

LE Journal de marse

70.500 exemplaires
distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB
DECEMBRE 2021 n°162



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

CHEM'NETTE
Côté feu Côté toiture
Page 2
03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

A HERBSHEIM

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

Du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV

Quand mincir et rajeunir riment avec plaisir !



Nouvelle gamme Phyto et Bio

VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI
Visage

- Bio +
- 75-15 anti age complet
- Emozion + peau sensible

Bénéficiez de

30%

de remise sur tous les soins
et cures corps et visage en institut*

BONS CADEAUX

40%

de remise sur les bons cadeaux (à partir d'un montant de 50€)
par exemple 100€ achetés = 140€ de bon cadeau
pour une validité allant jusqu'au 31/12/2022*

VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI
Corps

- Détoxifiant
- Booster résultat en 1 semaine
- Sculptant & amincissant
- Liftant & raffermissant

Des Cures
à GAGNER
Voir page
30

Et toujours au centre :

Cryo 360°
Duolift
LPG CELLU M6
New Sequential
Cellutec

Votre bilan
d'1h
OFFERT

Offre valable sur RDV
avant le 31/12/2021

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

Toute l'équipe
vous souhaite
de passer de bonnes
fêtes de fin
d'année

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



Le bricolage de marseille

Bricolage écolo. Le bricolage sans toxiques



Prendre de bonnes résolutions pour rénover ou décorer sa maison soi-même c'est bien. Mais envisager ces travaux d'aménagement en respectant notre chère planète, c'est mieux et pas forcément compliqué. Parce que vivre sainement, c'est tout d'abord se sentir bien dans sa maison, voici quelques conseils pour le bricolage écolo.

Il y a toujours quelque chose à faire dans un logement que ce soit réparer, rénover, améliorer ou décorer. De nombreux produits sont disponibles dans le commerce pour faciliter la tâche mais c'est bien connu, beaucoup sont toxiques, voire carrément nocifs. Alors pour se protéger ainsi que sa famille et notre planète, suivez nos conseils pour que le bricolage devienne plus écolo.

Le bricolage écolo : faire des travaux dans la maison sans polluer ni tousser !

Colles, solvants, vernis, peintures... Des produits courants que l'on utilise régulièrement, sans toujours

être conscients qu'ils contiennent des composés organiques volatils, les COV, qui s'attaquent à nos bronches et sont néfastes pour le système nerveux.

Pour préserver l'environnement en plus de la santé, de plus en plus de produits de bricolage arborent un écolabel – comme l'Écolabel européen ou NF environnement – qui garantissent leur qualité environnementale et leurs performances. Surveillez les logos !



Comment préparer sa colle maison

- Versez un verre d'amidon de riz en cristaux (ou de la farine et de la féculé de pomme de terre) dans une casserole.
- Ajoutez un verre d'eau au mélange dans la casserole.
- Mélangez délicatement à feu doux jusqu'à obtenir une pâte consistante et sans grumeaux si possible.



- Ajoutez de l'eau si la « pâte » est trop épaisse de manière à pouvoir étaler ou pulvériser facilement votre colle. Vous pouvez varier les quantités en respec-

tant les proportions.

On peut conserver la colle maison pendant 2 ou 3 jours en la mettant au réfrigérateur. Au-delà de ce délai, le risque est de voir apparaître des bactéries dans la colle que seule l'adjonction de conservateur permettrait d'éviter.

Traiter le bois ?

Le bois est le matériau de construction le plus répandu dans le monde. Par ailleurs c'est LE matériau écologique par excellence car il se renouvelle à l'infini et est biodégradable à 100 %. Mais, c'est un fait, les produits préventifs et curatifs du bois contre les insectes (lyctus, capricornes, vrillettes...) sont de plus en plus toxiques.

Pour éviter d'y avoir recours contre ces bêtes et préserver notre santé, il existe différentes alternatives :

Le sel de bore (100 % polybore) : Inodore et inodore, il permet de traiter les bois d'une manière préventive contre l'attaque des insectes et des champignons. Il s'agit d'un minéral naturel extrait d'anciens lacs salés aux USA.

Cependant **attention**, le sel de bore n'est pas un traitement curatif et, utilisé en extérieur, les bois doivent être ensuite protégés par de la lasure bois extérieure ou une peinture à l'huile afin d'éviter qu'il ne soit délavé.

Suite page 04

HUTTENHEIM, NOUS RÉALISONS POUR VOUS LA RÉSIDENCE



L'ARCADE

STATIONNEMENT
PRÉ-ÉQUIPÉ IRVE 

**13 SUPERBES
APPARTEMENTS 2 ET 3P**

**LARGE TERRASSE,
garage, parking voiture
et vélos,**

**PRESTATIONS
DE STANDING**

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



BENFELD

Pavillon 4/5 pièces LOUÉ

81 m², séjour/c. équipée 33 m²,
jardin, 3 ch (11m² et 13m²), garage,
cave, parking,
dpe c, charges 1 125€/an, 7 lots

212 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

APPART. 3/4 P CENTRE VILLE

77m² salon/séjour/cuisine équipée,
2 ch, cave, chauffage gaz, dpe d,
charges 1345€/an

PETITE COPROPRIÉTÉ DE 3 LOTS

150 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SÉLESTAT

IMMEUBLE MIXTE

Local commercial, 117m² loué, F3
de 138m², F3 de 84m², F1 de 33m²,
dépendance, cour, dpe d
IDÉAL INVESTISSEURS

567 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

APPARTEMENT 3 PIÈCES

60 m², 3^{ème} et dernier étage, salon
+ balcon SUD, 2 ch (11m² et 12m²),
cave, dpe f,
charges 1 307€/an,

103 000,00€ Hono charge vendeur

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**



• Pompes à chaleur

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie

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



• Chauffage /Climatisation

Mono-split / Multi-split

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

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

ÉCO-PRÊT
A TAUX
ZÉRO**

NOUVELLES
AIDES

depuis
janvier 2020*

consultez-
nous



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

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

Suite de la page 02

L'huile imprégnation : une sous-couche à passer au préalable sur le bois non traité, les bois à gros pores comme le pin, le sapin, le peuplier, le hêtre... Elle s'utilise à l'extérieur comme à l'intérieur (meubles, fenêtres, revêtements bois, etc.). Fabriquée avec des matières premières naturelles et renouvelables, l'huile d'imprégnation permet au support de respirer, a des qualités anti-salissures et hydrofuge.

L'huile dure : protège de l'eau et des salissures les surfaces intérieures sollicitées, telles que le plancher ou un plan de travail en bois, en liège. Elle est très résistante tout en laissant le bois respirer.

Les peintures : écologiques ou pas

Lorsque vous peignez vous étalez un mélange entre autres de solvants, de pesticides et de colorants sur vos murs. Les émissions de COV des peintures sont nuisibles pour la santé à cause de ses substances cancérigènes et pour l'environnement. De plus, la composition des peintures à beau être très variable, la plupart d'entre elles continuent à contaminer l'air intérieur bien au-delà de la phase de séchage.

Préférez les peintures naturelles



Les peintures naturelles sont des peintures de haute qualité et leur prix est comparable à leurs homologues synthétiques. Par ailleurs :

- leur pouvoir de pénétration (grâce à l'huile de lin notamment) dans le support est plus important ;
- elles ne sont pas électrostatiques ;
- elles ont une durée de vie et de vieillissement très bons ;
- elles sont perméables à la vapeur d'eau, donc « respirent ».

Astuce pour conserver vos pots de peintures

Pour garder des pots de peinture entamés, retournez-les après les avoir bien fermés et entreposez-les ainsi, tête en bas !

Le revêtement des murs intérieurs et des sols

Pour habiller vos murs, la peinture n'est pas la seule alternative écolo, même si les papiers peints sont à proscrire. Pensez plutôt aux :

- lambris en bois qui permettent une isolation supplémentaire et sont simples à poser ;
- enduits intérieurs à base d'argile, de terre crue ou de chaux.

Pour vos sols, choisissez les carrelages en terre cuite, le linoléum véritable (à base d'huile de lin, de liège et de bois), les parquets en bois massif (local de préférence, ou certifié FSC) ou en liège. Pour les moquettes, préférez-les en laine, elles sont moins polluantes.



Les outils

Saviez-vous qu'un ménage français utilise sa perceuse en moyenne 1h par an ? Si si, vous lisez bien ! C'est pourquoi louer ou emprunter un outil serait plus économique et plus judicieux pour l'environnement.

Si vous décidez tout de même d'acheter du matériel, assurez-vous qu'il soit de très bonne qualité, il durera plus longtemps.

Astuce pour entretenir vos outils :

- Après usage, piquez vos outils de jardinage dans un seau rempli de sable sec, placé à l'abri des intempéries. Le sable agit comme abrasif.
- Pour éviter la rouille des outils, placez un morceau de charbon de bois dans votre boîte à outils.
- Si vos pinceaux sont durcis, laissez les tremper pendant une heure au minimum dans un bain de vinaigre bouillant. Rincez à l'eau claire.
- Pour entretenir la lame d'une scie, appliquez-y de la cire !

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

BLACK DAYS

JUSQU'AU 19 DÉCEMBRE 2021




SONY HDRLED - 100 HZ

PRIX DE VENTE CONSEILLÉ 1249€
PRIX COCEF 798€

SONY KD 55 XH 90 - Ecran 55 POUCES (139 cm) - 100 HZ full Array Led X motion clarity pro Android TV - SMART TV - DOLBY ATMOS - Egalement disponible en magasin la Gamme SONY TV GARANTIE 2 ANS PIECES - MAIN D'ŒUVRE ET DEPLACEMENT



VU À LA TV

DYSON - ASPIRATEUR BALAI SANS SAC

PRIX DE VENTE CONSEILLÉ 699€
PRIX COCEF 639€*

ASPIRATEUR BALAI SANS FIL SANS SAC DYSON V15 DETECT Brosse équipée d'un laser - moteur numérique Hyperdymium 660 W fourni avec accessoires GARANTIE 2 ANS PIECES ET MAIN D'ŒUVRE *soit prix facturé à 699€ et vous recevez un bon d'achat de 60€ voir conditions en magasin.

BROSSE LASER



PACK NUIT
SOMMIER 140
+ MATELAS 140
+ 1 COUETTE
+ 2 OREILLERS

PRIX DE VENTE CONSEIL 1139 €
PRIX COCEF 597€

- Matelas 508 ressorts ensachés
- sommier tapissier à lattes
- un jeu de 4 pieds
- 2 oreillers et 1 couette

Existe en dimension 160 x 200 prix promo 698 €



SAMSUNG LAVE-LINGE
FRONTAL CAPACITÉ 9 KG

PRIX DE VENTE CONSEILLÉ 749€
PRIX COCEF 427€*

SAMSUNG WW 90 T 554 D - Essorage 1400 T/min - ADDWASH (rajout de linge à tout moment) Technologie Ecobubble - Programmes Vapeur - WIFI - Moteur Inverter - Classe A - GARANTIE 2 ANS PIECES - MAIN D'ŒUVRE ET DEPLACEMENT *soit prix facturé à 527€ et remboursement par Samsung de 100€, voir conditions en magasin.



SIEMENS LAVE-VAISSELLE
12 COUVERTS

PRIX DE VENTE CONSEILLÉ 629€
PRIX COCEF 388,70€

SIEMENS SN 23 IW08 TE - silence 48 dB - 6 programmes cuve polymox - panier varioflex - départ différé - eau 1.5 L moteur IQ Drive induction - Classe E

VENDENHEIM
19 RUE DE L'INDUSTRIE
03 88 81 50 64

OBERNAI
BLD DE L'EUROPE (CC LECLERC)
03 88 95 09 59

Cocef



Le cycle féminin est complexe et est régi par les hormones. Il débute à l'adolescence et se termine avec la ménopause. Les femmes peuvent rencontrer un certain nombre de problèmes dus à leur cycle. La naturopathie peut alors se révéler d'un grand secours pour les soutenir.

Ces différents troubles sont de mieux en mieux diagnostiqués et permettent une prise en charge allopathique (votre médecin traitant) et complémentaire (avec notamment la naturopathie) plus efficace. Les deux n'étant pas opposées l'une à l'autre mais bien complémentaires. Un bon praticien de naturopathie ne demandera jamais d'arrêter le traitement mis en place par votre médecin.

Je vais vous citer quelques maladies ou troubles liés au cycle féminin, ce n'est évidemment pas exhaustif. Je vous les définie ici assez rapidement sans vous donner tous les détails ou tous les symptômes associés.



Avez-vous déjà entendu parlé du SPM : Syndrome Pré-Menstruel. Ce sont principalement les oestrogènes qui en sont responsables. Les désagréments surviennent en général 7 à 14 jours avant le début des règles. Ces désagréments peuvent être : des fringales, un trouble de l'humeur semblable à une dépression, de la rétention, des seins douloureux, des maux de tête, une irritabilité importante, de l'acné, des ballonnements, un manque de concentration. Réjouissant, n'est-ce pas ?

Le Docteur Guy Abraham a classifié les différents SPM que les femmes peuvent rencontrer. Le SPM de type H (comme hydratation) concerne les gonflements et la rétention d'eau (souvent les chevilles et les doigts), le SPM de type C (comme Craving en anglais qui signifie fringales), il est associé par un appétit excessif (attirance marquée par les aliments sucrés), des maux de tête, des palpitations. Le SPM de type D (comme dépression) engendre tristesse importante, une envie de pleurer. Celui de type A (comme Anxiété) induit de l'irritabilité et des troubles de l'humeur. La naturopathie peut vous aider avec des conseils alimentaires adaptés, des plantes pour rééquilibrer les hormones, des vitamines et des minéraux ciblés.

L'endométriose dont on parle beaucoup actuellement. Elle est mieux diagnostiquée et touche une femme sur dix environ. Souvent on la découvre lors d'un bilan d'infertilité. Certaines femmes ont des symptômes très puissants, d'autres moins mais les symptômes ne sont pas forcément proportionnels à l'entendue des lésions et vice versa.

Cette maladie est la présence de tissus semblables à l'endomètre en dehors de l'utérus. Ceux-ci, sous l'influence des hormones, va se comporter comme l'endomètre et saigner lorsque le moment des règles sera là. Il n'y aura pas d'issue pour le sang. On peut trouver ces tissus sur le péritoine, les trompes, les ovaires, les ligaments utéro-sacrés, le tube digestif, la vessie, le rectum parfois même les poumons ou le cerveau. C'est une maladie qui ne guérit pas actuellement.

La médication est souvent lourde car la souffrance des femmes atteintes est considérable et minimisée. Non ce ne sont pas « juste » des règles douloureuses. Elles peuvent souffrir de gros problèmes digestifs, de douleurs pendant les rapports sexuels, d'infertilité (c'est courant mais pas systématique), de fatigue extrême. C'est une maladie très handicapante au quotidien selon son intensité. La naturopathie permet d'accompagner les femmes atteintes en travaillant sur l'inflammation et le stress, deux facteurs aggravants. Je propose un accompagnement de 6 rendez-vous mêlant naturopathie et réflexologie plantaire pour une prise en charge complète en complément des traitements mis en place par les gynécologues et médecins.

