement partie de celles qui ne respectent rien.

Un masque met 450 ans à se désagréger.

Le respect de l'hygiène est la base pour limiter la propagation du virus. Vos dechets se jettent dans une poubelle, c'est pourtant simple !

Ca non plus !a ne pousse pas dans la nature !!!

Lorsqu'on se promène dans les champs, dans la forêt, au bord de l'eau, sur les routes, dans les chemins, bref, partout, on tombe sur des détritus que des personnes laissent traîner. Jeunes ou moins agées et autres, certains qui se disent écolo sensibles comme des pêcheurs, des chasseurs, gens de passage, promeneurs jettent dans la nature ce dont ils ne veulent pas s'embarrasser chez eux.

Quels imbéciles idiots se permettent de faire ces gestes irresponsables.

Les jeunes, maléduqués jettent leur canettes de soda, leur bouteilles d'alcool lorsqu'il se sont bourrés avec le contenant, le contenu est jeter à l'endroit où ils se trouvent, trop fainéants, trop cons et trop lâches pour les emporter.

Voilà des PV à distribuer à la place des excès de vitesse de 2 ou 3 km/h de trop.

Les plus agés, surtout certains pêcheurs laissent carrément leur sachet poubelle rempli sur place en se disant, il y aura déjà un couillon qui ramassera le sachet, certains pêcheurs passant le Rhin ne font pas chez eux ce qu'ils font chez nous. Bref, c'est vraiment désolant que des personnes ne soient pas plus responsables que ça...

A mon avis, **elles doivent être écervelées ?**

QUIZ : Qui a jeté cela, jeunes ou moins jeunes, d'ici ou d'outre Rhin ?

PEINTURE Maître Peintre
THIERRY RUHLMANN
Magasin de peinture
et de décoration

03 90 58 54 91

1 Place de la porte de Strasbourg
67600 Sélestat

Du mardi au vendredi : 9h00 - 12h00 / 14h00 - 18h30
Le samedi en continu : 9h00 - 15h00

www.peinture-ruhlmann.fr

Venez découvrir notre magasin
et nos conseils de professionnels !

Jean Christophe RIGAL

SOPHROLOGUE

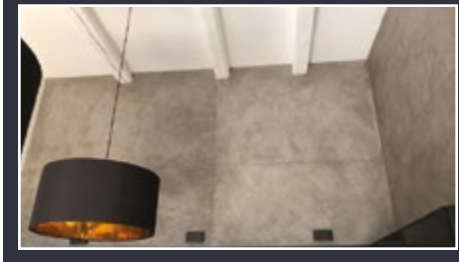
Spécialisé Adolescence et Acouphènes
• Accompagnement aux examens et concours
• Troubles liés à l'adolescence
• Gérer le stress au travail
• Développer la concentration

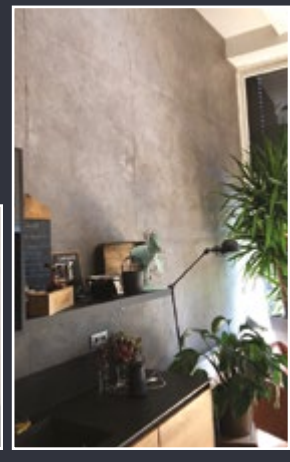
12 rue Schafrain • EPFIG • 06 81 58 13 90
rigaljeanchristophe@rocketmail.com

Peinture Kitzinger

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

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

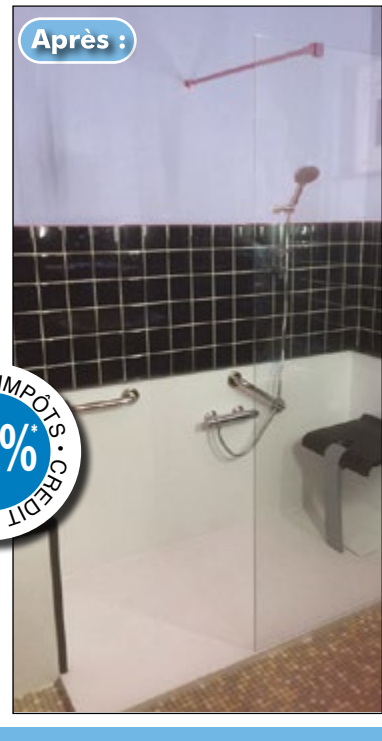




60 rue de la Chapelle · KOGENHEIM • 03 90 57 34 91
06 80 42 81 29 · peinturekitzinger@hotmail.fr

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITÉ

Réalisez une douche sécurisante
à la place de votre ancienne baignoire
en moins de 2 jours**



CREDIT D'IMPÔTS • CREDIT D'IMPÔTS • -25%*

Une douche extra plate et sécurisante

Visite technique à votre domicile.

