

le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MAI 2021 n°155



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEM'NETTE

CÔTÉ FEU



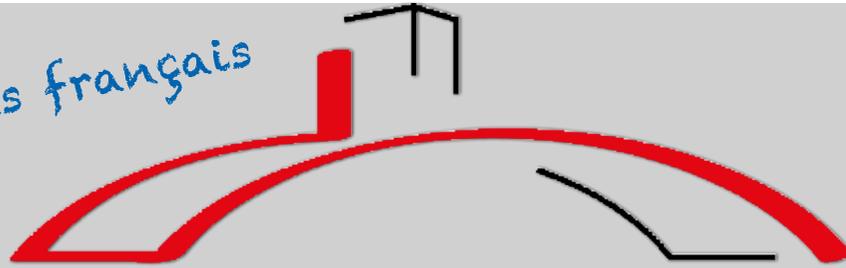
CÔTÉ TOITURE



Z.A. 16 rue des Alpes NIEDERHERGHEIM

Tél. 03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

Nous parlons français



500m² d'expo

KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Toujours à votre écoute,

Nous nous déplaçons à votre domicile pour la réalisation de votre projet.



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

NEFF

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 LAHR (proximité gare)

0049 7821 95 96 93

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



CHEMINETTE

Salle d'expo
350 m²

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

Côté feu

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



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

Suite de l'article parue dans le marseil d'avril 2021

Les 10 secrets des gens qui ne sont JAMAIS malades.

9. Ils ont une vie sociale épanouie



De nombreux médecins ont déjà constaté le lien entre les maladies chroniques et le manque de sociabilité – notamment chez les personnes qui sont en convalescence suite à une chirurgie cardiaque. Certaines autorités sanitaires considèrent même l'isolement social comme un des facteurs de risque pour certaines maladies chroniques. Selon une étude publiée par l'American Psychological Association, l'isolement social augmente les niveaux de stress (source 10). Par conséquent, la réponse immunitaire de l'organisme se retrouve considérablement affaiblie, ainsi que sa capacité à guérir rapidement. Dans l'étude, les chercheurs ont également constaté que les effets négatifs de l'isolement social sont légèrement plus importants chez les rats mâles que chez les femelles.

10. Elles sont toujours propres



Pour rester en bonne santé et éviter de tomber malades, il est essentiel de limiter vos expositions aux bactéries

et maladies. Voici quelques gestes à adopter pour avoir une hygiène corporelle irréprochable : - prenez une douche tous les jours, - lavez-vous les mains avant les repas ou la préparation des repas, - lavez-vous les mains avant de mettre vos lentilles de contact, ou tout autre contact avec les yeux ou la bouche, - lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes, entre les doigts et sous les ongles, - lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier, - gardez toujours du gel hydroalcoolique sur vous lorsque vous êtes en déplacement et - désinfectez les surfaces fréquemment touchées comme les claviers, téléphones, poignées de porte, interrupteurs, etc.

Bonus 1 : ils ne partagent pas leurs objets personnels En règle générale, les virus de la grippe peuvent survivre sur une surface pendant 24 heures. Cela leur laisse largement le temps de se propager parmi tous les membres de la famille... Ainsi, lorsque les conditions sont favorables, 1 seul enfant malade peut transmettre la grippe à toute la maison.

La solution ? Évitez de partager les objets personnels : - brosses à dents, - serviettes, - couverts et ustensiles de cuisine, - verres. Pensez également à bien laver tous les objets contaminés à l'eau chaude savonneuse, notamment les jouets partagés par les enfants.

Les 29 meilleurs aliments santé

La liste qui suit est constituée des 29 aliments aux qualités nutritionnelles hors du commun. Ces aliments, faibles en calories, permettent de réduire les risques de maladies mortelles comme le cancer, le diabète et les maladies cardiaques. En plus d'une description pour chaque super aliment, vous trouverez une suggestion pour les accommoder

facilement dans votre alimentation.

Voici la liste des meilleurs aliments santé au monde que vous devriez connaître. Préférez-les bio et consommez-les sans modération !

FRUITS

1. Les abricots Qualités nutritionnelles : les abricots frais contiennent du bêta-carotène qui aide à prévenir les dommages des radicaux libres et à protéger les yeux. Le corps transforme également le bêta-carotène et en vitamine A qui aide à éviter certains cancers, en particulier de la peau. Un abricot contient 17 calories, 0 g de graisse 1 g de fibre. Comment les consommer : vous pouvez les consommer secs. Frais, choisissez-les encore fermes : une fois qu'ils ramollissent, ils perdent de leurs nutriments.



2. Les avocats Qualités nutritionnelles : un avocat contient de l'acide oléique, un gras insaturé qui favorise la baisse du cholestérol. Il permet aussi d'élever le taux de HDL, vous savez, le «bon cholestérol». C'est aussi une bonne dose de fibres. Un demi-avocat dispose de 81 calories, 8 g de gras et 3 g de fibres. Comment les consommer : essayez de mettre quelques tranches d'avocat dans votre prochain hamburger, au lieu de mettre de la mayonnaise.



Suite page 4



KERTZFELD

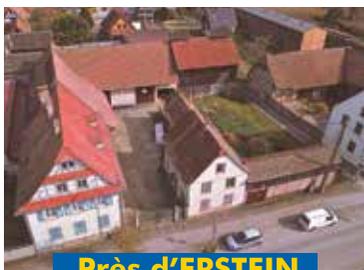
Clos des Jardins

DERNIÈRE OPPORTUNITÉ



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 d'ERSTEIN
Corps de ferme sur 20 ares
 2 maisons (240 m² + 100 m²),
 grange séchoir à tabac, étable, cour,
 jardin, dpe f, **IDÉAL INVESTISSEURS**
480 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD
Appartement 6P dans bi-famille
 158 m² salon/séjour/c. équipéee 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



OBERNAI
Appartement 3 pièces
 76 m² salon/séjour, cuisine équipéee,
 2 ch, ws séparés garage, cave,
 44 lots, dpe e, charges 1 483€
132 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SELESTAT
Terrain de construction
 6,34 ares au centre du village,
 viabilisé (eau + assainissement)
 libre de constructeur et d'architecte
149 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD
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 d'ERSTEIN
Maison 6 pièces
 114m² salon, séjour, 4ch, cave,
 dépendance + garage, terrasse
 couverte, cour, jardin, 6,63 ares dpe e
265 000,00€ 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



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

3. Les framboises Qualités nutritionnelles : elles contiennent de l'acide ellagique (antioxydant) qui restreint la croissance des cellules cancéreuses. Ces baies sont également constituées de vitamine C et sont riches en fibres, ce qui aide à prévenir le cholestérol et les maladies cardiaques. Une tasse de framboises, c'est seulement 60 calories, 1 g de matière grasse et 8 g de fibres. Comment les consommer : mélangez-les à votre yaourt allégé, à un muesli ou tout autre aliment riche en fibres.



4. Les myrtilles Qualités nutritionnelles : elles stoppent le vieillissement, permettent de garder votre esprit vif et dynamique. Si vous devez ajouter un seul aliment à votre régime, choisissez les myrtilles. On a récemment découvert que les myrtilles étaient l'un des aliments les plus efficaces en vente dans les supermarchés pour lutter contre le vieillissement. Même les scientifiques qui les étudient sont totalement impressionnés par ses bienfaits !



5. Le melon cantaloup Qualités nutritionnelles : la vitamine C y est présente en grande quantité avec 117 mg dans un demi-melon, près de deux fois la dose quotidienne recommandée. Il contient aussi du bêta-carotène. Ce sont deux puissants antioxydants qui aident à protéger les cellules contre les dommages des radicaux libres. De plus, un demi-melon possède 853 mg de potassium. C'est presque deux fois plus que la banane, ce qui contribue à diminuer la pression artérielle. Un demi-melon dispose de 97 calories, 1 g de matière grasse et 2 g de fibres. Comment le consommer : coupez-le en cubes et congelez-le pour cet hiver. Vous pouvez aussi le consommer en smoothie glacé.



6. Le jus de cranberry Qualités nutritionnelles : le jus de cranberry aide à combattre les infections de la vessie en empêchant les bactéries nocives de s'y développer. Une tasse de jus de cranberry contient 144 calories, 0 g de gras et 0 g de fibres. Comment le consommer : achetez une centaine de baies et faites-en un jus concentré. Vous pouvez l'utiliser comme «sirop» sans sucre pour aromatiser votre eau.



7. Les tomates Qualités nutritionnelles : elles contiennent du lycopène, l'un des plus forts caroténoïdes qui agit comme un antioxydant. Les recherches montrent que les tomates peuvent réduire le risque de cancer de la vessie, de l'estomac et du côlon de moitié si elles sont consommées quotidiennement. Une tomate c'est 26 calories, 0 g de graisse et 1 g de fibres. Comment les consommer : arrosez les tranches de tomates fraîches avec de l'huile d'olive, parce que le lycopène est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec un peu de graisse.



8. Les raisins secs Qualités nutritionnelles : ces petits fruits sont une excellente source de fer, ce qui favorise le transport de l'oxygène dans le sang. Beaucoup de femmes manquent de fer à cause de leurs règles. Les raisins secs peuvent donc les aider à ne pas avoir de carence. Une demi-tasse de raisins secs c'est 218 calories, 0 g de graisse et 3 g de fibres. Comment les consommer : ajoutez des raisins secs dans votre muesli du matin ou vos céréales de son — Mesdames, pensez-y, notamment certains jours du mois.



9. Les figues Qualités nutritionnelles : c'est une bonne source de potassium et de fibres. Les figues contiennent également de la vitamine B6, qui favorise la production de sérotonine stimulant l'humeur. Elle réduit aussi le cholestérol et prévient la rétention d'eau. La pilule épuise les réserves de vitamines B6, donc si vous utilisez cette méthode de contraception, assurez-vous d'en consommer suffisamment pour refaire vos réserves. Une figue possède 37 à 48 calories, 0 g de graisse et 2 g de fibres. Comment les consommer : les figues fraîches sont délicieuses mijotées avec un filet de porc. Les figues séchées sont parfaites pour une collation après le sport par exemple.



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

PRO LANA
RICO DESIGN
katia

Fêtes des Mères
Pensez aux Bons Cadeaux !!
et venez découvrir nos Catalogues Printemps-Eté...

Mercerie By Sandra

- Laines • Fils
- Boutons • Broderie ...

Retrouvez-nous sur

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

©JDM Editions

Cap'tain Crochet

NOUVEAU :
PRÊT À PORTER FEMMES ET LINGE DE NUIT
HOMMES ET 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

©JDM Editions

Dépistage gratuit !
 Acte non médical

Jusqu'au 31/07/2021

- DÉPISTAGE AUDITIF
- ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES AIDES AUDITIVES
- SUIVI D'APPAREILLAGE AUDITIF
- DEVIS GRATUIT POUR APPAREILLAGE AUDITIF
- ESSAI D'APPAREILLAGE AUDITIF PENDANT 1 MOIS*
 *sur prescription médicale

Ouverture d'un nouveau centre à Benfeld

AUDITION GEIGER

Laura Geiger
 AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

2 Place de la République 03 90 57 95 28 Prenez RDV sur

67230 Benfeld

mc-creat.fr



LES OPTICIENS **KRYS** **ERSTEIN**



SIGNATURE
KRYS

à partir de
19€*
LA MONTURE



Krys
Vous allez
vous aimer

*Voir conditions en magasin - Photo non contractuelle

3 rue Mercière • ERSTEIN



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

Offres valables jusqu'au 29 mai 2021

Pose offerte



sur les pergolas
bioclimatiques



-20%
sur les stores
extérieurs Sungroup



PERGOLA À TOILE RÉTRACTABLE



STORE VÉRANDA D'INTÉRIEUR



STORE D'INTÉRIEUR



ABRI DE JARDIN



STORE VERANDA D'EXTÉRIEUR



STORE ZIP

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

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

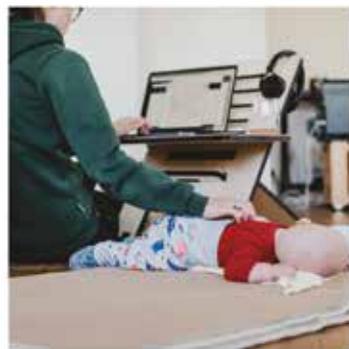
MAMAN, MÉTIER À PLEIN TEMPS *

*surtout depuis 2020 !

UNION DES COMMERÇANTS & ARTISANS DE

BENFELD

DIMANCHE 30 MAI
l'UCAB souhaite une
bonne fête
à toutes les mamans !



- CENTRE FLORAL GAESSLER
- POLLEN & PISTIL
- PAYSAGE GAESSLER
- TREFLE VERT
- EPICERIE CINQUANTE NUANCES DE GRAINES
- COIFFURE CK13
- INSTITUT DOUCEUR ETOILEE
- VETEMENTS KNOPF
- CHAUSSURES F. BUCK
- LE BON PAIN
- BOULANGERIE PFEIFFER
- PATISSERIE SUCRESEL
- BOUCHERIE DREYFUSS
- MISTER KEBAB
- RESTAURANT AU ZOLL
- RESTAURANT LA VIGNETTE
- PEINTURES RUPPEL
- MC CRÉA
- TOPIMMO
- VB SERVICES
- CLC ALSACE
- GARAGE BENFELD AUTOMOBILES - RENAULT
- GARAGE DU RELAIS PEUGEOT
- AUTOMOBILES GELAIN
- INTERMARCHÉ
- MARCHÉ AUX AFFAIRES
- ALLIANZ
- AGENCE FABIEN WEBER
- AVA EXPERTISE COMPTABLE
- BANQUE POPULAIRE ALSACE LORRAINE CHAMPAGNE
- CRÉDIT MUTUEL RÉGION DE BENFELD
- ARCHITECTURE CHITTIER STRABAT SARL
- ATELIER DÉCO DESIGN
- CUISINIST
- OPTIQUE MISVAL
- LISSAC OPTICIEN
- MEUBLES KRANKLADER
- MAISON CROVISIER
- LE COELACANTHE
- ANGEL'S DREAM
- PLATRERIE STAFF KELLER

CONTINUONS DE SOUTENIR LE COMMERCE DE PROXIMITÉ !

Rendez-vous sur www.facebook.com/uca.benfeld

photos Unsplash / mc-crea.fr

Suite de la page 04

10. Les citrons jaunes et verts Qualités nutritionnelles : Ils contiennent du limonène, des furocoumarines et de la vitamine C, qui contribuent à prévenir le cancer. Un citron c'est 2 calories, 0 g de graisse et 0 g de fibres.

Comment les consommer : achetez quelques citrons jaunes et citrons verts et pressez-les sur les salades, les poissons, les haricots et les légumes. C'est idéal pour une cuisine sans gras mais pleine de saveurs.

LÉGUMES

11. Les oignons Qualités nutritionnelles : la quercétine, contenue dans l'oignon, est un des plus puissants flavonoïdes (antioxydant naturel des plantes).

Des études montrent qu'il aide à protéger contre le cancer. Une tasse d'oignons hachés contient 61 calories, 0 g de graisse et 3 g de fibres. Comment les consommer : hachez les oignons pour agrémenter vos plats et donner un coup de pouce en phytonutriments. Si vous détestez pleurer en les épluchant, faites-les rôtir avec un peu d'huile d'olive et servez-les avec du riz ou des légumes. **À découvrir : Les Bienfaits des Oignons sur la Santé.**

12. Les artichauts Qualités nutritionnelles : ces légumes bizarres contiennent de la silymarine, un antioxydant qui aide à prévenir le cancer de la



peau. Ses fibres aident à contrôler le cholestérol. Un artichaut moyen contient 60 calories, 0 g de graisse et 7 g de fibres. Comment les consommer : faites-les cuire à la vapeur pendant 30 à 40 min. Pressez le jus d'un citron dessus, puis mangez les feuilles. N'oubliez pas d'utiliser vos dents pour gratter la peau riche en goût et de manger le cœur qui est la meilleure partie !

13. Le gingembre Qualités nutritionnelles : le gingembre contient du gingérol qui aide à réduire les nausées. D'autres composants peuvent aider à éviter les migraines et les douleurs arthritiques en bloquant les substances qui causent l'inflammation. Une cuillère à café de racine de gingembre frais possède seulement 1 calorie, 0 g de gras et 0 g de fibres. Comment le consommer : pelez la peau dure brune, puis tranchez-le ou grillez-le dans un sauté de poulet par exemple.

À découvrir : Comment Faire Pousser une Quantité Illimitée de Gingembre à La Maison ?