Suite page 08

SUNPALACE

NUMÉRO 1
DU BRONZAGE



SANS RDV
Prestation de qualité
Bronzage, banc collagène
unique dans la région et
blanchiment dentaire

- Lundi de 8h30 à 20h
- Mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 14h et de 16h30 à 20h
- Mercredi de 8h30 à 14h
- Samedi de 8h30 à 17h

7B rue de l'Hôpital
67600 **SELESTAT**
03 88 57 28 03

BIJOUX
BERMO

Artisan d'art, créateur et
concepteur de bijoux depuis 1977

Votre **artisan-créateur**, vous a
concocté de **nombreuses pièces**
uniques, que vous pourrez découvrir
dans notre magasin

Il reste à votre service pour vous
réaliser **le bijou de votre rêve**, que
vous souhaitez **offrir à la personne**
qui occupe **votre coeur**



Vos envies...
Notre savoir-faire

**OUVERT les dimanches 12 et 19 décembre de 14h à 18h
et le vendredi 24 de 9h à 15h**

ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT



Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

©JDM Editions/Edith

JS VERRE DECOR Sarl
Vitrerie Miroiterie

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

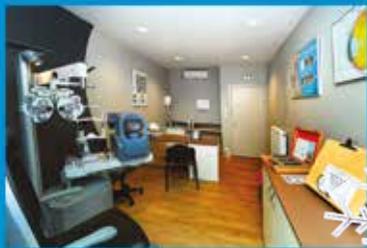
**- Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurité
Vitrage isolant - Verre de cheminée**

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

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

Street - 493 256, 614 00014 - © JDM Editions / Edith

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN



3 rue Mercière • ERSTEIN

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.

Retrouvez des centaines de pelotes de marque

PRO LANA RICO DESIGN katia

Mercerie
By Sandra

Retrouvez-nous sur



Idées cadeaux pour Noël



- Laines
- Fils
- Boutons
- Broderie...

Tuto OFFERT
au magasin
pour les chaussons !



N'oubliez pas le Bon Cadeau !



38 rue du Gal de Gaulle ERSTEIN - 03 67 98 13 46

Du mardi au vendredi 9h-12h 14h-18h - Le samedi 9h-12h 14h-16h30

Le Retour

MAISON ROUGE
Habilleur

Depuis 1975

VENTES PRIVÉES

OUVERT LES DIMANCHE 5, 12
ET 19 DÉCEMBRE DE 14H À 18H

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

Vêtements
de fêtes



-20%
Sur TOUT
TOUT le MAGASIN*

2022 IDÉES CADEAUX

OFFREZ UN CHÈQUE CADEAU

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

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

GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h30 • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h30 et samedi 9h-12h/14h-18h

*Offre valable jusqu'au 19/12/2021 - © Le Journal de Marsel / Edith

Le SOPK : Syndrome des Ovaires Polykystiques. Dans ce cas-là, les follicules ont une croissance anormale. C'est une accumulation de follicules anormaux. Une femme sur dix en souffrirait. L'absence d'ovulation, l'aménorrhée (absence de règles), l'hyperandrogénie et l'anomalie ovarienne servent à poser le diagnostic. Ne vous auto-diagnostiquez pas vous-même, en cas de doute consultez. Vous aurez alors une prise en charge adaptée. Il n'y a actuellement pas de traitement sur les causes, la médecine agit sur les symptômes. Une idée reçue consistait à dire que les femmes atteintes du SOPK étaient systématiquement obèses, ce qui n'est pas vrai. Les pratiques naturelles peuvent vous aider à réduire ce qui aggrave ce syndrome (alimentation personnalisée, nutrition, gestion du stress).

La fertilité est également un motif de consultation chez les naturopathes. La fertilité est assez fragile, de nombreux déséquilibres la perturbent considérablement. En naturopathie, nous pouvons l'améliorer en optimisant le bien-être de la personne. Nous comblons les carences qu'il peut y avoir, nous adaptons une fois de plus l'alimentation, nous travaillons sur le stress. Il faut savoir que de simples carences peuvent entraver votre fertilité. On ne peut pas vous promettre une grossesse à coup sûr mais de mettre toutes les chances de votre côté. Là aussi, j'ai mis en place un accompagnement spécifique pour vous suivre et vous aider.



Terminons par la ménopause qui finit le cycle de la femme. Elle n'est en aucun cas la fin de la féminité, simplement de la vie reproductive et des règles. Elle met 5 à 10 ans à s'installer. La moyenne d'âge des femmes ménopausées en France est de 51 ans. La prise d'hormones n'est pas obligatoire, à vous de prendre votre décision en pesant le pour et le contre. La prise de poids est fréquente mais pas inévitable, on peut la maintenir ou la limiter en adoptant de nouvelles habitudes. Bouffées de chaleur, irritabilité, troubles du sommeil, sécheresse vaginale, troubles urinaires...

La baisse de la libido est due à la chute des oestrogènes. Le risque d'ostéoporose augmente, pensez à vérifier votre taux de vitamine D qui a son rôle dans l'absorption du calcium. Ne cherchez pas uniquement le calcium dans les produits laitiers comme c'est souvent recommandé pensez aussi aux légumes verts à feuilles, les algues, les produits de la mer, les oléagineux, les légumes secs. Une activité physique régulière permettra un bon fonctionnement de votre système cardio-vasculaire et osseux. Pour avoir des conseils individualisés suivant vos propres désagréments, des plantes, des acides gras pourront vous être utiles.

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



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.

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 à vendredi de 9h à midi et de 14h à 18h 30 et le samedi de 9h à 16h en continu.

10% de remise sur présentation de l'annonce du 1^{er} au 24 décembre 2021

OFFRES SPÉCIALES DE NOËL

LPG CELLU M6 INTEGRAL S
DÉSTOCKER et RAFFERMIR
1 bilan personnalisé + 1 séance découverte
OFFERTS
Offre valable jusqu'au 31/12/2021

Manucurie
POSE DE VERNIS SEMI PERMANENT MAINS
27€
Offre valable jusqu'au 31/12/2021

Divat
POWERPLATE
10 SÉANCES COACHÉES À 160€ AU LIEU DE 250€ + 1 SÉANCE
OFFERTE
Offre valable jusqu'au 31/12/2021

9 rue du Sanglier à EBERSHEIM
sur rdv du lundi au samedi, 03 90 56 16 65 ou 06 76 81 17 95

En décembre, faire plaisir et se faire plaisir...

Ouvert le 24 décembre de 8h30 à 16h

San Bao
RELAXATION BIEN-ÊTRE BEAUTÉ

Trouvez le **cadeau parfait** pour les fêtes chez **San Bao !**
(Soin de visage, Rituel du monde, Modelage en duo...)
Ou la **carte cadeau** pour laisser libre cours aux **envies**

NOUVEAU CELLU M6 ALLIANCE
DES RÉSULTATS VISIBLES DÈS LA 3^{ÈME} SÉANCE

Des **coffrets cadeaux** à découvrir en institut à partir de 15€ avec nos partenaires

32 rue du Castel • **EPFIG** • 03 88 85 20 41
www.san-bao.info

Lundi 14h-19h • Du mardi au vendredi 8h30-12h et 14h-19h (sur rdv de 12h-14h) Samedi 8h30-16h
*dans la limite des stocks disponibles du 1^{er} au 24 décembre 2021, voir conditions en institut. ©JDM Editions / Edith

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

le Journal de marsel

Bijouterie CLOPIER

De la bague au pendentif
en passant les montres
et par les boucles d'oreilles,
vous trouverez forcément
votre bonheur...

Plus de 20 marques
exposées en magasin



Nous sommes ouvert 7j sur 7j en décembre (du 1^{er} au 24/12/2021)

16 rue merciere • ERSTEIN • 03 88 25 08 38

www.bijouterie-clopie.business.site • Retrouvez-nous sur et

LIQUIDATION

OBERNAI



PRÊT-À-PORTER Homme - Femme

classic • street • sportswear • casual • fashion • grandes tailles

FEMME du 34 au 54

ELISA CAVALETTI
GERRY WEBER • CAPUCCINO
LE TEMPS DES CERISES
FRED SABATIER •
FREEMANN PORTER
BARBARA LEBEK • OUI
GERRY WEBER • KANOPE
HBT • NUMEROLOGIE
JULIE GUERLANDE
ETERNA • EDAS ...

HOMME du 36 au 72

Du XS au 6 XL
VERSACE 1969
MEN'S • ETERNA
JAPAN RAGS • DELLALUI
FYNCH HATTON • JUPITER
ALBERTO • PADDOCKS
BRUHL • ROY ROBSON
FREEMANN PORTER • MILESTONE
NUMEROLOGIE
ARISTOW • J & JOY...

Ouvert les
dimanches

5, 12 et 19
décembre

de 14h à 18h

TOTALE AVANT TRAVAUX

DU 17 NOVEMBRE
AU 31 DÉCEMBRE

Autorisation 01-2021-DIF

DES REMISES
EXCEPTIONNELLES
sur 400 m²

TOUT DOIT
DISPARAÎTRE

jusqu'à **-60%***

* Voir condition en magasin

MA MODE AVENUE

29 Bld du M^{al} Koenig
(en face du Mac Donald)

Ouvert tous les jours
de 10h à 19h
et samedi de 9h30 à 19h30

Nos conseils pour alléger le corps après les fêtes



Pendant les fêtes, impossible de faire l'impasse sur les chocolats gourmands, la bûche crémeuse, ou encore le foie gras ultra calorique. Même en n'abusant pas de ces aliments, les mauvaises surprises d'après-fêtes ne tardent pas à se faire ressentir : ballonnements, maux de ventre, nausées... Découvrez nos astuces pour alléger le corps.

Entre deux réveillons comme toujours gourmands, et parfois (trop) arrosés, il est important de ménager son corps.

Comment alléger le corps après un réveillon chargé et arrosé ?

Après le miel, le bicarbonate de soude et le charbon végétal, voici les autres remèdes naturels préconisés en cas de maux de ventre, de ballonnements ou de nausées :

Les infusions de plantes pour purifier l'estomac



Les plantes bénéficient de multiples propriétés pour le bien-être de notre organisme. Tandis que le gingembre facilite la digestion et booste les muscles de l'appareil digestif, la camomille assainit l'estomac et le foie.

Quant au romarin, il agit comme un diurétique et soulage les ballonnements, alors que le fenouil soulage les flatulences. Consommez-les en tisane une à deux tasses par jour.

Le miso pour régénérer le système digestif



Le miso, de plus en plus populaire en France, est considéré au Japon comme un aliment purifiant l'organisme. Ce condiment salé à base de soja, riche en protéines et en minéraux, favorise la régénération de la flore intestinale et stimule la sécrétion gastrique.

Pour bénéficier de ses bienfaits, rendez-vous en magasin bio pour vous procurer ce remède naturel et préparez-vous une bonne soupe au miso !

L'argile verte pour apaiser l'estomac

L'argile verte est connue pour soigner de nombreux maux. Riche en oligo-éléments et en minéraux, l'argile verte est reconnue pour ses propriétés absorbantes et détoxifiantes.

Elle permet de rétablir le transit normal. En pharmacie, l'argile verte est souvent commercialisée en poudre ou concassée pour des cures par voie interne.

Élaborer un cataplasme d'argile



Pour cela, faites désagréger de l'argile verte concassée dans un plat en verre en y versant de l'eau. Puis, faites chauffer l'argile au bain-marie.

Lorsque le cataplasme est tiède, placez-le sur le ventre en appuyant un peu afin qu'il adhère à la peau. Bandez le cataplasme pour le fixer, et laissez agir 15 minutes minimum. Enfin, retirez-le doucement et passez de l'eau sur votre ventre.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

Et si cette année vous offriez un cadeau qui fait plaisir ?

48€ *Moment douceur*

Massage corps 45 min



Voyage en Asie

160€ Kobido + Réflexologie Thai 2h15

Regard de braise

65€ Lash lifting + teinture



Tél. 03 88 98 27 21

2A rue de Strasbourg ERSTEIN

DEYRES
horlogerie-bijouterie

Venez découvrir un grand choix de montres & bijoux pour vos cadeaux de Noël

Ouvert tous les jours du 6 au 24 décembre

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

-10% sur les montres du 1^{er} au 31 décembre 2021

Vêtements
KNOPF

vous souhaitez d'excellentes fêtes de fin d'année !

Ouvert Dimanche 12 et 19 décembre de 14h à 18h

On vous attend pour un petit Concert de Noël...
Vin chaud, jus de pomme chaud
et des bredelas de Noël...

10, rue du Gal de Gaulle à **BENFELD** - Tél. 03 88 74 43 26
MAR-VEN 9h-12h / 14h15-19h SAM 9h-16h

A consommer avec modération

Boutique de pantoufles
OBERNAI

Gles Schlop'

Chaussures d'intérieur

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

TOP' ELEGANCE

PRÊT A PORTER FEMME HOMME

Lingerie • Maroquinerie • Accessoires

Ouvert les dimanches 12 et 19 décembre de 14h à 18h

Bonnes Fêtes de fin d'année !!

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

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

©JDM Éditions

Lingerie Betty Elegance ERSTEIN

Pensez à vos Cadeaux de Noël ...
et soutenez votre commerce de proximité

5€ * **CINQ EUROS de REMISE**
par tranche de 50€ d'achat sur présentation de ce bon**
Pour vous Mesdames : Ensemble soutien-gorge, slips, pyjamas, pulls, vestes, robes ...
Pour vous Messieurs : Pyjamas, boxers, pulls, chemises ...

La spécialiste du 38 au 60 de 85A au 115G

Suivez-nous sur Facebook : **Betty Elegance Erstein**

N'oubliez pas le bon cadeau !

Aubade Anita CALIDA LISE CHARMEL felina ESPRIT slogg Triumph Gévana seidensticker CAPITEN Eminence

Tél. 03 88 98 28 98 - 06 21 27 35 89 18, rue Mercière - ERSTEIN

** remise à la caisse, valable du 1^{er} au 24.12.2021
* signalés en magasin, hors promotion, un bon par achat

Les astuces pour réussir sa bûche de Noël maison



Et si cette année je prenais le temps de faire ma bûche de Noël maison. Et pour la réussir facilement, je suis quelques étapes et astuces simples (mais obligatoires) pour un réveillon gourmand !

Comment réussir ma bûche de Noël maison à tous les coups ?

La bûche de Noël type gâteau roulé est la plus traditionnelle et aussi la plus facile à réaliser. Pour cela, suivez ces quelques astuces :

La génoise aux blancs d'œufs

Pour une génoise souple légère et moelleuse, utilisez peu de farine et beaucoup d'œufs et oubliez la méthode au bain marie.

Le papier de cuisson beurré

Pour un biscuit qui se décollera facilement et sans casser, beurrez et farinez votre papier de cuisson. Cela vous facilitera énormément la tâche pour décoller puis rouler votre génoise.

La technique du torchon

Rien de pire qu'un génoise qui casse au moment de la rouler. Pour éviter la catastrophe, il suffit de rouler votre biscuit dans un torchon humide à peine sa sortie du four. Il sera alors beaucoup plus souple et plus facile à travailler une fois froid. L'autre astuce pour assouplir la génoise : retourner le biscuit sur du film alimentaire puis mouiller à l'éponge la partie avec le papier sulfurisé encore en place.

Le glaçage

Pour plus de simplicité, réutilisez la crème de garniture de votre biscuit pour réaliser votre glaçage !

Prendre un peu d'avance

Pour éviter le stress le jour de Noël, préparez votre bûche la veille. Vous serez plus tranquille et en plus, la crème adhèrera encore mieux au biscuit. Protégez-la bien avec du film alimentaire pour qu'elle ne prenne pas les odeurs de frigo.

Recette de la bûche de Noël traditionnelle

Ingrédients pour une bûche pour 6 personnes :

- 8 œufs frais fermiers
- 200 g de sucre en poudre
- 150 g de farine fluide
- 17 g de levure chimique alsacienne
- 375 g de chocolat noir pâtisseries
- 300 grammes de beurre de baratte

Recette :

Commencez par séparer les blancs des jaunes de vos œufs puis fouettez les jaunes avec le sucre en poudre avec de l'eau tiède pour les faire mousser. Versez la levure et la farine petit à petit. Montez vos blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à votre mélange. Préchauffez votre four à 180°C. Étalez votre pâte dans un moule long sur du papier cuisson beurré et fariné. Un centimètre d'épaisseur suffisent. Enfourez un quart d'heure, jusqu'à ce que le biscuit prenne une teinte dorée. A la sortie du four, démoulez sur un torchon propre et humide. Enroulez et laissez refroidir. Faites fondre votre chocolat au bain marie puis ajoutez le beurre et mélangez. Déroulez le gâteau, étalez les $\frac{3}{4}$ du chocolat fondu, roulez à nouveau le biscuit sur lui-même. Recouvrez votre génoise avec le reste du chocolat, étalez à la fourchette et faites de petites stries pour donner l'effet bûche. Laissez prendre au réfrigérateur et décorez à votre guise !

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

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16

4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77

info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

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

KRAV MAGA

CENTRE ALSACE

REPRISE A MUTTERSOLTZ

KMF

APPRENEZ A VOUS DEFENDRE

Cours adultes dès 16 ans

www.facebook.com/KravMagaCentreAlsace

Rejoignez nous !

Krav Maga :
Mise en situation
Défense contre les agressions
Informations et inscriptions :
kmcenrealace@gmail.com
Tél. 06 43 18 28 51

HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

6, rue du Couvent - 67860 RHINAU

Port. 06 08 07 85 87 - Tél. Atelier : 03 88 74 64 39

Mail : escaliersharter@wanadoo.fr

Site : www.escalier-harter.fr

LA QUALITÉ A UN NOM

LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI



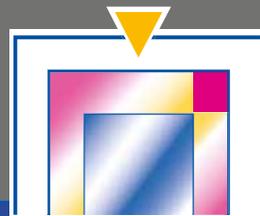
SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE
HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Notre signature ?

La qualité de pose HEWE FRANCE



**HEWE
FRANCE**

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

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique



Siret n° 5341826500020

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 **HUTTENHEIM**

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenêtres.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

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

Fermeture annuelle de la plate-forme

le 22/12/2021 à 12h et ouverture le 03/01/2022 à 7h

**TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS
ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR**

03 88 74 76 41

planning@spiess.fr

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES

03 88 74 76 46

bennes@spiess.fr

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

En bennes 20 ou 30m³ : bois, déchets verts, DIB*

En benne 7m³ : Gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux



Vous pouvez y livrer directement vos déchets et vous fournir en matériaux disponibles à la vente :

terre végétale, terre criblée, compost, recycler tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre recyclé tout venant

*Déchets industriels banals. Les matériaux contenant de l'amiante, des pneus, des liquides ainsi que tous déchets industriels spéciaux ou matériaux polluants sont refusés - Siret n° 310 719 406 00038 - Tel. 03 88 74 53 30 - contact@spiess.fr

NOËL LUMINEUX AVANT L'HEURE !!!

Votre éclairage
sur les meubles de cuisine
OFFERT*
du 15/11/21 au 15/12/21
* Voir condition au magasin

Cuisinest

Plus que PRO
Les Meilleures Entreprises de France
★★★★★

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

4, rue de Suède • 67230 BENFELD

Tél. 03 88 74 06 73

cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr

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



la cuisine de marseille

Goûters de saison : le pain d'épices magique



Considéré comme l'une des gourmandises favorites du mois de décembre, le pain d'épices se retrouve à profusion sur les marchés de Noël. Il est toutefois apprécié toute l'année et plus particulièrement au goûter par les enfants ou les sportifs...

Les épices pour pain d'épices ont un goût d'hiver douillet. Mordez l'hiver à pleine dents grâce à cette recette facile de pain d'épices aux pépites de chocolat. Avec son bon goût de miel et de cannelle, on plonge directement dans la magie des fêtes de fin d'année. En plus, il est facile à réaliser à la maison, avec ou sans l'aide des enfants !



La recette du pain d'épice aux épices pour pain d'épices et pépites de chocolat

Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min - 4 personnes

Les ingrédients de la recette

80 g de miel
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
140 g de farine complète
1 sachet de levure non chimique
10 cl de lait
1 oeuf
40 g de beurre
40 g de sucre vergeoise (cassonade) ou sucre roux
1 cuillère à café de mélange d'épices pour pain d'épices (cannelle, anis vert, gingembre, muscade, girofle) ou de mélange quatre-épices
30 g de poudre de cacao
70 g de chocolat en morceau concassé façon pépites

La préparation du pain d'épices

- S'il ne l'est pas déjà, concasser en petits morceaux le chocolat pour en faire des pépites à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Dans une casserole, faire tiédir le lait à feu doux. Hors du feu, incorporer le miel, le sirop d'érable, le sucre et le beurre en remuant jusqu'à dissolution complète. Préchauffer le four à 180° (th 6).
- Verser la farine, la levure, le cacao en poudre, les épices pour pain d'épices dans un saladier. Casser l'oeuf au centre, verser le lait tiédi et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les pépites de chocolat.

- Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire 25 minutes. Puis baisser la température du four à 150° (th 5) et laisser cuire encore 15 minutes.

- Démouler et laisser refroidir avant de le déguster.

Astuce

On peut également réaliser un glaçage pour couvrir le pain. Pour cela, ajouter progressivement 200 g de sucre glace à un blanc d'oeuf. Plus, on met de sucre glace plus le glaçage sera compact et facile à travailler.

Pour réaliser un glaçage au chocolat, on fait fondre 100 g de chocolat en carré dans une casserole et on ajoute progressivement 100 g de crème liquide. Une fois le mélange pris on le fait refroidir 3 heures au réfrigérateur.

L'étaler avec couteau sur le haut du gâteau voire toutes ses surfaces.



Ce délicieux pain d'épices peut se conserver dans du film alimentaire plusieurs jours mais bien souvent, il disparaît comme par enchantement...

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



Travaux
et entretien
de votre toiture

**DEVIS
GRATUIT !**



DIEBOLD



TOITURE



**NETTOYAGE DE TOITURE
AVEC TRAITEMENT
ANTI-MOUSSE ET HYDROFUGE**



**FAÏTAGE À SEC
OU MAÇONNE**



**HABILLAGES DE CHEMINÉE
ET PLANCHES DE RIVES**



**POSE, RÉPARATION ET
NETTOYAGE DE GOUTIÈRE**



**ISOLATION
DES COMBLES**



**CRÉATION ET REMPLACEMENT
DE FENÊTRE DE TOIT (VELUX)**



**TRAITEMENT DE
CHARPENTE**

22 rue Lichtenberg • 67100 STRASBOURG • 06 41 38 44 28 • www.diebold-toiture.fr

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

ELECTROsystem

L'excellence du chauffage



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



Chauffage électrique

Le BONHEUR d'une chaleur saine

Radiateurs électriques à inertie

**OFFRE
SPÉCIALE
JUSQU'À
150€
DE REPRISE**

- CONFORT
- ÉCONOMIE
- PERFORMANCE
- CHALEUR DOUCE
- QUALITÉ D'AIR
- SANS ENTRETIEN
- GARANTIE



Grande surface
de diffusion
= **CONFORT**



Thermostat
Programmable
= **ÉCONOMIES**



Large gamme
de couleurs
= **CHOIX**

51 Route de Rhinau à BOOFZHEIM

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

Légumes d'hiver et de santé



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

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

Les 10 légumes qui vous font du bien cet hiver

Voilà de quoi vous convaincre d'en manger, au moins 5 par jour (avec les fruits) !

La betterave : anti-âge et dopante

Rouge, rose, mais aussi jaune ou blanche à rayure, la betterave aime varier les couleurs. Elle font merveilles dans les plats, surtout accompagnées de vert (mâche et betterave crus râpés ou cuite, par exemple).

Utilisations : Crue et cuite, chaude ou froide. Son jus aussi est un délice, que les sportifs utilisent comme « dopant » grâce à ses nitrates naturels.

Apports nutritionnels : fibres, anti-oxydants (bêta-carotène et autres pigments), vitamines A, B9 et C, minéraux (potassium), glucides (la betterave est le légume le plus sucré).



La carotte : purifiante, antioxydante

Elle aussi joue sur les couleurs, avec une palette qui reste entre le jaune et l'orangé. Légume le plus consommé en France, elle mérite sa réputation d'aliment pour le bon teint !

Utilisations : Crue et cuite, chaude ou froide. Son jus est également un délice !

Apports nutritionnels : fibres, antioxydants (vitamine C, pigments : bêta-carotène ++, lutéine, zéaxanthine), vitamines B, et K, minéraux (potassium), glucides (presque autant que dans la betterave).

Le céleri-rave : revigorant

C'est le frère sous-terrain du céleri-branché. On ne consomme que sa boule blanchâtre. Mais ses feuilles peuvent donner du goût à un potage.

Utilisations : Cru et cuit, chaud ou froid. Attention à ne pas rajouter de sel dans les plats avec du céleri, il est naturellement plus salé que les autres légumes.

Apports nutritionnels : fibres, vitamines B6, C et K, minéraux (phosphore).

Le chou-fleur : dépuratif

Paré de sa couronne de feuilles enserrant un moutonnement blanc, le chou-fleur aime les contrastes de texture en blanc et vert.

Utilisations : Cru froid, et cuit chaud ou froid. Les estomacs fragiles pourront les blanchir une première fois avant de les cuire. Son cousin le brocoli est plus digeste.

Apports nutritionnels : fibres, antioxydants (vitamine C), vitamines, minéraux, composés soufrés.

L'endive : hydratante, laxative

La perle blanche du Nord (c'est plus chic que le « chicon » !) est très difficile à faire pousser et nécessite un savoir-faire pointu.

Utilisations : Crue froide, et cuite chaude

Apports nutritionnels : eau, fibres +, antioxydants (sélénium, vitamine C), vitamines B3, minéraux (potassium, calcium, zinc, fer).

**GRANDE VENTE
DE SAPINS DE NOËL
NORDMANN**

**Jusqu'au 24 décembre 7j/7j
de 9h30 à 19h00**

**Sur le parking de Maison Crovisier
3 rue des Antiquaires
à BENFELD (67230)**

**1 chemin du Honcourt
à SAINT-MARTIN (67220)**

**13 avenue du Dr Marcel Krieg
à BARR (67140)**

**Exemple :
le Sapin Nordmann
Hauteur 2m à 35€**

D'autres tailles disponibles sur place

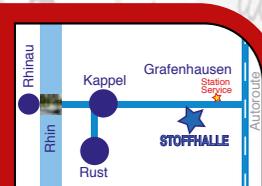
STOFFHALLE

FOIRE AUX TISSUS

- Coutures
- Décorations (3m20)
- Voilages (3m20)
- Nappages
- Tâpissieries pour chaises, divans, camping-car, bateaux ...
- Etoffes de Noël **Nouvelle Collection**



**10%
de REMISE**
valable jusqu'au
31 décembre 2021



Nous parlons Français

77966 KAPPEL-GRAFENHAUSEN

Hauptstrasse 184 - tél. 0049 7822 78 338

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h et Samedi 9h - 12h

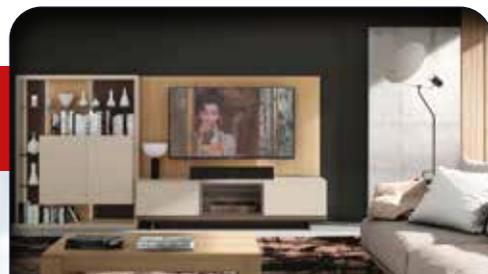
MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

49 ans d'expérience

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



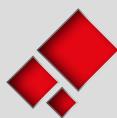
Ouvert LES DIMANCHES
5 et 12 décembre
de 14^h à 18^h

-20% sur toute
la déco*



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

Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

VOTRE CUISINISTE À 2 PAS DE CHEZ VOUS



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare)

0049 7821 95 96 93 • e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de



L'épinard : diurétique, reminéralisant

Toujours vert, l'épinard n'est pas le légume le plus riche en fer, comme on le pense trop souvent. Mais il a d'autres bienfaits, tout aussi – sinon plus – intéressants.

Utilisations : Cru froid (avec les jeunes pousses, mais surtout au printemps), et cuit chaud

Apports nutritionnels : fibres, antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine), vitamines E, B9, minéraux (calcium, cuivre, fer, magnésium, potassium).

Le navet : reminéralisant

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

Utilisations : Cuit chaud

Apports nutritionnels : fibres, antioxydants (pigments : lutéine, zéaxanthine ; vitamine C), composés soufrés (anti-cancérigènes).

L'oignon : anti-cancérigène, diurétique

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

Utilisations : Cru et cuit, chaud ou froid

Apports nutritionnels : minéraux (potassium, sodium), antioxydants (vitamine C, provitamine A et autres), vitamines B et E.

Le panais : anti-cancérigène

Ce drôle de légume, que l'on peut confondre avec de la carotte blanche, a sa propre identité. Longtemps oublié, il est réapparu depuis les années 2000.

Utilisations : Cuit chaud. il a un goût entre le céleri-rave et le fenouil.

Apports nutritionnels : fibres, vitamine C, minéraux (magnésium, potassium, sodium), glucides (le panais est sucré, mais moins que la betterave et la carotte).



Le poireau : régulateur des intestins

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

Utilisations : Cuit chaud ou froid

Apports nutritionnels : fibres ++, antioxydants (vitamine C), vitamines A, B et K, minéraux (potassium, sodium), composés soufrés.

Le mot de la diététicienne

Variés-les ! Jouez avec le cru et le cuit autant qu'avec leurs couleurs. Vous serez moins lassés d'eux. Et pensez toujours à ce qu'ils peuvent vous apporter en bénéfices nutritionnels pour la santé quand vous les mangez.

Pour que ces bénéfices soient au plus haut, achetez-les chez les producteurs locaux bio ou en agriculture raisonnée.

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

«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.»



Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience







Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !



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

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

DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS

Ent. Escoder

Restauration de chaises, fauteuils, canapés

Teinte et patine à l'ancienne

Grand choix de tissus d'ameublement

- Rempailage
- Cannage
- Rembourrage
- Tapisserie



06 80 76 52 32 • escoder.mickael@icloud.com

17 rue du commerce • 67920 **SUNDHOUSE**

Alsace Traitement de l'Habitat

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

Mir rede elsassisch

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




5 rue du Portugal • Z.A. • **BENFELD**

03 88 74 00 24 • www.ath-habitat.fr

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Devis
GRATUIT

25 ans
d'expérience

Chez votre fabricant en **Alsace**



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



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

Siret n° 821 236 163 00027 • JDM Editions/Edith

UNE SOLUTION OPTIMALE,



FENÊTRES • PORTES • VOILETS

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

www.optifen.com



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

**Remises exceptionnelles
en cadeau de Noël***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

QUALITE PRIX
IMBATTABLE

GARANTIE
10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS

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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



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

A VOTRE
SERVICE
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEUR
SUR-MESURE



DIRECT FABRICANT
toutes mesures



DRESSING
SUR-MESURE



6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERSCHEIM**
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



Peinture Kitzinger

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



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

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

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

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

CRÉDENCES Verre laqué ou impression photo



PORTE & FERMETURES DE DOUCHE

**Expo
MAGASIN**

Battante ou Coulissante



GARDE CORPS



JS Verre Décor
intervient aussi sur :

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

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

le jardin de marseille

Comment faire germer un pépin de kiwi



Faire germer un pépin est une façon de mieux comprendre comment fonctionne la nature et ceci est valable pour les grands comme pour les petits. Pour parvenir à faire germer un pépin de kiwi il suffit de respecter quelques étapes que nous vous livrons ici ! Le kiwi est un fruit particulièrement consommé en France, mais aussi produit sur le territoire... quand on veut manger local. Il est excellent autant en jus, qu'en compotes ou encore tout simplement cru ! Faire germer un pépin de kiwi pour avoir un Actinidia (ou actinidier) – nom de l'arbre à kiwis – dans votre jardin est un superbe moyen d'en savourer en quantité.

Avant de faire germer un pépin de kiwi

Avant de faire germer un pépin de kiwi : choisissez-le bien. Un kiwi n'en vaut pas une autre. Ceci est vrai en matière de goût, mais cela l'est aussi en matière de transformation (tartes, compotes, jus, etc.) ou en ce qui concerne leur conservation. Autant d'utilisations à réfléchir selon vos envies pour mieux choisir la variété de kiwi qui vous convient le mieux...

Ou d'en faire germer plusieurs !

Sélectionnez la bonne variété de kiwi

Certaines variétés sont moins résistantes aux maladies ou aux bio-agresseurs en tous genres même si elles ont des qualités, souvent gustatives, différentes et intéressantes. Toutes les variétés de kiwis ne sont donc pas adaptées à tous les terroirs, tous les types de sols, tous les climats. En fonction de votre sol et de votre implantation géographique certaines variétés de kiwis pousseront mieux que d'autres.

Un risque calculé à assumer

Certaines variétés ne sont pas non plus auto-fertiles, c'est-à-dire que certaines variétés de kiwis ont besoin d'un mâle et d'une femelle pour que les fruits soient produits.

Les français consomment environ 3Kg/an de kiwis et par ménage, c'est le 10e fruit le plus consommé dans l'Hexagone !

On produit 63.174 tonnes de kiwis sur notre territoire chaque année dont 55 % en Aquitaine.

En Europe, ce ne sont pas moins de 841.000 tonnes qui sont produites par an.

Comment faire germer vos pépins de kiwis

Préparez vos pépins

Une fois votre kiwi dûment choisi et une trentaine de pépins mis de côté, mettez-les dans un bol rempli d'eau : jetez les pépins qui flottent et récupérez ceux qui ont coulé au fond.

Solution 1 : Placez vos pépins entre du coton

Munissez-vous d'une petite coupelle au fond de laquelle vous disposerez des cotons, bio de pré-

férence et pour éviter toutes interactions négatives entre la germination et les résidus de produits chimiques, au fond. Humidifiez bien le tout puis disposez vos pépins par-dessus avant de les recouvrir d'un morceau de gaze que vous humidifierez à nouveau. Vous pouvez réaliser l'opération sur plusieurs coupelles dans le cas où un champignon s'installerait lors de l'opération et pour limiter les risques de tout perdre.

Solution 2 : Placez vos pépins dans un pot

Préparez un pot de quinze centimètres de diamètre avec des gravillons ou des billes d'argiles disposées au fond et remplissez le tout avec un terreau horticole de qualité. Tassez légèrement la terre et disposez-y les pépins pour la germination. Une fois la chose faite, « saupoudrez » très légèrement de terreau humidifié à l'aide d'un pulvérisateur.

Placez le tout au bon endroit

L'arbre à kiwi est robuste et s'adapte aisément à notre climat, mais il n'empêche que le bichonner dans les premiers temps n'est pas un mal. Placez donc le tout dans un endroit chaud et ensoleillé en veillant bien à ce que la terre ou le coton soit toujours humide sans pour autant baigner dans l'eau.

Astuce : Faire germer c'est bien, prévoir la plantation, c'est mieux ! Un Actinidia se plante à un endroit adéquat à la fois parce qu'il a beau être une liane grimpante, il peut atteindre les 9 mètres de long. Ensuite parce que si vous souhaitez récolter les kiwis, autant qu'ils soient accessibles et non à neuf mètres de haut !

Suite page 22



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

MUTTERSOLTZ

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



ATELIER WINGERT

Tapissier Décorateur - Créateur d'émotion



- Plafonds tendus - Rideaux, voilages et stores
- Papier peint - Tapis et 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 70
contact@atelier-wingert.fr • www.atelierwingert.fr



Entreprise
de paysagisme
à **BINDERNHEIM**

**Vente de fruitiers, arbres, arbustes, rosiers conifères,
vivaces... en direct de la pépinière**



Le vendredi de 8^h à 12^h et de 13^h à 18^h et le samedi de 8^h à 12^h



CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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



ET TOUJOURS ...

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



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

Siret: 802717140 00015 - ©JDM Editions / Edith • *selon la loi en vigueur

Comment planter votre jeune Actinidia



Les jeunes plantules sont fragiles d'autant qu'elles n'ont pas connue les contraintes extérieures comme le vent par exemple. Si vous avez choisi le coton pour faire germer les graines, plantez-les dans un pot comme indiqué à l'étape précédente. Utilisez une pince à épiler pour transplanter les graines et enfoncez-les de manière à laisser dépasser les plantules. Laissez grandir votre arbre jusqu'à ses 2 ans et rempotez-le s'il se sent à l'étroit. Il ne vous restera plus qu'à le mettre en terre, à l'automne ou en hiver, à l'endroit prévu à son effet et à condition que les températures ne descendent pas en dessous de moins douze degrés.

Le kiwi pour faire le plein de fibres et d'antioxydants



Riche en fibres, en antioxydants et en vitamine C, le kiwi est le fruit par excellence à mettre au menu du petit déjeuner... Bien connu pour sa chair verte et acidulée, le kiwi est un concentré de bienfaits pour notre santé. Dégusté depuis plus de 2.000 ans en Chine, il est aujourd'hui produit dans trois régions de France dont l'une détient le label rouge, la région de l'Adour.

Le kiwi : un fruit qui prend soin de notre santé

D'abord adopté par les néo-zélandais, le terme « kiwi » n'est apparu que dans les années 1970, la peau du fruit rappelant l'oiseau emblème du pays. Il a ainsi remplacé l'appellation « groseille de Chine » sous laquelle il avait été connu. Le kiwi compte une cinquantaine d'espèces, toutes originaires de la Chine. Cultivé en Europe depuis le XXe siècle seulement, il est aujourd'hui produit majoritairement en Nouvelle-Zélande, en Italie, en France et en Grèce.

Nutrition et bienfaits sur la santé

Le kiwi offre de nombreux bienfaits pour notre santé. En effet, riche en vitamine C, il possède un pouvoir antioxydant qui protège les cellules du vieillissement. La vitamine C joue également un rôle anti-infectieux, elle est donc particulièrement efficace pour combattre tous les petits virus. Le kiwi est aussi riche en potassium, excellent pour notre bonne santé cardio-vasculaire. La vitamine B9 joue, quant à elle, un rôle dans la prévention des anomalies du tube neural de l'embryon. Elle est aussi utile pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives et les cancers. Enfin, la teneur en fibres fait du kiwi un fruit idéal pour le bon fonctionnement du transit intestinal.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	47 kcal
Vit B9	20 µg
Vit C	80 mg
Fibres	2,5 g
Lipides	0,6 g
Glucides	10 g
Protides	1,1 g

Tout le monde peut-il manger du kiwi ?

Certaines personnes, notamment parfois celles ayant des allergies aux pollens, peuvent aussi développer une allergie au kiwi. En effet, les personnes allergiques à une enzyme que l'on appelle actinidine ne peuvent pas consommer ce fruit. Les réactions peuvent être assez diverses d'une personne allergique à une autre : cela va de l'urticaire au choc anaphylactique. Ainsi, pour éviter ce risque d'allergie, il est conseillé d'attendre les 12 mois de votre bébé avant de lui en donner.

Comment se déguste le kiwi ?

Le kiwi, produit en France, est disponible du mois de novembre au mois de mai. Si vous l'aimez sucré, choisissez de préférence un kiwi tendre. En effet, si sa chair est ferme, il sera plus acide. C'est un fruit qui mûrit en général après la cueillette. Pour favoriser son mûrissement, placez-le dans une corbeille à fruits avec des pommes. Les fruits encore fermes se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur.

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



Cabinet de naturopathie et
réflexologie, soins énergétiques
Uniquement sur RDV




La Nature & Clau • Claudine FRITSCH
1 rue de Limersheim • NORDHOUSE
06 08 51 24 43 • lanatureetclau@gmail.fr

éLECTRO 67

DÉPANNAGE VENTE

ELECTROMÉNAGER



50, rue du 28 novembre - 67150 ERSTEIN
Tél. 03 88 37 09 75 - contact@electro67.com



Menuiserie d'intérieur spécialisée
dans le bois depuis 1966

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




Show-room 600m²,
ouvert du lundi au vendredi

10%

de remise sur les

PORTES*

229,50€HT
au lieu de 255,00€HT
modèle Astra Glatt stockés



Devis Gratuit

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

160 magasins
en France



ESPACE
r e v ê t e m e n t s

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du **CHOIX**, du **CONSEIL** et des **PRIX** !

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

- Crépis • Papier peint • Enduits • Béton • Texture à peindre • Peinture • Sol PVC
- Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



Nos nouveautés papier peint



MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose sols
POSE OFFERTE* POUR 1€
voir conditions en magasin



*Toute l'équipe vous souhaite
de joyeuses Fêtes
de fin d'année !*



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

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

CARRELAGE MOCK-MATHIA

- CHAPE • RÉSINES
- BÉTON 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

ISO ALSACE Aménagement et Rénovation

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

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

Entreprise Qualibat et RCE - siret 7995114800029

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium Escaliers Métalliques • Portes
Portails • Garde-Corps • Grilles
Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

Siret n° 8253627810014

Gil' Plaquiste
Jointeur

Cloisons sèches
Isolation
Faux plafond
Aménagement de combles
Plafonds démontable

06 22 15 25 94
gilplaquiste@orange.fr

Siret: 531 521 953 00012

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

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

TRAGE 70.500 ex. - distribué à 70.400 ex. Le journal de marseille est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.

MANIFESTATIONS : Pour paraître dans le Marsel il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation au plus tard le 15 du mois précédent le mois de parution. RCV sur le site/manifestations/déposer une annonce/créer votre compte... Pour une manifestation à plusieurs dates, théâtre etc, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce.

Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la COMMUNE en majuscule
Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.

MANIFS REFUSEES : celles écrites en partie ou entièrement en majuscules et celles selon nos critères, sans avoir à nous justifier.



les manifestations de marseille

Samedi 4 décembre
FEGERSHHEIM - Marché de Noël
Venez passer un moment convivial autour d'un vin chaud. Organisé par l'AFF de 16h à 20h30 - place de l'Eglise. Divers stands vous attendent ainsi que le passage du Père Noël. Petite rest. sur place. Rens. et inscr. au 06 42 39 18 13 - aff.fegersheim@gmail.com

MUTTERSCHOLTZ - Fabrication d'une mangeoire à oiseaux. Afin d'aider nos amis les oiseaux à passer l'hiver dans de bonnes conditions, fabriquez avec notre aide une mangeoire à oiseaux originale que vous pourrez poser où vous voulez. Avec uniquement des matériaux naturels et un peu d'imagination, il est possible de créer un garde-manger pour oiseaux qui leur donnera envie de revenir d'année en année. 15€/adulte, 10€/enfant. Rens. et inscr. au 06 03 78 74 14, sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur www.maisonnaturemutt.org

4 décembre et 5 décembre 2021
MATZENHEIM - Marché de Noël de Matzenheim

Organisé par Noël Solidaire autour de l'église. Bénéfices reversés à Vozama. Saint-Nicolas le samedi. Père Noël le dimanche. Crèche animée le samedi à partir de 15h30 et le dimanche 14h. Concerts gratuits, pass sanitaire exigé : Chorale Sainte-Cécile de Kertzfeld le samedi à 20h, les enfants des écoles le dimanche à partir de 10h30 et l'Ecole Municipale de Musique d'Erstein à 16h30. Buvette et petite restauration sur place. 06 74 95 48 92

SCHERWILLER - Ouverture du Marché de Noël Solidaire. Des ventes à thème, décorations de Noël, bijoux, matériel photos, instruments de musique, objets artistiques, jouets anciens, tableaux, créations Etiquette -, matériel informatique, des ateliers et des animations, reprise de textile, fabrication de papier, initiation au Furoshiki. Studio photos. Petite rest. et boissons tout au long du week-end. Plus d'informations sur emmaus-scherwiller.fr

Samedi 11 décembre
ERSTEIN - Braderie Vesti'boutique de la Croix-Rouge. La vesti'boutique située au 1 rue Louise Weiss organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h sur le parking des bénévoles. Vente de vêtements, jouets et livres à petits prix.

Dimanche 12 décembre
RHINAU - Marché de Noël
L'ALSC de Rhinau organise un marché de Noël sur la place Jehl à Rhinau de 13h30 à 20h. Rejoignez-nous pour un moment convivial et gourmand ! Vin chaud et petite resta. tout au long de l'après-midi. Le Christkindel et le Hans Trapp feront également une apparition sur notre marché.

Judi 23 décembre
ADLAU - Don du Sang
De 17h à 20h à la salle Arthus. Le pass sanitaire n'est pas obligatoire. Nous espérons vous retrouver nombreux à donner un peu de votre temps, un peu de votre sang pour soigner, sauver plusieurs vies. 1 poche de sang prélevée peut aider jusqu'à 5 pers.

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

Sàrl E2R
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation
devis gratuit

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

Intervention rapide

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

SIRET : 478 497 138 00015

VALFF

RECHERCHONS à temps plein et ou en extra

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

Il faut être motivé et accepter de travailler les week end et jours fériés.

Envoyer votre candidature par mail : contact@hotelausoleil.fr

OFFRE EMPLOI sur BOOFZHEIM

Afin d'assurer son développement, nous recrutons
2 ouvriers paysagistes

Merci d'envoyer votre candidature par mail à
artsetpaysages@yahoo.fr

Création et aménagements paysagers
PAYSAGES
Ensemble, nous réalisons vos projets



Trèfle Vert

offres valables uniquement à :
benfeld - sélestat - eschau
03.88.08.09.36 03.90.57.28.70 03.88.11.99.09

1er choix !!

**grand choix de sapins
de Noël nordmann
à partir de**

12€⁹⁵

→ **profitez aussi de cette
remise tout le mois de
décembre :**

**3€ de remise
immédiate en caisse
dès 29€ d'achat !**

hors produits en promotion et tarifs
quantitatifs. Offre cumulable avec la
carte de fidélité et avantage. Toute
photocopie ou contrefaçon sera refusée.
du 01 au 31/12/21 à Sélestat, Benfeld et
Eschau



**crémant brut
bio*
eguisheim
75 cl**

~~9€99~~
7€99
10€65/L

**farine t45
moulin de hurligheim
sac de 5 kg**

~~8€49~~
6€99
1€40/kg



*l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, sa consommation pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant. A consommer avec modération. Vente d'alcool interdite aux mineurs.

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.



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



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



SIRET : 524 800 950 000 15



Portes d'entrée et d'intérieur
Fenêtres bois, PVC et alu
Volets
Escaliers acier et bois
Parquets • Sols stratifiés
Placards / Dressing
Meubles cuisine et salle de bains
Agencement

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS

*Merci à notre aimable clientèle
pour sa confiance et sa fidélité. Joyeuses Fêtes !*



sur
mesure



Mais aussi...

Pompes funèbres
Chambres funéraires



Organisation complète des obsèques, prévoyance funéraire (contrat)
Grand choix de fleurs artificielles, plaques et urnes

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



De la nature
 mais votre assiette



Sablé à la cannelle et confiture de quetsches

Ingrédients :

- Pâte sablée
- 250 g de sucre
- 260 g de beurre
- 2 g de sel
- 2 œufs
- 420 g de farine
- 160 g de poudre d'amande
- 8 g de cannelle
- 8 g de levure chimique



QS confiture de quetsche



Crémer le beurre pommade avec le sucre et le sel puis ajouter les œufs.



Incorporer le reste des ingrédients préalablement mélangés, puis pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Filmer et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.



Réaliser des boudins puis les couper en tronçons d'environ 10 g et les bouler entre les mains.



Déposer sur plaque recouverte de papier cuisson et faire une empreinte profonde à l'aide d'un doigt, remplir le trou avec la confiture.



Cuisson environ 10 mn à 180°C

La confiture de quetsche peut être remplacée par tout autre confiture comme de la framboise ou de l'abricot...



