

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf zones STOP PUB

AVRIL 2021 n°154



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEMINETTE

Salle d'expo
350 m²

Côté feu

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



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



Côté toiture

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

DEVIS
GRATUIT



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127

NIEDERHERGHEIM

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

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

les astuces de marseille

Les probiotiques, nos amis précieux.



Les produits fermentés sont des produits vivants au bénéfice de notre santé ! Ce sont les aliments qui ont été transformés au contact de ferments vivants et qui n'ont pas été pasteurisés ou chauffés : yaourts, fromages, choucroute crue, kimchi (chou fermenté coréen), pâte miso (soja ou riz fermenté), kéfir, vinaigre de cidre, ... On les appelle 'probiotiques', littéralement cela signifie 'pour la vie'.

Pourquoi en consommer régulièrement ?

Nos intestins contiennent jusqu'à 2kg de ces probiotiques, flore vivante qui est absolument indispensable à notre corps ! Des recherches récentes ont même montré qu'il y aurait un lien entre le déséquilibre de cette flore et certains symptômes de l'autisme, ainsi que dans des cas de dépression.

La flore est transmise par la maman au bébé à la

naissance, puis cette flore se développe spécifiquement chez chaque individu.

Cette flore nous sert à :

- réguler l'appétit
- améliorer les défenses immunitaires
- digérer et assimiler des nutriments
- fabriquer des vitamines
- réguler le transit intestinal (diarrhée et constipation)
- réduire les allergies alimentaires et asthme
- protéger contre le cancer du côlon
- diminuer la cholestérolémie
- améliorer notre humeur...

Des probiotiques mais aussi les 'bonnes' fibres

Associer ces probiotiques à une consommation de prébiotiques, qui sont la nourriture de cette flore vivante, est essentiel pour la maintenir active et efficace.

Où trouve-t-on les probiotiques ?



- ail, oignon, poireau
- asperges
- topinambour
- bananes, pommes
- graines de lin
- racines : chicorée, pissenlit, Konjac (nouilles Shirataki)

- cacao
- son de blé
- algues

Favorisez leur consommation au quotidien.

À l'inverse, une consommation excessive de sucres simples (bruts ou cachés) déséquilibre la flore intestinale et provoque des troubles digestifs, des envies de sucre, joue sur l'humeur et favorisera la prise de poids.



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.

T : 06.18.63.42.39

E : laurhof@yahoo.fr

<https://lh-nutrition-et-sens.fr>

<https://www.facebook.com/lhnutritionetsens>



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

KERTZFELD

Clos des Jardins

PARKING OFFERT



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**



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 SELESTAT

Appartement 4 pièces

1^{er} étage 104 m² salon/séjour 33 m² Cuis. meublée 11m², 2ch (11 et 15m²) 2 pkgs, dpe vierge, 6 lots, charge 0€

170 000,00€ 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€

140 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD

Maison 9 P+ dépendance

180 m², salon, séjour, 7 ch, cave, 2 dépendances à aménager, cour, jardin, 9,52 ares, POSSIBILITE Bi-Famille

275 000,00€ 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



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



Près de BENFELD

Appartement 6P dans bi-famille

158 m² salon/séjour/c. équipée 80 m², 3 ch, dressing, jardin 216 m², cour, cave 109 m², 2 pkgs, dpe d, ch 720€/an

281 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

Appartement 4 pièces AU CALME

81m² salon/séjour 25m², cuisine équipée, 3ch, balcon, parking, cave, dpe d **Logement loué, rendement 4%**

140 000,00€ Hono charge vendeur

Comment entraîner votre mémoire à se souvenir de (presque) tout ?



La grande majorité de ce que vous apprenez au quotidien ne restera que quelques heures dans votre mémoire. Mais vous pouvez faire mieux, à condition de vous y entraîner un tant soit peu... Plus on s'en sert, plus elle fonctionne. Pour oublier moins de choses, apprenez à consolider vos souvenirs et votre mémoire, et à vous reposer.

La moitié de ce que l'on apprend oublié en une heure

Vous n'imaginez pas tout ce que vous pouvez oublier au quotidien... Comme tout le monde, en fait. C'est ce que souligne la chercheuse Elizabeth Bjork, professeur de psychologie cognitive à UCLA. Le schéma de l'esprit humain est en fait clair : s'ils ne font rien d'une nouvelle information, ses recherches montrent qu'en une heure, la plupart des gens oublie 50 % de ce qu'ils ont appris. Au bout de 24 heures, le niveau d'oubli passe à 70 %, et au fil des semaines, il peut aller jusqu'à 90 %. Comment faire, alors, pour améliorer l'acquisition et la conservation de connaissances ? Il vous faut les consolider dans votre mémoire à long terme, explique la chercheuse, dans la Théorie de l'oubli à laquelle elle a travaillé avec le chercheur polonais Piotr Wozniak. Comment effectuer cet encodage ? Plus vous vous forcerez à vous souvenir d'une information passée, plus vous allez « cimenter » ces nouvelles connaissances dans votre mémoire.

Les méthodes du 50/50 et de la répétition espacée

En effet, dans un premier temps, les souvenirs sont stockés de façon fragile dans l'hippocampe. Ils peuvent alors encore être facilement oubliés. La méthode dite de la répétition espacée peut vous permettre de retenir ce que vous souhaitez. Par exemple en lisant un livre, puis en le relisant un, trois, six mois après. En effet, le cerveau mémorise mieux les choses si l'on répartit les informations au fil du temps. Autre méthode efficace : celle dite des 50/50. Consacrez la moitié de votre temps à apprendre quelque chose de neuf, et le reste de votre temps à expliquer à d'autres ce que vous avez appris. De même, lisez un ouvrage, ou ses chapitres, à moitié, et notez-en les idées fortes avant de l'achever. Les recherches montrent que le fait d'expliquer un concept à quelqu'un constitue la meilleure façon d'apprendre qui soit.

Bien dormir pour mieux mémoriser

Par ailleurs, qu'il s'agisse d'une courte sieste ou d'un vrai sommeil, sachez également que dormir aide à mémoriser. Vous pouvez tout aussi bien dormir avant d'apprendre que faire une sieste ensuite pour renforcer l'encodage de ce que vous avez appris. Selon les chercheurs, « de plus longs repos (une heure et plus) aident à stocker de nouvelles informations dans sa mémoire permanente ». Et rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil pour avoir les idées claires et des souvenirs bien ordonnés. Des études ont permis de mettre en lumière l'impact réel de la privation de sommeil sur le processus de consolidation des souvenirs. La phase dite de sommeil paradoxal est particulièrement impliquée dans la consolidation en mémoire procédurale.

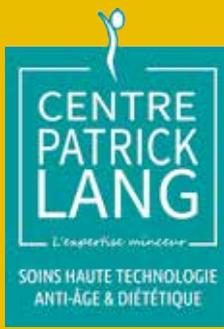
Les dernières méthodologies d'imagerie cérébrale fonctionnelle montrent quant à elles que plus l'hippocampe est réactivé au cours de la nuit, plus l'amélioration des performances le lendemain est importante. Selon ce que les chercheurs ont appelé le « dialogue hippocampo-néocortical », les informations récemment acquises sont réactivées au sein de l'hippocampe lors des épisodes de sommeil lent profond, avant d'être progressivement transférées vers différentes aires du néocortex pour un stockage à long terme.

Oubliez les trous de mémoire, apprenez à les éviter !

Diminution des réflexes, difficultés à se concentrer, trous de mémoire... Ces soucis deviennent de plus en plus fréquents avec les années, c'est vrai, mais ils ne sont pas une fatalité. Première mesure pour garder longtemps bonne mémoire : éviter autant que possible ses ennemis déclarés. Avec en tête de liste – et à tout âge – le stress, l'épuisement, une alimentation carencée, une hydratation insuffisante, les médicaments et les drogues, ainsi que le manque de stimulation intellectuelle.

Suite de la page 06

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



Patrick Lang et son équipe vous apportent la solution pour retrouver la ligne, gommer la cellulite, raffermir la peau relâchée et estomper rides et vergetures.

Découvrez votre nouvel espace fitness privatif & encadré par un coach sportif diplômé d'Etat !

JUSQU'À -50% SUR TOUS LES SOINS*

- SOINS CORPS :**
- HYPODERMOLOGIE
 - US2A
 - LIPOLASER 2.0
 - LIPOCAVITATION
 - CRYOLIPOLYSE
 - RADIOFREQUENCES
 - VELA-SHAPE V7
- SOINS VISAGE :**
- HIFU 5D (Nouveauté 2021)
 - HYPODERMOLOGIE
 - PHOTOMODULATION
 - RADIOFREQUENCES
 - VELA-CONTOUR



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

48 rue du Général de Gaulle • **GEISPOLSHHEIM**

03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9^h à 20^h en continu du lundi au samedi



www.amincissement-lang.com

*Offre valable jusqu'au 30 avril 2021

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

GRAND DÉSTOCKAGE*
sous chapiteau sur les collections antérieures
prix MASSACRÉS à partir de 50%
HORAIRES : de 9h30 à 17h30 suite couvre-feu

sur 400m²

FEMME du 34 au 54
BARBARA LEBEK
ELISA CAVALETTI
MEXX • JULIE GUERLANDE
FRED SABATIER • PREGIO
COUTURE • TONI DRESS
LE TEMPS DES CERISES
RINASCIMENTO • GERRY WEBER
CAPUCCINO • DIVAS • WAXX
FREEMANN PORTER...

HOMME du XS au 6XL
FREEMANN PORTER
JAPAN RAGS • ALBERTO • WAXX
BENVENUTO • NUMEROLOGIE
MILESTONE • BRUHL
JUPITER • FYNCH HATTON
MEN'S • ETERNA • MEXX
VERSACE 1969
PADDOCK'S ...



CHOOSE YOUR STYLE

29 rue du M^{al} Koenig
en face du Mac Donald

OBERNAI

03 88 04 68 00 - modavenue@orange.fr

*Offre valable du 24 mars au 10 avril 2021

Lingerie Betty Elegance

18 rue Mercière - ERSTEIN

Tél. 03 88 98 28 98

Aubade

LISE CHARMEL

CAP10TEN

seidensticker



10%
de
REMISE*

sur les parures
sur les modèles signalés en magasin



1 chemise achetée

10% de remise sur la 2^{ème}
(la moins chère)

Phone & Collect
continue tout
le mois d'avril

N'hésitez pas à me contacter !

sloggi

Slips
Femme
**3 achetés =
4^è GRATUIT***

sur modèles Basics
et Chic
du 38 au 60



SPÉCIALISTE pour toutes les tailles du 38 au 58
Toutes profondeurs de bonnet 85 A au 100 H



LA NOUVELLE COLLECTION
Lingerie, Prêt-à-porter
et Maillots de bain
Hommes et Dames est arrivée !!!



Aubade Anita CALIDA barbara Gévana Eminence felina
ESPRIT sloggi seidensticker LISE CHARMEL Triumph REGENCY armorial

* voir conditions en magasin. Offre valable jusqu'au 17 avril 2021

PERLE BEAUTE

perle2beaute.insalon.sokeo.fr (prise de rdv par internet)

JOURNÉES PORTES OUVERTES
LES 9 ET 10 AVRIL 2021



PHYTOMER

MARY COHR

LPG

f PERLE DE BEAUTE

Tél. 03 88 98 27 21

2A rue de Strasbourg ERSTEIN

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN



SIGNATURE
KRYS

à partir de
19€*
LA MONTURE



amplifon Solutions auditives



Krys
Vous allez
vous aimer

3 rue Mercière • ERSTEIN

* Voir conditions en magasin - Photo non contractuelle

Inversement, rester curieux, manifester de l'intérêt pour les autres, pratiquer un minimum d'entraînement cérébral, vivre dans un environnement animé et varié, être en bonne santé et avoir un bon moral permettent non seulement de garder la mémoire, mais aussi parfois de l'améliorer.

Entretenir sa mémoire : l'adage « bien dans son corps bien dans sa tête » se vérifie à tout âge ! Quelques clés pour mieux s'y appliquer.

Faire de l'exercice est bon pour la mémoire

Priorité à l'exercice au grand air : rien de tel pour stimuler la circulation sanguine, améliorer l'irrigation et l'oxygénation du cerveau, prévenir les troubles vasculaires, et entretenir le tonus, tant physique que cérébral. Promenades, jogging, sorties à vélo ou natation... à choisir selon vos goûts. Le tir à l'arc et le yoga, eux, contribuent à améliorer les facultés de concentration. Pour les aînés, la régularité dans la pratique est évidemment plus importante que les performances physiques.