14. Les brocolis Qualités nutritionnelles : ils contiennent de l'indole-3-carbinol et du sulforaphane qui protègent contre le cancer du sein. Le brocoli a aussi beaucoup de



vitamines C et de bêta-carotène. Une tasse de brocolis en purée dispose de 25 calories, 0 g de graisse et 3 g de fibres. Comment les consommer : ne cuisez pas trop le brocoli pour préserver ses phytonutriments. À la place, mettez-le aux micro-ondes ou encore mieux cuisez-les à la vapeur. Pressez dessus un citron pour augmenter le goût et ajouter de la vitamine C !

15. Les épinards Qualités nutritionnelles : ils contiennent de la lutéine et la zéaxanthine, qui aident à repousser la dégénérescence maculaire, une cause majeure de cécité chez les personnes âgées. De plus, les études montrent qu'ils peuvent aider à inverser certains signes du vieillissement. Une tasse d'épinards contient 7 calories, 0 g de graisse et 1 g de fibres. Comment les consommer : ajoutez des feuilles d'épinard dans une salade. Ou bien faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive et de l'ail.



16. Le chou chinois Qualités nutritionnelles : certaines recherches suggèrent qu'il peut aider à prévenir les tumeurs du sein. Double avantage contre le cancer du sein : ses autres composants aideraient à faire remonter le taux d'oestrogène.



Suite page 08



Centre Floral Gaessler

12 rue du Petit Rempart à 67230

BENFELD - 03 88 74 41 38

OUVERT

le **8** mai

à **BENFELD** et
HINDISHEIM



Prix dégressifs
Géraniums
ø 13



PROFITEZ...

FAITES LE PLEIN **D'IDÉES** ET DE **BONNES AFFAIRES**
durant tout le mois de mai

Grand choix en plantes diverses

La production : 301 rue de la Gare **HINDISHEIM**



Cuisinest

PLUSque**PRO**
Les Meilleures Entreprises de France
★★★★★

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



Choisissez ...
la mode du noir... ou ...

... de l'éternel blanc

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

cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr



Mardi au vendredi : 9h à 12h - 14h à 18h30 • **Samedi** : 9h à 12h - L'après-midi sur RDV

Une tasse vous donnera également 158 mg de calcium (16% de votre apport quotidien recommandé) pour aider à combattre l'ostéoporose. Comment le consommer : vous pouvez acheter du chou chinois dans votre épicerie ou sur un marché asiatique. Coupez les légumes et les tiges blanches juteuses, puis faites-les sauter comme les épinards ou faites-les revenir juste avant de servir.

17. La courge (citrouille et butternut) Qualités nutritionnelles : elles possèdent d'énormes quantités de vitamines C et de bêta-carotènes qui aident à protéger contre le cancer de l'endomètre. Une tasse (de courge cuite) dispose de 80 calories, 1 g de matière grasse et 6 g de fibres. Comment la consommer : coupez-la en deux, retirez les graines et cuisez-la au four jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Puis saupoudrez-la de cannelle.



18. Le cresson et la roquette Qualités nutritionnelles : l'isothiocyanate phenethyl, associé avec le bêta-carotène et les vitamines C et E pourraient juguler les cellules cancéreuses. Une tasse de roquette a environ 4 calories, 0 g de graisse et 1 g de fibres. Comment les consommer : il ne faut pas faire cuire ces légumes-feuilles. À la place, utilisez-les pour garnir un sandwich ou pour ajouter un goût poivré à la salade.



19. L'ail Qualités nutritionnelles : les composés soufrés qui donnent à l'ail son goût piquant diminuent le «mauvais cholestérol», abaissent la pression artérielle et même réduisent le risque de cancer de l'estomac et du côlon. Une gousse possède 4 calories, 0 g de graisse et 0 g de fibres. Comment le consommer : cuisez toute la tête au four pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elle ramollisse puis étalez-la sur du pain comme du beurre.



20. Le quinoa Qualités nutritionnelles : une demi-tasse de quinoa cuit contient 5 g de protéines, bien plus que n'importe quelle autre graine. Il contient aussi du fer, de la riboflavine et du magnésium. Une demi-tasse comprend 318 calories, 5 g de gras et 5 g de fibres. Comment le consommer : ajoutez du quinoa dans votre soupe pour avoir des protéines. N'oubliez pas de le rincer d'abord sinon il risque d'avoir un goût amer.



21. Les germes de blé Qualités nutritionnelles : une cuillère à soupe de germes de blé vous donne environ 7% de votre magnésium quotidien. Cela contribue à prévenir les crampes musculaires. Il est également une bonne source de vitamine E. Une cuillère à soupe de germes de blé, c'est 27 calories, 1 g de matière grasse et 1 g de fibres. Comment les consommer : saupoudrez les germes de blé directement sur vos yaourts, fruits ou céréales.



22. Les lentilles Qualités nutritionnelles : elles contiennent des isoflavones, qui peuvent inhiber les cancers du sein hormonodépendants. Elles contiennent aussi des fibres excellentes pour la santé du cœur et un nombre impressionnant de protéines avec 8 g par demi-tasse. Une demi-tasse de lentilles cuites contient 115 calories, 0 g de graisse et 8 g de fibres. Comment les consommer : les lentilles se conservent très bien. Vous pouvez les acheter en conserve, séchées ou déjà dans la soupe. Prenez-les dans votre déjeuner le midi car c'est une bonne dose de protéines facilement transportables !



23. Les cacahuètes Qualités nutritionnelles : des études montrent que les arachides (qui contiennent de «bonnes» graisses essentiellement insaturées) peuvent réduire le risque des maladies cardiaques de plus de 20%. 30 g de cacahuètes, c'est : 66 calories, 14 g de gras et 2 g de fibres. Comment les consommer : gardez-en un paquet dans votre cartable, sac de sport ou sac à main pour un en-cas riche en protéines ou un grignotage qui vous satisfera jusqu'au souper.



Votre Horticulteur Dominique BAUER



LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

OUVERT
SAMEDI 8 et
JEUDI DE L'ASCENSION le 13 MAI

**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



Fleurs Agnès

EARL HORTICOLE *Goerger*
depuis 4 générations à votre service

OUVERT à SAND

les **1^{er}**, le **8** ainsi que le **13** mai
de 9^h à 18^h en non stop

Venez visiter nos serres de production

- Géraniums
 - Plantes à massif
 - Plantes pour balcons
 - Vivaces
 - Replant légumes
 - Plus de 25 variétés de tomates
 - Légumes greffés



Pour chaque moment de la vie, dites le avec des fleurs

3, route de Strasbourg • **SAND** • 03 88 74 43 99

Ouvert du lundi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h • Dimanche 9h30-12h

14 rue de l'Eglise • **HILSENHEIM** • 03 88 57 62 41

ouvert mardi 9h-12h - 14h-19h • mercredi 14h-19h • jeudi et vendredi 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h

BRICOSTUTZ

LOCATION DE MACHINES ET D'OUTILLAGE

1/2 journée, 1 journée ou 1 week-end



Quelques exemples : Tondeuse - Motofraise - Marteau piqueur - Meuleuse
Scarificateur - Coupe carrelage électrique - etc ...

A
R
R
O
S
A
G
E

En **EXPO** dans notre magasin
Un **grand choix** de **pompes à eau**



Finis les corvées d'arrosage !!!



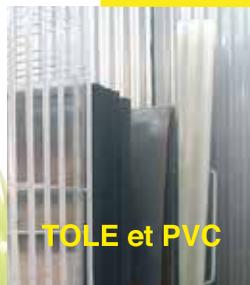
Un procédé facile à installer,
le goutte à goutte, idéal pour vos géraniums,
pétunias etc. En balconnières ou espaces fleuris.



VERRE



BOIS



TOLE et PVC



FER et PROFILÉS

Arrosage automatique
des espaces verts et fleurs



Le tuyau de puits

Pointe en acier dur sur une barre de 6 m en un seul tube. Raccorder votre pompe électrique, thermique ou manuelle sur la barre, une fois enfoncée dans le sol.
Pour le forage, matériel disponible au rayon location. Possibilité de pose.

Panneaux

entiers ou sur mesures

Verre • Bois • Tôle • PVC • Fer et profilés

Parc d'Activités des Nations **BENFELD** Tél. **03.88.74.45.60**

Du lundi au vendredi 8h à 12h et de 13h³⁰ à 18h³⁰ Le samedi jusqu'à 17h

N'hésitez pas à les cuisiner : coupez-en quelques-unes dans un sauté de poulet ou de porc aux accents thaïs.

24. Les haricots rouges Qualités nutritionnelles : une demi-tasse d'haricots rouges contient plus de 25% de vos besoins quotidiens en vitamine B9, ce qui aide à protéger contre les maladies cardiaques et réduit le risque de malformations congénitales. Une demi-tasse de haricots rouges en conserve possède 103 calories, 1 g de matière grasse et 6 g de fibres. Comment les consommer : égouttez les haricots d'une boîte, rincez-les et mettez-les dans un plat de chili végétarien.



25. Le yaourt Qualités nutritionnelles : les bactéries présentes dans le yaourt luttent contre les infections intestinales et le calcium renforce les os. Un yaourt classique possède environ 80 calories, 2 g de gras, 0 g de fibres. Comment le consommer : choisissez de préférence un yaourt nature et mélangez vos propres fruits dedans. Cela permet de ne pas augmenter le taux de sucre et de calories. Si vous êtes intolérant au lactose, pas de panique, le yaourt ne devrait pas perturber votre ventre.



26. Le lait écrémé Qualités nutritionnelles : il contient des vitamines B2, importantes pour une bonne vision. Combinées avec la vitamine A, elles peuvent aider à soigner l'eczéma et les allergies. De plus, il contient du calcium et de la vitamine D. Une tasse dispose de 86 calories, 0 g de graisse et 0 g de fibres. Comment le consommer : si vous avez l'habitude de consommer du lait entier, ne passez pas à de l'écrémé directement. Mélangez les deux dans un premier temps. Dans une semaine ou deux, vous serez habitué et pourrez adopter le lait écrémé définitivement ! Fruits de mer et poissons



27. Les coquillages (palourdes et moules) Qualités nutritionnelles : la vitamine B12 soutient les fonctions nerveuses du cerveau et apporte aussi du fer, du magnésium et du potassium qui sont difficiles à trouver dans les aliments. 100 g de coquillages contiennent de 126 à 146 calories, 2 à 4 g de gras et 0 g de fibres. Comment les consommer : cuisinez-les dans un bouillon à base de tomate (faible en graisse). C'est ce que l'on appelle la chaudrée de palourdes de Manhattan.



28. Le saumon Qualités nutritionnelles : les poissons d'eau froide comme le saumon, le maquereau et le thon sont les meilleures sources d'oméga-3 et d'acides gras. Ils réduisent le risque de maladie cardiaque. Une portion (cuite) de 100 g dispose de 127 calories, 4 g de matières grasses, 0 g de fibres. Comment le consommer : badigeonnez les filets avec une marinade au gingembre à la sauce-soja. Vous pouvez aussi le griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.



29. Le crabe Qualités nutritionnelles : c'est une excellente source de vitamine B12 et de zinc qui stimulent le système immunitaire. Une portion de 100 g contient près de 84 calories, 1 g de matière grasse, 0 g de fibres. Comment le consommer : le «crabe en bâtonnet» est généralement fabriqué à partir de déchets de poissons : évitez-le ! Achetez plutôt une conserve de crabe à la place pour faire vos cakes salés.



COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

Artisans, Commerçants ou PME,
faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

le Journal de
marseille

03 88 74 11 10
lejournaldemarseille.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



Erhard Roger
Menuiserie d'intérieur spécialisée
dans le bois depuis 1966



Show-room 600m²,
ouvert du lundi au vendredi

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

Devis Gratuit



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

OFFRE SPÉCIALE

Poignée OFFERTE

26.49€ TTC

du 1^{er} mai
au 31 juin 2021
pour toute commande
de porte*



KOVACIC®

Fabricant depuis 1965



**Devis
Gratuit**

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

Salle d'expo de **400m²** à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de **300m²** à Colmar

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

*selon les produits et la législation en vigueur



**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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

**24 ans
d'expérience**

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



Chez votre fabricant poseur en **Alsace**



Site n° 821 236 143 00019 • JDM Editions/Edith

ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN** • **03 88 98 88 80**
www.hpaluminium.fr • Retrouvez-nous sur **Helmbacher Pierre Aluminium**

Sauvez les abeilles en leur fabriquant un nid !



Quand on évoque les abeilles, on pense très vite aux colonies sociales que les abeilles domestiques peuvent constituer, une ruche pouvant abriter jusqu'à 50.000 individus. Mais en réalité, la plupart des abeilles ne vivent pas en colonies... En effet, les abeilles dites « solitaires » ou « sauvages » assurent la pollinisation de 80 % des plantes à fleurs, contre 15 % pour les abeilles domestiques. Ce sont des travailleuses hors pair : pour polliniser un hectare de pommiers ou d'amandiers, une centaine d'osmies suffira quand des dizaines de milliers d'abeilles domestiques seront nécessaires ! Pourtant ces excellentes pollinisatrices sont malheureusement menacées. Aidons-les en leur fabriquant un nid douillet !

Pourquoi fabriquer un nichoir pour les abeilles ?



Dans le monde merveilleux des abeilles solitaires, vous n'apercevrez ni reines ni ouvrières, mais seulement des mâles et des femelles, tout simplement. Elles apprécient nos jardins où elles butinent, surtout quand on leur offre un abri digne de ce nom pour y déposer leurs larves. Toutefois, ces charmantes petites abeilles sont actuellement en déclin, notamment à cause de l'usage outrancier des pesticides. Pour les naturalistes, il s'agit d'un constat des plus alarmants car les abeilles sauvages participent grandement à la pollinisation, que ce soit pour notre bénéfice ou celui de la nature. Plus 80 % des espèces végétales ont besoin de ces pollinisatrices. Par ailleurs, en raison de la destruction croissante des habitats naturels, les animaux disposent de moins en moins d'abris pour se protéger de l'hiver, et de sites de nidification. Or, certains endroits de votre jardin, mais aussi de votre balcon, de votre verger et même de votre ville ou de votre village peuvent leur être très utiles pour cela.

Comment fabriquer un nichoir à abeilles 100 % naturel ?

Certaines abeilles solitaires s'approprient rapidement les nichoirs créés par la main de l'homme et conçus spécialement pour les accueillir.

Un nid dans une bûche

Pour fabriquer un nid 100 % naturel, il vous faut simplement une bûche de bois (bouleau, chêne, hêtre) d'au moins 15 cm de longueur et de 20 cm de diamètre. Percer des trous de 10 cm de profondeur au moins, de diamètre variable de 5 à 10 mm en les espaçant de 2 cm environ et en évitant de transpercer complètement la bûche. Enfin, placez le nichoir à 30 cm du sol minimum (ne pas dépasser 3 m de hauteur), au soleil, orienté au sud, à l'abri des intempéries, et près d'une zone fleurie, de préférence. Vous verrez, les cavités de la bûche plairont très vite aux pollinisatrices !

Un nid en tiges creuses



Récoutez ce qu'on appelle des « tiges creuses », à partir de plantes comme les ronces, le sureau noir, le bambou ou encore le roseau. En partant du « noeud » qui sépare un morceau de la tige d'une autre et qui est donc operculé, mesurez 15 cm au moins et coupez. Vous obtenez ainsi un tube idéal pour les abeilles sauvages, mais aussi les guêpes sauvages ! Ne reste plus qu'à en fabriquer une bonne quarantaine. Réunissez-les en fagot bien solide à l'aide d'un fil de fer ou autre et placez le tout dans un tube quelconque comme un tuyau de gouttière, un tube de canalisation, etc. Enfin, placez le nichoir à 30 cm du sol au minimum (ne pas dépasser 3 m de hauteur), au soleil, orienté au sud, à l'abri des intempéries, et très près d'une zone fleurie de préférence. Les abeilles solitaires ne tarderont pas à venir y déposer leurs larves qui en fermant le tube avec de la terre, qui avec de l'herbe mâchée, des pétales de fleurs, de morceau de foin, etc.

Abeilles – Le saviez-vous ?

Seules 25 % des cultures ne dépendent pas de l'action des insectes pollinisateurs. Il existe également du mobilier urbain prévu à cet effet, comme le banc Refuge, qui sert à la fois les humains et les pollinisateurs ! Vous voulez donner un coup de main aux abeilles en plantant des fleurs mellifères pour les nourrir ? Rejoignez-nous, et créons des zones pour elles...

