

Le Journal de Marseille



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

JANVIER 2021 n°151



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEMINETTE

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

Salle
d'expo
350 m²



voir page 2

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

Accueil sur rendez-vous

du 4 janvier
au 27 février
2021

Promos
d'hiver



www.literie-alsace.com

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

Notre savoir faire
à votre service



Showroom literie



ZIMMERMANN

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

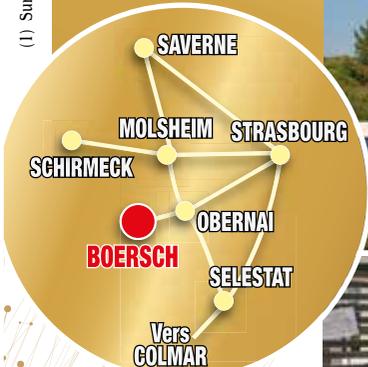
03 88 95 89 31

www.literie-alsace.com

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

RC SAVERNE B 324 310 838

(1) Sur articles indiqués en magasin, dans la limite des stocks disponibles. Promotions non cumulables avec d'autres actions commerciales dont les soldes.



CHEMINETTE

Salle d'expo
350 m²

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

Côté feu

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



Toute l'équipe vous souhaite
une très bonne
et heureuse année 2021

Côté toiture

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



DEVIS
GRATUIT



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127

NIEDERHERGHEIM

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

les astuces de marseille

3 choses à faire pour éviter le blues du dimanche soir



«On est déjà dimanche ?», «Je n'ai pas pu profiter de mon week-end»... Le dimanche soir, c'est souvent l'heure des plaintes et vous avez peur d'affronter le lundi. La mélancolie, la susceptibilité, l'anxiété et les mauvaises ondes conduisent parfois à un sentiment de déprime, plus communément appelé "le blues du dimanche soir".

Et c'est normal : dès le lendemain matin, votre routine reprend de plus belle accompagnées des responsabilités. Le stress du boulot, les deadlines à respecter, les devoirs familiaux, toutes ces petites pressions s'accumulent jusqu'à vous nouer l'estomac.

Soufflez un bon coup : tout-va-bien. Voici 3 astuces pour vous changer les idées et commencer votre semaine plus relaxé que jamais.

Coupez votre téléphone et prenez un bain chaud



Le niveau de stress augmente progressivement le dimanche soir. Et puis, vous êtes anxieux à l'idée d'affronter une grosse semaine. Les mails se sont accumulés. Relâchez un peu la pression et accordez-vous un moment de détente en coupant votre téléphone. Une fois le mode avion activé, vous êtes imperméable aux ondes négatives.

Puis, faites couler un bain chaud et préparez tous les ingrédients nécessaires pour obtenir l'effet relaxant souhaité. Tamisez les lumières, diffusez une musique douce et utilisez des huiles essentielles comme la lavande, la rose ou la camomille reconnues pour leur vertu apaisantes. Offrez-vous le temps de goûter à ce moment de quiétude, profitez de votre bain pendant une bonne demi-heure minimum. Relâchez vos muscles et faites quelques exercices de respiration.

Écoutez de la bonne musique



C'est bien connu : si la musique peut décupler vos maux, elle peut également les soigner. Si vous constatez que le blues du dimanche soir est assez récurrent, préparez une playlist pour vous changer les idées. Sélectionnez vos chansons favorites, l'idéal serait également d'écouter

des musiques qui rappellent de bons souvenirs. Les bienfaits de la musique sur le stress ont été prouvés scientifiquement. En effet, quand vous écoutez de la musique, le rythme cardiaque élevé diminue et l'organisme libère de la dopamine, la molécule du plaisir.

Ainsi donc, dès que vous sentez l'anxiété monter le dimanche soir, branchez vos écouteurs ou mettez en marche la chaîne hi-fi. Notre petite astuce : intégrez dans votre playlist anti-déprime des chansons qui ont du bon groove et laissez-vous entraîner par le rythme. Un bon Let's Groove du groupe Earth, Wind & Fire devrait largement faire l'affaire !

Amusez-vous.



Les divertissements ont toujours été un remède efficace pour lutter contre la déprime. Accordez-vous donc des petits moments de plaisir chaque dimanche soir. Vous pouvez très bien organiser des jeux de société en famille. Mais si vous avez l'âme d'un solitaire, pourquoi ne pas lancer quelques parties sur un jeu en ligne. Vous verrez qu'en quelques minutes, l'angoisse laisse la place à la frénésie du jeu.

C'est l'heure de dire adieu au blues du dimanche soir !
Publié avec l'aimable autorisation de www.astucegrandmere.com

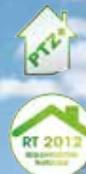
**Les annonceurs et le marseil
vous souhaitent
une bonne année
et une bonne santé pour 2021**



KERTZFELD

Clos des Jardins

PARKING OFFERT



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

DANS UN ENVIRONNEMENT PAVILLONNAIRE

nous réalisons pour vous

**12 SUPERBES APPARTEMENTS 2 PIÈCES ET 3 PIÈCES
JARDIN PRIVATIF AMÉNAGÉ OU LARGE TERRASSE PLEIN SUD**

**Garage, parking, abri de jardin
Accès sécurisé par visiophone**

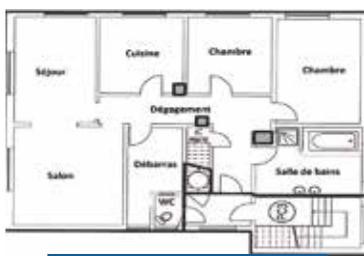


Près de RHINAU

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



Près de SELESTAT

Appartement 4 pièces

1^{er} étage 104 m² salon/séjour 33 m² Cuis. meublée 11 m², 2ch (11 et 15 m²) 2 pkgs, dpe vierge, charge 0€

170 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SELESTAT

Terrain de construction

6,34 ares au centre du village, viabilisé (eau + assainissement) libre de constructeur et d'architecte

149 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

Appartement 3P proche centre

72 m², salon/séjour/cuisine 31 m², 2 ch de 13 m² et 15 m², terrasse 10 m², dpe vierge, charges 500€/an

86 400,00€ Hono charge vendeur



Près de SUNDHOUSE

Terrain de construction

Lot 3 : 64 ares dont 18 ares constructibles, libre de constructeur et d'architecte, hors secteur ABF

143 000,00€ Hono charge vendeur



SELESTAT

Appartement 4/5 P proche centre

110 m² sal/séj. 20 m², cuisine 15 m² ch de 23, 16 et 14 m², ch. individuel gaz, cave, dpe vierge, charges 500€/an

160 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

**Appart. 4/5P AU CALME
VENTE EN VIAGER**

81 m² salon/séjour, c.équipée, 3 ch, balcon, pkg, cave, dpe d, ch. 3400€/an

Bouquet : 50 000€+ rente 300€/mois
Hono charge vendeur



SELESTAT

Appartement 4/5P proche centre

130 m², salon/séj 27 m², cuisine 21 m² 3 ch de 12, 15 et 24 m², terrasse 11 m² cave, parking, dpe c, charges 600€/an

203 000,00€ Hono charge vendeur

Plante ton slip ! Un défi ludique pour connaître l'état des sols



Après une première édition en mars 2020, l'ADEME renouvelle le défi « Plante ton slip ! », pour permettre au grand public de connaître l'état des sols là où ils habitent. La richesse des sols est d'une importance capitale pour l'agriculture. Il est souhaitable de le préserver et de le restaurer là où il a été perdu à cause de la pollution et de la bétonisation.

Plus le slip se sera dégradé, plus votre sol est riche



Pour avoir une idée de la présence de vers de terre, insectes et acariens et micro-organismes dans la terre près de chez vous, quoi de mieux qu'un essai grandeur nature ? L'Agence de la transition écologique (ADEME) propose à tout un chacun d'enterrer un slip en coton, puis le déterrer deux mois plus tard pour voir à quel point il se sera dégradé. Un nombre élevé de trous et la disparition d'une partie importante du tissu voudrait dire que l'activité des micro-organismes dans votre sol est intense.

Au contraire, si le tissu ne s'est que peu dégradé, cela veut dire que votre sol est trop pauvre en nutriments, ce qui fait que les vers de terre, les insectes, les acariens et les microorganismes préfèrent aller se nourrir ailleurs. Et puisqu'on vit à l'heure d'Internet, forcément, on ne mènera pas cette expérience tout seul. Des dizaines de personnes ont d'ores et déjà mis en ligne sur une carte dédiée les photos de leurs slips après deux mois passés dans la terre. Il est également possible de partager la photo de son slip sur les réseaux sociaux en utilisant le hashtag #plantetonslip.

Au bout du compte, toute notre alimentation provient du sol

Ces photos le prouvent bien : la qualité des sols est très hétérogène en France. Selon qu'on habite dans une zone contaminée ou non, dans une zone bétonnée ou non, près ou loin d'un cours d'eau... le degré de décomposition du slip peut être très différent.

Quel que soit le résultat de l'expérience, n'oubliez pas que si vous avez un jardin, vous pouvez faire un compost et enrichir ainsi votre sol. Les organismes qui vivent dans le sol sont friands d'épluchures, restes alimentaires et feuilles mortes. N'oublions pas que l'immense majorité de notre alimentation dépend de la qualité des sols !

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

LE JOURNAL DE MARSEILLE 0121

JEU CONCOURS

5 soins corps ou 3 soins visage à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE:

Votre choix : 5 soins corps **OU** 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31 janvier 2021, 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



François Isinger
P A Y S A G E S

3, route de Schirmeck
67120 DUPPIGHEIM
Tél. 03 88 50 85 25
Port. 06 72 36 33 28

francois.isinger@gmail.com
www.francoisisingerpaysages.com

• Escaliers paysagers • Pavage, Dallage, Terrasse
• Murs en gabion • Création d'espaces minéraux
• Clôture occultante en remplacement de thuyas








Créations et aménagements paysagers
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






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



SLC création

DEVIS GRATUIT

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





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

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

**Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades**



**SPITZ
CROVISIER**

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



17, rue de la Dordogne
67920 **SUNDHOUSE**
Nous vous souhaitons une très bonne année 2021

AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : www.spitz-crovisier.fr



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

ENTREPRISE SPIESS - 3 route d'Ehl - 67230 BENFELD

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS - DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS - 03 88 74 76 42 - travaux@spiess.fr

TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR - 03 88 74 76 41 - planning@spiess.fr

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

MEUBLES
FEUERER
MUSSIG

49 ans d'expérience

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

SOLDÉS

du 20 janvier au 16 février 2021



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

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

Mercurie
By Sandra

PRO LANA RICO DESIGN **katia**

• Laines • Fils
• Boutons • Broderie ...

Retrouvez-nous sur 

SOLDES
Jusqu'à -50%*

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

*Selon loi en vigueur du 20/01/21 au 16/02/2021 ©JDM Editions

le Bien-Être de
marsel

Moi mon problème, c'est le sucre !



C'est l'une des phrases qui revient le plus souvent quand on parle de changer les habitudes alimentaires pour retrouver notre poids idéal. Et vous savez quoi ? Se focaliser uniquement sur la suppression du sucre n'est pas une bonne stratégie. On essaie pour voir ? 'Ne pensez pas à un éléphant rose'. Vous y avez pensé ? Zut ! Et bien c'est

pareil quand on vous dit 'ne mangez plus de sucre'. Avez-vous subitement une envie de sucre ? Re-zut !

C'est la frustration qui alimente l'envie de sucre.

Et oui, parce que le corps est le champion toute catégorie de la survie, il a vécu des milliers d'années en 'mode préhistoire' pour fuir aux dangers.

Son objectif principal : trouver une source d'énergie rapidement utilisable pour bouger et fuir.

Alors comme le sucre est cette source d'énergie rapidement utilisable, il a développé des mécanismes internes pour nous en donner envie : il est rassurant et procure du plaisir... sauf que depuis quelques dizaines d'années, nos placards débordent d'aliments sucrés à portée de main.

'Alors quand je craque ça n'est pas de ma faute !?'

Mais d'où viennent ces envies de sucre ? ?

1/ La survie

Une fois que vous avez ingéré du sucre, le corps va le stocker rapidement : quand cette quantité de sucre qui arrive dans le sang est importante (élévation de la glycémie), la libération d'insuline pour stocker ce sucre va également être importante.

Résultat : le corps va trop stocker et quelques heures après l'ingestion du coupable, il va en manquer et vous en réclamer ; n'oubliez pas, il est en mode survie, il va tout faire pour que vous lui donniez ce dont il a besoin très rapidement. On ne sait jamais si un tigre à dents de sabre traînait dans les parages...

Donc, il déclenche les réactions biochimiques et neuro-physiologiques nécessaires pour que vous trouviez ce carburant : c'est la fringale, l'envie de sucré. Sauf que, bon, là, trop facile ! Même pas eu besoin de grimper aux arbres pour cueillir des fruits, j'ai ouvert la porte de mon placard à friandises.

Et c'est reparti pour un tour, avec un mécanisme en boucle 'ingestion de sucre importante -> sur-stockage -> envie de sucre -> ingestion de sucre'. Certains de ces mécanismes sont similaires à une dépendance pour le cerveau !

2/ Le dérèglement de la flore intestinale

Plus la quantité de sucre qui arrive au niveau de mes intestins est importante, plus la flore intestinale (vous savez, ces bonnes bactéries logées bien au chaud dans le côlon et indispensables au bon fonctionnement de mon corps), plus cette flore va se déséquilibrer au profit de levures : les Candida albicans.

Suite page 08

PERLE  BEAUTE

JOURNÉE SPÉCIALE ÉPILATION DURABLE
SAMEDI 16 JANVIER 2021

epil

Pour une élimination des poils définitive et sans douleur




• Indolore
• Tout type de peau (même les plus foncées)
• Toute saison (même en été)


• Ultra rapide
• Pour hommes et femmes

Venez découvrir à **petits prix** votre épilation à la lumière pulsée, sur RDV !!

 Perle de beauté perle2beaute.insalon.sokeo.fr

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

Vêtements

KNOPF

PRÊT-À-PORTER - HOMMES & FEMMES

MEGA
SOLDDES
D'HIVER

DÉMARQUES IMPORTANTES

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h15 à 19h
Samedi de 9h à 16h non stop

67230 **BENFELD** - tél. 03 88 74 43 26

* Durant les dates légales des soldes : du 20 janvier au 16 février 2021 - selon étiquetage

LES OPTICIENS **KRYS** ERSTEIN



3 rue Mercière • ERSTEIN

Mincir maintenant !



Des programmes **sur-mesure**
Un coach dédié
29 années
d'expérience
SATISFACTION GARANTIE

❄️ *Bonnes résolutions 2021* ❄️

CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur
SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

BILAN MINCEUR OFFERT (d'une valeur de 70€)

Nous vous remercions pour votre fidélité et votre confiance et vous souhaitons nos meilleurs voeux pour l'année 2021



NOUVEAU

- Vela-shape NBVI 4en1
- Double-lipocavitation
- Ultrasons US2A
- Hypodermologie
- Lipolaser 2.0
- HIFU 5D (Nouveauté 2021)
- Cryolipolyse 4 zones

Patrick Lang et son équipe vous apportent la solution pour retrouver la ligne, gommer la cellulite, raffermir la peau relâchée et estomper rides et vergetures. Découvrez votre nouvel espace fitness privatif & encadré par un coach sportif diplômé d'Etat !

www.amincissement-lang.com

48 rue du Général de Gaulle • **GEISOLSHEIM**
03 88 96 48 95

Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi

Le Retour

MAISON ROUGE
Habilleur

Depuis 1975

3 pour 2 !

-33,33%
sur
TOUT
TOUT le MAGASIN*

TOUS ENSEMBLE SOLIDAIRE

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

RAYON SPÉCIAL GRANDES TAILLES

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

à côté de Picard, **Grand parking GRATUIT**

Lundi 14h-18h • Du mardi au samedi de 9h-12h/14h-18h

*Offre valable à partir de 3 articles achetés jusqu'au 19/01/2021 • ©JDM Editions / Edith

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 n° 412 620 908 000 19 • ©JDM Editeurs/Édith

Peinture GRAYER De Père en Fils depuis 1907

Devis GRATUIT

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

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2021

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

QUALIBAT RGE ECO artisan

Siret n° 305 533 556 00034 • ©JDM Editeurs/Édith

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITE

Bonne et heureuse Année 2021

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

Avant :  **Après :** 

- Une douche extra plate et sécurisante
- Visite technique à votre domicile
- Nos propres équipes de pose
- Installation sans maçonnerie ni carrelage

Adhérent Action Logement AL
Obtenez jusqu'à **5 000€ d'aide***

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

Devis rapide et gratuit

*Selon la loi en vigueur ** Sous réserve de contraintes techniques

Suite de la page 06

Ces levures qui se sont sur-développées du fait des excès de sucre, du stress, de l'utilisation répétée d'antibiotiques, ... vont vous donner envie de sucre car c'est leur source d'énergie principale. Et c'est un deuxième cercle vicieux : 'ingestion de sucre -> développement des Candida -> envie de sucre -> ingestion de sucre'.

Vous vous sentez ballonnés, en état de fatigue chronique, avec des envies de sucre soudaines, des maux de têtes récurrents, sans envie ni motivation ? C'est peut-être le résultat d'une candidose chronique.

Pourquoi faudrait-il limiter notre quantité de sucre raffinés ?



Le défaut du sucre c'est qu'en quantité trop importante :

- il est stocké sous forme de graisse dans les tissus et nous fait prendre du poids.
- il participe à un état d'inflammation chronique qui favorise le développement de nombreux troubles et maladies : diabète, hyper-tension, maladies cardiovasculaires, arthrose, maladies chronique de l'intestin, Alzheimer, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, psoriasis, acné, dépression, cystites,
- il est la principale source de carburant pour les cellules cancéreuses.

Alors comment faire pour casser ce cercle vicieux : consommation de sucre-envie de sucre ?

Et permettez-vous de temps en temps des petits écarts en prenant le temps de les déguster ... lentement Il est important d'éviter l'effet de frustration, tout en restant raisonnable.

Voici 5 principes à suivre pour aider le corps à se passer des envies de sucre :

1/ Favorisez les produits bruts, non transformés, riches en fibres, cuissons al dente et pas trop poussées

Ils vont limiter l'élévation de la glycémie, ralentir l'absorption des sucres et donc faire durer la sensation de satiété et éviter l'effet de fringale.

- Céréales (complètes) : blé, orge, millet, avoine, quinoa, riz, ...
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots secs, ..
- Fruits
- Légumes
- Produits laitiers : yaourts et fromages
- Graines et fruits oléagineux (lin, noix, chia, amandes, noisettes, sésame, avocat, ...).



Ayez principalement votre choix des aliments pour favoriser les bons. Vos envies de sucre s'apaiseront comme par magie.

Suite page 10



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



ARTISAN de FRANCE

le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

Devis gratuit

**Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud**

PROMO HORS SAISON*

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

DAIKIN **mitsubishi ELECTRIC**

SELESTAT 87a Route de Strasbourg

* Voir conditions en magasin

49400208200019

Le spécialiste régional
à votre service
depuis 1980



art et faïence

30, rue de Lyon FEGERSHEIM

POELES - CHEMINEES - CONDUITS
bois - pellets - gaz

03 90 29 84 29 - www.artetfaience.fr

RGE Quali Bois

32045876300036




• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION
Neuf et Rénovation

CALIS
POMPES À CHALEUR



www.calis-pac.fr

- **Pompes à chaleur**
Aérothermie / Géothermie / Aquathermie
- Neuf ou rénovation
- Performance et qualité
- Réversibilité
- Service après vente
- Fabriquée sur mesure dans nos ateliers



- **Chauffage / Climatisation**
Mono-split / Multi-split
- Des solutions adaptées. Nous vous proposons une gamme complète mono-split ou multi-split.
- SAMSUNG**

**ÉCO-PRÊT
A TAUX
ZÉRO****

**NOUVELLES
AIDES**

depuis
janvier 2020*

consultez-
nous

**Merci
pour la confiance
que vous nous avez
accordée tout au long
de l'année**

**Meilleurs vœux
pour la nouvelle année**

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

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

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

Artisan d'art

**Dépannage et remplacement
de bris de glace
pour tous produits verrier**

- Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurité
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

Suite de la page 08

2/ Evitez les produits transformés, sucrés et ceux ayant un index glycémique trop élevé (qui élèvent la glycémie)

Trop mous, trop cuits, avec une charge en sucre trop élevée, ils provoquent une élévation de la glycémie trop rapide qui vous donne envie de sucre quelques heures après le repas.

Par exemple : riz cuisson rapide, pain blanc, plats préparés, fritures, snacks salés, viennoiseries, gâteaux, glaces, sucre et édulcorants, miel, confiture, compotes, boissons sucrées (y compris jus de fruits),...

3/ Prenez des en-cas de qualité plutôt que des snacks sucrés

En-cas à piocher dans la base des aliments à favoriser (cf 1/ ci-dessus). Ils auront un vrai effet rassasiant et vous permettront de ne pas entrer dans le cercle 'consommation de sucre-envie de sucre'.

4/ Consommez quotidiennement des probiotiques et prébiotiques

Pour apporter tous les jours des bonnes bactéries (probiotiques : dans les yaourts, le kéfir, légumes et pâtes fermentées (choucroute crue, pâte miso,...), vinaigre de cidre non pasteurisé) et leur nourriture de prédilection pour leur bon fonctionnement (prébiotiques : dans les légumes, fruits, céréales complètes, ail, oignon, chicorée, ...).

5/ Apprenez à vous détendre régulièrement et à gérer votre stress.

L'hormone du stress vous fait passer en 'mode survie' (le tigre guette!) et vous donne envie de sucre.

Alors mettez vous dans un endroit calme, respirez amplement, lentement, détendez les muscles de votre front, vos paupières, vos mâchoires, laissez tomber vos épaules, ... relâchez la pression quelques minutes et plusieurs fois par jour... Et éloignez le tigre !

Le coaching également vous aide à percevoir vos ressources et votre potentiel pour éviter de vous laisser gagner par la peur liée aux situations nouvelles.

Alors maintenant à vous de jouer ... pour déjouer les effets du sucre sans frustration !



LAURE HOFFNER
Ingénieure Maître Santé & Nutrition.
Coach Certifiée RNCP 7 (niveau Master 2 - reconnu Européen) - spécialisée en gestion du stress et équilibre de vie global.
Nutritionniste & Diététicienne DE
approche comportementale et globale.
06.18.63.42.39
-Laure Hoffner- LH NUTRITION & SENS
<https://www.facebook.com/lhnutritionensens>

L'accessibilité chez REHA TRANS

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT
CRÉDIT D'IMPÔT

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

Ets. Escoder

DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS

Restauration de chaises, fauteuils, canapés
Teinte et patine à l'ancienne
Grand choix de tissus d'ameublement

- Rempailage
- Cannage
- Rembourrage
- Tapisserie

06 80 76 52 32 • escoder.mickael@icloud.com
17 rue du commerce • 67920 SUNDHOUSE

PEINTURE THIERRY RUHLMANN Maître Peintre
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

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse Année 2021

Venez découvrir notre magasin et nos conseils de professionnels !

GM DECO

Avant Après

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

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

Devis Gratuit

Siret n° 829 221 951 00017

HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4^{ème} génération)
- la fabrication
- l'installation matériaux bois (hêtre, chêne, frêne) sur mesure
- Habillage en bois sur escalier en béton

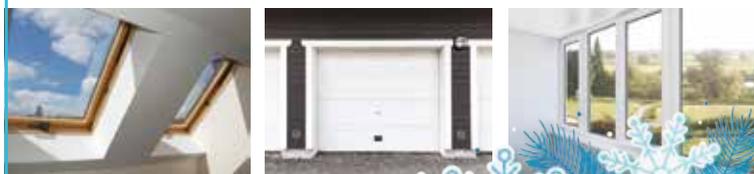


Nous vous proposons des services complémentaires :

- Devis gratuit
- Conseil personnalisé
- Pose gratuite d'escaliers provisoires

6, rue du Couvent - 67860 RHINAU
 Port. 06 08 07 85 87 - Tél. Atelier : 03 88 74 64 39
 Mail : escaliersharter@wanadoo.fr
 Site : www.escalier-harter.fr

UNE SOLUTION OPTIMALE, **OPTIFEN** FENÊTRES • PORTES • VOILETS



OPTIFEN
 remercie l'ensemble
 de ses clients
 pour leur confiance
 et souhaite à tous
 une bonne année
2021

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

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



Salle d'exposition

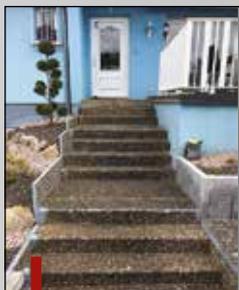
www.optifen.com



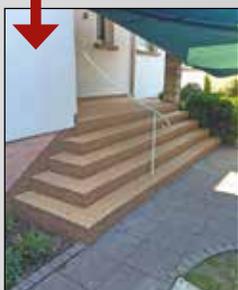
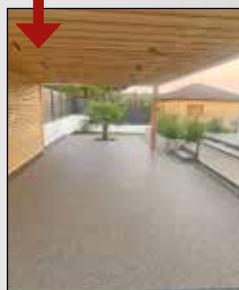
HAUSSMANN SOLS RÉSINE RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

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

Nettoyer un écran plat de télé ou d'ordinateur



Il ne faut nettoyer les écrans plats n'importe comment...
 Au contraire de nos anciens écrans qui étaient en verre, les écrans plats actuels ne supportent pas n'importe quel produit, pourtant, il faut bien enlever toutes ces traces de doigts, de taches et de poussières.
 Découvrez cinq astuces simples et efficaces pour nettoyer votre écran plat.

1. Avec un chiffon microfibre

Un petit conseil, nettoyer à sec régulièrement permet d'éliminer poussières et saletés. Les nettoyages successifs sont donc plus faciles à faire. Utilisez un plumbeau, un chiffon antistatique ou un chiffon à poussière microfibre, cela permet de supprimer tous les petites saletés et particules susceptibles de laisser des rayures lors d'un nettoyage humide. N'essayez jamais votre télévision avec des serviettes en papier ou du papier toilette car ces matières sont légèrement abrasives et laissent des micros-rayures sur la surface ce qui entraîne le ternissement de l'écran.

Procédez de préférence à un nettoyage mensuel TOUJOURS sur écran ETEINT.

2. Avec de l'eau déminéralisée

Le nettoyage d'un écran à l'eau permet d'éliminer les salissures quotidiennes et constitue l'une des solutions les plus sûres. Néanmoins, si votre écran est très sale, l'eau ne suffira peut être pas. Vous pouvez alors créer votre nettoyant maison pour éradiquer les taches tenaces : eau déminéralisée, 1 flacon pulvérisateur, 1 chiffon de nettoyage doux et 1 serviette en microfibras.
 Une fois les ingrédients réunis, remplissez le vaporisateur avec l'eau déminéralisée. Éteignez l'écran et vaporisez légèrement le chiffon doux avec l'eau. Frottez doucement l'écran en faisant des mouvements circulaires. **Ne pulvérisiez jamais l'eau directement sur l'écran** et n'appliquez pas trop de pression lors du nettoyage. Utilisez une serviette sèche pour polir doucement l'écran afin de vous assurer que toutes les peluches et les saletés ont disparues.
 Cette méthode convient aussi pour nettoyer ses lunettes et autres surfaces.

3. Avec du vinaigre blanc

Si vous avez des traces de doigts sur un écran, la solution vinaigre+eau permet d'éliminer le gras. Vous aurez besoin de vinaigre blanc, d'un peu d'eau déminéralisée, d'un flacon pulvérisateur, d'un tissu non pelucheux et d'un tissu microfibras. Versez à parts égales l'eau et le vinaigre blanc dans le vaporisateur. Éteignez le téléviseur pour que le processus de nettoyage n'interfère pas avec les pixels de l'écran, un écran éteint et donc noir, permet aussi de mieux voir la saleté et les taches. Vaporisez la solution sur un chiffon en microfibre, **jamais directement sur l'écran**. Frottez le chiffon humide sur tout l'écran en effectuant un léger mouvement circulaire. Enfin, lustrez l'écran à l'aide du chiffon en microfibre. Ce produit de nettoyage fait maison est très efficace. Il n'est donc pas nécessaire d'acheter des sprays de nettoyage pouvant endommager l'écran. Cette méthode convient également pour nettoyer les miroirs de toute la maison. Ces ingrédients font briller toutes les surfaces en verre sans laisser de traces.

4. Avec du liquide vaisselle

Ce dont vous avez besoin : un liquide vaisselle doux, de l'eau déminéralisée, un bol, un chiffon doux et une serviette microfibre. Remplissez un bol avec de l'eau déminéralisée chaude et ajoutez 1 ou 2 gouttes de liquide vaisselle doux. Mouillez le coin du chiffon doux sans saturer le tissu. Frottez le chiffon humidifié sur l'écran avec de petits mouvements circulaires en vous concentrant sur les zones les plus sales. Enfin, séchez bien l'écran à l'aide d'une serviette douce en microfibre.

Bonne année 2021 à toutes et à tous



Votre propre boutique en ligne à partir de 980 € HT !

Evidence a développé Boutique Facile™. Un concept qui vous permet de posséder votre propre boutique en ligne en **48 h chrono**.

La solution pour être sûr de vendre !

Evidence 67600 Sélestat TOUTES LES INFOS SUR
Création Web & Marketing Digital **06 78 29 73 34** www.boutique-facile.fr





*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

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...






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

Atelier du bois
 25, rue de la Gare 67210 **GOXWILLER**
03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr - devis gratuit »

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



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 QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**
Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr



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

DEVIS gratuit sous 48h

- 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)





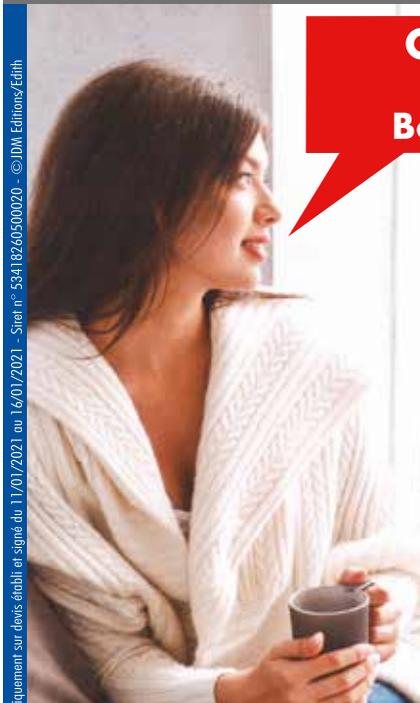
bénéficiez de la TVA 5.5% pour vos projets de rénovation

La qualité de pose par excellence

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

SIRET: 65290314500013

LA QUALITÉ A UN NOM



**Ouvrez, Aérez, Respirez...
Prenez soin de vous
Bonne et Heureuse Année 2021**

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique

TVA OFFERTE* en rénovation
du 11 au 30/01/2021 RDV à votre domicile dans le respect des règles sanitaires

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

Notre signature ? **La qualité de pose HEWE FRANCE**

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 **HUTTENHEIM** • hewe-france@orange.fr • www.hewe-france-fenetres.fr

*Valable uniquement sur devis établi et signé du 11/01/2021 au 16/01/2021 - Siret n° 584 626 650 0020 - © JDM Editions/Edith

10 légumes d'hiver et de santé



Ils sont sur les étals au cœur de l'hiver, habillés de rouge, d'orange, de vert et de blanc, légumes racines pour la plupart. Tous de saison et cultivés près de chez nous, dont il est toujours bon d'en répéter les bénéfices santé par leurs importants apports nutritionnels. Ils ne font pas toujours envie, avec leur

drôle de forme et leur peau souvent épaisse. Et pourtant, leur apparence bizarre cache des trésors de nutriments dont on a justement besoin pendant les jours froids et sombres de l'année.

La betterave : anti-âge et dopante

Rouge, rose, mais aussi jaune ou blanche à rayure, la betterave aime varier les couleurs. Elle font merveilles dans les plats, surtout accompagnées de vert (mâche et betterave crus râpée ou cuite, par exemple). **Utilisations :** Crue et cuite, chaude ou froide. Son jus aussi est un délice, que les sportifs utilisent comme « dopant » grâce à ses nitrates naturels.

La carotte : purifiante, antioxydante

Elle aussi joue sur les couleurs, avec une palette qui reste entre le jaune et l'orange. Légume le plus consommé en France, elle mérite sa réputation d'aliment pour le bon teint ! **Utilisations :** Crue et cuite, chaude ou froide. Son jus est également un délice !

Le céleri-rave : revigorant

C'est le frère sous-terrain du céleri-branché. On ne consomme que sa boule blanchâtre. Mais ses feuilles peuvent donner du goût à un potage. **Utilisations :** Cru et cuit, chaud ou froid. Attention à ne pas rajouter de sel dans les plats avec du céleri, il est naturellement plus salé que les autres légumes.

Le chou-fleur : dépuratif

Paré de sa couronne de feuilles enserrant un moutonnement blanc, le chou-fleur aime les contrastes de texture en blanc et vert. **Utilisations :** Cru froid, et cuit chaud ou froid. Les estomacs fragiles pourront le blanchir une première fois avant de les cuire. Son cousin le brocoli est plus digeste.

L'endive : hydratante, laxative

La perle blanche du Nord (c'est plus chic que le « chicon » !) est très difficile à faire pousser et nécessite un savoir-faire pointu. **Utilisations :** Crue froide, et cuite chaude

L'épinard : diurétique, reminéralisant

Toujours vert, l'épinard n'est pas le légume le plus riche en fer, comme on le pense trop souvent. Mais il a d'autres bienfaits, tout aussi – sinon plus – intéressants. **Utilisations :** Cru froid (avec les jeunes pousses, mais surtout au printemps), et cuit chaud

Le navet : reminéralisant

Lui aussi joue avec les couleurs, jouant entre le blanc, le jaune et le rose. Il appartient à la famille des choux : c'est le plus ancien légume que nous consommons. **Utilisations :** Cuit chaud

L'oignon : anti-cancérogène, diurétique

Il fait pleurer avant de donner du plaisir... Il joue aussi sur les couleurs et la force de son goût (de doux à piquant : le jaune étant le plus fort, le rouge et le blanc étant le plus doux). **Utilisations :** Cru et cuit, chaud ou froid

Le panais : anti-cancérogène

Ce drôle de légume, que l'on peut confondre avec de la carotte blanche, a sa propre identité. Longtemps oublié, il est réapparu depuis les années 2000. **Utilisations :** Cuit chaud. il a un goût entre le céleri-rave et le fenouil.

Le poireau : régulateur des intestins

Belle tige, le poireau présente les mêmes couleurs que le chou-fleur, mais avec les poils en plus à sa base. Surnommé « l'asperge du pauvre », il présente en effet beaucoup de points communs avec la belle blanche du printemps. C'est aussi l'un des légumes les plus anciens que nous consommons. **Utilisations :** Cuit chaud ou froid

Le mot de la diététicienne

Variez-les ! Jouez avec le cru et le cuit autant qu'avec leurs couleurs. Vous serez moins lassés d'eux. Et pensez toujours à ce qu'ils peuvent vous apporter en bénéfices nutritionnels pour la santé quand vous les mangez. Pour que ces bénéfices soient au plus haut, achetez-les chez les producteurs locaux bio ou en agriculture raisonnée.

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

**PORTES D'ENTRÉE
PVC-ALU-BLINDÉES**

PORTES DE GARAGE

PORTAILS ET CLÔTURES

FENÊTRES PVC-ALU

VOLETS

MOTORISATIONS

TOUTES RÉPARATIONS

NEUF OU RÉNOVATION

**ETUDES DE PROJET
GRATUIT**

67150 GERSTHEIM

Contactez-nous :

06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr



Performance, qualité et compétence font la différence !

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

**ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS**

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



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

**DRESSING
SUR-MESURE**



**PORTES d'intérieur
SUR-MESURE**

**Venez découvrir notre
showroom de 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° 84765178300015 • © JDM Editions/Edith

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Devis
GRATUIT

24 ans
d'expérience

Chez votre fabricant en Alsace



À l'occasion de cette nouvelle année, nous désirons vous remercier pour votre confiance, et vous souhaiter réussite, progrès, et enthousiasme pour l'année 2021



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

5 rue de l'Artisanat • **GERSTHEIM**
06 62 49 78 72 • www.hp.aluminium.fr

Retrouvez-nous sur / Helmbacher Pierre Aluminium

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

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



*«Meilleurs vœux
pour cette
nouvelle année
2021»*

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

Siret : 7984931500021

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

KOVACIC

Fabricant depuis 1965



Devis
Gratuit

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



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 Erolsheim
Bruche

Salle d'expo
de
300m²
à Colmar

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

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

VENEZ DECOUVRIR
NOTRE NOUVELLE
GAMME DE FERMETURES

www.kovacic.fr

126a route de Rouffach
COLMAR
03 89 27 54 30

le journal de marseille 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 lejournaldemarseille.fr

© 2021 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.
Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.
TIRAGE 70.500 ex. - distribué à 70.400 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marseille il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution. Rdv sur le site/manifestations/déposer une annonce/créer votre compte. 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 marseille



Samedi 16 janvier

SÉLESTAT - Quand l'hiver vient, l'III*Wald sommeille
L'III*Wald en hiver, la forêt en sommeil, les animaux bien cachés. Certains hibernent et les autres profitent du calme paisible de la nature endormie. Découvrons comment toute cette vie s'adapte aux rudes journées d'hiver. RDV précisé à l'inscription. 3.50€/adulte, 2.50€/enfant. Inscrp. au 03 88 58 87 20. Rens. sur www.maisonnaturemutt.org.

Du 22 janvier au 18 février 2021

ERSTEIN - Etappenstall : Céleste à 360° de Stéphane Vetter. En levant les yeux au ciel, notre vue ne se limite pas seulement à la portion congrue de la Lune ou d'une constellation. Avec un objectif « œil-de-poisson » ou en panoramique, Stéphane Vetter vous emmène dans ses sphères de paysages étoilés. Dans le tourbillon de la nuit s'envoleront aurores, météores et autres esprits de la nuit.

Du 22 janvier au 18 février 2021

ERSTEIN - Etappenstall : De l'infiniment petit .. de Noémie Chevaux. La matière organique est la matrice du travail de détournement de la plasticienne. L'infiniment petit (sable, granules homéopathiques, cheveux) dialogue avec l'infini du grand corps céleste. Des nouveaux être cellulaires, de nouvelles galaxies, des terres inconnues qui s'organisent et se réorganisent sans cesse, semblent en émerger. Noémie vous invite à la suivre dans son voyage du microcosme au macrocosme, avec son regard et son et son imagination sans limite.

Samedi 30 janvier

RHINAU - Atelier 100% fait maison

Lessive, déodorant ou encore dentifrice, tant de produits indispensables dans nos foyers. Mais savons-nous ce qu'il y a réellement à l'intérieur ? Venez faire vos propres produits du quotidien à partir de produits naturels et économique et repartez avec ! RDV précisé à l'inscription. 20€/adulte, 15€/enfant. Inscrp. 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur www.maisonnaturemutt.org

Samedi 13 février

MUTTERSOLTZ - Atelier familial pour une cuisine végétarienne. Découvrez des recettes originales et savoureuses pour apprendre avec vos enfants à consommer végétarien tout en se régalant et en garantissant l'équilibre alimentaire de toute la famille. Ajoutez à votre livre de recettes celles que nous vous proposons, en lien avec les saisons et toujours en relation avec nos producteurs locaux. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Inscription voir ci-dessus.

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

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

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

Homme 74 ans veuf recherche relation sérieuse
Je cherche une femme gentille pour refaire une vie à deux. J'habite à la campagne (à 10 kms d'Erstein), j'ai de nombreuses passions dont la moto, les vieilles voitures, la danse, les voyages que j'aimerais partager avec une femme qui aurait également des passions. Pour nous connaître, veuillez écrire au journal (coordonnées haut page 16) avec la référence LA1812 qui transmettra.

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

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

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

M.S.R. MULTI SERVICES DU RIED
• Travaux paysagers - création et entretien
• Travaux de rénovation et de terrassement
• Pavage, Dallage (ancien et moderne)
• Travaux d'intérieur
• notre site : www.multiservices-du-ried.fr
Devis et étude de projet personnalisés et gratuits
67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46

ecotech
chauffage & climatisation
09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr
climatisation chauffage
installation & dépannage
Alexandre JUND - BOLSSENHEIM - info@ecotech-alsace.fr

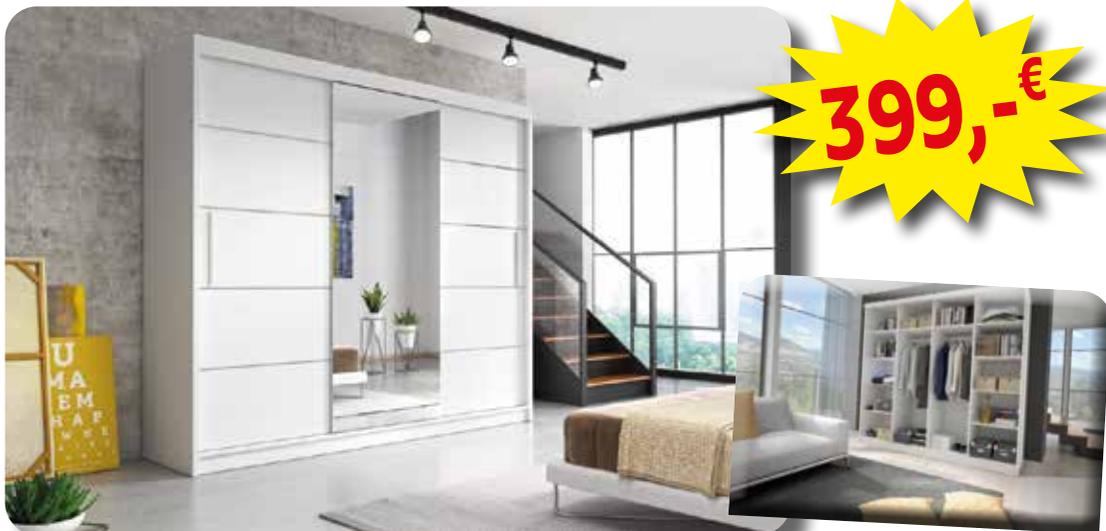
FORMULA 3 ^à HUTTENHEIM

VOTRE NOUVEAU MAGASIN DE MEUBLE EN ALSACE,
CANAPÉS / CHAMBRE / MEUBLES TV
DES PRIX À VOUS COUPER LE SOUFFLE

EN STOCK

Dimension :
L 233 x H 218 x P 61

Existe en :
L 250 x H 218 x P 61
à **449,- €**



MEUBLES TV

499,- €



Viva

Dimension : L 280 x H 202 x P 52

CANAPÉ TISSUS

649,- €



Infinity Lux

Dimension : 186 x 256 cm

Tous nos canapés sont avec lit + coffre de rangement

**MEUBLE BUREAU
LIT ETUDIANT**

399,- €



Dimension : L 252 x P 85

Profondeur ouvert : 175 cm (avec lit)

CHAMBRE COMPLETE

Lit + Sommier + 1 commode
+ 2 tables de chevet
+ 1 armoire
(couchage
160x200)

799,- €



Chambre Lucca

Au magasin

Zone Artisanale du HAIRY
7a, route de Strasbourg
67230 HUTTENHEIM

Par téléphone

07 69 66 41 70

Retrouvez-nous

Sur Facebook
formula3

Sur notre site

www.meubles-formula3.fr

- Notre magasin est ouvert au public du Mercredi au Samedi de 13h à 19h, le 1^{er} Dimanche de chaque mois de 13h à 17h.
- PAS DE LIVRAISON
- Retirer la marchandise en stock le matin de 8h30 à 11h30



La bouchée à la reine 8 pers.



- 8 croutes feuilletage pur beurre
- 1 poule fermière
- 1 kg épaule de veau
- 1 pièce de ris de veau de gorge
- 2 carottes
- ¼ de céleri boule
- 2 oignons
- 4 clous de girofle
- 1 feuille de laurier fraîche
- 10 grains de poivre en mignonette
- Gros sel
- Noix de muscade
- ¼ l de crème
- ¼ l de crème épaisse
- ½ l de riesling sec
- QS de roux

Godiveau (spécialité culinaire)

- 150 g de graisse de rognon de veau
- 150 g d'échine de porc
- 150 g de collier de veau
- 2 œufs
- 2 échalotes finement ciselées
- 1 gousse d'ail hachée
- QS de persil hachée
- QS de farine



Réunir dans une marmite la poule, l'épaule, ajouter le riesling et mouiller à hauteur. Porter à ébullition, écumer et ajouter la garniture aromatique et toutes les épices à l'exception de la muscade.

Saler légèrement et laissez frémir 1h30 à 2h suivant la qualité des viandes. Sortir les viandes ; peler et désosser la poule, puis refroidir le tout. Réduire le bouillon de moitié et filtrer.

Ajouter les 2 crèmes, lier au roux, rectifier l'assaisonnement, refroidir et réserver.

Laver et tailler les champignons de Paris, les assaisonner puis les faire sauter au beurre ; refroidir et réserver.

Réaliser les godiveaux : hacher les viandes à la grille fine et mélanger avec les œufs, les échalotes, l'ail et le persil, saler et poivrer.

Réaliser des boudins d'un centimètre de diamètre en roulant la farce dans la farine puis les pocher à l'eau bouillante. Egoutter, refroidir et tailler en tronçons de 1,5 cm de long.

Cuire les ris de veau dans de l'eau bouillante et salée. Refroidir à l'eau glacée et égoutter. Réserver.

Tailler la poule et l'épaule en cube de 1,5 cm de côté.

Réchauffer la sauce ; ajouter 3 à 4 râpures de muscade et mixer la sauce.

Ajouter les différentes garnitures. Réchauffer les croûtes et dresser sur les assiettes chaudes.

Bon appétit !!!

Pendant la durée de fermeture des restaurants, le restaurant Au Vieux Couvent à RHINAU propose des plats à emporter : www.auvieuxcouvent.fr

Sur réservation au 03 88 74 61 15 ou par mail restaurant@vieuxcouvent.fr



L'Adriatique

à emporter

- Pizzas
- Tartes flambées
- Paninis
- Couscous

Pensez à réserver votre couscous à l'avance

Merci pour votre fidélité et meilleurs vœux pour 2021



8 place de la Marie • **BOOFZHEIM** • 03 88 58 77 88
du mardi au dimanche 11h30-13h et 18h-22h • www.ladriatiquepizza.fr

EARL ENDIVAL

PRODUCTEUR D'ENDIVE et de PISSENLIT BLANC

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

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

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



Au bon conseil

Conseil • Choix • Service • Qualité

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

*Nous vous souhaitons une bonne
et heureuse Année 2021*

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

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/editith - Siret 3019679800063



casa julia

RESTAURANT ITALIEN

Nous vous proposons tous les jours de la semaine notre carte et notre plat du jour à emporter le midi du lundi au vendredi de 12h à 13h30 et le soir du lundi au samedi de 17h30 à 19h30

plus d'info sur nos menus et notre carte sur le site internet www.casajulia.fr
Commandes par téléphone uniquement

Toute l'équipe de Casa Julia vous remercie de votre fidélité et vous souhaite Une bonne année 2021

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



Venez nous voir aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 16h à 19h

SCHERWILLER

Les mercredis de 16h à 19h

MUTTERSOLTZ

(place du Tilleul)

les jeudis de 16h à 19h

GERSTHEIM

les vendredis de 16h à 19h

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h



22, route de Colmar

BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h • Vendredi 9h - 19h non stop
Samedi 8h - 12h • Boutique fermée LUNDI et MARDI

Notre commerce de proximité

Fermé jusqu'au 17 janvier 2021 inclus

Mireille et son équipe vous remercient pour la confiance accordée tout au long de l'année 2020 et vous présentent les meilleurs vœux pour l'année 2021 !



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



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>

Nous avons le plaisir de vous annoncer que, après quelques jours de repos, nous reprenons notre vente de plats à emporter ou à livrer.

du vendredi 8 au soir au dimanche 10 au soir
MOULES à partir de 12€ / pers.

du vendredi 15 au soir au dimanche 17 au soir
ROSSBIFF 9€ / pers.

du vendredi 22 au soir au dimanche 24 au soir
BOEUF GROS SEL 12€ / pers.

du vendredi 29 au soir au dimanche 31 au soir
COUSCOUS 14€ / pers.

du vendredi 5 au soir au dimanche 7 février au soir
MATELOTE AUX CINQ POISSONS, pâtes 19€

ANGUILLES MARINÉES 15€

du vendredi 12 au soir au dimanche 14 février au soir : SAINT VALENTIN - menu et carte spéciale

Le soir, formule TARTE FLAMBEES - 1 achetée = la même offerte

Tous les midi et les week-ends, en soutien pour la filière, CHOUCROUTE ou NAVETS salés aux 5 garnitures 10€
- Burger de boeuf, frites, salade (fromages du moment) 10€

Le midi en semaine : notre plat du jour - 7,20€ avec salade - 8,70€ avec entrée ou dessert - 10,70€ avec entrée / plat / dessert

Pour vos réservations : 03 88 98 03 70 ou 06 86 88 99 47



- L'hôtel des Bords de l'Ill, et ses chambres complètement rénovées est ouvert et propose le dîner et le petit-déjeuner en formule room-service.

Une belle année 2021 à tous et merci pour votre soutien de tous les jours !

Retrouvez-nous également à ROSSFELD ... (8, rue Principale)



AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi au vendredi de 5h à 19h

Samedi de 5h à 16h

le dimanche de 6h30 à 16h

Fermé le lundi



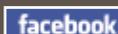
Nous continuons biensûr à vous accueillir dans notre salon de thé climatisé, pour déguster nos produits sucrés ou salés



CATHY et son équipe vous remercient de votre confiance et soutien durant la délicate année 2020, et vous souhaitent d'agréables fêtes de fin d'année et une belle année 2021 !

Prenez soin de vous !

3 rue du 1^{er} décembre • **HUTTENHEIM** • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur



20 ans avec vous ! Merci pour votre confiance

Bonne année 2021

JS VERRE DECOR SaRL
Vitrerie Miroiterie
Fourniture et pose pour particulier et professionnel
Artisan d'art

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo



PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

Battante ou Couissante



GARDE CORPS



JS Verre Décor intervient aussi sur :

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

Expo
MAGASIN

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

Hôtel** Restaurant & Spa

Soleil

Bonne année



Cette année a été particulière pour nous tous, et elle ne nous empêche pas de vous souhaiter de tout cœur une **belle et heureuse année**.

Sachez que dès que la **réouverture sera autorisée**, nous serons très **heureux** de vous **accueillir**, de vous **revoir** et de **partager** des moments **conviviaux** qui nous manquent cruellement.

Prenez soin de vous et de vos proches. **À très bientôt !**



Notre service de plats à emporter reste actif jusqu'à l'ouverture de notre établissement.

Toutes nos offres seront visibles sur notre page **facebook** **hotel restaurant au soleil**
Inscrivez-vous à notre newsletter pour découvrir nos offres spéciales, pour l'hôtel, le restaurant et le spa

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

Plats à emporter tous les jours, midi et soir sauf samedi midi et dimanche soir.

une recette de
marsel

Confiture de citron : du peps au coeur de l'hiver !

Les agrumes savent se faire apprécier toute l'année, mais reconnaissons que c'est en hiver qu'on les préfère ! Avez-vous déjà essayé la confiture de citron ? En version marmelade, c'est un grand classique dans certains pays. Il ne tient qu'à vous de le revisiter pour vous donner du peps dès le petit-déjeuner. À moins bien sûr que vous ne la préféreriez aussi avec des scones...



La recette de la confiture de citron

Simple à préparer, la confiture de citron demande un tout petit peu d'anticipation puisqu'elle se fabrique sur trois jours.



Pour la réalisation :

- entre 9 et 12 citrons bio
- du sucre (1 kilo maximum, à ajuster en fonction du poids des citrons)
- de l'agar-agar (facultatif)

Le premier jour de confec-

tion de la confiture au citron

Brossez bien les citrons, retirez leurs extrémités, et mettez-les à tremper dans un grand récipient d'eau froide. Changez l'eau plusieurs fois au cours des 12 heures qui suivent.

Le deuxième jour

Séchez bien les citrons, partagez-les en deux ou en quatre et coupez-les en tranches aussi fines que possible, en retirant les pépins. Remettez-le tout dans un récipient, à nouveau recouvert d'eau froide.

Pourquoi utiliser des citrons bio ?

Dans cette recette, il est préférable voire impératif de sélectionner des citrons bio. En effet, on va mettre le citron entier avec l'écorce dans la confiture. Or c'est dans l'écorce que se concentrent la majorité des pesticides. Pour se régaler sainement, optez donc des citrons bio dans toutes les recettes où l'on utilise l'écorce des citrons !

Auberge b'm hans



19^{bis} rue de Colmar
O BENHEIM

Réserver les plats à emporter
au **03 90 00 27 18**

Nous remercions notre aimable clientèle pour leur fidélité et soutien durant cette période difficile. Toute l'équipe vous souhaite une bonne année 2021 !

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

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

Le troisième jour... c'est là que ça devient très intéressant



Égouttez les citrons, mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire un quart d'heure. Égouttez à nouveau, et pesez.

Remettez-les dans la casserole avec le même poids

de sucre et 5 à 6 dl d'eau (selon la quantité de citrons). Portez à nouveau à ébullition, et cuisez à feu vif entre 20 et 30 min, jusqu'à ce que les citrons deviennent dorés. Versez sans attendre dans des bocaux, couvrez... Il ne vous reste bientôt plus qu'à vous régaler ! Variante : si vous préférez mettre moins de sucre, c'est bien sûr possible. Utilisez alors de l'agar-agar, tout à la fin de la cuisson. La confiture se gardera moins longtemps, mais gageons que cela ne sera pas un problème !

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

Promos du mardi 5 au samedi 9 janvier

Paupiette de bœuf 6+1 GRATUITE	14,10€/KG
Emincé de dinde au brocoli	13€/KG
Nid gourmand au munster	12€/KG
Lard gitan	10€/KG
Saucisse de foie surfine	11€/KG
Saucisse façon « Montbéliard »	
5+1 GRATUITE	12€/KG
Tourte comtoise des Rois (à partir de jeudi après-midi)	13,50€/KG

VENDREDI

Blanquette de la mer au safran d'Alsace
10€/portion

SAMEDI

Baeckeoffe de gibier - 10€/portion

Promos du mardi 19 au samedi 23 janvier

Kassler	12,20€/KG
Cuisse de pintade farcie aux petits légumes	14,50€/KG
Boeuf bourguignon	13€/KG
Assortiment de charcuterie	12,20€/KG
Salade Strasbourgeoise	12€/KG
Petit pâté aux cranberries	3€/pièce
Pizza ronde	3€/pièce

VENDREDI

Choucroute de la mer - 10€/portion

SAMEDI

Couscous royal - 10€/portion

Promos du mardi 12 au samedi 16 janvier

Emincé de porc à l'espagnole	12€/KG
Boulette de bœuf à la mozzarella	10€/KG
Râble de lapin farci à la cacahuète	20,50€/KG
Curry-wurst et sa SAUCE OFFERTE	12€/KG
Galette de pommes de terre	
10+2 GRATUITES	14,50€/KG
Saucisse à frire	11,40€/KG
Flamiche aux poireaux	6,90€/pièce

VENDREDI

Filet de sandre aux poireaux sauce à l'orange
et son riz - 9€/portion

SAMEDI

Ossobucco à la milanaise et ses petits légumes
10€/portion

Promos du mardi 26 au samedi 30 janvier

Cuisse de poulet marinée aux cèpes s/os	13,50€/KG
Palette fumée s/os	10,50€/KG
Escalope milanaise 5+1 GRATUITE	15,60€/KG
Saucisse à croquer (KM wurst)	15€/KG
Jambonneau braisé	9€/KG
Poitrine de porc farcie cuite en tranches	14€/KG
Quiche au boudin et pommes	6,90€/pièce

VENDREDI

Pavé de saumon sauce au pinot noir et son
écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
9€/portion

SAMEDI

Coq au riesling et spätzle - 10€/portion

03 88 74 40 03

📍 2 rue Clémenceau à BENFELD

@ www.boucherie-dreyfuss.com
boucherie.dreyfuss@orange.fr

📌 Boucherie Dreyfuss

Toute l'équipe vous souhaite une bonne année !

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

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

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

Site : 4387776800027

la cuisine de marseille

Mettez du vert dans votre vie avec la mousse de kiwi



Connu en Chine depuis 2.000 ans et toujours dégusté avec autant de plaisir de nos jours et dans le monde entier, le kiwi est aussi cultivé en France. Et avril marque la pleine saison ! Profitons-en pour le découvrir dans un dessert savoureux : la mousse de kiwi. Bien-sûr, le kiwi, aussi appelé « groseille de Chine », est délicieux le matin, sa chair rappelant celle de la groseille à maquereau, mangé à la cuillère pour se donner de l'énergie, mais il existe aussi d'autres façons gourmandes de le servir en dessert. Aujourd'hui, préparons une mousse de kiwi

La recette de la mousse au kiwi pour 2 verrines

Les ingrédients :

- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de lait (les préparations au soja ou au riz conviennent aussi)
- 3 kiwis (soit 150 g de chair)
- 20 g de sucre de canne complet (à ajuster selon la teneur en sucre des kiwis)
- 10 cl de crème liquide entière (ou de la crème de noix de coco)
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre ou vanillé (facultatif selon les goûts)
- 1 blanc d'oeuf (ou de l'aquafaba)
- de la noix de coco râpée / du chocolat / de la menthe fraîche / des fraises en saison

Suite page 24

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr



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

Devis gratuit Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

Site : 512 053 109 00025

Roby carrelage
Alsace ceramic



VENEZ VISITER

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

Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...
Travaux en neuf et rénovation
Chape et Pose

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

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 14h00 à 18h30 • Samedi : de 8h30 à 11h45 - sur RDV l'après midi



L'entreprise HOME PLAC ISOLATION

VOTRE ISOLATION POUR 1 €

SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS



Propriétaire ou Locataire

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



*isolation à 1€ ou sous prime 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

MEGA-PROMO de Janvier !!

Des milliers de m² de carrelages sols et faïences murales, ainsi que douches, baignoires, robinetterie, meuble-vasques, wc **en stock disponibles de suite !**

Ex. :
SOL GRES CERAME façon parquet dim. 20 x 75, ~~32€~~ **16€** le m²

MEUBLE-VASQUE 2 tiroirs, 80 cm, chêne blanchi, plan céramique et miroir ~~690€~~ **379€**

EN STOCK !!!

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

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

www.top-ceram.fr

HORAIREs Lundi 14h/19h - Mardi au vendredi 9h/12h et 14h/19h - Samedi 9h/12h et 14h/17h



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



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



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

Rénovation :

fauteuils et canapés

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



Conseils
déco et pose

UNIQUEMENT SUR RV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Suite de la page 22

Préparation :

- Éplucher les kiwis et mixer la chair en fine purée avec le sucre complet.
- Battre d'une part, la crème en chantilly avec le sucre en poudre et d'autre part, le blanc en neige avec une pincée de sel. Incorporer délicatement la chantilly à la purée de kiwis puis le blanc en neige.
- Mixer la banane en rondelles avec le lait de façon à obtenir une crème épaisse. La déposer dans le fond des verres. Répartir la mousse des kiwis dessus.
- Réserver au frais au moins 2h. Au moment de servir, saupoudrer de noix de coco râpée. Pour varier les plaisirs, on peut aussi déposer des copeaux de chocolat et des feuilles de menthe, ou des morceaux de fruits de saison...

Recette dessert bio : mousse au chocolat à l'orange



Cette recette de mousse au chocolat à l'orange vous fera craquer avec son goût fruité. La mousse chocolat orange est la recette parfaite pour l'hiver.

« Nul besoin de lait ou de crème liquide pour composer une mousse au chocolat inoubliable ! Toutefois, pour un petit goût acidulé, j'aime parfumer celle-ci avec du chocolat de dégustation aromatisé à l'huile essentielle d'orange. Selon l'inspiration, il en existe aussi au citron, à l'amande ou à la menthe ! »

Les ingrédients :

- 250 grammes de chocolat noir bio à l'orange
- 6 oeufs bio,
- 1 pincée de sel,
- 1 cuillère à café de cannelle bio.

Revendeur
ALS & PUR
Marque alsacienne

Ets. **Escoder**

Le spécialiste de la literie
Matelas - Sommier à lattes,
tapissiers ou électriques

Matelas spécial dos sensibles
Quelle que soit la position,
le matelas épouse parfaitement
les lignes de votre corps

50% de remise*

www.alsapur.fr

Facilités de paiement en plusieurs fois sans frais

06 80 76 52 32 • escoder.mickael@icloud.com
17 rue du commerce • 67920 **SUNDHOUSE**

*sur présentation de l'annonce avant le 31/01/2021 Siret n° 840 456 768 00018 - ©JDM Editions/Edith

STOFFHALLE

Le Discount
des tissus

-20%
sauf mercerie
du 4 au 30
janvier

Tapisseries pour votre salon,
vos chaises, vos fauteuils,
votre camping-car, votre bateau...
Grande largeur 2m80

Nous parlons Français

77966 KAPPEL-GRAFENHAUSEN
Hauptstrasse 184 - tél. 0049 7822 78 338
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h et Samedi 9h - 12h

Préparation :

- Faites tout d'abord fondre le chocolat cassé en petits morceaux avec 4 cuillères à soupe d'eau au bain-marie. Portez à feu très doux.
- Lorsque le chocolat est fondu, remuez délicatement pour obtenir un mélange bien lisse. Enlevez du feu et laissez tiédir.
- Séparez ensuite les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez également une pincée de sel dans les blancs et battez-les en neige très ferme.
- Versez les jaunes sur le chocolat fondu et la cannelle tout en remuant. Incorporez à cette préparation les blancs d'œufs progressivement puis ajoutez le reste.
- Mélangez délicatement le tout en soulevant pour ne pas casser les blancs.
- Versez enfin la mousse dans un saladier ou dans des ramequins et mettez au réfrigérateur 4 heures au moins avant de servir.

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

Bonne année et très bonne santé pour 2021

160 magasins
en France

du **CHOIX**
du **CONSEIL**
et des **PRIX**



ESPACE
r e v ê t e m e n t s

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



NOUVEAU
Système DRIVE

*Confinement : durant les périodes de fermeture des magasins, notre équipe RESTE JOIGNABLE et DISPONIBLE !
Détails sur Facebook ou le répondeur téléphonique.*



150M²
DE PAPIER
PEINT
TEXTURE
À PEINDRE



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

MG ZS EV
À PARTIR DE 24 500€*

Meilleurs vœux pour 2021

Le meilleur rapport du marché
Borne offerte + carte de 1 an de recharge gratuite

*Profitez encore des bonus éco de -7 000€ + bonus casse 2 500€
Arrivage du nouveau MG HS Hybride 260 cv*

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

MJR
PIECES AUTO

NOUVEAU à SELESTAT
1, chemin de Neubruchweg
03 88 57 12 23

Un choix immense de pièces auto

COMMENT NOUS TROUVER ?

Entrez dans la rue à gauche de Thiriet

DECOUVREZ NOS PRODUITS
RECONNUS PAR
LES EXPERTS
PROPOSÉS AUX
MEILLEURS PRIX

CYCLES SCOOTERS
ERSTEIN 67

Merci pour votre confiance, bonne et heureuse année 2021

Ventes & réparations du vélo à la moto

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

Essais de vélos électriques

PEUGEOT CITANE Bianchi FANTIC VEF DERBI SYMA

29a avenue de la Gare • ERSTEIN • 03 88 98 13 13
www.cyclescoots67.fr
Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30 et samedi de 9h à 17h NON STOP

La Fourmi Immo
vous souhaite
une Bonne Année !

Visite 360°

Vidéo Plan 3D

Transactions immobilières • Changement de carrière

C'EST LE MOMENT DE VENDRE !
Estimation offerte

Tél. 06 63 48 81 26

Votre contact :
Laurence BREM

la fourmi immo
Agents de Proximité

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

EN STOCK

NOTRE SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASION

DACIA Duster	1.5DCi	110cv	gris clair	07/13	106.100kms	8500€
5008 7pl.	1.6HDi	112cv	gris foncé	12/11	146.000kms	7300€
308 sw	1.6HDi	112cv	gris foncé	02/13	143.500kms	6300€
Bipper	1.3HDi	75cv	noir	01/11	136.000kms	5500€
Nissan Juke	1.6 Ess	90cv	noir	07/12	121.300kms	7500€
Opel Mérida	1.4 Ess	120cv	gris foncé	10/13	111.500kms	6800€
Kia Sportage	2.0CRDi	4x4	gris clair	02/10	147.000kms	9500€
Fiat Grande Punto	1.4 Ess	70cv	gris clair	03/09	83.800kms	4300€
Nissan note	1.5DCi	85cv	bleu	12/06	219.500kms	2100€
Clio 2pl.	1.5DCi	90cv	blanc	11/15	110.400kms	5600€
206 2pl.	1.4HDi	70cv	rouge	02/08	113.600kms	3000€

2021 Toute notre équipe vous souhaite une Bonne Année !

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO / VN

Ca 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 débris que des personnes laissent traîner. Jeunes ou moins âgées 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'embarasser 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 jeté 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 âgés, surtout certains pêcheurs laissent carrément leur sac poubelle rempli sur place en se disant, il y aura déjà un couillon qui ramassera le sac, 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 ?