Une alimentation pour aider la mémoire

Quant à l'alimentation, plusieurs études ont confirmé que, bien choisie, elle influençait les performances du cerveau. Certains micronutriments se révèlent particulièrement précieux : les vitamines C et E ainsi que celles du groupe B, les oméga-3, les minéraux et oligo-éléments (phosphore, magnésium, sélénium et zinc) mais aussi la lécithine, que l'on trouve à l'état naturel dans le jaune d'œuf et le soja.

Les principaux aliments qui, en stimulant l'activité cérébrale, soutiennent aussi la concentration et la mémoire :

- Noix, amandes et pistaches, riches en magnésium et en vitamines du groupe B.
- Poissons gras (saumon, sardines...), céréales complètes, avocat et levure de bière.
- Tous les légumes, et en priorité ceux qui sont verts ou oranges.
- Le soja et ses dérivés.

Côté boisson, privilégiez :

- L'infusion de romarin, qui tonifie le cœur et améliore l'irrigation du cerveau.
- Le thé vert, bénéfique pour la forme en général et la stimulation cérébrale en particulier.
- Le thym et la mélisse sont excellents aussi.

Autres conseils :

L'ail, le ginkgo biloba et le mélilot favorisent une meilleure circulation, tandis que le ginseng est un bon stimulant, physique mais aussi intellectuel. Le DHA permettrait également de ralentir le déclin cognitif.

Méfiez-vous en revanche des deux grands ennemis du cerveau que sont l'excès de café et l'alcool, même en petite quantité...

Entrainer sa mémoire

Dernier point, et pas le moindre, l'entraînement. Eh oui, pour bien fonctionner, le cerveau a besoin d'être sollicité ! Mieux : plus il est stimulé, plus il a de chance de rester longtemps en forme. En d'autres termes, il fait partie des rares



biens qui s'usent uniquement lorsque l'on ne s'en sert pas... La mémoire relève bien davantage de la motivation, de la diversité et de l'intensité des centres d'intérêt et finalement d'une gymnastique intellectuelle, que du nombre d'années. Plutôt réjouissant, non ?

Comme toute gymnastique, celle du cerveau doit être quotidienne : à vous la lecture, la mémorisation de listes de commissions, les mots croisés, le sudoku, les DVD qui font travailler les méninges et autres casse-tête chinois ! Et si malgré votre entraînement et vos efforts, vous avez des trous de mémoire, parlez-en à votre médecin : l'homéopathie offre différentes solutions, qui doivent évidemment être personnalisées, tandis que de leur côté certains médicaments favorisent la circulation sanguine et les processus métaboliques cérébraux.

La mémoire qui flanche ? Oubliez... !

COIF L' ET LUI
Salon de coiffure
Hommes • Femmes • Enfants

10% de remise
sur présentation de
l'annonce avant
le 31 mai 2021

Léa et son équipe sont heureuses de vous accueillir sur RDV

- Mardi 8h-18h
- Mercredi 8h-12h et 14h-18h
- Jeudi de 8h30-12h et 14h-18h
- Vendredi de 8h-20h
- Samedi de 8h-16h

facebook COIF L' ET LUI

12 avenue Louis Pasteur • SELESTAT • 03 88 82 00 69

UTTER & CIE

**POMPES FUNÈRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES
UTTER**

Anticipez vos obsèques, soulagez vos familles des contraintes matérielles avec le **CONTRAT OBSÈQUES**

Etudes et devis personnalisés

Orias 03 88 82 00 69

MENUISERIE - EBENISTERIE
ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS

Rénovation de mobilier
Sablage et Finition

sur mesure

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

RGE QUALIBAT

TOP' ELEGANCE

PRÊT A PORTER FEMME HOMME

La nouvelle COLLECTION
printemps-été
est arrivée !

Lingerie • Maroquinerie • Accessoires

20 rue du Gal de Gaulle • BENFELD • 03 90 57 62 51

Horaires d'ouverture : Du mardi au vendredi 9h-12h et 14h30-18h - Samedi 9h-12h et 14h30-17h

Fermé le lundi

©JDM Editions

CH. DEYRES

horlogerie-bijouterie

1, place de la Dîme BENFELD
03 88 74 27 80

CASIO LOTUS SEIKO FESTINA  Pierre Lannier
Watches since 1952

Atelier de réparation sur place :
pendules, montres et bijoux

Vêtements KNOFF

STARK

Street One

BARBARA LEBEK

DIVAS


Griffon


Diane Loury

Janira

CECIL

Gévana
PRÊT A PORTER FEMME

COLLECTION
PRINTEMPS-ETE

OLYMP

m.e.n.s.


pierre cardin

Eminence

LABONAL


CAMBRIDGE
LEGEND

Lee Cooper
SINCE 1988

BENVENUTO.

CALAMAR

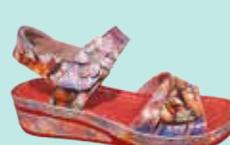
JUPITER



10, rue du G^{al} de Gaulle à BENFELD - Tél. 03 88 74 43 26

MAR-VEN 9h-12h / 14h15-19h **SAM** 9h-16h

Photos non contractuelles



Collection Printemps - Eté

HOMMES • FEMMES • ENFANTS

CHAUSSURES BUCK



Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi

BENFELD CENTRE

Tél. 03 88 74 23 54

www.chaussures-f-buck.fr



Chaussures F.BUCK



Pourquoi et comment recycler le plastique ?



Le recyclage du plastique est un enjeu de plus en plus crucial au fil du temps. Du fait des volumes impliqués à l'échelle mondiale, recycler est un enjeu industriel. La question concerne aussi les consommateurs qui peuvent avoir une influence sur

la consommation, le gaspillage et le taux de recyclage. Voici quelques conseils pour savoir comment recycler les plastiques.

Dans un pays comme la France, où chaque habitant produit 580 kg de déchets par an, il est essentiel de trouver des façons de recycler et réutiliser les produits comme le plastique.

Pourquoi recycler les plastiques ? Les enjeux

Il est important de recycler le plastique du fait de sa provenance : fabriqué à partir de pétrole, il est issu de ressources non renouvelables. Il ne peut donc pas être fabriqué à l'infini et il pose d'énormes problèmes de pollution lors de la fin de vie. En effet, le plastique met entre 100 et 1.000 ans à se dégrader dans la nature. Cela peut avoir des conséquences sur la faune et la flore.

Si le plastique n'est pas recyclable à l'infini, il peut être recyclé plusieurs fois avant d'être considéré comme un déchet. Il est donc important de bien trier le plastique pour qu'il soit réutilisé. L'industrie réutilise le plastique recyclé pour en faire d'autres composants : pièces automobiles, habits en PVC recyclé, barquettes...

Pour donner un ordre d'idée, recycler une tonne de bouteilles en PET permet d'économiser 830 litres de pétrole. Une bouteille en PET donne 7 cartes à puces, et 11 bouteilles en PeHD donnent un arrosoir.

Les chiffres du recyclage du plastique

D'après Valorplast, un Français consomme en moyenne 15 kg de déchets plastique recyclables par an, ce qui représente 11 % de ses déchets ménagers. Il est essentiel de bien les trier pour pouvoir les réutiliser par la suite. Or le taux de recyclage des bouteilles et flacons plastique n'est que de 58 % : il existe une marge de progression importante pour mieux recycler le plastique.

En 2017, les ménages ont produit 39 millions de tonnes de déchets, soit 580 kg de déchets par an. 19 % de ces déchets sont collectés dans la poubelle de tri, soit environ 7,5 millions de tonnes de déchets.

Recycler le plastique, une fin en soi ?



Dans le monde en 2015, on a produit 320 millions de tonnes de plastique. Un chiffre record qui montre l'ampleur de la tâche pour son recyclage. Actuellement, la majorité du plastique produit n'est pas recyclée : 5 à 13 millions de tonnes de plastique finissent aujourd'hui dans les océans.

En outre, le recyclage du plastique est une industrie encore très polluante et qui ne fonctionne pas de manière optimale. Jusqu'à l'année dernière, la majorité de nos déchets plastique était envoyée en Chine pour être traitée et recyclée. Aujourd'hui, la Chine a fermé l'essentiel de ses importations de plastique.

Résultat : en attendant l'organisation des filières de recyclage, on croule sous les déchets ! Les États-Unis brûlent les déchets plastique qui pourraient être recyclés, car ils n'ont plus les filières pour le faire. Un enjeu majeur en termes de pollution pour nos pays.

Si le recyclage du plastique est important, le principal enjeu pour les consommateurs est surtout de réduire sa consommation de plastique à la source pour produire moins de déchets. Les solutions existent : on bannit les sacs plastiques, on privilégie le vrac, on réutilise nos emballages...

Cap'tain Crochet

NOUVEAU : PRÊT À PORTER FEMMES, DU 38 AU 48

- Articles pour bébé fait main, au crochet, au tricot et en couture
- Fils à tricoter et petite mercerie (fils, fils à broder DMC, aiguilles, accessoires de broderie, crochet...)
- Conseils de tricot et de crochet.

8 rue Louis Pasteur • **VILLÉ** • 06 07 21 85 76
contact@captaincrochet.fr

www.jeconsomme-valleedeville.com/boutiques/captain-crochet/

Schneider Sylvie vous accueille : mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Mercredi : de 9h à 12h et de 14h à 17h • Samedi de 9h à 12h

LOUE LOCAL PROFESSIONNEL
à BENFELD Parc d'activité des Nations

Idéal pour du COWORKING !

90 m², 2 grand bureaux • hall d'accueil • cuisine • sdb • wc
état neuf • parking • Pour tout renseignement :
Contact **06 83 34 83 91** M.Ruppel Peintures Ruppel

Comment recycler le plastique ?



Le hic est que les consignes de tri du plastique sont différentes entre les communes. Historiquement, seule une petite partie de nos déchets plastique pouvait être recyclée : il s'agit des déchets en plastique dur, bouteilles et flacons.

Aujourd'hui, l'extension des consignes de tri permet à la moitié des Français de trier et recycler l'ensemble des plastiques, même les films, pots de yaourt et barquettes. Dans les villes pour lesquelles on a étendu la consigne de tri, on trie 4 kg de plus de déchets par an.

Pour bien trier dans votre commune, suivez donc bien les consignes de tri !

Comment bien trier le plastique ?

Vous pouvez mettre donc tous types de bouteilles et flacons plastique au tri, non lavés, avec ou sans bouchon. Ne déposez pas les plastiques issus des déchets électroniques qui constituent une filière à part.

Pour le plastique léger, le polystyrène, renseignez-vous auprès de votre commune pour savoir s'ils sont recyclés.

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

Fleurs Meyer

compositions florales pour toutes les occasions de la vie

JULIE VOUS ACCUEILLE LE MARDI, LE JEUDI
ET LE VENDREDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 18H,
LE MERCREDI DE 9H À 12H
ET LE SAMEDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H



& Horti'B

Sarah Blanchet

- GÉRANIUMS
- REPLANTS DE LÉGUMES ET AROMATIQUES
- GRAND CHOIX DE PLANTES ET FLEURS DE SAISON
- REMPOTAGE DE VOS JARDINIÈRES...

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES

SAMEDI 8 MAI DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H
LES DIMANCHES 9 ET 16 MAI DE 9H À 12H

**10 GÉRANIUMS ACHETÉS
= 1 OFFERT**

OFFRE VALABLE DU 1ER MAI AU 31 MAI 2021



SARAH VOUS PROPOSE ÉGALEMENT UN SERVICE
D'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS, TONTE, TAILLE, ...
BÉNÉFICIEZ DE 50% DE CRÉDIT D'IMPÔT
SUR L'ENTRETIEN DE VOTRE JARDIN

SARAH VOUS ACCUEILLE À PARTIR DU 2 MAI
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 18H30
ET LE SAMEDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H



HORTIB

2 RUE DU RHIN À RHINAU
03 88 74 60 46 • 06 48 24 26 62

Votre Horticulteur **Dominique BAUER**



**LE CHOIX, LE CONSEIL,
LE JUSTE PRIX**

**EN DIRECT DU PRODUCTEUR,
CULTIVÉS DANS NOS SERRES**

Toute une gamme de plants de légumes pour le jardin,
toutes les fleurs pour le fleurissement
de vos massifs et balconnières

- Spécialiste du plant de légumes
- Plus de 40 variétés de tomates



Ensemble, respectons
les gestes barrières :
**NOUVELLE ENTREE
ET ESPACE DE VENTE**



20, route de Muttersholtz

SELESTAT • 03 88 92 11 02



Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
PÂQUES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR



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

TOUS
ENSEMBLE
SOLAIRE

CHÈQUES
CADEAUX

RAYON SPÉCIAL GRANDES TAILLES

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

Lundi de 14h à 18h et du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Le parcours du recyclage du plastique



Le recyclage du plastique commence par la collecte. Les déchets sont amenés au centre de tri, où ils sont triés selon leur composition.