Nos propres équipes de pose.

Installation sans maçonnerie ni carrelage.

Le plaisir
et la sécurité
à porter de pieds

Adhérent ActionLogement Obtenez jusqu'à 5 000€ d'aide*

Devis rapide et gratuit

RDV avec un technicien : 06 71 74 92 48 ou 09 66 82 20 52 (appel non surtaxé)
1a Rue des lilas à STOTZHEIM • Site internet : www.douche-serenite.com

Siret n° 827 640 723 00017 - *Selon la loi en vigueur - **sous réserve de contraintes techniques - ©JDM Edition / Edith

GARAGE SCHAAL
AUTO SERVICE
Mécanique - Carosserie - Peinture - Pneus - Pare-brise - Dépannage TOUTES MARQUES
Les meilleurs prix du Net avec la qualité d'un garagiste proche de chez vous
point de vente multimarque
Voiture neuves
plus de 30 marques
GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE
Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer
LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES
Louez votre voiture à deux pas de chez vous
SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires
POINT LOC
56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr
Du lundi au vendredi : 7h45-12h et 13h30-18h

le Bien-Être de marsel

La luminothérapie

Le soleil rythme nos cycles biologiques et intervient dans notre équilibre psychique : sommeil et humeur. Il renforce aussi nos défenses immunitaires. Avec l'arrivée de la grisaille d'automne, de plus en plus de médecin recommande la luminothérapie pour lutter contre la dépression saisonnière.
Posez la question à votre médecin de famille.

Culte du soleil

Le soleil est la source de la vie sur Terre. Sans sa lumière, aucun animal ni aucun végétal ne peut survivre. De tout temps, les civilisations ont adoré et vénéré cet astre et lui ont donné l'apparence de plusieurs dieux :
En Egypte : Ra ou Re
Pour les Grecs Anciens : Apollon
Pour les Aztèques : Huitzilopochtli
Pour Les Incas : Inti

L'automne et ses journées plus courtes

Des différences de luminosité incontestables

Cette diminution de lumière intervient dès le solstice d'été, le 21 juin, jour le plus long de l'année. Le soleil se couche à la même heure mais se lève un peu plus tard chaque jour. Puis dès septembre, le soleil se couche de plus en plus tôt. L'ensoleillement diminue jusqu'au solstice d'hiver, autour du 25 décembre.
Quelques chiffres clés pour bien comprendre les différences d'ensoleillement pendant l'année et selon les lieux :

Les degrés de luminosité

Une journée d'été ensoleillée = 50 000 à 100 000 lux
Une journée d'hiver ensoleillée = 2 000 à 10 000 lux
L'intérieur d'une maison => 200 à 500 lux
L'intérieur d'un bureau => 400 à 1 000 lux
Lux : unité de mesure de l'éclairement lumineux du Système international. C'est la quantité de lumière émise par mettre carré. Ex : 1 bougie = 1 lux (lumière produite à 1m de distance).

Ce phénomène annuel, dû à la position du soleil par rapport à la terre, peut exercer des changements sur notre métabolisme.

Les effets indésirables du manque de lumière naturelle

Une carence de luminosité peut provoquer sur notre organisme différents problèmes :

• Déprime saisonnière, baisse de moral, stress, trouble de la concentration, perte d'appétit.
(La dépression saisonnière hivernale touche environ 3% de la population. Si les symptômes sont plus modérés, on parlera alors de «déprime hivernale» ou de «blues de l'hiver», qui affecte environ 20% de la population)
• Dérégulation du sommeil, hypersomnie (augmentation pathologique du temps de sommeil), fatigue.
• Baisse de la libido.

La lumière qui soigne

Comme les plantes, notre organisme a besoin de lumière, au risque de s'étioler en cas de manque ! Et lorsque les jours sont trop courts, des séances de «luminothérapie» peuvent être la solution. Indispensable contre la dépression saisonnière, cette technique permet également de lutter contre le jet-lag et d'autres troubles.

Aujourd'hui, les effets du manque de lumière sur l'organisme sont de mieux en mieux connus. Et il devient évident qu'en cas de «carence» lumineuse, il est urgent de faire le plein…

Prolongez l'été et optez pour la luminothérapie

Qu'est-ce que la luminothérapie ?
Aussi appelée photothérapie ou luxthérapie, consiste à exposer les yeux du sujet à une lumière dépourvue de radiations ultraviolettes (UV) et infra-rouges (IR), une lumière intense fournie par une lampe de 10 000 lux.
Une bonne méthode pour compenser la faible lumière, et les journées courtes.