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



Au bon conseil

- Conseil • Choix • Service • Qualité

• Vin, alcool, eaux, bières et boissons diverses en verre consignés
 Livraison • Location de tireuses à bières

5%
 Sur tous les vins et champagnes *

OUVERT
 les dimanches
12 et 19
 décembre
 de 14^h à 18^h

Joyeuses fêtes de fin d'année

Idées Cadeaux

23 rue du G^{al} de Gaulle • **ESCHAU**
 03 88 77 99 69 • P Parking devant le magasin

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

* Offre valable sur présentation de l'annonce les 12 et 19 décembre 2021
 L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération - ©JDM Editions / Edith

Entretien des espaces verts • Piscines et abords • Vente d'écorce de pin
 Devis **GRATUIT**

Arts PAYSAGES
 Créations et aménagements paysagers

Taille de végétaux, abattage d'arbres, enlèvement de déchets verts broyage de vergers

50% de réduction d'impôts

Ensemble, nous réalisons vos projets

• Spécialiste de la pierre naturelle

32 rue de la Digue • **BOOFZHEIM** • 06 71 59 59 10

casa julia
 Restaurant Italien
 Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés

Notre Spécialité
 Les spaghettis carbonara flambées à la grappa dans sa roue de Grana

Toute l'équipe vous souhaite de belles fêtes de fin d'année

Pour vos repas des **Fêtes de Noël** d'entreprise, pensez à réserver

Retrouvez notre carte traiteur pour vos fêtes de fin d'année, ainsi que nos suggestions et notre plat du jour sur notre site :
www.casajulia.fr
 Commandez vos plats et pizzas

32 rue de la 1^{ère} division blindée • **ESCHAU** • 03 88 64 27 10
 Nos horaires : Lundi au Vendredi de 12^h à 14^h et de 19^h à 22^h • Samedi de 19^h à 22^h • Dimanche fermé

L'épicurieux

EPICERIE FINE
FROMAGERIE / CHARCUTERIE

Ouvert les dimanche
de décembre avant Noël
de 10h à 17h en continu

Plateau Apéro



Plateau de Fromages



caviar - vins - Spiritueux



Paniers garnis, idées cadeaux pour les fêtes

Possibilité de livraison, voir conditions en boutique - Parking privé
Lundi et dimanche fermé - Mardi à vendredi 9h30-12h30 et / 15h-19h
Samedi 9h-12h / 14h-17h

17 Rue Mercière • **ERSTEIN CENTRE**
Pour tous renseignements 07 50 03 85 57

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération • Site n° 82405843200017 • ©JDM Editions/Edith

Auberge b'm hans



19bis rue de Colmar
O BENHEIM
03 90 00 27 18

Menus à thème
du mois de **DÉCEMBRE**

Dimanche 5 décembre à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 10 et samedi 11 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 12 décembre à midi
Couscous Royal

Vendredi 17 et samedi 18 en soirée
Moules frites à volonté

Dimanche 19 décembre à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 2 janvier à midi
Bouchée à la reine

*Votre carte traiteur pour les fêtes de fin d'année
est disponible sur notre site internet*

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

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

Découvrez nos gourmandises pour les Fêtes de fin d'année !!

Retrouvez-nous également à **ROSSFELD**



Cathy et toute
son équipe vous
accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



**Pour vous satisfaire au mieux,
pensez à passer vos commandes
avant le 18 décembre 2021 !
Merci de votre compréhension**



**Ouvert le 24 décembre
de 6h à 14h**

Réouverture le 28 décembre 2021

**Ouvert le 31 décembre
de 6h à 14h**

Réouverture le 4 janvier 2022

3 rue du 1^{er} décembre • **HUTTENHEIM** • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur [facebook](https://www.facebook.com/huttenheim)

C'est l'heure de manger ? Prenez le temps !



Beaucoup d'entre nous ne prennent pas assez de temps quand vient l'heure de manger. Pourtant, il s'agit d'un acte primordial pour la santé.

« J'ai pris une pause déjeuner de 10 minutes ! », « hier soir, on a 'bouffé' devant la télé », « ce midi, j'ai mangé avec un lance-pierre », « j'ai avalé mon sandwich »... Ces petites phrases vous semblent familières ? Vous les croyez anodines ? Pas tant que ça...

Prendre son temps pour manger, un acte essentiel

Beaucoup d'entre nous ne s'accordent pas un temps suffisant lors du repas : stress du travail, attention accaparée par un environnement intrusif, journée blindée d'activités... Toutes les raisons sont bonnes pour passer le moins de temps possible à table

Pourtant, la mastication est un processus essentiel qui participe à notre santé : beaucoup de petits maux quotidiens pourraient nous être épargnés si nous respectons une durée suffisante avant d'avalier notre bouchée de nourriture.

La mastication est essentielle

Notre bouche est constituée de dents de formes variées en relation avec leur fonction : les incisives coupent, les canines déchirent et les molaires broient. Ainsi, toutes les textures alimentaires sont susceptibles d'être triturées et réduites avant d'atteindre l'oesophage, grâce à l'action conjuguée des dents, de la langue et de la salive.

Tandis que les dents et la langue façonnent le bol alimentaire, celui-ci est imbibé de salive, une substance constituée essentiellement d'eau, mais aussi de sels minéraux et d'enzymes qui démarrent le processus de digestion, comme l'amylase qui dégrade les glucides. Faites donc l'expérience de mâcher suffisamment longtemps un morceau de pain, celui-ci prendra un goût sucré, car l'amidon, un sucre complexe, aura été dégradé en molécules de glucose, un sucre simple responsable de la saveur douce.

L'importance de bien mâcher



Mais mâcher a encore d'autres rôles importants, et ce à tout âge : chez l'enfant, les mouvements de la mâchoire l'aident à la fortifier et jouent un rôle dans le bon développement de l'appareil bucco-dentaire.

Quel que soit l'âge, une mastication suffisamment lente conduit à limiter sa prise de nourriture, et donc les risques de prise de poids. Pourquoi ? Parce qu'il faut environ 20 minutes pour faire parvenir au cerveau un message l'informant que l'organisme reçoit de l'énergie, et qu'apparaisse la sensation de satiété. En deçà, le cerveau nous incite à continuer de manger puisqu'il a l'impression de n'être pas rassasié. En mangeant vite, on mange plus, et souvent plus mal.

En effet, les aliments qui nécessitent une bonne mastication sont aussi ceux – le hasard fait bien les choses ! – qui sont les plus intéressants sur le plan nutritionnel : fruits et légumes frais riches en fibres, céréales complètes, graines oléagineuses remplies de bons acides gras, viande non transformée... Tout aliment qui nécessite un travail important de l'appareil masticateur pour être suffisamment réduit en bouillie avant d'être avalé.

Suite page 30

SCEA ENDIVAL

PRODUCTEUR D'ENDIVE et de PISSENLIT BLANC

La saison démarre à partir du 6 décembre

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

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

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

Restaurant à VENDRE



Situé 7 Place du Marché au centre de VILLÉ (67220)

120m² -25 places en terrasse
80 places, caveau et étage

Prix : 50 000€ net vendeur

Pour tous renseignements nous contacter au : 06 19 29 54 77
Pas d'agence SVP



BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR

HELMER

Créé par le passé...
Depuis 4 générations.

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

Livraison de repas chauds à domicile

Sur les communes de :

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

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



Ouverture de notre magasin :
Mercredi de 8h à 11h45
Vendredi de 8h à 11h30 et de 15h30 à 18h
Samedi de 8h à 12h

Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

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

La Casa Des Papilles

RESTAURANT - BAR

Sur place et à emporter
PIZZAS
TARTES FLAMBÉES
BURGERS
Le soir



NOUVEAU PIZZA

Nous vous accueillons

Mardi 11^{h30}-14^{h30} - Du mercredi à vendredi 11^{h30}-14^{h30} / 18^{h30}-23^h
Samedi soir 18^{h30}-00^h - Dimanche 18^{h30}-23^h - Lundi fermé

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**

+ de 50 références de vins



MOULES FRITES à Volonté

tous les mercredis et jeudis soirs
sur réservation.



7/9 rue Mercière

ERSTEIN CENTRE • 03 88 98 11 91

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



Hôtel** Restaurant & Spa



Cette période de fêtes tant attendue est toute proche, c'est le moment de se retrouver autour d'une table dans une ambiance féerique pour finir une année bien remplie, entre amis, collègues de travail ou juste par gourmandise.

Nous proposons des Menus de repas de fin d'année pour les groupes et entreprises, mais aussi notre carte et surtout nos suggestions de foie gras fait maison spécialement préparés pour cette occasion.

Nous réalisons également des «bons Cadeaux» à offrir pour le restaurant, mais aussi en mini séjour pour l'hôtel et le Spa.

N'hésitez pas à vous renseigner ou voir nos offres sur notre site www.hotelausoleil.fr.



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

Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi
et le dimanche soir, puis nous «hibernerons» du 23/12/2021
au 02/01/2022 inclus

© Le Journal de Marsel / Edith



Pour Noël en Direct de la ferme

22, route de Colmar 67860

BOOFZHEIM

03 88 74 60 92 • chezmireille67@orange.fr

Horaires d'ouverture : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h

Vendredi 9h-18h non stop • Samedi 8h-12h

Nos produits locaux artisanaux... Chocolat, pain d'épices, bredele...

OUVERT

les dimanches
12 et 19 décembre
de 10^h à 17^h

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

**Pensez à commander
avant le 12 décembre !**

- Kit Pierrade
- Kit Raclette
- Plateau de fromage

NOUVEAUTE
• Bûches Glacées

Diverses volailles et gibier
Diverses sortes de poissons
(sur commande)

- Foie gras
- Escalopes de foie frais surgelées
- Foie fumé (sur commande)
- Magret en croûte
- Bourguignon de canard sauce forestière ou foie gras
- Médaillon de veau dans le filet sauce forestière
- Cuisses de canard au vin rouge, au poivre vert, aux chanterelles...
- Jambon en croûte
- Filet mignon en croûte
- Jambon à l'os (4 kg)
- Noix de jambon

Idées cadeaux Paniers garnis

Noël des oiseaux : **TOURNESOL** en direct de la ferme



Retrouvez-nous

facebook



Une bonne mastication : éviter les carences et les problèmes de digestion



Une mastication insuffisante a des répercussions sur la digestion : l'estomac et l'intestin ne peuvent pas faire seuls tout le travail consistant à découper les aliments en nutriments, seule forme permettant l'absorption au niveau de la paroi de l'intestin.

Quand on avale sa nourriture sans avoir pris le temps de la mâcher correctement, les plus gros morceaux ne seront pas totalement dégradés : il en résulte une perte plus ou moins substantielle de nutriments et d'oligo-éléments (vitamines et minéraux). Dans certains cas, cette malabsorption peut conduire à des carences. Ainsi, chez les personnes âgées dont les dents sont usées, la production de salive réduite et le goût altéré, les difficultés rencontrées au cours du repas entraînent souvent un amaigrissement par anorexie, devant être pallié par des compléments alimentaires riches en protéines, afin d'éviter des troubles graves comme la sarcopénie, une fonte musculaire responsable de chutes. Chez les personnes en bonne santé, une mauvaise mastication aura souvent des effets gênants comme la sensation de lourdeur, des ballonnements et la production de gaz, des douleurs abdominales etc.

En pratique, comment mieux mâcher ?

- En évitant de tomber dans la facilité des produits tout préparés, qui nécessitent souvent trop peu d'efforts de mastication : purées, compotes, pains mous et viandes hachées constituant les hamburgers...
- En privilégiant les aliments bruts : céréales complètes ou semi-complètes, fruits et légumes crus ou peu cuits, morceaux de viande « intacts »...
- En mangeant « en pleine conscience », dans un environnement calme et propice : éteignez votre télévision, lâchez un peu votre smartphone, oubliez quelques minutes les mails qui pleuvent sur l'écran de votre ordinateur, reléguez vos soucis... Rassurez-vous ! Tout cela n'est pas perdu et vous pourrez vous en préoccuper bien assez tôt, avec l'estomac plein mais le ventre léger.
- Les premiers temps, amusez-vous à compter le nombre de mastications avant d'avaler : pas moins de 20 ! Cela deviendra automatique au bout d'un certain temps.
- En allant régulièrement chez le dentiste : tous vos efforts ne serviraient à rien dans le cas d'une bouche fragilisée par des caries et autres désagréments.

Pour finir, gardez en tête ce proverbe indien qui contient toute la sagesse en peu de mots : « buvez vos aliments et mâchez vos boissons ».

À vos fourchettes ! (mais pas : « prêts ? Partez ! »)

Ce n'est pas une compétition, mais un moment de relaxation !

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

JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE:.....

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

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/12/2021, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

Restaurant AU ZOLL

POUR VOS FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Formule Traiteur

à emporter *uniquement*

le 24 décembre dans la journée !

Nous proposons également :

- du foie gras
- du saumon fumé
- du magret fumé

A EMPORTER

Nous serons **OUVERTS** le 26 décembre à midi

Pensez aux **BONS CADEAUX** ainsi que nos paniers garnis, coffrets, fabriqués par nos soins avec nos produits ! Et que nous pouvons faire sur demande ...

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

facebook

1 Rue du Rhin 67230 Benfeld



UN HIVER PLEIN DE PETITS BONHEURS & DE GRANDES ÉMOTIONS À MONT CHAMP DU FEU

Un cadre naturel préservé, 13 pistes de ski, pistes de luge, tubing, un large choix d'hébergements, une piscine intérieure chauffée et une offre de restauration qui comblera petits et grands.

NOUVEAUTÉ SAISON 2021- 2022 : PATINOIRE EN PLEIN AIR

Réservez votre séjour
+33 3.88.97.30.52 // info@montchampdufeu.com
www.montchampdufeu.com

PROMOS DU MARDI 30 NOVEMBRE AU SAMEDI 4 DÉCEMBRE

Pintade sans os farcie à la choucroute	14,90€/KG
Pavé d'agneau chèvre et miel	14€/KG
Langue de bœuf fumée	9,90€/KG
Saucisse de viande à la volaille	9€/KG
Salade jambon et gruyère	14,20€/KG
Merguez "hot" 🌶️	10€/KG
Pizza ronde à la viande hachée	4€/pièce

VENDREDI

Rouget grillé aux agrumes et amandes,
wok de légumes et riz sautés à la sauce soja
9€/portion

SAMEDI

Langue de bœuf sauce madère et sa mousseline
de carotte - **10€/portion**

PROMOS DU MARDI 14 AU SAMEDI 18 DÉCEMBRE

Navarin d'agneau	7,90€/KG
Collier d'agneau	14,50€/KG
Émincé de poulet aux légumes	13,50€/KG
Boudins blancs aux morilles	16,80€/KG
Galantine de Noël	14€/KG
Hure de Noël	14€/KG
Tacos au poulet	4€/pièce

VENDREDI

Filet de dorade en croute de noisettes,
ravioles de légumes et sauce beurre blanc
9€/portion

SAMEDI

Magret de canard laqué à la sauce soja
et sa mousseline de butternut - **10€/portion**



PROMOS DU MARDI 7 AU SAMEDI 11 DÉCEMBRE

Portfeuille tourangeau (chèvre et noix)	20€/KG
Escalope de porc jurassienne	11,50€/KG
Emincé de dinde aux pleurottes	13€/KG
Lot de saucisses : jambon + pistache	9,50€/lot
= 1 saucisse à l'ail gratuite	
Saucisse de Toulouse 6 + 1 gratuite	11,70€/KG
Hot dog alsacien	3,50€/pièce
(knack briochée moutarde)	

VENDREDI

Risotto de cabillaud à la crème anisée
9€/portion

SAMEDI

Couscou royal - **10€/portion**

*Demandez notre
dépliant de Noël en magasin
ou passez votre commande en ligne
sur notre site
www.boucherie-dreyfuss.com*

**2 rue Clémenceau
67230 BENFELD
Tél. 03 88 74 40 03**

Suivez-nous sur  : Boucherie Dreyfuss



Fermé le :
samedi 25 et dimanche 26 décembre
samedi 1er et dimanche 2 janvier

Près de chez vous !



et FERME DE LA SCHMALAU



s'associent pour vous proposer ...



... des produits locaux, fruits et légumes de saison, viandes et petits en cas...



Disponibilité 24/24h et 7 jours/7

Chez Mireille • 22, route de Colmar
BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92

Ferme de la Schmalau • 7 rue du Nord
RHINAU • 03 88 74 61 35

La beauté de marseille

Se (re)faire une beauté et une santé d'hiver !



La fatigue, le froid qui pique la peau, le manque de lumière qui fait chuter le moral... En cette fin d'année, tout le monde a l'air de souffrir un peu, mais pas question de céder à la morosité ambiante... Alors pour ça, on se fait plaisir en prenant soin de soi, à l'extérieur comme à l'intérieur !

Il n'y a pas que l'été qu'on a envie de se faire belle (ou beau) et d'utiliser des produits cosmétiques naturels. Il n'y a pas que l'été que la peau doit être protégée : le froid est une agression dont il faut se prémunir tout comme on se protège du soleil. Le froid tout comme l'air sec des intérieurs surchauffés, l'eau des douches trop chaudes, ou encore le vent froid qui pince les joues sont autant de facteurs d'agression. Nos astuces pour faire face...

Comment protéger l'épiderme des agressions hivernales

La peau souffre de l'hiver et il faut en prendre soin : l'épiderme s'assèche, les chocs thermiques multipliés la fragilisent, et sa résistance s'effrite. Résultats visibles, des plaques rouges peuvent apparaître qui

marbrent le visage ou le cou. Ces plaques sèches ne sont pas agréables ; une peau sèche « tire », démange parfois et est inesthétique.

Protéger le visage

C'est là que les produits de beauté bio ou naturels vont aider notre teint à rester sain et lumineux même sous les frimas. Il existe des hydratants pour le visage qu'il vaut mieux utiliser avant de sortir.

On peut aussi utiliser un beurre végétal (beurre de karité, de cacao, de jojoba, de manuka) ou bien une huile végétale dont le rôle va être d'aider la peau à conserver son eau et à ne pas s'évaporer trop vite.

Plusieurs huiles font très bien l'affaire, et vous en avez sûrement une chez vous :

- huile d'argan
- huile de ricin
- huile de chanvre
- huile de macadamia
- huile d'avocat



Protéger les lèvres

Pour les lèvres, il existe bien évidemment des produits spécifiques : les baumes nourrissants vont

aider les lèvres, qui ne possèdent pas de glandes sébacées, à ne pas s'assécher et devenir cassantes.

Protéger les mains

Pour les mains, également exposées au froid et aux intempéries, les produits hydratant bio sont également recommandés : crèmes nourrissantes à base d'avocat, de germe de blé, Aloe vera, calendula etc ... qui vont aider la peau sèche à ne pas prendre un aspect rugueux de mauvais aloi.

Faire face à la baisse de tonus

Tout le monde a subi ou entendu parler des « coups de pompe » de l'hiver. Luminosité réduite et jours raccourcis, températures basses, ciel gris... Notre organisme, comme notre moral, semble fatiguer et accuser le coup au cœur de l'hiver.

Deux pistes pour conserver la forme :

1. Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires vont aider à équilibrer une alimentation dans laquelle fruits et légumes sont moins variés qu'au printemps ou en été.

Attention à les utiliser avec modération : par exemple, l'acérola, cerise magique, est parfaite pour apporter de la vitamine C, dont les nombreuses vertus sont reconnues, sous formes très pratique et surtout 100 % naturelle. Mais une seule cuillère à café de poudre d'Acérola Guayapi suffit largement car elle contient 500 mg de vitamine C et est également très riche en précieux bioflavonoïdes.

Suite de la page 34



AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

3, rue du 1^{er} Décembre 67230 HUTTENHEIM

Dimanche 12 Décembre de 10h à 18h
Châlet - Stand - Dégustation

Sur le parking de la Boulangerie

Dégustation de Foie Gras de la Ferme Goettelmann de Meistratzheim, accompagné de nos différents pains et de Vins* du Domaine Koenig de Goxwiller et pleins d'autres découvertes ...

Goûter
OFFERT
pour les enfants
«Mannele et
chocolat chaud»

Jeu Concours
«Maillots du Racing dédicacé»
A GAGNER**

** Les bulletins du jeu concours seront
disponibles au magasin

Tirage au sort et résultat sur Facebook



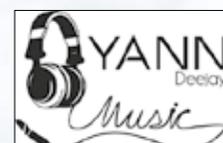
Collecte
de
JOUETS
organisé par
le Lion's Club



Venu du Père Noël de 16h à 18h
Photo avec le Père Noël
à l'intérieur de la Boulangerie
et des cadeaux*** ...

*** Tirage au sort pour les petits chérubins !

Avec nos partenaires :





Pour votre table de fêtes ou vos cadeaux...



Nos propositions de vins, parmi d'autres... A super rapport qualité/prix (75 cl)

Blancs Alsace

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

Liquoreux

- 2018 Loupiac Domaine de Montalier 9,00€
- 2012 Sauternes Domaine Jean de Galan14,00€

Rouges

- 2019 OC Les petits fermiers Domaine Vellas Bio.....7,00€
(cépages Syrah et Merlot) - **NOTRE TOP VENUE**
- 2016 Médoc Château Blancard.....7,50€
- 2020 Costières de Nîmes Cuvée Prestige Bio
Château Saint Cyrgues.....7,50€
- 2017 Cairanne Domaine Constant Duquesnoy..... 7,00€
- 2019 Costières de Nîmes Maison Carrée4,80€
- 2017 Faugères Première Ligne Domaine Montgros5,50€

A consommer avec modération

2019 Côtes du Rhône La Loyane Cuvée Bonheur

3*** Michelin9,00€

2017 Rasteau Vieilles Vignes Domaine des Girasols 7,00€

2017 Cairanne Domaine Constant Duquesnoy..... 7,00€

Vins de Prestige - Caves de Tain l'Hermitage

2019 Crozes Hermitage Bio (et blanc) 16,00€

2019 Saint Joseph Bio 20,00€

2017 Cornas Bio 28,00€

2017 Hermitage Bio 45,00€

Egalement disponibles en Magnums

Bourgognes

2017 Gevrey Chambertin Domaine Vigot..... 32,00€

2019 Pommard Domaine Henri Darnet..... 30,00€

2017 Savigny lès Beaune 1^{er} Cru Dom. Montardot 28,00€

Ceci n'est qu'un aperçu de ce que nous vendons !

Nos vins sont visibles au Café Restaurant Au Brochet - Pour nous contacter : 06 86 88 99 47

Suite de la page 32



Les micro-algues sont également des aliments assez fabuleux : découvrez ces algues qui nous veulent du bien : 10 algues à connaître. Les algues incontournables : la spiruline, la beaut, la chlorella.

2. La luminothérapie

La luminothérapie est un moyen de plus en plus prisé pour une stratégie anti-hiver. Les lampes qui diffusent de la lumière naturelle source de tonus et d'un moral qui ne s'affaisse pas. La lumière naturelle du jour – produite par le soleil – se compose de la lumière visible, mais aussi de composants ultraviolets et infrarouges.

Luminothérapie, se faire du bien par la lumière

La luminothérapie aussi appelée luxthérapie (lux = lumière en latin) consiste à s'exposer à la lumière grâce des lampes spéciales afin de retrouver le moral. Ces lampes diffusent jusqu'à plusieurs dizaines de milliers de lux (unité de mesure d'éclairement lumineux). La lumière est captée par la rétine puis est ensuite transmise à l'hypotalamus. Cette glande du cerveau contrôle entre autres, grâce à ses liens directs avec l'hypophyse productrice d'hormones, la satiété, l'homéostasie (notre équilibre vital), et les comportements sexuels.

Le traitement peut se faire dans certains hôpitaux ou à domicile. Cette technique repose sur un fait scientifiquement avéré : la lumière a une influence – positive – sur notre humeur et agit sur notre biorythme. Lorsque nous manquons de lumière en plein hiver notre corps perd son énergie ce qui a un impact dépressif sur notre moral. Certaines personnes ressentent des troubles du sommeil et de l'appétit.

La luminothérapie permet de compenser ce déficit en lumière pendant les journées les moins éclairées, et ainsi de compenser les variations saisonnières naturelles. La luminothérapie est également utilisée chez les personnes souffrant de décalages du sommeil.

Ce sont surtout les composants ultraviolets qui favorisent notre bien-être. Ils stimulent et régularisent l'oxygénation du sang, la pression artérielle, les fonctions endocriniennes.



La croissance osseuse est stimulée par les UV qui provoquent la synthèse des vitamines D. La luminothérapie, par son apport, permet de retrouver les bienfaits d'une bonne lumière. De la lampe de bureau à la lampe qui vous réveille en douceur (les diffuseurs d'aube), jusqu'à l'ampoule 'normale', le choix est large. On devrait tous avoir ce genre de lampe à portée de visage...

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

le coup d'queue de marseille

Ca ne pousse pas dans la nature !!!

En promenade, on tombe sur des détritiques que des personnes laissent traîner. Jeunes, moins jeunes et autres. Quels imbéciles idiots se permettent de faire ces gestes irresponsables :

Les jeunes, mal éduqués jettent leurs canettes de soda, leurs bouteilles d'alcool, lorsqu'il sont ivres, avec le contenant, le contenant est jeté à l'endroit où ils se trouvent, trop fainéants, trop cons et trop lâches pour les emporter chez eux et les débarasser dans les règles. Voilà des PV à distribuer...

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

QUIZ : Qui a pu jeter cela (sur les photos), jeunes ou moins jeunes, d'ici ou d'outre Rhin ?



Au Brochet CAFE - RESTAURANT

94 rue du Général de Gaulle • ERSTEIN • 06 86 88 99 47 • www.cafe-restaurant-au-brochet.fr
Ouvert du lundi au jeudi de 11h45 à 14h, le vendredi de 11h45 à 14h et de 18h30 à 22h du vendredi au dimanche (ouverture à 18h le dimanche)



A emporter, livré ou sur place (+3€):



Week-end du 3 au 5 décembre

Coq au Riesling 13€ - Cuisses de grenouilles 16€
Rognons de veau 13€ - Tripes de veau à la tomate 13€
Variation de grillades Charolaises Alsace 16€
Filet de bar grillé, beurre citronné 16€ + **CARTE**



Week-end du 10 au 12 décembre

Rossbiff 9,20€ Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre + 1,30€ - Chili Con Carne 11€
Carbonade de bœuf Charolais Alsace à la bière de Noël 10€
Filets de poisson blanc panés, sauce tartare 14€ + **CARTE**

Week-end du 17 au 19 décembre

Bœuf gros sel Charolais Alsace et ses garnitures 14€
Tête de veau 16€ - Rognons blancs 12€ - Carpe Frite 16€ + **CARTE**
Tous nos plats sont servis avec garnitures

Pendant tout le mois de décembre (sauf Noël et jour de l'An):
Anguilles marinées 16€ - Burger, frites, salade -fromage de votre choix- 10,20€ - Choucroute 10,50€ - Navets salés 12,50€
Escalopes de porc panées, frite, salade 11,50€

Du 1^{er} au 31 décembre (sauf 25 et 26), du lundi au vendredi, midi et soir, nous proposons SUR PLACE

UN MENU CARTE DE NOËL

5 entrées, 5 plats et 5 desserts au choix au prix de 30€
Forfait boissons avec apéritif 15€
Sans réservation. Ce menu sera proposé tous les lundis sur Facebook et Internet.

Le programme du 31 décembre et 1^{er} janvier sera remis à partir du 24 décembre (Presse et doc. papier)

LE MENU de NOËL, des 25 et 26 décembre 36€ en emporté - 45€ sur place

Velouté de cèpes et panais, mouillettes

Foie gras maison, chutney de quetsches aux épices de Noël, pain brioché

OU

Composition de saumon fumé et mariné par nos soins, grosse crevette et petites garnitures



Sorbet au Muscat de Noël (sur place)

Ballotine de chapon farcie aux fruits du Berawecka, Porto blanc et morilles, knepfle maison

OU

Filet de sandre et omble chevalier, crème et champ., feuilleté sapin, aux tagliatelles

Verrine Noël en Forêt Noire (glace sur place)

OU

Charlotte pralinée et chocolat



Une petite carte et un menu enfant seront proposés sur place

Pour RÉSERVER : 06 86 88 99 47

Nos propositions de Noël et fin d'année 2021 Pour la vente à emporter et les livraisons

Boîte de Tapas de Noël 17€/personne

10 Variétés Terre et Mer : Feuilleté au boudin blanc, wrap de cabillaud à l'avocat, pâté en croûte de volaille, pruneau au magret fumé, cocktail de crevettes, brochette d'escargot au lard, stromboli au bœuf séché, sablé de Noël aux épices, financier à la Tomme d'Alsace, moricette au saumon et fromage frais.

Sangria de Noël 2,50€

Cocktail à la crème de vin chaud 4€



LE POTAGE

Velouté de cèpes et panais, feuilleté 4€

LES ENTRÉES FROIDES

Pâté en croûte de canard Richelieu, petites garnitures 9€
Foie gras de canard français, confit de quetsches aux épices de Noël, pain brioché 12€
Duo de saumons -le fumé et le mariné, à la scandinave- beurre et pain grillé, crème de raifort 12€
- Supplément de crevettes 5€
- Supplément de chair de crabe en remoulade 4€

LES ENTRÉES A CHAUFFER

Escargots de Bourgogne à la crème d'anis et champignons, son feuilleté 12€
Coquille Saint Jacques, aux Saint Jacques, filets de poissons et crevettes, à gratiner 14€

PLATS DE POISSONS

Filet de sandre et omble chevalier, crème et champignons 18€
Bouchée aux poissons, quenelle de brochet et crevettes 18€
Filet de saumon soufflé, beurre blanc et fondue de poireaux 18€
** Accompagnement de tagliatelles ou riz, feuilleté sapin **

PLATS DE VIANDES

Civet de daim cuisiné à l'ancienne, poire pochée aux aïelles 16€
Bouchée de poularde et ris de veau, à la reine 18€
Magret de canard à l'orange et épices de Noël 18€
Ballotine de chapon farcie aux fruits du Berawecka, porto blanc et morilles 22€
Dos de biche pané aux noisettes, pomme rôtie aux aïelles 22€
Mignon de veau, champignons forestiers et cognac 22€
Filet de bœuf Wellington, sauce au Vieux Bordeaux 22€
** Accompagnement de légumes, knepfle maison, gratin de pommes de terre, tagliatelles, duo de purées - céleri et potiron - **

LES DESSERTS

Tiramisu «Noël en Forêt Noire» 6€
Trifle de Noël -pommes et clémentines- 6€
Mousse passion coco, salade de fruits exotiques 6€
Charlotte pralinée et chocolat 6€

La vente des plateaux de fruits de mer sera possible les 24 et 31 décembre, sur commande (prix sur demande)

L'Emporté est disponible à partir du 24 décembre - de 11h à 17h - 25 et 26 décembre à partir de 10h30 jusqu'à 13h

Comment protéger son jardin de l'hiver ?



L'hiver arrive et il est temps de protéger les arbres et plantes de nos jardins ou balcons contre le froid, le gel, le vent... En effet, la chute soudaine des températures risque

de stopper brusquement le métabolisme des plantes. Quelques conseils pratiques. C'est la fin de saison, le potager se vide après les dernières récoltes. Avant de songer à se reposer, il reste quelques tâches à effectuer pour s'assurer que votre potager passera l'hiver sans problème et survivra au froid qui va bientôt pointer son nez... Voici quelques conseils pour que vos végétaux passent l'hiver en toute quiétude !

Les gestes à adopter pour protéger son jardin de l'hiver

Préparez-vous pour mieux traverser l'hiver : plutôt que de laisser le sol nu, protégez-le. Vous en tirerez profit au prochain printemps.

Installer un voile ou un tunnel d'hivernage



Le voile d'hivernage est un tissu en polypropylène léger et non tissé qui a l'avantage de laisser passer la lumière, d'être perméable à l'air et à l'eau, ce qui évite la déshydratation des végétaux protégés. Vous en trouverez en jardinerie ou au rayon jardin des grandes surfaces de bricolage, vendu en rouleaux ou plié

dans des sachets plastiques. La pose d'un voile d'hivernage permet en premier lieu de protéger les cultures sensibles du potager (salades, mâche, cresson, oseille...) et hâter les semis précoces de légumes (salades, pois, poireaux, pommes de terre...). Il est également utilisé en fin d'hiver ou au printemps, pour protéger du gel les boutons de plantes rustiques comme les camélias ou les rhododendrons prêts à éclore. Il peut s'utiliser en « cloche » individuelle en enveloppant entièrement une plante ou un arbuste (attention, il ne faut pas trop confiner les arbustes : deux épaisseurs suffisent), ou à plat, posé directement sur les cultures d'un potager, tendu par des piquets aux quatre coins ou maintenu par des pierres.

Ce voile est à retirer dès que le temps se radoucit. Si vous n'utilisez pas de voile mais une bâche en plastique, pensez à laisser une ouverture pour l'aération.

Vous pouvez également opter pour des tunnels en plastique (avec arceaux en plastique ou métalliques) vendus en jardineries pour prolonger les cultures d'automne (chicorées, laitues, mâche, radis...) et protéger les cultures hivernales. Il est possible de les confectionner soi-même avec du voile d'hivernage et des branches de saule ou autre.

Surveillez la température interne dans le tunnel, l'apparition des adventices, et aérez lors des journées ensoleillées.

Pour mieux traverser l'hiver, protéger les petites plantes et les racines

Dès que les gelées matinales s'annoncent, il faut aussi recouvrir pour protéger du froid les cultures sensibles du potager.

Placer semis et petites plantes sous des pots de terre, cloches ou bouteilles en plastique

Pour protéger les souches des petites plantes ou les semis, vous pouvez également retourner un pot de fleur en terre par dessus : l'orifice de drainage sert alors de bouche d'aération. Le pot doit être retiré dès l'apparition des premières feuilles. Pour les plantes à feuillage persistant ou qui fleurissent l'hiver, préférez une cloche transparente comportant un trou d'aération.

Suite page 40



DEVIS GRATUIT

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



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



**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**

le Jardinier **OUVERTURE**
Dimanche **19** décembre de 14h à 18h

Entrez dans la magie de Noël
Boutique décoration - Idées cadeaux

- Etoiles de Noël (Poinsettias) produites dans nos serres
- Grande variété de couleurs et de tailles
- Décors de sapins naturels et floqués
- Couronne de l'Avent, Centre de table...

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

06 76 16 53 83
03 90 57 95 65 **Hello le Jardinier**

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

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

50% de réduction d'impôts*

Thierry MARCK à HUTTENHEIM
thierry.marck@hellolejardinier.com

Site n° 521 329 169 00036

M.S.R. MULTI SERVICES DU RIED

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

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

Site : 4835381960074

GARAGE

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



AUTO SERVICE

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



LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

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

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

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

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.lartisanuried.fr

Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editeurs/Édém

Actw' autonomie LE SPÉCIALISTE DE L'ACCESSIBILITÉ

Depuis 1995

DEVIS GRATUIT

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

FAUTEUIL MONTE-ESCALIERS	PLATEFORME OBLIQUE	ASCENSEUR PRIVATIF	PLATEFORME VERTICALE
---------------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

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

CYCLES SCOOTS ERSTEIN 67

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried

Fête ses 10 ans

Nous remercions tous nos clients de leur fidélité, leur confiance et leur soutien. Merci d'avoir fait vos achats dans un commerce de proximité

Offre spéciale anniversaire

lors d'un achat d'un véhicule, vélo et accessoire



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

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

*Remises exceptionnelles sur accessoires en magasin - **Remises exceptionnelles sur les vélos en stocks ! - Offres valables jusqu'au 31/12/2021





**Répair
Zen**

**VOTRE RÉPARATION
CARROSSERIE
DANS LA JOURNÉE !**

UNE BOSSE ?



UNE RAYURE ?



ET UNE JOURNÉE BIEN CHARGÉE ?



CET HIVER RESTEZ REPAIR ZEN !

Je m'en occupe
dans la journée!



Florian, carrossier-peintre



Avec Repair Zen, le véhicule de
courtoisie est gratuit⁽¹⁾



Votre véhicule est
contrôlé avant la
restitution



et votre peinture est
garantie à vie !⁽¹⁾



**FAITES RÉPARER VOTRE VÉHICULE DANS LA
JOURNÉE SANS CONTRAINTES !**

VOTRE RÉPARATION DANS LA JOURNÉE

03 88 08 94 68



Sébastien JOST, fondateur



⁽¹⁾Voir conditions en garage

SÉLECTION DE VÉHICULES 0 KM⁽⁸⁾ DISPONIBLES DE SUITE

EN STOCK



TOYOTA C-HR

My 20 Edition • Hybrid 184 CH CVT

Principaux équipements :

- Peinture Gris Atlas
- Pack Hiver : Sièges avant et volant chauffants
- Park Assist avec caméra de recul
- Avertisseur d'angle mort
- GPS Touch 2Go
- Jantes aluminium 18"

à partir de

229€/MOIS ⁽¹⁾⁽⁷⁾

EN STOCK



CITROËN C4

Feel Pack • Puretech 130CH EAT-8

Principaux équipements :

- Peinture Bleu Iceland
- Pare-brise chauffant
- Caméra de recul
- Pack Safety
- GPS 3D Europe
- Jantes aluminium 18"

à partir de

265€/MOIS ⁽²⁾⁽⁷⁾

EN STOCK



RENAULT CAPTUR

Intens • Hybrid rechargeable 160CH BVA

Principaux équipements :

- Peinture Blanc nacré / Toit noir
- GPS Europe avec écran 9.3"
- Caméra de recul
- Câble de recharge
- Accoudoir avant
- Jantes aluminium 18"

à partir de

291€/MOIS ⁽³⁾⁽⁷⁾

EN STOCK



RENAULT ARKANA

Intens • Tce 140CH EDC S&S

Principaux équipements :

- Peinture Rouge Flamme
- Toit Noir
- Pack Hiver : Sièges avant chauffants
- Caméra de recul
- Détecteur d'angle-mort
- GPS à écran tactile 9.3"

à partir de

315€/MOIS ⁽⁴⁾⁽⁷⁾

EN STOCK



CUPRA FORMENTOR

1.5 TSI 150CH DSG-7 4X42

Principaux équipements :

- Peinture Gris Magnétique
- Toit ouvrant électrique
- Hayon électrique
- Pack Drive Assist L
- Caméra de recul
- Jantes aluminium 18" Aéro

à partir de

375€/MOIS ⁽⁵⁾⁽⁷⁾

EN STOCK



PEUGEOT 3008

GT Pack • Puretech 180CH EAT-8

Principaux équipements :

- Peinture Noir métal
- Sièges avant chauffants, massants et électriques
- Caméra 360
- Hayon électrique
- Driver Sport Pack

à partir de

399€/MOIS ⁽⁶⁾⁽⁷⁾

(1) Exemple de financement sur 49 mois et pour 40000km (Hors assurance facultative) avec un apport de 5000€ : Pour un crédit-ballon lié uniquement à la vente de ce véhicule en stock (sous réserve de disponibilité) d'un montant total de 29280€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 24280€, remboursable en 48 mensualités de 228.05€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 17467€.(2) Exemple de financement sur 49 mois et pour 40000km (Hors assurance facultative) avec un apport de 5000€ : Pour un crédit-ballon lié uniquement à la vente de ce véhicule en stock (sous réserve de disponibilité) d'un montant total de 26460€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 21460€, remboursable en 48 mensualités de 307.75€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 12151€.(3) Exemple de financement sur 49 mois et pour 40000km (Hors assurance facultative) avec un apport de 5000€ : Pour un crédit-ballon lié uniquement à la vente de ce véhicule en stock (sous réserve de disponibilité) d'un montant total de 29990€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 24990€, remboursable en 48 mensualités de 349.89€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 15055€.(4) Exemple de financement sur 49 mois et pour 40000km (Hors assurance facultative) avec un apport de 5000€ : Pour un crédit-ballon lié uniquement à la vente de ce véhicule en stock (sous réserve de disponibilité) d'un montant total de 34340€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 29340€, remboursable en 48 mensualités de 375€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 16092€.(5) Exemple de financement sur 49 mois et pour 40000km (Hors assurance facultative) avec un apport de 5000€ : Pour un crédit-ballon lié uniquement à la vente de ce véhicule en stock (sous réserve de disponibilité) d'un montant total de 37820€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 32820€, remboursable en 48 mensualités de 399.23€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 19082€.(7) Simulation selon barème en vigueur au 18/11/2021. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par FINANCO - SA à Directoire et Conseil de surveillance au capital de 58 000 000 € - RCS de BREST B 338 138 795 - Siège social : 335, Rue Antoine de Saint- Exupéry, 29490 GUIPAVAS. Société de courtage d'assurances, immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07 019 193 (vérifiable sur www.orias.fr). Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager



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

(8) Véhicules de moins de 100 km - Tarif TTC au 01/11/2021, hors frais d'immatriculation et de dossier



NOUVEAU

Garage
Carrosserie de l'étoile

pointloc
by **ada**



LOCATION DE VÉHICULES

Philippe SCHNELL et son équipe
CARROSSERIE MULTIMARQUES

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

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

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



K UTILITAIRES
TOUTES MARQUES
www.kerrmann.com

GARAGE KERRMANN

Frais d'immatriculation OFFERTS
Garantie 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
- KANGOO
- MASTER
- TRAFIC

PEUGEOT
- BIPPER
- BOXER
- EXPERT
- PARTNER

CITROËN
- JUMPER
- JUMPY
- NEMO
- BERLINGO

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

Suite de la page 36

Pensez donc à conserver quelques bouteilles en plastique transparent qui pourront servir de cloches : découpez les fonds, posez-les sans les trous au début. Après quelque temps, percez-les afin d'habituer progressivement les plantes à résister au froid. Pour plus de protection, les pots en terre, cloches ou fonds de bouteilles peuvent être remplis de paille ou de feuilles mortes.

Protection des racines : réaliser un buttage et/ou un paillis



Le buttage consiste à relever la terre en forme de butte au pied des plantes pour protéger leurs racines du froid hivernal. Cette technique est pratiquée surtout pour les rosiers, certaines plantes vivaces fragiles et les légumes à tiges ou à bulbes (asperges, artichauts, poireaux, cardons, etc.).

Rappel : Les plantes vivaces sont toutes les plantes qui vivent plus de deux ans dans votre jardin, il en existe des centaines de variétés. Le buttage peut être complété d'un paillis, une couverture végétale constituée d'une couche de feuilles mortes, branchages, écorces, paille ou encore de terreau. Les paillis doivent être aérés régulièrement après les pluies pour éviter les risques de pourrissement. Le tapis doit être suffisamment épais pour qu'en cas de pluie ou de neige, la première couche de feuilles reste au sec. Il faut également penser à mettre un poids pour éviter que tout s'envole.

Pense-bête jardin...

Taillez arbres et arbustes avant l'arrivée du froid. Si votre jardin est très venté, taillez légèrement le haut des rosiers. Secouez la neige des arbustes à feuillage persistant : elle maintient sur les feuilles des températures proches de 0°C qui peuvent les brûler. N'arrosez jamais vos plantes lorsqu'il gèle surtout les plantes en pot ou en bac : la pression exercée par l'eau gelée sur les racines y est encore plus importante.

Je paille mes cultures

Il existe de nombreux types de paillis, encore faut-il savoir lesquels choisir (herbe sèche ou fraîche, paille, broyat, paillages du commerce... ?), quand les installer, combien de temps les laisser (quelques semaines ou plus d'un an ?), comment arroser, quand les enlever...

Hivernage : quelles plantes rentrer ? Où les mettre ?

Les plantes qui supportent des températures avoisinant les -5 à -10 °C (abélias, camélia, orangers du Mexique, eucalyptus, agapanthes, arbusiers, cistes...)



peuvent passer l'hiver à l'extérieur. Mais les plantes non rustiques, d'origine méditerranéenne ou tropicale (aéoniums, agrumes, oliviers, bougainvillées, lantanas, plumbagos, verveines citronnelles...), ne résistent pas à des températures inférieures à 0 °C, et le voile d'hivernage n'assure pas une protection suffisante pour ces dernières lors des grands froids. Il faudra donc les hiverner (les mettre hors gel) et les placer dans des locaux lumineux et assez frais (entre 0 à 10 °C si possible, 16°C maximum) : serre, véranda, garage, cave, cellier ou tout autre endroit aéré et hors gel. De même, il est conseillé de rentrer vos plantes cultivées en pot à la veille des premières gelées : dans un pot,

les racines souffrent plus du froid qu'en pleine terre.

Conseils pratiques



Une source de lumière est indispensable aux plantes qui gardent leurs feuilles : le local devra donc être équipé d'une fenêtre ou d'une lucarne. Les autres plantes (pélargoniums, daturas, fuchsias, lauriers roses par exemple) peuvent être stockées dans la quasi obscurité (comme à la cave par exemple).

Si vos plantes en pot passent l'été dehors, rentrez-les quand l'écart de température entre l'intérieur et l'extérieur n'est pas trop important, pour leur éviter un choc thermique...

Si vous ne disposez pas de place ou que certains pots volumineux ne peuvent pas être déplacés, recouvrez-les de plusieurs couches de voile d'hivernage et glissez sous les pots des plaques de polystyrène ou une planche de bois : les sols des balcons et terrasses, en béton brut ou recouvert de carrelage ou de dalles, s'avèrent excessivement froids.

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

Peinture GRAYER

De Père en Fils
depuis 1907



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



- 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

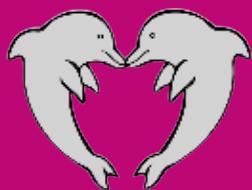
Entretien des espaces verts



- Tonte
- Débroussaillage
- Taille
- Élagage
- Plantation



07 71 86 40 91 • jphpaysages@gmail.com
ERSTEIN • Retrouvez-nous sur [f /JPH PAYSAGES](https://www.facebook.com/JPH.PAYSAGES)



GM DECO

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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

ALLÉE COUR & TERRASSE

LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS



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

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

0 800 500 045

Service & appel
gratuits

Taxi Pierrette

Pierrette HISS

44 rue des Prés - 67150 NORDHOUSE

NORDHOUSE - SCHAEFFERSHEIM - WASELONNE

7 jours / 7

03 88 98 27 87 - 06 13 19 77 79

☐ Taxi toutes destinations ☐ Taxi médical conventionné !

- Aéroport, gare ou autres...
- Cliniques, hôpitaux, centre de soins et consultations
- Conventionnés aux caisses d'assurance maladie



Pierrette, Hélène, Sandrine et Francis vous remercient de votre confiance et vous souhaitent de Joyeuses Fêtes de fin d'année et une Bonne Année 2022 !

Donner du pain aux oiseaux sauvages, une pratique dangereuse pour leur santé



Si vous avez l'habitude de donner du pain aux oiseaux sauvages, il est temps d'arrêter ! Cette pratique, assez courante, est très dangereuse pour leur santé... Donner du pain aux canards ou aux cygnes qui barbotent dans un étang n'est pas sans risque pour eux, loin de là ! En effet, ce type de nourriture est totalement inadaptée à leur métabolisme. À force d'en ingurgiter tous les jours, les oiseaux développent de graves malformations qui peuvent parfois entraîner leur mort, c'est ce que l'on appelle le syndrome de l'aile d'ange.

Pourquoi donner du pain aux oiseaux sauvages est-il déconseillé ?

Au départ, l'idée de nourrir les oiseaux part d'une bonne intention. Cependant, chaque année, des milliers d'entre eux meurent à cause d'un régime à base de pain et de biscottes qui leur est « gentiment » imposé...

Intoxication et déformations osseuses

En effet, le pain blanc ingéré à trop forte dose, provoque chez les oiseaux une intoxication qui peut entraîner leur mort. Et du pain, ils en mangent puisque c'est un geste courant pour certaines personnes de nourrir les canards et les oies, pendant leur promenade ou sortie en famille au parc.

Le syndrome de l'aile d'ange

Cette mauvaise alimentation engendre également des déformations osseuses, connues sous le nom de syndrome de l'aile d'ange : la dernière articulation de l'une ou des deux ailes se tord vers l'extérieur de façon anormale.

Les oiseaux avec une aile d'ange ne peuvent donc plus voler et sont incapables d'échapper à leurs prédateurs. Ils ne peuvent plus non plus s'enfuir pour se mettre à l'abri lorsque les conditions météorologiques les mettent en danger.

Il faut savoir que les oiseaux grandissent beaucoup plus rapidement que nous. Ainsi s'ils ne meurent pas d'intoxication en mangeant du pain, les oiseaux risquent de développer rapidement ce syndrome de l'aile d'ange.

Des séquelles parfois irrémédiables

Si l'oiseau est jeune et qu'il bénéficie d'une prise en charge rapide, la déformation peut être minimisée. Une attelle pour repositionner l'aile correctement et une alimentation adaptée suffisent parfois à soulager l'oiseau, même si un rétablissement complet n'est pas garanti. L'issue pour les oiseaux déjà adultes est, quant à elle, rarement favorable.

Quels sont les oiseaux les plus touchés ?

Les volatiles les plus susceptibles de contracter cette maladie sont donc ceux qui vivent dans des parcs ou des lieux publics où il y a un plan d'eau. Puisqu'ils sont nourris constamment ! Et ce qu'ils mangent chaque jour a une influence directe sur leur développement. Quelques jours de malnutrition suffisent à causer des dommages irréversibles ! Un régime alimentaire inapproprié peut ainsi provoquer une croissance trop rapide de l'aile alors que le support osseux n'est pas encore assez solide.

Quelle nourriture donner aux oiseaux sauvages pour préserver leur santé ?

Si vous avez envie de continuer à nourrir les oiseaux, c'est possible ! Vous trouverez notamment des graines en animalerie, spécialement formulée pour les oiseaux aquatiques. Vous pouvez également préparer un « mélange spécial canard » vous-même à base de raisins sans pépins (et coupés en deux), de chou râpé, de bette, de laitue et même de céréales (blé, orge, avoine...). Attention n'utilisez pas cette recette pour les autres oiseaux : chou, bette, et laitue risqueraient de leur donner la diarrhée ! Assurez-vous que les morceaux ne soient pas trop gros afin qu'ils puissent les manger sans risque. Enfin, s'il y a déjà beaucoup de nourriture par terre, abstenez-vous de nourrir les oiseaux. En effet, le surplus de nourriture risque d'engendrer la prolifération de bactéries dans l'eau et donc de maladies...

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

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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

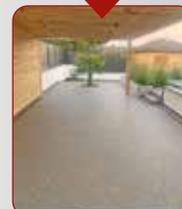
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



DEVIS GRATUIT
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remonté d'humidité • Étanche et résistant
- Sans joint • Application sur tout type de sol (y compris sols chauffants)
- Amortissement acoustique
- Entretien facile • Grande longévité
- Coloris et finitions variés

www.haussmannsolsresine.fr

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

Site n° 7970406500028

KOVACIC®

Fabricant depuis 1965

www.kovacic.fr

OFFRES EXCEPTIONNELLES
JUSQU'AU 15 NOVEMBRE 2021

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

*selon les produits et
la législation en vigueur



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

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

Salle d'expo
de **300m²**
à Colmar

**Devis
Gratuit**

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

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

12B Grand Rue
HAGUENAU
03 88 59 51 21

126a route de Rouffach
COLMAR
Nouvelle agence en travaux
03 89 27 54 30

Roby carrelage

Alsace ceramic



**VENEZ
VISITER**

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025

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

les bons à savoir de marseille

En France, se chauffer devient compliqué l'hiver à cause des coûts exorbitants des combustibles.



Se chauffer au bois est actuellement le plus rentable. Mais pour faire des économies, est-il possible de ramasser du bois en forêt ?

Alors que les prix de l'énergie flambent cette année, certains se poseront la question du bois récolté en forêt. Est-il possible de faire son stock de bûches lors de balades sans être puni d'une amende ?

Du bois de chauffage très coûteux

Ceux qui sont équipés de cheminées ou poêles font face à une forte hausse de ce combustible cette année en raison d'une pénurie liée à la crise du Covid-19. « c'est une question de dérèglement de la logistique suite à la crise du Covid qui a fait augmenter de façon très importante la demande dans le monde en bois pour la rénovation et la construction », indiquait Nicolas Douzain Didier, délégué général de la Fédération nationale du bois (FNB) à France Culture.

Habituellement le prix d'un stère de bois est compris entre 50 et 70 euros. Cette année, il faut compter 5 euros de plus. Le prix du bois de chauffage a ainsi progressé de 1.2 % à 2.4 % en comparaison à 2018.

Le bois est-il privé ?



Il fut un temps où les Français allaient ramasser du bois dans la forêt pour simplement faire un feu et se chauffer mais aujourd'hui cela n'est plus une bonne idée. Même si les forêts françaises contiennent des quantités énormes de bois morts, il n'est pas possible de le ramasser n'importe où. Tout ce qui se trouve dans un bois, y compris les branches tombées et les bûches, est la propriété du propriétaire de cette forêt.

Cela signifie que prendre des bûches dans un bois sans consentement est considéré comme un vol. Assurez-vous d'avoir l'accord du propriétaire du bois avant de le prendre.

Les autres forêts appartiennent à l'État et sont gérées par l'Office National des

lumiflamme

Poêles à granulés, à bois, à éthanol sans cheminée
Made in France, SILENCIEUX, écoresponsable
HOBEN, FLAM'IN, LORFLAM, SOLZAIMA, MAX BLANCK,...

On vous reçoit, en SILENCE, au coin du feu...
«Votre Noël au coin du feu? Appelez nous...»

8, route de Krafft • ERSTEIN • 06 50 22 50 02
lumiflamme67@gmail.com • www.lumiflamme-avis-clients.com/

Forêts (ONF). Cependant, même dans ces forêts domaniales, il n'est pas autorisé de ramasser du bois. L'ONF explique que le bois mort laissé sert à la vie de la forêt. Il permet de maximiser la biodiversité. Insectes et champignons peuvent ainsi survivre dans ces milieux.



Rechercher les communes qui pratiquent l'affouage

Ainsi, ramasser du bois peut vous coûter cher. Cette pratique interdite est passible d'une amende de 5e classe de 1.500 euros puis de 3.000 euros en cas de récidive. La seule solution pour ramasser du bois en toute légalité est l'affouage.

Au Moyen-âge, le seigneur accordait aux habitants des villages le droit de ramasser du bois de chauffage dans les forêts. Ce droit est toujours reconnu aux habitants d'une commune et certains propriétaires forestiers permettent aux gens de s'approvisionner dans leurs forêts.

Heureusement, il est encore possible de ramasser d'autres choses que le bois en forêt. Par exemple, vous êtes tout à fait libre de prendre 5 litres de champignons par cueillette ce qui représente un petit panier. Vous pouvez également ramasser des baies comestibles comme les myrtilles, les châtaignes ou encore les noisettes. Mais à vous de vérifier si la forêt est publique ou privée. Les champignons se trouvant dans une forêt privée ne peuvent être ramassés

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

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 granite 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



Votre contact :
Mme Daniela Oppermann
0049 7821 965739
Prenez RdV dès à présent



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 granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr



Fatigué(e) des démaquillants pleins de produits cosmétiques qui nuisent à la santé et à votre peau ?

Nous vous proposons de tenter des solutions plus naturelles qui ont déjà fait leurs preuves, avec 3 recettes simples de démaquillants au citron.

La peau du visage a besoin de soins attentifs car elle est directement agressée par le climat et la pollution. C'est pourquoi un démaquillant est essentiel au quotidien. Concevez-le facilement avec des ingrédients naturels que vous trouverez pour la plupart dans votre cuisine. C'est économique et très rapide !

Les démaquillants naturels à base de citron



Riche en vitamine C, le citron est un puissant antioxydant qui permet d'assainir la peau. En effet, la teneur en acide citrique de cet agrume en fait un excellent désinfectant. Veillez toutefois à l'utiliser avec précaution : nous vous conseillons de l'acheter bio et de le diluer avant utilisation.

Démaquillant au citron pour toutes les peaux

Voici une recette de démaquillant maison qui va ravir tout le monde car elle convient aux peaux grasses, normales et mixtes. Les ingrédients qu'il vous faut sont :

- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 1/4 de jus de citron

Dans un petit récipient, mélangez bien le yaourt et le citron et appliquez la texture directement sur votre peau. Massez quelques minutes votre visage puis rincez à l'eau claire.

Attention aux yeux, le citron peut piquer.

Recette d'un démaquillant à l'eau de rose et au citron

Versez de l'eau de rose et du jus de citron en proportions égales dans un flacon, mélangez et imbinez-en vos disques démaquillants.

Se démaquiller au citron et à l'aloë



Dans un bol, mélangez en proportion égale de huile d'amande douce, du gel d'aloë vera et du jus de citron puis utilisez un gant de toilette ou des disques démaquillants pour l'appliquer sur votre peau.

Ces ingrédients ne sont pas les seuls à pouvoir entrer dans la composition de démaquillants naturels. Vous pouvez aussi utiliser le concombre, l'huile de coco ou l'eau de fleurs d'oranger. Alternier les recettes permettra à votre peau de bénéficier de toutes les vertus que peut lui prodiguer la nature : l'hydratation, la nutrition et la régénération.

Faire soi-même ses disques démaquillants lavables

C'est décidé, on n'achète plus de cotons démaquillants et on passe aux disques démaquillants lavables ! On peut en trouver dans le commerce mais aussi les faire soi-même très facilement. Deux techniques pour fabriquer ses disques démaquillants lavables.

Des tissus démaquillants réutilisables, comment ça marche ?

De la même manière qu'avec des cotons démaquillants classiques, on applique une lotion ou une crème démaquillante sur le tissu (si elle est faite maison, c'est mieux !) et on lave son visage. Les disques démaquillants lavables seront plus doux que des disques en coton jetables. On peut trouver des modèles écologiques dans le commerce, toutefois si l'on en a besoin d'une certaine quantité, cela peut vite revenir cher.

Il est possible de les fabriquer maison : deux modèles réalisables chez soi, avec des matériaux très peu chers ou même gratuits.

Des carrés démaquillants en tissu faits main

On peut découper ses carrés démaquillants dans un tissu de récupération. Le mieux est de choisir un tissu doux et absorbant, comme une vieille polaire.

Vous pouvez également utiliser des serviettes microfibre.



Découpez des ronds ou des carrés d'environ 8 centimètres de diamètre. Il est préférable d'en faire au moins cinq : dans ce cas, découpez dix ronds dans votre tissu. Ensuite, cousez les deux ronds à la main ou à la machine sur les extrémités.

Vous avez vos disques démaquillants maison ! Lavez-les à la machine dans une pochette pour

ne pas les perdre.

Des pads démaquillants en crochet

Voici une idée qui nous vient tout droit des pays anglo-saxons mais qui pourrait être facilement réalisée par nos grands-mères : des disques démaquillants au crochet ! C'est une réalisation très simple qui peut être faite par des débutants au crochet.

On prend un fil à broder en coton, non mercerisé de préférence car plus doux, et un crochet fin. Dans une boucle, faire 12 brides, et faire un deuxième rang en doublant les brides (24 brides). Si vous débutez au crochet, faites-vous aider par une femme de votre famille ou une grand-mère de votre entourage qui seront ravies de vous montrer cette technique ! Le disque doit faire environ 5 cm de diamètre. Il est préférable d'en faire cinq à dix pour avoir une réserve lorsqu'ils sont à la machine. Lavez-les de préférence à l'eau froide pour éviter qu'ils ne rétrécissent.

Vous pouvez également crocheter une boîte de rangement : une idée cadeau écologique idéale !

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@marseille.fr

le Journal de
marseille



La pose est effectuée par nos soins



NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE QUE VOUS NOUS RENOUEVEZ SANS CESSER DEPUIS BIENTÔT 25 ANS ET VOUS SOUHAITONS DE BELLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

03 90 57 85 36



28 route de Colmar
67600 **SÉLESTAT**

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

fermetures-berger.fr

strotzheim.fr



UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



**POUR VOTRE SÉCURITÉ
ET VOTRE BIEN-ÊTRE**
Des douches françaises sécurisées



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

**OPÉRATION EXCEPTIONNELLE
DE FIN D'ANNÉE
LA POSE OFFERTE**

Pour toute commande passée avant le 31/12/2021

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

**Devis rapide
et gratuit**

**Selon la loi en vigueur - Siret n° 827 640 723 00017 - ©JDM Editions/Edith

LE Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

DECEMBRE 2021 n°162

Tous les annonceurs
et l'équipe du Marsel
vous souhaitent de belles
fêtes de fin d'année



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



STELLA

RÉSIDENCE • BENFELD

LANCEMENT
COMMERCIAL



LOGEMENTS LUMINEUX AVEC JARDIN OU BALCON

DEVENEZ PROPRIÉTAIRE

ET RÉALISEZ JUSQU'À

6500€
D'ÉCONOMIES*

GRÂCE À NOTRE OFFRE DE LANCEMENT «FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS»



NOMBREUSES OUVERTURES POUR PLUS DE LUMIÈRE

B E N F E L D

LUMIÈRE SUR UN CONFORT MODERNE !



Avec ses nombreuses ouvertures et ses fenêtres d'angle, STELLA mise sur la transparence et ouvre ses logements sur des vues dégagées.

La résidence séduit également par son architecture soignée et ses lignes audacieuses qui accordent une place privilégiée à la nature au travers de façades végétalisées, jardinières suspendues et espaces paysagers.

Composée de seulement 17 logements, STELLA est une résidence à taille humaine qui offre un cadre de vie paisible allié à un confort moderne.

*Offre applicable dans le cadre de la signature d'un contrat de réservation d'un logement du programme STELLA à Benfeld avant le 05/01/22. L'économie indiquée correspond aux «Frais de Notaire» qui sont pris en charge par le promoteur et qui correspondent aux frais d'acquisition et émoluments du notaire (hors frais de financement, de garanties et de mise en copropriété). Cette valeur varie selon le lot acheté et pourra être calculée lors du contrat de réservation à titre d'indication. Renseignements en agence. ©HOMÉLIS nov-21 • RCS Strasbourg TI 885 010 603. Visuels et document non contractuels, susceptibles de modifications pour des raisons techniques et/ou administratives.

INFOS, CONSEILS ET RÉSERVATION :

03 68 74 10 10 | HOMELIS.FR



HOMÉLIS / ALTEXIA
L'EXPERTISE DE 2 CONSTRUCTEURS RÉUNIS POUR VOTRE AVENIR