Puis ils sont compactés pour être emmenés dans un centre spécialisé. Les bouteilles en PET sont secouées pour que les plus petits éléments partent, puis les étiquettes sont décollées grâce à la vapeur d'eau. Après ça, les bouteilles sont broyées en « paillettes », qui sont mises dans l'eau : les paillettes de bouchons flottent, celle de bouteille coulent. C'est comme ça que l'on spécialise le tri. Après avoir nettoyé, ces paillettes sont prêtes à être réutilisées.

Les paillettes propres servent à produire toute une gamme de produits : fibres, rembourrage de couettes et sacs de couchage, moquettes, polaires, etc. Mais, pour produire de nouvelles bouteilles, les paillettes doivent être de nouveau traitées chimiquement pour en retirer les contaminants.

Cependant, un plastique ne peut être recyclé que quelques fois. Le plastique finit donc irrévocablement sa course, au mieux à l'incinérateur, au pire dans la nature ou dans l'océan...

Les solutions d'avenir concernant le recyclage des plastiques

Plusieurs solutions sont à l'étude pour mieux recycler le plastique que l'on continue à produire et jeter en masse. L'une d'entre elles serait de produire du bioplastique compostable en fin de vie, à partir de matières premières organiques. Pour l'instant, le procédé, utilisé par exemple pour produire des sacs compostables, est encore peu rentable par rapport à l'utilisation de pétrole : il consomme également beaucoup d'énergie, et pose le problème de l'utilisation des terres agricoles.

D'autres solutions d'avenir sont à creuser, comme cette bactérie miracle mangeuse de plastique qu'ont trouvée les chercheurs : permettra-t-elle cependant de consommer la totalité des plastiques que nous avons produit depuis son invention ? Les ingénieurs planchent également sur la façon d'obtenir des polymères de qualité identique à ceux obtenus directement à partir de pétrole, afin de pouvoir recycler à l'infini.



Pour l'instant, aucune solution n'est satisfaisante : c'est pourquoi il est nécessaire de réduire en priorité notre consommation de plastique pour éviter d'avoir à le traiter comme déchet.

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

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



NE PERDONS PAS LA BOULE

L'accessibilité chez REHA TRANS

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

Contact : M. SCHMITT 06 70 99 76 16

4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

Alsace Traitement de l'Habitat

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

Mir rede elsassisch

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

DEVIS GRATUIT

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

Créations et aménagements paysagers

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

Terrasse en bois Pavage Puits à eau Mur (bois / pierre)

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

services à la personne

M.S.R. MULTI SERVICES DU RIED

- Travaux paysagers - création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur
- notre site : www.multiservices-du-ried.fr

DEVIS et étude de projet personnalisés et gratuits

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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



Siret n° 79204069500028

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

Peinture
GRAYER

De Père en Fils
depuis 1907



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



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

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

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



Confort et bien-être
avec la protection solaire **STORDIF**

Offres valables jusqu'au 30 avril 2021



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

MOTEUR **somfy** TOILES **DICSON**

Faut-il encore prendre trois repas par jour ?



Combien de repas faut-il prendre par jour, et à quel moment de la journée ? En la matière, il faut parvenir à harmoniser vos habitudes et vos besoins. Être à table matin, midi et soir, une habitude bien française ? Mais concrètement, est-ce bien utile au vu de nos besoins ?

Quels sont vos besoins réels ?

Le repas en famille, espèce en voie de disparition ? Si les restaurants ont fermé leurs portes depuis un an, les nouveaux habitués du télétravail ont peut-être retrouvé le plaisir perdu de petit-déjeuner, déjeuner et dîner en famille à la maison. Une habitude très française, faisant clairement partie de la culture et de la qualité de vie hexagonale. Pour autant, nombreux sont les pays où non seulement on ne consacre pas autant de temps aux repas, mais aussi où l'on ne prend pas trois repas par jour.

Quoi qu'il en soit, même si le sandwich ou la salade au bureau ont peu à peu remplacé la cantine ou le restaurant entre collègues du midi, trois Français sur quatre disent rester attachés au bon vieux modèle des trois repas par jour.

Mais ces trois repas, matin, midi et soir, sont-ils bien utiles au vu de nos besoins alimentaires contemporains, au-delà de notre style de vie ? Bien souvent, les habitudes alimentaires l'emportent sur nos besoins réels.

Il faut suivre sa faim, pas l'horloge

La grande question est donc de savoir si le nombre de repas que nous prenons a, ou non, une influence sur notre poids. En moyenne, une femme a besoin de 1.800 à 2.000 kilocalories par jour et un homme de 2.100 à 2.700 kilocalories. Mais la répartition de cet apport calorique au fil de la journée a aussi son importance. Pour autant, contrairement aux croyances, notamment nées du rythme proposé aux enfants, manger à heure fixe n'est pas une nécessité en soi.

Par conséquent, comme l'estiment la plupart des nutritionnistes, on peut très bien ne pas rester le regard rivé sur l'horloge, et suivre tout simplement sa faim. Ce mode d'alimentation dit intuitif permettrait même un meilleur contrôle de son poids.

Cependant, mieux vaut ne pas prendre le repas du midi trop tard. En effet, selon une étude réalisée outre-Atlantique, prendre son déjeuner après 15 heures augmenterait tout de même de 22 % le risque de devenir obèse. Pour quelles raisons ? Du fait d'une augmentation du taux des triglycérides et d'une sensibilité à l'insuline plus réduite, comparé à celles et ceux ayant déjeuné avant 15 heures. S'il n'y a pas d'heure pour avoir faim, manger trop tard, c'est trop tard !

Prendre un bon petit-déjeuner, et dîner tôt

Quid de l'importance ou non de prendre un bon petit déjeuner ? Selon nombre d'études, le sauter a une mauvaise influence sur notre métabolisme du glucose. Un élément clé, vu qu'il contrôle en fait notre glycémie et notre taux d'insuline dans le sang. Ne pas en prendre ne serait donc pas une bonne idée, celui-ci n'ayant par ailleurs pas d'influence sur notre poids. Et mieux vaut cela que grignoter : selon l'étude NutriNet-Santé réalisée auprès d'un très large panel de 500.000 internautes en France, grignoter revient à absorber en moyenne 484 kilocalories supplémentaires par jour, et 273 kilocalories si vous grignotez occasionnellement chips et autres sucreries.

Reste la question, cruciale du dîner, et du danger potentiel des apports caloriques en soirée, sans que nous n'en fassions usage. Tout comme pour le petit déjeuner, mais à l'autre extrémité de la journée, dîner peu de temps avant d'aller se coucher peut jouer en mal sur le métabolisme, en induisant une intolérance nocturne au glucose. De quoi favoriser l'obésité si cela devenait une habitude. En effet, prendre son dernier repas de la journée à 22h en se couchant une heure après ferait, selon une étude menée sur un échantillon de dix hommes et de dix femmes, augmenter de 18 % le taux de glucose dans le sang, mais réduirait aussi de 10 % la quantité de graisses brûlées, comparativement à une personne ayant dîné à 18h. Reste à trouver le juste milieu, tant d'un point de vue de santé que de vie sociale, entre dîner trop tôt et trop tard.

L'ARTISAN DU RIED

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel



Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • SUNDHOUSE

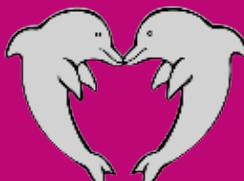
03 88 92 24 71 • 06 79 47 79 05 • www.lartisansduried.fr

Siret : 412 820 908 000 19 • ©JDM Éditions/Édith

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...



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

Avant



Après



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

Colombage & Co





Promouvoir son habitation traditionnelle

Tous travaux de :

- Maçonnerie • Couverture • Charpente
- Zinguerie • Bardage • Sablage • Sarking
- Démontage et transplantation de bâtiments.

Mise en oeuvre de :

- Poutres • Tuiles • Grès
- Briques de réemploi ou neuf
- Enduit à la chaux




La nouvelle énergie du bâtiment

Diagnostic isolation et remise en état par nos soins

NOUVELLE ACTIVITÉ

Fenêtre PVC / BOIS, chêne ou sapin avec ou sans rejet d'eau de bois pour une intégration plus harmonieuse

7 rue A. Malraux • ERSTEIN • 03 88 98 04 71 • 06 81 48 08 74
maison-a-colombage@orange.fr • www.maisonacolombage.com

©JDM Éditions/Édith

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

49 ans d'expérience

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



TVA OFFERTE*
DURANT le MOIS
d'AVRIL

NOUVEAU : MOBILIER EXTERIEUR

voir étiquetage en magasin - offre 2021 non cumulables



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



Avec vous
depuis
30 ans
03 88 67 91 90



Sier. 319 011 250 0000 - * équivaut à une remise de 16,66%

Depuis 1936
ETS BEYLER & FILS

CONCESSIONNAIRE HONDA

OFFRE SPECIALE **HONDA**

DEVIS GRATUIT
sur simple demande

EXCLUSIF
pour 14 de +
5 ANS
de garantie



à partir de
2600€ TTC



TONDEUSE AUTOPORTÉE

TONDEUSES THERMIQUES
GAMMES IZY ET HRX

à partir de
399€ TTC



à partir de
899€ TTC

TONDEUSE ROBOT



à partir de
259€ TTC



DÉBROUSSAILLEUSE

** Photos non contractuelles

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



PLUS DE 16 ANS D'EXPÉRIENCE
EN INSTALLATION ROBOT

le jardin de
marseille

Nos astuces pour une belle pelouse



Les arbustes et les fleurs colorées participent grandement à apporter de la gaieté dans le jardin, mais la pelouse n'est pas en reste. D'ailleurs, pour profiter pleinement des beaux jours d'été, il faut indéniablement avoir un gazon verdoyant, dense et bien entretenu.

Vous pourrez obtenir un beau tapis vert dans votre extérieur grâce à nos différentes astuces. Prenez également le temps de lire Les huiles essentielles au service de notre jardin.

Comment faire pour avoir une jolie pelouse ?

La tonte

Pendant le développement actif de la pelouse, de février ou mars à octobre ou novembre, il faut la tondre régulièrement. Pour un beau résultat, il faut que la lame de la tondeuse soit bien affûtée, sinon elle arrache les brins d'herbe et entraîne un jaunissement. Toutefois, ne tondez pas quand la pelouse est humide, notamment à la rosée du matin et en période de pluie, car ça va l'abîmer et lui donner une coupe uniforme.

Aussi, ne taillez pas trop court afin que les graines indésirables n'arrivent pas à pousser grâce au soleil. Également, il ne faut pas tondre de la même manière à chaque fois et en suivant le même parcours. Variez pour obtenir un joli gazon.

L'engrais

Si vous souhaitez avoir une belle pelouse, il faut y apporter suffisamment d'engrais. D'ailleurs, ça évite la mousse. Vous pourrez avoir recours aux engrais bio à base de potassium, d'azote et de phosphore, c'est à appliquer en 2 temps. Si vous êtes dans une région chaude, il faut faire ça en février, et si votre maison se trouve en région froide, c'est en mars pour avoir un aspect vert. Après, recommencez en automne entre septembre et octobre pour assurer une meilleure fortification et développement des racines et des tiges de la pelouse. Cependant, il est aussi possible d'utiliser des astuces plus économiques comme le marc de café ou le compost.

Qu'importe l'option choisie, elle s'associera à l'herbicyclage. Le non-ramassage des restes de tonte va laisser des matières organiques qui nourriront la terre.

La mousse

Pour faire la chasse à la mousse, tout repose sur un engrais adapté, car elle détecte les terres bien nourries. Néanmoins, il arrive que ce ne soit pas suffisant.



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
COOPÉRATIVE

Pour un RDV : 03 88 57 90 84

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

Ainsi, il est intéressant de se tourner vers les anti-mousses à base de fer qui acidifient la terre et qui participent à l'effet rebond. Mais encore, la mousse apprécie la pelouse tondu régulièrement, car c'est aéré et bien ensoleillé pour son développement. Donc, pensez à tout ça quand vous semez et entretenez votre gazon.