Quels produits utiliser en luminothérapie ?

Une lampe de luminothérapie
Un excellent moyen pour lutter contre la diminution d'ensoleillement. Cet éclairage vous permet de reproduire une lumière naturelle. Il existe deux types de lampes de luminothérapie : les lampes avec agrément médical (prescrit sur ordonnance par le corps médical) et les lampes de luminothérapie de bien-être (dotées des mêmes équipements, de qualité comparable aux premières lampes). Vous pouvez même acheter une lampe de luminothérapie juste pour votre bureau !
Par exemple : La lampe de luminothérapie DAYVIA est entièrement fabriquée en France et elle bénéficie d'un agrément médical. Son efficacité thérapeutique est prouvée, notamment pour lutter contre le blues hivernal.
Le spectre de sa lumière est très proche de la lumière du jour avec un excellent indice de rendu des couleurs (85) sans les effets nocifs du soleil : aucune émission d'UV (mesuré et certifié par le laboratoire national Français de métrologie et d'essais).

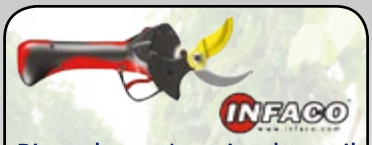
ATTENTION lorsque vous déciderez d'acheter une lampe de luminothérapie, il faut impérativement se renseigner en ce qui concerne les lux par rapport à la distance. Sachez que les lux diminuent ou augmentent selon la distance entre la lampe et vous.
Voici un exemple de lux/distance mesuré et certifié par le laboratoire national Français de métrologie et d'essais. 10000 lux à 21 cm, 5000 lux à 36 cm et 2500 lux à 55 cm

Questions et réponses ?

Pourquoi choisir une lampe de luminothérapie ayant un agrément CE médical ?
Seuls les nombreux essais requis pour obtenir le CE médical vous garantissent une parfaite sécurité d'utilisation. Les lampes sans agrément médical peuvent s'avérer dangereuses (UV, scintillement…).
La luminothérapie est elle une solution à mes problèmes ?
Depuis plus de 20 ans, de nombreuses études médicales confirment l'efficacité de la luminothérapie si vous souffrez de blues hivernal, dépression saisonnière ou désynchronisation de votre horloge biologique (jet lag, avance ou retard de phase, travail posté la nuit).
A quelle saison doit-on pratiquer la luminothérapie ?
Dès que vous sentez que vous manquez de lumière lorsque les jours raccourcissent vous pourrez démarrer vos séances (la période la plus pertinente se situe entre septembre et mars).
A partir de combien de temps vais-je percevoir les effets de la luminothérapie ?
Les symptômes (fatigue, baisse d'énergie, mauvaise humeur…) disparaissent progressivement après 4 à 5 jours pour constater les premières améliorations.
La luminothérapie comporte-t-elle des risques pour certaines personnes?
La luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité. Néanmoins les personnes hyper sensibles à la lumière du jour, souffrant d'une maladie des yeux ou qui suivent un traitement médicamenteux avec notamment des antidépresseurs devront consulter leur médecin avant de commencer les bains de lumière.
Puis-je utiliser ma lampe de luminothérapie DAYVIA comme lampe de bureau pour bénéficier de sa qualité exceptionnelle de lumière ?
Oui. Vous pourrez poser ou accrocher au mur votre lampe à une distance un peu plus lointaine que pour un usage thérapeutique (environ 1 mètre).
NOTA : Avant toute utilisation, demandez l'avis de votre médecin traitant.
La lampe citée est de la marque Dayvia, produit français et conçu pour minimiser l'impact sur l'environnement.
ACHETER FRANCAIS créé des emplois.

Clinique ELECTRO - DIESEL

Vente de machines viticoles neuves et occasions
Toutes marques



Bien plus qu'un simple outil
idéal pour la taille de la vigne, mais aussi en en arboriculture et en élagage pour l'entretien de tous les espaces verts. Il se compose d'un gant conducteur, relié au boîtier de commande par un câble. Le port du gant jumelé au système électronique DSES augmente considérablement la sécurité de l'utilisateur et diminue ainsi le risque de coupure.

