le Journal de marsel

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

MARS 2021 n°153

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

CHEM'NETTE

Z.A. 16 rue des Alpes **NIEDERHERGHEIM**
Tél. **03 89 49 94 76** • www.cheminette.fr

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

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 sur RDV
tout en respectant les gestes barrières dans les 8 salles de soins dont elle dispose.

TOUJOURS À L'AFFÛT DE NOUVELLES TECHNOLOGIES

Des résultats dès la première séance

NEWS Sequential

La station minceur complète

4 ACTIONS

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

Et toujours...

ICE CLINIC

La Cryothérapie localisée

- Anti-cellulite
- Elasticité
- Fermeté

CRYO 360°

Détruit les **cellules graisseuses** par le froid

LPG ALLIANCE M6

STOP aux rondeurs et aux capitons !

TEMOIGNAGE

J'ai perdu 40 kg! (C'est bien)

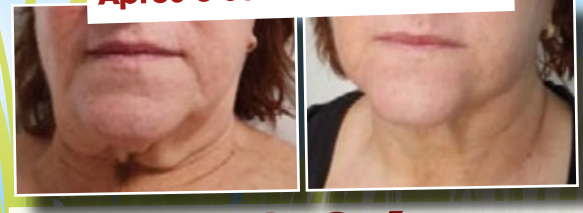
J'ai commencé début Mai et j'ai perdu 40 kg grâce au centre! J'ai réappris à me nourrir correctement, les cures au centre ainsi qu'une pratique régulière du sport m'ont été très bénéfiques. J'ai beaucoup apprécié le suivi ultra personnalisé ainsi que le professionnalisme de toute l'équipe. Un grand Merci ! » N. 25 ans

3 mai 8 août 8 février

DUOLIFT Sequential

Le lifting sans chirurgie

Après 3 séances d'1 heure



- Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acnés
- Soin coup d'éclat instantané
- Soin spécifique peau déshydratée et sensible

CELLUTEC

Perte de cm dès la 1ère séance

-30% *sur l'une des technologies au choix**

Nouveau dans votre centre : suivi diététique

Le **bilan** et la **séance** découverte **OFFERTS***

JEU CONCOURS 5 soins corps ou 3 soins visage à **gagner** page 32

Plus d'infos sur notre site : www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

*voir condition en centre, sur présentation de l'annonce avant le 31/03/2021 • ©JDM Editions/Edith

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

les bons à savoir de marsel

Comment bien choisir son miel ?

Difficile de choisir au rayon miel ! Miel bio, miel français, miel de fleurs, de thym ou d'acacia… Quel miel choisir pour quels bienfaits ? Et comment être sûr de la qualité ? Les bienfaits du miel ne sont pas à démentir. Excellent sucrant naturel, utilisé dès la Préhistoire, il est aussi très bon pour la santé. Il possède en effet des vertus anti-bactériennes et antioxydantes reconnues. Cependant, tous les miels ne se valent pas et ne possèdent pas les mêmes propriétés. Nos conseils utiles lorsque vous voulez acheter du miel.

Quel miel choisir ? Nos conseils pour se régaler

Issu de la ruche, le miel est un produit d'exception, qui se fait rare et qui mérite son prix relativement élevé. Pour baisser le coût de production, les industriels ont recours à des techniques peu regardantes dans la fabrication du produit. Il convient donc d'ouvrir l'oeil à l'achat pour éviter les faux !

Miel bio, miel de fleurs… quelles différences ?

La couleur, la texture et la qualité diffèrent en fonction de l'endroit où l'apiculteur a posé ses ruches. Ainsi la production peut être issue d'un type de fleurs (miel d'acacia, de romarin…) ou toutes fleurs. Et le miel bio, alors ? Le cahier des charges bio exige que, dans un rayon de 3 km autour des ruches, on ne trouve que des cultures bio ou des zones sauvages (prairies, zones humides…) Un produit apicole comporte ainsi bien moins de résidus de pesticides qu'un non bio. En outre, les abeilles ne doivent pas recevoir de traitements antibiotiques. Il est donc préférable de choisir un miel bio. Mais où l'acheter pour être sûr de sa qualité ? L'idéal est de l'acheter en direct auprès du producteur, sur un marché par exemple. Celui-ci saura vous conseiller en direct sur celui à choisir en fonction de votre goût. Vous achetez votre pot de miel en supermarché ? Assurez-vous qu'il porte la mention « récolté et mis en pot par l'apiculteur ».

Arnaques à l'étiquette

Et gare aux arnaques à la provenance. Depuis le 1er janvier 2021, il est obligatoire de mentionner le pays d'origine du miel sur le pot – retrouvez ici la réglementation concernant l'étiquetage. Scrutez donc, non l'étiquette, mais la mention indiquée en noir sur le pot. En effet, une étiquette peut indiquer du « miel de tradition » ou « miel de terroir » qui peut provenir d'Europe de l'Est ou d'Amérique du Sud ! Il existe des préparations (qui n'ont pas le droit de se nommer miel) qui contiennent du sirop de glucose, qui vise à le liquéfier et à le rendre plus abordable. À éviter ! Le miel industriel est en outre chauffé de façon excessive, ce qui permet de le rendre liquide, mais cette opération lui fait perdre de nombreuses qualités nutritionnelles. Raison de plus pour privilégier le miel artisanal.

Vous n'aimez que le miel liquide ? il vaut mieux le consommer rapidement alors, car le « vrai miel » durcira forcément au bout de six mois à un an. Un miel cristallisé est donc un gage de qualité ! Si vous souhaitez qu'il redevienne liquide, chauffez-le légèrement au bain-marie (pas plus de 40°C).

À quels labels se fier ?

Ici encore, entre labels officiels et allégations douteuses, c'est un peu le casse-tête. Si vous achetez en supermarché, le label bio est à privilégier. En revanche, il ne garantit pas l'origine française. D'autres labels vont plus loin que le bio : c'est le cas de Nature & Progrès ou Demeter (biodynamie), qui possèdent des exigences strictes en termes d'élevage des abeilles. Le label « Origine France Garantie » assure que le miel est 100 % français. Le label Agri-éthique France garantit que le produit est d'origine France, et qu'il est en plus issu de filières équitables (juste rémunération du producteur). Si vous souhaitez un miel de terroir, tournez-vous vers les IGP, AOP et Label Rouge : sont concernés les miels d'Alsace, de Corse, de Provence, des Cévennes, le miel de sapin (des Vosges), le miel toutes fleurs, le miel de lavande et de lavandin. Ces labels garantissent à la fois la provenance et la qualité des produits.

Thym, acacia, lavande… Quels bienfaits ?

Les miels monofloraux auront des caractéristiques plus prononcées. Voici quelques bienfaits du miel en fonction de ses origines florales. Le miel d'acacia est l'un des plus clairs et des plus liquides. Il est efficace pour les problèmes intestinaux. Le miel de thym est plus doré et plus épais. Il peut être utilisé pour les maux de gorge et pour ses vertus antiseptiques. Le miel de lavande est plus crémeux, de couleur dorée à beige. Il a des arômes fleuris et est également efficace pour soulager les infections respiratoires. Le miel de sapin est très foncé et possède un goût prononcé, aux arômes boisés. Il est très riche en oligo-éléments. Il possède des vertus diurétiques, efficace notamment contre les infections urinaires.

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

immobilière REIBEL

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

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

KERTZFELD

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

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

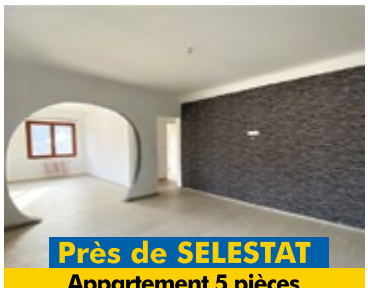
SELESTAT
Appartement 4P proche centre
130 m², salon/séj 27 m², cuisine 21 m²
3 ch de 12, 15 et 24 m², terrasse 11 m²
cave, parking, dpe c, charges 600€/an
203 000,00€ Hono charge vendeur

OBERNAI
Appartement 3 pièces
76 m² salon/séjour, cuisine équipée,
2 ch, ws séparés garage, cave,
44 lots, dpe e, charges 1 483€
143 000,00€ 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

Près de BENFELD
Terrain de construction
7,32 ares, viabilisé, hors secteur ABF,
possib. bi-famille, toit plat autorisé
Libre de constructeur et d'architecte
155 000,00€ Hono charge vendeur

Près de BENFELD
Maison 9/10P possibilité 2 Logements
178 m², salon/séjour 2 cuisines,
6 ch, 2 slb, garage, cave, chauffage gaz,
jardin, dépendance, 6,73 ares, dpe d
375 00,00€ Hono charge vendeur



Près de SELESTAT
Appartement 5 pièces
1er étage 104 m² salon/séjour 33 m²
Cuis. meublée 11m², 2ch (11 et 15m²)
2 pkgs, dpe vierge, charge 0€
170 000,00€ Hono charge vendeur

Près de RHINAU
Pavillon 4/5 pièces
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

SELESTAT
Appartement 4/5 P proche centre
110m² 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

© Le Journal de Marsel / Edith

Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE
Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.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 RdV
christine.losser@wanadoo.fr
06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE

Ets. Escoder
DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS

Restauration de chaises, fauteuils, canapés
Teinte et patine à l'ancienne
Grand choix de tissus d'ameublement
• Rempaillage
• Cannage
• Rembourrage
• Tapisserie
Siret n° 840 456 768 00018 - ©JDM Editions/Edith
06 80 76 52 32 • escoder.mickael@icloud.com
17 rue du commerce • 67920 **SUNDHOUSE**

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
Siret n° 305 533 556 00034 - ©JDM Editions/Edith
QUALIBAT RGE ECO artisan
27A rue Principale 67230 **WITTERNHEIM**
03 88 85 42 93 / 06 81 03 36 85
peinture.grayer@wanadoo.fr

les astuces de marsel

Laissons les enfants se salir dans la nature !

Les enfants ne sont pas assez en contact avec la nature, et on a tendance à les surprotéger pour éviter qu'ils ne se salissent. Un réflexe pas forcément bon pour leur développement et même pour leur santé. Lorsque les enfants jouent, on a tendance à vouloir éviter qu'ils se salissent. Normal : on pense aux lessives, mais on associe également trop souvent la saleté à quelque chose de néfaste pour les enfants. Pourtant, se salir dans la nature est bon pour eux ! Alors on équipe nos kids avec des vêtements à toute épreuve et on les laisse patauger dans la boue et gambader dans la forêt. Pendant ce temps, nous, on profite des jolies couleurs de l'automne qui arrive.

La saleté serait bénéfique pour nos enfants

En effet, paradoxalement, l'exposition à la saleté renforcerait les défenses immunitaires de nos enfants et les protégerait de certaines maladies.

L'exposition aux microbes est nécessaire

Lorsque vos enfants jouent dans la nature, ils n'hésitent pas à sauter dans les flaques, mettre la main dans la boue ou manger les feuilles. Bonne nouvelle, c'est bon pour leur santé ! Ils sont en effet ainsi en contact avec de nombreux micro-organismes présents dans les éléments. Ces micro-organismes sont autant de « microbes » inoffensifs pour votre enfant. Le contact de la peau et du système digestif avec ces micro-organismes, à petite dose bien entendu, renforce le système immunitaire et l'aide à lutter contre les maladies ou les assauts microbiens plus importants. En outre, ils viennent compléter l'activité des micro-organismes et bactéries naturellement présents sur et dans notre corps… Hé oui, notre corps est couvert de « bonnes » bactéries qu'il faut savoir entretenir !

L'hypothèse hygiéniste

Certains chercheurs et médecins ont formulé une hypothèse selon laquelle les milieux désinfectés et débactérisés des pays industrialisés seraient responsables de l'augmentation de certaines pathologies, comme les allergies, l'asthme ou certaines maladies du système digestif comme la maladie de Crohn. « L'augmentation des cas d'allergies et d'asthmes serait donc moins favorisée par un manque d'exposition aux microbes en général, que par un manque d'exposition aux bons types de microbes. Et où trouve-t-on ces bons microbes ? Au sein des environnements naturels », assure Guillaume, ingénieur en risques sanitaires et auteur du blog sante-enfants-environnement.com. C'est pourquoi il faut, selon lui et bon nombre d'autres spécialistes, laisser les enfants jouer dans la nature

Les vertus du contact des enfants avec la nature

Se salir dans la nature n'a pas seulement des vertus « sanitaires ». Partir à la découverte de la nature est bon pour le développement de l'enfant, tant physique que mental. L'enfant découvre le rythme de la nature et des saisons, entre en contact avec la faune. « Quand j'attrape une bête dans la main et que je la confie à un enfant, je sais qu'il se passe en lui quelque chose d'unique », confie François Lasserre, insectologue, pour le magazine Kaizen. De plus, jouer librement stimule l'imagination de votre enfant. Pourtant, selon l'Institut de veille sanitaire, quatre enfants sur dix ne jouent pas dehors. La faute à nos environnements citadins, mais aussi à la tendance à vouloir sur-protéger nos enfants du risque. Or le risque est en réalité faible dans la nature, à condition de respecter des règles de base.

Comment laisser ses enfants jouer dans la nature

Il est tout à fait possible de laisser les enfants jouer librement dans la nature à condition de poser un cadre de base : respect de certaines limites d'espace, de temps… Certaines règles basiques peuvent également être apprises en se promenant ensemble : ne pas toucher aux fruits et aux champignons qu'on ne connaît pas ni aux déchets abandonnés, ou ne pas s'approcher trop près des étendues d'eau. Équipez vos enfants avec des habits solides et qui ne craignent pas la saleté : bottes, jean et vieux pull. Vous pouvez également trouver des habits solides et résistants aux intempéries pour vos enfants sur la boutique en ligne des Petits Baroudeurs. Certaines marques outdoor comme Columbia proposent également une collection enfants. Ainsi, vous pourrez sans craindre les laisser patouiller et se salir dans la nature !

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

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

NOUVEAU Système DRIVE

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

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

Peintures RUPPEL
Venez découvrir notre gamme de parquet stratifié ... UDIREV ainsi que d'autres marques...