N'oubliez pas de ressemer du gazon sur les parties clairsemées, car les espaces disponibles sont favorables au développement de la mousse. Pour une meilleure scarification, ajoutez du sable, ça élimine les rhizomes superficiels. Sinon, versez de la cendre de bois sur la mousse, et ce, des jours afin de la ratisser.

Suite page 16

ALLÉE COUR & TERRASSE

LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS



Découvrez nos revêtements drainants, respectueux de l'environnement.



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 à votre disposition

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

Offres valables
du 26 Mars au 1^{er} Mai 2021



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

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

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

selon loi en vigueur

50% de réduction d'impôts*

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

Thierry MARCK à HUTTENHEIM

thierry.marck@hellolejardinier.com

Siret : 521 329 169 00036

MAISON CROVISIER

RÉPARATION - VENTES MACHINES AGRICOLES - ESPACES VERTS



Profitez des conditions particulières sur l'espace vert toutes marques



Husqvarna

3, rue des Antiquaires à **BENFELD** - 03 88 74 40 15

le Jardinier

Nos atouts : la qualité, les prix et nos conseils de producteurs

Pour votre potager :

Vaste gamme de replants de légumes, plantes aromatiques, petits fruits, fraisières, bulbes potagers (oignons, échalotes, ail), Terreaux professionnels

21 Bd de Nancy • **SÉLESTAT** • 03 88 92 09 92

Ouverts du lundi au samedi de 8^h à 12^h et de 13^{h30} à 18^h ainsi que le dimanche de 9^{h30} à 12^{h30}

Boutique décoration
Idées cadeaux

STORES
PERGOLAS
VOLETS ROULANTS
PORTAILS
PORTES SECTIONNELLES
MOTORISATION
AUTOMATISMES

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

* Offre valable jusqu'au 30 avril 2021 - Photo non contractuelle. siret : 38000557900012

-20%
sur les stores extérieurs de la gamme Storistes de France

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

VENTE DE PLANTES

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

ET TOUJOURS ...

Votre paysagiste vous conseille et réalise vos projets d'aménagement extérieur, de la conception par photomontages paysagers à l'entretien ponctuel ou annuel tout en passant par la création de vos espaces extérieurs.

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

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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

50% de réduction

En finir avec les autres ennemis du gazon

Pour enlever les indésirables de la pelouse, souvent la manière la plus efficace est l'arrachage à la main, mais d'autres solutions existent.

Vous pourrez mettre du lait caillé au pied des plantes indésirables pour vous en débarrasser. Il est également possible de saupoudrer de gros sel les tiges des chardons afin de les combattre. L'eau de cuisson venant de la cuisine permet aussi de chasser les mauvaises herbes. Le sel est capable de brûler les racines. Pensez aux plantes répulsives comme les œillets d'Inde et les roses d'Inde ainsi qu'aux racines de sarrasin capables d'arrêter les graines des mauvaises herbes de germer.

Le découpage des bordures

Une jolie pelouse passe par le découpage des massifs. Donc, 2 à 3 fois par an, faites une petite tranchée, bord droit vers la pelouse et oblique côté massif, et coupez les herbes qui dépassent la limite. En faisant ça, vous limitez de manière efficace les invasions futures.

Vous pourrez employer un coupe-bordure en forme de demi-lune ou une petite bêche à manche court. Si vous souhaitez faire des lignes droites, utilisez une planche à plat, et montez dessus pour la garder en place. Ce sera le guide et le levier.

La réparation

Les zones les plus fréquentées comme les abords de l'habitation et les passages ne sont pas toujours jolis à regarder. Mais vous pourrez les réparer en bêchant, ça consiste à bêcher sans retourner. Servez-vous d'une fourche-bêche, et versez à la surface un mélange homogène de terreau et de semences de gazon. Ensuite, passez le rouleau pour damer, et étalez des affolants afin d'éloigner les oiseaux. Après, arrosez régulièrement et en abondance jusqu'à ce que ce soit bien reverdi.

Une pelouse bien verte

Si vous souhaitez que votre gazon soit bien vert, employez du blanc de Meudon que vous trouverez dans un magasin de bricolage. Ce produit est riche en calcium qui est très apprécié par la pelouse. Ensuite, répandez-le sur cette dernière. C'est 100 grammes de poudre de blanc de Meudon par m². N'hésitez pas à réitérer tous les ans pour la préservation de votre verdure.

Peut-on faire du compost avec du gazon ?



Faire du compost avec du gazon est possible mais il ne faut ni en abuser ni le faire n'importe comment. Voici quelques petits conseils pratiques pour votre compost.

Le compost aime les tontes de gazon ... un peu

L'herbe de tonte est un apport très intéressant pour enrichir le sol qui a besoin de ne jamais rester à nu. Toutefois, vous pouvez aussi la ramasser et la déverser sur votre compost, mais attention : si et seulement si, elle n'a pas été traitée ! Faire un compost, c'est écologique et très bon pour le jardin, c'est le moment d'en profiter.

Le tas d'herbe de tonte que vous obtenez en tondant est constitué à 80 % d'eau

Compost, pas de gros tas en une seule fois

L'herbe est en effet une bonne matière végétale qui peut tout à fait faire du compost. Mais voilà, le gazon coupé et mis en tas trop important, tout d'un coup, va devenir imperméable et une fermentation peut facilement s'y produire. Le compost va alors s'étouffer ; le développement des bactéries aérobies va être ralenti, voire stoppé, au profit des anaérobies.

Si l'herbe du gazon est un peu mouillée, la fermentation démarre très rapidement et ainsi l'eau contenue à l'intérieur du tas est évacuée rapidement.

Suite page 18



Retrouvez mes réalisations sur [facebook](#)
Anthony Baumert




La passion du Carrelage

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

Devis Gratuit

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

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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

Pose de résine



Béton ciré



Tapis de pierre



Carrelage int.



06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM

contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr

Siret n° 43877176800027

Roby carrelage

Alsace ceramic



VENEZ VISITER

NOTRE SHOWROOM
200m²
D'EXPOSITION
À HUTTENHEIM

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

Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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

HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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

MENUISERIE WALTZ

Des portes uniques, associant des matériaux nobles



Porte d'intérieur

Escalier, balustrade

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

ELECTRO system

L'excellence du chauffage



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

51 Route de RHINAU
 à BOOFZHEIM



Climatisation / chauffage

Rafrâchir en été
 N'attendez pas la canicule !



Chauffer en hiver
 en réalisant jusqu'à
75% d'économies !



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



HORAIRE D'OUVERTURE : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h • Samedi sur rendez-vous

Combien d'herbe récolte-t-on ?

Une zone de 100 m² (1 are) en jachère produit, à la 1^{ère} tonte (en mai), 30 kg de tonte, c'est à dire que pour un gazon de 1...000 m², 300 kg de tonte, soit 240 litres d'eau.

Conséquence, l'intérieur du tas sèche tandis que la surface est superficiellement humide. Même si vous arrosez bien, la surface du tas reste imperméable. Des moisissures se développent et empêchent l'humification normale du tas de compost. Une mauvaise odeur se dégage alors.



Rappel : Pour la réalisation du compost, évitez d'y mettre de la viande, du fromage, des produits laitiers, du gras.

En revanche, vous pouvez y verser des feuilles mortes, des épluchures de légumes, des coquilles d'œufs, du pain, du marc de café, des pelures de fruits et légumes, des mouchoirs en papier, des cendres de bois.

Comment utiliser le gazon dans le compost ?

Vous l'avez compris, pour faire un bon compost, il ne faut pas faire un gros tas d'herbe tondu sur votre compost mais plutôt le mélanger.

Mélanger le gazon dans le compost avec autre chose

Ainsi, il faut mettre l'herbe de tonte dans le compost en plusieurs fois pour l'incorporer progressivement au reste du tas.

Étaler le gazon en fines couches séparées par d'autres couches d'autres types de matériaux plus perméables (pailles, épluchures, fruits pourris, broyas de branches par exemple).

Règle d'or pour incorporer le gazon au compost

Alterner 2/3 de couches sèches et 1/3 humides pour éviter moisissures, mouches et excès de fermentation. Si le tas sent mauvais, c'est qu'il contient trop d'herbe coupée. Ajouter alors des éléments carbonés (broyas de bois secs) pour éponger.

Brasser régulièrement le tas avec une bêche, de manière à favoriser l'évaporation progressive de l'eau. Dans ces bonnes conditions la faune (vers...) va pouvoir travailler et transformer votre tas végétal en bon humus.

Le mieux reste de laisser sécher le gazon avant de le ramasser ou au moins de le mélanger le avec des matières plus sèches riches.

Trop de gazon pour le compost ?

Si vous avez trop de gazon pour votre compost, alors séchez-le. Il vous servira plus tard, une fois bien sec.

Vous pourrez par exemple préparer un mulch pour protéger votre gazon ou encore créer un paillage autour des pieds de vos plantes fragiles ou sur vos sols, pour les aider à lutter contre la sécheresse ou le gel.

Attention ! Si votre gazon est malade, gare au cercle vicieux : les bactéries pourraient être « recyclées » elles-aussi et la maladie ne sortirait jamais de votre jardin. Dans ce cas-là, une seule solution : évacuer les restes verts en déchetterie.



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

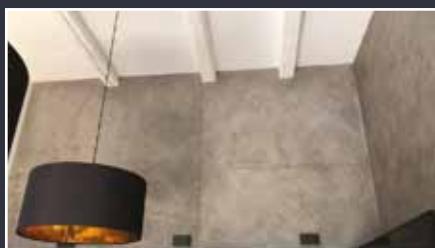
christine.losser@wanadoo.fr

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

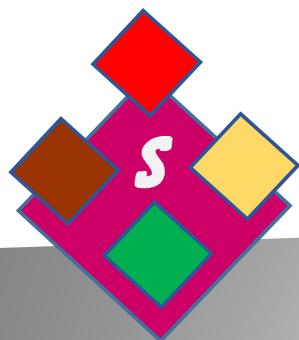


- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose et refecton de parquet
- Peinture à la chaux
- Décoration
- Stucco
- Béton ciré

Siret n° 5301 172 956 00019 • © DJM Edimov Edith



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



SCHWEITZER S.A.S.

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



**Fabricant
Depuis 1973**



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

**Devis
gratuit**



Membre du réseau
Plus que PRO
★★★★★



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

KOVACIC®

Fabricant depuis 1965



**Devis
Gratuit**

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



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

Salle d'expo
de
400m²
à Ernolsheim
Bruche

Salle d'expo
de
300m²
à Colmar



**VENEZ DECOUVRIR
NOTRE NOUVELLE
GAMME DE FERMETURES**

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

www.kovacic.fr

126a route de Rouffach
COLMAR
03 89 27 54 30

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

le journal de marseille publié par JDM Editions
13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
Siret : 504 161 175 00014
Directeur de publication : Alain Kohler
Contact : 03 88 74 11 10 ou lejournaldemarseille.fr

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



MANIFESTATIONS :
Pour paraître dans le **Marsel** il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation au plus tard le 15 du mois précédent le mois de parution. RdV sur le site/manifestations/déposer une annonce/ créez votre compte... Pour une manifestation à plusieurs dates, théâtre etc, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce.
Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la **COMMUNE** en majuscule
Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.
MANIFS REFUSEES : celles écrites en partie ou entièrement en majuscules et celles selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de marseille



Samedi 10 avril
MUTTERSCHOLTZ - 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

Samedi 24 avril
SÉLESTAT - Les plantes dans tous leurs états



Découvrez les plantes de l'III*Wald, leurs vertus et leurs utilisations. Plantes médicinales, tinctoriales, magiques, délicieuses... tant de choses à découvrir dans cette nature préservée. RDV précisé à l'inscription. 3,5€/adulte, 2,5€/enfant. Inscription au 03

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

88 58 87 20. Renseignements au 06 03 78 74 14. Sortie financée par le Service environnement de la Ville de Sélestat, en partenariat avec le PETR Sélestat centre Alsace.

Mardi 27 avril
BOOFZHEIM - Don du sang
La prochaine collecte de sang aura lieu le mardi 27 avril de 17h à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collecte vous sera offert par l'amicale. Pensez à votre stylo et à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Le sang c'est la vie...