Etoile 67

Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation
agréé Mercedes-Benz

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








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



- STORES
- PERGOLAS
- VOLETS ROULANTS
- PORTAILS
- PORTES SECTIONNELLES
- MOTORISATION
- AUTOMATISMES

Z.I Nord - 11 rue Westrich • **SÉLESTAT**
03 88 92 92 79 • www.ewalstores.com

-20%
sur les
stores intérieurs/extérieurs
et volets roulants*

* Offre valable jusqu'au 1^{er} février 2021 - Photo non contractuelle. siret : 38000557900012



**7j/7
24h/24**

DS DEBOUCHAGE
DÉBOUCHAGE - CURAGE - RECHERCHE FUITTE & CASSURE

Particulier
Assurance
Entreprise
Syndic

Débouchage / Curage Haute Pression & Mécanique
Inspection vidéo
Recherche de cassures dans un réseau enterré

06 265 797 20 - À BENFELD
contact@ds-debouchage.com www.ds-debouchage.com

GARAGE KERRMANN

à GEISPOLSHEIM

Frais d'immatriculation
OFFERTS
Garantie 12 mois
des véhicules occasions

VÉHICULES OCCASIONS UTILITAIRES

CITROËN JUMPER  HDI - 130CV - 2015 12 300€	PEUGEOT PARTNER  HDI - 90CV - 2013 7 700€	CITROËN BERLINGO  HDI - 100CV - 2018 7 900€	FORD RANGER 4X4  TDCI - 150CV - 2015 13 700€	RENAULT MASTER  DCI - 110CV - 2016 13 800€	PEUGEOT PARTNER  HDI - 90CV - 2013 8 950€
RENAULT KANGOO  DCI - 75 CV - 2016 8 200€	CITROËN BERLINGO  HDI - 90CV - 2015 7 950€	CITROËN JUMPY  HDI - 90CV - 2014 9 700€	PEUGEOT BOXER  HDI - 130CV - 2015 16 200€	RENAULT TRAFIC MINIBUS JUMPER  DCI - 90CV - 2009 9 950€	CITROËN BERLINGO  HDI - 75CV - 2016 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

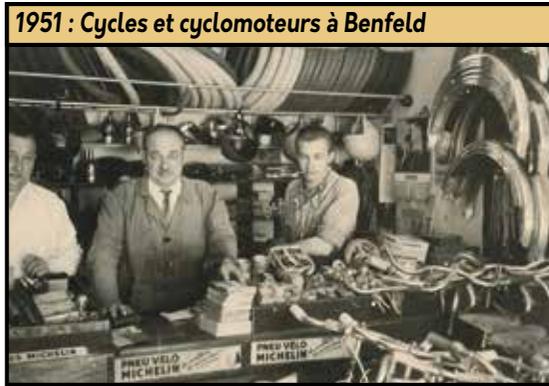


Votre satisfaction
sans concession

srj-auto.fr



Il y a 87 ans commençait le début d'une longue histoire à Valff



1951 : Cycles et cyclomoteurs à Benfeld



2000 : ouverture de la Vigie



2001



2009



2016 : Soirée d'inauguration du nouveau garage



Un savoir faire Made in Alsace depuis 1934 ! Nous choisir c'est soutenir le commerce local



Toute notre équipe vous souhaite une belle et heureuse année 2021 !

CLIO V

RS LINE / EDITION ONE / INTENS / ZEN - TCE 100 CH



EN STOCK

à partir de **16 290 €** TTC(1)

NOUVELLE C3

SHINE - 1.2 PURETECH 82 CH
SHINE - 1.6 BLUEHDI 100 CH



à partir de

14 980 € TTC(1)

NOUVELLE 208

ACTIVE - 1.2 PURETECH 75 CH / ALLURE - 1.2 PURETECH 100 CH
ALLURE - 50 KWH 136 CH



à partir de

18 870 € TTC(1)

EN STOCK CAPTUR II

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



à partir de

20 880 € TTC(1)

C3 AIRCROSS

SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8



22 690 € TTC(1)

JUKE

N CONNECT - DIGT 115 CH DCT



22 870 € TTC(1)

BERLINGO

SHINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH
SHINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8



à partir de

23 480 € TTC(1)

EN STOCK NOUVELLE 2008

GT LINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8
ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH



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)

CONTRAT D'ENTRETIEN

EXTENSION DE GARANTIE

LOA FINANCEMENT

REPRISE MULTIMARQUES

Nombreux modèles disponibles sur :

srj-auto.fr

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)

BERLINGO UTILITAIRE

BUSINESS - 1.6 VTI 95 CH



2018 • 51 614 km

11 380 € TTC(1)

NOUVELLE C3

FEEL - 1.6 BLUEHDI 100 CH



2017 • 53 952 km

11 890 € 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)

CAPTUR

XMOD - 1.2 TCE 120 CH EDC



2017 • 15 077 km

15 980 € TTC(1)

SCÉNIC IV

INTENS - 1.5 DCI 110 CH EDC



2017 • 76 655 km

15 980 € TTC(1)

GRAND SCÉNIC IV

ZEN 7 PLACES - 1.2 TCE 130 CH



2017 • 42 918 km

16 980 € TTC(1)

2008

ALLURE - 1.2 PURETECH 110 CH



2019 • 21 440 km

19 970 € TTC(1)

GRANDLAND X

EDITION - 1.6D 120 CH ECOTECH



2018 • 24 756 km

19 990 € TTC(1)

ARONA

FR - 1.0 ECOTSI 115 CH DSG



2019 • 15 784 km

20 850 € TTC(1)

TIGUAN

CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH



2017 • 33 900 km

24 890 € TTC(1)

MINI

CLUBMAN COOPER - ESSENCE 136 CH BVA



2017 • 30 600 km

24 980 € TTC(1)

C5 AIRCROSS

SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH



2019 • 16 000 km

24 980 € TTC(1)

3008

ALLURE - 1.5 BLUE HDI 130 CH EAT8



2019 • 31 507 km

26 940 € 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)



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 01/12/2020, hors frais d'immatriculation

GARAGE

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



AUTO SERVICE

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



LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

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

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 : 7^h45-12^h et 13^h30-18^h



OBERNAI & ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences MULTIMARK Service exclusivement dédiées à votre auto et votre quad

Vente de véhicules 0 km ou occasions

Diagnostic pannes électriques

Entretien et révisions

Carrosserie Pneus - batteries

Parebrise Quads



POUR LA NOUVELLE ANNÉE MEILLEURS VOEUX

1 route d'Eichhoffen à **ANDLAU** 03 88 08 27 04 • 10 A rue de l'Expansion à **OBERNAI** 03 88 95 96 32
www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 • ©JDM Editions /Edith

Le jardin de marseille

Les soins à apporter aux plantes d'intérieur en janvier



En janvier, l'activité de jardinage en extérieur est assez limitée. Vous pouvez en profiter pour bichonner vos plantes d'intérieur. Voici les conseils pratiques de Pascaline

Nous sommes encore en période de repos pour les plantes d'intérieur et les arrosages sont réduits au minimum, environ un 1/2 verre d'eau pour les grands pots, quelques cuillères à soupe pour les autres. La terre a bien-sûr le temps de sécher entre deux arrosages, et il ne doit pas rester d'eau dans les soucoupes.

Soigner les plantes d'appartement en janvier

Gratter la surface des pots avec une fourchette permettra une meilleure assimilation de l'eau.

Le régime n'empêche pas de les brumiser à l'eau non calcaire car l'air ambiant est très sec à cause du chauffage.

le Journal de marseille 0121

Là encore quelques règles : ne rien vaporiser sur les feuilles duveteuses des plantes vertes comme les Saint-Paulia ou Gloxinia, et pas sur les fleurs (Aeschynanthus).

Cactées et plantes grasses : les soins de janvier



Les cactées et les plantes grasses supportent une température plus élevée que les autres, sans pour autant aller les disposer sur les radiateurs !

Tenez-en compte pour l'agencement : les plantes grasses et cactées vers l'intérieur et les autres vers les fenêtres.



Ne pas oublier d'inspecter le dessous des feuilles afin de détecter dès leur apparition les éventuels parasites, maladies ou autres signes de malaise, afin de pouvoir y remédier rapidement.

On se méfiera notamment des cochenilles qui aiment la proximité de plusieurs plantes et les « séances de brumisation ».

Petite astuce pour éradiquer les cochenilles :



Cochenille verte

Passer un simple coton tige imbibé d'alcool dénaturé pour en venir à bout.

Pour finir, comme tous les mois, penser à tourner les pots vers la droite d'un quart de tour afin que la plante ne se mette pas à pencher d'un côté et continuer à vous offrir un port élégant !

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

Les annonceurs et la tribu du marseille vous souhaitent une bonne année 2021

FERMETURES BERGER

depuis plus de
20 ANS

DES SOLUTIONS COMPLÈTES

POUR LES FERMETURES
DE VOTRE MAISON



sécurité
qualité
design
performances

**NOUVEL
ESPACE
D'EXPOSITION**

À **SÉLESTAT**
28 ROUTE DE COLMAR

Les pages de 2020 sont tournées, celles de 2021 restent à écrire.
Que celles-ci soient lumineuses, bienveillantes et ambitieuses.
Nous vous adressons nos vœux les plus chaleureux pour 2021.

PORTES D'ENTRÉE | PORTAILS | CLÔTURES | GARDE-CORPS | AUTOMATISMES
FENÊTRES | PORTES DE GARAGE | VOILETS ROULANTS & BATTANTS

NOTRE ATOUT
FIABILITÉ

La pose est effectuée par
nos propres équipes de pose



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

fermetures-berger.fr



Le Journal de marseille

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

JANVIER 2021 n°151

Tous les artisans
et commerçants,
ainsi que l'équipe du Marsel
vous souhaitent une
**Bonne Année
2021**



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

À HERBSHEIM

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

L'équipe est heureuse de vous accueillir, du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV
tout en respectant les gestes barrières dans les 8 salles de soins dont elle dispose.



CENTRE
CRYSTAL

MINCEUR & ANTI-AGING

TOUJOURS À L'AFFÛT DE NOUVELLES TECHNOLOGIES

DUOLIFT Sequential

Le lifting sans chirurgie

- Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acné
- Soins coup d'éclat instantané
- Soins spécifiques peau déshydratée et sensible



Résultat après une séance

Toute l'équipe de Crystal
vous souhaite une
belle année 2021
et vous remercie
pour votre **fidélité**

SOLDDES

JUSQU'À **-50%** SUR NOS CURES*

NEWS Sequential

La station minceur complète

4 ACTIONS

- Réduction des amas graisseux localisés
- Lipolyse des graisses superficielles
- Lipolyse des graisses profondes
- Raffermissment et lissage tissulaire



Résultat après la première séance

5 soins corps
et 3 soins visage
à **GAGNER**
voir page 4

Nouveau dans votre centre :
suivie diététique

Pour plus d'infos sur notre site

Le **bilan** et la **séance** découverte **OFFERTS**
Sur présentation de l'annonce avant le 31/01/2021

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

*Offres valables selon la loi en vigueur durant la date des soldes du mercredi 20 janvier 2021 au mardi 16 février 2021 - Composition ©JDM Editions/Edith