Vente au détail :
Peintures, Peintures écologigues, Papier Peint, Décoration, Murs/Sols, Outillage
PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS - 8, rue d'Italie - 67230 BENFELD
Tél. 03 90 57 96 08 - Mail : audrey@peintures-ruppel.fr
Lundi - Mercredi : 9h - 12h • Mardi - Jeudi - Vendredi : 9h - 12h et 14h - 17h30
Samedi : 9h - 12h30

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

JOST
Route Ecospace
MOLSHEIM
tél. 03 88 38 32 99
www.jost-sa.com
VERTS LOISIRS
L'espace Jardin

Portes Ouvertes du 26 Mars au 3 Avril 2021
Dimanche 28 Mars inclus
Offres valables du 26 Mars au 1er Mai 2021

atelier wingert
Artisan décorateur • Conseiller en décoration
Tapissier décorateur
Devis et déplacement à domicile GRATUITS

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

l'alimentation marsel

Les différences entre clémentine et mandarine

Vous êtes vous déjà demandé quelle était la différence entre une clémentine et une mandarine ? Nous vous proposons de satisfaire votre curiosité en lisant cet article ! Mandarine et clémentine sont souvent confondues. Et parfois même, les deux agrumes sont considérés comme étant le même fruit. Cependant, il n'en est rien : l'un des fruits est l'hybride de l'autre. Alors, comment différencier une clémentine d'une mandarine ?

Quelle est la différence entre clémentine et mandarine ?

Alors, vous donnez votre langue au chat ? Si la différence entre clémentine et mandarine ne saute pas aux yeux, c'est que toutes deux viennent de la même famille : celles des rutacées. Elle regroupe 900 variétés réparties en 150 genres. Le plus connu est certainement le genre citrus qui comprend tous les agrumes : citron, orange, pamplemousse, etc.

La clémentine : un agrume hybride

La clémentine est un fruit issu d'un croisement naturel entre la fleur du mandarinier et le pollen d'oranger. On prête sa découverte à un certain frère Clément qui aurait cédé à la gourmandise en goûtant ce fruit différent des autres. En effet, le frère Clément qui travaillait dans les pépinières d'un orphelinat près d'Oran aurait découvert un peu par hasard cet arbre à clémentine qui ne ressemblait pas aux autres. L'arbre à clémentine est un arbre auto-stérile. Autrement dit, il a besoin du pollen d'une autre plante pour se reproduire.

Comment les reconnaître ?

Très proches, les deux fruits ont tout de même un aspect qui diffère légèrement. Quand on compare l'une et l'autre, on remarque que la mandarine est légèrement plus grosse que la clémentine. Mais c'est surtout en épluchant les deux fruits qu'on les distingue plus aisément. La clémentine est plus facile à éplucher que la mandarine. En revanche, elle est moins parfumée. La mandarine est un fruit avec pépins : elle en contient beaucoup plus que sa cousine. Mais pour compenser, elle est nettement plus sucrée ! Les deux agrumes sont présents sur les étals des marchés en automne et en hiver. Toutefois, leurs saisons de pleine maturité présente un petit décalage. La clémentine est disponible seulement de novembre à février alors que la mandarine l'est d'octobre à avril.

Et la clemenvilla alors ?

La clémenvilla est elle aussi un agrume hybride. Elle est le résultat d'un croisement entre une clémentine et un tangelo, lui-même hybride d'une mandarine et d'un pamplemousse. Un croisement de croisement en définitive !

Différences entre clémentine et mandarine en cuisine

Bec sucré ou salé, avec les agrumes stars de l'hiver, vous allez vous régaler !

Recettes avec des clémentines

La clémentine étant moins sucrée, elle entre idéalement dans la composition de plats salés. Elle accompagne parfaitement les poissons et les produits de la mer en général : dorade, haddock, coquilles Saint-Jacques. Elle s'accorde aussi avec la volaille comme le poulet ou le canard dans une version proche du canard à l'orange. La clémentine s'apprécie énormément dans des plats végétariens comme les salades vitaminées avec des endives, du céleri ou du radis noir par exemple. Et pourquoi pas en soupe, notamment avec des courges. En dessert, elle apporte sa saveur subtile et moins sucrée. Servez-la simplement avec du fromage blanc. Réalisez des mousses et autres verrines ainsi que des gâteaux moelleux et des tartes fondantes. Bien sûr, associez-la au chocolat comme dans cette recette toute simple de clémentines caramélisées au chocolat.

Recettes avec des mandarines

Très parfumée, la mandarine donne du pep's à vos recettes hivernales. Comme la mandarine, elle se prépare de bien des façons, surtout si vous êtes fan de sucré-salé. Les plus gourmands l'aimeront encore davantage dans des desserts et autres plaisirs réconfortants. Confiture, mousse au chocolat et mandarines, tarte façon tatin, charlotte au mascarpone et mandarines, truffes au chocolat : la mandarine nous invite à craquer pour quantité de petites douceurs.

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

ELECTRO system
L'excellence du chauffage

- Chauffage
- Poêle bois / pellets
- Climatisation
- Thermodynamique
- Électricité

☐ Salle d'Exposition

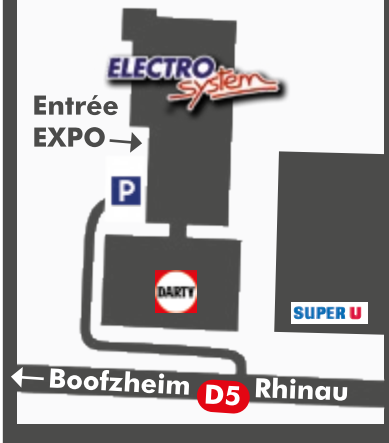
☐ Devis Gratuit

www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

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



51 Route de RHINAU
BOOFZHEIM

Climatisation / chauffage

Chauffer en hiver
en réalisant jusqua 75% d'économies !
ET
Rafraîchir en été
N'attendez pas la canicule !

économisez jusqu'à 75%

Chaud en hiver
Frais l'été

- Étude
- Installation soignée
- Chauffage principal ou d'appoint
- Entretien et dépannage
- Particuliers et professionnels

DAIKIN LG MITSUBISHI ELECTRIC GREE

ADC Fluides

Siret : 481 468 429 000 16

Poêles à bois et pellets

Faites des économies, optez pour un...

Poêle à Pellets Silencieux !
et profitez des aides de l'état avec*

MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

AUSTRO FLAMM **CLOU - 8 KW** réserve 36 Kg

Ravelli **FLEXI 9** 9 KW - réserve 17 Kg

RIKA
REVO II
8 KW
réserve 39 Kg

Poêle à bois

Bloc accumulateur

HAAS+SOHN
GASTEIN EASY
6,5 KW

RIKA NEX - 8 KW

ORANIER
POLAR NEO
VANTAGE W+
6,5 KW

*Voir sur le site www.maprimerenov.gouv.fr

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

Payez en 12x sans frais*

Ravelli RIKA ORANIER AUSTRO FLAMM HAAS+SOHN RGE QualiBois

Demain je crée mon jardin sauvage

Pour beaucoup d'entre nous, le terme « jardin sauvage » est un oxymore : ou c'est un jardin, ou c'est sauvage ! On a du mal à imaginer un jardin où on laisserait pousser les « mauvaises herbes », où tout ne serait pas aligné au cordeau, avec séparation nette des espèces. Pourtant, un mouvement de plus en plus fort se fait vers ce type de cultures, se fondant même sur des recherches scientifiques les plus pointues.

Pourquoi un jardin sauvage ?

La notion de « jardin sauvage » prend racine – si on peut dire – dans le romantisme anglais du XIXe siècle, notamment dans les écrits du jardinier irlandais William Robinson (1838-1935), auteur de The Wild Garden (1870). Pour leur donner un caractère plus naturel, Mr. Robinson veut laisser entrer dans ses jardins les fleurs rustiques. À l'époque, le souci était plus esthétique qu'écologique. On est en plein dans la poésie de Byron ou les romans des soeurs Brontë.

Mais aujourd'hui, alors que l'agriculture intensive transforme les paysages, que les zones humides, les friches, les landes sauvages sont détruites pour favoriser des activités « rentables », on cherche à réintroduire la nature dans des espaces non-productifs liés à l'activité humaine, afin de favoriser la biodiversité, de créer des couloirs permettant le déplacement des espèces, de conserver des plantes indigènes, de réduire les intrants chimiques.
Ainsi, petit à petit les jardins publics, les berges d'autoroutes, les bords de chemins, les ronds-points, et, bien sûr, les jardins privés, se transforment et deviennent (un peu) plus sauvages.

Par où commencer ?

La première chose à faire est peut-être… de ne rien faire ! En tout cas de ne pas se précipiter. Comme disait Lao Tseu : un voyage de mille kilomètres commence par un seul pas. De même, « ensauvager » son environnement n'est pas l'affaire d'un après-midi. Et puis, cela peut avoir des effets inattendus sur vous-même, sur votre entourage, sur votre façon de vivre.

Commencez par observer votre terrain et par réfléchir. Renseignez-vous avant de faire quoi que ce soit. Qu'est-ce que vous voulez, qu'est-ce que vous pouvez faire chez vous ? Il n'y a pas qu'une sorte de jardin sauvage, ni une seule façon de procéder. Tout dépend de la nature du sol et de la grandeur du terrain, de vos objectifs et de votre style de vie, du climat de votre région.
Une rocaille semi-naturelle en milieu méditerranéen ? Un étang bordé d'arbres dans le bocage normand ? Un verger-potager ou une prairie naturelle dans la Creuse ? Faut-il mélanger zones boisées, zones cultivées et zones herbacées ? Planter des haies ou des parterres de fleurs et/ou de légumes, laisser certaines zones en friche ?

Les principes de base

Dans tous les guides, sur tous les sites, on retrouve à peu près les mêmes principes de base :

• Ne pas utiliser de produits toxiques pour la faune et la flore : engrais chimiques et pesticides de toutes sortes (insecticides, fongicides, anti-mousses, etc.) ;
• Déranger le sol le moins possible : ni labour, ni bêchage, ni même sarclage pour les plus radicaux ;
• Utiliser des couvre sols plutôt que des engrais, soit sous forme de compost ou de paillage (le mulch) réparti à même le sol, soit sous forme d'engrais verts (trèfle blanc, luzerne, féverole, lupin) ;
• Mélanger les plantes, avec, dans la mesure du possible, des plantes indigènes locales et des plantes utiles aux espèces animales (arbres à baies, plantes mellifères, fleurs simples produisant nectar) ; en tout cas des plantes robustes qui restent saines sans recours aux produits chimiques ;
• Ne pas essayer de tout contrôler et accepter de se laisser surprendre : laisser de nouvelles espèces s'installer spontanément, laisser pousser la pelouse par endroits, tailler moins souvent les haies, conserver du bois mort.

L'idée derrière tout ça est de laisser se réinstaller petit à petit les équilibres naturels. Exemple : vos salades bio sont envahies par des limaces. Catastrophe ! Comme vous vous interdisez, à juste titre, les produits anti-limaces chimiques, vous n'avez bientôt plus de salades.

Suite page 10

Par amour, pour faire la fête,... ...ou juste pour faire plaisir.

Centre Floral Gaessler

Une orchidée, une rose, une tulipe ou une pivoine,
quelque soit ses goûts et selon la saison,
vous trouverez votre bonheur
au Centre Floral Gaessler.

Le 1er dimanche de mars pensez à la fête des Grand-mères !

Profitez-en...
fleurissez-vous la vie !

©JDM Editions/Edith

12 rue du Petit Rempart à BENFELD
03 88 74 41 38

Paysage Gaessler
Parc d'Activités des Nations
67230 BENFELD
Tél. 03 88 74 43 38
contact@paysage-gaessler.com

Entretien et Aménagement de vos espaces verts
• Dallage, pavage, escaliers
• Piscine bois et béton
• Engazonnement
• Arrosage automatique
• Création d'espaces paysagers
• Entretien et Taille
Étude de projet - Devis gratuit

*selon la loi en vigueur

unibéo Piscines
NATURA

Pour la tonte de votre pelouse ou la taille de vos végétaux, bénéficiez du crédit d'impôts* par le biais de la

06 76 16 53 83
ou
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

50% de réduction d'impôts*

Besoin de souffler ?
Choisissez le spécialiste du service à la personne
• de vrais jardiniers
• implantés localement
• votre contact en 48h

*selon la loi en vigueur

Thierry MARCK à HUTTENHEIM

thierry.marck@hellolejardinier.com

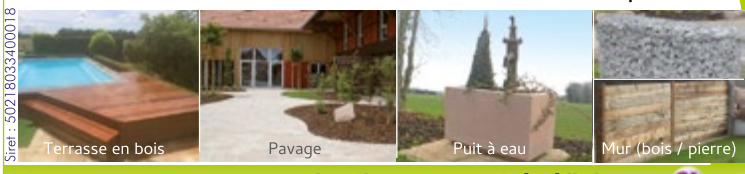
Siret : 521 329 169 00036

Créations et aménagements paysagers
Arts Pays Ages
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 : 502180334000 18

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

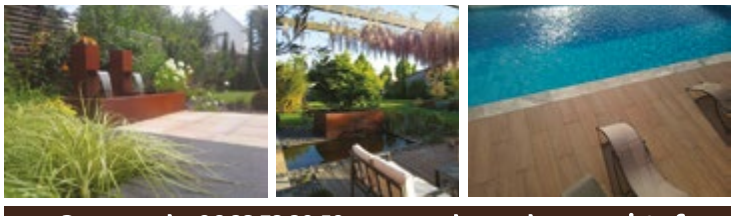
---

SCHREYECK Paysagiste

Création de votre espace détente
Terrasse / Plantation / Pavage / Bacs Acier CorTen

Plantes originales sur commande

50% de réduction ou crédit d'impôts*



Pour un rdv: 06 23 72 29 59 • www.schreyeck-paysagiste.fr
Rayon 20 km/ Scherwiller

Siret n 489 334 722 00027 - *Selon la loi en vigueur pour les travaux d'entretien - ©JDM Editions/Edith

---

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

VENTE DE PLANTES

Fruitiers • Abres • Arbustres
Rosiers • Conifères Vivaces...
Vendredi de 8h-12h/13h-18h
Samedi de 8h à 12h

ET TOUJOURS ...

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

- Taille fruitière
- Plantation
- Engazonnement
- Fourniture d'écorces de pin en vrac
- Dallage/Pavage
- Enrobé
- Escaliers
- Clôtures

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.

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

---

PORTES OUVERTES

20 et 21 Mars 2021

ALLÉE COUR & TERRASSE

EXCLUSIVITÉ

Hydrostar

Résine drainante

VU À LA TV

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS

Daniel Moquet signe vos allées
www.daniel-moquet.com

22, rue de l'Expansion
67150 ERSTEIN
03 69 06 77 46

12, rue André Kiener
68000 COLMAR
03 89 79 86 99

0 800 500 045 Service & appel gratuits

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

SCHWEITZER S.A.S.