VOTRE CENTRE DE RÉPARATION ET D'ACHAT DE SÉCATEUR INFACO

Atelier de réparation et d'entretien de machines agricoles
Fabrication de flexibles hydrauliques

Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • **SELESTAT**
Tél. **03 88 92 21 69** • Fax 03 88 92 83 58

Electric'cars

©JDM Editions/Edith

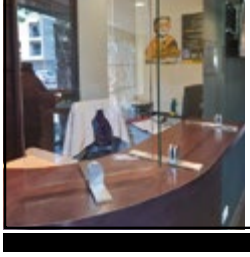
La voiture électrique abordable
Borne offerte + carte de 1 an de recharge gratuite
Profitez encore du bonus de -7 000€ avant le 31/12/2020

Essai & rens chez Electric'car au **06 01 825 677**
ecars67@yahoo.fr - www.electric-cars-france.com
Electric'cars Erstein revendeur exclusif MG Grand Est - *Voir conditions en garage

JS VERRE DECOR SàRL

Vitrerie Miroiterie

Artisan d'art



ÉCRANS DE PROTECTION

PROTÉGEZ
VOS SALARIES/CLIENTS

Accueil - Bureaux
Protection entre les postes de travail - Open space

Le verre vous apporte la transparence, l'hygiène, l'esthétique . . .

La qualité pour de nombreuses années !

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

MJR PIECES AUTO

1, chemin du Neubruchweg
ZAC Sud
mjr-pieces-auto@orange.fr

03 88 57 12 23

NOUVEAU à SELESTAT

VARTA OPTIMA AUTOPOWER

DECOUVREZ NOS PRODUITS RECONNUS PAR LES EXPERTS PROPOSES AUX MEILLEURS PRIX

Pour voitures, camping car, poids lourds, Bateaux, machines agricoles, Fauteuils roulants etc...,

LA RÉFÉRENCE EN PIÈCES AUTOMOBILES
Freinage • Filtration • Courroies • Kits de distribution • Essuies-glace • Embrayage • Amortisseurs • Eclairage etc...

GP CAR SERVICES

www.gp-car.fr

OCCASIONS - Notre sélection du mois :

VOITURES OCCASIONS :

PEUGEOT 308 SW - Diesel - 121 150kms - 2012 ..... 6 300€TTC
SUZUKI SWIFT - Diesel - 168 000kms - 2008 ..... 3 600€TTC
SKODA OCTAVIA - Break - Diesel - Auto - 130 000kms - 2010 .... 6 390€TTC
OPEL MERIVA - Essence - 104 300kms - 2011 ..... 5 990€TTC
OPEL MERIVA - Diesel - 136 000kms - 2009 ..... 3 700€TTC
KIA PICANTO - Essence - 87 700kms ..... 3 790€TTC

VOITURE SANS PERMIS :

AIXAM A741 - Diesel - 33 000kms ..... 4 700€TTC

Retrouvez nos véhicules à vendre sur le site internet :
www.leboncoin.fr / Tapez voitures + 67230 Herbsheim

ACCES PNEUS

Vos pneus au prix du net !

www.gp-car-services.acces-pneus.com

6, rue du Maily • **HERBSHEIM** • **03 88 74 37 65**

©JDM Editions/Edith

L'accessibilité chez REHA TRANS

Contact : M. SCHMITT 06 70 99 76 16
4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

Garage Elter
Multimarques Automobiles du Piémont
multimarque
BOSCH Service
Vente de véhicules neufs et occasions TOUTES MARQUES
Route d'Ebersheim 67650 DAMBACH la VILLE - tél. 03 88 92 40 57
www.elter.multimarque.fr
• Entretien • Réparation • Carrosserie
• Peinture• Pneus • Pare-brise • Diagnostic
• DEPANN-ASSISTANCE 24h/24 agréé autoroute
• TAXI toutes distances - agréé CPAM et MSA
STATION SERVICE 24h/24

GOES
Centre Alsace Quads

les bons à savoir de marsel

Vélo volé, selle disparue… Comment l'éviter ?

Vous circulez en vélo ? Voici quelques conseils pour éviter le vol de vélo, ou de ses accessoires… *Toujours une désagréable surprise ! En ville, le vol de vélo est fréquent. Il est pourtant possible d'éviter au maximum ce désagrément en adoptant quelques réflexes simples : attache, boulons spéciaux, marquage antivol…*

Éviter le vol de vélo : quelques conseils

400.000 vélos seraient volés tous les ans ! Pour ne pas vous retrouver dans cette triste liste, la première des clés réside dans l'attache.

Comment sécurisé son vélo pour ne pas se le faire piquer ?