Vendredi 30 avril
ORSCHWILLER - Les oiseaux parlent aux oiseaux



La forêt renferme son lot de mystères et de diversité. Promenons-nous autour du Château du Haut-Koenigsbourg, découvrons les arbres, les plantes qui y poussent et les oiseaux qui la peuplent et marquent leur territoire en chantant. Essayons de les observer, d'écouter leur chant, apprenons leur mode de vie et surtout laissons-nous bercer par cette nature riche et magnifique. 7€/adulte, 5€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14. Financé par le PETR Sélestat Centre Alsace

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

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

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium
Escaliers Métalliques • Portes
Portails • Garde-Corps • Grilles
Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations
Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

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

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

Peintures RUPPEL

recherche PEINTRE

Secteur Benfeld

Jeune, dynamique, motivé et soigneux, CAP ou diplômé, ayant le permis B pour une entreprise familiale

Veillez nous contacter au 06 83 34 83 91

Homme 74 ans veuf recherche relation sérieuse

Je cherche une femme gentille pour refaire une vie à deux. J'habite en Centre-Alsace, j'ai de nombreuses passions dont la moto, les vieilles voitures, la danse, les voyages que j'aimerais partager avec une femme qui aurait également des passions.

Veillez écrire au journal, coordonnées haut page 20, (par lettre ou par mail avec portable) avec la référence LA0421 qui transmettra.



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

siret - 512 033 109 00025

SPECIAL TERRASSES EXTERIEURES

Dalles et carrelages antidérapants

Épaisseur 20 mm
Dim 60x60 rectifié
(pose sur plots ou collée)

Stock disponible de suite
à partir de **29,95 € TTC /m²**

Selon affichage en magasin et sur top-ceram.fr

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

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

www.top-ceram.fr

Illustrations non contractuelles / Offre valable jusqu'au 17 avril 2021



BENFELD

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

SÉLESTAT

5 rue de Bâle / 03 90 57 28 70

ESCHAU

1 rue de l'Industrie / 03 88 11 99 09

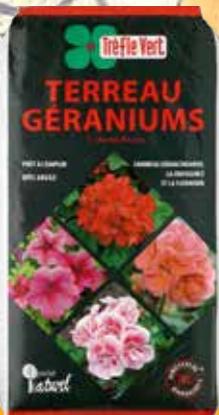
GÉRANIUMS À PRIX COUTANT !

1€19

le pot de 10,5 cm**

3€ REMISE* IMMÉDIATE EN CAISSE

À PARTIR DE 29€ D'ACHAT !
Bon valable dans les 11 magasins
Trèfle Vert du 01/04 au 30/04/2021



Terreau
géraniums
70 litres

7 €95

0€11/L

Réf. 100233

Offres valables du 19 au 30 avril 2021

*Hors produits en promotion et tarifs quantitatifs. Offre cumulable avec la carte de fidélité et avantage. Toute photocopie ou contrefaçon sera refusée.

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

Réfs. 450092-450091-450073

**offre limitée à 3700 pots

0421 le Journal de marseille

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht
DECOURTÉ LA CUISINE D'AUTEUR

Gnocchis de pomme de terre à l'ail des ours



Ingrédients :

- 500g de pomme de terre à chair farineuse de type Agria ou Bintje
- 90g de farine
- 30g de féculé de maïs
- 10g de Parmesan râpé
- 5g de sel
- 30g de jaune d'œuf
- 30g de purée d'ail des ours

Recette :

- Cuire les pommes de terre sur un lit de gros sel au four à 180°C pendant environ 45mn selon le calibre.

- Récupérer la chair et la passer au presse purée ou au moulin à légumes.

- Mélanger cette purée avec tous les autres ingrédients. Si la pâte obtenue est trop souple rajouter un peu de farine.

- Faire bouillir une marmite d'eau salée.



- Rouler la pâte en boudins sur une table saupoudrée de farine puis couper des boudons de la taille d'une phalange et les bouler entre les mains.

- A l'aide d'une fourchette ou d'une planche à gnocchis, leur donner leur forme striée.

- Les plonger dans l'eau bouillante, les laisser frémir une à deux minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

- Servir les gnocchis arrosés de beurre fondu en garniture ou simplement accompagnés d'une bonne sauce Bolognaise.

Pour la purée d'ail des ours il suffit de blanchir les feuilles à l'eau bouillante salée, de refroidir rapidement à l'eau glacée et d'égoutter puis de mixer le plus finement possible.

casa julia

RESTAURANT ITALIEN

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

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

Retrouvez-nous sur [Restaurant Casa Julia](https://www.facebook.com/casajulia)

Menu de Pâques

sur commande, visible sur notre site internet www.casajulia.fr

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

Au bon conseil

Conseil • Choix • Service • Qualité

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

Pour Pâques, pensez aux coffrets cadeaux...

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

Horaires d'ouverture : Lundi et Mardi : Fermé le matin / 14h-18h30 - Mercredi : 9h - 12h30 / 14h-18h30
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

L'Adriatique

à emporter

Ouvert Lundi de Pâques

Pizzas

Couscous
Sur réservation

Tartes flambées

Paninis

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

L'épicurieux

Nos horaires :
Lundi fermé
Du mardi au samedi de 9h à 17h45 en continu.
Dimanche de 9h à 12h

Epicerie fine
(Charcuterie, Fromagerie, Vins, Spiritueux, Paniers garnis)

Plateaux apéritif !
Plateaux fromages

Nouveau !
Nos plats du jour en bocaux à emporter ou en livraison*

17, rue Mercière • ERSTEIN • 07 50 03 85 57

Suivez-nous sur et sur

*Possibilités de livraison, voir conditions en boutique

Au Vieux Couvent

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



Menu
Vendredi Saint
 2 avril
 41€ par personne

Terrine de poissons
 d'eau douce,
 crème de raifort

~~~~~

Filet de sandre  
 au beurre blanc,  
 tagliatelles

~~~~~

Riviera
 Entremet citron vert
 et framboise

Menu de Pâques
Dimanche 4 avril
Lundi 5 avril
 58€ par personne



Fraîcheur de Homard
 et crustacés aux petits pois

~~~~~

Médailillon d'épaule  
 d'agneau en croûte d'herbes,  
 galettes de pommes de terre  
 et légumes printaniers

~~~~~

Paris Brest
 aux fruits rouges

Réservation
 03 88 98 06 82 ou 06 48 84 00 30



Restaurant AU ZOLL

Le Restaurant « A EMPORTER » est ouvert tous les midis (sauf le mercredi fermé la journée) et les Vendredi, Samedi et Dimanche soirs.
 Les réservations peuvent se faire le jour même et jusqu'à 11h45 ou en livraison* (réservation avant 11h)
 *dans un secteur de 10 kms (min. d'achat de 25€)
 Les réservations du soir doivent se faire avant 18h car **UNIQUEMENT** en livraison.

Suggestions de Pâques
 du 2 au 5 avril inclus
 Pensez à réserver !

Boutique éphémère
 Pour se faire plaisir ou faire plaisir...
 paniers garnis, coffrets de vins, thés bio, jus artisanaux



Carte et Plats du Jour sont disponibles via notre page Facebook ou sur notre site : www.restaurantzoll.com

facebook

La commande se fera UNIQUEMENT par téléphone au 03 88 08 48 74

1 Rue du Rhin Benfeld 03 88 08 48 74

Au Brochet

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

Week-end de Pâques 2, 3, 4 et 5 avril
 (Vendredi saint, samedi, dimanche et Lundi de Pâques)

Matelote aux cinq poissons d'eau douce 22€
 Filet de sandre aux tagliatelles, feuilleté poissons 15€
 Carpe frite -en première cuisson-, salade de pommes de terre, mayonnaise 17€
 Duo de sandre et de saumon aux asperges, feuilleté lapin 19€

Menu du dimanche et lundi de Pâques 32€
 Salade «Retour de Mer», terrine de rascasse maison, écrevisses en vinaigrette de saumon fumé, mi-cuit de thon aux avocats, noix de Saint Jacques
 OU
 Salade printanière aux filets de caille, ris de veau panés aux amandes, copeaux de bœuf séché par nos soins
 Duo de sandre et saumon aux asperges, fine sauce à la ciboulette, feuilleté lapin, aux tagliatelles
 OU
 Gigot d'agneau farci aux herbes et à la duxelle de champignons, petits légumes farcis à la crème de poireaux, gratin de pommes de terre
 OU
 Rable de lapereau -désossé- en rognonnade et fines herbes, petits légumes, knepfle maison
 Mille feuille au chocolat, façon Panini, fruits frais
 OU
 Fraisier noisette et chocolat blanc
 OU
 Charlotte à la rhubarbe, coulis de fruits rouges
 + CARTE DU WEEK-END

S'Hechte Stuebele

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

à emporter ou livré

Week-end du 9, 10 et 11 avril + CARTE
 Civet de lapin aux tagliatelles 13€
 Rognon de veau à la moutarde, knepfle maison 12€
 COUSCOUS (poulet, merguez, agneau, bœuf, boulettes) 14€
 Filet de truite saumonée -source de Heimbach-, sauce hollandaise, pommes grenaille 16€
 Tête de veau, sauce gribiche, pommes vapeur 15€

Week-end du 16, 17 et 18 avril + CARTE
 Mixed grill de viandes et garnitures 17€
 Mixed grill de poissons et garnitures 18€
 BAECKEOFFE aux trois viandes, salade verte 13€
 Carpe frite, salade de pommes de terre, mayonnaise 17€
 Filet de sandre et saumon aux asperges 16€

Week-end du 23, 24 et 25 avril + CARTE
 BŒUF gros sel et garnitures 14€ (avec potage 16€)
 Bouchée à la reine aux tagliatelles 12€
 Bouchée aux fruits de mer et poissons 15€
 Mixed grill de viandes et garnitures 17€
 Mixed grill de poissons et garnitures 18€

Dès les premières asperges :
 ASPERGES mayonnaise Petite 10€ Grande, aux trois sauces 16€
 Supplément duo de jambons 5€
 Supplément saumon fumé par nos soins 8€

Ainsi qu'une petite carte de suggestion «autour de l'Asperge»

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

Du vendredi soir au dimanche soir : TARTES FLAMBÉES 1 achetée = la même OFFERTE

Sur place, un grand choix de vins pour accompagner vos plats
Pour RÉSERVER : 03 88 98 03 70 ou 06 86 88 99 47

Tourte façon bouchées à la reine

Si vous aimez les bouchées à la reine, cette recette simple est pour vous ! à ne pas comparer avec les vraies bouchées à la reine de manie. Il faudra compter beaucoup moins de temps que la vraie recette mais le résultat est surprenant.

Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées
- 200 g de champignons de paris
- 350 g de blancs de poulet
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 bouillon de poule
- Sel, poivre et noix de muscade



Recette :



Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole. Pendant ce temps couper les champignons en lamelles et le poulet en petit morceaux.



Plonger les morceaux de poulet dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 min. Le poulet cuit vite, ne pas le laisser trop longtemps, sinon il serait dur.



En même temps dans un petit ravier, mettre 1 bouillon de poule et 3 louches de votre eau bouillante, du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Égoutter la viande et réserver



Mettre 30 g de beurre sur le feu, dès qu'il fond y ajouter les 30 g de farine et bien mélanger. Lorsque que le mélange est en pommade ajouter l'eau de bouillon et mélanger. Rajouter 50 cl de lait en continuant de mélanger

Une fois que la béchamel a pris ajouter les champignons et le poulet, bien mélanger. (si la sauce est trop liquide, rajouter un peu de farine en mélangeant)

Votre sauce à bouchées est prête



Étaler la pâte feuilletée du dessus dans le plat à tarte et couper le sur plus. Étaler l'autre pâte feuilletée

dans le plat et y ajouter le sauce bouchée, poser la pâte réserver pour le dessus et refermer avec un peu d'eau sur vos doigts.



Décorer comme vous le souhaitez avec les restes de pâtes coupés auparavant, sans oublier de faire un petit trou au milieu pour faire office de cheminée afin de permettre à la vapeur de s'échapper de la préparation lors de la cuisson.

Mélanger 1 jaune d'eau et 1 cuillère à soupe de lait pour la dorure et étaler au pinceau sur toute la pâte visible de la tourte.

Enfourner 35 min à 180°C

Vous pouvez accompagner votre tourte d'une salade verte.



Bon appétit !

*Saint Léonard, berceau
du Vin Rouge d'Alsace depuis 1109*

**Domaine de
l'Ancien Monastère**
Hummel Bernard et Fille

AUXERROIS ... 4,50€*

RIESLING 5,00€*

PINOT GRIS ... 5,00€*

GEWURZTRAMINER ... 5,50€*

*Prix TTC d'une bouteille de 75cl - Offre valable par carton de 6 bouteilles jusqu'au 30/04/21
Autres promotions disponibles au caveau. Dans la limite des stocks disponibles

STL Venez découvrir notre sélection pour les fêtes de Pâques

4 cour du chapitre à SAINT LÉONARD • BOERSCH • 03 88 95 81 21
Ouvert du lundi au vendredi de 9^h à 12^h, les après-midi sur rdv et le samedi de 9^h à 12^h et de 13^h à 17^h30
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération. La vente d'alcool est interdite aux mineurs - ©JDM Editions/Edith

**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

HELMER

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

**Livraison de plats
à domicile**

Sur les communes de :

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

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

*Passer de Bonnes Fêtes
de Pâques ...*

Nos viandes sont issues essentiellement
de producteurs de la région.

23 rue du Gal de Gaulle 67230 **HUTTENHEIM**
03 88 74 40 26 • www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr

©JDM Editions

**Actuellement
il est IMPORTANT de COMMUNIQUER
faites connaître vos prestations, vos produits
ou MONTREZ simplement
que VOUS EXISTEZ**

tél. **03 88 74 11 10**
Courriel : lejournalde@marsel.fr

**le Journal de
marsel**

PROMOS DU MERCREDI 7 AU SAMEDI 10 AVRIL

Beefsteak persillé	22€/KG
Escalope de porc marinée	10,90€/KG
Nid gourmand	12€/KG
Côte cuite (ou fumée)	11,80€/KG
Saucisse de viande à l'ail des ours	9€/KG
Salade jambon et gruyère	14,20€/KG
Wrap au poulet/curry	4€/pièce

VENDREDI

Quenelle de brochet sauce Nantua
sur un lit de riz thaï - 9€/portion

SAMEDI

Couscous - 10€/portion

PROMOS DU MARDI 20 AU SAMEDI 24 AVRIL

Osso bucco de veau	23,40€/KG
Souris d'agneau	18€/KG
Pied de porc farci braisé	9,50€/KG
Escalope de poulet printanière	15,30€/KG
Quenelle de foie cuite	8,50€/KG
Assortiment de charcuterie	12,20€/KG
Petit saucisson sec au noix	23,50€/KG

VENDREDI

Curry de poisson et ses tagliatelles
- 9€/portion

SAMEDI

Longe de veau rôti, risotto crémeux aux
champignons - 10€/portion

boucherie · charcuterie
Dreyfuss

PROMOS DU MARDI 13 AU SAMEDI 17 AVRIL

Cuisse de poulet farcie	13,90€/KG
Pavé Ibérique	14€/KG
Jambonneau fumé cuit	8,50€/KG
Salade de bœuf maigre	14€/KG
Saucisse andalouse 5 + 1 gratuite	12,80€/KG
Saucisse noire "Thuringer"	8,50€/KG
Tricorne au jambon béchamel	2,30€/pièce

VENDREDI

Matelote aux 3 poissons (selon arrivage) et ses
légumes croquant - 10€ la portion

SAMEDI

Wok de poulet aigre doux, nouilles chinoise et
légumes - 10€ la portion

PROMOS DU MARDI 27 AU SAMEDI 30 AVRIL

Paupiette de veau	21€/KG
Rôti de dinde à la dijonnaise	13€/KG
Kassler	12,20€/KG
Cervelas 5 + 1 offert	10,70€/KG
Poitrine de veau farcie à l'ancienne	16,90€/KG
Hot dog alsacien (knack briochée, moutarde)	2,50€/pièce
Assiette anglaise garnie	7,80€/pièce

VENDREDI

Cabillaud pané au citron sauce tartare, et ses
chips de pommes de terre - 9€/portion

SAMEDI

Rossbif de bœuf et ses spätzles - 10€/portion

📍 2 rue Clémenceau à BENFELD

03 88 74 40 03

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

Nids de Pâques – De petits cupcakes de saison



Plaisir pour les papilles autant que pour les yeux, découvrez notre recette et nos idées pour des cupcakes 'Nids de Pâques' et apportez une touche d'originalité à vos menus de printemps ! Elles font toujours autant sensation, ces petites pâtisseries anglo-saxonnes que l'on appelle cupcakes ! Aussi belles que délicieuses, on les avale

en une bouchée et on en redemande systématiquement... Avec le printemps et les grandes chasses aux oeufs qui s'annoncent, pourquoi ne pas commencer à agrémenter vos pauses gourmandes de ces mignardises généreuses aux couleurs de saison ?

La recette des cupcakes façon « Nids de Pâques »



Pour une douzaine de cupcakes

Ingrédients de la recette

- 1 oeuf
- 15 cl de lait
- 130 g de farine
- 60 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 60 g de beurre fondu
- 5 g de levure
- des pépites de chocolat à l'envi

Pour le glaçage

- 125 g de mascarpone
- 50 g de sucre glace
- 1 cl de lait
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- du colorant alimentaire (pour obtenir du marron mélangez 1 goutte de bleu, 6 de jaune, 7 de rouge avant d'incorporer dans le mélange)
- décorations en sucre

Préparation des cupcakes Nids de Pâques

- Mettre le four en préchauffe à 180°C (thermostat 6).
- Pour préparer la base gâteau, mélangez dans un saladier, l'oeuf, les sucres et le lait en battant bien. Ajoutez la farine et la levure, puis incorporez le beurre et mélangez bien.
- Mettez un peu de pâte au fond des moules en papier If You Care. Incorporez quelques pépites de chocolat et recouvrez de pâte jusqu'aux 3/4 de la hauteur.
- Placez les moules dans un plat en les serrant bien pour éviter l'affaissement de la pâte (ou utilisez un moule dédié). Cuisez dans votre four bien chaud pendant 25 minutes environ, puis laissez refroidir.
- Pendant ce temps, préparez le glaçage ou « topping ».
- Dans un saladier, versez le fromage froid, le lait et le sucre glace. Si vous souhaitez réaliser des nappages de couleurs différentes, divisez le mélange en autant de portions de que coloris souhaités et ajoutez-y chacun des colorants à votre disposition. Fouettez bien quelques minutes pour que tous les éléments se lient intimement dans chaque bol.
- Mettez votre (ou vos) préparations au réfrigérateur pendant une 20 minutes.

Versez le tout dans une poche à douille et décorez vos cupcakes en laissant parler votre imagination : l'idée étant de créer de petits nids que vous pourrez garnir d'oeufs ou autres décorations de saison en sucre !

Micka'Entretien Sélestat

Nettoyage par pulvérisation pour tout support extérieur



- Toiture • Façade • Muret
 - Pavé • Gouttière
 - Grès des Vosges • Dallage etc...
- redonne à la pierre et à la tuile leurs couleurs d'origine !



DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS

Contact : 06 80 76 52 32 - escoder.mickael@icloud.com
67600 SELESTAT

20 ans avec vous ! Merci pour votre confiance

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie
Fourniture et pose pour particulier et professionnel

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo



PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

Battante ou Coulissante



GARDE CORPS



JS Verre Décor intervient aussi sur :

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

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

la fourmi immo
Agents de Proximité

Visite 360°
Vidéo Plan 3D

Maison / Appartement / Terrain
Vendez - Achetez en toute sécurité !
En avril ➡ Estimation OFFERTE !

Tél. 06 63 48 81 26

Votre contact :

Laurence BREM

Votre commerce de proximité



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

MUTTERSOLTZ

(place du Tilleul)
les jeudis de 15h à 18h

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h

BENFELD

(place de la Dime)
les samedis de 7h³⁰ à 12h

Menus du mois d'avril :

- 3 avril : **MENUS DE PÂQUES**
Médailillon de veau forestier - Gratin dauphinois
OU Bourguignon de canard - Spätzle
- 9 et 10 avril : **Poulet façon thaï**
- 16 et 17 avril : **Couscous**
- 23 et 24 avril : **Côte de porc Milanaise**
Pommes sautées
- 30 avril : **Jambonneau braisé - Gratin dauphinois**



Saison des asperges : • jambon blanc
• jambon fumé maison • jambon aux herbes

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Propre production :

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

Produits faits maison :

- Pâté en croûte
- Tourtes
- Echines
- Palettes fumées



Retrouvez-nous



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

©JDM Edition

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



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi au vendredi de 5h à 19h

Samedi de 5h à 12h30

le dimanche de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



Venez découvrir nos desserts à thème...



NOUVEAUTÉ

FORMULE
1 part de tourte
(Porc OU Poulet OU Munster)
+ une salade verte 6,50€
OU quiche à 4,50€



**N'oubliez pas notre service LIVRAISON*
et également le soir jusqu'à 20h**

* Dans un rayon de 10 kms

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

Le purin de sureau : le couteau suisse des répulsifs



Les purins sont particulièrement efficaces pour qui cherche des alternatives aux produits chimiques à réaliser soi-même. Le purin de sureau entre haut la main dans la boîte à outil du jardinier, surtout pour repousser certains insectes et micro-mammifères.

On connaissait déjà le sureau noir comme un incontournable pour souhaite maintenir ou favoriser la biodiversité chez soi. Mais on sait moins qu'il permet aussi de réaliser un purin plutôt efficace dans la catégorie des répulsifs. Aujourd'hui faisons ensemble notre purin de sureau !

À quoi sert le purin de sureau ?

Avant de nous lancer dans la fabrication, passons en revue les bénéfices à utiliser un purin de sureau. Il sert à :

À éloigner les micro-mammifères

C'est l'utilisation la plus efficace et la plus communément admise du purin de sureau : repousser les micro-mammifères. Le purin s'utilise alors pur, en règle générale à l'arrosoir, et permet de faire fuir les mangeurs d'invertébrés tels que les taupes, comme les dévoreurs de tubercules que sont les mulots et les campagnols.

À éloigner les insectes



Toujours utilisé pur mais cette fois en pulvérisation sur les feuilles des plantes, le purin de sureau est un répulsif pour certains insectes sensibles à cette odeur. On peut ainsi citer les pucerons, les altises et les thrips. Les pulvérisations doivent cependant être régulières pour que cela fonctionne et il vous faudra aussi accepter qu'une partie de ces insectes n'y soit malheureusement pas sensible... la part des anges ?

Contre les maladies cryptogamiques

Utilisé en pulvérisation sur feuilles, le purin de sureau a également une action de contention des maladies cryptogamiques (maladies fongiques) telle que l'oïdium.

Le purin de sureau n'est cependant pas le remède miracle à ces maladies, il peut par contre participer à limiter la casse ce qui peut faire la différence notamment pour donner du temps aux derniers fruits et légumes pour mûrir.

Purin de sureau – quand l'appliquer ?

Comme pour bon nombre de purins et, en réalité, de traitements, quels que soient leurs objectifs, il faut bien prendre en compte la météo.

Si la pluie est prévue dans la journée, inutile d'utiliser votre purin, il sera lavé par les précipitations !

Comment réaliser un purin de sureau

- Récoltez 1kg de feuilles de sureau
- Coupez-les ou hachez-les au moins grossièrement, finement au mieux
- Mélangez-les à 10 litres d'eau de pluie dans un grand seau
- Placez le tout à l'ombre en posant simplement un couvercle par-dessus
- Remuez une fois par jour à l'aide d'un bâton
- Au bout de quelques jours des bulles vont apparaître ce qui est très bon signe. Une fois que ces bulles disparaîtront, habituellement à 8 ou 10 jours après avoir commencé, votre purin sera prêt à être utilisé, après avoir été filtré...

Notre astuce filtration

Filtrer une macération est toujours quelque chose de compliqué mais pourtant

Depuis 1995

Actiw' autonomie
LE SPÉCIALISTE DE L'ACCESSIBILITÉ

**Besoin de renseignement ?
Contactez-nous !
03 88 744 307**

FAUTEUIL MONTE-ESCALIERS

PLATEFORME OBLIQUE

ASCENSEUR PRIVATIF

PLATEFORME VERTICALE

ZA Impasse du Moulin • SAND
www.activ-autonomie.fr

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

PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

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

APRES

APRES

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

APRES

APRES

Nous fabriquons du neuf sur mesure

- placard
- Agencement
- Meuble de bain

**Tous travaux de menuiserie
Pose parquet**

Habillage et sécurisation escalier bois ou béton existant

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

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

Acti'fen

DEVIS GRATUIT pour NEUF & RÉNOVATION

- Fenêtres
- Portes
- Volets roulants et/ou battants
- Automatismes pour :
 - Volets roulants
 - Portails & Portes de garage ...
- SAV sur tous types de volets roulants
- Menuiserie intérieure
- Conception et fabrication

36, rue du Cygne HILSENHEIM
tél. 03 88 85 98 63 • 06 80 77 43 80
www.actifen.fr

d'essentiel si vous ne voulez pas vous retrouver à jurer tous les diables parce que votre pulvérisateur ou votre arrosoir s'est bouché à cause des résidus. La technique la plus efficace consiste à utiliser un vieux voile de forçage que vous mettez dans tout le seau avant de préparer votre purin. Il ne vous restera alors plus qu'à sortir le tout en un seul coup une fois la macération terminée ! Vous pouvez mettre votre purin filtré dans des bidons fermés hermétiquement et les placer dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, comme dans une cave par exemple.

Vous pourrez ainsi le conserver un mois ou deux... Et avoir de quoi continuer à mener votre jardin en bio !

HELMBACHER PIERRE Aluminium

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



Chez votre fabricant poseur en **Alsace**



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

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

LA QUALITÉ A UN NOM

Ouvrez, Aérez, Respirez...
C'EST LE PRINTEMPS
DU 1^{ER} AU 20 AVRIL 2021
TARIFS FABRICANT FENÊTRES PVC*



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

Notre signature ? La qualité de pose HEWE FRANCE



La marque des menuiseries
Qualité Allemande

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique



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

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

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

Les bienfaits de l'huile de figue de barbarie



Emplie des rayons de soleil des régions méditerranéenne, l'huile de graines de figues de barbarie rend les peaux sèches et fragilisées éclatantes de beauté. L'huile végétale de figue de barbarie compte parmi les soins cosmétiques les plus précieux. Exceptionnellement riche en antioxydants, cette huile rare est une alliée de choix pour lutter contre les signes du vieillissement.

L'huile de figue de barbarie, un véritable trésor

Hydratante, protectrice et anti-âge, l'huile de graine de figue de barbarie serait presque miraculeuse !

Le figuier de barbarie

Le figuier de Barbarie *Opuntia ficus indica* appartient à la grande famille des cactus. Originnaire du Mexique, il est aujourd'hui présent sur tout le pourtour de la Méditerranée. Le Maroc est d'ailleurs le premier producteur de figuiers de barbarie, suivi par l'Algérie et la Tunisie. L'arbuste donne ces délicieux fruits juteux et sucrés qui annoncent la fin de l'été.

Idéale pour les peaux mures et déshydratées

L'huile de figuier de barbarie est extrêmement riche en stérols et en vitamine E, faisant d'elle une arme de choix contre les radicaux libres. Elle est ainsi réputée pour son efficacité redoutable sur les signes de l'âge. Sa teneur en omega-6 en fait sans doute l'huile végétale au plus fort pouvoir hydratant. En utilisant régulièrement la précieuse huile, la peau devient plus ferme et retrouve son élasticité. Appliquée sur le contour des yeux, elle atténue les ridules.

L'huile de graine de figue de barbarie s'utilise aussi sur tout le corps. Réparatrice, elle atténue les cicatrices et les vergetures. Utilisée dans ses masques capillaires ou après-shampooing maison, elle redonne brillance et éclat aux cheveux secs.

Comment bien utiliser l'huile de pépin de figue de barbarie ?

L'huile de figue de barbarie peut être utilisée indifféremment en soin de jour ou de nuit. Toutefois, plébiscitée pour ses vertus anti-âge, on peut privilégier de doux massages à l'huile avant le coucher.

En effet, c'est durant la nuit que le processus de régénération cutané et le plus actif. Autant en profiter !

Choisir son huile de figue de barbarie

Rare et chère, l'huile de figue est souvent vendue en petit conditionnement. Attention : elle peut être mélangée à d'autres ingrédients pour baisser le coût. Fabrication de l'huile de graine de figue de barbarie L'huile de pépin de figue de barbarie est un véritable trésor. Pour obtenir une huile pure, concentrée en principes actifs, le procédé est plus que délicat. Pour commencer, la récolte des fruits se fait à la main, en été, juste avant que les fruits arrivent à maturité. Les graines sont ensuite extraites avec précaution. Celles-ci sont lavées et mises à sécher, à l'abri de la lumière. Enfin, on procède à l'extraction de l'huile : avec solvant pour un produit de moindre qualité ou par pression à froid pour préserver toutes les vertus. Comme il faut récolter une tonne de figues pour extraire un seul précieux litre d'huile, on comprend que le prix de l'huile de figue de barbarie est si élevé. En effet, une huile de figue de barbarie bio et de qualité peut coûter jusqu'à 1.000 euros le litre !

Huile et macérât huileux

Bien sûr, pour profiter de ses fantastiques bienfaits, mieux vaut privilégier une huile de figue de barbarie bio qui sera pure et ne contiendra aucun additif. Si son coût élevé vous rebute, sachez que vous pouvez trouver un macérât huileux de figuier de barbarie, disponible en bio également. Obtenu après macération des fruits frais dans une huile de tournesol généralement, son procédé est beaucoup moins coûteux. Plus accessible, il sera toutefois moins efficace.



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

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN
FENÊTRES • PORTES • VOILETS



FENÊTRES • PORTES • VOILETS

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

www.optifen.com



UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



- 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

Site n° 320 802 697 00013 • ©JDM 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 PÂQUES

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence !



QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS



ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

Site n° 847 651 703 00015 • ©JDM Editions/Edith



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 !



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



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



AUTO SERVICE

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

LOCATION VOITURES
ET UTILITAIRES

Louez votre voiture à deux pas de chez vous



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

point de vente
multimarque
votre spécialiste en véhicules neufs

Voiture neuves
plus de 30 marques

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et UtilitairesPOINT
LOC

56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr

Du lundi au vendredi : 7^h45-12^h et 13^h30-18^h

le bien-être de marseille

Les 10 secrets des gens qui ne sont JAMAIS malades.



Vous avez déjà remarqué que certaines personnes ne tombent jamais malades, et ce, même en hiver quand il fait froid et que les virus sont partout ?

Quels sont leurs secrets pour éviter le rhume et la grippe ? Quels sont les gestes qui renforcent les défenses immunitaires... ..et permettent de ne plus jamais avoir le nez qui coule ou mal à la gorge ?

1. Ils mangent des légumes verts :



Le chou, chou-fleur, chou frisé, cresson, brocoli, chou de Bruxelles et les autres légumes à feuilles vertes ont une haute teneur en vitamines. Celles-ci sont indispensables pour maintenir une alimentation équilibrée et renforcer les défenses immunitaires. Dans une étude chez les souris, des chercheurs ont découvert que consommer des légumes verts transmet un signal chimique à l'organisme. Les légumes verts stimulent les protéines de la membrane cellulaire, qui sont essentielles au bon fonctionnement des défenses immunitaires. Ainsi, les chercheurs ont découvert que les souris en bonne santé qui ne consomment pas de légumes verts perdent 70 à 80 % de ces protéines membranaires.

2. Ils prennent de la vitamine D

Selon un rapport récent, les Français manquent de vitamine D. En effet, seulement 1 adulte sur 4 et 3 enfants sur 10 atteignent un seuil adéquat (source 2). Les carences en vitamine D peuvent entraîner de nombreux troubles de santé, notamment une mauvaise croissance osseuse, des troubles cardiovasculaires et un affaiblissement du système immunitaire. Selon une étude parue dans la revue scientifique «Pediatrics», le taux de vitamine D chez les enfants doit être soumis à des contrôles réguliers. C'est particulièrement important chez les enfants à peau mate, car ils absorbent moins facilement la vitamine D lorsqu'ils s'exposent au soleil (source 3). Les aliments riches en vitamine D incluent les jaunes d'œufs, les champignons, le saumon, le thon en boîte et le foie de bœuf. Vous pouvez également vous procurer des suppléments de vitamine D, disponibles en gouttes ou en ampoules, en pharmacie ou même ici sur Internet. Il existe deux types de vitamines D : la vitamine D3 d'origine animale (aussi appelée cholécalciférol), et la vitamine D2 d'origine végétale. Choisissez plutôt les suppléments à base de vitamine D3, car elle est plus efficace pour augmenter le taux de vitamine D dans le sang. (voir tableau page 38)

3. Ils pratiquent une activité physique régulière

On ne parle pas d'aller à la salle de sport tous les jours, sachez que pour profiter des bienfaits d'une activité physique régulière, il suffit simplement de sortir marcher 15 minutes par jour. Rester actif aide à maintenir le corps en bonne forme physique. Mais ce n'est pas tout. Selon une étude publiée dans la revue

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

Artisan d'art

Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verrier

**- Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurité
Vitrage isolant - Verre de cheminée**

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

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

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

Garage Elter

Multimarkes Automobiles du Piémont

Vente de véhicules neufs et occasions TOUTES MARQUES

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

www.elter.multimarque.fr

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



scientifique «Neurologic Clinicians», une activité physique régulière aide aussi à :

- éviter les inflammations et les maladies chroniques, - réduire les niveaux de stress et la sécrétion d'hormones liées au stress
- accélérer la diffusion des globules blancs, qui aident l'organisme à se protéger contre les symptômes du rhume.

Suite page 36

GARAGE ALLHEILIG

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

Matériel Espaces Verts

HONDA

Exigez la qualité

OFFRE SPÉCIALE HONDA*

JUSQU'À 100€* REMBOURSÉS sur HRX537

80€* sur HRX 476

Du 15 mars au 15 mai 2021

EGO
POWER BEYOND BELIEVE

Large GAMME de matériels à BATTERIE EGO

Garantie 5 ans

Déstockage

2999€
~~3942€~~

Tondeuse autoportée
CROSSOVER-TOP/114H
BRIGGS & STRATTON

Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bac 310L

LOCATION
Scarificateur
Motobineuse
Débroussailluse
Tronçonneuse
Taille-haie
Souffleur

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN

CYCLES SCOOT'S
ERSTEIN 67

Ventes & réparations du vélo à la moto

NOUVELLE COLLECTION VELOS 2021

Ouvert en **NON STOP**
du mardi au vendredi
de 9^h à 18^h
et le samedi de 9^h à 16^h

Ouvert en cas de reconfinement

PEUGEOT CYCLES
GITANE

Joyeuses Pâques

Vélos enfants

Vélos musculaire

VAE équipés Bosch/Shimano

VELO & OXYGEN Essais de vélos électriques **GRATUITS**

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

Moto 50cc RIEJU

Motos de loisir adultes et enfants

Scooter SYM du 50cc au 500cc

29a avenue de la Gare • **ERSTEIN**

03 88 98 13 13 • www.cyclescoots67.fr

Garage
Carrosserie de l'étoile

REPARATION MULTIMARQUES - CARROSSERIE

pointloc

by ada

LOCATION DE VÉHICULES



Philippe SCHNELL et son équipe

CARROSSERIE MULTIMARQUES

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

03 88 82 82 22 • www.etoile67.com

pointloc

by ada

GRÂCE A POINT LOC BY ADA, JE LOUE PROCHE DE CHEZ MOI.