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

Suite de la page 08

Mais au lieu de vous énerver, réfléchissez : pourquoi est-ce qu'il y a toutes ces limaces chez moi ? Qui sont les ennemis naturelles des limaces ? Les hérissons, ou les poules si j'en ai, ou tout simplement moi, si je les enlève manuellement. Comment faire pour qu'il y ait des hérissons dans mon jardin ? Peut-être faudrait-il que je veille à ce qu'ils aient un lieu où hiverner. Donc la prochaine fois que je coupe du bois, je laisserai le tas sur place, en aménageant un abri hérisson.

Quelques exemples de projets simples

Le plus facile pour commencer peut être tout simplement d'arrêter de tondre son gazon. Ou de laisser au moins une partie non tondue. Ou de ne le tondre qu'à certains moments de l'année, pour favoriser par exemple, l'éclosion de fleurs sauvages qui vont nourrir les insectes, qui eux, nourrissent les oiseaux. Ou ne pas tondre avec une tondeuse, mais faucher manuellement.

Quand on construit un muret de jardin, on le fera en « pierres sèches », c'est-à-dire sans ciment, on peut aussi remplacer le ciment par de la glaise, ce qui permettra aux crapauds et aux plantes sauvages de s'y installer.

Un autre projet, un peu plus difficile et plus long à produire ses effets, consiste à planter des haies ou des bosquets d'arbres à fruits ou d'arbustes à baies. Une haie libre, c'est-à-dire non taillée, a l'avantage de pouvoir fleurir et produire des fruits, et d'être ainsi plus attrayante pour les insectes, oiseaux et mammifères.

Les espèces épineuses protègent les petits animaux de leurs prédateurs, comme les chats et autres, les espèces persistantes leur offrent un abri en hiver.

Le verger-potager

Les vergers-potagers ou jardins semi-sauvages offrent aussi une solution relativement simple pour l'amateur. ConsoGlobe est allé demander son avis à Olivier Barbié, fondateur de l'École d'Agriculture Durable à Albi et auteur de l'Abrégé d'agriculture naturelle.

« L'établissement d'un jardin sauvage est très simple. Il faut vraiment dédramatiser. D'ailleurs, pourquoi serait-il difficile de laisser faire la nature ? C'est bien le contraire qui est difficile ». Olivier Barbié nous explique qu'il existe deux transitions : « commencer sur sol labouré ou sur prairie/gazon. Sur prairie, on travaille le sol sur 5 cm la première année (houe, charrue, cultivateur canadien, etc.) Alternative : on couvre le sol de 3 à 5 cm de matière organique, comme la paille, le brf, le compost ».

« Le démarrage du jardin sauvage se fait comme suit : on sème à la volée un mélange de petites graines de légumes, de fleurs (soucis, cosmos, oeillets d'Inde, etc.), voire de plantes aromatiques et d'arbres. Ce semis est répété tous les 10-15 jours pour introduire des légumes de saison. Certains légumes sont semés pendant 6 mois tous les 15 jours : radis roses, salades. Quatre fois par an, on sème du trèfle blanc à la volée, encore. Les grosses graines (fèves, pois) et les légumes à repiquer (oignons) sont plantés aléatoirement au plantoir conique. De même, les plantes vivaces, les arbres et les arbustes déjà développés sont plantés sur toute la surface. Le bord du jardin est transformé en haie plus ou moins complétée par des arbres fruitiers ».

« Comme on ne va au jardin que pour semer et récolter, les allées sont laissées telles quelles sous forme de petites sentes qui circulent dans le jardin ».

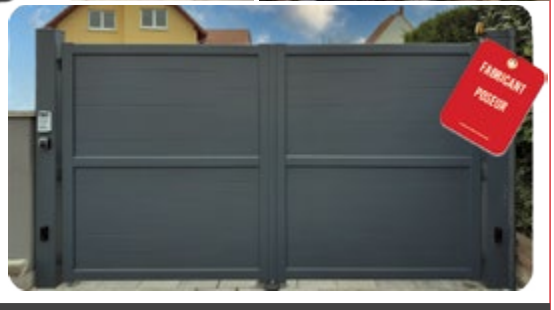
« Dans le cas du jardin naturel, un peu moins sauvage que le précédent mais aussi plus productif, les semis se font en ligne après avoir légèrement gratté le sol à la houe puis on tasse avec un petit râteau. Les plantations aussi se font en ligne. Mais dans ce cas, sur chaque planche, on associe deux ou trois légumes. Par exemple : artichauts, pois, pommes de terre, radis, soucis, topinambour, radis noir, mâche cosmos, groseillier, choux, tomates, carottes, corbeilles d'argent, etc. Cela permet de faire plusieurs récoltes au même endroit puisqu'on associe des légumes ayant des cycles différents en durée et ayant des dates de récolte décalées ».

« D'une année sur l'autre, on fait alterner ces associations de légumes (rotations des annuelles). Les planches laissées vides en hiver, il n'y en a que très peu, sont semées de moutarde, fève, phacélie, trèfle, etc. Pour augmenter le rendement, il suffit d'arroser et d'épandre du compost à la surface mais en plusieurs fois, pour ne pas étouffer les plantes ».

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

ACTIV'EST

- Portails
- Clôtures
- Garde-corps
- Brise-vue
- Motorisations
- Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

24, rue de l'Expansion - 67150 **ERSTEIN - Gare**
activest@orange.fr

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

Nos points forts

- Originalité du produit
- Diagnostic technique

Salle d'expo sur rendez-vous
03 88 74 37 11

Notre signature ?
La qualité de pose HEWE FRANCE

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

Siret n° 534 182 605 00020

HELMBACHER PIERRE Aluminium

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

Devis GRATUIT

24 ans d'expérience

Retrouvez-nous sur Helmbacher Pierre Aluminium

ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • ERSTEIN • 03 88 98 88 80
www.hpaluminium.fr

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

les astuces de marsel

Ménage de printemps : comment bien organiser son placard ?

Trop de vêtements et jamais assez de place… Même avec le plus grand des dressings ou la plus imposante des armoires. Trier, organiser, ranger, voici les maîtres-mots pour mettre de l'ordre dans tout ça et trouver ses affaires quand on en a besoin ! Nos conseils pour organiser son placard simplement… Votre ménage de printemps va bientôt commencer, mais êtes-vous prêt à entamer ce long et douloureux périple ? Une chose vous perturbe néanmoins avant de commencer : votre armoire dressing.. Malgré sa grande superficie de rangement, c'est un bazar sans nom ! Rassurez-vous, nous vous donnons quelques conseils pour bien organiser son placard une bonne fois pour toutes.

Organiser son placard : l'état des lieux

Avant d'organiser votre placard, réfléchissez aux vêtements que vous possédez et à la façon dont vous souhaitez les retrouver. Faites le tri : sortez tout ce qu'il y a dedans, vous allez redécouvrir des merveilles oubliées au fin fond de votre placard, des encombrants qui prennent beaucoup de place et qui ne vous sert plus.

Le rangement c'est important

Une fois ce grand déballage effectué, il faut maintenant procéder au rangement. Chaque vêtement a son propre mode de rangement : les pulls et t-shirts doivent être pliés et surtout pas accrochés à des cintres : le poids de la maille va complètement les déformer et ils finiront troués aux épaules. Pour que tout soit harmonieux, ne faites pas de piles trop hautes, partez sur une base de six à sept vêtements empilés cela suffira amplement. Grâce aux étagères, vous pouvez visualiser vos vêtements et choisir plus rapidement celui dont vous avez besoin. Il est donc important de les organiser selon le type de vêtements : t-shirts, pulls, gilets, pantalons…

Du côté de la penderie

Votre penderie est encombrée et vous ne vous y retrouvez plus ? Une autre technique qui vous permettra un gain de place, triez vos vêtements à accrocher sur cintre : les manteaux avec les manteaux, les chemises avec les chemises, les robes avec les robes… Un gain de temps primordial pour vos matins. Veillez à mettre tous les vêtements longs du même côté, comme ça vous pourrez empiler des boîtes de rangement sous les plus courts. La penderie peut aussi être très utile pour ranger les chaussures.

Organiser son placard sans oublier les accessoires

Si votre placard dispose de tiroirs, ils peuvent vous servir à ranger vos sous-vêtements, vos paires de chaussettes, vos ceintures ou d'autres accessoires qui prennent peu de place. Bien souvent les tiroirs permettent de ranger des affaires qu'on a pas forcément envie de voir au premier coup d'oeil.

Pratique et esthétique

Pour terminer, la petite astuce qui vous permettra de mieux organiser vos placards : les inconditionnelles boîtes de rangements. Elles sont très pratiques pour y ranger vos foulards, vos écharpes, vos bonnets. Qu'elles soient en tissus, en carton ou en plastique, vous avez l'embarras du choix, mais le mieux reste encore la boîte à chaussures.

Parlant de ces boîtes, plutôt que de les jeter, recyclez-les : ainsi vous pourrez y stocker vos paires de chaussures pour la prochaine saison par exemple. Pensez également à noter sur la boîte quelle paire s'y trouve, vous gagnerez du temps et vous n'aurez pas à toutes les ouvrir.

Publié avec l'aimable autorisation de www.consoglobe.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

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 EXPERT

RGE

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM
MENUISERIE

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

DRESSING SUR-MESURE

RECRUTONS MENUISIERS

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 • © IDM Editions/Edith

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

OFFRES EXCEPTIONNELLES DE PRINTEMPS

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence !

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

Mir rede Elsassisch

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

Siret n°84765178300015 • © IDM Editions/Edith

Mégots dans la nature : les cigarettiers vont devoir passer à la caisse

Selon le principe 'pollueur-payeur', les cigarettiers seront désormais tenus de financer le nettoyage de la pollution causée par les mégots des fumeurs à travers une éco-contribution au futur éco-organisme de la 'filière mégot', toujours en attente d'agrément.

C'est une véritable plaie que tous les amateurs de nature connaissent bien : les mégots. Outre présenter un risque d'incendie dans les bois et sous-bois durant les saisons sèches, ils polluent les sols et l'eau et sont des dizaines de milliards à se retrouver par terre, jetés par des fumeurs peu respectueux de l'environnement. Le gouvernement a donc décidé de faire payer les principaux responsables de cette situation… les cigarettiers.

De l'argent pour financer le nettoyage des mégots dans la nature

En février 2020, les députés ont validé la création de nouvelles filières à responsabilité élargie des producteurs, ou REP, qui obligent les producteurs à gérer les déchets liés à leur activité. Parmi ces nouvelles filières, on trouve celle du tabac… et donc la gestion des mégots.

Une nécessité, puisque près de 30 milliards de mégots sont jetés par terre en France chaque année, selon les estimations.

La filière sera lancée en 2021, et le gouvernement en a précisé les modalités, relèvent Les Echos. Les cigarettiers – à travers un nouvel éco-organisme qui devrait s'appeler Alcome(1)– vont, par exemple, devoir financer le nettoyage qui incombe aux communes et verser 2,08 euros par an et par habitant aux communes de plus de 50.000 habitants, 1,08 euro pour les communes ayant entre 5.000 et 50.000 habitants et 50 centimes pour les plus petites. Du moins, à terme, car le barème est progressif et ne sera à taux plein qu'en 2023.

Réduire les mégots de 40 % avant 2028

Outre cette participation en monnaie sonnante, les fabricants de cigarettes devront également lancer des campagnes de sensibilisation et mettre en place des opérations à destination de leurs clients, comme distribuer des cendriers de poche.
Le gouvernement espère qu'en incitant les fumeurs à mieux se comporter, le nombre de mégots jetés par terre se réduira. L'objectif est fixé : une baisse de 40 % du nombre de mégots par terre en six ans.

Mais d'autres projets sont en cours, notamment le développement de filières nouvelles de transformation des mégots ou des systèmes de ramassage innovants, le soutien à des projets… là aussi, financés par le nouvel éco-organisme.

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

VOTRE PUB ICI

ALLO MARSEL ? 03 88 74 11 10

Cabinet de Courtage
Spécialisé en Assurances d' Entreprises

2ce

EXPERTISE & CONSEIL,
nous vous aidons à maîtriser
vos risques, une collaboration
100% GAGNANTE

• Assurance dommages
• Protection sociale
• etc ...

Prenez RDV dès maintenant pour une étude GRATUITE
Courtier proche de vous à NIEDERNAI
2ce.courtage@gmail.com
06 29 30 11 66 • www.cabinet2ce.fr

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

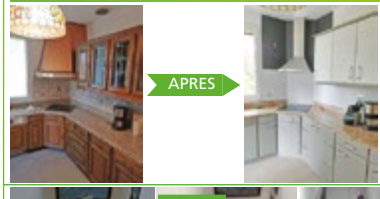
Bénéficiez d'une intervention rapide et
d'un travail soigné. Faites appel à nos services.

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

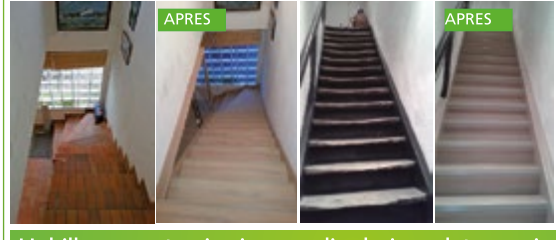
Plus de 40 ans d'expérience
au service de la qualité
PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe
une solution
de rénovation
rapide et durable

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



Egalement modernisation
et transformation des agencements,
plan de travail…

rénovez malin !

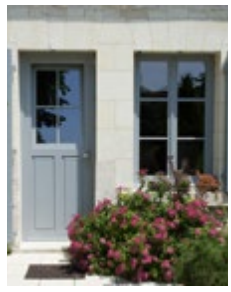
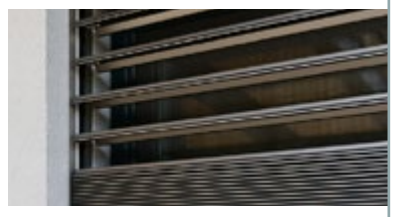


Nous fabriquons du
neuf sur mesure
• placard
• Agencement
• Meuble de bain
Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet

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

Siret : 676 780 349 00012

FABRICANT ALSACIEN DEPUIS 1968

- Fenêtres
- Volets
- Brise-Soleil
- Moustiquaire
- Portes d'entrée
- Portes de garage

Demandez votre devis gratuit au : **03 89 26 07 72** ou sur : **www.groupe-fligitter.fr**

FLIGITTER

FLIGITTER - SAVIM
7 rue d'Alsace
67140, Barr

NOUVEAU À BARR

FABRICATION DORéMI Alsace QUALIBAT

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

IMLING - 57
ZA CAP Ouest - 8 r. de Nancy
03 87 25 79 70

ALTORF - 67
ZA Activeum - 4 rue J. Auriol
03 90 41 09 90

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

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

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

*Offres non cumulables valables du 5 au 27 mars.
Voir conditions des offres en magasin.