Tout d'abord, investissez dans un bon antivol, de préférence un U épais. Les voleurs de vélo auront ainsi plus de mal à le casser et ils se décourageront. Ensuite, attachez plutôt votre bicyclette par le cadre et la roue avant, plus facile à voler. Choisissez de l'accrocher de préférence sur un support dédié aux vélos arrimé au sol ou un poteau solide dans un endroit passant. Si votre vélo est attaché à une grille légère, il est très facile pour le voleur de la couper et de partir avec votre vélo, même pourvu d'un excellent cadenas. De même si votre vélo est accroché dans un coin tranquille où il ne sera pas dérangé dans son méfait… Pour plus de sécurité, vous pouvez utiliser deux cadenas, un antivol en U accroché au support et une chaîne ou un câble qui arrime d'autres parties du vélo. Évitez également de laisser un cadenas au bout d'une chaine ou l'attache du U sur le sol, ces équipements seraient plus faciles à casser avec un marteau que s'ils pendaient près du cadre ou d'une roue.

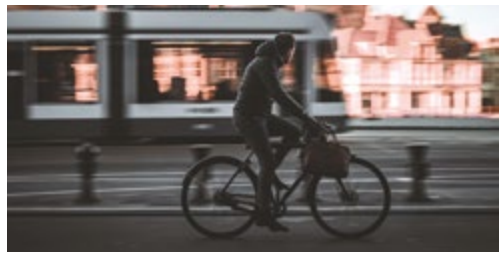
Comment éviter le vol de la selle de son vélo et autres accessoires

Pour éviter de vous retrouver sans selle, remplacez les attaches classiques de votre selle par des boulons antivol. Ceux-ci nécessitent des clés spéciales pour les enlever, cela peut décourager le voleur ; vous pouvez faire de même avec vos roues. Pour vos accessoires (panier, sacoches, phares…) le premier réflexe est bien sûr de les retirer lorsque l'on quitte son vélo. Si vous avez le choix, optez, dès l'achat de votre vélo, pour des éclairages intégrés au vélo, qui fonctionnent par exemple à l'aide d'une dynamo. Si vous avez un vélo électrique, pensez à retirer la batterie et le boîtier lorsque vous le laissez.

Marquage antivol vélo : comment ça marche ?

Le marquage antivol de votre vélo sera obligatoire dès janvier 2021 pour les vélos neufs. Il s'agit d'une gravure ou d'un autocollant très résistant apposé sur votre vélo, qui le dote d'un numéro intégré dans un fichier national accessible par la police. Vous pouvez d'ores et déjà faire marquer votre vieux vélo pour éviter qu'il se fasse voler -du moins, que cela décourage un peu le voleur… Un vélo volé qui a été marqué permet à la police de le retrouver plus facilement grâce à son numéro et d'éviter la revente de votre biclou.

Quel vélo pour aller au travail : vélo de route, VTT, VAE ?



Tous à vélo ! On laisse la voiture qui pollue au garage et on enfourche son vélo pour se rendre au travail. Voici quelques conseils pour se déplacer en vélo avec plaisir. L'environnement nous hurle son mal-être ! Il est grand temps de changer notre mode de déplacement et d'opter pour une démarche plus durable et respectueuse de notre environnement. Changer vos habitudes et choisissez le vélo qui vous convient le mieux.

Le VTT, compagnon parfait pour les chemins

En campagne ou sur des chemins non bitumés, il vous faut un VTT. Le trajet vélotaf ne doit pas devenir une galère et un parcours du combattant ! Le VTT est parfait pour les chemins un peu difficiles. Avec ses pneus larges et crantés, vous pouvez rouler sur tous les terrains sans aucun problème. Pour éviter d'arriver avec un motif boueux dans le dos, pensez à installer un garde-boue ! Et pour vous détendre le dos, ajoutez un porte-bagage. Attention toutefois à ne pas trop charger le VTT qui est déjà plus lourd qu'un vélo de route.

Chez un vendeur professionnel, vous trouverez de nombreux conseils pour bien choisir votre VTT, ainsi que les équipements pour rouler dans de bonnes conditions.

Le vélo à assistance électrique très confortable

Si vous ne voulez pas arriver en sueur au travail, choisissez un VAE (vélo à assistance électrique) qui vous aide à réaliser le trajet tout en douceur. Même si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport, vous allez adorer pratiquer le VAE pour vous rendre au boulot. C'est plaisant de se laisser glisser sur le bitume grâce à la puissance de la batterie. Vous pouvez régler la puissance de l'aide en changeant le mode de votre vélo. C'est aussi parfait si vous devez déposer votre enfant avant d'aller au travail. Grâce à la batterie, vous n'avez plus à forcer pour avancer.

Le vélo de route pour la distance

Avez-vous déjà testé les déplacements avec un vélo de route ? Si ce n'est pas encore le cas, vous allez vite comprendre que ce type de vélo va vous rendre accro ! Leur conduite assure beaucoup de fluidité et de réactivité. C'est le deux-roues idéal pour les longues distances. Si vous devez faire plusieurs kilomètres, c'est indéniablement ce qu'il vous faut ! Avec ses fines roues, il file et vous donne une sensation de liberté. Pour les cyclistes qui débutent, il existe une grande variété d'accessoires. Le vélo de route est par ailleurs réputé pour sa légèreté. Il se porte facilement à l'arrivée au travail pour gravir quelques marches ou pour le stocker dans le parc à vélos. Le vélo de route, c'est une rapidité assurée.

Les bienfaits des trajets vélotaf

Voici quelques arguments qui vont finir de vous convaincre de troquer votre voiture contre un bon vélo :

• Vous faites un geste pour l'environnement en réduisant les émissions de gaz à effet de serre.
• Vous évitez les bouchons et arrivez plus rapidement au travail.
• Vous vous déstressez en pratiquant un peu de sport avant d'arriver et en repartant du travail.
• Vous ne perdez plus de temps à trouver une place pour vous garer et vous réduisez le stress quotidien.
• Vous agissez aussi pour votre santé en faisant une activité régulière.

Même si cela vous paraît difficile au début, accrochez-vous ! Vous allez vite prendre beaucoup de plaisir à rouler à vélo !

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

CYCLES SCOOTS ERSTEIN 67

Ventes & réparations du vélo à la moto

VELO & OXYGEN

NOUVELLE COLLECTION :
Gitane Cycle/ Peugeot Cycles / VAE
VTT - VTC - VILLE - JUNIORS

Essais de vélos electriques **GRATUITS**

Votre spécialiste du vélo électrique dans le Ried

NOËL AVANT NOËL

Scooter 50cc SYM à partir de **1 399€**

Moto enfant à partir de **979€**

Gamme enfant Gitane à réserver dès maintenant

Offre Spéciale Vélos Electriques

Prime de 200€ OFFERTS*

29a avenue de la Gare • **ERSTEIN** • **03 88 98 13 13** • www.cyclesscoots67.fr

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30 et le samedi de 9h à 17h en NON STOP

* Voir conditions en magasin © Le Journal de Marsel/Edith

GARAGE KERRMANN à GEISPOLSHEIM

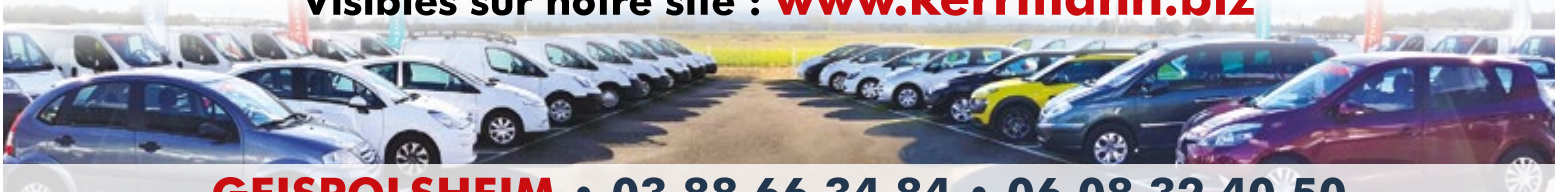
Frais d'immatriculation OFFERTS
Garantie 12 mois des véhicules occasions

VÉHICULES OCCASIONS UTILITAIRES

CITROËN JUMPER	PEUGEOT PARTNER	CITROËN BERLINGO	FORD RANGER 4X4	RENAULT MASTER	PEUGEOT PARTNER
HDI - 130CV - 2015	HDI - 90CV - 2013	HDI - 100CV - 2018	TDCI - 150CV - 2015	DCI - 110CV - 2016	HDI - 90CV - 2013
12 300€	**7 700€**	**7 900€**	**13 700€**	**13 800€**	**8 950€**

RENAULT KANGOO	CITROËN BERLINGO	CITROËN JUMPY	PEUGEOT BOXER	RENAULT TRAFIC MINIBUS JUMPER	CITROËN BERLINGO
DCI - 75 CV - 2016	HDI - 90CV - 2015	HDI - 90CV - 2014	HDI - 130CV- 2015	DCI - 90CV - 2009	HDI -75CV - 2016
8 200€	**7 950€**	**9 700€**	**16 200€**	**9 950€**	**11 700€**

Un stock permanent de plus de 100 véhicules occasions toutes catégories
Visibles sur notre site : www.kerrmann.biz