Location de véhicules de tourisme et d'utilitaires partout en France





Votre satisfaction
sans concession

srj-auto.fr



Le matin chez Laure



Pendant ce temps au garage SRJ JOST AUTOMOBILES à GOXWILLER



Le soir devant chez Laure



**AVEC LE SERVICE À DOMICILE !
ON S'OCCUPE DE TOUT JUSQU'À CHEZ VOUS**

Planifiez votre rendez-vous à domicile
03 88 08 94 68

(1)voir conditions en garage

Sélection de véhicules 0 km en stock⁽²⁾

NOUVELLE C3 C SERIES - PURETECH 83 CH 15 980 € TTC ⁽¹⁾	C3 SHINE - 1.6 BLUEHDI 100 CH 16 790 € TTC ⁽¹⁾	NOUVELLE 208 ACTIVE - 1.2 PURETECH 75 CH / ALLURE - 1.2 PURETECH 100 CH à partir de 17 880 € TTC ⁽¹⁾	C3 AIRCROSS SHINE - HDI 100 CH 20 480 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR II INTENS - TCE 130 CH 22 880 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR II INTENS - TCE 130 CH EDC 23 880 € TTC ⁽¹⁾
ZEN - TCE 100 CH 15 390 € TTC ⁽¹⁾	NOUVELLE CLIO V INTENS - TCE 100 CH 16 980 € TTC ⁽¹⁾	EDITION ONE - TCE 100 CH 17 480 € TTC ⁽¹⁾	RS LINE - TCE 100 CH 18 480 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR II INTENS - BLUEDCI 115 CH EDC 23 995 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR II INTENS - TCE 155 CH EDC 25 480 € TTC ⁽¹⁾
C3 AIRCROSS FEEL PACK - PURETECH 110 CH 20 610 € TTC ⁽¹⁾	C3 AIRCROSS SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH EAT6 21 980 € TTC ⁽¹⁾	308 GT LINE - PURETECH 130 CH 21 980 € TTC ⁽¹⁾	C3 AIRCROSS SHINE - BLUE HDI 120 CH EAT6 22 490 € TTC ⁽¹⁾	LES AFFAIRES À SAISIR CAPTUR II INTENS - TCE 100 CH à partir de 19 890 € TTC ⁽¹⁾	
JUKE N CONNECT - DIGT 115 CH DCT 22 490 € TTC ⁽¹⁾	NOUVELLE 2008 ACTIVE - 1.2 PURETECH 130 CH 22 995 € TTC ⁽¹⁾	GOLF 8 LIFE - TSI 130 CH 25 480 € TTC ⁽¹⁾	308 SW GT - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT6 25 480 € TTC ⁽¹⁾	BERLINGO SHINE - 1.5 BLUEHDI 130 CH EAT8 25 480 € TTC ⁽¹⁾	NOUVELLE 2008 ALLURE PACK - BLUEHDI 130 CH EAT8 27 980 € TTC ⁽¹⁾

Sélection de véhicules 0 km électriques et hybrides rechargeables

CLIO V ZEN X - E TECH HYBRID 140 CH 19 460 € TTC ⁽¹⁾	E 208 ALLURE - 50 KWH 136 CH 27 995 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR II INTENS - 1.6 E TECH 160 CH BVA 31 490 € TTC ⁽¹⁾	KONA TECHNO PACK - EV 64KWH 204 CH à partir de 32 970 € TTC ⁽³⁾
--	---	---	--



Sélection de véhicules d'occasions en stock

ZOE ZE INTENS - R240 2015 • 13 500 km 8 980 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR INTENS - 1.2 TCE 120 CH 2018 • 45 791 km 13 480 € TTC ⁽¹⁾	CAPTUR INTENS - 1.2 TCE 120 CH EDC 2017 • 37 921 km 14 490 € TTC ⁽¹⁾	LOA FINANCEMENT	REPRISE MULTIMARQUES	
MAZDA CX5 DYNAMIQUE - 2.2 SKYACTIV D150 CH 2014 • 77 400 km 14 695 € TTC ⁽¹⁾	DS4 SO CHIC - PURETECH 130 CH 2017 • 62 539 km 15 490 € TTC ⁽¹⁾	GRAND SCÉNIC IV ZEN 7 PLACES - 1.2 TCE 130 CH 2017 • 42 918 km 16 480 € TTC ⁽¹⁾	TIGUAN CONFORTLINE - 1.5 TSI 150 CH 2017 • 33 900 km 23 470 € TTC ⁽¹⁾	C5 AIRCROSS SHINE - 1.2 PURETECH 130 CH 2019 • 16 000 km 24 980 € TTC ⁽¹⁾	NOUVEAU 3008 ALLURE - 1.5 BLUE HDI 130 CH EAT8 2019 • 31 510 km 26 495 € TTC ⁽¹⁾

LOA FINANCEMENT

REPRISE MULTIMARQUES

CONTRAT D'ENTRETIEN

EXTENSION DE GARANTIE



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

(2) Véhicules de moins de 100km (3) bonus écologique déduit (*) Tarif au 01/04/2021, hors frais d'immatriculation

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...

Frais en été, chaud en hiver, en économisant de l'énergie ?

HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Localfroid



1 route de Muttersholtz
67600 Hilsenheim
03 88 85 48 05
contact@heim-chauffage.fr
www.chauffage-heim.fr



Pourquoi nous choisir pour votre projet de climatisation ?

- nous étudions votre projet
- nous vous faisons parvenir un **DEVIS GRATUIT**
- installation par une équipe de **professionnels**
- nous garantissons l'**entretien** et le **dépannage**



Suite de la page 32

Mais ce n'est pas tout. Selon une étude publiée dans la revue scientifique «Neurologic Clinicians», une activité physique régulière aide aussi à : - éviter les inflammations et les maladies chroniques, - réduire les niveaux de stress et la sécrétion d'hormones liées au stress et - accélérer la diffusion des globules blancs, qui aident l'organisme à se protéger contre les symptômes du rhume. À découvrir : Marcher 30 Min Par Jour :

4. Ils dorment au moins 8h par nuit



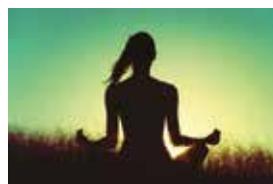
Vous avez récemment été exposé à un des nombreux virus pouvant provoquer le rhume ? Alors, si vous ne voulez pas tomber malade, il est primordial de dormir suffisamment, selon une étude publiée dans les «Archives of Internal Medicine». Les chercheurs ont découvert que les adultes en bonne santé qui dorment au moins 8h par nuit ont une plus grande résistance aux virus qui provoquent le rhume. En revanche, le risque de contracter un virus après une exposition est augmenté chez ceux qui dorment moins de 7h par nuit. Selon les

chercheurs, l'explication serait que l'organisme libère des cytokines lors des périodes de sommeil prolongées. En effet, les cytokines sont un type de protéines qui aident l'organisme à réguler le système immunitaire et lutter contre les infections.

5. Ils évitent les soirées trop arrosées



Les nouvelles recherches montrent que consommer de l'alcool endommage les cellules dendritiques du corps. Or, les cellules dendritiques jouent un rôle essentiel dans la réponse immunitaire de l'organisme. Ainsi, une consommation d'alcool de plus en plus importante au fil du temps fait également augmenter le risque d'une infection bactérienne et virale. Une étude publiée dans la revue «Clinical and Vaccine Immunology» a comparé les effets de l'alcool sur les cellules dendritiques chez les souris (source 6). Les chercheurs ont découvert que chez les souris ayant consommé de l'alcool, la réponse immunitaire est diminuée, et ce, à plusieurs niveaux. Selon les médecins, les résultats de l'étude permettent d'expliquer pourquoi les vaccins ont une efficacité réduite chez les personnes souffrant de dépendance à l'alcool.



6. Ils savent gérer le stress

Les médecins ont longtemps soupçonné qu'il existe un lien entre le stress chronique et les maladies physiques.

Suite page 38

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION
Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr



• **Pompes à chaleur**

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie

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



• **Chauffage / Climatisation**

Mono-split / Multi-split

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

SAMSUNG

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

ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO*



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

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



Route de Molsheim • BISOFFSHEIM • 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



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 Activeau - 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 9 au 30 avril. Voir conditions des offres en magasin.

Du 9 au 30 avril 2021

L'éclairage LED pour 1€*



Pergolas

Stores extérieurs

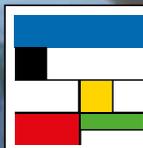
Brise-soleil orientables

Stores intérieurs

Volets roulants

Portes de garage

FABRICANT INSTALLATEUR



WALTER
STORES & VOILETS



walter-stores.fr

Vitamines

Leurs bienfaits sur l'organisme et les aliments qui en contiennent le plus

A (rétinol)

Contribue à une bonne vue et à l'hydratation de la peau. Facilite la croissance des os et des dents. Renforce le système immunitaire et la reproduction

Mangues, carottes courges, potirons, brocolis, foie de bœuf

B1 (thiamine)

Augmente le métabolisme de base et renforce le fonctionnement du système nerveux

Pastèque, tomates, épinards, lait de soja, jambon, côtes de porc, graines de tournesol

B2 (riboflavine)

Augmente le métabolisme de base. Contribue à la bonne santé de la vue de la peau.

Épinards, brocolis, champignons, lait, œufs, foie, huîtres, palourdes

B3 (niacine)

Augmente le métabolisme de base. Contribue à la bonne santé de la peau. Participe au bon fonctionnement du système nerveux et de l'appareil digestif

Épinards, pommes de terres, tomates, bœufs haché maigre, crevettes, blanc de poulet, thon naturel, foie

B6 (pyridoxine)

Intervient dans la transformation des acides aminés et des acides gras. Stimule la production des globules rouges.

Bananes, pastèque, tomates, pommes de terre, brocoli, épinards, blanc de poulet, riz blanc

B12

Contribue à la synthèse cellulaire et à la transformation des acides aminés et des acides gras. Intervient aussi dans l'intégrité fonctionnelle des cellules nerveuses

Lait, viande, volaille, poisson, œufs, fruits de mer

C (acide ascorbique)

Utilisé dans la synthèse de nouvelles cellules. Contribue à la transformation des acides gras et des acides aminés. Intervient aussi dans l'intégrité fonctionnelle des cellules nerveuses

Mangues, oranges, citrons, pamplemousses, fraises, kiwis, épinards, brocoli, poivrons rouges, haricots mange-tout, tomates

D

Favorise la minéralisation des os

Lait fortifié, jaune d'œuf, foie, poissons gras, exposition au soleil

E

Possède des propriétés antioxydantes. Réduit la nocivité des radicaux libres et participe à la stabilisation de la membrane cellulaire

Huiles végétales, avocats, cabillaud, crevettes, tofu, blé, graines de tournesol

K

Contribue à la synthèse des protéines nécessaires à la coagulation sanguine. Régule les taux de calcium sanguin

Épinards, brocoli, choux de Bruxelles, légumes à feuilles vertes, foie

B9 (acide folique)

Contribue à la synthèse de l'ADN et la synthèse cellulaire

Tomates, brocoli, épinards, asperges, gombo, haricots verts et cornille

B8 Biotine

Augmente le métabolisme de base. Favorise la transformation de la graisse et des acides aminés. Facilite la synthèse du glycogène.

Dans tous les aliments

B8 Biotine

Augmente le métabolisme de base

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**

SELESTAT 87a Route de Strasbourg

*Voir conditions en magasin

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

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



Découvrir toute la gamme de voitures sans permis la plus large du marché sur myaixam.com !

Automobiles GELAIN 6 rue d'Espagne - **BENFELD**
03 88 58 90 00
www.voiture-sans-permis-67.com

SIRET : 524 800 950 00015

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



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains



Suite de la page 36

Selon une étude publiée par la National Academy of Sciences, savoir gérer le stress aide à améliorer considérablement l'état de santé général.

Par exemple, certaines personnes pratiquent le yoga pour mieux réguler leurs niveaux de stress. D'autres préfèrent la méditation, dont les bienfaits sur le cerveau sont prouvés scientifiquement.

Le cortisol est une hormone qui aide le corps à lutter contre l'inflammation et les maladies. Or, chez les personnes souffrant de stress chronique, cette hormone est trop fréquemment sécrétée, ce qui diminue son efficacité.

C'est pour cette raison que le stress chronique entraîne un risque augmenté d'inflammation et d'autres maladies, ainsi qu'une efficacité réduite du système immunitaire.

Suite dans le prochain Marsel, MAI 2021



sécurité
qualité
design
performances



i
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

strotzheim.fr

fermetures-berger.fr



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



- 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

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

le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf zones STOP PUB

AVRIL 2021 n°154

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



VB SERVICES

Be digital .fr

L'ACHAT INTELLIGENT

Votre cuisine à partir de 7000€ dont pose et électroménager !

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



Devis et démonstration gratuits !

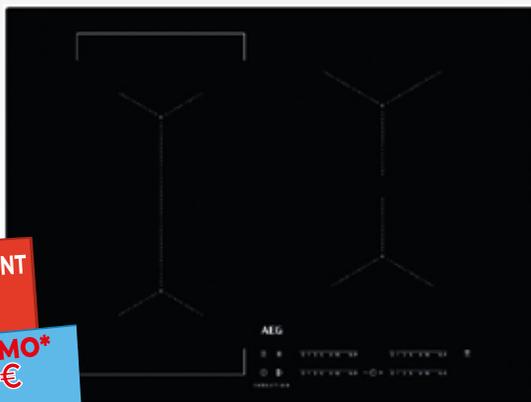
AEG IKE74440CB Plaque induction

4 FEUX
dont
1 zone Flex

7,4 kW
70 cm

PRIX DE LANCEMENT
~~699€~~

PRIX PROMO*
569€
dont 10€ Eco-part



ROSIÈRES

RFC3CM55791N
Four pyrolyse

75 Litres

PRIX DE LANCEMENT
~~599€~~

PRIX PROMO*
469€
dont 10€ Eco-part



Chez **VB SERVICES** c'est le service qui compte !

1, rue de Belgique à BENFELD - Tél. 03 88 74 77 33

* Promos du 29 mars au 8 mai 2021

© le Journal de marseille - Tous nos annonceurs proposent un devis sur demande - photos non contractuelles : © 123RF - © Shutterstock - sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique