le Journal de marsel

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

OCTOBRE 2021 n°160

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

CHEM'NETTE

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

du 6 septembre au 27 novembre 2021

Les Journées Privilèges

ZIMMERMANN

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

03 88 95 89 31

www.literiezimmermann.fr

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

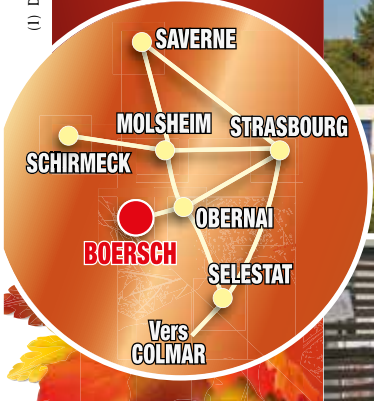
RC SAVERNE B 324 310 838

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

www.literiezimmermann.fr

Notre savoir faire à votre service

Promotions (1) sur toutes les literies



(1) Durant les journées privilèges

Showroom Literie

CHEMINETTE

SALLE D'EXPO 350M²

DEVIS GRATUIT

Côté feu

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

Côté toiture

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

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

Siret n° 383 038 981 00031 - ©JDM Editions/Edith

les bons à savoir de marsel

Le détartrage dentaire : l'une des meilleures astuces pour avoir des dents éclatantes

L'hygiène bucco-dentaire est importante pour l'homme. Lorsqu'elle n'est pas observée, les dents en payent le prix fort. Cela prive même du bonheur que procure le fait de pouvoir sourire en laissant transparaître ses dents. Un détartrage régulier s'impose lorsque vos dents sont en proie au tartre dentaire. Pour y remédier, il faut les services d'un dentiste. Découvrez dans la suite de cette rédaction tout ce qu'il faut savoir sur le détartrage dentaire.

Comment se déroule le détartrage dentaire ?

Le détartrage dentaire s'effectue chez le dentiste. Il est totalement indolore et peut se faire de deux manières différentes. La première consiste en un grattage dentaire. La deuxième méthode fait intervenir l'usage d'un appareil à ultrason, encore connu sous le nom de détartreur ultrason. Le nettoyage se fait par le décollage des blocs de tartre dentaire formés à la surface des dents. Il faut également enlever ceux présents entre les espaces interdentaires, sans oublier ceux localisés en bas des gencives. Par la suite, vous devez passer par l'étape de polissage de la gencive. La plupart du temps, elle s'effectue grâce à une brosse à dents et une pâte conçue à cet effet. Dans le jargon du dentiste, elle est appelée pâte à polir. Notez que le polissage a pour but de soigner les parois des dents ayant été endommagées par le détartrage. Cette étape permet aussi au dentiste d'enlever les tâches et quelques rugosités de vos dents. Le rendu final vous émerveillera sans nul doute. En effet, à l'issue du détartrage dentaire, vous obtiendrez des dents parfaitement blanches. Néanmoins, vous devrez désormais en prendre le plus grand des soins. Pour cela, il est possible de vous procurer un détartreur fait pour un usage domestique. Pour avoir de plus amples informations, vous pouvez visiter le site :

https://doux-sourire.com/.

Quelles raisons doivent vous pousser à faire du détartrage dentaire ?

À la suite d'un repas, il se forme un dépôt alimentaire sur les dents. Celui-ci est principalement composé de salive ainsi que de débris d'aliments. Le dépôt dont il s'agit ici est appelé plaque dentaire ou plaque bactérienne. Étant donné que la bouche est connue pour abriter des milliers de bactéries, la plaque dentaire peut être à l'origine d'une carie dentaire sévère. Elle peut également être à la base d'une autre maladie de la gencive telle que la gingivite. Si celle-ci n'est pas éliminée assez fréquemment, elle durcit au fil du temps. C'est cela qui conduit à la naissance du tartre dentaire. Cette dernière est connue pour faciliter le dépôt de bactéries et de germes. Outre l'hygiène dentaire irréprochable, le détartrage est une des solutions qu'il convient d'envisager pour s'en débarrasser. Le but de cette manœuvre est d'enlever totalement le tartre ayant été accumulé sur vos dents. Cela vous permettra de créer un habitat plus sain pour votre gencive. De plus, lorsqu'elle est réalisée de façon régulière, le détartrage participe à la disparition des taches qui ternissent l'éclat de vos dents. En effet, elle aide à retrouver une dentition plus blanche ainsi qu'un sourire plus éclatant.

Le tartre dentaire se forme-t-il de la même façon chez tous ?

Le tartre dentaire se forme différemment d'un individu à un autre. Sa formation peut également varier en fonction de la position des dents ainsi que du potentiel d'hydrogène (pH) de la bouche de ce dernier. La sécrétion salivaire est aussi un critère déterminant dans la formation du tartre dentaire. Par ailleurs, vous devez savoir qu'elle s'accroît au fur et à mesure que vous vieillissez. De façon générale, un brossage classique régulier n'est pas toujours suffisant pour vous en débarrasser. C'est pour cela qu'il vous faut opter de façon régulière pour du détartrage dentaire. Toutefois, il reviendra au dentiste de décider de sa fréquence. Il ressort de tout ce qui précède que la plaque dentaire se transforme en tartre lorsqu'elle n'est pas éliminée régulièrement. Lorsque cela arrive, il faut procéder à un détartrage dentaire pour retrouver la blancheur de ses dents. Cela se fait chez le dentiste et peut également être réalisé à domicile. Pour ce dernier cas, il faudra néanmoins faire usage d'un détartreur domestique.

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

immobilière REIBEL

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

DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS DE PROMOTION IMMOBILIÈRE ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,

NOUS ACHETONS PAIEMENT COMPTANT

TERRAINS

même non viabilisés,

MAISONS et CORPS DE FERME

VOUS AVEZ UN BIEN À VENDRE ?

NOUS RECHERCHONS

POUR NOS CLIENTS SOLVABLES

DES APPARTEMENTS,

MAISONS ET TERRAINS SUR LE SECTEUR

DE BENFELD, ERSTEIN

ET OBERNAI

A VENDRE PRÈS D'ERSTEIN

MAISON 6 PIÈCES

125 m² salon 40 m², séjour, 3 ch, cuisine équipée, sous sol, cour, dépendance, jardin 7,46 ares, dpe e

347 000,00€ Hono charge vendeur

A VENDRE PRÈS DE BENFELD

2 MAISONS À RÉNOVER + DÉPENDANCE

Maison 5P 100m² + Maison 7P 105m², dépendance, cour, jardin, 13,86 ares

EN BORDURE DE RUISSEAU

233 000,00€ Hono charge vendeur

A VENDRE PRÈS DE SELÉSTAT

IMMEUBLE MIXTE

Local commercial, 117m² loué, F3 de 138m², F3 de 84m², Studio de 33m², dépendance, cour, dpe d

624 000,00€ Hono charge vendeur

A VENDRE SUR BENFELD

APPARTEMENT 3/4 PIÈCES CENTRE VILLE

77m² salon/séjour/cuisine équipée, 2 ch, cave, ch.gaz, dpe d, charges 1345€/an (chauffage + eau + O-M)

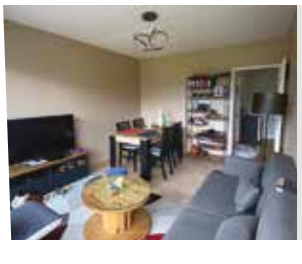
150 000,00€ Hono charge vendeur

A VENDRE SUR ERSTEIN

STUDIO LOUÉ

27m² ,2ème étage, balcon 17m²
Loyer HC : 354€ dpe e, ch 924€/an, 11 lots

68 500,00€ Hono charge vendeur



A VENDRE PRÈS D'ERSTEIN

APPARTEMENT 2 PIÈCES LOUÉ

51 m², 2ème étage, balcon avec vue sur parc,
loyer HC : 440€, dpe e,
ch : 1754€/an ch.compris, 24 lots

105 000,00€ Hono charge vendeur

BENFELD • 03 88 74 05 07

www.immo-reibel.com

Qu'est ce que la Naturopathie ?

Si la naturopathie est mieux connue et plus développée outre-rhin, en France on a plutôt une vague idée de ce que c'est. J'entends souvent (et je suis sûre que bon nombre de mes collègues aussi) : « la naturopathie ce sont les plantes ! ». Oui, mais pas que... et tellement plus !

Qu'est ce que la naturopathie ?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) classe la naturopathie comme une médecine traditionnelle au même titre que la Médecine Traditionnelle Chinoise ou l'Ayurvéda (Inde) par exemples.

En Allemagne, il est fréquent de consulter un « Heilpraktiker », nom donné aux naturopathes ou plus précisément aux praticiens de santé. Il n'existe pas de diplôme d'état pour être naturopathe. Ce sont les écoles qui attribuent les diplômes si réussite aux examens. N'importe qui peut se proclamer naturopathe, d'où l'importance de se renseigner un minimum.

Le naturopathe ne remplace en aucun cas le médecin traitant et ne fait pas de diagnostic. La naturopathie puise ses racines dans les travaux d'Hippocrate. « Primum non nocere », signifiant « en premier ne pas nuire » est un des principes de cette discipline. En France le père de la naturopathie est incarné par Pierre-Valentin Marchesseau. La naturopathie moderne s'est également inspirée des travaux de l'abbesse allemande : Hildegarde de Bingen.

Elle repose sur trois piliers : le causalisme (trouver la cause du déséquilibre), le vitalisme (énergie vitale) et l'humorisme (les liquides circulant dans l'organisme). La naturopathie prône la prévention. Au lieu de traiter un symptôme (le moyen que le corps utilise pour tirer la sonnette d'alarme et mettre en évidence un déséquilibre ou une maladie), elle va s'intéresser à la cause.

On considère l'individu dans sa globalité : c'est l'approche holistique de la personne. On va s'intéresser au physique, à l'émotionnel, à l'environnemental, à l'énergétique de la personne : la personne dans son entièreté.

La naturopathie a parfois une image un peu désuète pour ceux qui ne la connaissent pas car elle peut faire penser aux remèdes de grand-mères, à l'utilisation à outrance de tisanes (attention les tisanes ont le vent en poupe en ce moment) alors qu'au contraire elle est moderne et utilise des molécules nouvelles en nutrithérapie. De plus, elle ne cesse de s'enrichir grâce aux recherches récentes. En effet, de nombreuses études ont lieu actuellement sur le microbiote (flore intestinale) qui n'a pas fini de nous livrer tous ces secrets. Le système digestif est passé au crible par le naturopathe durant la consultation tant il influe sur notre santé.

La naturopathie tend à maintenir en bonne santé un individu par des moyens naturels et à stimuler les forces d'auto-guérision du corps. C'est une hygiène de vie taillée sur mesure pour le consultant.

Je vous invite à vous renseigner auprès de votre mutuelle santé car certaines prennent en charge la naturopathie.

Quels sont les outils utilisés par la naturopathie ?

Je vous fais part ici des outils les plus couramment utilisés. Cette liste n'est pas du tout exhaustive.

Attribuée à Hippocrate, la citation : « Que ton aliment soit ton médicament » résume tout à fait l'approche du naturopathe. Le réglage alimentaire est le cheval de bataille du praticien de santé. Les conseils qu'il va donner seront spécialement individualisés en fonction de la personne, de ses déséquilibres de santé ou de ses fragilités, de sa constitution, son physique, sa peau, etc... Une alimentation bénéfique pour une personne ne l'est pas forcément pour une autre. Cela dépend d'un grand nombre de critères et d'observations faites par le naturopathe. Le drainage des émonctoires, qui sont les organes éliminant les surcharges, peut être essentiel. Il est recommandé de ne pas le faire seul car il dépend de votre vitalité et de votre constitution. C'est important d'être suivi par un praticien de santé lorsqu'il est nécessaire de drainer. Il en est de même pour la détox ou le jeûne. La nutrithérapie pourra servir à combler une carence suspectée. Il pourra vous être conseillé de vous supplémenter en vitamines, acides gras, minéraux ou acides aminés.

Suite page 06

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITÉ

OFFRE
À NE PAS MANQUER

UNE DOUCHE SÉCURISANTE
À MOINS DE 5 000€
COMPLÈTEMENT ÉQUIPÉE*

DOUCHE BLANCHE, TABLETTE NOIR

*Règlement possible en 4 fois **GRATUIT sans frais.**
Stock disponible, **installation rapide.**
Pack sérénité valable jusqu'au 30 Novembre 2021.

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

- **Une douche extraplate et sécurisante en moins de 2 jours*****
- **Remplacement de votre ancienne douche ou baignoire.**
- **Visite technique à votre domicile.**
- **Nos propres équipes de pose.**
- **Installation sans maçonnerie ni carrelage.**

Devis rapide et GRATUIT

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

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

Suite de la page 04

La phytothérapie, l'étude des plantes (oui oui on y arrive aux plantes !) pourra être utilisée sous différentes formes et pas uniquement les infusions/décoctions comme on peut le penser. On peut les prendre sous de nombreuses autres formes.

La gemmothérapie qui est l'utilisation des bourgeons de plantes est une branche de la phytothérapie. Renseignez-vous bien avant d'utiliser des plantes car il y a des contreindications à connaître.

Les huiles essentielles avec l'aromathérapie seront un outil puissant et intéressant dans votre accompagnement.

Les méthodes réflexes comme la réflexologie (pour ma part j'utilise la réflexologie plantaire) sont de précieuses alliées pour le naturopathe.

De nombreuses autres techniques peuvent être proposées, elles dépendent de la spécialisation du naturopathe.

Comment se déroule une consultation chez un naturopathe ?

Lors du premier rendez-vous, vous allez beaucoup parler de vous et de vos habitudes de vie. Le praticien de santé va mener ce qu'on appelle une anamnèse pour dresser un bilan de santé. Il faut savoir que cette première consultation va durer entre 1 et 2 heures suivant les personnes. Il est interdit aux naturopathes de pratiquer des actes médicaux et vous restez toujours habillé, sinon fuyez.

Le naturopathe va vous questionner sur votre sommeil, votre travail, votre moral, vos antécédents familiaux, vos pathologies, votre traitement médicamenteux si vous en avez un, votre digestion, votre alimentation votre hydratation, vos loisirs, etc... Il va regarder votre morphologie. Tous ces indices vont lui permettre de trouver la cause de votre problème, ce pour quoi vous consultez.

On peut aussi rencontrer un naturopathe quand tout va bien pour maintenir cette bonne santé et agir en prévention de divers troubles.

En plus de cet entretien, certains professionnels pratiquent l'iridologie qui va les aider à connaître vos forces, vos faiblesses et vos prédispositions héréditaires. Cette discipline est l'étude de la partie colorée de votre oeil : l'iris. Il utilisera une loupe grossissante. C'est totalement indolore.

Quelques praticiens aiguisent leurs recommandations à l'aide d'un pendule. Un naturopathe compétent ne doit pas vous juger ou vous forcer à devenir végétarien ou végétalien.

Après toutes ces observations, le professionnel va, avec votre accord, mettre en place des recommandations. Il vous rédigera un programme. S'en suivront une ou plusieurs consultations pour faire le point, discuter de vos difficultés, adapter les conseils si besoin, continuer l'accompagnement. Pour ma part, je recommande en général trois séances pour s'occuper du motif de la visite du consultant.

Pourquoi consulter ?

Il y a mille raisons de consulter ! En améliorant son hygiène de vie et son alimentation on peut vraiment réduire beaucoup de désagréments. Les motifs les plus courants sont les kilos en trop, le sommeil, le stress, les problèmes digestifs, l'arthrite, l'arrêt du tabac, la fatigue, le burn-out, la ménopause, l'eczéma, syndrome prémenstruel, la fertilité, un accompagnement avant, pendant ou après la grossesse, vous soutenir lors d'une pathologie avérée, etc... Il est primordial d'être prêt à changer des habitudes (à votre rythme, certes) et à intégrer des nouveautés. L'idée doit avoir fait son chemin dans votre esprit.

La réflexologie plantaire :

Si un proverbe chinois nous enseigne que «le sourire vient du pied» ce n'est pas pour rien. La réflexologie plantaire est très ancienne (en Chine 5000 ans avant JC, durant l'Antiquité en Egypte, les Amérindiens l'utilisent depuis des siècles).

C'est une technique manuelle qui consiste en des pressions plus ou moins soutenues sur des zones réflexes du pied. En effet chaque pied possède

7200 terminaisons nerveuses ! C'est beaucoup plus que la main qui en a 3000. Chaque organe, glande, vertèbre correspond à une zone réflexe précise. Le thérapeute exercent des pressions sur des points bien particuliers. Celles-ci vont rééquilibrer les organes (sous ou sur-stimulées), faciliter la circulation du sang et de la lymphe, décontracter les muscles, apporter une relaxation profonde. Cette technique permet d'harmoniser le corps, de relancer ses facultés d'auto-guérision. Dès que des maux apparaissent la réflexologie aide votre corps à retrouver l'équilibre. C'est une excellente méthode pour la gestion du stress, pour réduire l'anxiété, pour soulager des troubles fonctionnels. Elle est aussi préventive donc une séance est toujours bénéfique.

La séance peut être unique pour découvrir cette technique, vouloir être détendu profondément (avant un événement important par exemple). Régulière pour vous soutenir lors d'un problème de santé, en prévention. Il est bon de faire quelques séances lors des changements de saison.

Suite page 08

François Isinger
PAYSAGES

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

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

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

Boutique de pantoufles
OBERNAI
Gles Schlop'
Chaussures d'intérieur

3, cour des artisans
Tél. : 03 88 95 69 68
www.chaussures-gyss.fr

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

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

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

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL
• Taille fruitière
• Plantation
• Engazonnement
• Fourniture d'écorces de pin en vrac
• Dallage/Pavage
• Enrobé
• Escaliers
• Clôtures

50%

28 rue de Wittisheim • BINDERNHEIM
03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31 • www.saintpaul-espacesverts.fr
Siret :802717140 00015 - ©JDM Editions / Edith • *selon la loi en vigueur

SLC création

DEVIS GRATUIT
Vos exigences... Notre savoir faire
Vos envies... Notre Expertise

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

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

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

le Jardinier

C'est à l'automne que l'on prépare le printemps...

POUR LA TOUSSAINT
Notre production de chrysanthèmes à «petites et grandes fleurs»
Pensées - Graminées - Vivaces à feuillage décoratif - Bruyères
Conifères d'ornement

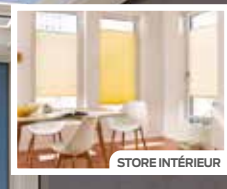
Découvrez notre gamme de végétaux de qualité :
PÉPINIÈRE •
VIVACES •
ROSIERS •
BULBES •

LA QUALITÉ, LES PRIX, DES CONSEILS DE PRODUCTEUR !

21 Bd de Nancy • SELESTAT • 03 88 92 09 92
Ouverts du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h et le samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h ainsi que le dimanche de 9h30 à 12h30
©JDM Editions /Edith

Confort et Bien-être
avec la protection solaire Stordif

-20% sur les stores extérieurs
-20% sur les pergolas bioclimatiques et toiles retractables



STORE INTÉRIEUR

STORE VÉRANDA

MOTEUR somfy
TOILES DICKSON
Offres valables jusqu'au 31/10/2021

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

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

NOUVEAU À SÉLESTAT
CLÔTURE & MATÉRIAUX CENTER
POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS
LES MATÉRIAUX QU'IL VOUS FAUT !
-15%
sur les Clôtures et Portillons*
Offre valable jusqu'au 31/10/2021 selon stock disponible*
EBERSHEIM
Le Giessen
Route de Strasbourg
Bois d'Eberheim
Rue de la Filature
SELESTAT CENTRE
VENEZ VISITER NOTRE SHOWROOM
24 rue de la Filature • **SÉLESTAT**
03 68 74 00 02 • www.clotures-materiaux-center.fr
Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h • Le samedi sur RDV

Colombage & Co
Promouvoir son habitation traditionnelle
Tous travaux de :
• Maçonnerie • Couverture • Charpente
• Zinguerie • Bardage • Sablage • Sarking
• Démontage et transplantation de bâtiments.
Mise en oeuvre de :
• Poutres • Tuiles • Grès
• Briques de réemploi ou neuf
• Enduit à la chaux
réno expert
ECO artisan
La nouvelle énergie du bâtiment
Diagnostic isolation et remise en état par nos soins
NOUVELLE ACTIVITÉ
Fenêtre PVC / BOIS, chêne ou sapin avec ou sans rejet d'eau de bois pour une intégration plus harmonieuse
7 rue A. Malraux • **ERSTEIN** • 03 88 98 04 71 • 06 81 48 08 74
maison-a-colombage@orange.fr • www.maisonacolombage.com

Suite de la page 06

Pour qui ? Tout le monde ! Du bébé au sénior, la réflexologie vous accompagne tout au long de votre vie et de votre évolution. Mon plus jeune consultant avait 2 mois à peine. Attention toutefois il y a quelques contre-indications qui sont : Les 3 premiers mois de grossesse, la phlébite, les thromboses, les blessures au pieds (entorse, traumatisme). « Est-ce que ça chatouille ? » J'entends souvent cette question et je dois avouer que c'était l'une de mes appréhensions avant de commencer ma formation.

Et bien non, la prise en main du pied est très différente de la sensation de chatouille et pour l'instant je n'ai rencontré ce problème avec personne, même avec les gens qui n'aiment le contact des mains sur leur pied. Le meilleur moyen de le savoir c'est encore de tester ;) Lors d'une séance, nous prendrons quelques minutes pour discuter de vos faiblesses, problèmes de santé, souhaits... Ensuite s'en suit une étape de relaxation pour que vous soyez au meilleur de vous-même et profiter des bienfaits. Dans un second temps je travaille les points qui vous concernent et je termine par une relaxation où vous pouvez me poser des questions ou pas et simplement vous détendre.

Delphine PIERRON
Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous.
Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométriose.
Accompagnement « Fertilité au naturel »
11 rue Dorette Muller – 67190 MUTZIG
www.delphinepierron.com (possibilité de prendre rendez-vous en ligne)
Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin.
06 73 34 62 43 – delphinepierron@sfr.fr
Page Facebook : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

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

MEUBLES
FEUERER
MUSSIG

SÉJOURS, CHAMBRES,
SALONS, LITERIES,...

LIQUIDATION TOTALE

AVANT TRAVAUX

TOUT DOIT DISPARAÎTRE

PRIX SACRIFIÉS*

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK !

*Dans la limite des stocks disponibles. Sur modèles signalés en magasin par étiquettes spéciales. Selon autorisation préfectorale

53, rue de Heidolsheim • 67600 **MUSSIG** • **03 88 85 32 02**

info@meublesfeuerer.com • www.lesexpertsmeubles.fr

Siret n° 31901125000010 • JDM Editions/Edith

K UTILITAIRES TOUTES MARQUES www.kerrmann.com

GARAGE KERRMANN

Frais d'immatriculation OFFERTS
Garanties 12 mois des véhicules occasions

Un stock permanent de plus de 150 véhicules occasions et 80 utilitaires occasions

- visibles sur notre parc
- disponibles de suite
- révisés
- garantie

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

K OCCASIONS TOUTES MARQUES www.kerrmann.com

VÉHICULES OCCASIONS révisés et garantis 12 mois

MERCEDES GLC BUSSNESS
05/2018 - BA - Toutes options - 1ère main ..... 35 000€

MERCEDES CLA SHOOTING
12/2015 - Toutes options - 1ère main ..... 17 500€

MERCEDES C BREAK BUSSNESS
2017 - Toutes options - 1ère main ..... 17 500€

MERCEDES A 200 BUSSNESS
03/2015 - 1ère main - Clim - GPS - Caméra ..... 15 500€

FIAT 500
02/2016 - Clim - GPS ..... 15 500€

CITROËN DS7 180 EXCECUTIVE
12/2018 - BA - 1ère main - Clim - GPS - Caméra - TO pano ..... 34 500€

CITROËN DS7 180 SO CHIC
06/2018 - BA - Clim - GPS - Caméra ..... 28 000€

Possibilité Reprise et Crédit

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

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

Clinique ELECTRO - DIESEL

Le spécialiste multimarque du moteur diesel
en centre Alsace pour professionnels et particuliers

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES
- Spécialiste en diagnostic et recherche de panne sur tous véhicules
- Fuite de gasoil
- Mauvais démarrage
- Fuite compression

INJECTION DIESEL
- Contrôle, diagnostic et réparation de toutes pompes à injection mécaniques, électroniques et comon rail.
- Contrôle et réparation de porte-injecteur haute Pression.
- Paramétrage et codage injecteur

BOSCH Diesel Service · DELPHI · DENSO · VDO Continental · STANADYNE

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

les animaux de marsel

De l'eau chez vous pour les animaux, c'est toute l'année !

L'eau est une denrée rare. Si l'humanité commence (enfin) à s'en rendre compte, la faune ne nous ont pas attendu pour cela. Nous pouvons tous leur faciliter un peu la vie sur le sujet et donner de l'eau aux animaux en toute saison ! La disponibilité en eau est un facteur clef de la présence de bien des espèces, mais contrairement à ce que l'on pourrait croire, elle ne sert pas uniquement à s'abreuver. Pourquoi et comment donner de l'eau aux animaux des alentours ?

Un abreuvoir à animaux sauvages dans votre jardin

La majeure partie des animaux sauvages pourvoient à leurs besoins en eau grâce à la rosée du matin ou à l'eau contenue dans leur alimentation. Mais ça n'est pas le cas de tous les animaux et ce n'est pas forcément possible toute l'année notamment en cas de sécheresse prolongée ou en cas de fortes chaleurs. Les oiseaux ont bien-sûr besoin d'eau pour se désaltérer, mais il en va de même pour les hérissons ou les insectes en tous genres. Si vous avez un potager et que vous souhaitez y maintenir des auxiliaires de culture comme les syrphes, les papillons ou les coccinelles, ils vous remercieront de leur mettre un peu d'eau à disposition. Pour les animaux terrestres, disposer une écuelle ou un abreuvoir du commerce au sol. Veillez à ce qu'il ait un rebord peu élevé pour en garantir l'accès et qu'il soit fabriqué dans un matériau auquel les animaux peuvent s'agripper pour éviter de s'y noyer. En hiver, tous les animaux qui n'hibernent pas peuvent également manquer d'eau ou dépenser beaucoup d'énergie à en chercher. N'hésitez donc pas à leur en proposer à cette période aussi.

De l'eau pour la baignade et la toilette des oiseaux

Les oiseaux ont un besoin vital de se baigner, été comme hiver. C'est souvent le meilleur moyen pour eux de se débarrasser de la poussière qui encrassent leurs plumes et peuvent leur donner des difficultés pour voler. Pour eux, préférer un réservoir un peu plus profond et ayant au moins un côté en pente douce pour entrer et sortir de l'eau. Cette pente sera à la fois plus pratique pour eux mais évitera aussi et surtout que d'autres petits animaux ne se noient faute de pouvoir en sortir. Pour les abreuvoirs à oiseaux, pensez à les placer en hauteur et hors de portée de chats qui n'en feraient qu'une bouchée alors qu'ils sont en train de boire ou de se baigner. Placez-les également suffisamment loin d'éventuelles mangeoires pour limiter les risques de disputes territoriales et de maladies.

De l'eau pour construire

Plusieurs animaux utilisent la boue ou la terre humide pour construire leur abri. Sans eau la démarche leur est impossible ! Les hirondelles bâtissent ainsi leur nid en agglomérant de petites boulettes de boue les unes aux autres. Certaines grives vont elles aussi utiliser de la terre humidifiée pour tapisser leur nid. La Sittelle torchepot va, quant à elle, utiliser de la boue pour régler le diamètre du trou d'entrée de son futur nid (cela peut être un nichoir dont le trou serait trop grand pour elle par exemple). Les guêpes solitaires (inoffensives pour les humains) et de nombreuses abeilles solitaires (tout aussi inoffensives) vont mélanger terre et eau pour fermer les tubes en tous genres (tiges de sureau, de ronces, etc.) dans lesquelles elles auront déposé un ou plusieurs de leurs oeufs. Un abreuvoir, quel que soit son objectif, va attirer bien des animaux. Pour éviter qu'ils se transmettent des maladies, il faut le nettoyer le plus régulièrement possible : vous pouvez le faire tous les jours si le rituel vous en dit, car eux apprécieront !