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

BIJOUX BERMO

Créateur et fabricant de bijoux depuis 1977

Pour le bonheur des mamans nous vous proposons un grand choix de cadeaux originaux

Toutes nos créations, transformation et réparations sont effectuées dans notre atelier par nos horlogers et bijoutiers

ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT

Lundi 14^h à 18^h30 - du mardi au vendredi de 9^h à 12^h et de 14^h à 18^h30
Samedi de 9^h à 12^h et de 14^h à 17^h

Photos non contractuelles - Siret n° 308 921 311 00038 - ©JDM Editions/Edith

JS VERRE DECOR SaRL

Vitrierie Miroiterie

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

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

PORTAS®

Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

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

APRES

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

APRES

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 »

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



DEVIS GRATUIT pour NEUF & RÉNOVATION

- Fenêtres
- Portes
- Volets roulants et/ou battants
- Automatisation 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.actifefen.fr



OFFRES EXCEPTIONNELLES POUR LE MOIS DE MAI EN FÊTES

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence !

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

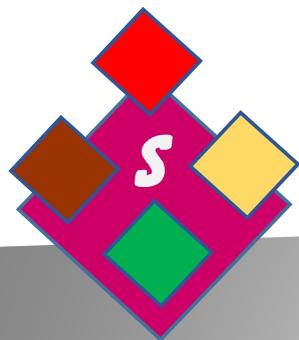
ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

© JDM Editeur-Gdth
Siret: 84745178200015

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



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



Les 8 aliments brûle-graisses les plus efficaces



Vous souhaitez perdre du poids naturellement ? Certains aliments peuvent booster l'élimination des graisses ! Retrouvez les meilleurs aliments brûle-graisses. Perdre du poids en mangeant, est-ce possible ? Oui, car certains aliments ont une capacité d'absorption des graisses et d'élimination, qui joue sur notre organisme. En complément d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière, on peut consommer ces aliments sans modération.

Les meilleurs aliments brûle-graisse

Il n'y a pas d'aliment ou de formule miracle pour maigrir. Seule une alimentation saine et équilibrée pourront vous y aider. Cependant, certains aliments peuvent vous donner un petit coup de pouce en poussant l'organisme à piocher dans les réserves, ou en jouant de rôle de filtre pour éviter aux cellules graisseuses de se retrouver dans vos hanches.

Vous avez du mal à faire disparaître ces bourrelets sur le ventre ? Vous avez fait des excès et souhaitez éliminer ? N'hésitez pas à consommer ces aliments brûle-graisses qui peuvent vous aider.

L'aubergine, championne des brûle-graisses



Vous avez déjà mis une tranche d'aubergine dans de l'huile d'olive ? Faites le test et vous comprendrez son pouvoir absorbant et son rôle d' « éponge » que ce légume peut avoir dans l'organisme.

L'aubergine est peu calorique et riche en fibres, elle aide l'organisme à éliminer graisses et toxines. À consommer donc sans modération en été. Bien entendu, on privilégie les cuissons douces, avec peu ou pas d'huile (vapeur, four) : les aubergines frites ou à la parmesane n'ont plus rien de brûle-graisses !



Une idée reçue veut que le céleri soit un aliment à calories négatives, autrement dit, que l'organisme dépense davantage de calories pour digérer le céleri que pour le manger. Ce n'est pas vrai, mais le céleri est toutefois un légume très avantageux.

Vous pouvez profiter de son effet dépuratif et diurétique en le consommant en soupe. Pour profiter

au maximum de ses fibres, on croque le céleri-branché en bâtonnets pour un apéritif diet.

Les aliments brûle-graisses les plus efficaces :



l'ananas

L'ananas possède un taux de calories relativement faible (52 kcal/100 g) et un taux de fibres intéressant. Bien qu'il ne s'agisse pas non plus d'un aliment à calories négatives, il participe à l'élimination des graisses et rentre dans la composition de nombreux produits anti-cellulite.

On n'hésite pas à consommer son coeur qui est le plus riche en fibres et aura une action plus efficace sur les graisses.

En outre, on le consomme bien mûr (plus riche en provitamine A), bio et acheminé par bateau de préférence pour limiter son impact carbone.

Les fruits brûle-graisses : le kiwi



Comme tous les fruits riches en vitamine C, le kiwi est un bon fruit brûle-graisses. En effet, la vitamine C stimule le métabolisme de l'organisme et pousse le corps à puiser dans les réserves, et le kiwi est l'un des fruits qui en contient le plus.

Un fruit à privilégier pour lutter contre la cellulite et la graisse abdominale sans se priver de dessert.

Les aliments brûle-graisses les plus efficaces : les poissons gras



Comme leur nom ne l'indique pas, les poissons gras sont excellents pour combattre les cellules graisseuses. Ceci grâce au

DHA, les oméga-3 naturellement présents dans ces poissons, qui agit comme un pistolet à graisse, une vertu prouvée par des études scientifiques.

Les aliments brûle-graisses les plus efficaces : le pissenlit



Le pissenlit est utilisé dans la pharmacopée traditionnelle de nos ancêtres pour remédier à de nombreux petits maux. Diurétique, comme son nom l'indique (pisse-en-lit), il aide à éliminer les toxines, à la bonne digestion et au nettoyage du foie. C'est l'un des aliments les plus efficaces pour éliminer les cellules graisseuses.

On peut consommer les jeunes pousses de pissen-

lit en salade, seules ou mélangées à d'autres jeunes pousses. Si l'on apprécie pas son côté piquant, on peut également en faire une soupe, excellente pour éliminer et réhydrater l'organisme.

Le café, meilleure boisson brûle-graisses



Un petit café, c'est bon ou mauvais pour la santé ? Quoi qu'il en soit, le café constitue un des meilleurs brûle-graisses. C'est pour cela que de nombreuses crèmes anti-cellulite contiennent de la caféine dans leurs principes actifs.

La caféine stimule l'organisme, qui va alors brûler des calories, donc des graisses. Le café est l'une des boissons les plus riches en caféine, mais le thé en contient également et le thé vert est également un très bon allié minceur.

Pour faire de l'effet, on boit bien sûr son café sans sucre ni lait, et pas plus de trois tasses par jour pour éviter les effets secondaires indésirables.

La cannelle, une épice brûle-graisses



Une épice pour aider à maigrir ? C'est le cas de la cannelle, qui parfume en plus agréablement nos desserts. La cannelle aide à la sensation de satiété et permet de diminuer le sucre, voire de le supprimer dans certaines préparations.

Le cinnamaldéhyde, composé naturel qui donne son goût à la cannelle, déclenche le processus qui permet de brûler les graisses présentes dans l'organisme (la thermogénèse).

C'est prouvé scientifiquement ! On peut en profiter de préférence en bâtons, fraîchement râpée, en infusion ou dans des pommes au four (non, le riz au lait à la cannelle n'est pas un dessert brûle-graisses !).

Top 10 des aliments caloriques... que l'on croyait sains !

On les imagine bons pour la santé et pour notre ligne, et pourtant... Voilà des aliments caloriques que l'on pensait au-dessus de tout soupçon. Surprenant ! On en consommerait les yeux fermés, toute la journée ! Mais si l'on fait attention à sa ligne, ces aliments caloriques sont à consommer avec modération. Certains aliments sont encensés par les magazines féminins comme étant la Diet Food (pour aliment minceur) de l'été, ou mis en avant par les industriels à grand renfort de publicités. Ces aliments ne sont toutefois pas exempts de calories : notre top 9 des aliments caloriques que l'on pensait au-dessus de tout soupçon.

1 - Les céréales du petit-déjeuner



Les industriels nous les vantent comme étant bonnes pour la santé, qui contiennent l'ensemble des vitamines et minéraux nécessaires pour le petit-déjeuner.



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
DÉBUT de
SAISON*

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992



SELESTAT 87a Route de Strasbourg

*Voir conditions en magasin

49400208200019

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



KLEIM
MENUISERIE

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

**DRESSING
SUR-MESURE**

**RECRUTONS
MENUISIERS**

**PORTES d'intérieur
SUR-MESURE**

Venez découvrir notre
showroom de **200m²**
+ de **50** portes en EXPO

DIRECT FABRICANT
toutes mesures

**REVÊTEMENT SOL
PARQUETS stratifiés**

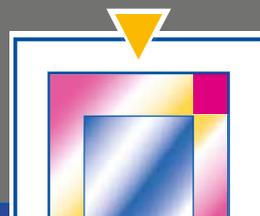
6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERHSEIM**
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74

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

j.kleim.menuiserie@gmail.com
www.menuiserie-kleim.fr

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

LA QUALITÉ
A UN NOM



**HEWE
FRANCE**



LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI

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

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique

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

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Notre signature ?

La qualité de pose HEWE FRANCE



Siret n° 531 826300020

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



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

- Fenêtres - Portes
Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage



Nous assurons
le service clients !



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

Ils oublient de parler des calories qui sont présentes dans leurs céréales. Même les plus légères apportent 400 calories pour 100 g dès le matin.

2 – L'avocat



Pour autant, qui dit calories ne dit pas forcément mauvais pour la santé : c'est le cas de l'avocat. Cet aliment calorique (180 kcal pour 1/2 avocat) est pourtant riche en « bonnes » graisses, des acides gras insaturés.

L'avocat, à consommer avec modération ?

À notre avis, il est à consommer avec beaucoup de modération plus à cause de son impact désastreux sur l'environnement que de son poids calorique.

3 – Les fruits secs



C'est également le cas pour les fruits secs : ces petites bombes nutritionnelles regorgent de nutriments, mais aussi de calories.

Les fruits secs sont-ils caloriques ?

Les fruits secs contiennent en moyenne 400 calories pour 100 grammes. Pour autant, ils sont essentiels dans le cadre d'un régime végétarien par exemple. On les consomme avec modération (une poignée par jour), natures (sans sel, ni sucre), mais on ne les bannit en aucun cas de son alimentation !

4 – Les sushis



Les sushis sont trompeurs : du riz, du poisson cru, on leur donnerait la médaille du repas diet les yeux fermés. Cependant, trempés dans la sauce soja, ces sushis sont aussi ca-

loriques qu'un hamburger !

Les sushis caloriques et mauvais pour la santé

En outre, les sushis au saumon ne sont bons ni pour la santé ni pour l'environnement : le saumon est un poisson à ne consommer qu'avec une grande modération, sans parler du thon rouge en voie d'extinction. Chers, caloriques, mauvais pour la planète : les sushis, on oublie.

5 – La mozzarella



Star des salades de l'été, la mozzarella a été adoptée sur de nombreuses tables françaises. Elle reste pourtant assez grasse, avec 300 calories pour 100 grammes.

Les fromages blancs italiens caloriques

De même, la ricotta, malgré sa blancheur immaculée, est un fromage calorique. La palme revient au mascarpone avec 417 calories pour 100 grammes, soit deux fois plus qu'un hamburger !

6 et 7 – La noix de coco et l'eau de coco



La noix de coco est un fruit certes riche en fibres, mais très calorique avec 353 kcal/100 grammes ! Prudence donc.

L'eau de coco calorique

Vantée par les stars hollywoodiennes, l'eau de coco est montrée comme LA boisson detox à privilégier. Si elle est riche en minéraux, il convient toutefois de ne pas en abuser, avec 23 kcal pour 100 ml.

Il est intéressant d'en consommer, mais on se rappelle que la seule boisson non calorique, c'est l'eau !

8 – Les biscottes



Les biscottes font elles aussi partie des aliments que l'on estime pouvoir grignoter sans arrière-pensée. Détrompez vous : avec 400 calories pour 100 grammes, elles ne sont pas moins

caloriques que le pain frais.

Les biscottes, pas plates au niveau des calories

Si l'on s'agit d'un bon aliment pour dépanner au petit-déjeuner, on évite d'en manger tous les jours et on privilégie les céréales moins transformées (flocons d'avoine...).

9 – Les galettes de riz



Comme les biscottes, les galettes de riz ne doivent pas être considérées comme un aliment « régime ».

Caloriques, les galettes de riz soufflées ?

Oui, avec 380 kcal pour 100 grammes. Le pire étant bien entendu les galettes de riz avec enrobage au chocolat ET noix de coco. Pour un grignotage, on préférera un fruit frais.

10 – Le pop-corn



On ne blâme pas la version originale du pop-corn, qui reste un grain de maïs soufflé. La version calorique est le pop-corn de

cinéma, gorgé d'huile, de sucre ou de sel. Ce dernier n'apporte pas grand-chose au niveau nutritif mais est une bombe calorique : 400 calories pour

VOTRE PUB ICI

ALLO MARSEL ?

03 88 74 11 10

100 grammes.

Si l'on veut manger des pop-corns, on les fait donc soi-même en ajoutant très peu (voire pas du tout) de sel ou de sucre (complet non raffiné type muscovado ou rapadura).

Et si vous voulez quand même manger du pop corn, alors faites le maison, car le pop corn maison : bien préparé, le pop corn est bénéfique pour notre santé



Il existe une alternative au pop corn à faire au micro-ondes : le pop corn maison ! C'est aussi simple et rapide, sans parler des bénéfices pour votre santé. Un

pop corn de qualité fera un en-cas idéal pour votre soirée ciné.

Voici la recette idéale du pop corn maison

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile (de pépin de raisin ou de tournesol)
- Une demi-tasse de grains de maïs bio
- 15 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 30g de sucre roux

Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez les grains de maïs et couvrez.

Laissez cuire à feu moyen, en remuant la casserole (et en maintenant bien le couvercle) jusqu'à ce que vous entendiez les grains éclater.

Ôtez le couvercle puis ajoutez le beurre, la pincée de sel et le sucre.

Mélangez, servez et régalez-vous !

N'hésitez pas à en préparer pour vos séances de ciné, vous serez ainsi certain de ce que contient le pop-corn que vous avalez...



SRJ AUTOMOBILES
GARAGES **JUST**

Votre satisfaction
sans concession

srj-auto.fr



Chez Yannick

CHÉRI !

Que fais-tu !?

IL FAIT TROP CHAUD !
J'ai allumé la clim et **POUAHHH !!**
Quelle odeur !

Prends rendez-vous chez
SRJ JOST AUTOMOBILES à
GOXWILLER.



Un peu plus tard

Bonjour je suis Léo, je viens récupérer
votre véhicule à votre domicile.

Chez SRJ JOST AUTOMOBILES

Les mauvaises odeurs
proviennent des
bactéries et moisissures.

LA SOLUTION ?

Le traitement
antibactérien afin de
purifier l'habitacle.

De plus, nos filtres aux
charbons actifs empêcheront le
retour des mauvaises odeurs.

Pensez à votre recharge
climatisation tous les
deux ans !

Le soir devant chez Yannick

Je désinfecte le véhicule
avant la restitution.

**Grâce à SRJ JOST AUTOMOBILES
Yannick peut profiter des beaux jours**

**BESOIN DE CHANGER D'AIR ?
VOTRE VOITURE AUSSI !**

Planifiez votre rendez-vous à domicile

03 88 08 94 68

Sébastien JOST,
fondateur

NEUF - OCCASION - UTILITAIRE

NOUVEAUX MODÈLES

FINANCEMENT

REPRISE

CONTACTEZ NOS EXPERTS AUTOMOBILES



BAPTISTE



HERVÉ



STÉPHANE

03 88 08 94 68

srj-auto.fr



SRJ AUTO 2 allée du Piémont Goxwiller



VENTES PRIVÉES

14, 15 et 16 Mai

Goxwiller



9 bonnes raisons de préparer votre vinaigre de lavande



Vous l'appréciez déjà fraîche et en huile essentielle. Il y a d'autres manières encore d'aimer la douce lavande. Profitez de l'été pour préparer une recette beauté et bien-être qui vous accompagnera bien au-delà de la période de vacances !

Calmante, antiseptique, analgésique, diurétique, antispasmodique... Les bienfaits de la lavande sont innombrables. Découvrez comment combiner les avantages de cette fleur au doux parfum de Provence, avec ceux du vinaigre de cidre biologique. Et aussi notre recette de vinaigre de lavande maison !

Les multiples utilisations du vinaigre de lavande



Comment utiliser le vinaigre de lavande, véritable allié bien-être et beauté ?

D'abord de la tête aux pieds :

1 – En lotion rafraîchissante

Diluez une cuillère à soupe de vinaigre de lavande dans un verre d'eau, versez sur un disque démaquillant en fibres naturelles et utilisez en lotion sur les peaux grasses ainsi que sur celles qui souffrent d'acné.

2 – Pour un effet lifting

Appliquez un peu de ce vinaigre parfumé à la lavande en lotion sur une peau parfaitement nettoyée. Il clarifie le teint à merveille, vous pouvez vous maquiller aussitôt. Coup d'éclat assuré.

3 – Pour un masque purifiant

En masque éclair pour un minimum de préparation et pour un maximum d'efficacité. Il rééquilibre le PH naturel de la peau, nettoie les pores et convient à tout types de peau :

Mélangez deux cuillères à soupe de miel et une cuillère à soupe de vinaigre de lavande. Appliquez sur la peau propre, laissez agir dix minutes, rincez abondamment.

4 – Pour donner l'éclat à vos cheveux

Mélangez un petit verre de vinaigre de lavande à l'équivalent de deux grands verres d'eau, et appliquez après votre shampoing en dernier rinçage : brillance du cuir chevelu assurée.

5 – Pour tonifier le corps

Coupez simplement le vinaigre de beauté avec de l'eau, ou si vous préférez avec une eau florale, et frictionnez-vous directement avec la paume de la main ou à l'aide d'un gant de toilette. Le petit plus raffiné parfait après la douche ou le bain.

6 – Pour un bain relaxant

Ajoutez un peu de vinaigre de lavande pendant que vous faites couler l'eau de votre bain : non seulement c'est agréable et relaxant, mais en plus le vinaigre dissout les résidus de calcaire. Il est parfait pour soulager les courbatures des sportifs.

Du vinaigre de lavande, côté bien-être...

Le vinaigre de lavande prend soin de votre peau et de vos cheveux, mais vous pouvez avec cette unique préparation vous allez faire plus encore.

7 – Pour soulager les démangeaisons

Facile à utiliser en compresses, sur le front et les tempes pour calmer certains maux de tête, il contribue aussi à apaiser coups de soleil et piqûres d'insectes grâce à sa forte concentration en acide acétique.

8 – Pour rafraîchir les pieds

Lorsqu'il fait chaud, vous l'appréciez aussi ajouté dans une cuvette d'eau froide, pour un bain de pieds rafraîchissant et anti-transpirant, ou alors, dilué toujours, en lotion pour frictionner délicatement les pieds

9 – Sans oublier le bien-être de votre chien

Même votre animal de compagnie en profitera : versez du vinaigre de cidre dans un flacon spray, vaporisez brièvement plusieurs fois la fourrure de votre chien et frictionnez : en plus de ses qualités antiparasitaires, ce vinaigre rafraîchit et fait briller ses poils.

Comment réaliser votre vinaigre de beauté de lavande ?

Pour préparer cette recette, tout commence par une cueillette, si possible matinale, avant que les abeilles ne rendent la tache plus difficile...

Placez deux grosses poignées de fleurs de lavande officinale au fond d'un grand bocal en verre. Recouvrez complètement de vinaigre de cidre bio, et laissez reposer dans un endroit chaud, de préférence au soleil pendant trois semaines. Filtrez et le mélange est prêt à être utilisé.



Attention : il est important que la lavande soit complètement recouverte de vinaigre pendant les trois semaines de macération.

Conservez votre vinaigre de lavande à l'abri de la lumière.

Ce n'est vraiment pas indispensable, mais vous pouvez, si vous le désirez, compléter par quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

Huile essentielle de lavande vraie

L'huile essentielle de lavande vraie est réputée selon les ouvrages publiés comme étant calmante et sédative, parfaite pour les petits bobos du quotidien et pour les problèmes de peau comme l'acné

Bon à savoir : à défaut de lavande fraîche, vous pouvez utiliser de la lavande séchée, que vous trouverez par exemple chez votre herboriste, pour réaliser cette préparation.

L'astuce « maison »

Glissez une vingtaine de brins dans un litre de vinaigre blanc, attendez entre 8 et 10 jours, puis filtrez : qui dit plus naturel et plus écolo comme produit de nettoyage qui en plus sent bon dans toute la maison ?

La lavande aspic et l'aloë vera contre les crampes



Besoin d'un bon remède contre les crampes ? Voici une recette simple à base d'aloë vera et de lavande aspic contre la douleur des entorses et les crampes.

L'aloë vera est l'une des plantes les plus utiles au quotidien, pour adoucir cheveux et peau, ou comme base d'un gel. Voici une recette simple utilisant la lavande aspic pour combattre les douleurs des crampes et atténuer d'autres douleurs.

Comment faire passer une crampe et soulager une entorse naturellement

Lorsque la crampe est déjà là et que la douleur lance, inutile de dire que l'on a besoin d'un remède contre les crampes. Dans un premier temps, n'oubliez pas de bien vous hydrater car cela a une influence sur la venue de crampes.

L'huile essentielle de lavande aspic

Camphrée, l'huile essentielle de lavande aspic est très utile pour diminuer la sensation de douleur, que celle-ci soit musculaire ou articulaire.

Comme pour toute usage des huiles essentielles, des précautions sont à prendre puisque les huiles d'essentiels peuvent être sources d'allergie. N'utilisez par exemple pas ce gel sur de jeunes enfants ou une femme enceinte.

Recette du remède contre les crampes

Pour fabriquer le gel, il vous faut :

- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic.
- 1 CS d'aloë vera.

Mélangez les deux et servez-vous de ce gel pour masser la zone du corps concernée. Appliquez un bandage par-dessus. Ce remède peut également être utilisé pour soulager les douleurs dues à une entorse.

Si vous n'avez pas de lavande aspic sous la main, l'huile essentielle d'estragon peut également être utilisée.



L'aloë vera, très utile en cosmétique

L'aloë vera apparaît presque comme un produit miracle en cosmétique et en soins naturels.

Il constitue une bonne base pour les cosmétiques.

GARAGE

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



AUTO SERVICE

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



LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous



Voiture neuves plus de 30 marques

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES Voiture et Utilitaires



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer



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

K OCCASIONS TOUTES MARQUES
www.kerrmann.com

à **GEISPOLLSHEIM**

37 rue de la gare

03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50

VÉHICULES OCCASIONS

PEUGEOT 508 SW Business  2017 13 000€	CITROËN C3 AIR CROSS Blue  2018 15 500€	CITROËN C3 AIR CROSS  2018 14 400€	CITROËN C4 PICASSO Business  2017 12 500€	CITROËN DS3 CHIC  2016 10 500€	CITROËN DS7 Business  2019 28 500€
FIAT 500  2014 8 500€	MERCEDES CLASS A  2017 14 000€	MERCEDES BREAK CL.A  2016 18 900€	MERCEDES GLC 250 Coupé  2018 42 000€	PEUGEOT 208  2019 12 500€	PEUGEOT 308 SW Business  2016 9 900€

Frais d'immatriculation **OFFERTS**
Garantie 12 mois des véhicules occasions

K UTILITAIRES TOUTES MARQUES
www.kerrmann.com

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...

Hommages

A quoi peut-on différencier le talent d'un musicien ?

Tout simplement à ses chansons. En général, les musiciens hors pairs écrivent des mélodies intemporelles qui s'écourent comme lors de leur 1^{ère} sortie, et s'écourent aujourd'hui comme si elles avaient été composées hier.

Les fans de musique connaissaient ces chanteurs, musiciens et auteurs compositeurs de talent. Ils sont partis en nous laissant un héritage fabuleux, leurs chansons ont marquées la musique des temps modernes.

10, 20, 30, 40 ans déjà que des artistes sont décédés.



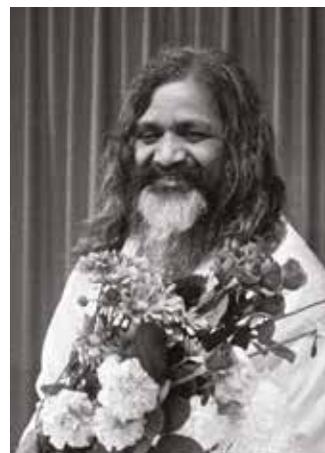
BOB MARLEY

Le plus connu des rastas, Bob Marley est décédé il y a 40 ans, le 11 mai 1981 à l'âge de 36 ans. Quelques unes de ses chansons les plus connues : I shot the sheriff, No woman no cry, Jamming, Exodus, Is this love, Could you be love, Survival etc...



FREDDY MERCURY

Homme de scène, au cours de sa carrière, il a donné plus de sept cents concerts de par le monde avec son groupe Queen, c'était un homme capable de tenir un public comme personne d'autre, Freddie Mercury est décédé il y a 30 ans, le 24 novembre 1991 en laissant une multitude de compositions géniales.



GEORGE HARRISON

20 ans déjà que nous a quitté my sweet Lord, un des membre du groupe le plus connus, Georges Harrison, guitariste des Beatles. Il est parti le 29 novembre 2001. Que ce soit avec les Beatles ou en solo, il nous a laissé des merveilles.



Salut les artistes et bravo.

la fourmi immo
Agents de Proximité

Visite 360°
Vidéo Plan 3D

Maison / Appartement / Terrain
Vendez - Achetez en toute sécurité !

En mai ➔ Estimation **OFFERTE !**

Tél. 06 63 48 81 26

Jean Christophe RIGAL
SOPHROLOGUE

Spécialisé **Adolescence et Acouphènes**

- Troubles liés à l'adolescence
- Troubles liés aux acouphènes
- Gérer le stress et angoisses au travail
- Développer la concentration

12 rue Schafrain • EPFIG • 06 81 58 13 90
Site : jeanchristophe-rigal-sophrologue.com

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

BOSCH Service

24h/24

PEINTURE *Maître Peintre*
THIERRY RUHLMANN

Magasin de peinture et de décoration

03 90 58 54 91

1 Place de la porte de Strasbourg
67600 Sélestat

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

www.peinture-ruhlmann.fr

Venez découvrir notre magasin et nos conseils de professionnels !

CYCLES SCOOTS ERSTEIN 67

Ventes & réparations du vélo à la moto

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

**NOUVELLE COLLECTION
VELOS 2021**

**Ouvert en cas
de reconfinement**



À VOUS LA LIBERTÉ
EN ELECTRIQUE



VAE équipés
Bosch
Shimano

Vélos
musculaire
PEUGEOT
et GITANE

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

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



Moto
50cc RIEJU

Motos de loisir
adultes
et enfants
YCF

Scoter SYM
du 50cc
au 500cc

29a avenue de la Gare • **ERSTEIN**
03 88 98 13 13 • www.cyclescoots67.fr

© UDM Edition/Edith

OBERNAI & ANDLAU AUTOMOBILES



En mai fais ce qu'il te plait !

Vos agences de proximité
Multimarques
pour tous vos services Auto et Quad

Vente de véhicules 0 km ou occasions

Diagnostic pannes électriques

Entretien et révisions

Carrosserie

Pneus - batteries

Pare-brise

Franchise
OFFERTE
jusqu'à 100€
en cas de sinistre
ou de remplacement



1 route d'Eichhoffen • **ANDLAU** • 03 88 08 27 04

10 Rue de l'Expansion • **OBERNAI** • 03 88 95 96 32

www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 • © JDM Editions / Edith

Clinique ELECTRO - DIESEL

Vente de machines viticoles neuf ou occasion
Toutes marques

Concessionnaire Holder et Grégoire

HOLDER Direction articulée.
Moins d'effort de manœuvre, peu
de travail manuel de reprise, travail
précis et à proximité des bordures,
respect des sols et usure minimale
des pneus

GRÉGOIRE L'innovation au
service des vignes étroites.
Performance précision pour
des vendanges saines ...



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

Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • **SELESTAT**
Tél. **03 88 92 21 69** • Fax 03 88 92 94 05
www.etoile67.com

Siret n° 324 218 556 00029

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 BELIEF

Large GAMME de
matériels à BATTERIE
EGO

Garantie
5 ans

Déstockage

2999€
~~3942€~~



**Tondeuse autoportée
CROSSOVER-T95/13H
BRIGGS & STRATTON**

Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bac 310L

LOCATION

Scarificateur
Motobineuse
Débroussailleuse
Tronçonneuse
Taille-haie
Souffleur

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN

ENTREPRISE DREYFUS

06 33 95 74 14



Achat-Vente Véhicules
toutes marques
Utilitaire avec moteur
HS ou fort kilométrage
Reprenons également tous véhicules pour destruction

Siret 797 591 112 00025

ISO ALSACE

Aménagement et Rénovation

Spécialiste en travaux de plâtrerie et de finition intérieur.
Isolation - Peinture - Porte et parquet - Toile tendu - Plâtrerie



ISO ALSACE EURL - 8 Rue des Anémones 67150 GERSTHEIM
contact@iso-alsace.fr - TEL : 07.50.84.73.32 - www.iso-alsace.fr

Entreprise Qualibat et RGE - siret 7995114800029

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

© 2021 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.
Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

TIRAGE 70.500 ex. - distribué à 70.400 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54900 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.
MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marseille il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution RdV sur le site/manifestations/déposer une annonce/créez votre compte. Pour une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce.
Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la COMMUNE en majuscule. Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.
MANIFS REFUSEES : celles écrites en partie ou entièrement en majuscules et celles selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de marseille



22 mai - Samedi

SÉLESTAT - La nature citadine

Dans nos villes, dans nos jardins, dans les parcs, la nature n'est jamais bien loin. Découvrons cette nature délicate qui pousse entre le béton de nos villes, discrète, fragile et pourtant si importante pour la biodiversité. Apprenons à l'apprécier et à la reconnaître pour ne plus jamais passer à côté sans la voir ! RDV précisé à l'inscrip. 3,50€ adulte, 2,50€ enfant. Inscrip. 03 88 58 87 20. Sortie financée par le Service environnement de la ville de Sélestat.

29 mai - Samedi

HERBSHEIM - La nature, cette héroïne

La nature fait tant de choses pour nous sans que nous nous en apercevions. Parmi les pouvoirs insoupçonnés qu'elle possède, celui de nous protéger et de préserver la qualité de notre environnement. Parcourons ensemble les prairies humides du Ried et découvrons quel super pouvoir la nature met à notre service. Entre préservation de la qualité de l'eau, atténuation des risques d'inondation et diversité de la faune et de la flore, laissons-nous guider par le «Nature power». Inscrip. 0603787414

Téléphonez avant de vous y rendre
+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarseille.fr

le Journal de marseille 0521

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

Yildiz Plâtrerie

• Plâtre projeté • Enduits
• Aménagement de combles
• Cloisons sèches • Faux plafonds

13 années d'expérience

67230 HUTTENHEIM - 06 85 25 06 81
yildiz_platrerie@live.fr

Sàrl E2R

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

OFFRE D'EMPLOI À BENFELD

SARL PEINTURE

KAROTTSCH

RECHERCHE de suite ou à convenir :
PEINTRES EN BATIMENT (H/F)
Intérieur/Extérieur confirmés

Dossier à envoyer par mail à :
peintures.karotsch@wanadoo.fr
Ou par tél au : 03 88 74 43 40

Auberge b'm hans

Obenheim

recherche serveuse avec expérience à temps plein pour la réouverture

03 90 00 27 18

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

Gil' Plaquiste Jointeur

Cloisons sèches
Isolation
Faux plafond
Aménagement de combles
Plafonds démontable

06 22 15 25 94
gilplaquiste@orange.fr

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

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

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

RECHERCHE

Poseur ou aide-poseur de menuiseries extérieures. CDD de 6 mois avec possibilité d'embauche en CDI.
Salaire selon compétences

Pour postuler : envoyer votre CV à contact@optifen.com

Hôtel Restaurant à VALFF

Recherchons pour ouverture imminente

- Cuisinier(ère)
- Aide de cuisine
- Plongeur(se)
- Femme de chambre
- Serveur(se)

Il faut être motivé et accepter de travailler les week end et jours fériés.
Envoyer votre candidature par mail
contact@hotelausoleil.fr



Trèfle Vert

Du 03 au 31 mai 2021



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

SÉLESTAT
5 rue de Bâle
03 90 57 28 70

ÉSCHAU
1 rue de l'industrie
03 88 11 99 09

Jardineries ouvertes le samedi 08 mai

3€ REMISE IMMÉDIATE EN CAISSE*

À PARTIR DE 29€ D'ACHAT !

Bon valable dans les 11 magasins
Trèfle Vert du 03 au 31/05/2021



1234560200687

MARSELO521

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

Hortensia à grandes fleurs

Hydrangéa Macrophylla

12€95
Pot Ø 23 cm

Réf. 757089-758004-758007-
758009-758010-758012-758024-
758026

Trèfle Vert Sarl - Capital 1 200 000€ - Siret 390 319 572 000 17 - APE 4776Z - RCS Colmar 93899. Photos non contractuelles. Sous réserve d'erreur d'impression.



ATELIER WINGERT

Tapissier Décorateur - Créateur d'émotion



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

Uniquement sur RDV

Devis et déplacement à domicile **GRATUITS**

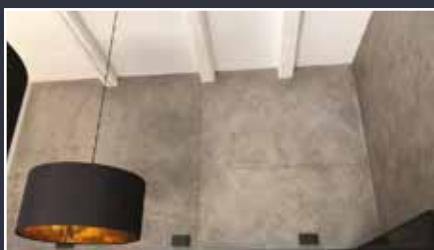
2 rue St Marc • BARR • (sur RDV uniquement)

03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78

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



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



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

Siret n° 5301 172 956 00019 • © DJM Editions/Edith

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht
DECOURRUE LA
CUISINE
D'AUTEUR

Risotto aux asperges et à l'ail des ours, vinaigrette aux herbes Quelques herbes sauvages et de culture

4 personnes

Ingrédients :

Risotto :

- 1/2 oignon ciselé
- 2 CàS d'huile d'olive
- 400 g de riz Carnaroli
- 10 cl de vin blanc sec
- 50 à 100 g de parmesan
- 80 g de beurre coupé en cubes
- 500 g d'asperges blanches
- 250 g d'asperges vertes
- 1 petite poignée de boutons d'ail des ours
- 1 poignée de feuilles d'ail des ours



Vinaigrette :

- 1 CàC de moutarde
- 5 cl d'eau
- 5 cl de Melfor
- 1 cl de vinaigre de Xérès
- 12 cl huile de colza ou tournesol
- Q.S. de poivre du moulin
- Q.S. de sel
- 1 poignée de cerfeuil
- 1 poignée de ciboulette plate ou ciboulette
- 1 poignée de persil plat
- 1/2 oignon nouveau



Herbes :

Sédum reprise et réfléchi, corne de cerf, tulipe, primevère, pimprenelle, oseille, silène enflé, ...

Progression :

Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un récipient étroit et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.

Eplucher, laver, et cuire les asperges dans une grande quantité d'eau salée. Réserver l'eau de cuisson.

Pour les asperges vertes, réserver 4 pointes et les émincer finement à la mandoline, tailler le reste en tronçons en laissant les pointes entières et cuire à l'anglaise.

Laver et émincer les feuilles d'ail des ours.

Laver et cuire à l'anglaise les boutons d'ail des ours.

Faire suer l'oignon à l'huile d'olive et nacrer le riz. Déglacer au vin blanc et réduire à sec, mouiller avec de l'eau de cuisson des asperges

Laisser absorber le riz tout en remuant dans le fond de la casserole puis ajouter l'eau de cuisson petit à petit sans arrêter de remuer jusqu'à cuisson du riz « al dente ». Vérifier

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 la Fête des Mères pensez aux coffrets cadeaux...

23 rue du G^{al} 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

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

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

EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité

VENTE d'Asperges

en direct du producteur

NOUVEAU
Jambon blanc, jambon fumé et mayonnaise

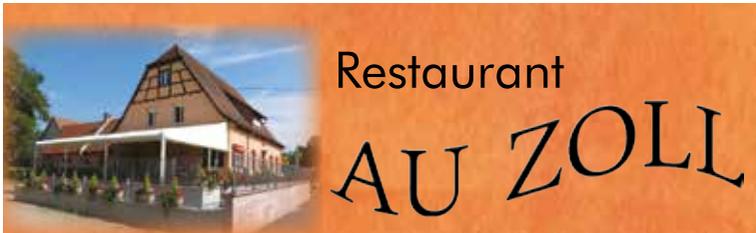
Nous sommes présents aux marchés :

Mercredi **VILLE** Jeudi **OBERNAI** Samedi **SÉLESTAT**

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

Au Vieux Couvent

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



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.



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.restaurantauzoll.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

Hôtel** Restaurant & Spa



Ouverture des terrasses pour le 15 Mai 2021

Promesse ou réalité ?

Il semblerait que ce soit une réalité. Dans tous les cas notre superbe terrasse avec vue sur la piscine sera prête à vous accueillir dès l'ouverture avec le protocole sanitaire qui nous sera imposé.

Mais en attendant, notre service de plats à emporter et autres suggestions gourmandes comme les Asperges d'Alsace restent à votre disposition sur notre site

Pensez à réserver votre table
03 88 08 92 58
contact@hotelausoleil.fr



Retrouvez toutes les informations actualisées sur notre page [facebook](https://www.facebook.com/Hotel.Restaurant.Au.Soleil) www.facebook.com/Hotel.Restaurant.Au.Soleil

Inscrivez-vous (sur notre site) à notre Newsletter pour être informé en temps réel.

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

Siret n° 382 491 298 00016 © Le Journal de Marsel / Edith

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 du 8 et 9 mai + CARTE

Navarin d'agneau	15€
Coq au Riesling	13€
Spaghetti aux fruits de mer du moment	16€
Rizotto aux fruits de mer du moment	16€
Carpe frite	17€

Week-end du 13, 14, 15 et 16 mai (Ascension) + CARTE

Paella - chorizo, poulet, fruits de mer	15€
Choucroute aux poissons	16€
Mixed grill d'agneau - rumsteack, côte, saucisse et boulettes	16€
Tête de veau, sauce gribiche, pommes vapeur	15€

Week-end du 23 et 24 mai + CARTE

Matelote aux cinq poissons	19€
Anguilles marinées	15€
Carpe frite	17€
Rognons blancs	12€

Week-end du 29 et 30 mai (Fête des Mères) + CARTE

Menu à emporter 4 plats (avec sorbet de digestion)	35€
Sur place	40€
Filet de canette	16€
Filet de sandre	14€
Mignon de veau	18€

Pendant tout le mois de Mai, nous proposerons, en plus, des ASPERGES d'Alsace, des ribs, des pilons de poulet, des brochettes variées, des mixed grill de viandes et poissons, du tartare de bœuf et de saumon, des carpaccios de bœuf et de thon, et des salades variées.

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

à emporter ou livré

Nos restaurants seront réouverts au moment du déconfinement et la vente à emporter maintenue. Nous sommes **ouverts**, tous les midis, pour la **vente à emporter** et les repas sur place, pour les employés du secteur du bâtiment.

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

Nos nouvelles arrivées en vins, à super rapport qualité-prix
L'alcool est dangereux pour la santé, buvez avec modération

Rouges

- 2018 Vin de Pays Domaine Bayelle Cuvée Indigo	3,40€
- 2019 Lubéron Domaine la Royère (Bib de 3lt - en conversion bio)	7,50€
- 2018 Costières de Nîmes Maison Carrée	4,20€
- 2017 Cahors Domaine du Prince	3,60€

Rosé

- 2019 Vin du Pays Charentais Les Treilles du Plantis Cuvée Juliette	3,10€
- 2019 Méditerranée Domaine de la Royère Les Oliviers	3,20€
- 2019 Languedoc Domaine Chemin Farrat	3,40€
- 2019 Ventoux Domaine Font Sarade	3,80€
- 2019 Carcassonne Anne de Joyeuse	3,80€
- 2019 Faugères Domaine Benezech Boudal BIO	4,00€
- 2019 Côteaux d'Aix Château Bas Badasset BIO	5,00€
- 2019 Côtes de Provence Domaine Vouinière BIO	6,00€
- 2019 Lubéron Domaine de la Royère (Bib de 3lt)	7,50€
- Magnum de 2018 Lubéron Les Fiefs de la Royère	7,00€

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



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT : PRENEZ PART
À L'ORGANISATION DE LA 15^E ÉDITION
DE LA FÊTE DE LA NATURE
DU 19 AU 23 MAI 2021!

Info : www.fetedelanature.com

Les Grands Vins

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

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

Le vin du mois pour votre cave ou pour déguster de suite,
faites de belles découvertes



Votre table sera belle,
elle mérite de jolis vins.
Votre caviste conseil



A boire avec modération

Venez visiter votre cave à PRIX SAGES !



RESTAURANT A LA CLEF

15 rue Principale • ROSSFELD • 03 88 58 28 19

www.restaurantalaclef.fr • Restaurant A la clef



Les Burgers

	Burger	Avec frites	Menu + boisson
L'American Classic <i>Steak haché Angus 150g, crudités, cheddar, bacon, sauce barbecue</i>	8,90€	10,90€	12,40€
Le Savoyard <i>Steak haché Angus 150g, crudités, lardons, raclette, sauce tartare</i>	9,50€	11,50€	13,00€
L'Alsacien <i>Steak haché Angus 150g, crudités, munster, sauce du chef</i>	9,90€	11,90€	13,40€
Le Cesar <i>Escalope de poulet, crudités, cheddar, sauce barbecue</i>	8,90€	10,90€	12,40€
NEW Le Sergio <i>Pain brioché, steak haché Angus 150g, salade, foie gras, confit d'oignon</i>	13,90€	15,90€	17,40€
NEW Le Montagnard <i>Steak haché Angus 150g, crudités, galette pomme de terre, emmental, poitrine fumée, sauce du chef</i>	12,90€	14,90€	16,40€
NEW Le Rital <i>Steak haché Angus 150g, crudités, mozzarella, Coppa, sauce tomate</i>	10,50€	12,50€	14,00€
Le Carnivore <i>Steak haché Angus 200g, crudités, cheddar, bacon, ketchup relevé</i>	12,90€	14,90€	16,40€
Le Junior <i>Steak haché 100g, oignons, cheddar, ketchup</i>	5,00€	7,00€	8,50€

Carte à Emporter et Livraison

Horaires : vendredi, samedi et dimanche de 18h à 21h

Les Tartes Flambées

OFFRE SPÉCIALE :
3 tartes flambées achetées
= une normale ou une gratinée
OFFERTE

SUCRÉES :

La Pomme Flambée au Calvados	12.00€
La Banane Flambée au Rhum	12.00€
La Banane Chocolat flambée au Rhum	12.00€
La Flams & Rolls Nutella	7.50€
La Flams & Rolls Nutella Banane	9.00€

SALÉES :

La Normale	8.00€
La Gratinée	8.50€
La Munster	9.00€
La Chèvre Miel	9.00€
La Champignons	8.50€
La Champignons Gratinée	9.00€

Les Petits Plats

	+ frites	frites + boisson
Portion de Nuggets (6 pièces)	4,00€	6,00€
Knack d'Alsace	4,00€	6,00€
		7,50€

NEW Oignons Rings (7 pièces) 3,00€

NEW Cheese Fries 4,90€
(frites, cheddar, poitrine fumée, oignons, sauce barbecue)

Les minimums de commande de livraison par village sont: Herbsheim 20€, Witternheim 20€, Benfeld 20€, Huttenheim 20€, Sand 20€, Boofzheim 25€, Westhouse 30€, Kertzfeld 30€, Sermersheim 30€, Kogenheim 30€, Hilsenheim 30€, Bindernheim 30€, Diebolshheim 30€, Friesenheim 30€, Rhinau 30€, Obenheim 30€

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 15^h à 18^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^h

MUTTERSOLTZ

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^h

BENFELD

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

Menus du mois de mai :

- 7 mai : **Joues de porc sauce chocolat Purée**
- 14 et 15 mai : **Tourte - Salade verte**
- 21 et 22 mai : **Poulet façon thaï**
- 28 et 29 mai : **Barbecue - Crudités**

Saison des **asperges**

- jambon blanc
- jambon fumé maison
- jambon aux herbes



Présence du **camion magasin**
les **jeudis** des semaines impaires
à **Erstein ZI** dans l'entrée de la Société
Activ'Est de 11^h à 14^h



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

facebook



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

©JDM Edition/Edith

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



Brioche à la coupe



Thème sur l'asperge ...



Nos desserts à thème ...



... ainsi que les desserts traditionnels !



**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 **facebook**

C'est la saison des asperges !

Profitez de cette spécialité locale pour vous régaler et faire du bien à votre santé.

Son origine :

L'asperge est probablement née dans le bassin Méditerranéen. Egyptiens et Grecs consommaient des asperges sauvages. Les Romains en commencèrent la culture. Réapparue à la Renaissance, c'était un produit de luxe réservé aux rois et princes. La Quintinie, jardinier de Louis XVI élaborait des techniques de culture sous abri permettant d'en avoir toute l'année. Sa couleur dépend de l'exposition à la lumière une fois sortie de la butte : blanche lorsque la récolte est immédiate, violette si la cueillette est plus tardive et verte encore plus tard.

Atouts nutritionnels :

Très peu énergétique, l'asperge se distingue par sa richesse en fibre qui stimulent le transit intestinal. Contrairement à la croyance populaire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses, du fait qu'elles sont proportionnellement plus riches en fibres ligneuses.

Elle fournit un large éventail de minéraux (potassium, phosphore, magnésium) et de vitamines dont la pro-vitamine A et vitamine C concentrées dans les pointes, anti-oxydants qui contribuent à ralentir le vieillissement de notre corps. Elle est également une des meilleures sources de vitamine B9, qui participe à la formation des globules rouges et blancs du sang. Cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15% à 20% pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les asperges en conserve contiennent pratiquement autant de folate que les asperges fraîches.

Elle possède également des propriétés diurétiques et anti-coagulantes reconnues et donc à consommer avec parcimonie pour les personnes atteintes de troubles rénaux et de la coagulation sanguine.

Conservation :

Plus on garde longtemps les asperges avant de les consommer, plus elles seront fibreuses, surtout à la température de la pièce. Leurs sucres se transforment rapidement en amidon et la formation de tissu ligneux est accélérée.

- Réfrigérateur : entourez d'abord la base de la botte de papier essuie-tout humide et mettez le tout dans un sac en plastique. Ou, placez-les à la verticale dans un bocal contenant 5 cm d'eau. Elles se conserveront 1 ou 2 semaines ;
- Congélateur : une fois blanchies pendant 3 minutes à l'eau bouillante, les asperges se conserveront environ 8 mois. Faites-les cuire sans les faire décongeler.

Idées en cuisine :

On connaît les classiques vinaigrettes ou mayonnaise pour les accompagner. Vous pouvez aussi oser les herbes aromatiques pour apporter des saveurs différentes : coriandre ou oseille que vous mixez avec de l'huile d'olive ou en faites un pesto en ajoutant du parmesan.



Sur cette photo il s'agit d'un pesto persil-ciboulette-citron. Voici la recette :

Prenez un bol rempli de persil et d'une dizaine de tiges de ciboulette. Mixez avec le jus d'un citron vert et 5cs d'huile d'olive. Ajoutez 2 cs de parmesan râpé. Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau pour diluer à votre convenance et faire une sauce plus fluide. Ou ajouter du citron selon vos goûts. Salez.



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>



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



SIRET : 524 800 950 00015

FERME CHRISTEN

**ASPERGES et FRAISES
DU PRODUCTEUR
TOUS LES JOURS
A STOTZHEIM CHEZ CHRISTEN**

1 rue du moulin
67140 STOTZHEIM - 03 88 08 06 97
www.fraiseschristen.com



Siret n° 422 459 974 00016 • © JDM Editions

Nettoyage écologique

Blanchisserie	Lavage repassage	Rideaux voilages
Couette synt. Couette plumes Couverture etc...	De tout votre linge.	Décrochage et raccrochage sur demande.
Gros article +5€		Devis gratuit.

Propre jusqu'aux sols

**Nettoyage
TAPIS**
15€ le m²

PARTICULIERS, LES PROFESSIONNELS ET LES SERVICES PUBLIQUES
Ramassage et livraison sur demande

De Strasbourg à Colmar, de Villé à Marckolsheim
et dans la zone de distribution du Marsel

LAISSE FER

2a, rue de la
Maison Rouge
67600 Sélestat

03 88 92 97 92
06 80 28 20 25



SAMEDI
8 MAI
FÉRIÉ

boucherie- charcuterie

Dreyfuss

PROMOS DU MARDI 4 AU VENDREDI 7 MAI

Emincé de porc mexicain	12€/KG
Epaule d'agneau sans os (façon gigot)	18,50€/KG
Keftas d'agneau	18€/KG
Saucisse à griller bacon et cheddar 6 + 1 gratuite	12€/KG
Poulet cuit mariné (accord parfait en sandwich ou en salade)	16,50€/KG
Kassler braisé aux fines herbes	18€/KG
Petite terrine au riesling	5€/pièce

VENDREDI

Filet de dorade royale, velouté de poisson aux fines herbes et son risotto aux asperges - **10€/portion**

Sauté de poulet à l'italienne et son tian de légumes
10€/portion

PROMOS DU MARDI 18 AU SAMEDI 22 MAI

Escalope Sylvestre	11,70€/KG
Tranche de gigot marinée	23,50€/KG
Cuisse de poulet languedocienne	13,90€/KG
Saucisse à griller "chorizo"	11,50€/KG
Fleischkiechle / 6+1 offerte	0,80€/pièce
Salade norvégienne	5,50€/portion
Burger tradition	5€/pièce

VENDREDI

Lotte grillée aux artichauts, barigoule sauce vierge
9€/portion

SAMEDI

Osso bucco à la milanaise et ses tagliatelles
10€/portion

PROMOS DU MARDI 11 AU SAMEDI 15 MAI

Brochette 4 viandes	15€/KG
Emincé de poulet aux fines herbes	13€/KG
Rôti de dinde aux pruneaux et ananas	13€/KG
Ribs à griller	11€/KG
Saucisse appenzeller (au fromage) à griller / 10 + 2 gratuites	14€/KG
Salade César au poulet	5,50€/pièce
Pissaladière niçoise	3€/pièce

VENDREDI

Filet de loup et son coulis, courgettes sautées
et chips de patate douce - **9€ la portion**

SAMEDI

Paëlla - **10€ la portion**

JEUDI
13 MAI
FÉRIÉ

PROMOS DU MARDI 25 AU SAMEDI 29 MAI

Paupiette de dinde aux petits légumes	12€/KG
Pastrami (viande de bœuf fumée)	15€/KG
Brochette toscane	11€/KG
Mini knacks / 8 paires + 2 offertes	14,50€/KG
Saucisse "pizza" / 6 + 1 gratuite	14€/KG
Boulairellas frits (cordon bleu de dinde haché)	15€/KG
Assiette cervelas et gruyère	5,50€/pièce

VENDREDI

Cabillaud à la crème de fenouil, carottes bicolores
9€/portion

SAMEDI

Suprême de volaille farcie en croûte d'ail des ours
et son jus corsé, frites de polenta, courgettes farcies,
fagotin à l'asperge et duo de carottes glacées
12€/portion

MENU FÊTE DES MÈRES

Réservation avant le mardi 25 mai

Amuse bouche : Gaspacho blanc

(pain, ail, huile d'olive et vinaigre xérès), mousse de petits pois et chips de lard

VIN D'ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ EN MAGASIN : ALSACE OU BEAT'N'HIC DOMAINE FISCHBACH

Entrée : Salade de gambas et rouget avec julienne mangue et carottes et sa vinaigrette miel balsamique

VIN D'ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ EN MAGASIN : "PINOT GRIS" OU "RIESLING" DOMAINE FISCHBACH

Plat : Suprême de volaille farci en croûte d'ail des ours et son jus, frite de polenta, courgettes farcies,
fagotin d'asperges et ses carottes glacées

VIN D'ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ EN MAGASIN : "ETNICK" OU "MUSCAT" DOMAINE FISCHBACH

Dessert : Tarte à la rhubarbe meringuée maison

29€
PAR
PERSONNE

2 rue Clémenceau à BENFELD
www.boucherie-dreyfuss.com

03 88 74 40 03

Suivez-nous sur  Boucherie Dreyfuss

Comment nettoyer ses vitres sans laisser aucune trace ?



Si laver ses vitres n'est pas compliqué, la tâche peut se révéler fastidieuse en raison des traces qui apparaissent après. Voici quelques astuces produits et matériel à utiliser pour un résultat impeccable. Les beaux jours s'installent et le soleil est au rendez-vous. Une luminosité bien agréable qui laisse apparaître plus franchement que d'ordinaire les éventuelles traces sur nos vitres. Pas toujours facile d'obtenir des carreaux absolument transparents... Enfin ça, c'était avant. Grâce à nos conseils, vous allez devenir de vrais pros du lavage de vitres. Suivez le guide !

Comment bien nettoyer les vitres sans traces ?

Nettoyer les vitres n'est pas une tâche ménagère compliquée en soi. Néanmoins, une petite dose de « savoir-faire » est nécessaire pour un fini parfait sans traces.

Bien choisir le moment pour laver ses vitres

Il ne faut surtout pas nettoyer ses vitres lorsqu'elles sont au soleil. Car la chaleur de ses rayons va sécher très rapidement le produit sans que vous ayez eu le temps de passer votre coup de chiffon. Et, dans presque 100 % des cas, laisser des traces sur vos carreaux. Le moment de l'année compte également. En plein été, même si vos vitres sont à l'ombre, la température extérieure élevée risque là aussi de faire sécher rapidement le produit. Mieux vaut alors laver ses vitres en début ou fin de journée, quand la chaleur est moins importante.

Quels produits naturels pour nettoyer ses vitres ?

Des produits naturels, bon marché et en vente dans n'importe quel magasin, font figure de bonne alternative aux nettoyeurs chimiques pour vitres (pouvant notamment provoquer des irritations).

Le vinaigre blanc

La star des produits naturels ! Utilisé de 1001 façons, le vinaigre blanc permet de nettoyer, détartrer et faire briller. Il suffit de mélanger un quart de quantité de vinaigre blanc avec trois quarts d'eau tiède. Remplissez un vaporisateur et aspergez le liquide sur vos vitres. Passez ensuite un chiffon en microfibras pour répartir le produit et enlever les taches. Finissez par un second coup avec un chiffon propre et sec.

Le jus de citron

C'est là aussi un produit naturel multi-usage. Tout comme précédemment, versez quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé ou acheté tel quel dans de l'eau tiède et répétez la même opération.

Le blanc de Meudon et le savon de Marseille

Un combo qui fait des merveilles. Le blanc de Meudon (également connu sous le nom de carbonate de calcium) est idéal pour nettoyer et faire briller. Dans un verre d'eau chaude, ajoutez un demi-verre de savon de Marseille liquide puis 250 grammes de blanc de Meudon. Assurez-vous que l'ensemble soit dilué avant d'appliquer sur votre vitre. Pas besoin en plus de rincer ni d'essuyer.

Bon à savoir avant de nettoyer les vitres

- Utilisez un chiffon au bout d'un manche à balai pour enlever les toiles d'araignées.
- Dépoussiérez les rebords de fenêtres.

Les chiffons en microfibras sont parfaitement adaptés pour nettoyer les vitres sans laisser de traces. Le mieux est d'en avoir deux : un mouillé, mais essoré pour le premier coup et supprimer les éventuelles taches, et un second propre et sec pour essuyer. À combiner pourquoi pas avec une raclette. Utilisée par les professionnels, elle se révèle bien efficace, surtout si l'on a le coup de main. La technique consiste à passer le chiffon mouillé de gauche à droite (ou de droite à gauche) sur le carreau, immédiatement suivi par la raclette, dans le même sens. Cela nécessite, on vous l'accorde, une bonne coordination des mains et des mouvements. Si vous ne maîtrisez pas la pratique de la raclette, tournez-vous vers le papier journal. Vaporisez votre produit sur vos vitres et passez du papier journal roulé en boule en frottant en S. Étonnant de prime abord, mais le résultat est impeccable. Enfin, les machines à vapeur (comme les nettoyeurs vapeur) fonctionnent aussi très bien pour le lavage des vitres et vous garantiront un rendu sans trace.

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

**20 ans avec vous !
Merci pour votre confiance**

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

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo



PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

Battante ou Coulissante



GARDE CORPS



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

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

**Expo
MAGASIN**

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

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



Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE
Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

- Confection :** rideaux, stores, coussins, tête de lit et jeté de lit
Rénovation : fauteuils et canapés
Vente : papier-peint, tapis, luminaires, petits mobiliers
Conseils déco et pose



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

160 magasins
en France

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



ESPACE
r e v ê t e m e n t s

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

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

PEINTURE MATE, VELOUTÉ

LASURES, VERNIS, CHAUX

CRÉPIS

PAPIER PEINT

ENDUITS

BÉTON

DE 1 000 TEINTES

TEXTURE À PEINDRE

PEINTURE

SOL PVC

MOQUETTE

SOL NATUREL

PARQUET MASSIF

STRATIFIÉ

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / RIDEAUX



NOUVEAU
Système DRIVE

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



Nos nouveautés papier peint



150M²
DE PAPIER
PEINT
TEXTURE
À PEINDRE

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

Comment savoir si un grain de beauté est suspect ?



Pour reconnaître un grain de beauté suspect, la méthode ABCDE peut être très utile. Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour effectuer un auto-examen de votre peau correctement.

D'après les données de l'Institut National du Cancer, 15.404 nouveaux cas de mélanomes cutanés ont été recensés en 2017, (contre 11.176 en 2012) en France métropolitaine, dont 8.061 survenant chez les hommes et et 7.343 chez les femmes.

Depuis 1980, ce cancer est en constante augmentation chez l'homme comme chez la femme. Les campagnes de détection précoce ont tout de même permis de ralentir la croissance de l'incidence de ce cancer de la peau.

Alors pensez à surveiller vos grains de beauté !

Reconnaître un grain de beauté dangereux grâce à la méthode ABCDE

Pour repérer un grain de beauté suspect, les dermatologues recommandent la méthode ABCDE qui permet de faciliter l'auto-examen de la peau.

La méthode ABCDE, qu'est ce que c'est ?



Le mélanome est la forme la plus grave de cancer de la peau. Cependant, détecté rapidement, le mélanome peut très bien se soigner. C'est pourquoi il est essentiel d'examiner sa peau régulièrement. Idéalement, l'auto-examen de la peau doit être réalisé trois fois par an. Il est important de savoir que dans 7 cas sur 10, le mélanome ne survient pas sur un grain de beauté. Il faut donc être vigilant lorsqu'une nouvelle lésion apparaît. Pour vous aider à repérer précocement un mélanome, les spécialistes recommandent la méthode ABCDE. Chaque lettre correspond à un critère à surveiller :

Il faut donc être vigilant lorsqu'une nouvelle lésion apparaît. Pour vous aider à repérer précocement un mélanome, les spécialistes recommandent la méthode ABCDE. Chaque lettre correspond à un critère à surveiller :

A pour **asymétrie** : un grain de beauté qui n'est pas symétrique

B pour **bords irréguliers** : les bords du grain de beauté sont irréguliers, mal délimités

C pour **couleur polychrome** : un grain de beauté à la fois noir, marron, rouge et blanc par exemple

D pour **diamètre** : un grain de beauté supérieur à 6 mm

E pour **évolution** : une lésion qui a grossi, changé de forme ou de couleur

Au moindre doute, n'hésitez pas à consulter un dermatologue.

Comment examiner sa peau ?



Placez-vous devant un miroir, dans une pièce suffisamment bien éclairée. Demandez de l'aide à un proche pour examiner les grains de beauté que vous ne pouvez pas bien voir, notamment ceux placés dans le dos ou dans le cuir chevelu. Vous pouvez aussi vous servir d'un miroir à main pour faciliter l'examen.

Regardez chaque partie de votre corps sans rien oublier : pensez aussi aux oreilles et sous les seins si vous êtes une femme. Asseyez-vous pour examiner les parties intimes difficilement accessibles. Prenez le temps qu'il faut pour réaliser un examen minutieux.

Suite page 36

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

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades



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



17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

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



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

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 : 512 053 109 00025

**PLUS VOUS
EN ACHETEZ,
PLUS VOUS
Y GAGNEZ !**



JUSQU'AU 30 JUIN 2021
**VENTE
FLASH**
SUR LES GRANULÉS EN SACS

En livraison

1 PALETTE	299 € TTC	280 € TTC
2 PALETTES		270 € TTC
3 PALETTES		260 € TTC
4 PALETTES		250 € TTC

**-5€ PAR PALETTE
AVEC LE CODE****
FLASH21

STOCKS LIMITÉS !

**COMMANDEZ VITE
AVANT LE 30 JUIN 2021**

*Tarifs valables dans la limite des stocks disponibles pour toute commande jusqu'au 30 juin 2021.
**Code promo valable sur les commandes par téléphone et sur le site www.allianceenergies.fr.

En retrait

245 € TTC

LA PALETTE DE 66 SACS
DE 15KG DE GRANULÉS



GRANULÉS ALSACIENS
GROUPE SIAT À URMATT

SCHNEIDER 
ÉNERGIES ET MATÉRIAUX

MUSSIG - MARCKOLSHEIM - TRIEMBACH AU VAL
benoit@schneider-mat.com
03 88 85 30 44

Du lundi au vendredi de 7h30 à 12h et de 13h30 à 18h
et le samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h

LUDWILLER
ENERGIES

ERSTEIN
contact@ludwiller.fr
03 88 68 58 92

Du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 14h à 17h30

**ALLIANCE
ENERGIES** 

allianceenergies.fr

7j/7j avec paiement sécurisé en ligne
jusqu'en 4 fois ou à la livraison

FIUOL ▾

GAZ ▾

BOIS - PELLETS ▾

CHAUFFAGE - SAV ▾

Pour mieux suivre leur évolution, vous pouvez prendre des photos de vos grains de beauté les plus gros afin de voir s'ils ont changé quelques mois plus tard.

Consulter un dermatologue une fois par an



Si vous avez beaucoup de grains de beauté, il est vivement recommandé de consulter un dermatologue une fois par an. Ce dernier pourra ainsi contrôler vos grains de beauté en examinant l'ensemble de votre peau. Il pourra s'aider d'un dermoscope et prendre également des photos.

Au moindre doute, il pourra pratiquer une biopsie et ôter un grain de beauté gênant ou suspect. Enfin, il évaluera avec vous vos risques de développer un mélanome et vous donnera toutes les précautions à prendre pour protéger au mieux votre peau.

Attention au soleil

Le SNDV rappelle également régulièrement les précautions à prendre avant de s'exposer au soleil, et cela même en ville. En effet, les UV sont dangereux, notamment pour la peau des plus jeunes et augmentent le risque de développer un cancer de la peau.

Il est donc essentiel d'éviter de s'exposer aux heures les plus chaudes (entre 12h et 17h). Appliquez une crème solaire à indice 50 et + toutes les deux heures minimum et n'hésitez pas à porter des vêtements protecteurs.

Chez les enfants : chapeau, lunettes et tee-shirt à manches longues sont essentiels pour leur assurer une bonne protection face aux rayons UV.

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

le coup d'queue de marseil

Ca ne pousse pas dans la nature !!!

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

Quels imbéciles idiots se permettent de faire ces gestes irresponsables :



Les jeunes, maléduqués jettent leur canettes de soda, leur bouteilles d'alcool lorsqu'il se sont bourrés avec le contenant, le contenu est jeté à l'endroit où ils se trouvent, trop fainéants, trop cons et trop lâches pour les emporter. Voilà des PV à distribuer à la place des excès de vitesse de 2 ou 3 km/h de trop.

Les plus âgés, surtout certains pêcheurs laissent carrément leur sac poubelle rempli sur place en se disant, il y aura déjà un couillon qui ramassera le sac, certains pêcheurs passant le Rhin ne font pas chez eux ce qu'ils font chez nous. Bref, c'est vraiment désolant que des personnes ne soient pas plus responsables que ça... A mon avis, **elles doivent être écervelées ?**

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

Alsace **T**raitement de l'**H**abitat

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

Mir rede elsassisch

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



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

Colombage & Co

Promouvoir son habitation traditionnelle

Tous travaux de :

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

Mise en œuvre de :

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



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



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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

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

Cabinet de Courtage - Spécialisé en Assurances d' Entreprises

2ce³

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

L'ARTISAN DU RIED

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis
plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE

Nettoyage de toitures, pavage,
gouttières, murets, etc...

PEINTURE - RENOVATION

Ravalement de façades, lasure
sur boiseries, peinture sur
toitures, crépissage murets

AMENAGEMENTS EXTERIEURS

Pose de clôtures composite, grillage,
bois, murets, dallage, bordures,
graviers, petite maçonnerie etc... etc...

Contactez-nous
pour plus de
renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • 06 79 47 79 05 • www.lartisansurried.fr

Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editions/Edith

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

Ensemble, nous réalisons vos projets

Siret : 5021 80333 400018

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

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

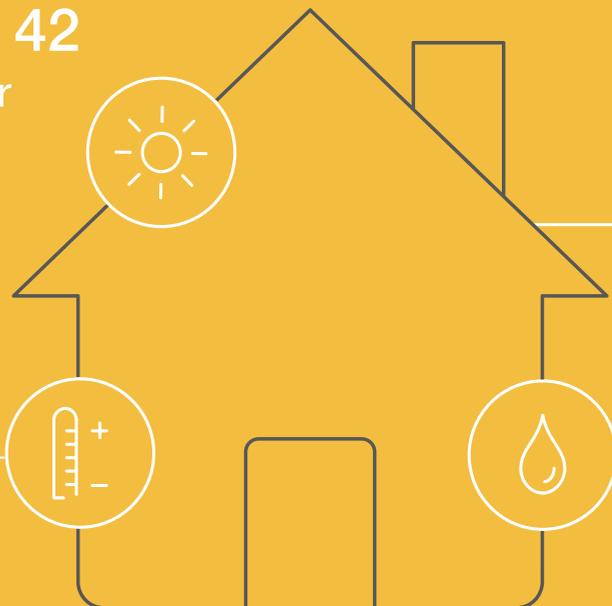
services à la personne

+ecotech

chauffage & climatisation

09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr

climatisation
chauffage



installation &
dépannage

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

RGE

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

HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Localfroid

HEIM

depuis 1956



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**



les infos de marseille

Se sentir bien dans ses sous-vêtements en lin avec Le Slip Français



Parce qu'il est naturel et respirant, le lin est une matière intéressante sur bien des aspects. Il représente une alternative de choix pour remplacer ses sous-vêtements synthétiques inconfortables et polluants.

Nous sommes nombreuses et nombreux à plébisciter le retour au naturel dans de nombreux pans de nos vies. Et cela va même jusqu'au tiroir de nos petites culottes ! Car en effet, rien de tel que les matières naturelles pour le confort et pour préserver la planète. Focus sur la nouvelle collection de sous-vêtements en lin du Slip Français.

Le lin, un véritable retour aux sources

Fabriquer des sous-vêtements en lin vous paraît saugrenu ? Pourtant, au fil de l'Histoire, les sous-vêtements en lin avaient la cote. Du pagne égyptien de l'Antiquité, aux culottes et soutiens-gorge au Moyen-Age, le lin a toujours fait beaucoup d'adeptes.

Une culture douce pour l'environnement

La culture du lin est singulière, de part la nature



même de cette plante très peu gourmande en eau. La culture du lin est donc intéressante d'un point de vue environnemental. Comme elle est produite dans un système de rotation des cultures, elle laisse le temps au sol de se régénérer et participe ainsi à la protection de la biodiversité. De plus, la filière lin s'engage dans une production sans OGM et se passe de produits phytosanitaires nocifs.

Les fibres de lin ainsi produites de façon écologique, sont en grande partie destinées au secteur de la mode, mais aussi au linge de maison et à la construction. Le lin entre dans la composition d'isolants naturels.

Enfin, la production de lin crée de nombreux emplois, notamment sur le sol français.

Le lin, une matière confortable

Ce qui fait que le lin sort son épingle du jeu, c'est qu'il est non seulement doux pour l'environnement, mais aussi pour la peau.

En effet, celles et ceux qui ont l'habitude de porter des vêtements en lin ou de dormir dans des draps en lin le savent bien. Il n'est certainement pas de matière plus confortable ! Et pour cause : cette fibre naturelle apporte une grande douceur. Comme il est thermorégulateur, le lin laisse respirer la peau. Il absorbe l'humidité et donne une sensation de fraîcheur l'été et de chaleur l'hiver. Le lin est également l'ami des peaux sensibles et réactives car il est hypoallergénique.

Le Slip Français, un acteur de la mode engagée

Bonne nouvelle : Le Slip Français remet le lin au goût du jour !

Préserver les ressources et les emplois



Il est des entreprises qui s'engagent d'un point de vue social et environnemental. Si beaucoup d'entre elles ne font qu'en parler, d'autres mènent des actions

concrètes. C'est le cas du Slip Français, déclarée entreprise à mission.

Depuis sa création en 2011, le Slip Français fait beaucoup pour l'industrie du textile en France. La production est 100 % locale pour créer et préserver des emplois sur le territoire. De la culture à la distribution, en passant par la filature, cela représente des centaines d'emplois directs et indirects. En développant des lignes de vêtements et sous-vêtements naturels, simples et écoconçus, le Slip Français prouve qu'une mode éthique est largement possible.

Cap sur la nouvelle collection !



Encore très rares sur le marché, les sous-vêtements en lin pourraient bien faire un grand retour. C'est en tout cas ce que propose Le Slip Français, à travers sa nouvelle collection de vêtements et sous-vêtements 100 % naturels et fabriqués en France.

Hypoallergéniques et respirants, les sous-vêtements en lin pour femme et pour homme sont agréables à porter. Et parce qu'il serait dommage de ne pas en profiter encore davantage, le Slip Français pense même aux vêtements faciles à vivre. Ainsi, la gamme Easywear réinvente le denim pour le rendre durable. Pantalons, chemises et casquettes sont fabriqués à base d'un mélange de coton issu de l'agriculture biologique et lin.

Des collections bonnes pour soi et pour la Planète à découvrir !



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

Carrelage Baumert

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

La passion du Carrelage

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

Devis Gratuit

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

Site n° 511 411 191 00014 • ©JDM Editions/Edith

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

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

Site n° 43877176800027

Roby carrelage
Alsace ceramic

NOTRE SHOWROOM 200m² D'EXPOSITION À HUTTENHEIM

VENEZ VISITER

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

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

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

Horaires : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h30 • Samedi : de 8h00 à 12h00

SPECIAL TERRASSES EXTERIEURES

Dalles et carrelages antidérapants

Epaisseur 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](#)

Illustration non contractuelle / Office Verbalis (jusqu'au 24 mai 2021)

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT

APRÈS

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

Site n° 79704068500028

Les Couleurs de Jo Peintures & revêtements intérieurs
Vente au détail de matériel professionnel

- Enduseur - Jointeur
- Peinture Intérieur
- Pose de revêtement mural
- Vente de Peinture - Papier Peint Parquet et consommable sur commande

6 rue des bouleaux • **FRIESENHEIM**
07 70 67 10 29 • couleurs.jo@yahoo.fr

Siret n° 949 109 724 00015 • ©JDM Editions / Edith

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

Siret n° 3478164050047 • JDM Editions / Edith

le à méditer de marseille

Ecouter les bruits de la nature peut aider votre santé



Au printemps, les bruits de la nature ne manquent pas : le chant des oiseaux, le bruit du vent et de l'eau qui coule. Une étude vient de démontrer que ces sons réduisaient la dou-

leur et diminuaient le stress. Des chercheurs américains ont étudié des enregistrements sonores de 251 sites dans 66 parcs nationaux des États-Unis. Ils ont observé que les bruits entendus dans la nature contribuaient à réduire le stress mais aussi à améliorer l'humeur.

Bruts de la nature – Des sons relaxants

Peut-être l'avez-vous déjà remarqué, écouter quelques instants le bruit de l'eau couler, les oiseaux chanter, ou les sons de la forêt nous apaisent. Ces nouvelles observations des scientifiques montrent que les sons naturels entendus dans les parcs nationaux américains sont bénéfiques pour la santé. Les experts ont publié les résultats de cette étude dans les actes de la National Academy of Sciences. Ces parcs ont su préserver les musiques relaxantes offertes par la nature environnante. Ils doivent toutefois être protégés des bruits trop intrusifs. Les chercheurs ont ainsi constaté que l'eau ruisselante améliorait les émotions positives et que le chant des oiseaux réduisait les sentiments de stress et d'énervements. Pour améliorer les émotions positives, le bruit de l'eau est toutefois le plus efficace.

Les bruits de la nature préservés dans les parcs

Dans ces parcs nationaux, il était possible d'écouter le bruit de l'eau dans 22,8 % du temps et d'écouter le chant des oiseaux dans 42,1 % du temps. Même s'il y avait davantage de visiteurs à certains endroits du parc, les sons naturels pouvaient être entendus au même niveau que dans les zones moins touristiques. Toutefois, les chercheurs ont noté davantage de sons d'origine humaine en comparaison aux endroits avec moins de visiteurs. « Les sites de parcs à proximité des zones urbaines avec des niveaux de fréquentation plus élevés représentent des objectifs importants pour la conservation du paysage sonore afin de renforcer la santé des visiteurs », a indiqué Kurt Fristrup, co-auteur de l'étude et scientifique bioacoustique au National Park Service dans des propos rapportés par le Daily Mail(2).

Rester en connexion avec la nature

Que vous viviez en ville ou à la campagne, maintenir une connexion avec la nature est bénéfique pour la santé. D'ailleurs depuis la pandémie de Covid-19, de nombreux Français essaient de se reconnecter davantage avec la nature en faisant des balades régulières en forêt ou près du littoral par exemple. « À bien des égards, la pandémie de Covid-19 a souligné l'importance de la nature pour la santé humaine », a déclaré l'auteur de l'étude Rachel Buxton à l'Université Carleton, au Canada. Le silence induit par l'arrêt des usines et le ralentissement de la circulation a également permis de retrouver les sons de la nature en ville. De nombreuses personnes ont apprécié retrouver pendant quelques temps les sons apaisants de la nature même en plein Paris.

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

AU FIL DES SAISONS

OUVERT le 1^{er} mai ainsi que les 8, 9, 13, 16 et 24 mai 2021

Géraniums, dipladenias, plantes à massif, plantes aromatiques, replants de légumes, semences, terreaux, engrais.
Arrangements cimetiére.

REMPOTAGE DE VOS JARDINIÈRES !

Et toute l'année...
Uniquement sur commande,
déco de table
mariage
gerbe
dessus de cercueil.

"Fête des Mères"
dimanche **30 mai**
OUVERT de 9^h à 12^h

- Arrangements d'intérieur
- Bouquets
- Plantes fleuries

Plus de 30 variétés !

9 rue de la Chênaie
SCHAEFFERSHEIM • 07 86 70 99 09
Horaires d'ouverture du lundi au samedi de 8^{h30} à 12^h et de 13^{h30} à 18^{h30}

Siret n° 402 171 358 000 35 • ©JDM Editions / Edith

Cultivez vos propres légumes !

Je mets mon potager gratuitement à votre disposition.
(places limitées)

Si vous êtes intéressés, veuillez me contacter au 03 88 74 42 70

Mme Rohmer Monique à HUTTENHEIM

SLC réation



DEVIS GRATUIT

Vos envies...
Notre Expertise

Vos exigences...
Notre savoir faire



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



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

**BÉNÉFICIEZ DE
-50%
DE RÉDUCTION
ou CRÉDIT D'IMPOT**

Sur les
prestations
d'entretien
de jardin



Pour un RDV : 03 88 57 90 84

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



CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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

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

OUVERT LE SAMEDI 8 MAI

ET TOUJOURS ...

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

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



**ALLÉE
COUR &
TERRASSE**

LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS



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

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

0 800 500 045 Service & appel gratuits



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



- 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

le Jardinier
POUR JARDINER PENSEZ LE JARDINIER
Pensez à la Fête des mères dimanche 30 mai
Nos atouts :
La qualité, les prix et nos conseils de producteurs

**Ouvert
les 8 et 13 mai 2021**



Nos productions :

- ELSSASS Géraniums
- Plants de légumes et aromatiques
- Vaste gamme de replants de tomates (+ de 40 variétés)
- Plantes pour massifs et jardinières
- Plants de légumes Bio
- Terreaux professionnels

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

Ouverts du lundi au vendredi de 8^h à 12^h et de 13^{h30} à 19^h et le samedi de 8^h à 12^h et de 13^{h30} à 18^h ainsi que le dimanche de 9^{h30} à 12^{h30}

© Le Journal de Marsel / Edith

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

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

Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

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

Créer un potager sur son balcon



Vivre en appartement et récolter ses propres légumes, c'est possible. Comment ? En créant un jardin miniature sur son balcon.

Avec un peu d'efforts et quelques conseils, un simple balcon peut devenir un véritable petit Eldorado, à l'ombre comme au soleil. Un joli petit potager avec des plantes bien choisies va donner de la vie à ce petit espace et compléter vos menus avec les récoltes de votre jardin en pots !

Comment créer un potager sur mon balcon ?



Tout d'abord, vérifiez avec votre propriétaire les règles de copropriété et de sécurité à respecter. Il n'est pas question de gêner les voisins et encore moins de prendre des risques avec le poids des pots et de la terre si votre balcon n'est pas assez solide.

L'exposition de votre balcon au soleil

C'est bien connu, les légumes préfèrent les lieux ensoleillés. C'est pourquoi, il est important de prendre en compte l'emplacement de votre balcon. Sachant qu'il fait toujours plus chaud en ville qu'à la campagne et que les courants d'air y sont plus fréquents, privilégiez les emplacements au sud-est et au sud-ouest.

Quelle exposition pour quelle plante ?

Au moins 4h de soleil sont indispensables (les laitues et les épinards sont les légumes les moins exigeants). 6 à 8 h sont nécessaires pour les tomates, piments ou encore les concombres.

Si vous n'avez pas de balcon, mais simplement des rebords de fenêtres, pensez aux suspensions que vous accrocherez pour y cultiver des plantes aromatiques, des fraisiers et des salades à couper.

Choisir ses légumes pour son balcon

Certaines plantes n'ont pas besoin de beaucoup de terre pour leur croissance et s'adaptent donc aux petites surfaces. Choisissez si possible des légumes à croissance rapide et à maturité précoce comme le cresson. Par ailleurs, veillez à n'acheter que les légumes et les herbes que vous souhaitez consommer.

Enfin, pensez à associer certains légumes à des plantes condimentaires.

La tomate se marie très bien avec le basilic
Les haricots avec la sarriette
Les concombres avec l'aneth
Choisir les pots de son potager de balcon

Vos légumes seront installés dans des pots ou des jardinières. La forme n'est pas très importante. Les choix sont nombreux :

- Les pots en plastique (légers et faciles à entretenir et réutilisables, mais chauffent vite),
- Les pots en terre cuite (pratiques et esthétiques, mais ne résistent pas au froid),
- Les bacs en bois non traités
- Les sacs spéciaux à culture (jetables après usage),
- Les boîtes à fleurs,
- Les paniers suspendus...

Cependant, bannissez certains matériaux tels que l'aluminium et le zinc ou encore les palettes en bois traitées : isolez votre terreau de ce genre de contenant avec un géotextile ou un bac pour éviter les risques éventuels de contamination.

La profondeur de ces pots doit être au minimum de 20 cm. Le diamètre en revanche varie en fonction du développement des légumes :

- 15 à 22 cm pour les plantes aromatiques, les radis et les salades
 - 30 à 35 cm pour les tomates, haricots...
- Quel terreau pour mes cultures sur balcon ?

Dans un contenant, l'eau est limitée, c'est pourquoi le terreau est très important. Il doit particulièrement être riche en éléments nutritifs et doit à la fois retenir l'eau et la laisser s'écouler. Il existe des « terreaux spéciaux pour légumes ».

Toutefois, les terreaux vendus en grande surface sont presque dépourvus d'engrais. Veillez donc à apporter ces éléments nutritifs au fil des besoins.

Comment entretenir mon potager sur balcon ? Quel arrosage pour mes plantations sur balcon ?



Tout d'abord il est important de s'assurer que le système d'évacuation des eaux de pluie fonctionne correctement.

L'arrosage est l'étape la plus délicate de la culture en balcon car il dépend de plusieurs facteurs : le vent, la chaleur... Pour éviter toute bêtise, arrosez lorsque le terreau en surface est sec.

- Au printemps, arrosez régulièrement en milieu de journée.
- En été, arrosez chaque jour très tôt le matin ou le soir.
- En automne, arrosez en milieu de journée.

Lorsque vous partez en vacances, n'oubliez pas de rentrer les pots et de récolter.

La récolte

Les récoltes peuvent avoir lieu du mois d'avril aux premiers froids. Les premières récoltes sont celles du cresson, des germes de légumes et de la ciboulette. À partir du mois de juin, les récoltes des légumes se multiplient énormément.

Pour vous débarrasser des moustiques et des éventuels parasites de vos légumes, associez-les à des géraniums à feuillage odorant ou à des capucines.

Créer un mur végétal sur son balcon

Le mur végétal, également appelé mur vivant ou encore jardin vertical est un excellent moyen d'embellir un mur sur son balcon, et d'y amener un peu de vie. Avec un peu d'efforts et quelques conseils, un simple balcon peut devenir un véritable petit paradis, à l'ombre comme au soleil. Un joli petit potager, quelques plantes bien choisies, un mur végétal personnalisé... Les initiatives ne manquent pas pour donner de la vie de façon utile à un petit espace tout restant cohérent avec l'environnement.

Comment créer un mur végétal extérieur sur son balcon

D'une grande qualité esthétique, les jardins verticaux présentent aussi de nombreux avantages environnementaux et sont donc une bonne option pour aménager son balcon.

Réaliser un mur végétalisé sur son balcon

Ils permettent la régulation thermique des bâtiments, ils protègent contre les rayons ultra-violet et les fortes pluies. De plus, ils peuvent offrir un refuge pour les oiseaux, à de nombreux invertébrés voire même à des lézards. Et la palette de végétaux utilisables en extérieur est très large. Alors, n'hésitez plus !

Quelles plantes pour mon mur végétal ?

Préférez les plantes vivaces, non gélives, à feuillage persistant, parmi lesquelles la famille des heuchera, ajuga, lirope, carex, sempervivum... Vous pouvez même jouer sur les caractéristiques odoriférantes et aromatiques des végétaux. Privilégiez également les clématites, les rosiers, le jasmin et la vigne vierge, idéales pour réaliser un joli mur végétalisé.

N'oublions pas que l'objectif est aussi de rendre au monde végétal une partie de l'espace que nous lui prenons afin de contribuer à la préservation de la nature... Cela passe aussi par l'acceptation du fait qu'une partie de ses végétaux serve de nourriture à certains animaux qui l'apprécient.

Pour la disposition des plantes, il est important de respecter une distance de 10 cm entre chacune d'entre elles pour leur permettre de pousser librement sans s'étouffer. Certaines d'entre elles nécessitent moins de place et ont une croissance très lente, mais un peu de patience ne fera pas de mal au résultat !

Suite page 44

ENTREPRISE SPIESS 3 route d'Ehl - 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

PLATEFORME DE RECYCLAGE
03 88 74 76 46
recyclage@spiess.fr

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES
03 88 74 76 46
bennes@spiess.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 12h et de 13h à 17h
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, recycler tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre recyclé tout venant

*Déchets industriels banals. Les matériaux contenant de l'amiante, des pneus, des liquides ainsi que tous déchets industriels spéciaux ou matériaux polluants sont refusés - Siret n° 3107 194 06 00038 - Tel. 03 88 74 53 30 - contact@spiess.fr

© 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 Activeum - 4 rue J. Auriol
03 90 41 09 90

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

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

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

*Stores et pergolas
imaginés et fabriqués en Alsace !*

*Offres non cumulables valables du 7 mai au 5 juin.
Voir conditions des offres en magasin.

Du 7 mai au 5 juin 2021

30 jours fous !*

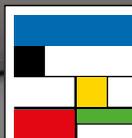
- Pergolas
- Stores extérieurs
- Brise-soleil orientables
- Stores intérieurs
- Volets roulants
- Portes de garage

Découvrez notre configurateur en ligne !



walter-stores.fr

walter-stores.fr



WALTER
STORES & VOLETS

FABRICANT
INSTALLATEUR

Installer l'ossature de mon jardin vertical



Cette structure sera la base porteuse pour le mur végétal. Elle est généralement formée de casiers métalliques de dimensions variables, superposés les uns aux autres, et réalisés en treillis d'acier galvanisé ou d'aluminium haute résistance. Ce dernier bénéficie d'une durabilité plus importante que l'acier galvanisé au contact de l'eau et des sels nutritifs. Dans ce cas précis, l'aluminium est la meilleure solution d'éco-conception.

Selon les procédés, le poids d'un mur végétal est compris entre 15 et 45 kg /m².

La structure est fixée au mur, une lame d'air de 30 mm minimum doit toutefois être aménagée entre les deux éléments afin d'assurer une bonne ventilation du support et d'éviter l'humidité. La dimension de cette lame peut être augmentée sans aucun problème, pour permettre l'installation d'oiseaux nicheurs tout en favorisant un flux d'air qui refroidira la façade en été.

L'intérieur de la structure métallique peut être de nature minérale (par exemple en laine de verre ou laine de roche hydrophile), synthétique ou organique, mais sera amené dans ce dernier cas à se dégrader dans le temps sous l'action de l'eau et des sels minéraux. De nouveaux procédés de parement végétal peuvent en outre être combinés à une isolation par l'extérieur, d'une épaisseur pouvant aller jusqu'à 200 mm.

Des murs végétaux avec support en bois en guise de cloison naturelle ont de plus en plus de succès, ils permettent de créer un vrai petit paradis chez soi.

Prévoir un système d'irrigation

Par ailleurs, ne pouvant capter les eaux de pluie en raison de son inclinaison et de son couvert végétal, l'installation d'un système d'irrigation automatique, fonctionnant en goutte à goutte, et permettant l'arrosage régulier de la végétation au même titre qu'un apport permanent en nutriments est indispensable.

Orienter la pousse

Pour assurer sa bonne tenue, redressez bien la plante grimpante. Capables de s'élever verticalement en s'appuyant, en s'accrochant ou en s'enroulant sur ou autour du support, les plantes doivent être orientées pour ne pas se gêner ensuite.

À l'aide de petits fils de laine par exemple, vous pouvez accrocher les tiges au support tout en respectant un « espace vital ». Cordes de chanvre, ficelle avec fil de fer pour la renforcer comme en viticulture et autres fils renforcés sont autant de solutions déjà existantes pour orienter votre mur végétal.

L'entretien d'un mur végétal



Les plantes grimpantes se placent naturellement de manière autonome. De temps à autre, il est important de veiller à ce qu'elles ne s'enroulent pas entre elles.

L'entretien d'un mur vivant passe par la vérification régulière du système d'irrigation ainsi qu'une taille saisonnière des végétaux avec arrachage des herbes folles.

Il existe des formations pour apprendre à créer et entretenir un mur végétal, comme à l'école du Brueil, ou d'autres que vous pourrez trouver sur internet.

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

NOUVEAU A BOOFZHEIM



therapiscine

Analyse et traitement de l'eau PISCINE & SPA

Horaires :
du lundi au samedi
10h - 12h / 14h - 18h

03 67 50 00 40
THERAPISCINE.FR
CONTACT@THERAPISCINE.FR
55A ROUTE DE RHINAU
67860 BOOFZHEIM

PISCINE ET SPA

Conception • Rénovation • Dépannage

**Devis
GRATUIT**



SÉLESTAT

Piscine 06 13 51 22 19 • SPA 06 10 95 90 04

Rafraîchir en été
N'attendez pas la canicule !



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



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

**51 Route de RHINAU
à BOOFZHEIM**



- 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

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



ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO*

maprimérenov'

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

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



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

SAMSUNG

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

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

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

Les oiseaux rendraient aussi heureux que l'argent



La diversité des oiseaux rend les gens heureux. Elle aurait même autant d'effet que l'argent. Explications.

Publiée en mars 2021, dans la revue *Ecological Economics*, une étude affirme que la diversité des oiseaux rend les gens autant heureux que l'argent. Une bonne raison pour leur accorder de la place dans des espaces où ils peuvent vivre en ville.

Diversité aviaire et argent au même niveau

Les oiseaux rendent aussi heureux que l'argent. Telle est la conclusion d'une étude allemande publiée en mars 2021 dans la revue *Ecological Economics* (1) et qui a mis en relation les données socio-économiques de plus de 26.000 citoyens européens. Par ailleurs, les chercheurs ont obtenu des informations sur la diversité des espèces aviaires à partir de l'Atlas européen des oiseaux nicheurs, fruit d'une collaboration permanente entre plus de 120.000 ornithologues qui collectent des informations récentes sur la répartition, l'abondance et l'évolution des populations d'oiseaux en Europe.

« Nous avons également examiné les données socio-économiques des personnes interrogées et, à notre grande surprise, nous avons constaté que la diversité aviaire était aussi importante pour leur satisfaction que leurs revenus. » Katrin Böhning-Gaese, du Sencenberg Biodiversity and Climate Research Centre

Les deux types de données – bonheur humain et biodiversité aviaire – ont été combinés et analysés afin de mieux comprendre ce qui contribue à la satisfaction de la vie humaine.

Des indicateurs de biodiversité

Ce phénomène a été confirmé par le confinement, période de grand calme pendant laquelle la population a pu observer les oiseaux, les entendre chanter, mais aussi les nourrir. Contrairement aux mammifères sauvages qui ont tendance à être nocturnes, les oiseaux vivent le jour. Par conséquent, le fait d'être actifs dans la journée leur permet d'être l'un des meilleurs indicateurs de la biodiversité, même dans les zones urbaines. Il existerait deux mécanismes expliquant pourquoi les oiseaux améliorent le bonheur humain. Il y aurait tout d'abord un effet direct lié à la vue et à l'ouïe des oiseaux. Ensuite, il y aurait un effet indirect en raison de la diversité des habitats où vivent et se reproduisent un plus grand nombre d'espèces d'oiseaux. Il s'agit des espaces verts et autres paysages naturels qui abritent une diversité de plantes, d'arbres et de plans d'eau.

La diversité des oiseaux rend les gens heureux

La présence d'oiseaux a également une valeur économique. Les travaux des scientifiques ont révélé que le simple fait de vivre près de quatorze espèces d'oiseaux supplémentaires était corrélé

à une augmentation du bonheur aussi importante que le fait de gagner 124 euros de plus chaque mois, sur la base d'un revenu mensuel de 1.237 euros. « D'après nos résultats, les Européens les plus heureux sont ceux qui peuvent observer de nombreuses espèces d'oiseaux différentes dans leur vie quotidienne, ou qui vivent dans un environnement proche de la nature qui abrite de nombreuses espèces », explique le Dr Methorst, un autre auteur de l'étude.

Le professeur Böhning-Gaese estime que « la préservation de la biodiversité ou de la diversité des oiseaux est non seulement importante pour la nature, mais aussi pour le bonheur des hommes ». Par conséquent, cette étude apporte un argument supplémentaire à ceux qui veulent maintenir, notamment en ville, des espaces favorables aux oiseaux.

Pour aider les oiseaux, installez des nichoirs !

Les populations d'oiseaux ne se portent pas particu-



lièrement bien. Le nombre d'espèces diminue autant que les effectifs des espèces qui subsistent. Installer des nichoirs peut en aider certains ! Installer un nichoir pour oiseaux ou même plusieurs peut aider les oiseaux sédentaires comme de passage. Mais pour que l'installation fonctionne et surtout ne soit pas contre-productive, il y a quelques règles à respecter.

Pourquoi installer des nichoirs à oiseaux ?

La recherche de sites de nidification peut relever du parcours du combattant pour certaines espèces exigeantes en la matière. Car oui, selon l'espèce d'oiseau, leurs besoins ne sont pas les mêmes. La modification de nos paysages avec la disparition des haies ou encore des arbres champêtres a eu un effet négatif sur les populations d'oiseaux qui ont dès lors du mal à trouver des lieux où faire leur nid.

L'intensification de l'urbanisation a également joué un rôle sur la perte d'habitat pour les oiseaux. Certaines espèces, comme le faucon pèlerin, ont su s'adapter au milieu urbain, mais la plupart peine à trouver leur place dans un monde modifié si profondément par l'Homme.

Installer des nichoirs peut donc grandement aider les oiseaux à trouver un lieu où faire leur nid pour avoir des petits. Mais au-delà d'un abri, les nichoirs permettent aussi aux oiseaux de moins dépenser d'énergie pour faire leur nid. Or, pour un couple d'oiseaux, dépenser moins d'énergie pour élaborer un gîte de nidification, c'est en avoir plus pour la recherche de nourriture pour alimenter leurs petits !

Des nichoirs pour quels oiseaux ?

Chaque espèce d'oiseau a donc ses propres besoins. Certaines espèces ont besoin de nichoirs relativement grands, d'autres préfèrent les nichoirs plus petits, etc. En réalité, chaque espèce d'oiseau a son propre nichoir dédié. On appelle cela le nichoir spécifique. La taille et la forme du trou d'envol du nichoir joueront sur le type d'espèce qui viendra fréquenter votre nichoir. Il en va de même pour la forme du

nichoir car, s'il est carré et petit, il n'attirera pas la même espèce que s'il est rectangulaire et long ! Il existe ainsi et à peu de choses près un type de nichoir par espèce d'oiseau, se renseigner sur le nichoir que vous choisissez est alors essentiel. Notez enfin que certaines espèces ne se trouvent pas partout en France ou dans n'importe quel milieu (les oiseaux des villes ne sont pas forcément les oiseaux des champs) et faites vos recherches avant d'acheter un nichoir pour un oiseau qui ne passera jamais par chez vous.

Quelles caractéristiques pour les nichoirs ?

Quel que soit le type de nichoir que vous choisissez, il y a certaines règles de base à respecter :

Privilégier les nichoirs en bois brut ou, tout du moins, en bois suffisamment épais pour garantir une certaine forme d'isolation thermique.

Proscrire les nichoirs vernis ou collés. Les produits chimiques et les oiseaux ne font pas très bon ménage. Éviter les nichoirs de mauvaise qualité qui pourraient fuir et noyer les oisillons qui n'ont aucune capacité à se débrouiller tout seul dans les premiers jours de leur vie.

Si vous optez pour un nichoir qui ne serait pas en bois, assurez-vous que ce nichoir « respire », c'est-à-dire qu'il n'y ait pas de condensation de l'humidité à l'intérieur car cela s'avère souvent fatal pour les oisillons (maladies, étouffement, etc.)

D'autres espèces peuvent venir s'installer dans un nichoir. Les écureuils, par exemple, peuvent aussi y trouver leur compte tout comme certaines guêpes et autres araignées et même des lérots.

La biodiversité se respecte. Si votre préférence était allée pour un oiseau, installez un deuxième nichoir et laissez les hôtes du premier en paix !

Où placer les nichoirs pour aider les oiseaux ?

Eh oui... Non seulement nos amis les oiseaux sont exigeants sur leur gîte, mais ils sont également exigeants sur leur emplacement :

Placer le nichoir à minimum deux mètres de hauteur (cela ne s'applique pas à un nichoir placé sur un balcon ou une terrasse).

Orienter le nichoir de manière à ce qu'il n'y ait pas de pluie qui tombe directement sur le trou d'envol pour éviter que de l'eau entre dans le nichoir. En général on oriente donc le nichoir au sud-est.

Faire en sorte que le nichoir ne soit pas accessible aux chats qui ne se gêneront pas pour venir attraper les oiseaux qui y nichent. Prendre également soin de faire en sorte que ces mêmes chats ne puissent pas attraper les oiseaux à leur envol ou à leur retour au nichoir.

Comment entretenir les nichoirs ?

Les nichoirs étant des lieux artificiels de nidification, il vous faudra en assurer le nettoyage une fois par an. Le nichoir est nettoyé avant la période de reproduction de l'espèce ciblée, en règle générale au milieu de l'automne.

Il s'agit alors de le rincer à grande eau, de le brosser le cas échéant et de le laisser sécher quelques jours avant de le réinstaller. Et la boucle sera bouclée pour une nouvelle année à observer ces dinosaures à plumes !



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

fermetures-berger.fr

strotzheim.fr

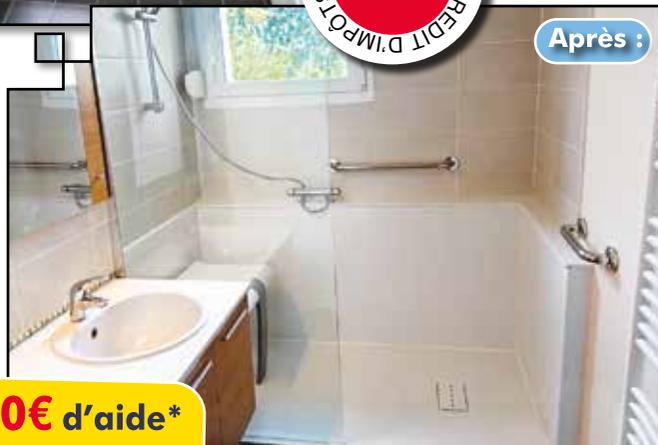
Réalisez une **douche sécurisante** à la place de votre ancienne baignoire en moins de **2 jours****



- 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

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

MAI 2021 n°155



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



SRJ AUTOMOBILES
GARAGES **OST**

VENTES PRIVÉES
14, 15 et 16 Mai
Voir pages 18 et 19

À HERBSHEIM

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

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

DÈS RÉOUVERTURE

jusqu'à **30%** de remise sur nos cures*



Des résultats dès la première séance

NEWS Sequential

La station minceur complète

Avec les Ultra-sons,
la radiofréquence et
la cavitation, éliminent
les cellules graisseuses
et lisse la cellulite"



DUOLIFT *Le lifting sans chirurgie*

«Lissage des rides, ridules»



Après 1 soin
signature d'1H30

SUPRA

Stimule les muscles
du corps et affine la
silhouette sans bouger
et sans effort



ICE CLINIC

La cryothérapie
localisée.
Corps et visage



LPG CELLU M6

STOP
aux rondeurs
et aux capitons



CELLUTEC

Pertes de cm
dès la première
séance



CRYO 360

Alternative
à la chirurgie
esthétique



*Sous réserve des décisions gouvernementales voir condition en centre, jusqu'au 31/05/2021 • ©IDM Editions/Edith

JEU CONCOURS

1 cure de 5 soins corps
ou 3 soins visage à gagner

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE :

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli
avant le 31/05/2021, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com
Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

Retrouvez le Centre Crystal sur et
Plus d'infos sur notre site :
www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

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