Du 5 au 27 mars 2021

Happy Days*

- Pergolas
- Stores extérieurs
- Brise-soleil orientables
- Stores intérieurs
- Volets roulants
- Portes de garage

Offres spéciales pergolas

*Jours heureux

walter-stores.fr

WALTER STORES & VOLETS

FABRICANT INSTALLATEUR

les astuces de marsel

Les facteurs qui concourent aux envies alimentaires !

Nous sommes avant tout des Etres qui ressentent et communiquent.

Sortir des régimes à répétition qui amènent à reprendre tout le poids perdu (et vous le savez bien si vous avez déjà fait des régimes), passe par un changement de nos habitudes alimentaires qui ne peut pas se résumer à une liste d'aliments autorisés ou interdits.

90% des personnes qui ont fait un régime reprennent tout le poids perdu dans les 5 années.

Ce changement passe avant tout par un équilibre de vie global, une meilleure compréhension du fonctionnement du corps, de la personne que vous êtes, de vos besoins, de ce que vous ressentez, de la façon dont vous communiquez et quel Sens profond vous donnez à l'objectif que vous cherchez à atteindre… qui n'est pas le nombre de kilo que vous souhaitez perdre, sinon les régimes fonctionneraient sur la durée !

'Je ne suis pas 'juste' une personne qui mange.'

Plusieurs facteurs concourent aux envies alimentaires !

LA FATIGUE !

La fatigue vous rend plus vulnérable aux pulsions alimentaires car le corps réclame du carburant.

La vraie énergie de votre corps, c'est votre repos, votre sommeil, pendant lequel votre corps se régénère.

En-dessous de 7 à 8h de sommeil (même 9h pour les personnes hyper-sensibles), le corps sera, quelque soit la personne, en déficit de régénération et de récupération. Cela signifie également que vous serez plus vulnérables aux changements et perturbations qui surviennent dans votre journée. Vous en avez déjà tous fait l'expérience et savez que quand vous vous sentez fatigués, vous régulez moins bien vos humeurs et émotions. Mais pas uniquement. C'est aussi pendant que vous dormez que vous fabriquez vos défenses immunitaires.

Donc commencez par retrouver un sommeil suffisant et de qualité vous aidera à être plus serein avec votre alimentation et à rester en bonne santé.

LE STRESS & LES ÉMOTIONS !

Stress ne signifie pas forcément panique totale !

D'abord il est important d'en donner une définition. Le stress est avant tout une perception. Un décalage entre les exigences que l'on perçoit des situations (qu'implique cette situation nouvelle ? quel changement ? quelles modifications dans mes habitudes de vies ? …) et la perception des capacités que nous possédons pour y faire face. C'est spécifique à chacun.

Ce stress peut donc prendre plusieurs formes :

positif ou négatif, stimulant ou bloquant, chronique ou aigü, présent au moment de la situation difficile elle-même ou que l'on vit même en dehors de cette situation (même quand je ne suis pas dans la situation stressante je continue d'y penser. Ce sont tous les scénarios catastrophe auxquels on pense : 'Et si ça se passait de telle façon', 'Je n'y arriverai pas…' , 'Que va-t-ton penser de moi si', 'Pourquoi j'ai dit ça ou fait ça...

Ce stress peut être ressenti selon différents niveaux : une pensée récurrente, 'un truc en tête' qui mine un peu le moral, une préoccupation, un tracas, du speed, le coeur qui s'accélère, un poids sur la poitrine, une peur, une panique, une tristesse, une colère, …Le lien avec les émotions est la matérialisation physique dans le corps de ces pensées stressantes'. Lorsqu'on perçoit un stress, notre cerveau archaïque, hérité de nos ancêtres préhistoriques, entraîne par réflexe la libération d'une hormone, le cortisol.

Le cortisol a pour but de vous pousser à l'action : c'est le réflexe de fuite ou de lutte dans cette bataille qui était quotidienne pour survivre aux dangers omniprésents. Dilatation des pupilles, accélération de votre rythme cardiaque, augmentation du débit respiratoire, … Le corps entier est prêt à bondir pour échapper au danger. Et dans le même temps qu'il se prépare biologiquement à se mettre en mouvement, il retranscrit dans votre corps l'émotion qui correspond au stress perçu : peur, colère, tristesse.

Suite page 18

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 - sur RDV l'après midi

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

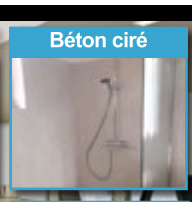
Nous assurons le service clients !

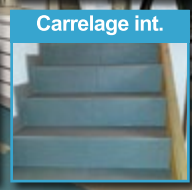
ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

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

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

Carrelage Baumert

La passion du Carrelage

Retrouvez mes réalisations sur facebook
Anthony Baumert

- 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

20 ans avec vous ! Merci pour votre confiance

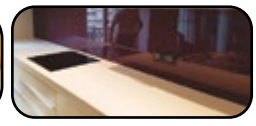
JS VERRE DECOR SàRL

Vitrerie Miroiterie

Fourniture et pose pour particulier et professionnel

Artisan d'art

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo

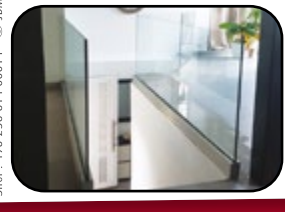


PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

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

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

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

Cuisinest

PlusquePRO Les Meilleures Entreprises de France

FABRICATION, VENTE ET POSE DE CUISINES TOUS STYLES • DRESSING • PLACARDS

4, rue de Suède • 67230 BENFELD • Tél. 03 88 74 06 73

Spécial «Couvre-feu»

cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr

Mardi au vendredi : 9h à 12h - 13h30 à 18h • **Samedi** : 9h à 12h - L'après-midi sur RDV

Suite de la page 16

Etymologiquement, 'émotion' signifie 'mettre en mouvement, sortir de'. Et ça n'est pas pour rien. L'émotion est la matérialisation physique de notre stress souvent inconscient induit par cette perception entre la difficulté de la situation et nos capacités à y faire face. L'émotion vous alerte pour que vous puissiez bouger et retrouver un équilibre rassurant. C'est vous dire si c'est important d'écouter ce qu'elles ont à vous dire sans en faire une question de faiblesse. Ecouter ses émotions ça n'est pas être faible, c'est être intelligent, malin, adaptable, sage, résilient. C'est être capable de comprendre ce qui se passe pour soi et comment le vivre au mieux, et en se donnant le choix de ses réactions.

C'est un mécanisme essentiel qui a permis l'évolution et la survie de notre Espèce. Le mécanisme de stress est donc utile, sauf que dans nos civilisations occidentales, la plupart des dangers que nous percevons ne sont plus forcément liés à une question de vie ou de mort. Le stress peut être simplement issu d'une phrase qu'on nous a dite et que l'on n'a pas appréciée ou même d'une phrase que l'on s'est dite à soi-même 'tu n'es pas capable', 'je vais être jugé si je dis ça ou fait ça'.

Quel rapport entre le stress et la prise de poids ? Le cortisol libère directement une molécule (le neuro-peptide Y pour ceux que ça intéresse) qui déclenche la faim. Quand le stress est chronique, le cortisol va également activer les mécanismes de stockage afin d'effectuer des réserves d'énergie dans le cas où vous auriez à les utiliser. Vous engrangez donc plus facilement les kilos superflus.

Autrement dit et de façon très vulgarisée : 'Je ne suis pas capable' = perception d'un stress = danger = lutter ou fuir = besoin d'énergie = manger et faire des réserves.

Lors de stress intenses, la faim peut au contraire être bloquée, mais une fois la tension redescendue, ou en cas de stress chronique, ce mécanisme reste présent.

Vous avez tout intérêt à apprendre à réguler régulièrement votre cortisol qui implique de toute façon des dérèglements dans l'équilibre de fonctionnement de votre corps : il bloque directement les défenses immunitaires, il sur-stimule votre système cardiaque et le fatigue, il augmente les mécanismes inflammatoires et le stress oxydatif qui accélère le vieillissement de votre corps, il bloque la sérétonine, neuro-transmetteur qui régule le bien-être, votre capacité à vous concentrer et à vous adapter aux situations et qui régule vos pulsions, y compris alimentaires… tient tient … Cela signifie que devant son assiette, tant qu'on n'a pas travailler à réguler son cortisol, on est en mode pulsion et on va manger beaucoup plus vite et donc plus car notre corps n'aura pas le temps de se réguler par rapport à sa réelle satiété. Que sur son canapé le soir, si la tristesse, la peur, ou la colère sont présentes, elles vous entraînent vers des pulsions alimentaires. Elles vous disent simplement que quelque chose n'est pas réglé pour vous et que tant que vous ne vous en serez pas occupé, ce sont les émotions qui s'en occuperons pour vous en cherchant du réconfort, en vous faisant agir de manière inconsciente et automatique.

Et pour ça, rien ne sert de chercher la solution dans les régimes. C'est en vous que se trouve cette solution, en apprenant à vous écouter, à vous connaître mieux, à comprendre vos réactions, pour sortir des automatismes et entrer dans le choix conscient de vos actions qui vous permettra de garder votre poids de forme et votre santé sur le long terme. A prendre l'habitude de voir vos pensées et comprendre ce qu'elles cachent.

UN CERCLE VICIEUX STRESS - SOMMEIL - PULSIONS ALIMENTAIRES

Le cortisol vous empêche aussi de bien dormir en vous mettant dans un état physio-biologique de passage à l'action.
Et votre sommeil EST le temps de récupération qui vous permet de réguler le cortisol. Quand vous parle d'équilibre de vie global, c'est de cela dont il s'agit : comprendre que tout est lié, votre sommeil, votre système immunitaire, votre état de santé, votre alimentation, votre capacité à vous adapter aux changements et à les vivre plus sereinement, … *suite au prochain numéro*

Laure HOFFNER
Former - Coacher - Accompagner / Formatrice & Coach Certifiée (RNCP 7 - niv. Master 2). Ingénieure Maître Santé & Nutrition. Spécialisée en gestion du Stress et Qualité de Vie Globale. Nutritionniste - diététicienne DE. Approche comportementale et globale. Tel : 06.18.63.42.39
email : laurhof@yahoo.fr • site : www.lh-nutrition-et-sens.fr
https://www.facebook.com/lhnutritionetsens

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

HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4ème 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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

Siret n° 79204068500028

DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

IMMOBILIÈRE D'ERSTEIN

Toutes transactions immobilières
Gestion d'Immeubles
Estimation gratuite

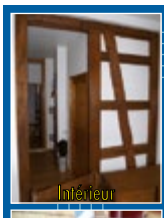
Maurice WETTERER

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

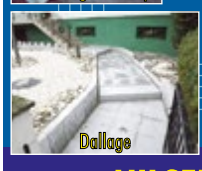
Un Professionnel local à votre service depuis 30 ans

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

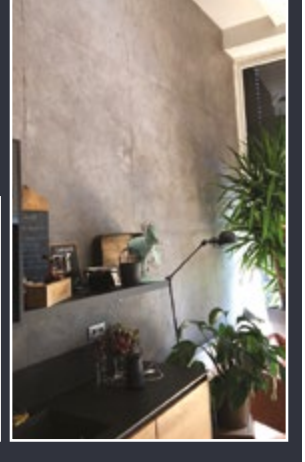


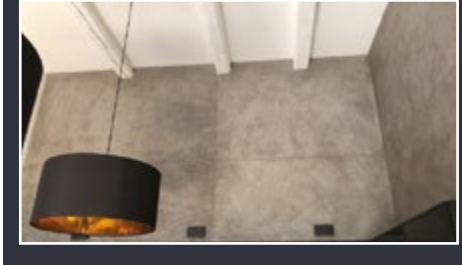
Siret : 48436819600024

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

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 • ©IDM Editions/Edith

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

GM DECO

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

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

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

© 2019 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 69.770 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.
Lorsque vous rédigez une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre et autres, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce :
E X E M P L E de présentation:
10, 17, 24 et 31 juillet (en minuscules uniquement)
RHINAU - Marcher sur le Rhin (COMMUNE en majuscule + titre en minuscule uniquement) + le texte (tout en minuscules uniquement sauf les noms propres)
Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.
Merci pour votre compréhension et bonne chance à votre manifestation.
Certaines peuvent être refusées selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de marsel

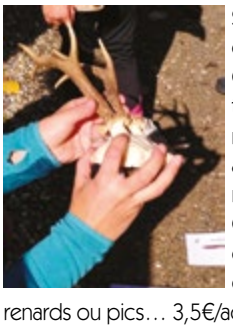
Saemdi 6 mars et dimanche 7 mars

SCHERWILLER - Grande vente de voitures et trains de collection. Emmaüs Scherwiller vous donne l'occasion de venir dénicher la pièce manquante à votre collection lors de la vente spéciale de trains et voitures miniatures. Samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h et dimanche de 14h à 17h. Plus d'infos sur emmaus-scherwiller.fr

Samedi 20 mars

DIEFFENBACH-AU-VAL - Histoire de nature et de mystères. Nains, géants, fées, serpents couronnés et autres êtres nimbés de mystère. Au gré d'un sentier serpentant vers la Roche des Fées, pénétrons peu à peu dans le monde des légendes et croyances d'Alsace. 7€/adulte, 5€/enfant. Rens. et insc. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur www.maisonnaturemutt.org. Programme financé par le PETR Sélestat centre Alsace, en partenariat avec Alain Kauss.

Samedi 27 mars



SÉLESTAT - Traces et indices dans l'Illwald
Chaudement équipés, partons sur les traces des animaux de la forêt de l'IllWald à partir desquelles nous réaliserons des moulages. Ouvrons l'œil et qui sait, au détour d'un chemin, nous croiserons peut être daims, renards ou pics… 3,5€/adulte, 2,5€/enfant. Inscription au 03 88 58 87 20. Renseignements au 06 03 78 74 14 ou sur www.maisonnaturemutt.org. Sortie financée par le Service environnement de la Ville de Sélestat

Samedi 10 avril

MUTTERSHOLTZ - Une vie de compost

Le compost permet de donner une seconde vie à vos déchets verts. Mais comment ça marche ? Découvrez toute la faune qui fourmille dans votre compost et qui transforme les épluchures, trognons, feuilles, et autres biodéchets en une terre riche et utile à votre jardin. Apprenez à connaître le ver de terre votre voisin, les autres animaux qui l'accompagnent, leurs fonctions et leurs besoins afin d'avoir un compost de qualité. Renseignements 06 03 78 74 14. Financé par le SMICTOM d'Alsace centrale

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

Attention, avec les restrictions gouvernementales, des manifestations peuvent êtres annulées et reportées, pensez à vous renseigner avant de vous déplacer

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

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...
06 19 12 33 01
Dépannage informatique
Dépannage informatique, développements, installation Ordinateur, formation...
23A rue de Huttenheim 67230 BENFELD
* Selon la loi en vigueur - Siret n° 884246778 00010

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

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° 825 566 781 00014

"MILLEPATTE, mille solutions pour vous faciliter la vie!"
NOS AGENCES RECRUTENT
AVS / AMP /ASSISTANTS (ES) DE VIE
où justifiant d'une expérience de 2 ans auprès de publics dépendants. Postes en temps partiel évolutif en temps plein, contrat CDI. Vous êtes véhiculé.
AIDES MÉNAGÈRES
Postes en temps partiel évolutif en temps plein, contrat CDI. Vous êtes véhiculé.
CV et Lettre de motivation à envoyer à :
recrutement@millepatte.com
Retrouvez nos 11 agences près de chez vous en Alsace :
BENFELD • SÉLESTAT • MOLSHEIM • INGWILLER • STRASBOURG
BISCHHEIM • HAGUENAU • COLMAR • GUEBWILLER
• MULHOUSE • GEISPOLSHEIM

EARL FERME DE LA SCHMALAU à RHINAU
RECHERCHE SAISONNIERS
HOMMES et FEMMES
pour la cueillette des asperges
Se présenter à la Ferme
7, rue du Nord
à RHINAU

Peintures RUPPEL
recherche
PEINTRE
Secteur Benfeld
Jeune, dynamique, motivé et soigneux, CAP ou diplômé, ayant le permis B pour une entreprise familiale
Veuillez nous contacter au
06 83 34 83 91

BONS DE RÉDUCTION

Trèfle Vert

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

SÉLESTAT
5 RUE DE BÂLE
03 90 57 28 70

Profitez chaque mois !

Mars 2021
SUPER BON DE RÉDUCTION

* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 4 € à partir de 39 €** d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du 1er au 31 Mars 2021, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : MA0321**

*4€ de réduction immédiate en caisse.
1234560200674
**Soit une remise de 10%
Marsel

Avril 2021
SUPER BON DE RÉDUCTION

* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 3 € à partir de 29 €** d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du 1er au 30 Avril 2021, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : MA0421**

*3€ de réduction immédiate en caisse.
1234560200675
**Soit une remise de 10%
Marsel

Mai 2021
SUPER BON DE RÉDUCTION

* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 4 € à partir de 39 €** d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du 1er au 31 Mai 2021, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : MA0521**

*4€ de réduction immédiate en caisse.
1234560200676
**Soit une remise de 10%
Marsel

Juin 2021
SUPER BON DE RÉDUCTION

* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 3 € à partir de 25 €** d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du 1er au 30 Juin 2021, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : MA0621**

*3€ de réduction immédiate en caisse.
1234560200677
**Soit une remise de 12%
Marsel

Juillet 2021
SUPER BON DE RÉDUCTION

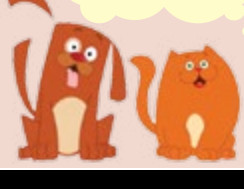
* Avec ce bon de réduction à découper, profitez d'une remise de 2 € à partir de 20 €** d'achat. Bon valable uniquement au Trèfle Vert de Sélestat et Benfeld du 1er au 31 Juillet 2021, toute photocopie ou contre façon sera refusée. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. **Code : MA0721**

*2€ de réduction immédiate en caisse.
1234560200678
**Soit une remise de 10%
Marsel

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

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

CHAQUE 1er SAMEDI DU MOIS



Trèfle Vert Sarl - Capital 1 200 000€ - Siret 390 319 572 000 17 - APE 4776Z - RCS Colmar 93B99. Photos non contractuelles. Sous réserve d'erreur d'impression.

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 !

Ewal stores

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

-20%
sur les stores, volets et moustiquaires* de la gamme Storistes de France

Z.I Nord - 11 rue Westrich • **SÉLESTAT**
03 88 92 92 79 • **www.ewalstores.com**
* Offre valable du 15 mars 2021 au 5 avril 2021 - Photo non contractuelle. siret : 38000557900012

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

Siret n° 34781660500047 • IDM Editions / Edith

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**

---

la fourmiimmo
Agents de Proximité

Visite 360°
Vidéo
Plan 3D

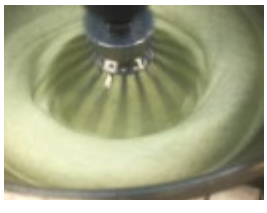
Maison / Appartement / Terrain
Vendez - Achetez en toute sécurité !
Estimation gratuite
Tél. 06 63 48 81 26
Votre contact : **Laurence BREM**

Lamele à la livèche ortie et orange confite

Ingrédients pour environ 3 « Lamele » suivant la taille des moules.

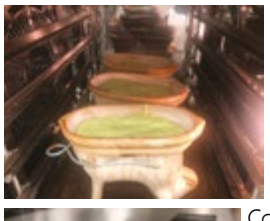
- 4 œufs
- 3 jaunes d'œuf
- 150 g de sucre
- 70 g d'orange confite finement hachée
- 20 g de purée de livèche
- 40 g de purée d'ortie
- 150 g de farine
- 40 g de fécule de pomme de terre

Recette :



Monter les œufs et les jaunes avec le sucre, les oranges confites et les deux purées au batteur pendant 5 minutes à vitesse maximum puis pendant 15 minutes à vitesse moyenne.

Pendant ce temps, beurrer et fariner les moules à « Lamale ». Puis incorporer délicatement la farine et la fécule tamisées.



Remplir les moules au ¾ puis enfourner dans un four préchauffer à 180 °C.

Compter 25 à 30 mn de cuisson puis démouler et poser sur une grille.

Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

Pour les purées d'herbes, blanchir rapidement dans de l'eau bouillante, refroidir à l'eau glacée, égoutter et mixer le plus finement possible. Ces préparations peuvent se préparer à l'avance et supportent la congélation.

Restaurant Au Vieux Couvent à RHINAU
Sur 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 en verre consigné
• Vin et Alcool
• Location de tireuses à bières
• Tout pour la tarte flambée
23 rue du Gal de Gaulle • ESCHAU • 03 88 77 99 69
Horaires d'ouverture : Lundi et Mercredi : fermé le matin / 14h-18h30 - Mardi : fermé
Jeudi et vendredi : 9h - 12h30 / 14h-19h • Samedi : 9h - 12h30 / 13h30-17h
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 30196798000063

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
©JDM Editions/Edith

EARL DE LA SCHMALAU
A RHINAU
Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité
pissenlit de RHINAU Alsace
VENTE de PISSENLIT
en direct du producteur
SELON METEO
Nous sommes présents aux marchés :
Mercredi VILLE
Jeudi OBERNAI
Samedi SÉLESTAT
Muller • 7 rue du Nord • RHINAU • 03 88 74 61 35
©JDM Editions/Edith

Congés du 1er mars au 15 mars inclus

boucherie- charcuterie

Dreyfuss

Promos du mardi 17 au samedi 20 mars

Tomates farcies	11€/KG
Nuggets de poulet	15,80€/KG
Brochettes de filet mignon de porc	21,80€/KG
Côtis braisés	8€/KG
Saucisse de foie paysanne	10,95€/KG
Coquilles océanes (entrée chaude)	3,50€/pièce
Bûchettes au fromage 4+1 offerte	2,60€/pièce

VENDREDI
Filet de truite saumonée et son soufflé sauce Nantua, tagliatelles de courgettes et carottes
9€/portion

SAMEDI
Bouchée à la reine, nouilles au beurre et son vol au vent - 10€/portion

Promos du mardi 23 au samedi 27 mars

Boulettes de bœuf à la mozzarella	10€/KG
Emincé de dinde à la chinoise	12€/KG
Navarin d'agneau	7,90€/KG
Collier d'agneau	14,50€/KG
Saumon mariné à l'aneth et avocat (entrée froide)	3,20€/pièce
Poulet frit "crispy"	18,45€/KG
Etoiles au jambon et fromage 5+1 offerte	2,60€/pièce

VENDREDI
Linguine au thon, tomate et champignons
8,50€/portion

SAMEDI
Joue de boeuf braisée à la sauge, poêlée de légumes d'été et ses pommes de terre grenailles
10€/portion

Promos du mardi 30 mars au jeudi 1er avril

Plateau 4 à 5 pers., pour mini barbecue (plancha) avec escalope, steaks, lard, saucisses, galettes et mini brochettes 15€/KG

Poitrine de veau farcie (à enfourner)	15€/KG
Melon d'agneau à l'italienne	23€/KG
Boulettes d'agneau	14€/KG
Blanc de dinde cuit (en tranche)	15€/KG
Terrine de lapin (en tranche)	15,80€/KG

JEUDI SAINT
Œufs mollets et florentine - 6€/portion

Nid d'œuf poché au saumon fumé, crevettes, avocat sur un lit de salade et sa vinaigrette au citron et ses petits croûtons - 8€/portion

Demandez notre menu de Pâques en magasin !

2 rue Clémenceau à BENFELD | 03 88 74 40 03 | boucherie.dreyfuss@orange.fr

Suivez-nous sur Boucherie Dreyfuss | www.boucherie-dreyfuss.com

Au Brochet

CAFE - RESTAURANT
Tél : 03 88 98 03 70 - https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr
94 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN
Ouvert de 11h à 13h30 puis de 17h à 18h - Livraison de 19h à 20h

S'Hechte Stuebele

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

à emporter ou livré

Samedi et dimanche 6 et 7 Mars - Fête des Grand'Mères à 28€

Salade de saison, filets de rouget et gambas poêlés, copeaux de haddock fumé
OU
Salade de saison, canard en deux façons - le fumé et le poêlé au vinaigre de framboises

Filet de sandre à la crème et aux tagliatelles
OU
Macreuse de veau fondante aux cèpes et à l'estragon, kassknepfle

Forêt noire ou Succès praliné, fruits frais ..... + carte

Samedi et dimanche 13 et 14 Mars

- Aioli de la Mer (cabillaud, crevettes, moules et fruits de mer) et sa farandole de légumes ..... 19€
- Osso Bucco de veau et spaghetti ..... 13€
- Bouchée à la Reine aux tagliatelles ..... 12€

+ carte

Samedi 20 et dimanche 21 Mars

- ROSSBIFF ..... 9€ (+ 1,50€ la garniture)
- Ballotine de volaille, kassknepfle ..... 13€
- Rizotto aux Saint Jacques et gambas ..... 19€

+ carte

Samedi 27 et 28 Mars

- Bouillabaisse comme à Marseille ..... 19€
- Bouillabaisse avec la soupe de poissons ..... 22€
- Boeuf gros sel et ses garnitures ..... 14€
- Cordon bleu de veau ..... 16€ + carte

Tous les week-ends :

- Salade de pissenlits ..... 9€ petite ..... 14€ grande
- Croque Monsieur et garnitures ..... 6,50€
- Tarte à l'oignon et garnitures ..... 6,50€
- Camembert frit, pommes sautées, salade ..... 10€ (avec duo de jambons) ..... 12€
- Fish and Chips, frites, salade ..... 12€
- Burger de boeuf, frites, salade ..... 10€
- Choucroute aux cinq garnitures ..... 10€

du vendredi soir au dimanche soir : TARTES FLAMBEES
1 achetée égal la même offerte

Ouvert tous les midis de la semaine pour le menu du jour
(7,20€ / 8,70€ / 10,70€)

Nos derniers arrivages de vins, à très bon rapport qualité prix
L'alcool est dangereux pour la santé, buvez avec modération

- 2018 Minervois Les Bonnes Château d'Agel ..... **4,00€**
- 2017 Costières de Nimes La Font des Garrigues ..... **3,80€**
- 2017 Côtes du Rhône Vignes et Mistral ..... **4,30€**
- 2018 Côtes du Rhône Grignan Les Adhémar Vieilles Vignes - sans soufre ..... **4,50€**
- 2014 Graves Château La Rose Nouet ..... **6,00€**
- 2017 Madiran Clos de l'Eglise 2017 Méd. Or ..... **4,20€**
- 2018 Tavel Escaraille ..... **3,20€**
- Cidre Bolée Bretonne Brut ou doux ..... **3,00€**

Pour RÉSERVER : 03 88 98 03 70 ou 06 86 88 99 47

les gourmandises de marsel

Recette anti-gaspi : le cake à la banane pour 4 personnes

Un grand classique des gâteaux faciles à faire et qui font fondre à tous les coups : le cake banane ou Banana Cake ! Pour faire le plein d'énergie au petit-déj' ou au goûter… Avec la cake à la banane pour une fois, on ne va pas regretter d'avoir « oublié » un aliment au point de devoir le jeter sans l'avoir même entamé… Au contraire, ici plus le fruit est noir au moment de faire la recette, meilleur sera le gâteau final ! Gourmand et super moelleux, on a de quoi adorer le banana cake…

Cake à la banane, une savoureuse recette anti-gaspi

C'est le gâteau à faire avec les bananes noircies parce qu'on les a oubliées dans la corbeille à fruits. On peut bien sûr la réaliser avec des bananes plus fraîches mais la saveur banane sera bien moins prononcée !

Ingrédients

- 3 bananes épluchées et écrasées dans du jus de citron
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 90 g de sucre en poudre + 1 sachet de sucre vanillé
- 90 g de pépites de chocolat (facultatif)
- 2 oeufs battus en omelette
- 8 g de levure chimique
- 1/2 citron

La recette

Préparer un moule à cake et faire préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Récupérer le zeste du citron et extraire le jus. Dans un saladier, écraser le beurre à la fourchette, puis ajouter les sucres, le zeste du citron, les oeufs, puis la purée de bananes et enfin la farine et la levure.

Mélanger bien pour obtenir une pâte bien homogène.

Ajouter éventuellement les pépites de chocolat pour la recette banane chocolat…

Verser le mélange dans un moule et décorer avec une banane caramélisée (cf ci-dessous) puis enfourner une quarantaine de minutes.

Pour vérifier la cuisson, piquer le cake à la banane avec un couteau, si la lame en ressort bien sèche, c'est cuit sinon poursuivre un peu la cuisson.

Banane caramélisée pour décorer le banana cake

Ingrédients

- 1 banane épluchée et coupée en deux dans le sens de la longueur
- 5 g de beurre
- 15 g de sucre

Recette

Faire fondre le beurre dans une poêle, déposer les bananes. Quand elle commence à se colorer, saupoudrer de sucre puis la retourner et continuer à chauffer jusqu'à caramélisation. Réserver sur une assiette, l'intérieur des bananes vers le haut.

Dans un saladier, écraser les bananes, puis ajouter la compote et le yaourt. Dans un autre récipient, bien mélanger la farine, la fécule, la levure, les flocons d'avoine, la cannelle et une pincée de sel. Verser ce mélange sur les bananes écrasées et la compote jusqu'à ce que l'ensemble soit bien incorporé…

Verser la préparation dans le moule et enfourner. Au bout de 35 minutes, diminuer la température du four à 160°C et continuer la cuisson pendant encore une dizaine de minutes.

Le cake à la banane se conserve pendant plusieurs jours enveloppé dans un torchon propre : s'il vient a sécher un peu avant que d'avoir été complètement englouti un petit passage au grille-pain lui redonnera toute sa vigueur !

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

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 18h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

N'oubliez pas notre service LIVRAISON*
et également le soir jusqu'à 20h
* Dans un rayon de 10 kms

Venez dégustez nos Cakes maison ...

... ainsi que nos sandwichs, pains bagnats, hamburgers, pizzas, tartes flambées etc...

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

---

Votre commerce de proximité

Chez Mireille

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

Venez nous voir aux marchés :

- ILLHAEUSERN (68) — les mardis de 15h à 18h
- SCHERWILLER — Les mercredis de 15h à 18h
- MUTTERSHOLTZ (place du Tilleul) — les jeudis de 15h à 18h
- GERSTHEIM — les vendredis de 15h à 18h
- BENFELD — les samedis de 7h30 à 12h

Menus du mois de mars :

- 5 et 6 mars : **Chili con carne - Riz**
- 12 et 13 mars : **Baeckeoffe boeuf/canard Salade verte**
- 19 et 20 mars : **Paëlla**
- 26 et 27 mars : **Cassoulet**
- 3 avril : **Menus de Pâques**
  Médaillon de veau forestier - Gratin dauphinois
  OU Bourguignon de canard - Spätzle

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

Retrouvez-nous facebook

Ticket Restaurant

Bienvenue à la ferme

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

ART & FAÏENCE
Le spécialiste régional à votre service depuis 1980
N'ATTENDEZ PAS L'HIVER PROCHAIN !
-15% SUR TOUTE LA GAMME*
*Voir conditions en magasin
DU 15 MARS AU 15 AVRIL
BOIS & GRANULÉS
30 RUE DE LYON • FEGERSHEIM • 03 90 29 84 29
ØTU
Depuis 1853
TIMELESS NORWEGIAN CRAFT
www.jotul.fr

les astuces de marsel

Recette d'ail sauvage (ail des ours)

Ail des ours au vignaire

Ingrédients :

- 200g boutons de fleurs d'ail des ours
- 40cl vinaigre blanc
- 1 branche de thym
- 15g de sucre
- Sel
- Poivre en grains

Recette :

Rincer et émincer l'ail des ours. Dissoudre la levure dans 5ml d'eau tiède et laisser reposer 10min. Versez la farine dans le bol d'un robot culinaire, ajoutez le sel et le sucre et pétrissez-la en boule. Incorporer la levure, puis la verser progressivement dans le reste de l'eau tiède tout en pétrissant pendant environ 10min. Ajouter l'ail sauvage et remuer, puis fermer le couvercle et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 1h30. Façonnez le pain dans un moule à gâteau et laissez-le reposer encore une heure. Préchauffer le four à 220 ° C (th.7). Cuire au four environ 40min. Refroidissez avant de démouler. Vous pouvez faire ce genre de pain avec 300g de farine de blé et 200g de farine en purée et ajouter des graines de lin

Pain à l'ail des ours

Ingrédients :

- 50g ail des ours
- 500g farine aux céréales
- 30cl eau
- 0,5 cube de levure de boulanger
- 1cc Sel
- 1 cc Sucre

Recette :

Rincer et émincer l'ail sauvage. Dissoudre la levure dans 5ml d'eau tiède et laisser reposer 10min. Versez la farine dans le bol d'un robot culinaire, ajoutez le sel et le sucre et pétrissez-la en boule. Incorporer la levure, puis la verser progressivement dans l'eau tiède restante en pétrissant pendant environ 10min. Ajouter l'ail sauvage et remuer, puis fermer le couvercle et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 1h30. Façonnez le pain dans un moule à gâteau et laissez-le reposer encore une heure. Préchauffer le four à 220°C (th.7). Cuire au four environ 40min. Refroidissez avant de démouler.

Pesto d'ail des ours

Ingrédients :

- 50g ail des ours
- 20g de pignons de pin
- 5 à 7cl d'huile d'olive
- 20g de parmesan râpé
- Sel
- Poivre

Recette :

Nettoyez ail des ours et mélangez-le grossièrement avec des pignons de pin et du parmesan. Assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter progressivement l'huile d'olive et remuer jusqu'à obtenir la texture désirée. Servir avec des spaghettis ou enrobé de poulet haché.

JM 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
Quoi de neuf dans la salle de bains

casa julia
RESTAURANT ITALIEN
Retrouvez-nous sur Restaurant Casa Julia
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
Plus d'info sur nos menus et notre carte sur le site internet www.casajulia.fr
Commandes par téléphone uniquement
En ces temps difficiles, nous tenons à vous remercier pour votre soutien
32 rue de la 1ère division blindée • ESCHAU • 03 88 64 27 10

"MILLEPATTE, mille solutions pour vous faciliter la vie!"
millepatte
96,65%
de nos clients sont très satisfaits ou satisfaits des prestations Millepatte*
Intervention à la 1/2h - 365 j/an
• Aide Ménagère
• Jardinage & bricolage
• Garde d'enfants
• Services aux personnes âgées et/ou handicapées
CADEAU DE BIENVENUE
Offre valable sur présentation de l'annonce
03 88 74 08 51 · www.millepatte.com
Retrouvez nos 11 agences près de chez vous en Alsace :
BENFELD • SÉLESTAT • BISCHOFFSHEIM • STRASBOURG • BISCHHEIM • GEISPOLSHEIM
INGWILLER • HAGUENAU • COLMAR • GUEBWILLER • MULHOUSE
*Statistiques obtenues sur 1 434 réponses du 15/10/2020 au 31/12/2020 • RCS Strasbourg 482855384 et Agrément Qualité n° SAP482855384 • ©JDM Editions / Edith

Le spécialiste régional
à votre service
depuis 1980

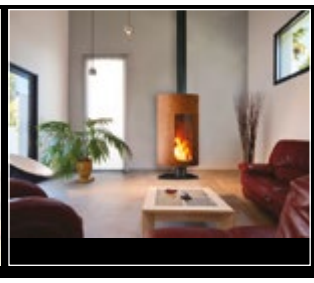
art et faïence

30, rue de Lyon **FEGERSHEIM**

POELES - CHEMINEES - CONDUITS
bois - pellets - gaz

03 90 29 84 29 - www.artetfaience.fr

3204587630036



ARTISAN de FRANCE

le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

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

*Voir conditions en magasin

4940020820019

SELESTAT 87a Route de Strasbourg

+ecotech

chauffage & climatisation

09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr

Siret n°48908309700035

Alexandre JUND - BOLSENHEIM - info@ecotech-alsace.fr RGE

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION

Neuf et Rénovation

CALIS

POMPES À CHALEUR

www.calis-pac.fr

ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO*

maprimerénov'

Pompe à chaleur: une solution de chauffage économe en énergie.

DIVISEZ PAR 3 VOTRE FACTURE DE CHAUFFAGE! 70% d'économies

• 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

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** +

*Concerne les pompes à chaleur, suivant conditions et loi en vigueur - Siret n°3323 889 1700061 • ©JDM Editions/Edith

FEMMES EN FORMES
Boutique FEMMES du 40 au 60
La mode pour toutes les morphologies
Venez découvrir notre
NOUVELLE COLLECTION
25 rue du Général de Gaulle
BENFELD • 03 88 08 56 59

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN
VENTE FLASH !!!
CARRELAGE sol grès cérame façon parquet, dim. 20x75, coloris chêne clair
le m² : ~~32 €~~ ..... - 50 % ..... 16€
www.top-ceram.fr
Et toujours des milliers de m² en stock disponibles de suite !!
Dans la limite du stock disponible !
Z.I. Nord (en face de GIFI) SELESTAT 03 88 82 98 11
HORAIRES Lundi 13h30/17h30 - Mardi au samedi 9h/12h et 13h30/17h30

Des programmes sur-mesure • Un coach dédié • 29 années d'expérience • SATISFACTION GARANTIE
CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur
SOINS HAUTE TECHNOLOGIE ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE
BILAN MINCEUR OFFERT
(d'une valeur de 70€)
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 privatisé & encadré par un coach sportif diplômé d'Etat !
• Vela-shape NBVI 4en1
• Double-lipocavitation
• Ultrasons US2A
• Hypodermologie
• Lipolaser 2.0
• HIFU 5D (Nouveauté 2021)
• Cryolipolyse 4 zones
4.9/5
www.amincissement-lang.com
48 rue du Général de Gaulle • GEISPOLSHEIM • 03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi

le soutien de marsel

27 mars 2021

Earth Hour, c'est la plus grande mobilisation citoyenne pour la planète organisée par le WWF !

Chaque année, à cette occasion, plusieurs millions de personnes éteignent leurs lumières et des milliers de monuments iconiques se plongent dans le noir. De Singapour à Honolulu, en passant par Sydney, Moscou, Londres, Paris, New York, ce sont 188 pays qui éteignent leurs édifices emblématiques.

Une nature en bonne santé nous approvisionne en nourriture, en air pur et en eau. Elle est indispensable à notre survie. C'est aussi l'une de nos meilleures alliées pour lutter contre le changement climatique.

L'année 2021 est un tournant pour la nature avec plusieurs événements internationaux, dont deux majeurs : le Congrès de l'UICN à Marseille et la COP15 biodiversité à Kunming en Chine. Les États du monde entier se rencontreront pour négocier un accord international pour la biodiversité.

Alors, ensemble, continuons à nous mobiliser pour la nature !

SE MOBILISER

Earth Hour c'est plus qu'un évènement. Par le fait simple d'éteindre les lumières pendant une heure, chacun·e peut symboliquement exprimer sa prise de conscience et sa volonté d'agir pour mieux protéger la biodiversité.

Ensemble, reconnectons-nous à la nature ! La biodiversité est dans notre nature, agissons concrètement pour la préserver. Les principales menaces qui pèsent aujourd'hui sur la biodiversité sont liées aux activités humaines. Voici cinq menaces environnementales, parmis tant d'autres, auxquelles nous sommes confrontés et contre lesquelles il faut agir pour mettre un terme à la destruction du vivant.

La disparition des pollinisateurs

Abeilles, papillons, guêpes et oiseaux sont indispensables pour nos cultures car ils les pollinisent. Pourtant, notre modèle agricole actuel provoque le recul considérable de ces espèces : au niveau mondial, ½ million d'insectes sont menacés d'extinction.

La surconsommation des produits de la mer

Les océans nous sont indispensables car ils nous fournissent nourriture et oxygène. Pourtant, environ 90% des stocks mondiaux de poissons sont exploités voire surexploités. La surpêche détruit la biodiversité marine.

Le dérèglement climatique

S'il a fallu un siècle et demi à l'humanité pour atteindre 1°C de hausse de température, il faudra seulement 50 ans pour atteindre un degré supplémentaire si on ne fait rien. 1/3 des ours polaires pourraient disparaître d'ici 2050.

La disparition de l'habitat des gorilles

Nos forêts sont le poumon vert de la planète et l'habitat de nombreuses espèces comme le gorille. Pourtant, les activités humaines ont déjà modifié les ¾ des terres émergées. Aujourd'hui, 4 des 6 espèces de grands singes au monde sont au bord de l'extinction.

La pollution plastique

Nous avons besoin des océans et des forêts sans lesquels nous n'aurions ni air, ni eau, ni ressources pour subsister. Pourtant, 8 millions de tonnes de déchets rejetés dans les océans tous les ans. D'après une étude de l'Université de Newcastle, un être humain pourrait ingérer chaque semaine l'équivalent de la quantité de plastique contenue dans une carte de crédit, soit 5 grammes.

Un geste symbolique, des actions concrètes. Nous avons toutes et tous un rôle à jouer pour protéger la nature.

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

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

Erhard Roger

Menuiserie d'intérieur spécialisée dans le bois depuis 1966

La Menuiserie ERHARD Roger conçoit avec passion et compétence des aménagements intérieurs sur mesure.

- Portes intérieures
- Portes palières blindées
- Portes et aménagements de placards
- Meubles et aménagements sur-mesure
- Verrières
- Parquets

Devis Gratuit

TVA À 10%*

*Sur la rénovation. - Siret n° 514 880 053 00020 © IDM Editions Edith

Rue du Général Leclerc • OBERNAI
03 88 47 61 90 • info@menuiserie-erhard.com
www.menuiserie-erhard.fr

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

3 rue Mercière • ERSTEIN

les astuces de marsel

Astuce en cuisine : comment récupérer une casserole brûlée ?

À l'aide de produits naturels et du quotidien, il est tout à fait possible de nettoyer une casserole brûlée. Vinaigre blanc, bicarbonate de soude et même sel fin seront pour cela vos meilleurs alliés. Tout cuisinier a déjà fait brûler le fond de sa casserole. Un phénomène qui arrive dès lors que l'eau contenue à l'intérieur s'est évaporée à cause de la chaleur dégagée par les plaques de cuisson. Il arrive que les parois soient tellement noires que l'on pense que la seule option est la poubelle. Détrompez-vous ! Aussi brûlé soit-il, votre ustensile est probablement récupérable. Il suffit juste de savoir quels produits naturels sont efficaces et comment s'en servir.

Nettoyer une casserole brûlée ? Vinaigre blanc et bicarbonate de soude, le combo miracle

En voilà deux que vous devez connaître et utiliser dans bons nombres de situations. Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude sont en effet des produits miracles et reconnus depuis des lustres pour l'entretien et le ménage de la maison. Et ils fonctionnent également pour sauver un ustensile brûlé, séparément ou combinés. Pour le vinaigre blanc : versez-en au fond de votre casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à l'ébullition. Laissez refroidir puis frottez avec une éponge. Les résidus incrustés devraient s'enlever sans difficulté. Si certains persistent, n'hésitez pas à réitérer l'opération en ajoutant un peu de produit vaisselle. Avec le bicarbonate de soude, le procédé est identique. Disposez la poudre blanche dans le fond de votre casserole brûlée, ajoutez de l'eau (environ deux à trois centimètres) et portez à ébullition. Laissez agir 30 minutes avant de passer un coup d'éponge.

Le combo vinaigre blanc et bicarbonate de soude pour plus d'efficacité : si votre ustensile est vraiment bien cramé, couplez les deux. Commencez par porter à ébullition une tasse d'eau et une tasse de vinaigre blanc dans votre casserole brûlée. Retirez du feu et ajoutez le bicarbonate de soude. Le mélange va alors mousser, ce qui va aider à désincruster en profondeur le fond de votre casserole. Attendez la fin de la réaction puis grattez avec une éponge.

L'acide citrique pour récupérer une casserole brûlée

Si son nom peut faire peur, rassurez-vous : l'acide citrique est bien un produit 100 % naturel. C'est un élément que l'on retrouve par exemple dans le citron. Il s'achète dans le commerce et se révèle redoutable pour nettoyer une casserole brûlée. Pour cela, versez deux cuillères à soupe d'acide citrique dans votre ustensile et recouvrez d'eau bouillante. Laissez agir une dizaine de minutes – ou davantage si le liquide est toujours un peu chaud – avant de frotter avec une éponge et rincer. Attention : l'acide citrique ne doit pas être utilisé sur de l'aluminium ou de l'émail.

Les cristaux de soude

Tout comme l'acide citrique, les cristaux de soude ne doivent pas entrer en contact avec de l'aluminium. Pas de problème pour le reste. Il suffit donc de saupoudrer deux cuillères à soupe de cristaux de soude dans votre casserole brûlée, d'y ajouter de l'eau bouillante à hauteur et de laisser tremper une nuit entière. Terminez en grattant à l'aide d'une éponge et en rinçant.

Le sel fin

Si vous n'avez aucun des produits naturels précédemment cités dans vos placards, pas de panique ! Le sel fin, celui qui vous sert à assaisonner vos plats, fera parfaitement l'affaire.

Versez-en dans le fond de votre casserole brûlée et laissez agir au moins une heure (voire plus si vous pouvez). Lavez ensuite votre ustensile à la main et les résidus et tâches de cramé devraient s'en aller.

La cendre de bois

Ce n'est pas un produit que l'on a forcément sous la main, mais si tel est le cas, sachez que les cendre de bois pourront sauver vos ustensiles brûlés.

Toujours la même application : disposez-en au fond de votre casserole, recouvrez d'eau, portez à ébullition et laissez agir jusqu'à refroidissement. Un petit coup d'éponge et le tour est joué.

Agissez vite !

Dès que vous remarquez que le fond de votre casserole est brûlé, retirez son contenu – en récupérant la partie qui n'a pas été en contact avec le cramé – puis versez de l'eau à l'intérieur.

Laissez tremper jusqu'au moment de la laver avec l'un des produits mentionnés. Cela évitera ainsi à la matière de sécher et d'être plus difficile à enlever par la suite. Grâce à l'eau, une partie des résidus se détachera d'ailleurs directement en grattant avec une cuillère en bois.

Il est évidemment possible d'utiliser des produits d'entretien chimique pour nettoyer une casserole brûlée. Mais puisque le naturel fait parfaitement l'affaire, autant s'en passer non ?

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

MJR PIECES AUTO

NOUVEAU à SELESTAT

Mir rede Elsassisch

DECOUVREZ NOS PRODUITS RECONNUS PAR LES EXPERTS PROPOSES AUX MEILLEURS PRIX

BATTERIES : un grand choix

VARTA AUTOPOWER FREEDATT OPTIMA BATTERIES

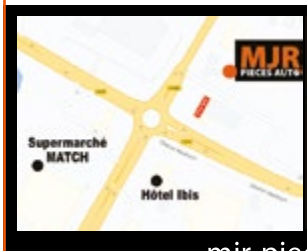
Pour voitures, camping car, poids lourds, bateaux, machines agricoles, fauteuils roulants etc...,
Reprise de votre ancienne batterie de la même catégorie (voiture 12€, poids lourd 24€, et moto 3€)

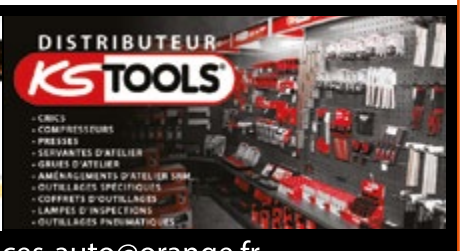
ESSUIE-GLACE Bosch Aero Twin...

- Amortisseurs
- Freinages
- Filtrations
- Huiles Yacco
- Echapements
- Outillages KS Tools
- AD BLUE 10 litres et 210 Litres

LA RÉFÉRENCE EN PIÈCES AUTOMOBILES

Freinage • Filtration • Courroies • Kits de distribution
Essuies-glace • Embrayage • Amortisseurs • Eclairage etc...





mjr-pieces-auto@orange.fr

1 chemine de Neubruchweg • SELESTAT

03 88 57 12 23 • www.mjr-auto.fr

CYCLES SCOOTS 67 ERSTEIN

Ventes & réparations du vélo à la moto

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Samedi de 9h à 16h en NON STOP

NOUVELLE COLLECTION VÉLOS 2021

Ouvert en cas de reconfinement

VELO & OXYGEN Essais de vélos electriques GRATUITS

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

29a avenue de la Gare • ERSTEIN

03 88 98 13 13 • www.cyclesscoots67.fr

© LDM Edition/Edith

GARAGE ALLHEILIG

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

NOTRE SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASION

5008 7pl.	1.6HDi	112cv	gris foncé	12/11	146.000kms	7300€
308 sw	1.6HDi	112cv	gris foncé	02/13	143.500kms	6300€
207 sw	1.6 Ess	120cv	crème	10/08	101.200kms	4100€
Nissan Juke	1.6 Ess	90cv	noir	07/12	121.300kms	7500€
Opel Mériva	1.4 Ess	120cv	gris foncé	10/13	111.500kms	6800€
Opel Astra	1.7CDTi	125cv	noir	11/11	157.700kms	5300€
Fiat Grande Punto	1.4 Ess	70cv	gris clair	03/09	83.800kms	4300€
Clio 2pl.	1.5DCi	90cv	blanc	11/15	110.400kms	5600€
206 2pl.	1.4HDi	70cv	rouge	02/08	113.600kms	3000€

Matériel Espaces Verts !

2999€ ~~3942€~~

Déstockage

BRILL

Tondeuse autoportée CROSSOVER-T95/13H BRIGGS & STRATTON

Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bac 310L

HONDA

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO / VN

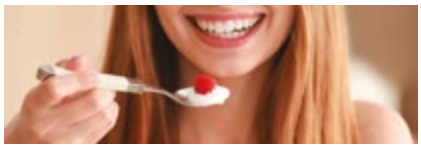
GARAGE SCHAAL
AUTO SERVICE
Mécanique - Carosserie - Peinture - Pneus - Pare-brise - Dépannage TOUTES MARQUES
Les meilleurs prix du Net avec la qualité d'un garagiste proche de chez vous
point de vente multimarque
Voiture neuves
plus de 30 marques
GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE
Votre voiture neuve à 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
©JDM Editions/Edith
56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr
Du lundi au vendredi : 7h45-12h et 13h30-18h

ÉLECTRO 67
DÉPANNAGE - VENTE
• électroménager
• antennes (terrestre, satellite)
• image - son
Horaires du magasin :
Mardi, Mercredi, Vendredi et Samedi :
uniquement de 9h à 12h
Joignable au 06 36 36 31 66 du lundi au samedi de 9h à 18h30
Dépannage assuré du lundi au samedi
50, rue du 28 novembre - 67150 ERSTEIN
Tél. 03 88 37 09 75 - contact@electro67.com

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
24h/24

l'alimentation marsel

Peut-on conserver un yaourt nature après sa date de péremption ?



Comme pour tous les produits périssables, la date de péremption d'un yaourt est une DLC, c'est-à-dire une Date Limite de Consommation. Les autres produits (surtout l'épicerie sèche, comme les boites de conserve, par exemple) ont une DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale.

La DLC est fixée jusqu'au moment où le produit frais commence à se dégrader et à présenter un danger pour la santé de celui qui le consomme.

DLC d'un yaourt, un produit laitier différent

La durée de conservation des aliments est en effet bien définie pour certains types de produits. Le yaourt nature est l'exception qui confirme cette règle ! À la maison, le yaourt nature peut en effet se consommer au-delà de sa DLC (mais par contre, les commerçants n'ont plus le droit de le vendre, ni les restaurants de le présenter aux clients).

On peut donc consommer un yaourt, une voire deux semaines après sa DLC.
À une condition : bien le conserver au froid, sans dépasser les 8°C.

Pourquoi un yaourt se conserve-t-il plus longtemps ?

Parce que les ferments (ou bactéries) qui entrent dans sa composition (Lactobacillus bulgaricus et Streptococcus thermophilus) digèrent le lactose pour le transformer en acide lactique. Un yaourt est donc un milieu acide dans lequel les germes pathogènes ne se développent pas, mais qui permet en revanche de garder les ferments lactiques vivants (10 millions par gramme), signe de qualité du yaourt.

Attention ! Cette exception est valable uniquement pour les yaourts nature, ou éventuellement aux fruits ou sucrés. Les autres préparations, à base d'oeufs et de crème, sont beaucoup plus sensibles aux germes pathogènes. Autant bien respecter leur DLC, pour ne prendre aucun risque.

Quand jeter le yaourt ?

Si l'opercule du yaourt est gonflé, ou que le yaourt est moisi ou sent une odeur désagréable, jetez-le ! Il n'y a pas de risque d'intoxication pour autant, mais ce sont les signes que le goût et la qualité du yaourt sont très altérés.

Pour les personnes fragiles (jeunes enfants, malades, personnes âgées), autant ne prendre aucun risque et respecter la DLC.

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

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING
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 mars 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

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

©JDM Editions/Edith

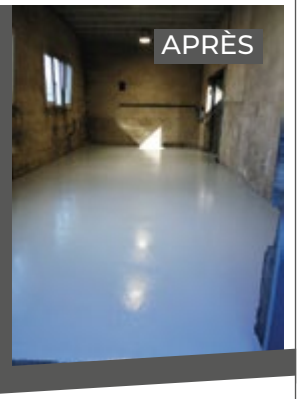
RESIWAY

UN TRAVAIL DE QUALITÉ RÉALISÉ PAR DES PASSIONNÉS !

POUR LE PARTICULIER ET L'INDUSTRIE !

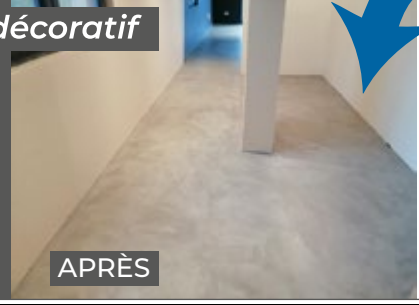
Résine antidérapante

Vous souhaitez donner une jeunesse à vos sols ?
Pour l'intérieur et l'extérieur, nous vous proposons des produits durables et de qualité !



Nous vous proposons des solutions en résines antidérapantes dans les :
• Garages • Caves • Buanderies • Ateliers • Usines

Enduit décoratif



Equipe dynamique et ayant la passion de la résine, nous vous conseillerons et vous apporterons les réponses à vos besoins.

Enjoliver les sols de votre cuisine, salle à manger, sdb... avec l'**ENDUIT DÉCORATIF**... sans avoir à retirer le carrelage existant !!

03 88 19 30 82
www.resiway.fr
15, rue de Bouxwiller - STEINBOURG

K UTILITAIRES
TOUTES MARQUES
www.kerrmann.com

à GEISPOLSHEIM
03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50
Frais d'immatriculation OFFERTS
Garantie 12 mois des véhicules occasions

Un stock permanent de plus de 60 utilitaires occasions, révisés, garantis, disponibles de suite, visibles sur notre parc

RENAULT : KANGOO - MASTER - TRAFIC... • CITROËN : JUMPER - JUMPY - NEMO - BERLINGO...
PEUGEOT : BIPPER - BOXER - EXPERT - PARTNER... • ETC...

le bricolage de marsel

Construisez vous-même votre meuble en carton !

Solides, durables et économiques, les meubles en carton se montrent aussi fonctionnels que leurs homologues en bois. Comment se lancer dans la fabrication d'un meuble en carton ? Ils n'ont l'air de rien à la base, mais les meubles en carton sont hyper robustes. C'est l'ossature spécifique en nid d'abeille de cette matière écolo qui permet de répartir la charge sur toute la surface. Résultat : un meuble en carton peut supporter jusqu'à 150 kg par m². De quoi vous amuser à fabriquer des chaises, des étagères ou des tables d'appoint qui ne vous laisseront pas tomber !

Choisir les bons outils pour fabriquer un meuble en carton

Que faire avec du carton ? Quantité de choses comme une étagère en carton, une bibliothèque en carton, un meuble de rangement en carton ou toute autre création en carton qui satisfera vos envies. Mais avant de s'y mettre, mieux vaut s'assurer d'avoir le bon matériel.

Choisir le bon carton

Eh oui, c'est la base ! Pour fabriquer un meuble en carton qui résistera au poids et au temps, mieux vaut choisir du carton ondulé. Parfois appelé carton à cannelures, le carton ondulé est constitué d'un assemblage de papiers de couverture plane, encollés et maintenus par des papiers de cannelure à la forme ondulée. Ce procédé rend le carton très léger mais aussi extrêmement résistant. Il existe en différentes épaisseurs, avec une cannelure simple, double ou triple. Pour vous en rendre compte, observez la tranche d'une plaque de carton. Si vous distinguez deux lignes ondulées, alors il s'agit d'un carton à double cannelure. Idéal pour les meubles. Vous pouvez faire de la récup en vous adressant à un magasin près de chez vous. Notez toutefois que le carton doit être en bon état.

Suite page 38

Carrosserie de l'étoile
REPARATION MULTIMARQUES · CARROSSERIE

Philippe SCHNELL et son équipe

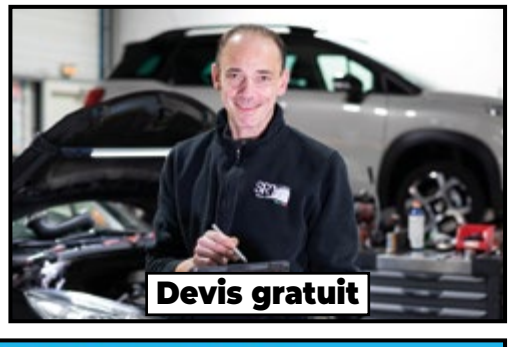
CARROSSERIE MULTIMARQUES
INFOS et RDV 3 rue Chopin • SCHERWILLER
03 88 82 82 22 • www.etoile67.com

SRJ JOST AUTOMOBILES GARAGES

Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr

GHISLAIN, FLORIAN ET JEAN-MICHEL VOUS GARANTISSENT



Évitez les pannes, même si vous roulez moins ! Demandez-nous un devis pour votre révision constructeur et faites des économies.

Nous sommes à votre écoute

03 88 08 94 68

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

SRJ JOST AUTOMOBILES GARAGES

Votre satisfaction sans concession

srj-auto.fr

SALON SRJ JOST AUTOMOBILES du 8 au 20 MARS

- 9 010 € soit -29,1 %

0 km STOCK

308
GT LINE - PURETECH 130 CH

PRIX FRANCE : 31 000 €(1)

LE PRIX SRJ AUTO
21 990 €*

- 8 080 € soit -22,8 %

0 km STOCK

BERLINGO
SHINE - HDI 130 CH

PRIX FRANCE : 30 050 €(2)

LE PRIX SRJ AUTO
21 970 €*

- 6 330 € soit -19,9 %

0 km STOCK

GOLF 8
LIFE - TSI 130 CH

PRIX FRANCE : 31 810 €(3)

LE PRIX SRJ AUTO
25 480 €*

- 5 770 € soit -23,8 %

0 km STOCK

CLIO V
RS LINE -TCE 100 CH

PRIX FRANCE : 24 250 €(4)

LE PRIX SRJ AUTO
18 480 €*

- 5 310 € soit -25,6 %

0 km STOCK

CLIO V
ZEN -TCE 100 CH

PRIX FRANCE : 20 700 €(5)

LE PRIX SRJ AUTO
15 390 €*

- 5 410 € soit -16,2 %

0 km STOCK

2008
GT LINE - BLUEHDI 130 CH EAT8

PRIX FRANCE : 33 400 €(6)

LE PRIX SRJ AUTO
27 990 €*

(1)Prix TTC catalogue Peugeot France au 18/02/2021, hors frais de mis en circulation. Modèle SRJ AUTO avec roue de secours et sans le combiné 10 pouces (2)Prix TTC catalogue Citroen France au 18/02/2021, hors frais de mis en circulation. Modèles SRJ AUTO sans les jantes aluminium (3)Prix TTC catalogue Volkswagen France au 18/02/2021, hors frais de mis en circulation (4)Prix TTC catalogue Renault France au 18/02/2021, hors frais de mis en circulation (5)Prix TTC catalogue Renault France au 18/02/2021, hors frais de mis en circulation. Modèles SRJ AUTO sans les rétroviseurs extérieurs rabattables électriquement et radar de recul (6)Prix TTC catalogue Peugeot France au 18/02/2021, hors frais de mis en circulation

Sélection de véhicules 0 km en stock[7]

NOUVELLE C3
SHINE - 1.6 BLUEHDI 100 CH

16 790 € TTC(*)

NOUVELLE 208
ACTIVE - 1.2 PURETECH 75 CH / ALLURE - 1.2 PURETECH 100 CH

à partir de 17 880 € TTC(*)

C3 AIRCROSS
SHINE - HDI 100 CH

20 480 € TTC(*)

C3 AIRCROSS
SHINE- 1.2 PURETECH 130 CH EAT6

21 980 € TTC(*)

CAPTUR II
INTENS - TCE 130 CH

22 880 € TTC(*)

CAPTUR II
INTENS - TCE 130 CH EDC

23 880 € TTC(*)

CLIO V
INTENS - TCE 100

à partir de 16 980 € TTC(*)

EDITION ONE - TCE 100

à partir de 17 480 € TTC(*)

JUKE
N CONNECT - DIGT 115 CH DCT

22 490 € TTC(*)

CAPTUR II
INTENS - BLUEDCI 115 CH EDC

23 995 € TTC(*)

CAPTUR II
INTENS - TCE 155 CH EDC

25 480 € TTC(*)

NOUVELLE 2008
ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH

22 995 € TTC(*)

RIFTER
ALLURE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT8

24 480 € TTC(*)

308 SW
GT -1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8

25 480 € TTC(*)

BERLINGO
SHINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8

25 480 € TTC(*)

L'AFFAIRE À SAISIR
CAPTUR II
INTENS - TCE 100 CH

à partir de 19 890 € TTC(*)

CHEZ SRJ JOST AUTOMOBILES BÉNÉFICIEZ

PRIME À LA CONVERSION ET BONUS ECOLOGIQUE

SUR LES VÉHICULES SIGNALÉS

Sélection de véhicules 0 km électriques et hybrides rechargeables

ZOE
INTENS - R135

à partir de 22 400 € TTC(8)

E 208
ALLURE - 50 KWH 136 CH

27 995 € TTC(*)

KONA
ELECTRIC

à partir de 33 190 € TTC(8)

CAPTUR II
INTENS - 1.6 E TECH 160 CH BVA

31 490 € TTC(*)

Sélection de véhicules d'occasions en stock

ZOE
ZE INTENS - R240

2015 • 13 500 KM
8 980 € TTC(*)

DS3
DARKLIGHT - 1.2 PURETECH 110 CH EAT6

2015 • 48 746 KM
12 890 € TTC(*)

GRAND SCÉNIC
BOSE - 1.6 DCI 130 CH

2016 • 79 000 KM
13 990 € TTC(*)

CAPTUR
INTENS - 1.2 TCE 120 CH EDC

2017 • 67 921 KM
14 490 € TTC(*)

srj-auto.fr

LOA FINANCEMENT

CONTRAT D'ENTRETIEN

REPRISE MULTIMARQUES

EXTENSION DE GARANTIE

MAZDA CX5
DYNAMIQUE - 2.2 SKYACTIV D150 CH

2014 • 77 400 KM
14 695 € TTC(*)

CAPTUR
XMOD - 1.2 TCE 120 CH EDC

2017 • 15 073 KM
15 395 € TTC(*)

DS4
SO CHIC - PURETECH 130 CH

2017 • 62 539 KM
15 490 € TTC(*)

GRAND SCÉNIC IV
ZEN 7 PLACES - 1.2 TCE 130 CH

2017 • 42 918 KM
16 480 € TTC(*)

GRANDLAND X
EDITION - 1.6D 120 CH ECOTEC

2018 • 24 756 KM
19 795 € TTC(*)

ARONA
FR - 1.0 ECOTSI 115 CH DSG

2019 • 15 784 KM
20 480 € TTC(*)

MINI
CLUBMAN COOPER - 136 CH

2017 • 30 600 KM
22 980 € TTC(*)

TIGUAN
CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH

2017 • 33 900 KM
23 470 € TTC(*)

C5 AIRCROSS
SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH

2019 • 16 000 KM
24 980 € TTC(*)

NOUVEAU 3008
ALLURE - 1.5 BLUE HDI 130 CH EAT8

2019 • 31 510 KM
26 495 € TTC(*)

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

(7)Véhicules de moins de 100km (8) bonus écologique déduit (*)Tarif au 01/03/2021, hors frais d'immatriculation

Stordif

Confort et bien-être
avec la protection solaire
STORDIF

-25 %
sur les stores extérieurs
SUNGROUP

Offres valables jusqu'au 31 mars 2021

STORES EXTÉRIEURS

PERGOLA BIOCLIMATIQUE

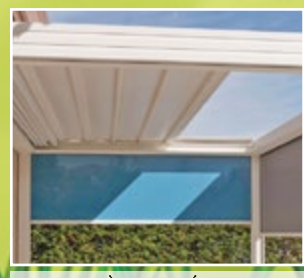
PERGOLA À TOILE ENROULABLE

Remise 20% sur les pergolas Bio-Climatiques

ABRI DE JARDIN

STORES INTÉRIEURS

MOUSTIQUAIRE


PERGOLA À TOILE RÉTRACTABLE

STORE VÉRANDA

STORDIF - 22 rue de la Gare - 67120 DUPPIGHEIM - 03 90 40 29 20 - www.stordif.fr - stordif@orange.fr

Suite de la page 34

Quel autre outillage ?

Pour toute création en carton, il vous faudra des pièces sur mesure. Équipez-vous d'un bon cutter avec des lames de rechange pour le découpage. Pour couper bien droit, il vous faudra bien entendu une règle. Choisissez-en une en métal. Servez-vous d'une craie pour tracer les contours du meuble. Très pratique, elle s'efface sans effort. Enfin, il vous faudra de la colle pour faire tenir les pièces entre elles. Pour les petits meubles, un tube de colle à bois fera l'affaire. Pour les plus gros projets comme une belle étagère en carton, prévoyez un pistolet à colle. Une fois le tout assemblé, vous aurez besoin d'une cale à poncer et de papier abrasif pour les finitions. Pour un résultat bien uniforme, munissez vous de kraft gommé. Ce ruban de papier encollé permet de masquer les alvéoles et les champs visibles du carton. Une fois le meuble assemblé, vous pourrez le recouvrir d'un vitrificateur de parquet aquaréthane incolore. Cela permettra de le protéger et même de le consolider.

Ce n'est pas obligatoire, mais si vous souhaitez obtenir une brillance, vous pouvez appliquer un vernis à la fin. Et pour le personnaliser davantage, pourquoi ne pas utiliser du papier déco ?

Vous voilà fin prêt à fabriquer votre premier meuble en carton ! Pour vous y aider, vous pouvez faire confiance aux tutos qui fleurissent sur Internet. Voici les étapes nécessaires à la fabrication d'un meuble en carton.

Meuble en carton technique

Étape 1

Avant le carton, le papier. Car pour fabriquer un meuble en carton, il faut d'abord en dessiner le gabarit sur une feuille à carreaux. Il faudra trois dessins pour la façade, le milieu et l'arrière.

Étape 2

Reportez le dessin à la craie sur trois plaques de carton qui correspondent donc aux trois profils cités précédemment : la façade, le profil intermédiaire (qu'on ne verra pas et qui servira de squelette au meuble) et le fond.

Étape 3

Découper les plaques en suivant le dessin. Une fois les découpes terminées, copiez sur le géant du meuble en kit suédois (pour ne pas le nommer) en numérotant tous les éléments pour bien identifier les pièces à assembler.

Étape 4

Découper des encoches sur le profil intermédiaire pour pouvoir y insérer des traverses sur lesquelles vous aurez également réalisé des encoches. Vous obtenez ainsi l'ossature du meuble. Plus il y aura de traverses, plus le meuble sera solide.

Étape 5

Collez le fond et la façade sur l'ossature à l'aide de votre pistolet à colle.

Étape 6

Passez à l'habillage en recouvrant l'intérieur de l'ossature de plaques de carton. Passez ensuite à l'habillage extérieur.

Étape 7

Quand votre jolie création sera sèche, vous pourrez passer au ponçage pour enlever tout élément qui dépasserait. Posez-le sur une surface bien plane pour vérifier qu'il est bien d'équerre. Dans le cas contraire, vous pourrez rattraper le tout en ponçant les pieds du meuble.

Étape 8

Habillez toutes les arêtes à l'aide de kraft gommé. Et voilà, le meuble brut est terminé !

Quelques conseils pour construire votre meuble en carton

- Choisissez un carton en **bon état** et suffisamment épais.
- Le découpage au cutter n'est pas toujours évident. N'hésitez pas à **vous y reprendre à plusieurs fois** en passant le cutter au même endroit.
- Voyez grand ! Mieux vaut avoir à **recouper une pièce trop grande** plutôt que de se retrouver avec des centimètres qui manquent.
- N'oubliez pas de **numéroter toutes les pièces** car rien ne ressemble plus à une pièce en carton qu'une autre pièce en carton !
- Avant de coller, positionnez la pièce sur l'ossature pour **vérifier que les dimensions sont les bonnes**.

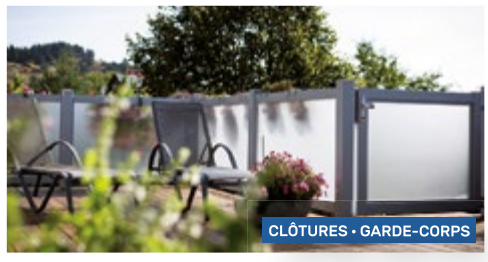
Alors, étagère en carton, meuble de rangement en carton ou encore chaise… Par quoi allez-vous commencer ?

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

FERMETURES BERGER

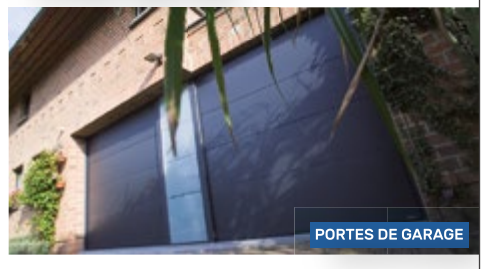
depuis plus de 20 ANS

DES SOLUTIONS COMPLÈTES
POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON



sécurité
qualité
design
performances

La pose est effectuée par **nos propres poseurs**



03 90 57 85 36

28 route de Colmar
67600 **SÉLESTAT**
NOUVEAU
Mardi : 13h - 18h
Mercredi au samedi : 10h - 18h
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

6 rue du Climont
67220 **VILLÉ**
Lundi au vendredi :
7h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Samedi : 9h - 17h non-stop

4 rue de la Gare
67570 **ROTHAU**
Permanence les mercredis et samedis
de 9h - 12h et 14h - 17h
Les autres jours sur rendez-vous

stratosfene.fr

fermetures-berger.fr

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITÉ

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

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

- 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

le Journal de marsel

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

MARS 2021 n°153

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

SALON SRJ JOST AUTOMOBILES du 8 au 20 MARS

voir pages 36 et 37

Vendez avec l'Agence de l'ILL !

Nous vous offrons les Diagnostics !

Laurence — Directrice
Frederic — Manager
Denis — Responsable Marckolsheim
Hugo — BTS Immo
Dominique — Conseiller transaction
Sandrine — Conseillère transaction
Cindy — Assistante de direction
Emmanuel — Commerce Entreprise
Audrey — Comptable gestion

Cordine — Manager
Claire-Audrey — Assistante
Nadege — Conseillère location
Natacha — Conseillère location
Julie — Conseillère location
Emilie — Gestionnaire
Muriel — Comptable Syndic
Noah — BTS Comptable
Amandine — Gestionnaire
Priscillia — Responsable Syndic

111 route de Strasbourg
SELESTAT

AGENCE de L'ILL
Laurence WACH Immobilier

14 rue Clémenceau
MARCKOLSHEIM

Vente - Location - Gestion - Syndic - Commerces

©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