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

©JDM Editions/Edith

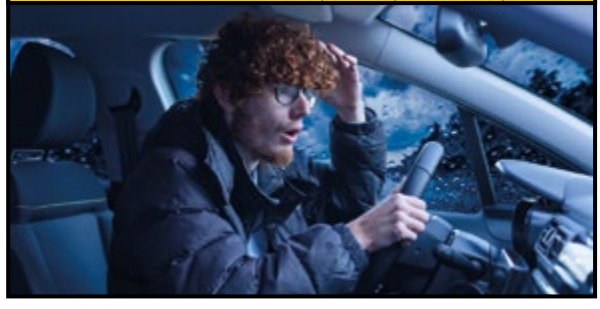
SRJ JOST AUTOMOBILES GARAGES

Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr

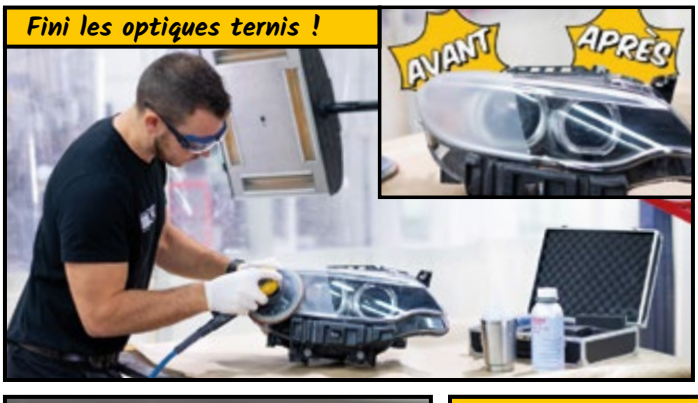
ÊTES-VOUS PRÊT(E) POUR L'HIVER ?

L'arrivée du mauvais temps surprend Baptiste



Il prend rendez-vous avec son garagiste

Fini les optiques ternis !



Un impact ou une fissure ? C'est réparé ou remplacé !

Pneus hiver moins chers...

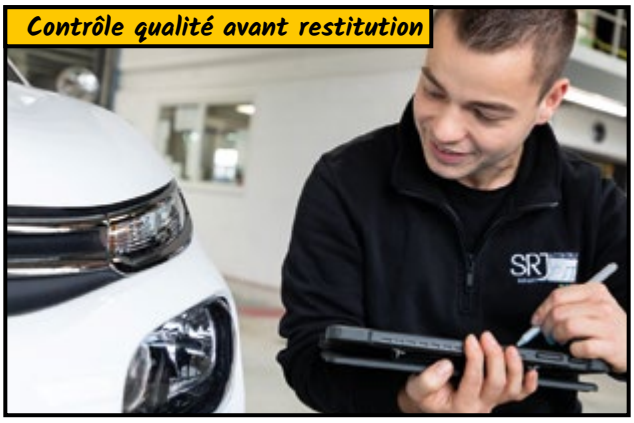
...et bien équilibrés...

...sans oublier la géométrie !

Cela permettra à Baptiste d'économiser ses nouveaux pneumatiques !

Et pour finir ! Nettoyage offert avec brosses anti-rayure

Contrôle qualité avant restitution



RDV : 03 88 08 94 68

Nombreux modèles disponibles de suite

C3
Shine - 1.2 Puretech 82 CH
Shine - 1.6 Bluehdi 100 CH
à partir de
14 980 € TTC(1)

CLIO V
Intens - TCE 100 CH
Experience - TCE 100 CH
à partir de
16 890 € TTC(1)

BERLINGO
Shine - 1.5 Bluehdi 130 CH
Shine - 1.5 Bluehdi 130 CH EAT8
à partir de
23 480 € TTC(1)

SANDERO
CONNECTED BY ORANGE - SCE 75 CH

11 890 € TTC(1)

NOUVELLE 208
ACTIVE - 1.2 PURETECH 75 CH

18 870 € TTC(1)

CAPTUR II
INTENS - TCE 100 CH / TCE 130 CH EDC / TCE 155 CH EDC
BLUEHDI 115 CH EDC

à partir de
20 880 € TTC(1)

JUKE
N DESIGN - DIGT 115 CH DCT
N CONNECT - DIGT 115 CH DCT

à partir de
22 870 € TTC(1)

TRAFIC FOURGON
L1H1 GRAND CONFORT - DCI 120 CH

20 692 € HT(1)

KADJAR
BUSINESS - BLUEDCI 115 CH

22 890 € TTC(1)