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

LA QUINZAINE DU MEUBLE DE SALLE DE BAINS

Remises exceptionnelles de -20% à -40%
sur meubles de bains, vasques, miroirs
AGENCEMENT STANDARD ou SUR MESURE

Illustration non contractuelle/Offre valable jusqu'au 16 octobre 2021

Exemples :

Meuble simple vasque, dim. 80cm, coloris blanc artic, 2 tiroirs, plan céramique + miroir
~~630€~~ ..... 379€

Meuble double vasque, dim. 120cm, coloris gris exotique, 4 tiroirs, plan céramique + miroir ~~1605€~~ ..... 995€

Selon affichage en magasin et sur top-ceram.fr

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

Z.I. Nord (en face de GIFI) **SELESTAT 03 88 82 98 11**
www.top-ceram.fr

HORAIRES D'OUVERTURE Lundi 14h/19h - Mardi au vendredi 9h/12h et 14h/19h - Samedi 9h/12h et 14h/17h

AUTOSUR

CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
BINDERNHEIM

TOUS TYPES DE VEHICULES
AUTO / 4X4 / UTILITAIRES / CAMPING CAR
VOITURE ANCIENNE / ELECTRIQUE

OFFRE D'OUVERTURE
65€TTC au lieu de ~~80€TTC~~
pour tous les types de véhicules
Offre valable sur présention de l'annonce

VOTRE NOUVEAU CENTRE DE CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

Contrôle technique Koeberle • 1 chemin de Zelsheim
BINDERNHEIM • 03 88 85 82 35
Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-19h - Samedi : 8h-12h

Siret n° 87923745100023 - ©JDM Editons/Edith

GARAGE ALLHEILIG

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

EN STOCK
NOTRE SELECTION DE VEHICULES D'OCCASION

3008	1.6HDi	112cv	gris	11/10	90.500kms	8200€
2008	1.6HDi	92cv	gris	03/15	156.900kms	7900€
5008 7pl.	1.6HDi	112cv	gris foncé	12/11	146.200kms	7500€
308sw 7pl.	1.6HDi	112cv	gris	01/12	164.000kms	6600€
C4 Picasso	1.6 HDi	112cv	brun	03/12	156.500kms	5700€
Opel Adam	1.2 Ess	70cv	bleu	09/17	11.500kms	10200€
Seat Exeo	2.0TDi	143cv	gris	04/09	182.400kms	4800€
Smart Fortwo	1L	61cv	noire	02/08	66.300kms	3 900€
Kangoo Util.	1.5DCi	75cv	blanc	03/17	31.300kms	10600€
206 2pl.	1.4HDi	70cv	rouge	02/08	113.600kms	3000€

Déstockage
Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bac 310L

Tondeuse autoportée
CROSSOVER-T95/13H
BRIGGS & STRATTON
2999€ ~~3342€~~

HONDA
Exigez la qualité

LOCATION : Scarificateur
Motobineuse • Débroussailleuse
Tronçonneuse • Taille-haie • Souffleur

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN

CYCLES SCOOTS 67 ERSTEIN

Ventes & réparations du vélo à la moto

Ouvert
du mardi au vendredi
de 9 h à 12 h
et de 14 h à 18 h 30
et le samedi de 9 h à 17 h

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried

PROMO AUTOMNE ! sur le rayon Cycles*

VELO & OXYGEN

Nouvelle collection :
Gitane Cycle/ Peugeot Cycles / VAE - VTT - VTC
VILLE - JUNIORS

Essais de vélos électriques

*Offre valable jusqu'au 30/10/2021 dans la limite des stocks disponibles © JDM Edition/Edith

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

SRJ AUTOMOBILE GARAGE JOST

L'art du service automobile

srj-auto.fr

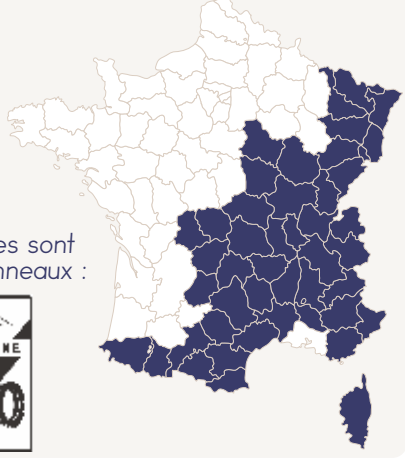
LOI MONTAGNE
AVEZ-VOUS LE BON ÉQUIPEMENT ?

A partir du 1 novembre 2021, des obligations d'équipement des véhicules en circulation s'appliquent en période hivernale dans les massifs montagneux. Les préfets de 48 départements devront établir les listes des communes concernées.

Quand et où ?

du 1ER NOVEMBRE

au 31 MARS



Les zones concernées sont indiquées par ces panneaux :

Quelles obligations ?

Ces pictogrammes doivent être présents sur le flanc de vos pneumatiques.

M+S

Pneus 3PMSF (ou M+S pendant la période transitoire jusqu'en 2024) sur chaque essieux ou chaînes ou autre dispositifs antidérapants amovibles sur au moins 2 roues motrices.

Les sanctions ?

135 €
d'amende

+

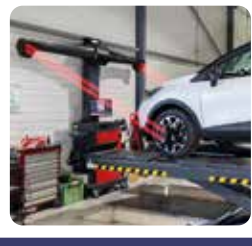
Risque d'immobilisation du véhicule

RÉSERVEZ VOS PNEUS DÈS MAINTENANT !

Profitez des performances des grandes marques au meilleur rapport qualité/prix

MICHELIN · Continental · DUNLOP · BRIDGESTONE · GOODYEAR · HANKOOK · Kleber · PIRELLI · nokian TYRES

Et bien d'autres !



LE 1ER NOVEMBRE LES ÉQUIPEMENTS HIVER DEVIENNENT OBLIGATOIRES*

NOS TECHNICIENS SONT À VOTRE SERVICE

03 88 08 94 68

* selon l'arrêté préfectoral définissant les communes et/ou les axes routiers où les dispositions du décret n°2020-1264 du 16 octobre 2020 relatif à l'obligation d'équipement de certains véhicules en période hivernale s'appliqueront

SÉLECTION DE VÉHICULES 0 KM(1) DISPONIBLES DE SUITE

- 12 040 €

Mégane IV

RS Line • BlueDci 115 CH EDC

Principaux équipements :

- Affichage tête-haute
- Jantes alu 18″ RS Line Magny Court
- Ecran multifonction 9.3″
- Phare LED Pure Vision
- Accès et démarrage mains-libres

Prix France : ~~36 730 €~~(2)

24 690 €(3)

- 7 930 €

Captur Hybride

Intens • E Tech 160 CH Plug In

Principaux équipements :

- Peinture bi-ton : Rouge Flamme / toit noir
- GPS Easy Link avec écran 9,3″
- Aide au stationnement avant et arrière
- Feux Full LED Pure Vision
- Jantes aluminium 17″
- Câble Wallbox

Prix France : ~~35 920 €~~(2)

27 990 €(3)

- 6 720€

2x 3008

GT PACK • Puretech 180 CH EAT8

Principaux équipements :

- Peinture métallisée
- Hayon électrique
- Pack Drive Assist +
- Hifi FOCAL
- Radar avant avec caméra de recul

Prix France : ~~43 200 €~~(2)

36 480 €(3)

- 5 310 €

2x Clio V

Zen • Tce 100 CH

Principaux équipements :

- Peinture Gris Titanium
- GPS Easy Link avec système multimédia connecté et écran tactile 7″
- Antibrouillard
- Roue de secours
- Caméra de recul

Prix France : ~~20 500 €~~(2)

15 190 €(3)

- 4 410 €

2x C3

Shine Pack • Puretech 83CH

Principaux équipements :

- Peinture bi-ton : Blanc / toit Noir
- GPS 3D Connect
- Jantes aluminium Vector 17″
- Pack Safety 2

+ également disponible en Puretech 110CH

Prix France : ~~20 600 €~~(2)

16 190 €(3)

- 3 660 €

6x TUCSON

CONFORT • Hybride 230CH DCT

Principaux équipements :

- Peinture métal
- Hayon électrique
- Jantes aluminium 17″
- Projecteur Full LED
- GPS à écran tactile
- Caméra de recul

Prix France : ~~38 850 €~~(2)

35 190 €(3)

- 3 320 €

3x 2008

GT • Puretech 130 CH EAT8

Principaux équipements :

- Peinture métallisée
- Peugeot Full LED Technology avec signature 3 griffes
- Peugeot i-Cockpit 3D avec combiné tête-haute 10″
- Caméra de recul
- Aide au stationnement avant et arrière
- Accès et démarrage Proximity

Prix France : ~~31 800 €~~(2)

28 480 €(3)

- 2 700 €

Arkana

Intens • Tce 140 CH EDC

Principaux équipements :

- Peinture Spéciale Rouge
- Bi-ton : toit Noir
- Sièges avant chauffant
- GPS Easy Link avec écran 9,3″
- Caméra de recul
- Projecteur LED Pure Vision

Prix France : ~~33 680 €~~(2)

30 980 €(3)

SÉLECTION DE VÉHICULES D'OCCASIONS(1) DISPONIBLES DE SUITE

Mokka
Cosmo Pack - Turbo 140 CH

2014 • 84 050 KM

10 470 €(4)

108
Collection • 1.0 VTi 72 CH

2020 • 7 614 KM

11 480 €(4)

C3
Feel Pack • 1.2 Puretech 82 CH

2020 • 4 020 KM

14 980 €(4)

Scénic IV
Limited de luxe • Tce 140 CH

2018 • 29 817 KM

18 480 €(4)

Tucson
Executive - CRDI 141 CH DCT

2017 • 57 962 KM

20 990 €(4)

Captur
Intens - Tce 130 CH EDC

2020 • 17 492 KM

21 980 €(4)

SRJ Automobile Garage Jost

srj-auto.fr

2 allée du Piémont 67210 GOXWILLER - 03 88 08 94 68

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h, le samedi (service commercial) de 9h à 12h et de 14h à 18h

(1)Véhicules de moins de 100 km (2)Tarif TTC catalogue du constructeur au 15/09/2021 (4)Tarif TTC au 01/10/2021, hors frais d'immatriculation et de dossier

Comment motiver les enfants à partir en grande balade ?

Vous aimez marcher ou faire de la randonnée mais pas votre enfant ? Découvrez nos astuces pour lui donner le goût de la marche en famille.

Lorsqu'on aime les grandes balades en nature, il est bien normal d'avoir envie de partager cela en famille. En effet, quel plaisir de faire découvrir les joies de la randonnée à ses enfants ! Cependant, il arrive bien souvent qu'ils ne partagent pas du tout notre enthousiasme pour la marche, du moins au début. Car oui, avec un peu de patience et de bonnes idées, il est tout à fait possible que vos enfants deviennent accros à la randonnée eux aussi.

Balade enfant : comment le motiver ?

Vous connaissez la rengaine : vous proposez une balade en forêt, vos enfants n'ont clairement pas envie et passent les deux heures de randonnée à râler. Bref, c'est raté.

Pourtant, les bienfaits de la marche sont excellents aussi pour les enfants. En effet, elle mobilise tout leur corps, ce qui contribue à développer leur motricité mais aussi leur endurance musculaire tout en garantissant la bonne santé de leurs os.

De plus, la marche leur permet de bien s'oxygéner, de se détendre et de passer un agréable moment en famille.

Alors, comment faire pour les motiver et leur faire aimer la marche afin que cela ne soit plus une contrainte pour eux mais un réel plaisir ?

Respecter le rythme de l'enfant en prenant en compte son âge

Si vous aimez la randonnée, l'idéal est d'habituer votre enfant à cette activité dès son plus jeune âge. D'abord dans un porte bébé jusqu'à ses 2 ans environ puis en le faisant marcher à vos côtés. Si vous n'avez pas pris l'habitude d'aller marcher en extérieur avec lui, il risque en effet d'avoir des difficultés à apprécier ce moment.

Cependant, rien n'est perdu, au contraire ! Pour commencer, pas question de le dégoûter en lui en demandant trop. C'est à vous de vous adapter à lui, à son rythme et non l'inverse.

À partir de 3 ans par exemple, votre enfant peut commencer à partir en rando avec vous en marchant. Par contre, il aura besoin de faire une pause de temps en temps donc pensez à investir dans un porte bébé dorsal de qualité afin qu'il soit bien installé. Partez pour deux heures maximum et sur terrain peu accidenté. De 3 à 5 ans, vous pourrez envisager deux à trois heures de balade (avec un dénivelé inférieur à 500 mètres), à condition de trouver des centres d'intérêts. De 6 à 10 ans, il sera capable de marcher quatre à cinq heures avec un dénivelé jusqu'à 800 mètres. Prévoyez dans ce cas une longue pause pour le pique-nique afin qu'il puisse se reposer. Enfin, à partir de 10 ans, il pourra partir en randonnée pour la journée, exactement comme vous !

Suite page 16

Entretien des espaces verts • Piscines et abords • Vente d'écorce de pin
Devis GRATUIT
Créations et aménagements paysagers
Arts & Paysages
Ensemble, nous réalisons vos projets
• Spécialiste de la pierre naturelle
Murets, pavage et dallage en pierres naturelles
50% de réduction d'impôts
Siret : 502 180 334 00018
19 route de Matzenheim • BOOFZHEIM • 06 71 59 59 10 ou 06 16 30 54 02

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades
SPITZ CROVISIER
06 76 06 72 68
contact@spitz-crovisier.fr
17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE
AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : www.spitz-crovisier.fr
Entreprise élue et notée par ses clients 9,5/10

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie
Artisan d'art
Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verrier
- Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurit
Vitrage isolant - Verre de cheminée
Bénéficiez d'une intervention rapide et d'un travail soigné. Faites appel à nos services.
Z.A. - impasse du Moulin • SAND
03 88 58 18 47 • www.jsverredecor.com
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi
Siret : 493 256 614 00014 - © JDM Editions / Edith

la fourmi immo
Agents de Proximité
Vous aimez les challenges, le contact, intégrer une équipe en pleine croissance et travailler à votre compte ?
On RECRUTE !!
Contactez-nous pour en savoir plus ...
Tél. 06 63 48 81 26

Nous recherchons des personnes qui évalueront la qualité de nos cuisines !

Chez nous,
le LUXE EN CUISINE
est abordable !!!

Venez visiter la plus grande exposition de granite du Sud de l'Allemagne…
…avec des plans de travail massifs de 4 cm.
Avec notre qualité de produit unique, du personnel spécialement formé et une grande surface d'exposition, **nous sommes le n°1 dans le Sud de l'Allemagne !**

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !
- Métré sur place
- Livraison
- Contrôle après 1 an

Chez nous, vos souhaits sont une « affaire de direction » ! Du prix jusqu'au service clients, je suis personnellement là pour vous ! Contactez-moi directement au **chefsache@hugelmann.de**

Gérant
Rainer Hugelmann

Nous parlons français
00497821965780

inter living

KÜCHEN besser kochen! HUGELMANN

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

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

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Suite de la page 14

Lui fournir un équipement de qualité et ludique

Pour assurer le confort de votre enfant durant la marche, n'hésitez pas à bien l'équiper. Choisissez de bonnes chaussures de randonnée avec une tige haute afin que ses chevilles soient bien maintenues.

Prévoyez un pantalon de préférence ou un short s'il fait vraiment trop chaud, un chapeau et des lunettes (sans oublier la crème solaire). Pensez aussi à emmener un coupe-vent imperméable en cas de pluie.

Et si vous randonnez en montagne, prenez toujours des vêtements chauds car le temps peut changer brusquement et vous surprendre.

Si votre enfant souhaite avoir son sac à dos, privilégiez un modèle de qualité, avec bretelles rembourrées et adapté à sa morphologie. Enfin, pour rendre la marche plus ludique et le motiver, d'autres petits équipements peuvent vous aider.

Choisissez au choix des bâtons de marche, une paire de jumelles, une boussole, un podomètre ou encore un appareil photo ou un herbier… Succès garanti !

Trouver des centres d'intérêts pendant la randonnée

Afin que la randonnée devienne un plaisir pour votre enfant, il est essentiel qu'il y trouve des intérêts. Il est donc important de privilégier avant tout des circuits qui sont susceptibles de lui plaire.

S'il est assez grand, proposez-lui de choisir avec vous celui qu'il aimerait faire. Parmi les centres d'intérêts qui remporteront à coup sûr un franc succès : les lacs, les ruisseaux, les cascades, les grottes, les châteaux, les animaux, les refuges…

Et randonner c'est aussi l'occasion pour lui d'apprendre plein de choses sur la nature, un avantage qui ne devrait pas le laisser indifférent ! Intéressez-le et aidez-le à observer la nature : les insectes, les arbres, les fleurs, les oiseaux. Il y a tant à apprendre ! De plus, cela peut-être le bon moment pour lui de commencer un herbier ou une collection de plumes par exemple.

Enfin, pensez aussi à vous arrêter régulièrement pour boire ou grignoter quelques fruits secs. Ces moments sont l'occasion pour vos enfants de recharger leurs batteries !

Partager de bons moments en famille

Marcher avec vos enfants, c'est aussi et surtout l'occasion de passer de bons moments en famille. Essayez de faire de chaque balade un moment vraiment agréable. Discutez, chantez vos chansons préférées, riez, bref amusez-vous. Et ne laissez sous aucun prétexte la mauvaise humeur s'installer !

Si vos enfants râlent un peu, proposez une petite pause pour trouver un nouvel objectif : aller jusqu'au bout du chemin pour voir ce qu'il y a, trouver ensemble les marques de balisage, essayer de repérer les empreintes d'animaux, récolter des trésors trouvés sur le chemin…

Enfin, armez-vous de patience, parfois, il arrive que cela prenne du temps pour qu'un enfant apprécie vraiment la marche ! Le jeu en vaut la chandelle car les souvenirs qu'il gardera de ces balades en famille auront pour toujours une saveur toute particulière.

Alors, insistez s'il le faut pour faire cette nouvelle randonnée et savourez pleinement leur fierté d'avoir été jusqu'au bout !

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

Cabinet de Courtage - Spécialisé en Assurances d' Entreprises

2ce

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

• Assurance dommages
• Protection sociale
• etc ...

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

CARRELAGE
ENZO
GIAMPIETRO
De père en fils ...
06 14 05 88 58
06 37 39 51 46
Un artisan à votre écoute !!
13 rue de la Forêt Noire
67150 GERSTHEIM
crlge.giampietro@gmail.com

Siret : 89309607300018

Alsace Traitement de l'Habitat
Pour la satisfaction d'un travail bien fait, depuis 16 ans à votre service
• Traitement des charpentes
• Assèchement des murs
• Traitement du salpêtre
• Peinture intérieure extérieure
• Crépis
DEVIS GRATUIT
5 rue du Portugal • Z.A. • BENFELD
03 88 74 00 24 • www.ath-habitat.fr

Siret n° 479 025 090 00040 - © IDM Editions / Edith

ENT ESCODER
ENTRETIEN • RENOVATION • HABITAT
Rénover votre toiture
Nettoyage / Peinture / Hydrofuge
Couverture / Zinguerie
Habillage aluminium
sous toiture PVC
DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS
Contact : 06 80 76 52 32 - escoder.mickael@icloud.com
67600 SELESTAT

Siret n° 840 456 768 00018 - © IDM Editions

Carrelage Baumert

Retrouvez mes réalisations sur facebook
Anthony Baumert

La passion du Carrelage

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

Devis Gratuit

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

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

ATELIER WINGERT

atelier wingert

Tapissier Décorateur - Créateur d'émotion

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

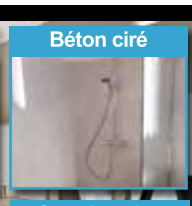
Uniquement sur RDV

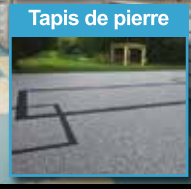
Devis et déplacement à domicile **GRATUITS**
2 rue St Marc • BARR • (sur RDV uniquement)
03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78
contact@atelier-wingert.fr • www.atelierwingert.fr

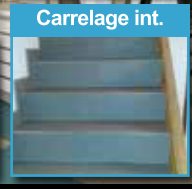
CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

Pose de résine


Béton ciré


Tapis de pierre


Carrelage int.

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

Siret n° 43877176800027

Roby carrelage

Alsace ceramic

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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

Peinture GRAYER

De Père en Fils depuis 1907

QUALIBAT RGE ECO artisan

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

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

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

GM DECO

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

Avant

Après

Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

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

KOVACIC®
Fabricant depuis 1965

Devis Gratuit

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

Salle d'expo de 400m² à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de 300m² à Colmar

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

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

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

VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES

www.kovacic.fr

126a route de Rouffach
COLMAR
03 89 27 54 30

la cuisine de marsel

La tarte au potiron : la surprise gourmande de l'hiver

Qui penserait faire un dessert avec une cucurbitacée ? Et pourtant la tarte au potiron est l'un des desserts les plus prisés aux États-Unis, notamment pour la fête de Thanksgiving. Surprenez vos invités avec ce dessert de saison ! Le potiron est l'un des légumes qui nous accompagnent tout l'hiver. Sa saveur douce et légèrement sucrée est parfaite en soupe, en gratin ou au four. Le potiron est également excellent sucré, comme dans cette recette gourmande.

La recette de la tarte au potiron

La tarte au potiron est facile à faire, bon marché et délicieuse. En outre, malgré sa saveur sucrée, le potiron est peu calorique et est une bonne source de vitamine. Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 1 h - 6 pers.

Ingrédients de la tarte au potiron

Pour la pâte brisée :
- 200-250 g de farine
- 100-125 g de beurre
- Un demi-verre d'eau froide.

Pour la garniture :
- 500 g de chair de potiron cuite et en purée
- 170 g de sucre de canne brun ou ½ verre de sirop d'érable
- 2 oeufs moyens
- 140 ml de crème liquide entière ou un verre de crème fraîche
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- Une pincée de têtes de clous de girofle écrasées (ou de la noix muscade).

Recette :

La pâte brisée :
Sortir le beurre 1h avant de commencer pour le laisser ramollir. L'incorporer dans la farine à la main ou avec une fourchette jusqu'à obtenir une pâte granuleuse, comme pour faire un crumble. Ajouter petit à petit l'eau froide en travaillant la pâte le moins possible.

Le conseil en plus :

Doser la farine et le beurre selon la largeur du moule à tarte (250/125 pour 28 cm, 225/110 pour 26 cm, 200/100 pour 24 cm, etc.). Nous mettons un peu moins de beurre que ne le demandent la plupart des recettes, mais chacun fait comme il veut.
Quand vous avez obtenu la consistance voulue, mettez votre pâte à tarte au réfrigérateur le temps de préparer la garniture. Elle sera d'autant plus facile à travailler qu'elle aura séjourné une bonne demi-heure au froid.

La garniture :

Découpez votre potiron (ou potimarron ou autre courge, selon vos goûts), en petits carrés et faites les cuire dans un peu d'eau pour éviter qu'ils n'attachent au fond, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ensuite, égouttez bien et passez au mixeur pour obtenir une purée lisse.

Mélangez cette purée avec les oeufs entiers, puis le sucre ou le sirop d'érable, la crème, et enfin les épices. Pour ces dernières, essayez plusieurs dosages et mélanges différents selon vos goûts. On peut remplacer les clous de girofle, par exemple, par de la noix muscade.

Versez la mixture dans le fond de pâte et mettez au four moyen (160°C) pendant une heure, voire un peu plus selon la profondeur de votre moule.

Vous saurez que votre tarte est cuite quand un couteau piqué dans la garniture sortira propre.

Dégustez tiède, mais pas chaude, avec une glace à la vanille. Ou froide sans glace. C'est selon. Et c'est encore meilleur le lendemain !

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

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

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

SIRET : 524 800 950 00015

ARTISAN de FRANCE
le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE
votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

PROMO DÉSTOCKAGE CLIM *

Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992

DAIKIN
MITSUBISHI ELECTRIC

*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

20 ans avec vous !
Merci pour votre confiance

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

CRÉDENCES
Verre laqué ou impression photo

PORTE & FERMETURES DE DOUCHE
Battante ou Coulissante

EXPO MAGASIN

GARDE CORPS

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

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

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

ELECTRO system
L'excellence du chauffage

www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

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

51 Route de RHINAU
BOOFZHEIM

PROMO
jusqu'à 1 tonne* de pellets
OFFERTE
*Pour l'achat d'un poêle à pellets, voir conditions en magasin, offre valable jusqu'au 30/11/2021

MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète
Profitez des aides de l'état*

Plusieurs poêles en démonstration

NOUVEAUTÉ

nobis
A8
8 KW
réserve 19Kg

Payez en 12x sans frais*

Ravelli RIKA ORANIER AUSTRO FLAMM HAAS+SOHN RGE QualiBois

*Voir sur le site www.maprimerenov.gouv.fr • Siret n°481 468 429 00016 ©JDM Editions/Edith

RIKA
SONO
7 KW
réserve 25Kg

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

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

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

MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marsel il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution. RdV sur le site/manifestations/déposer une annonce/créez votre compte.
Pour une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce :
Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la COMMUNE en majuscule
Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.
MANIFS REFUSEES : celles écrites en partie ou entièrement en majuscules et celles selon nos critères, sans avoir à nous justifier.

les manifestations de marsel

Du 13 septembre au 10 juillet 2022

BOOFZHEIM - Ecol'Envies: Activités 2021/2022.
L'association Ecol'Envies reprend ses activités : Peinture/dessin (enfant, ado, adultes), Zumba Gold et Fitness, CAF (cuisses-abdos-fessiers), Pilâtes, Initiation aux danses latines et Yoga, dans le respect des consignes gouvernementales. Inscriptions sur place. Lieux et dates sur notre page Facebook «Ecol'Envies - Boofzheim». ou mreine.klethi@orange.fr et en mairie à Boofzheim.

2 octobre et 3 octobre 2021

SCHERWILLER - Festival Compagnons d'encre
Le festival culturel et solidaire Compagnons d'encre revient en 2021 à Emmaüs Scherwiller. Au programme : concerts, expositions, flash tattoo, arts visuels, ateliers artistiques, animations, ventes à thèmes, fooding. Entrée gratuite, Participation libre en soutien à la création du tiers-lieu culturel et solidaire Emma-Culture. Pour plus d'infos sur emmaus-scherwiller.fr ou sur la page facebook compagnonsdencre

Samedi 2 octobre

MUTTERSHOLTZ - Le luxe pour ma poule
Vous souhaitez accueillir des poules chez vous mais lesquelles choisir ? Quel espace leur donner ? Comment les accueillir ? De l'alimentation de la poule aux soins à lui apporter, en passant par l'enrichissement de votre compost, en adoptant des poules vous aurez une poubelle moins pleine et de bons œufs à cuisiner. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Rens. et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org

Dimanche 3 octobre

ERSTEIN - Bourse de vêtements, jouets et objets de puériculture. 22ème édition, de 9h à 14h à la salle Herinstein rue du Vieux Marché (parking à proximité). Entrée gratuite (pass sanitaire ou test obligatoire à partir de 12 ans, ainsi que le masque obligatoire dans la salle. Petite restauration assurée par les handballeurs.

ROSHEIM - Fête de la Citrouille
La Fête de la Citrouille, c'est l'évènement festif de l'automne à Rosheim ! Rendez-vous de 11h à 18h sous les Halles du Marché pour découvrir de nombreuses animations : concours « de la plus belle citrouille », mais également de la plus « grosse citrouille », quiz, jeux, balades à dos d'ânes, maquillage, contes pour le jeune public et concerts s'enchaineront tout au long de la journée !

Mercredi 6 octobre

MUTTERSHOLTZ - Du sauvage et du local à déguster ! Gratuit
Récoltez plantes sauvages et fruits d'automne pour ensuite les transformer en sirop, gelée, tartines à déguster. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org. Dans le cadre de la quinzaine de l'alimentation durable en Alsace centrale organisée par le PETR porteur du Projet alimentaire territorial.

Vendredi 8 octobre

MUTTERSHOLTZ - Une ferme laitière du Ried en transition vers le bio. Gratuit
Venez découvrir au cœur du Ried une ferme familiale spécialisée dans la production et la vente de fromages fermiers et de produits laitiers. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14 ou par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org. Dans le cadre de la quinzaine de l'alimentation durable en Alsace centrale organisée par le PETR porteur du Projet alimentaire territorial. Inscription au 06 03 78 74 14. Visite de la ferme GOETZ.

Du 4 octobre au 8 octobre

ERSTEIN - Croix Rouge d'Erstein-Benfeld
La vesti'boutique de la Croix rouge d'Erstein-Benfeld située à Erstein au 1 rue Louise Weiss est ouverte à tout public du lundi au vendredi de 14h à 17h. Vente de vêtements, livres, jouets, le tout à petits prix! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

Samedi 9 octobre

SAINTE-CROIX-AUX-MINES - Le champignon c'est hallucinant
Découvrons les champignons de nos forêts. Apprenons à reconnaître les critères des différentes familles mais aussi à différencier ceux que l'on peut manger, de ceux qu'il faut proscrire ! Samedi 9 octobre 2021, RDV précisé à l'inscription. 7€/adulte, 5€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur www.maisonnaturemutt.org. Programme financé par le PETR Sélestat centre Alsace, en partenariat avec la Société Mycologique Centre Alsace.

Dimanche 10 octobre

SÉLESTAT - Découverte de la coopérative maraichère de Sélestat
12 producteurs de fruits et légumes du Ried et de Sélestat se sont rassemblés pour livrer leurs productions localement, dans tous l'Est de la France et jusqu'à Rungis ! Salades, oignons, navets, betterave, choux, céleris, tomates, courges, myrtilles... venez découvrir les productions du territoire et l'histoire de cette coopérative qui fête ses 50 ans ! Dans le cadre de la quinzaine de l'alimentation durable organisée par le PETR porteur du Projet Alimentaire Territorial. 06 03 78 74 14

Du 11 octobre au 15 octobre

ERSTEIN - Croix rouge Erstein Benfeld
La vesti'boutique de la Croix rouge située à Erstein au 1 rue Louise Weiss est ouverte à TOUT PUBLIC du lundi au vendredi de 14h à 17h. Vente de vêtements, livres, jouets, le tout à petit prix! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

Samedi 23 octobre

DIEFFENBACH-AU-VAL - Découverte énergétique de la forêt
Nous vous invitons à venir découvrir l'énergie de la forêt en allant à la rencontre et à l'écoute des arbres et des rochers. La balade sera également rythmée d'exercices de Qi gong et de relaxation. Au cours de cet après-midi, vous serez donc amené au contact direct de la nature afin de vous reconnecter à elle mais aussi et surtout à vous-même. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur www.maisonnaturemutt.org

KRAUTERGERSHEIM - Stages de rock
L'association Kraut'Danse organise au courant de la saison des stages de Rock. Les cours auront lieu les 23 octobre pour un cours d'acquisition des pas de base et le 13 novembre pour un cours de perfectionnement des acquis de base au 10 rue du Fossé, derrière le périscolaire au Foyer Saint-Epvre près de l'Eglise. Rens. et inscr. auprès de Léon au 07 81 54 26 75

Dimanche 24 octobre

SCHERWILLER - Fleurs et Saveurs d'Automne
Marché d'automne avec stands de fleurs, fruits, légumes, pains, etc... Décorations de jardin. Petite restauration. De 10h à 17h

Recherche terrain
Particulier cherche un terrain
de + 6 ares au calme et libre de constructeur.
Sur les communes d'Artolsheim, Bootzheim, Baldenheim, Boesenbiesen, Elsenheim, Heidolsheim, Hessenheim, Mackenheim, Marckolsheim, Mussig, Ohnenheim, Richtolsheim, Saasenheim, Schwobsheim, Schoenau si vous connaissez quelqu'un qui connaît quelqu'un... N'hésitez pas à lui dire de me contacter
06 95 36 02 01 de 8h à 20h

Dans la plupart des manifestations vous trouverez une buvette et une petite restauration.

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

Trèfle Vert

Offres valables dans vos magasins Trèfle Vert de :
BENFELD - SELESTAT - ESCHAU

Le chauffage au mois d'octobre

Granulés bois

Thermospan ou French pellets
Sac de 15 kg
Palette de 66 pièces
(Réf. 020112 et 020131)

3€97 TTC* le sac de 15 kg pour l'achat d'une palette de 66

*Tarif départ magasin pour l'achat d'une palette de 66, soit 262,02€ TTC la palette. Tarification à l'unité et livraison à domicile possibles, voir conditions en magasin.

Briquettes bois

Pack de 10 kg
Palette de 96 pièces
(Réf. 020107)

3€33 TTC* le pack de 10 kg pour l'achat d'une palette de 96

*Tarif départ magasin pour l'achat d'une palette de 96, soit 319,68€ TTC la palette. Tarification à l'unité et livraison à domicile possibles, voir conditions en magasin.

Allume feu naturel

Boite de 600 g
(Réf. 020098)

2€99TTC 4€98/kg

3€ REMISE* IMMÉDIATE EN CAISSE

À PARTIR DE 29€ D'ACHAT !
Bon valable dans les **11** magasins **Trèfle Vert** du 01 au 31/10/2021

1234560200695

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

MARSEL10

Le saviez-vous ?

La norme **DIN+** est la plus exigeante et garantie une très grande qualité des granulés (de nombreux contrôles sont effectués pour la protection du consommateur et de l'environnement).

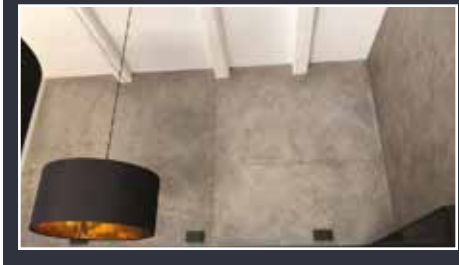
Suivez-nous

www.treflevert.com

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.

Peinture Kitzinger

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



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

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

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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

Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

RGE ECO artisan

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

siret : 512 053 109 00025

Baba au Rhum ananas et crème mascarpone à la reine des prés

Pour la pâte à baba
250 g de farine
5 g de sel
10 g de sucre
20 g de levure boulangère
3 œufs
75 g de beurre pommade

Pour le sirop
1 l d'eau
300 g de sucre
200 g de Rhum

Pour la crème mascarpone à la reine des prés
400 g de crème
30 g de sucre
10 g de reine des prés
200 g de mascarpone

1 Ananas taillé en macédoine
Il est préférable de préparer toutes les recettes la veille

Baba : Dans le bol du batteur muni du crochet, mélanger tous les ingrédients sauf le beurre, de façon à obtenir une pâte bien élastique qui se décolle du bol puis ajouter le beurre et laissez tourner jusqu'à obtention d'une pâte homogène Mettre la pâte dans une poche munie d'une grosse douille et coucher dans les moules en silicone ou des moules à baba en métal préalablement beurré. Laissez pousser env. 30 mn puis cuire au four à 180°C.pendant 10 à 25 mn suivant la taille de vos moules. Démouler et laissez refroidir.

Sirop : Faire bouillir l'eau et le sucre. Plonger les babas jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés puis les égoutter et laissez refroidir.

Crème : Faire bouillir la crème avec le sucre ; mettre à infuser la reine des prés pendant 15 mn. Filtrer sur le mascarpone et mixer.
Refroidir une nuit au réfrigérateur, puis monter comme une Chantilly et réserver dans une poche à douille.
Dresser la macédoine d'ananas dans une assiette creuse, déposer le baba, arroser de Rhum à votre convenance et pocher la crème à la reine des prés.

P.S. La reine des prés peut être remplacée par une gousse de vanille.

Du **14** au **18** octobre et du **21** au **24** octobre 2021 à midi, sur réservation
Lotte, vive, rouget grondin, rascasse, merlan, moules, langoustine...
Croûtons, emmental, rouille, soupe de poissons !

Plus d'informations sur notre site internet **www.auvieuxcouvent.fr**
6 rue des Chanoines 67860 **RHINAU** • 03 88 74 61 15
Fermé lundi soir, mardi et mercredi

RÉOUVERTURE

03 88 98 11 91

La Casa Des Papilles

BAR-LOUNGE

Sur place et à emporter
PIZZAS
TARTES FLAMBÉES
BURGERS
le soir

NEW · NEW · NEW · NEW

NOUVEAU PIZZA

Nous vous accueillons

Lundi fermé - De mardi à vendredi 11h30-14h30 / 18h30-23h
Samedi soir 18h30-00h et dimanche 18h30-23h

Tous les midis

plats de jour ou suggestions sur place ou à emporter
(sur commande le jour même avant 10h)

1 seule adresse pour 2 ambiances

7/9 rue Mercière
ERSTEIN CENTRE • 03 88 98 11 91

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

Auberge b'm hans

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

Menus à thème du mois d'Octobre

Dimanche 10 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Vendredi 15 et samedi 16 en soirée
Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 17 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 22 et samedi 23 en soirée
Moules frites à volonté

Grande cochonnaille maison
le dimanche 31 à midi

Lundi 1er novembre à midi
Filet de sandre sauce matelote

Dimanche 7 novembre à midi
Civet de chevreuil, avec garniture automnale

©JDM Éditions/Edith

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr
Hans se repose le mercredi soir et le jeudi

Au Brochet

CAFE - RESTAURANT
Tel : 06 86 88 99 47 - https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr
94 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN

S'Hechte Stuebele

1 rue du Muhlbach 67150 ERSTEIN
Tél. : 06 86 88 99 47
www.shechtestuebele.com

A emporter, livré ou sur place :

Week-end du 8 au 10 octobre

Civet de biche, Civet de lièvre,
Cuisses de grenouilles,
Filet de sandre, Noix de Saint Jacques + **CARTE**

Week-end du 15 au 17 octobre

Civet d'oie, chou rouge
Cochon de lait farci aux pommes et aux marrons,
Tête de veau, Rizotto aux fruits de mer et poissons,
Linguine aux fruits de mer et poissons + **CARTE**

Week-end du 22 au 24 octobre

MOULES marinière ou à la crème,
Rognons de veau
Paëlla - poulet, chorizo, fruits de mer -
Carpe frite, Anguilles marinées + **CARTE**

Week-end du 29 octobre au 1er novembre

ROSSBIFF 9€ - salade de pomme de terre ou knepfle + 1,50€
Filet de sandre, Anguilles marinées,
Mignon de veau, méli mélo de champignons,
Onglet de bœuf à l'échalote + **CARTE**

Pour RÉSERVER : 06 86 88 99 47

Consultez nous pour vos repas de famille ou d'associations !

Tous les weekends choucroute aux cinq garnitures 10,50€

Du vendredi soir au dimanche soir :
A emporter ou sur place TARTES FLAMBÉES
1 achetée = la même OFFERTE

Le **Hechtestuebele** sera ouvert les soirs, du lundi au jeudi.
Le **café restaurant au Brochet** sera ouvert tous les midis
et du vendredi soir au dimanche soir.

Tous les midi, en semaine :
Menu du jour à emporter, livré ou sur place

Côté Vin

Pour votre table ou vos cadeaux de fin d'année, notre première sélection de vins de très bon rapport qualité prix !

2019 Gewurztraminer domaine Bannwarth Bio ..... 6,50€
2018 Pinot gris domaine Butterlin. ..... 5,50€

2017 Cairanne domaine Rabasse Charavin. ..... 6,50€
2017 Rasteau domaine des Girasols. ..... 7,00€
Toutes les déclinaisons de crue du Beaujolais - St Amour, Brouilly, Juliénas, Moulin à Vent, Morgon etc ...
Domaine Châtelet à ..... 6,20€
2016 Médoc Château Blancard ..... 7,50€
La caisse bois de 6 btes ..... 45,00€
2018 Bandol rosé Le Cros du Loup. ..... 4,50€

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

La Récrée des Loulous
Aire de Jeux pour Enfants

HAPPY Halloween
Chouette !
c'est bientôt les vacances, du 23 octobre au 7 novembre 2021, nous serons ouvert en non stop de 10h à 19h

Soirée Halloween le 31 octobre
de 19h à 23h
Adultes 10€ / Enfants 15€
Animation DJ NICO
Le prix comprend l'entrée et un bon repas
(pizza, tarte flambée ou nuggets frites)
Réservation sur place avec acompte
places limitées

Concours du déguisement le plus Effrayant
Le 1er novembre
De 14h à 18h avec 3 catégories
(Petits, Grands et Parents)
Inscription entre 14h et 15h

Gagnez des abonnements !
Plus d'info sur notre page
La Récrée des Loulous

1 200m² de JEUX

Siren n° 52831275400021 - © JDM Editions/Edith

WiFi CLIMATISATION CHÈQUE-VACANCES

Rue de sand · BENFELD · 03 68 05 40 07 · www.larecreedesloulous.fr

la cuisine de marsel

Les aliments à manger le soir et ceux à éviter

Que manger ce soir ? « Dîner comme un mendiant » pour ne pas grossir, éviter les protéines animales… Des idées reçues ? Petit tour d'horizon des aliments à privilégier et à éviter à l'heure du dîner.

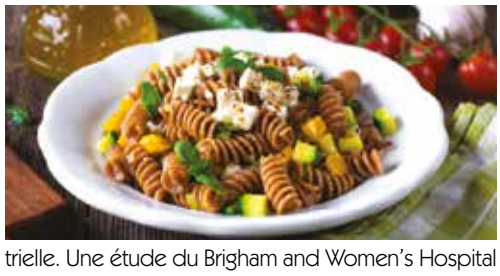
Et si bien dormir commençait par manger ce qu'il faut le soir ? Certains types d'aliments sont tout indiqués pour calmer un cerveau qui turbine quand d'autres provoquent un inconfort rendant peu propice une bonne nuit réparatrice.

Que manger le soir ? 5 aliments à privilégier

Ne pas manger le soir n'est pas une bonne idée : pour bien dormir, mieux vaut manger léger le soir, mais correctement.

Les pâtes complètes

Pour bien dormir, adoptons une alimentation de sportif ! Manger des pâtes le soir n'a rien de farfelu à condition de les choisir complètes, de les manger al dente et… de ne pas les noyer de sauce industrielle. Une étude du Brigham and Women's Hospital publiée par The Lancet indique que la consommation de pâtes facilite l'absorption du tryptophane, le précurseur de la sérotonine qui régule l'humeur et de la mélatonine, la fameuse hormone du sommeil. On a également montré que certains aliments ont une influence directe sur la qualité du sommeil(1).



Les fruits à coque et graines

Les amandes riches en magnésium et les noix de Grenoble riches en tryptophanes sont à intégrer à vos menus du soir si vous avez du mal à dormir. Le magnésium permet aux muscles de se relâcher ce qui favorise un bon sommeil. En outre, les protéines végétales permettent de stabiliser le taux de sucre dans le sang, signal pour l'organisme de passer en mode digestion et repos.

À mélanger avec des graines de courges qui contiennent elles aussi des tryptophanes pour dormir comme un bébé !

Manger une banane le soir pour mieux dormir ?

La banane est en effet un super aliment pour prendre soin de ses nuits. Riche en magnésium et potassium, elle aide le corps et le système nerveux à se relâcher. La banane contient elle aussi du tryptophane qui favorise l'endormissement.

Les légumineuses

Riches en glucides, les légumineuses comme les lentilles, pois chiches ou haricots se métabolisent lentement. Elles ont ainsi un effet sédatif. Ces protéines végétales ne sont pas stimulantes, contrairement aux protéines animales. A associer avec des légumes et une céréale complète pour un menu équilibré.

Suite page 26

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

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

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

Pour votre petit déjeuner, n'oubliez pas notre Salon de Thé ainsi que nos plats du jour à emporter ou sur place ...

ainsi que nos réalisations personnalisées

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

Votre commerce de proximité

Chez Mireille

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

les vrais plaisirs de la Table

Venez nous voir aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)
les mardis de 15h à 18h30

SCHERWILLER
Les mercredis de 15h à 18h30

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

GERSTHEIM
les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD
les samedis de 7h30 à 12h

Menus du mois d'Octobre :

- 1er et 2 octobre : **Rôti de porc forestier - Purée**
- 8 et 9 octobre : **Bouchée à la Reine - Pâtes**
- 15 et 16 octobre : **Paëlla**
- 22 et 23 octobre : **Lasagnes au potiron**
- 29 et 30 octobre : **Couscous**
- 5 et 6 novembre : **Bœuf façon thaï - Riz**

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

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

Vente de graines de TOURNESOL pour oiseaux

Retrouvez-nous facebook

Ticket Restaurant

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

©JDM Edition

Suite de la page 24

Les légumes à feuilles vertes

Les légumes de saison sont toujours à privilégier à chaque repas car ce sont eux qui apportent tous les nutriments nécessaires. Le soir, misez sur ceux qui ont des feuilles bien vertes comme toutes les salades, épinards, blettes, etc. Ils renferment une bonne quantité de vitamines du groupe B qui participent au bon fonctionnement du système nerveux. Ils sont également riches en calcium qui réduit les effets du stress.

Quels aliments faut-il ne pas manger le soir ?

Ce sont des évidences mais le soir, on évite les aliments trop sucrés, trop riches en graisse et excitants qui rendent la digestion difficile.

Les aliments transformés

Riches en sucres dits autrefois rapides, les aliments transformés type pain de mie ou biscuits et ceux qui sont très gras sont à éviter de manière générale, a fortiori le soir. Ces aliments vont stimuler la production d'acide dans l'estomac pouvant provoquer des reflux. En outre, l'excès de sucre va provoquer des pics d'insuline qui entraînent le stockage des graisses.

Les aliments excitants

Bien entendu, café et thé sont à éviter dès la fin de journée, surtout si on est sensible aux effets de la caféine. Mais les excitants ne se limitent pas à ces deux boissons. Le soir, évitez de manger du piment ou du poivre car ces épices augmentent la température du corps qui a justement besoin de diminuer pour mieux dormir.

Attention aussi à la caféine qui se cache dans le chocolat ! À consommer avec modération donc.

La viande rouge

Avec sa forte teneur en protéines, la viande rouge est très longue à digérer. Le soir, elle demandera trop de travail à votre organisme ce qui pèsera sur votre sommeil. Si vous tenez à manger de la viande, préférez une viande blanche comme la dinde ou le poulet.

Les agrumes

Contrairement aux idées reçues, la vitamine C n'empêche en rien l'endormissement ! Si les citrons, oranges et autres pamplemousses sont à éviter le soir, c'est plutôt parce qu'ils peuvent provoquer des remontées acides.

La charcuterie

La charcuterie est à éviter le soir. Très salée, elle déshydrate, ce qui risque de vous réveiller la nuit. Elle contient également de la tyramine, substance qui augmente la tension et rend le cerveau plus alerte.

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

PERLE BEAUTE
perle2beaute-erstein.com *(prise de rdv par internet)*
Poils éliminés sans douleur pour une rentrée
AU NATUREL
et en douceur
-15%
sur les 3 zones*
epil
cesam
* Offre valable jusqu'au 30 novembre 2021
PERLE DE BEAUTE
Tél. 03 88 98 27 21
2A rue de Strasbourg ERSTEIN

Lingerie Betty Élégance
18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98
La QUINZAINE
Triumph
20 % de remise*
sur toute la COLLECTION Triumph
* à partir de 60 € d'achat
(hors promo en cours)
• 1 Slip sloggi GRATUIT pour 3 achetés
Réf : sloggi Basic Femme, dentelle, sloggi Homme
* Offre valable jusqu'au 16/10/2021
La Nouvelle Collection Automne/ Hiver est arrivée !
Lingerie et Prêt-à-Porter Homme - Femme
Aubade - Anita - Calida - Lise Charmel - Felina - Esprit - Sloggi - Triumph
Gévana - Seidensticker - Cap'ten - Eminence

PROMOS DU **MARDI 5** **AU SAMEDI 9 OCTOBRE**

Cordon bleu de dinde	**12€50/KG**
Palette à la diable	**12€/KG**
Paupiette de porc normande	
5 + 1 offerte	**12,50€/KG**
Rable de lapin farci à la cacahuète	**20,50€/KG**
Grumbeerwurst	
(saucisse de pommes de terre)	**9€/KG**
Presskopf à l'ancienne (bol)	**3€/pièce**
Etoile au jambon	**2,40€/pièce**

VENDREDI
Filet de truite sauce normande
et son risotto pesto - **9€/portion**

SAMEDI
Osso bucco à la milanaise - **10€/portion**

PROMOS DU **MARDI 19** **AU SAMEDI 23 OCTOBRE**

Emincé de dinde au brocoli	**13€/KG**
Boulette de porc façon chinoise	
(sésame & riz)	**10€/KG**
Filet mignon à la diable	**18€/KG**
Saucisse de bière	**12€/KG**
Saucisse montagnarde à chauffer	
5 + 1 offerte	**13,70€/KG**
Boudin en croute de pommes de terre	**12€/KG**
Feuillantine comtoise	**12,50€/KG**

VENDREDI
Sandre en croûte de raifort, choucroute
et pommes vapeur persillées - **9€/portion**

SAMEDI
Choux farcis à la grecque, riz pilaf et petits
légumes - **10€/portion**

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

03 88 74 40 03

Suivez-nous sur Boucherie Dreyfuss

PROMOS DU **MARDI 12** **AU SAMEDI 16 OCTOBRE**

Cuisse de pintade farcie	**15€/KG**
Rôti de porc roulé aux champignons	**11€/KG**
Saucisse forestière **6 + 2 offertes**	**13,50€/KG**
Salami lorrain	**18€/KG**
Petit pâté d'automne	**3,50€/pièce**
Gendarmes **3 paires + 1 paire**	**2,60€/pièce**
Cervelas au munster en feuilleté	**3€/pièce**

VENDREDI
Bouchée aux fruits de mer, riz
et son vol au vent - **9€/portion**

SAMEDI
Coq au riesling et ses spätzles - **10€/portion**

PROMOS DU **MARDI 26** **AU SAMEDI 30 OCTOBRE**

Epaule d'agneau roulée (ail-persil)	**18,70€/KG**
Viande à baeckeoffe marinée	**14€/KG**
Suprême de poulet au chorizo	**16€/KG**
Terrine de biche aux noisettes	
(Disponible sur la carte de Noël)	**19,50€/KG**
Curry wurst et sa sauce curry offerte	**12€/KG**
Burger	**5€/pièce**
Tourte à la pintade et foie gras	
(Disponible sur la carte de Noël)	**18€/KG**

VENDREDI
Paupiettes de saumon sauce à l'oseille
et son riz basmati - **9€/portion**

SAMEDI
Baeckeoffe - **10€/portion**

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

NOUS AVONS LE PLAISIR DE POUVOIR VOUS ACCUEILLIR AU MAGASIN AVEC UN TEST

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

la nutrition de marsel

Octobre : fruits et légumes de saison, poisson, viande et fromage

Octobre est déjà arrivé et avec lui, tous les bons légumes de saison à mijoter ! Quels sont les aliments à privilégier ce mois-ci ?

Comme chaque mois, consoGlobe vous aide à faire vos courses, en vous indiquant quels poissons, viandes, fromages, fruits et légumes sont de saison.

Les poissons de saison en octobre

Comme d'habitude, ces indications sont à adapter à vos habitudes alimentaires, que vous consommiez des viandes et poissons ou pas.

En octobre, les poissons qu'il vaut mieux cuisiner pour respecter la saisonnalité sont :

carpe - caviar - dorade grise - addock - hareng - lamproie - limande- maquereau - merlan - moule - sardine - truite

La raie est également un poisson de saison, mais c'est un poisson en danger et donc, à éviter.

Quant aux coquillages et aux crustacés : crevettes, homards, langoustes et seiches sont à demander en priorité à votre poissonnier. C'est aussi l'ouverture de la pêche aux Saint-Jacques et l'apparition des huîtres moins laiteuses qu'en été.

Les viandes de saison en octobre

Les viandes blanches peuvent composer vos menus du mois d'octobre :

lapin - caille - canard - dinde - pigeon - pintade - poule

Qu'on soit partisan ou non, octobre sonne aussi les débuts de la chasse. Beaucoup de gibier donc en cette période :

bécasse - chevreuil - faisan - lièvre - perdreau - sanglier…

Les fruits et légumes de saison en octobre

L'automne qui est arrivé n'empêche pas le potager et les vergers de donner encore quelques aliments succulents.

Les légumes de saison en octobre

Une grande variété de légumes ce mois-ci, avec beaucoup de vert ! Blettes, épinards, brocolis et salades qui sont excellents pour la santé. Leurs atouts : ils sont sources de vitamines, de fibres et d'autres phytonutriments. Ils renferment également de la chlorophylle, qui fait d'eux un véritable élixir. Les végétaux verts regorgent aussi de minéraux, comme le calcium et le fer et sont riches en acide folique (la vitamine B9). D'autres légumes de saison tout aussi goûtus peuvent se concocter en poêlées, salades, soupes ou encore gratins :

artichaut - aubergine - betterave - carotte - céleri-rave - hou, chou de Bruxelles, chou-fleur - concombre - courges (citrouille, potiron, potimarron…) - courgette - haricot vert - navet - panais - poireau - poivron - pomme de terre - radis - salsifis - topinambour - maïs en rappe

Les champignons : ils ont le goût de l'automne et sont nos alliés ! Les champignons sont riches en protéines et pauvres en lipides. Ils contiennent de nombreuses vitamines et oligo-éléments.

En octobre vous pouvez consommer : **cèpe - bolet - coulemelle - girolle - mousseron - pied bleu - pied de mouton - trompette de la Mort**

Les fruits de saison en octobre

Miam, les bonnes tartes et les bonnes confitures d'octobre ! Quels fruits mettre dans votre panier ?

châtaigne - coing - feijoa (goyave du Brésil) - figue (fraîche) - framboise - kiwi - noix - poire - pomme - raisin

Les fromages de saison d'octobre

N'échappant pas à la règle de tout aliment, les fromages suivent le rythme des saisons. Ainsi en octobre, à présenter sur vos plateaux de fromage…

Lait de vache : **Affidélice au Chablis - Bresse bleu - camembert - cantal - émmental - Époisses - parmesan - Saint-Nectaire - tomme**
Lait de brebis : **Brocciu**
Lait de Bufflone : **Mozzarella**

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

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

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

PORTES OUVERTES
LES 8 ET 9 OCTOBRE
DE 10H À 19H SUR RDV

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

Jusqu'à -50% sur tous les soins*

NOUVEAUTÉ :
Découvrez la puissance de l'Ems bodysculpt PRO pour 20 000 contractions musculaires en 30 min et garantir des abdos saillants ainsi qu'un fessier plus rebondi et plus haut en 6 séances seulement ! Jusqu'à 16 % de muscle en plus et 18 % de graisse en moins.

4.9/5

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

48 rue du Général de Gaulle • GEISPOLSHEIM
03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi
www.amincissement-lang.com

*Offre valable jusqu'au 31/10/21

Le Retour MAISON ROUGE Habilleur Depuis 1975

NOUVEAUTÉS - NOUVEAUTÉS - NOUVEAUTÉS
NOUVELLE COLLECTION

*Offre valable jusqu'au 16/10/2021 • ©JDM Editions / Edith

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) SELESTAT • 03 88 92 02 27
GRAND PARKING GRATUIT
Lundi de 14h à 18h30 et du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

Suite de l'article paru dans le Marsel du mois de septembre

Les sobriquets du marsel

Ichtratzheim - Bien que le village ne fut autrefois peuplé que de catholiques, les Ichtratzheimois sont surnommés Augschburjer, gens d'Augsbourg ou luthériens. On les appelle encore Kochlöffel, cuillères en bois et Ghenkmüesbittel, besaces à mou, à entrailles comestibles comme le coeur, les poumons, le foie, etc... ou encore *d'Kankmusbittel*, les mangeurs de purée de mou.

Itterswiller - les Itterswillergeois sont surnomées d'Imme, les abeilles, d'Immevöjele, abeilles volant comme des oiseaux, et d'Exakte, ceux qui prônent l'exactitude et la minutie. Le village est surplombé par le mont des Abeilles ou Immebuckel, où existaient autrefois de nombreuses ruches. C'est un point de vue très attrayant avec vue au nord, sur Strasbourg, la plaine, au sud de Sélestat et la fôret rhénane.

Kertzfeld - Les Kertzfeldois sont surnommés d'Dornehecke, buissons épineux et Kochlöffel, cuillères en bois. Les gens de Kertzfeld appellent ceux du Ried d'Riedi et ceux habitant la montagne Gebirriützel les montagnards. Entre Kertzfeld et Stotzheim existe un pont appelé Henrichsbrücke, hanté durant les nuits d'orage par un garde forestier qui, selon la tradition orale, enlevait les petits enfants.

Kientzvillé - di Bäbbeschlecker, lécheurs de bouillie, ou Gerstebäbber, amateur de bouillies d'orges.

Kintzheim - Les Kintzheimiens et Kintzheimiennes sont surnommés d'Schnoke, les moustiques, d'Storche, les cigognes, d'Weidseck, porteur de besace spécifiques pour aller aux paturages.

Klingenthal - Les habitants sont appelés Langfinger, personnes aux doigts longs ou chapardeurs, on dit d'eux Klingedaler Mohre mit der lage Ohre mit de lange Röck Danze wie die Bäre Stinke wie die Böke.
Les truies noires de Kligenthal avec leurs longues oreilles et leurs longues radingotes dansent comme des ours et sentent mauvais comme les boucs.
On dit que le diable voulu édifier sa maison au Teufelsgebirge, (montagne du diable) près de Weidenkopf. Presque achevée, elle fut démolie à coup de flèches d'or par les anges célestes. Il y a fort longtemps, on pouvait rencontrer une apparition chargée de gros livres sous chaque bras appelée Büchergespenst... Le personnage se présentait coiffé d'un grand feutre noir à larges bords, au crépuscule, en temps de pluie, il s'abritait, veillant jalousement sur ses livres poussiéreux, sous le toit d'une ferme abandonnée, en même temps que d'autres villageois, qu'il faisait semblant de ne pas voir. Un jour il disparut pour ne plus jamais revenir. Les fôrets autour de Klingenthal, sont hantées par le Baumklopfergeit, l'esprit qui frappe les arbres avec un gros marteau résonnant. Il ne pouvait être vu que par des enfants nés pendant le jêune des Quatre temps (Fronfastenzeit), qui peuvent le voir !

Kogenheim - Les Kogenheimois sont surnommés d'Narre, les fous et d'Moonfänger, les attrapeurs de lune. A Kogenheim on pouvait rencontrer autrefois, durant les veillées villageoises, le feurige Mann ou l'homme de feu, laissant comme une marque sur son passage, l'empreinte brûlée de ses mains sur les portes et les volets. Près de Kogenheim se trouvait autrefois un gué ou Furt appelé Teufelsfurt ou gué du diable.

Krafft - Voir Erstein

Krautergersheim - Les Chouvilloises (en référence au chou qui se dit Kraut en allemand) sont surnommés Krütköft, têtes de chou, d'Mischtkäfer, les coléoptères, d'Drecknuäler, ceux qui aiment fouiller la terre en se salissant, d'Gälrüeweridder, ceux qui chevauchent les carottes, en allusion à la forme spécifique de leur clocher villageois et Erischdermohre. Le Clocher de Krautergersheim ressemble à un sac de pomme de terre, celui de Bischeim à un bonnet à pointe, celui de Griesa la silhouette d'un arrosoir, et celui d'Altorfest comme un ours, mais en grand. Dans le langage dialectal courant on utilisait souvent le mot Krüterjersher pour désigner en paysan en général, comme on disait e Bridel pour une femme paysanne en costume traditionnel.

Suite page 32

OFFRES SPECIALES D'AUTOMNE
Diva
Manucurie
Pose de vernis semi permanent mains
27€
Offre valable jusqu'au 31/10/2021
LPG CELLU M6 INTEGRAL S
DÉSTOCKER et RAFFERMIR
1 bilan personnalisé + 1 séance découverte
OFFERTS
Offre valable jusqu'au 31/10/2021
POWERPLATE
10 séances coachées à 160€ au lieu de 250€
+ 1 séance
OFFERTE
Offre valable jusqu'au 31/10/2021
Nouvel espace relooké : 9 rue du Sanglier à EBERSHEIM
sur rdv du lundi au samedi, 03 90 56 16 65 ou 06 76 81 17 95

Cap'tain Crochet
NOUVELLE ADRESSE
• Linge de nuit, chaussettes
• 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.
10% de remise sur présentation de l'annonce avant le 31/10/2021
Super U de Villé, rue de l'Ungersberg à NEUVE-ÉGLISE
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/Edith

MA MODE AVENUE
Ouvert tous les jours de 9h30 à 19h et le samedi de 9h30 à 18h30
-20% sur l'article de votre choix*
FEMME
du 34 au 54
BARBARA LEBEK
ELISA CAVALETTI
JULIE GUERLANDE
FRED SABATIER • KANOPE
LISA CAMPIONE
LE TEMPS DES CERISES
RINASCIMENTO • EDAS
GERRY WEBER • TRIPODE
CAPUCCINO • STARK
WAXX • FREEMANN PORTER...
HOMME
du XS au 6XL
FREEMANN PORTER
JAPAN RAGS • ALBERTO
WAXX • ROY ROBSON
NUMEROLOGIE
MILESTONE • BRUHL
JUPITER • FYNCH HATTON
MEN'S • ETERNA • PADDOCK'S
VERSACE 1969
CLAUDIO CAMPIONE ...
CHOOSE YOUR STYLE
* Offre valable jusqu'au 30/10/2021
29 rue du Mal Koenig (en face du Mac Donald) • OBERNAI
03 88 04 68 00 • modeavenue@orange.fr

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

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, 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

©IDM Editions/Edith

SCHWEITZER S.A.S.

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

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

Devis gratuit

BBC

RGE QUALIBAT

Membre du réseau PLUSquePRO

CENTRE AGRÉÉ FAAC

HÖRMANN

Suite de la page 30

Le village entouré de champs à choux, était célèbre autrefois, pour les riches costumes traditionnels de ses femmes, portant fièrement aux grandes fêtes, la coiffe à calotte dorée ou de brocart brodé, auréolée d'une large dentelle en valenciennes, comme dans la localité voisine de Meistratzheim. Cette coiffe riche surmontait soi une robe en soie de facture bourgeoise, soi une jupe et un casaquin attenant. De grands châles en soie brochée ou en cachemire recouvraient cette tenue, agrémentée encore d'un large tablier en soie.

Lalaye - Le sobriquet welche des habitants est Mijeu d'la, mangeurs de rat

La Vancelle - Les Vancellois et les Vancelloises n'ont pas de sobriquet.

Le Hohwald - les Hohwaldois sont surnommés d'Sürmilchbich, les ventres de lait caillé.

Limersheim - di Scheeganz, les oies de neige. (voir Hindisheim). Une tradition orale raconte qu'un jour, un gardien de cochons se serait égaré dans la « rue Circulaire » de Limersheim et aurait mis un temps infini à retrouver la sortie !

Lipsheim - Les villageois, les lipsheimois, portent les sobriquets d'wurschtfresser, gros mangeurs de saucisses, d'Borscheridder, ceux qui chevauchent les talus, d'Moosgucker, Dralle. Les navets salés sont la spécialité gastronomique du village.

Mackenheim - Les Mackenheimois sont surnommés d'Wasserkotrer, ceux qui vomissent l'eau. Les premiers et lointains habitant de la localité furent des bergers et des pêcheurs, on les surnomme aussi d'Mohre, les truies.

Maisongoutte - Les Maisonsgouttois sont surnommés d'Pfefferschlecker, les lécheurs de poivre, d'Hexe, les sorcières et d'Omeise, les fourmis.

Marckolsheim - Les Marckolsheimois portent le sobriquet de d'Babalöffel» les cuillères à bouillie. Les Babbeloeffel de Marckolsheim. Plus d'une personne se pose la question de savoir d'ou vient le nom de Babbeloeffel. Ceux qui l'ont inventé n'entendent plus le son des cloches depuis longtemps et les jeunes ont conservés le nom que les anciens leurs ont transmis. Chaque village a son sobriquet et nous n'avons aucune raison d'en avoir honte. Le nom de Babbeloeffel pose question quant à son invention, c'est un curieux surnom, personne ne sait à quoi bon l'utiliser, Ils auraient souvent acquis quelque chose s'ils s'étaient décidés plus rapidement.

Matzenheim - Les Matzenheimois sont surnommés d'Schnokkelöcher, les trous à moustiques, d'Dillewandbrunser, ceux qui pissent contre les murs en bois, d'Hafeschisser, ceux qui font leurs besoins dans les pots.

Meistratzheim - Les Meistratzheimois sont surnommés d'Blatz, espèces de grands gâteaux ou tartes de (1m x 0,80m), Kwetschelblatz, gâteaux ou tartes aux questches, d'Gälrüeweridder, les chevaliers à carottes, d'Gälrüewewäddl, les queues de carottes. Ces deux derniers sobriquets sont inspirés par la forme spécifique du clocher pointu du village. Les autochtones parlent un dialecte aux consonnances spécifiques et on les accueillle en disant : Göde Môrje ! Han'r schun Erdäpfel dölbt? Bonjour ! avez-vous déjà déterré des pommes de terre ?

Mittelberheim - Les Mittelbergheimois étaient réputés pour aimer manger du fromage blanc avec beaucoup d'aulx et d'échalottes. On les surnommait pour cela d'Knöwli, aulx et d'Schalotteburjer, citoyen à échalottes. La localité elle même est dire Schalotteburg, bourg aux échalotte. Les habitant de Mittelbergheim portent encore les sobriquets Mohre, truie noires, sales, et Rohrschisser, ceux qui font leurs besoins dans les tuyaux.

Mussig - On dit des Mussigeois «Mussig im Wëlschland» Mussig dans le pays Welche, les villageois sont également appelé Mohre, truies noires, sales.

Muttersholtz - Les Muttersholtzois sont appelés d'Riedi, ceux du Ried.

Neubois - Les Neuboisiens sont surnommés Krittersackle, les petits sacs à herbe

Neuve-Eglise -les Noveclésiains sont surnomés les Schnacka, les escargots

Niedernai - Les Niedernois sont surnommés d'Bohne, les harricots, ou Bohnsäckle, ventres à haricots.

Nordhouse - les Nordhousiens sont appelés d'Narzer Woelf, les loups de Nordhouse, on disait à quelqu'un qui ne trouvait pas de femme : Geh uff Närz in de Pfandstall, do bekummsch glich eini» va à Nordhouse à la fourrière tu t'en trouveras une immédiatement !

Nothalten - On dit des Nothaltenois, d'Schisserverhewer, les constipés ou d'Stier, les taureaux.

Obenheim - Le sobriquet des Obenheimois était d'Ruesskappe, les bonnets de suie, car dans ce village les garçons portaient tous des bonnets noirs

Obernai - Les Obernois et Obernoises sont appelés d'Senftbich, les ventres à moutarde ou Mohre, les truies.

Ohnenheim - Les Obenheimois et Obenheimoises sont surnommés d'Bohnereiner, les effileurs de haricots, ou d'Raubvojel, les rapaces ou encore d'Schleihämmel, les moutons des prunelles.

Ohnheim - Voir Fegersheim

Orschwiller - Les Orschwillerois sont surnommés d'Gugugg, les coucous.

Osthouse - Les Osthousiens et les Osthousiennes sont appelés Brüeler, les pleureurs.

Ottrot - On dit des Ottrottois que ce sont des Geisse, des chêvres, biques, d'Muttle, des chèvres sans cornes, et d'Rëbmesserhengscht, ceux qui savent manier la serpette de vigneron.

Suite page 34

HARTER & FILS

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

Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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

Christine DÉCORATION TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

Rideaux, stores, moustiquaires, coussins, tête de lit et jeté de lit
Rénovation : fauteuils et canapés
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

RESEAU ALLIANCE ENERGIES

LUDWILLER ENERGIES

Votre distributeur local **TOUTES ÉNERGIES**

03.88.68.58.92

24 rue de l'Expansion - 67150 ERSTEIN

contact@ludwiller.fr

www.ludwiller.fr

FIOUL - BIOÉNERGIE ▾ GAZ ▾ BOIS - PELLETS ▾ CHAUFFAGE - SAV ▾

Suite de la page 32

Plobsheim - Les Plobsheimois sont appelés d'Käsbüchse, les boîtes ou canons à fromages.
Rathsamhausen - pas de sobriquet pour ces habitants.
Reischsfeld - Les Reichsfeldois sonr surnommés d'Mohre, les truies noires.
Rhinau - Le sobriquet des Rhinois et des Rhinoises est d'Esel, les ânes. L'histoire de Rhinau présente à l'originalité d'être celle de deux villes, la première ayant été abandonnée, progressivement submergée par le Rhin. La ville actuelle de Rhinau ne date que du 16ème siècle. au mois de décembe 1749, les euax du fleuve étant exceptionnellement basses, on crut pouvoir distinguer les restes de l'anncienne ville. C'est à dire à quel point le rhn, tantôt dispensateur de bienfaits pour la ville, voie de communication et source de richesse, tantôt origine des pires calamités, conditionne l'histoire de Rhinau, ville qualifiée de considérable ar Laguille, historien de l'Alsace au 18ème siècle.
Richtolsheim - On de cette ville «Richtolheim esch e scheeni Stadt un eschs au immer gse» ce qui veut dire que Richtolsheim est une belle ville et qu'elle l'a toujours été.
Rosheim - Les Rosheimois et Rosheimoises sont surnommés des Schnëcke, escargots, parce que le sol calcaire de la commune favorise particulièrement la manipulation de ces mollusques gastéropodes.
Rossfeld - Les Rossfeldois et Rossfeldoises sont surnommés d'Viehfelder, les champs à bétail, d'Würzele, les petits, ou bien encore d'Tiergarte, les jardins zoologiques.
Saasenheim - Voir Sundhouse.
Saint-Martin - Pfimmerschiffler, les écosseurs de gousses de genêt, ou Garte-schisser, chieurs dans les jardins.
Saint Maurice - Klein Baris, petit Paris, Berschnitzer, sécheurs de poires. Guggug, coucou, Schleck Teller, lécheurs d'assiettes, schuehmacher, cordonnier.
Saint-Nabor - les Saint–Naborois sont appelés d'Knowli, les nigauds.
Saint-Pierre - Les Saint-Pierrois sont surnommés
Saint-Pierre Bois - d'Rüppeschisser, les chieurs de chenille
Sand - Les sandois
Schaeffersheim - Brodseck, les ventres à pain, Schnitzbttler, les mendiants, i'ge dr e Sü für uf der Schaefferscher Johrmarig, Koif der à Rossei, je te donne un sou por aller au grand marché de Schaeffersheim, achète toi un oeuf de cheval... Schaefferseim ne possède pas de grands marché...
Scherwiller - Scherwiller Feezler, les radins de Scherwiller, quand une personne de Scherwiller veut acheter un boeuf, elle examine sous toutes les coutures, 'en va, s'en vient, et essaye par tous les moyens de faire baisser le prix, Klapperrose, coquelicot, Dreiherzer coeurs infidèles, Leimeklötzler, faisaeurs de cubes d'argile
Schoenau - Schoenauer Kroepf, goitres de Schoenau, Wo bisch her? Wo hesch's Kroepfel, do, do, do ! D'où viens-tu, où as-tu le petit goitre? là, là, là !
Schwobsheim - Pas de sobriquet pour les Schwobsheimois et les Schwobsheimoises
Sélestat - Les Sélestadiens sont appelés d'Ziweletreppler, les pétineurs d'oignons, d'Nussekracher, les casseurs de noix.
Sermersheim - Le sobriquets des habitant de ce village est d'Heuschrecke, les sauterelles.
Steige - Les Stégeois sont surnommés d'Karotten, les carotes.
Stotzheim - Les Stotzheimois : d'Krebsvertränker, les noyeurs d'écrevisses.
Sundhouse - c'est un petit texte que l'on disait à l'époque : «Sundhuse isch e scheeni Stadt, Witse isch d'r Bettelsack, Sase ische d'Liriküwel, Schoenaü isch d'r Deckel drewer» qui veut dire :
«Sundhouse est une belle ville, Wittisheim est un sac à mendiants, Saasenheim est un seau de mauvais vin et Schoenau est le couvercle que l'on met par dessus».
Thanvillé - d'M ohre, les truies noires.
Triembach-au-Val - d'Knowli, les nigauds ou d'Schwitzer, les suisses.
Urbeis - Les Welsches, les Suisses.
Uttenheim - les Uttenheimois sont surnommés d'Speckmùmpfle, les bouts de lard, d'Muesleffel, les cuillères à bouillie, ou encore d'Mischpicker, les fouilleurs de fumier.
Valff - Les Valfois et les Valfoises sont surnommés d'Hederistiidle, les plants de moutarde sauvage, d'Gäns, les oies ou encore d'Fledermis, les chauve-souris.
Villé - Les Villois et les Villoises sont surnommés d'Platteschlecker, les lécheurs de plats ou encore d'Willere Mohre, les truie de Villé.
Westhouse - Les Westhousois : d'Rebmesser, les serpettes, d'Bese, les balais, d'Dränksteindöünder, les trempeurs d'auges de fontaines, ou bien encore D'Hirnwüetiche, les fous furieux.
Witternheim - Les Witternheimois et les Witternheimoises sont surnommés d'Griesknoepfelbich, les ventres de quenelles de semoules.
Wittisheim - Pas de sobriquets pour les Wittisheimois et les Wittisheimoises.
Zellwiller -Les Zellwillerois et les Zellwilleroises sont surnommés d'Klappri, les bavard, d'Rote, les rouge, ou bien encore Brennwiller, le village des incendies, car il y en avait souvent.

Zelsheim - Si la chance leur sourit de temps en temps, ils n'ont pas d'ustensiles pour la capturer, quand il pleut de la bouillie, les cuillères manquent, quand les cuillères sont là, la bouillie, a déjà refroidie. C'était le lot des temps anciens, c'était comme cela dans le temps et c'est la raison pour laquelle le surnom est facilement compréhensible. Un surnom ancien qui nous laisse aussi froid qu'une pierre à aiguiser. Dans les années 40 quand les allemands étaient là, ils se sont servis du surnom, ont apprécié son humour
et de suite ont construit un débit de boisson en y accrochant une enseigne àl'extérieur, à l'étang, dans la Siedlung. Zum Babbeloeffel il s'appelait jusqu'à ce qu'ils ont pliés bagages . Heureusement ils sont repartis rapidement mais les Babbeloeffel sont toujours là.

L'ARTISAN DU RIED

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE
Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...

PEINTURE - RENOVATION
Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépissage murets

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • **06 79 47 79 05** • **www.lartisanduried.fr**
Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editions/Edith

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM MENUISERIE

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

A VOTRE SERVICE DEPUIS 40 ANS

PORTES D'INTÉRIEUR SUR-MESURE

DIRECT FABRICANT toutes mesures

DRESSING SUR-MESURE

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

6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERSHEIM**
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

QUALIBAT

LA QUALITÉ A UN NOM

HEWE FRANCE

LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

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

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

Nos points forts
- Originalité du produit
- Diagnostic technique

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

Notre signature ?
La qualité de pose HEWE FRANCE

MADE IN GERMANY

Siret n° 52418260500020

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

PORTES D'ENTRÉE PVC-ALU-BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC-ALU
VOLETS
MOTORISATIONS
TOUTES RÉPARATIONS
NEUF OU RÉNOVATION

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

OFFRES EXCEPTIONNELLES D'AUTOMNE

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétance font la différence

QUALITE PRIX IMBATTABLE
GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

Siret n° 84763728200015 • ©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° 34781660500047 • JDM Editions / Edith

8 astuces naturelles pour soigner un panaris

Si vous en souffrez ou que vous en avez souffert vous ne le savez que trop : un panaris ça fait mal, parfois très mal. Qu'il soit le résultat d'une écharde, d'une écorchure ou d'une blessure avec un instrument sale, comment calmer cette inflammation du doigt ou de l'orteil, tout près ou à la base de l'ongle ? Où qu'il se développe, le panaris (ou panari parfois) est une affection cutanée toujours très sensible. Nos grand-mères nous ont légué tout un cortège de vieux remèdes pour s'en débarrasser. La plupart du temps, oui, ça marche, et ils se révèlent efficaces pour calmer et même guérir cet abcès remplis de pus.

Comment soigner un panaris : les recettes de grand-mère

Parmi les anciennes « recettes » qui ont fait leurs preuves, voici déjà deux bains possibles :

- Pour faire mûrir le panaris, trempez le doigt ou l'orteil atteint dans de l'eau tiède additionnée de gros sel.
- Tempérez de l'huile de ricin au bain-marie, et là encore, baignez le doigt souffrant.

L'argile pour soigner les panaris

Grâce à sa concentration en minéraux, l'argile a des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires. Un cataplasme d'argile verte est donc tout à fait indiqué :

Versez de l'argile verte dans un saladier en verre ou en porcelaine, ajoutez de l'eau de source et mélangez avec une cuillère ou spatule en bois afin d'obtenir une pâte souple. Elle ne doit plus couler, sans être trop épaisse. Disposez cette pâte dans un petit morceau de tissu, en coton ou en lin, sur une épaisseur de 1 à 2 cm, et appliquez sur le doigt ou l'orteil. Maintenez ce pansement, par exemple avec un sparadrap, une vingtaine de minutes, au moins jusqu'à ce que l'argile soit bien sèche. Renouvelez le cataplasme plusieurs fois dans la journée, mais n'utilisez pas la même terre : jetez l'argile utilisée, et recommencez la préparation ! Pour vous simplifier la vie, vous pouvez aussi trouver des tubes d'argile prête à l'emploi.

Attention : n'utilisez jamais de métal pour préparer de l'argile !

L'oignon anti-inflammatoire contre les panaris

Apprécié depuis l'Antiquité pour ses qualités anti-infectieuses, l'oignon aide à ramollir les tissus, à calmer l'inflammation, et à lutter contre l'infection et la douleur. Par conséquent, appliquez une moitié d'oignon, cuite mais encore tiède, directement sur l'abcès.

Le miel, désinfectant

Autre grand classique chaque fois qu'il s'agit de désinfecter : le miel ! Mélangez une grosse cuillère à soupe de miel avec un peu d'infusion de thym, de manière à obtenir une sorte de pommade. Appliquez cette dernière sur une compresse que vous maintiendrez toute la nuit enroulée autour du doigt. Pensez aussi à une simple mais si efficace compresse d'argent colloïdal, à renouveler plusieurs fois par jour.

Des cataplasmes naturels pour soigner un panaris

D'autres cataplasmes sont recommandés pour soigner un panaris : Essayez le cataplasme de chou : choisissez quelques belles feuilles bien vertes, passez-les au rouleau à pâtisserie pour en extraire le suc puis enroulez directement autour du doigt. Un cataplasme de mie de pain cuite dans du lait, additionné ou de non de petits morceaux d'ail fait, lui aussi, partie de l'héritage de nos aïeules… À la belle saison, oui au plantain, à l'oseille ou à la bardane : froissez quelques feuilles fraîches et apposez-les directement sur la blessure. Vous pouvez aussi les chauffer, de manière à obtenir une sorte de bouillie et laissez tiédir cette dernière avant de l'appliquer sur l'inflammation.

Suite page 38

UNE SOLUTION OPTIMALE,
OPTIFEN
FENÊTRES • PORTES • VOLETS

FENÊTRES • PORTES • VOLETS
03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN
Salle d'exposition
VELUX EXPERT
www.optifen.com
RGE

HAAG
RECHERCHE
PLATRIERS
et
PEINTRES
1er contact par téléphone
Joachim Haag
Siedlung-Strasse 34 à 77975 RINGSHEIM
Port. 0049 170 48 13 48 0
E-mail : fassade-haag@t-online.de

Lumiflamme
Poêles à granulés, à bois,à éthanol sans cheminée
dont Made in France, SiLENCIEUX, écoresponsable
HOBEN, FLAM'IN, LORFLAM, SOLZAIMA, MAX BLANCK,...
RGE QB / 55048
Cédric HUSS
« aménagement des locaux en cours »
Tél. 06 50 22 50 02
lumiflamme67@gmail.com
www.lumiflamme-avis-clients.com/
8, route de Krafft
67150 ERSTEIN
SIREN : 420 049 173

MJM Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

https://mjm-fermetures.fr

+ de 25 ans d'expérience

Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**

Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

EBS FERMETURES

Revendeur Internorm

- Fournitures & Pose
- Fenêtres - Portes
- Volets battants
- Volets roulants
- Portes de garages
- Fenêtres de toits
- Menuiserie intérieure

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTTERSHOLTZ
www.ebsfermetures.com

Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne
SUNDHOUSE • 03 88 85 14 01 • 06 37 16 32 40
sebastien.entz@orange.fr

RGE QUALIBAT

HELMBACHER PIERRE Aluminium

25 ans d'expérience

Chez votre fabricant poseur en Alsace

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

Siret n° 821 236 163 00027 • 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

Suite de la page 36

L'aromathérapie offre elle aussi quelques solutions intéressantes :

Versez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale sur une compresse d'eau chaude, et apposez sur l'inflammation jusqu'à ce que la compresse refroidisse. Répétez plusieurs fois par jour.
Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de lavande aspic sur le panaris, 2 à 3 fois par jour, mais pas plus de 3 jours de suite. Procédez de même avec 1 goutte d'huile essentielle de niaouli ou de tea tree.

Attention : les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux jeunes enfants ! (il en est de même avec vos animaux, elles sont mortelles, ne jamais diffuser des huiles essentielles près de vos animaux)

Vous avez essayé plusieurs de ces remèdes naturels et le panaris est toujours là ? Staphylocoque doré ou streptocoque en sont peut-être à l'origine. Lorsque les méthodes douces ne suffisent pas, il est donc inutile et dangereux d'insister ou de lésiner : pour éviter des complications, un traitement médical s'avère parfois nécessaire. Consultez un médecin sans trop tarder.

Cet article n'a aucune prétention quelconque, juste véhiculer une info, et n'a en aucun cas vocation à remplacer l'avis d'un médecin. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.

Comment arrêter de se ronger les ongles ?

Se ronger les ongles – ou onychophagie – est un acte courant : c'est même le tic ou l'habitude compulsive la plus répandue parmi la population. Voici quelques astuces pour vous aider à arrêter.

Pour arrêter de se ronger les ongles, il faut d'abord comprendre pourquoi. Généralement, l'onychophagie commence dès le plus jeune âge. Les enfants se mettent à se ronger les ongles suite à un changement dans leur vie, ou tout simplement par mimétisme. Il existe plusieurs raisons qui expliquent le fait que l'on se ronge les ongles. Cela donne une sensation d'apaisement et de réduction de la tension nerveuse dans les situations de stress.

Savez-vous pourquoi vous vous rongez les ongles ? L'onychophagie

Les causes peuvent être variées, d'un stress passager à un état d'anxiété avancé et durable. Aussi, les situations d'ennui ou les sentiments d'inconfort personnel, qu'ils soient physiques et/ou psychiques, amènent à se ronger les ongles. L'onychophagie est une manière d'exprimer une certaine forme de détresse face à la gestion de situations auxquelles nous sommes confrontés. Les individus n'ont pas la possibilité d'agir directement sur ces situations, ils vont donc essayer de réduire leur état de tensions. Le fait de se ronger les ongles serait un acte destiné à diminuer l'intensité du conflit et des émotions générées. L'acte en lui-même varie d'une personne à une autre, en fonction de son histoire personnelle, de son éducation, de son origine et de sa pression familiale ou sociale. Il a été constaté que l'onychophagie rejoint la gestuelle du fumeur, la cigarette peut être considérée comme un « doigt » virtuel, car le fumeur maintient sa cigarette entre ses deux doigts et la porte à sa bouche. Il existe bien une relation entre le fait de fumer et de se ronger les ongles : ces deux dépendances permettent aux personnes de réduire la tension nerveuse ressentie dans des situations de stress.

Onychophagie : quelles sont les conséquences ?

Cette habitude compulsive de se ronger ou manger les ongles entraîne quelques complications sur votre corps. D'un point de vue médical, les mains sont les vecteurs de beaucoup de germes. Même si les mains sont lavées régulièrement, il restera toujours quelques bactéries sous les ongles à la bordure du doigt. Se ronger les ongles peut vous rendre sujet à de multiples infections et affaiblir votre système immunitaire, les plus courantes étant celles qui vont toucher la sphère gastro-intestinale, donnant lieu à des diarrhées, nausées et vomissements. Les ongles rongés ou mangés peuvent impacter le pharynx et produire des réactions inflammatoires. Ils peuvent aussi être aspirés et passer dans les branches bronchioles, favorisant les surinfections et diverses complications dans le tissu pulmonaire. Le plus courant reste quand même le passage vers le tube digestif, les ongles finissant par se mélanger aux selles à la fin du trajet. Du côté des doigts, au-delà de l'aspect disgracieux, l'onychophagie peut amener à une perte partielle ou totale de l'ongle, voire à des inflammations ou des infections au niveau de la plaie à vif.

Arrêter de se ronger les ongles : des solutions existent

Il existe de nombreuses façons pour arrêter de se ronger les ongles : il faut stimuler votre volonté. Vouloir arrêter de se ronger les ongles c'est comme vouloir arrêter de fumer. Pour résoudre un problème, il faut déjà réaliser qu'il en est un… Si vous portez vos doigts à vos lèvres uniquement quand vous êtes anxieux, apprenez à vous détendre, en faisant du yoga, de la gym. Écoutez de la musique : cela vous permettra de relâcher la pression et réduira votre stress. Certains se trouvent une activité qui occupe leurs mains loin de leur bouche. Sinon, mâchez un chewing-gum, qui est un bon remède anti-stress. Il y a toujours l'éternel vernis avec son goût amer : s'il est de bonne fabrication, ce vernis est totalement inoffensif pour l'organisme, même s'il est ingéré. Il peut dissuader facilement les plus jeunes qui viennent de commencer. Néanmoins, le vernis seul ne peut pas constituer une solution efficace et appropriée pour les rongeurs d'ongles sévères et réfractaires. Consulter un dermatologue peut-être une solution, c'est le premier spécialiste vers lequel se tourner. Il peut orienter les personnes atteintes d'onychophagie vers une thérapie cognitive-comportementaliste qui aidera à comprendre les raisons de cette habitude. Comme pour la cigarette, l'hypnose est aussi une solution pour en finir avec cette manie. Le thérapeute reprend les problèmes liés à notre mauvaise habitude et nous aide à trouver d'autres solutions pour nos ongles. Dans des cas vraiment extrêmes, le psychiatre peut prescrire des antidépresseurs.

Quand se ronger les ongles révèle votre personnalité

Selon une étude publiée par le Journal de la Thérapie Comportementale et de la Psychiatrie Expérimentale, les personnes ayant l'habitude de se ronger les ongles ne le feraient pas par anxiété. Bien au contraire : d'après le professeur Kieron O'Connor de l'Université de Montréal, auteur de cette recherche, les individus ayant ce comportement répétitif peuvent être perfectionnistes, ce qui signifie qu'ils seraient incapables de se détendre et d'effectuer des tâches à un rythme normal. Ils sont donc sujets à la frustration, à l'impatience, mais également à une non-satisfaction lorsqu'ils n'atteignent pas leurs objectifs.

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

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

Artisans, Commerçants ou PME,

faites connaître votre entreprise,
vos produits ou vos prestations,

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

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

FERMETURES BERGER

PROFITEZ PLEINEMENT DE VOS EXTÉRIEURS

Venez découvrir nos nouveaux espaces d'exposition de **PORTAILS**, **CLÔTURES** et **GARDE-CORPS**.

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

depuis bientôt 25 ANS

03 90 57 85 36

28 route de Colmar
67600 **SÉLESTAT**
NOUVEAU
Mardi : 13h - 18h
Mercredi au vendredi : 10h - 18h
Samedi : 10h - 17h
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

6 rue du Climont
67220 **VILLÉ**
Lundi au vendredi :
7h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Fermé le samedi

4 rue de la Gare
67570 **ROTHAU**
Permanence les mercredis et vendredis
de 10h à 12h et 14h à 17h
Les autres jours sur rendez-vous
Fermé le samedi

stratosene.fr

fermetures-berger.fr

• FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION
Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr

CALIS
POMPES À CHALEUR

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

ÉCO-PRÊT A TAUX ZÉRO*

maprimerénov'

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

le Journal de marsel

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

OCTOBRE 2021 n°160

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

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

AGENCE de L'ILL

Laurence WACH Immobilier

19 personnes à votre service !

- Le meilleur prix - le minimum de temps
- Estimation au juste prix
- Solvabilité des acquéreurs vérifiée
- 3 ventes par semaine

VENTE

GESTION

- Vous garantir les loyers
- Gérer les factures, les sinistres
- Préparer les revenus fonciers

Gérer les charges et les parties communes de l'immeuble. Une transparence totale grâce à votre extranet.

SYNDIC

Notre but : Vous trouver un locataire solvable et vous fournir un état des lieux d'entrée et de sortie de qualité.

LOCATION

ACHATS

- Calcul de l'enveloppe financière
- Suivi et relances personnalisées
- Envoi des biens correspondants par mail

- S'installer à son compte
- Changer ses locaux
- Vendre son fond de commerce

COMMERCES

la Clé du succès pour tous vos projets

Sélestat www.agence-ill.com Marckolsheim

©le Journal de marsel - 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