C3 AIRCROSS
SHINE- 1.2 PURETECH 130 CH EAT6
1.5 BLUEHDI 100 CH / 1.5 BLUEHDI 120 CH EAT6

à partir de
20 690 € TTC(1)

NOUVELLE 2008
ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH / ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8
GT LINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8

à partir de
23 980 € TTC(1)

RIFTER
ALLURE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8

25 480 € TTC(1)

GOLF VII
LIFE - 1.5 TSI 130 CH

25 980 € TTC(1)

NOUVELLE E208
ALLURE - 50 KWH 136 CH

28 250 € TTC(1)

C-HR HYBRIDE
MC19 EDITION - HYBRIDE 2.0L

28 780 € TTC(1)

LOA FINANCEMENT

CONTRAT D'ENTRETIEN

REPRISE MULTIMARQUES

EXTENSION DE GARANTIE

Sélection de véhicules d'occasions en stock

ZOE
ZE INTENS - R240

2015 • 11 500 KM
9 980 € TTC(1)

SCÉNIC III
LIMITED - 1.5 DCI 110 CH

2014 • 95 486 KM
9 990 € TTC(1)

NOUVELLE C3
FEEL - 1.6 BLUEHDI 100 CH

2017 • 53 952 KM
11 890 € TTC(1)

FIAT 500X
LOUNGE - 1.6 MJT 120 CH

2016 • 102 255 KM
12 480 € TTC(1)

GRAND SCÉNIC
BOSE - 1.6 DCI 130 CH

2016 • 79 000 KM
13 990 € TTC(1)

MAZDA CX5
DYNAMIQUE - 2.2 SKYACTIV D150 CH

2014 • 77 400 KM
14 990 € TTC(1)

MEGANE IV ESTATE
INTENS - 1.2 TCE 130 CH

2017 • 16 807 KM
15 990 € TTC(1)

GRANDLAND X
EDITION - 1.6D 120 CH ECOTEC

2018 • 24 756 KM
19 990 € TTC(1)

TIGUAN
CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH

2017 • 33 900 KM
24 890 € TTC(1)

MINI
CLUBMAN COOPER - 136 CH

2017 • 30 600 KM
24 980 € TTC(1)

DS3 CROSSBACK
PERFORMANCE LINE - PURETECH 130 CH EAT8

2020 • 2 000 KM
28 580 € TTC(1)

DS3 CROSSBACK
PERFORMANCE LINE - PURETECH 155 CH EAT8

2019 • 2 000 KM
29 480 € TTC(1)

SRJ JOST AUTOMOBILES GARAGES

www.srj-auto.fr

@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 01/11/2020, hors frais d'immatriculation

le Journal de marsel

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

NOVEMBRE 2020 n°149

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

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

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

A HERBSHEIM

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

Du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV

Quand mincir et rajeunir riment avec plaisir !

Toujours à l'affut de nouvelles technologies

ICE CLINIC *Corps*

Production de collagène, des résultats visibles :

- **Rajeunissement cutané** (attenue les troubles circulatoires)
- **Anti-cellulite** (diminue la peau d'orange)
- **Elasticité** (repulpe la peau)
- **Fermeté** (effet tenseur)

NOUVEAU

ICE CLINIC *Visage*

La Cryothérapie localisée

Production de collagène, des résultats visibles :

- **Anti-âge** (comble rides et ridules)
- **Detox** (acnés, imperfections)
- **Eclat du teint** (peau oxygénée)
- **Elasticité** (repulpe la peau)
- **Fermeté** (effet tenseur)

SUPRA SCULPTING SYSTEM

Nouvelle ère, nouvelle technologie

Inédite dans le domaine de la beauté

Le **nouvel appareil** qui **dessine la silhouette** en générant **20 000 contractions** musculaires en 30min **sans bouger** et **sans effort !**

ERICSON

10 Soins cosmétiques haute technologie **à découvrir**

Des résultats visibles

Des traitements et des soins pour le visage sont proposés pour agir sur tous les problèmes cutanés : les rides et les ridules, les rougeurs ou les taches pigmentaires...

OFFRE EXCEPTIONNELLE

Anticipez les bonnes résolutions...
Achetez vos bons cadeaux avant le 24/12/2020

50€ achetés = 25€ OFFERTS
100€ achetés = 50€ OFFERTS
200€ achetés = 100€ OFFERTS, etc...

Différentes cures à gagner
voir page 34

Pour plus d'infos et pour découvrir nos ventes Flash, RDV sur notre site internet
www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

© JDM Editions/Edith

© le Journal de marsel - Tous nos annonceurs proposent un devis gratuit sur demande - photos non contractuelles : ©Fotolia - © Shutterstock -sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique