

# Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOR PUB

FÉVRIER 2022 n°164



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



**CHEMINETTE**

Côté feu Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

## LA QUALITÉ A UN NOM

**VENEZ NOUS REJOINDRE . . . HEWE FRANCE RECRUTE EN CDI !**  
**POSEURS/AIDES POSEURS H/F DÉBUTANTS ACCEPTÉS**  
envoyez CV et lettre de motivation à [hewe-france@orange.fr](mailto:hewe-france@orange.fr)

**QUINZAINE DE LA FENÊTRE**  
**NOUVELLE GAMME DE FENÊTRES**  
**MADE IN GERMANY**  
**DU 1<sup>ER</sup> AU 15 FÉVRIER 2022**  
**PACK SECUR ET TRIPLE VITRAGE**  
**OFFERTS\***



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

### Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique

SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE

HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

Notre signature ? *La qualité de pose HEWE FRANCE*



**albohn**  
Hewe France concessionnaire Al Bohn  
La marque des professionnels

**BUBENDORFF**  
LE VOLET DURABLE

**EHRET**

**HEWE system**  
Personnalisation portes d'entrées

**Normstahl**  
ENTRE/MATIC

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy - **HUTTENHEIM** • [hewe-france@orange.fr](mailto:hewe-france@orange.fr) • [www.hewe-france-fenetres.fr](http://www.hewe-france-fenetres.fr)

Salle d'expo Exclusivement sur rendez-vous

**03 88 74 37 11**

Etude, diagnostic, devis gratuits.



# CHEM'INETTE

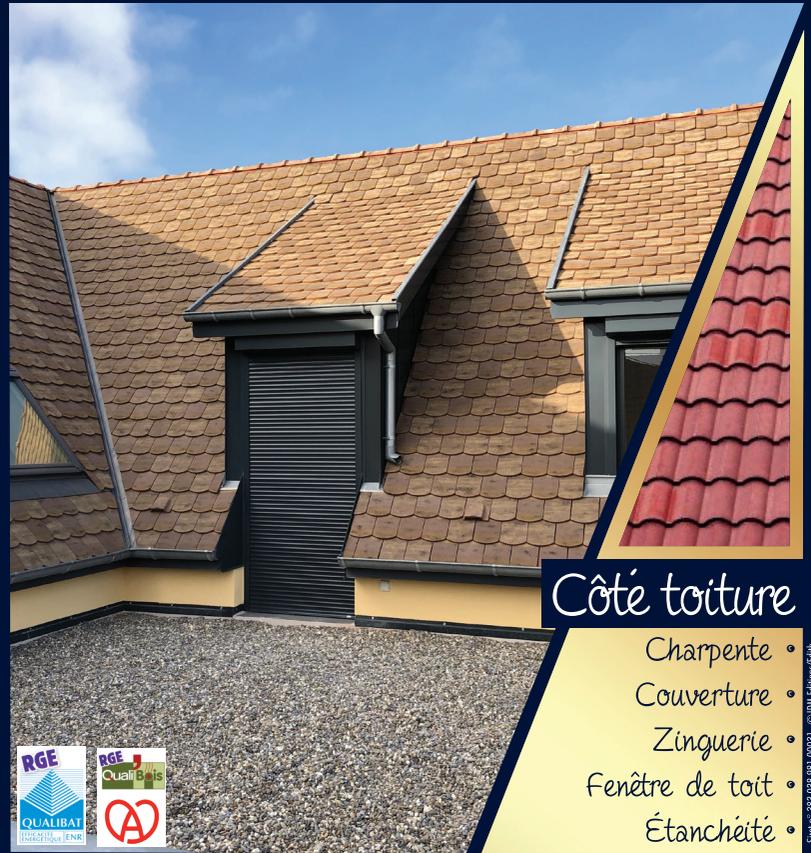
SALLE D'EXPO  
350M<sup>2</sup>

DEVIS  
GRATUIT



## Côté feu

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



## Côté toiture

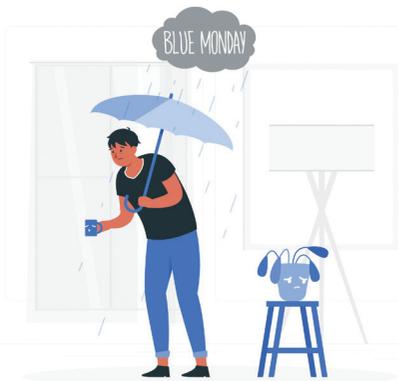
- Charpente
- Couverture
- Zinguerie
- Fenêtre de toit
- Étanchéité

03 89 49 94 76 • [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)



## Le Bien-Être de marseille

### La naturopathie et la dépression



Le « blue monday », troisième lundi de janvier a été désigné jour le plus triste de l'année. En cause le manque de lumière, les fêtes de Noël déjà lointaines, les finances mises à mal par le mois de décembre et les soldes de janvier. S'il est réducteur de faire porter le chapeau de tous nos malheurs à ce « blue Monday », il est intéressant de remarquer que certaines personnes sont plus sujettes que d'autres à la dépression saisonnière.

Il n'existe pas une dépression mais bien des dépressions. Dans les causes de la dépression il peut y avoir un facteur génétique, psychologique et/ou un déséquilibre de neurotransmetteurs. Je ne vous parlerai pas ici des dépressions dont les origines sont psychologiques ou traumatiques.

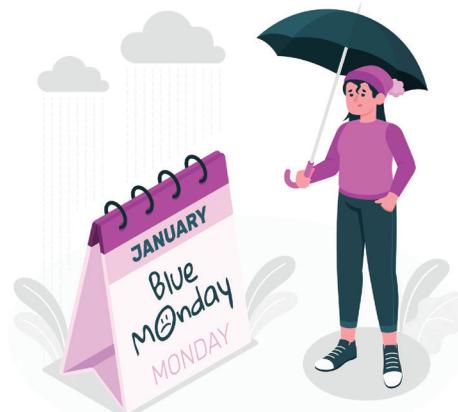
Ce qui m'intéresse en tant que praticienne de bien-être ce sont les neurotransmetteurs car nous avons des outils naturopathiques pour agir sur un déséquilibre possible de ceux-ci.

La dépression saisonnière, aussi appelée trouble affectif saisonnier, va de pair avec le manque de lumière et donc de soleil.

En naturopathie, on estime qu'il a un rôle primordial dans le bien-être de la personne et de son énergie vitale. La majorité des personnes atteintes de cette forme de dépression sont des femmes.

On remarque tous à l'arrivée des beaux jours que nous sommes bien plus actifs et plein d'entrain. L'hiver est la saison du repli sur soi, le corps a besoin de plus de repos, les températures nous donnent envie de rester blotti chez nous.

Si vous êtes concerné, sachez que la luminothérapie est efficace. Exposez votre visage (sans regarder



der la lampe directement) le matin de préférence de 10 à 30 minutes à une lampe spécifique. Vérifiez vos taux de fer, de vitamine B9 et de vitamine D lors d'une prise de sang peut s'avérer utile. Bougez, prenez l'air, les endorphines libérés vous procureront une sensation de bien-être.

La consommation d'omega 3 aide (entre autre) à lutter contre la dépression saisonnière, mettez au menu de vos semaines les petits poissons gras comme les sardines, maquereaux et harengs, idéalement deux fois dans la semaine.

Utilisez également de bonnes huiles bio pressées à froid de colza, de noix, de chanvre (ne les chauffez pas).

Certaines dépressions peuvent être dues à des carences ou à des dysfonctionnements de neurotransmetteurs.

Suite page 04

## HUTTENHEIM, NOUS RÉALISONS POUR VOUS LA RÉSIDENCE



**ASCENSEUR**

## 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



**Près de BENFELD**

**TERRAIN DE CONSTRUCTION**

6,75 ares, non viabilisé,  
Libre d'architecte  
Hors secteur ABF

**156 000,00€** Hono charge vendeur



**Près de BENFELD**

**MAISON 7/8 PIÈCES DE 2014**

217m<sup>2</sup> salon/séjour/c. équipée 67m<sup>2</sup>  
5 ch, 2 sdb, piscine, 7,34 ares, dpe c  
**EN BORDURE DE CHAMPS**

**650 000,00€** Hono charge vendeur



**BENFELD**

**APPART. 3/4 P CENTRE VILLE**

77m<sup>2</sup> salon/séjour/c. équipée, 2 ch,  
cave, ch. gaz, dpe d, charges 1345€/an  
**PETITE COPROPRIÉTÉ DE 3 LOTS**

**150 000,00€** Hono charge vendeur



**BENFELD**

**APPARTEMENT 3 PIÈCES**

60 m<sup>2</sup>, 3<sup>ème</sup> et dernier étage, salon  
+ balcon SUD, 2 ch (11m<sup>2</sup> et 12m<sup>2</sup>),  
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

**Div** ESTHÉTIQUE

**NOUVEAU**  
NOUVEL ESPACE  
**100 %**  
BIEN-ÊTRE!

**Modelage**



Séances de 1h30  
comprenant 1h de modelage  
et 30min de Digito Pression  
des pieds  
**60€** au lieu de 115€\*

**Amincissement**



**2 séances OFFERTES\***  
pour un Forfait de 10  
séances LPG cellu M6

**Manucure**



Pose de vernis  
semi permanent

♥ Pour la Saint Valentin, quoi de mieux qu'un bon cadeau ? ♥

9 rue du Sanglier • **EBERSHEIM** • 03 90 56 16 65  
06 76 81 17 95 • [diva.esthetique@orange.fr](mailto:diva.esthetique@orange.fr)  
\*Offres valables jusqu'au 28/02/2022 - Siret n° 47760559600014 • ©JDM Editions/Edith

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

**PRO LANA** **RICO** **Katia**  
MÉRIS MERINO DESIGN

• Laines • Fils  
• Boutons • Broderie ...

**Tuto OFFERT**  
au magasin

Retrouvez-nous sur 

**Saint Valentin**  
Pensez  
aux bons cadeaux

**Mercerie**  
By Sandra

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

**Lingerie Betty Élegance**  
**ERSTEIN**

**10%**  
de remise

pour la **St-Valentin**  
pour l'achat d'une parure\*  
**soutien-gorge et slip !**  
Aubade - Lise Charmel - Esprit

Mesdames  
n'oubliez pas votre  
Valentin !! 

**Shorty, slip, boxer !**  
Aubade - Eminence - Esprit - Calida

**LA NOUVELLE COLLECTION**  
Lingerie & Prêt-à-porter  
Hommes et Dames est arrivée !  
du 36 au 58

Un cadeau  
OFFERT pour l'achat  
d'un ensemble

Aubade  **CALIDA**   **ESPRIT**  
 Triumph   **CAPITOTEN** 

**03 88 98 28 98 - 06 21 27 35 89 • 18 rue Mercière • ERSTEIN**

\* modèles signalés en magasin - offre valable jusqu'au 14/02/2022

Suite page 02

**Qu'est-ce que c'est un neurotransmetteur ?**

Il participe à la communication entre le cerveau et l'organisme. Concernant la dépression il y en a deux qui vont particulièrement nous intéresser : la dopamine et la sérotonine. En effet, on parle de dépression dopaminergique et de dépression sérotoninergique. La dopamine c'est le moteur de l'organisme, ce qui le met en marche, c'est la motivation. La sérotonine, elle, est le calmant du corps. Elles ont bien d'autres rôles essentiels que nous ne détaillerons pas ici.

Les signes d'une dépression dopaminergique, hors troubles de l'humeur, sont : fatigue et/ou migraine du matin, l'attrance pour le sucré, perte de motivation, difficulté de concentration, perte du désir, besoin de stimulants (café, alcool, thé).

Les signes d'une dépression sérotoninergique, hors troubles de l'humeur, sont : l'envie de sucre en fin d'après-midi, agressivité, insomnies, vulnérabilité au stress.

Dans ces cas-là, il faudra agir, faire un rééquilibrage et combler les carences. Vous n'échapperez sûrement pas à une complémentation en magnésium de qualité. Le naturopathe vous aidera avec alimentation adaptée (favoriser certains acides aminés qui participent à la synthèse de la sérotonine et de la dopamine).



Il travaillera votre terrain en vous conseillant les minéraux, oligo-éléments et vitamines les mieux adaptés, fera le point sur votre équilibre hormonal. Il pourra vous conseiller les plantes et les fleurs de Bach adéquates pour aider à gérer l'anxiété, les insomnies, le manque d'énergie. Tous ces conseils seront bien sûr à personnaliser suivant chaque personne.

Après un burn out, je ne peux que vous recommander d'aller voir un praticien naturopathe pour vous

remettre de l'épuisement physique et émotionnel et de l'état dépressif que cela engendre. Pensez aussi à la naturopathie si vous vivez une dépression post-partum dont on parle encore trop peu.



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](http://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](mailto:delphinepierron@sfr.fr)  
Page Facebook :  
Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

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



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

## le Rendez- vue Krys

**ICI  
TESTEZ  
VOTRE VUE  
ET CHANGEZ  
DE LUNETTES  
SIMPLEMENT\***

\*Voir conditions en magasin

**Krys**  
Vous allez  
vous aimer

**3 rue Mercière • ERSTEIN**

**ELECTRO**  
*system*  
L'excellence du chauffage



[www.electrosystem.fr](http://www.electrosystem.fr)

[contact@electrosystem.fr](mailto:contact@electrosystem.fr)

**Tél. 03 88 58 76 58**

**HORAIRES D'OUVERTURE**

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

51 Route de RHINAU  
**BOOFZHEIM**



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

MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation énergétique. Elle est calculée en fonction de vos revenus et du gain écologique des travaux.

\*Voir sur site : [www.maprimerenov.gouv.fr](http://www.maprimerenov.gouv.fr)

## Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



**DOMO**  
10 KW  
réserve 50Kg



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

**netatmo**



## Allumette ou briquet : lequel est le plus écolo ?



Briquet ou allumette ? Allumette ou briquet ? Lequel de ces deux accessoires privilégier pour produire du feu tout en respectant la planète ? Le briquet est réutilisable, facile à allumer, plus tendance et moins sensible à l'humidité. L'allumette est moins chère, et quand

elle ne s'allume pas, on peut toujours réessayer avec une autre. Mais quel est le plus écolo des deux ? Éléments de réponses.

### Allumette et briquet : le duel

Un briquet est considéré comme 30 fois plus polluant qu'une pochette d'allumettes. Par contre, pour produire une flamme, un allumage avec une allumette est quelque 2,5 fois plus polluant qu'avec un briquet, en raison de l'embout et du frottoir des boîtes qui contiennent des substances chimiques nuisibles.

Dans ce duel de feu, le briquet remporte ainsi haut la main la bataille... des déchets ! En effet, les 7 milliards de briquets jetables mis sur le marché par an – dont certains sont jetés immédiatement car défectueux – sont impossibles à recycler ! Et pour cause : devant répondre à des critères de sécurité, ils se composent de plusieurs pièces de différents matériaux (plastique, acier) indémontables.



Le briquet a été inventé avant les allumettes ! 1823 pour le premier, 1827 pour les secondes.

Le qualificatif de « jetable » n'est d'ailleurs pas très approprié à ce gadget : jeté en pleine nature, il mettra un siècle avant de se désagréger, contre seulement six mois pour l'allumette. Préférez les briquets rechargeables ou permettant au minimum 3.000 allumages.

Pour les fumeurs : allumez vos cigarettes de façon écolo et originale avec... le briquet solaire ! Un petit miroir parabolique capture les rayons du soleil et les focalise sur un point central où se trouve l'extrémité de la cigarette. Une solution qui ne doit pas vous faire oublier que fumer reste très nocif pour votre santé et celle de l'environnement ...

### Les allumettes, concentré de produits chimiques



L'allumette, elle, est une tige de bois (peuplier ou pin) traité au phosphate d'ammonium dont l'extrémité est paraffinée puis recouverte de chlorate de potassium, de trisulfure d'antimoine et d'un abrasif. Les boîtes nécessitent un grattoir composé d'éléments (poudre de verre et phosphore rouge) qui interagissent avec la tête des allumettes pour prendre feu. Des éléments chimiques pour un allumage loin d'être favorable à l'environnement... Avant d'acheter vos boîtes d'allumettes. Vérifiez qu'elles respectent la norme européenne EN 1783 relative à leur sécurité, non-toxicité et non-nocivité à l'égard de l'environnement. L'allumette est un concentré de produits chimiques qui s'avèrent très toxiques et ayant des conséquences nocives sur la santé et les organes respiratoires

### À mettre de côté

- Les allumettes composées de soufre, de phosphore blanc ou de métaux lourds.
- Les allumettes provenant de pays en voie de développement souvent issues de filières de production douteuses (travail de jeunes enfants dans des conditions insalubres et dangereuses).
- Les emballages (boîtes ou pochettes) contenant des matières plastiques ou des métaux lourds.

### À privilégier

- Les allumettes dont le bois provient d'exploitations forestières certifiées FSC et n'est pas une essence rare ou tropicale.
- Les boîtes et pochettes composées de matériaux recyclés.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

# BIJOUX BERMO

Du mardi au vendredi  
de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>30  
Samedi de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>



Ma déclaration  
pour une Saint Valentin  
Exceptionnelle

Venez découvrir les pièces uniques  
réalisées dans notre atelier



f Z.I. NORD • 9 rue Westrich • SÉLESTAT 



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

Avant



Après






Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

DÉCORATION Tapissière - Décoratrice  
**Christine**  
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE [www.decoration-christine.fr](http://www.decoration-christine.fr)

**Rideaux**, voilages, stores, moustiquaires  
**Coussins**, tête de lit et jeté de lit  
**Rénovation** : fauteuils et canapés

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr  
06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE

160 magasins  
en France



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



**ESPACE**  
revêtements  
DEPUIS 1981 **DECOMUR & SOL**

- Peinture MATE, VELOUTÉ
- LASURES, VERNIS, CHAUX
- Crépis
- Papier peint
- Enduits
- Béton
- Texture à peindre
- Peinture
- Sol PVC
- Moquette
- Sol naturel
- Parquet massif
- Stratifié



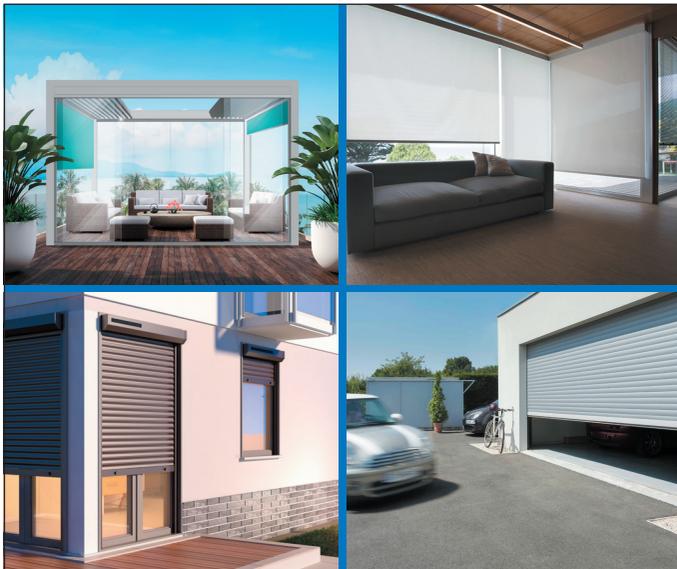
PAPIER PEINT TENDANCE  
ET UNIS / RIDEAUX



**MÉTRÉ** sur **CHANTIER**  
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

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

16, rue de l'Industrie Z.I. Nord • **SÉLESTAT** • 03 88 82 82 21 • decomuretsol@wanadoo.fr



Du 27 janvier au 20 février 2022

25 jours  
à -25%\*



**KILSTETT - 67**

5 rue de l'Industrie  
03 88 20 80 05

**IMLING - 57**

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

**ALTORF - 67**

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

**COLMAR - 68**

18 rue des Métiers  
03 89 20 82 25

**OTTERSWILLER - 67**

1 parc du commerce  
03 88 70 54 55

**RIXHEIM - 68**

6 rue de Pologne  
03 89 53 21 00

walter-stores.fr



Découvrez notre  
configurateur en ligne !



**FABRICANT  
INSTALLATEUR**



**WALTER  
STORES & VOLETS**

walter-stores.fr

STORES EXTÉRIEURS • PERGOLAS • BSO • VOLETS ROULANTS • PORTES DE GARAGE • STORES INTÉRIEURS

# AMS

## FERMETURES

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

UN ACTEUR LOCAL  
POUR RÉPONDRE À VOS ATTENTES



06 73 01 14 57 - [www.fermetures-ams.fr](http://www.fermetures-ams.fr) - [ams.fermetures@orange.fr](mailto:ams.fermetures@orange.fr)  
18A, rue du Général Vandenberg 67140 Barr  
Visite de notre showroom sur rendez-vous

22%  
DE LUMIÈRE  
EN+

2X+  
DE SÉCURITÉ

GAMMES  
ET TEINTES  
EXCLUSIVES

## CH. DEYRES

### horlogerie-bijouterie

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

*Pour la St Valentin,  
faites-lui plaisir...*

**-10%\*** sur tout le stock  
\* jusqu'au 12 février 2022



**CASIO LOTUS SEIKO**  **FESTINA**  **Pierre Lannier**  
Watches since 1902

Atelier de réparation sur place : pendules, montres et bijoux  
*Fermé le lundi 14 février 2022*

### S'étirer le matin pour chasser les tensions

Vous avez dormi dans une mauvaise position ou vous sentez stressé en ce moment ? Ces quelques étirements vous aideront à vous débarrasser des tensions accumulées.

#### S'étirer dans son lit

Une fois que vous en aurez pris l'habitude, vous ne pourrez plus vous en passer ! Encore couché(e) dans votre lit, prenez le temps de vous étirer pendant une petite minute. Pour cela, faites le bâton, tout simplement : allongé(e) sur le dos, amenez les bras tendus vers les oreilles et tendez les jambes, jusqu'au bout des pieds. Grandissez-vous comme si vous essayiez d'atteindre les murs de la pièce avec le bout des doigts et des orteils.

#### De l'importance de s'étirer le dos... Et le reste !

Que l'on passe des heures assis derrière son écran en télétravail, ou que l'on porte des charges importantes toute la journée, le dos est mis à dure épreuve. Alors, pour vous étirer le dos mais aussi les bras, les épaules et l'arrière des jambes, placez-vous en posture du chien tête en bas. Démarrez en position de planche, poignet, coude et épaule alignés. Soulevez le bassin et les fesses en poussant avec les bras. Vous formez un triangle avec les mains et les pieds sur le tapis, le coccyx pointant vers le haut. Vous pouvez garder les genoux légèrement fléchis si les talons ne touchent pas le sol. Le plus important étant de garder le dos droit. Conservez la posture sur quelques respirations. Enfin, pensez à étirer les quadriceps et fléchisseur de la hanche, surtout si vous passez du temps en position assise. Debout, ramenez un pied vers la fesse et attrapez le avec la main. Poussez les hanches vers l'avant : vous devez sentir que ça tire dans la cuisse et au niveau du fléchisseur. Faites la même chose de l'autre côté, en faisant bien attention à respecter vos limites. Ces étirements ne doivent vous faire mal à aucun moment. Et vous voilà prêt(e) à démarrer la journée en forme !

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

### le Bien-être de marseille

#### Les étirements à réaliser dès le réveil pour être en pleine forme



Si quand vous vous levez, vous avez l'impression d'être centenaire, vous aurez certainement envie de lire quelques conseils pour démarrer la journée du bon pied ! Saviez-vous que la pandiculation était un réflexe aussi naturel que salutaire ? Eh oui : même quelque chose de tout bête comme

s'étirer le matin en bâillant à s'en décrocher la mâchoire porte un nom un peu pompeux, qu'on peut sortir en société ! Plus important, le fait de s'étirer comme un chat au saut du lit est le meilleur moyen de se mettre en route pour affronter la journée.

#### Étirements du matin pour faire le plein d'énergie

S'étirer le matin revêt plusieurs avantages que nous allons aborder. Mais ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que s'étirer est avant tout un signal que l'on envoie à son cerveau. Par ce geste, on lui indique qu'il doit se tenir prêt pour débiter les festivités !

#### Un étirement du matin pour la bonne humeur

Ça y est, vous avez bien pandiculé ?

Place maintenant à un étirement de tout l'arrière du corps pour un véritable coup de fouet. Accessible à tous, cet étirement se réalise contre un mur.

- Placez les pieds à la largeur des hanches ou des épaules. Plaquez tout le corps contre le mur. En gardant le dos en appui, placez le bassin en rétroversion, fléchissez légèrement les genoux et avancez les pieds : à présent, les talons sont à environ vingt centimètres du mur.
- Imaginez qu'un fil relie le sommet de votre crâne au plafond. Sur l'inspiration, grandissez-vous un maximum. Sur l'expiration, penchez le buste vers l'avant, en gardant le dos bien plat et en maintenant vos fesses plaquées contre le mur. Vous pouvez vous aider des mains placées contre le mur pour maintenir l'équilibre. Gardez la position sur trois ou cinq respirations bien amples.
- Ensuite, relâchez complètement le corps vers l'avant en attrapant les coudes dans vos mains. Laissez-vous balancer naturellement, abandonnez toutes les tensions du haut du corps.
- Relevez-vous en déroulant doucement du bas du dos jusqu'au sommet de la tête.

#### Le dépoussiérage énergétique

Ce petit exercice est aussi simple qu'efficace. Pour vous remplir d'énergie le matin, tenez-vous debout, les pieds bien ancrés au sol, à la largeur des épaules. Frottez-vous les mains pour apporter de la chaleur. Imaginez vos bras couverts de poussière : débarrassez-vous en frictionnant avec les mains. Imaginez que vous chassez toutes les tensions et pensées négatives. Poursuivez ce dépoussiérage sur l'ensemble du corps.

# ENTREPRISE SPIESS 3 route d'Ehl - BENFELD

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS  
DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS

**03 88 74 76 42**

[travaux@spiess.fr](mailto:travaux@spiess.fr)

TRANSPORTS - LOCATION D'ENGINS  
ET DE CAMIONS AVEC CONDUCTEUR

**03 88 74 76 41**

[planning@spiess.fr](mailto:planning@spiess.fr)

PLATEFORME DE RECYCLAGE

**03 88 74 76 46**

[recyclage@spiess.fr](mailto:recyclage@spiess.fr)

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

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES

**03 88 74 76 46**

[bennes@spiess.fr](mailto:bennes@spiess.fr)

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

En bennes 20 ou 30m<sup>3</sup> : bois, déchets verts, DIB\*

En benne 7m<sup>3</sup> : 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](mailto:contact@spiess.fr)

© JDM Editions Edith



## Rejoignez-nous !

Entreprise Régionale Familiale, jeune d'esprit et performante, cherche à compléter son équipe (H/F)

▶ **TECHNICIEN DE MAINTENANCE  
CHAUFFAGISTE**  
TOUS NIVEAUX

▶ **TECHNICIEN DE MAINTENANCE  
FRIGORISTE**  
TOUS NIVEAUX

- Rémunération attractive
- Évolution de carrière grâce aux nombreuses formations internes/externes
- Outils de travail récents et performants (Véhicule, Tablette, Téléphone...)
- Mutuelle & Prévoyance haut de gamme

▶ **Prêt pour un nouvel élan à votre carrière ?**

▶ **Postulez sur [spehner.fr](http://spehner.fr) rubrique recrutement**  
ou par mail à l'adresse [contact@spehner.fr](mailto:contact@spehner.fr)

CHAUFFAGE & CLIMATISATION  
INSTALLATION & MAINTENANCE

GEISPOLSEIM-GARE  
03 88 67 84 85  
[WWW.SPEHNER.FR](http://WWW.SPEHNER.FR)

**SPEHNER**  
Génie Climatique



# 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

Site : 512 033 109 00025

## les astuces de marseille



### Les mauvaises habitudes qui font exploser vos factures d'électricité.

#### Ne pas aérer son logement

Lorsque votre maison n'est pas aérée, l'air ambiant des pièces est moins sain et surtout plein d'humidité. Conséquence ? Une pièce humide mettra beaucoup plus de temps à la chauffer ! Pour éviter cela, aérez vos pièces au moins 10 min tous les jours. Et n'oubliez pas d'éteindre le chauffage pendant que les fenêtres sont ouvertes.

#### Rincer la vaisselle avant de la mettre dans le lave-vaisselle



Il faut savoir que plus la vaisselle est sale, plus le lave-vaisselle est efficace. Les tablettes lave-vaisselle peuvent en effet mieux s'accrocher et donc mieux nettoyer. Rincer la vaisselle avant de mettre en machine est donc inutile. Ça vous fait gaspiller des litres d'eau, de l'électricité et du temps.

#### Laver votre linge à plus de 60°C



Contrairement à ce que l'on croit, laver son linge à 60°C ou plus ne le rendra pas beaucoup plus propre. A vrai dire, il n'y a pratiquement pas de différences avec des températures plus basses. En effet, les lessives font parfaitement leur travail dès 20 ou 40°C. Laver le linge à ces températures vous fait gagner en consommation électrique et

L'ARTISAN DU RIED

## L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • SUNDHOUSE

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

Siret : 412 820 908 000 19 • ©JDM Editions/Edim

**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...

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

une solution de rénovation rapide et durable

Le N° 1 de la rénovation en Europe

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

APRES

**Avec possibilités de moderniser les agencements, plan de travail etc...**

APRES

**Nous fabriquons du neuf sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie  
Pose parquet

Habillage et sécurisation escalier bois ou béton existant

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

« mer redde elsassich – salle d'exposition »

donc sur votre facture.

#### Surchauffer les pièces de la maison

Chauffer votre intérieur, surtout en hiver, ça coûte souvent très cher. Alors, pourquoi ne pas le faire en adaptant la température selon la pièce. Par exemple, rien ne sert de mettre une chaleur excessive dans les chambres. C'est très mauvais pour votre sommeil. Une température à 17°C est également conseillée pour mieux dormir. Quant à la pièce de vie, une température de 19 °C est suffisante.

#### Laisser le mitigeur du lavabo sur l'eau chaude

Quand vous vous lavez les mains et que vous ouvrez le robinet sur eau chaude, elle met toujours un certain temps à arriver, et vous avez terminé avant que l'eau chaude n'arrive. Positionnez donc toujours le mitigeur côté eau froide. Cela évitera que la chaudière ne s'allume pour rien.

#### Utiliser votre machine à laver en dehors des heures creuses

Lave-linge, lave-vaisselle, aspirateur, fer à repasser... Si possible, faites fonctionner ces appareils énergivores durant ce qu'on appelle les heures creuses.

#### Laisser les appareils en veille

On laisse la plupart des appareils en veille, car on ne prend jamais le temps de les éteindre un par un. Pourtant, il existe un moyen ultra simple pour ne pas se prendre la tête. Investissez simplement dans une multiprise avec interrupteur ! Branchez par exemple tous les fils qui fonctionnent avec la télé sur la multiprise. Avec un simple clic sur l'interrupteur le soir avant de se coucher, tout s'éteint.

Suite page 12

Du 28 janvier au 27 février 2022

**LE MOIS DE LA MOTORISATION**

jusqu'à **-25%\***

**GARANTIE 3 ANS**

Nous motorisons

- portes de garage
- portails battants
- portails coulissants
- Dépannage et SAV

**JIM**  
Motorisation de porte de garage

**BENINCA**  
TECHNOLOGY TO OPEN

**-25%**

805,75€ -25% = **599,00€\***

**VIRGO SMART**  
Motorisation de portail à deux battants

**BFT**

**-15%**

1583,90€ -15% = **1346,30€\***

**EUROSISTÈMES**  
Expert de vos automatismes d'accès

Découvrez notre showroom de 200m<sup>2</sup> : 4 rue du Thal • 67210 OBERNAI  
Tél. : 03 88 48 64 70 • E-mail : info@eurosystemes.fr

eurosystemes.fr

\*Offres valables dans la limites des stocks disponibles. Voir conditions des offres en magasin.

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

**OFFRES SPÉCIALES PORTES SECURITY PVC - ALU - BLINDÉES\***

**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

Mir rede Elsassisch QUALIBAT

**JJM SANITAIRES**

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

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de **PLUS** dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 000 15

**Peinture**

**Kitzinger**

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose et refecion 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

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

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

**CRÉDENCES** Verre laqué ou impression photo

**PORTE & FERMETURES DE DOUCHE**  
Battante ou Coulissante

**EXPO MAGASIN**

**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

**GARDE CORPS**

**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

**f**

**unicis**  
Agences de rencontres spécialisées  
Avec Unicis, vous rencontrerez des personnes qui vous correspondent

**Débutez une histoire d'amour**

Appellez le 07 85 80 16 00 pour réserver votre entretien personnalisé et gratuit

Appellez maintenant 07 85 80 16 00

N°1 des agences de rencontres (1)  
★★★★★

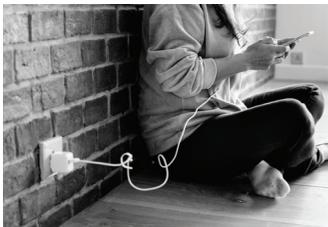
Profils ciblés et vérifiés

Soirées et loisirs

(1) Meilleure notation Google en Alsace

Suite de la page 10

### Laisser les chargeurs branchés



Un autre grand classique des mauvaises habitudes en matière de consommation électrique. Celui de laisser les chargeurs de téléphone, de PC portable ou autre tout le temps branchés. Et oui, même s'il n'y a plus votre téléphone au bout de la prise, le chargeur continue à consommer de l'énergie ! Donc, une fois le téléphone chargé, pensez à le débrancher. De plus certains chargeurs de mauvaise qualité peuvent déclencher un feu.

### Laisser charger le téléphone branché toute la nuit

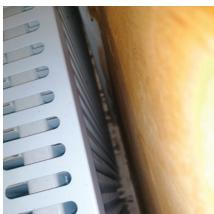
Une mauvaise habitude ! En fait, il est préférable de recharger nos téléphones une fois rentré du travail ou avant de partir le matin. Lorsque le téléphone est complètement chargé, il continue de consommer de l'énergie.

### Laisser les volets ouverts



Fermer les volets peut réduire de près de 15 % les déperditions de chaleur de votre habitation ! Cette simple habitude peut vous aider à rester au chaud en hiver et au frais en été. Cela réduit la demande de chauffage, mais réduit également la climatisation. Ainsi, lorsque la nuit tombe, il est plus sûr et moins coûteux de garder vos volets fermés. N'hésitez pas à les fermer une fois que vous êtes absent, même en journée.

### Ne pas dépoussiérer les radiateurs



Dépoussiérer ses radiateurs permet de consommer moins de chauffage. Si votre radiateur est encrassé et poussiéreux, il diffuse moins bien la chaleur. Un bon coup d'aspirateur permet de se débarrasser de cette poussière. Au pire, une fois par an, démonter le radiateur et enlever tous les amas de poussière derrière. Vous allez être surpris de ce que vous allez trouver...

### Oublier de dégivrer le réfrigérateur



Les congélateurs plus anciens ont tendance à produire beaucoup de givre. Au bout de quelques mois, le compartiment en est même parfois plein. C'est mauvais pour votre équipement, et surtout mauvais pour votre facture d'électricité. En raison du gel, le réfrigérateur a besoin de plus d'énergie pour produire de la capacité de froid.

### Mettre les aliments chauds au réfrigérateur

Un plat encore chaud ou tiède, on se dit, ça ne fait pas de mal de le conserver au frigo... de toute façon, il refroidira vite. Eh bien, détrompez-vous ! Ceci est très préjudiciable à la fonctionnalité de votre appareil. Pendant des dizaines de minutes, le réfrigérateur est obligé de maintenir la température. Alors forcément, cela vous coûtera plus cher en factures d'électricité.

*Joyeuse Saint Valentin*

**Bijouterie CLOPIER**

Ouvert lundi 14 février de 8h30 à 12h et de 14h à 19h



De la bague au pendentif en passant par les montres et les boucles d'oreilles, vous trouverez forcément votre bonheur... Plus de 20 marques exposées en magasin



16 rue merciere · ERSTEIN · 03 88 25 08 38  
www.bijouterie-clopie.business.site



## HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4<sup>ème</sup> 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](mailto:escaliersharter@wanadoo.fr)  
Site : [www.escalier-harter.fr](http://www.escalier-harter.fr)

# Peinture GRAYER

De Père en Fils depuis 1907



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



- 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](mailto:peinture.grayer@wanadoo.fr)

## TAPISSIER - DECORATEUR

DEVIS ET DÉPLACEMENTS GRATUITS

Restauration de chaises, fauteuils, canapés  
Teinte et patine à l'ancienne  
Grand choix de tissus d'ameublement

- Rempailage
- Cannage
- Rembourrage
- Tapisserie



Ent. ESCODER • 06 80 76 52 32 • [escoder.mickael@icloud.com](mailto:escoder.mickael@icloud.com)  
17 rue du commerce • 67920 **SUNDHOUSE**

## 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 • **KRAUTERGERSHEIM**  
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74  
Du lundi au vendredi : 8h/12h et 13h/19h • Samedi : 8h/12h

[j.kleim.menuiserie@gmail.com](mailto:j.kleim.menuiserie@gmail.com)  
[www.menuiserie-kleim.fr](http://www.menuiserie-kleim.fr)



- Fenêtres
- Portes
- Volets
- Portes de garage
- Portails

HIGH QUALITY  
MADE IN GERMANY

S.A.R.L. **FERMETURES FOX**

32 rue de Sundhouse - 67820 **WITTISHEIM**  
06 06 78 63 29 et 07 60 44 43 88 - [fermetures.fox@free.fr](mailto:fermetures.fox@free.fr)

## TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

de -30% à -50% sur carrelages sols et faïences murales

de -30% à -50% sur modèles d'expo de salles de bains !

# Soldes Monstres!

**DERNIERS JOURS !!!**

\* Selon affichage en magasin et sur [www.top-ceram.fr](http://www.top-ceram.fr)

Z.I. Nord (en face de GIFL)  
**SELESTAT • 03 88 82 98 11**  
[www.top-ceram.fr](http://www.top-ceram.fr)

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



(\*) Offre valable jusqu'au 08/02/2022, dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle

**MJM Fermetures**  
Menuiserie Aluminium-PVC  
<https://mjm-fermetures.fr>  
+ de 25 ans d'expérience

**Fabrication et pose**

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

Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**  
Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)

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

**PROMO HORS SAISON\***

Cet été dormez au frais  
Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

**DAIKIN** **MITSUBISHI ELECTRIC**

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

\*Voir conditions en magasin - Siret n°: 49400208200019

**CARRELAGE**  
**ENZO GIAMPIETRO**  
De père en fils ...

**06 14 05 88 58 • 06 37 39 51 46**

Un artisan à votre écoute !!

- rénovation complète de salle de bain
- travaux neuf et ancien
- marbre granit et pierre naturelle
- dallage extérieur
- divers petit travaux

13 rue de la Forêt Noire • 67150 GERSTHEIM  
[crlge.giampietro@gmail.com](mailto:crlge.giampietro@gmail.com)

**la cuisine de marseille**

**Que faire avec les restes ? un pain perdu gourmand**



Qui n'a jamais eu des restes de pain à la maison ? Que ce soit de la baguette, des tranches de pains spéciaux, de la brioche. On ne finit pas toujours le pain frais du jour, ne le jetez pas ! faites du pain perdu, voici la recette. Devenus durs, les

morceaux de pain sont encore bons ! Ils constituent les ingrédients essentiels de quelques desserts dont nos grands-mères, économes, avaient le secret : le pain perdu en est un. En voici la recette, si facile qu'on se demande pourquoi on ne l'a pas utilisée avant...

**Une façon gourmande d'accommoder les restes de pain**

Dans la confection du pain perdu, le pain remplace la farine. Tous les pains peuvent faire l'affaire. Les autres ingrédients sont ceux qui font la base de n'importe quel gâteau ou appareil à tarte.

**Ingrédients :**

- 1/2 baguette/tranche de pain dur de toutes sortes
- 2 œufs
- 1/2 litre de lait
- 2 CS du sucre
- 20 à 30g de beurre

Selon la densité du pain, il faut rajouter un peu plus de lait. Faites de même pour le beurre lors de la cuisson. Quant au sucre, on peut le doser en fonction des goûts et en rajouter après la cuisson si on aime que ça croustille sous la dent.



**La préparation :**

- Préparez les bains dans lesquels vous allez tremper le pain : un avec le lait + le sucre ; un autre avec les œufs battus (mettre le sucre dans les œufs au

lieu du lait, pour changer, et c'est aussi bien)

- Découpez la baguette en 2 dans l'épaisseur, et faites des tartines larges de 5 à 10 cm. Déposez-les dans le lait. Laissez-les se réhydrater quelques minutes pour que le lait ramollisse bien le pain, y compris la croûte.

• Faites chauffer la poêle puis mettez le beurre. Idéalement, il est préférable de le clarifier (enlever la mousse blanche qui se forme au-dessus du beurre quand il commence à fondre : ce sont des résidus inutiles qui vont noircir le beurre à la cuisson et qui sont potentiellement mauvais pour la santé s'ils sont très noirs).



- Avant de mettre les tartines imbibées de lait dans les œufs battus, pensez à les égoutter un peu en les serrant entre vos mains. Passez-les dans les œufs, recto/verso, comme pour des croquettes. Mettez-les à cuire dans le beurre chaud, et faites-les dorer. À déguster chaud de préférence.

**Variantes gourmandes du pain perdu**

Faites votre choix :

- Ajoutez de la cannelle, de la vanille, du concentré de chicorée, ou toute autre épice dans le lait
  - Saupoudrez les pains perdus de cacao
  - Arrosez-les de sirop d'agave ou de sirop d'érable, ou de tout autre sirop de fruit
  - Couvrez-les de confiture ou de fruits frais
- préférez de la brioche (rassie) au pain pour un dessert plus chic.

À vous de vous montrer imaginatif ! Les grands chefs ont réhabilités ce dessert de leur enfance depuis plusieurs années déjà et le pain perdu est revenu sur les tables en version chic et briochée.

Rédigé par Emma / Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)



# 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 78

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

© JDM Editions/Edith

UNE SOLUTION OPTIMALE,

# OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



**FENÊTRES • PORTES • VOILETS**

03 88 98 81 82 | 8 ROUTE DE KRAFFT ERSTEIN

Salle d'exposition

[www.optifen.com](http://www.optifen.com)



# 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](http://www.robby-carrelage.fr)

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

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

**25 ans  
d'expérience**

Chez votre fabricant en **Alsace**



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



ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN**

**03 88 98 88 80** • [www.hpaluminium.fr](http://www.hpaluminium.fr)

Retrouvez-nous sur /Helmbacher Pierre Aluminium

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

# Yildiz Plâtrerie

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

13 années d'expérience

67230 HUTTENHEIM - 06 85 25 06 81  
yildiz\_platrerie@live.fr

Siret: 51177062000025

# ISO ALSACE

Aménagement et Rénovation

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



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

Entreprise Qualibat et RGE - siret 7995114800022

## Sàrl E2R

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

SIRET: 478 492 035 00015

## ASSOCIATIONS

Pour paraître dans le **Marsel** il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le 16 du mois précédent le mois de parution.

Rendez-vous sur notre site internet  
[www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

cliquez sur manifestations, déposer une annonce et créez votre compte.

Pour une manifestation à plusieurs dates comme le théâtre, veuillez regrouper toutes les dates pour une même commune en une seule annonce :

**Présentation : Ecrire le texte en minuscule sauf la COMMUNE en majuscule**

Si une manifestation a lieu sur 2 mois, faudra faire chaque mois à part. Ce service est gratuit et réservé exclusivement aux Associations à but non lucratif.

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

les manifestations de **marsel**



**Du 14 janvier au 23 février**

**ERSTEIN - Etappenstall : exposition Henri Ebel, peintre de la lumière.**

Ressusciter un peintre oublié depuis près d'un siècle, c'est ce que vous propose l'association de sauvegarde du patrimoine de Fegersheim en partenariat avec l'Etappenstall. Unanimement célébré par ses contemporains, Henri Ebel (1849-1931) a fait de la lumière sous toutes ses formes le centre de son art et de sa recherche spirituelle. Tous les dimanches à 15h30 visite commentée et croquis-musée l'animation ludique pour les enfants (avec ou sans leurs parents).

**Du 27 janvier au 31 mars 2022**

**BENFELD - Sophrologie**

L'AGF Benfeld propose un cycle de 10 séances de sophrologie, animées par Aurélie de l'association Vivencia. Le jeudi de 19h30 à 20h30, du 27 janvier au 31 mars. Envie de souffler ? De déconnecter ? D'apprendre des techniques de respiration à reproduire chez soi ? N'hésitez pas à vous inscrire ! Renseignements et inscription : 03 88 74 44 13 - benfeld@agf67.fr

**Samedi 5 février**

**SÉLESTAT - Quand l'hiver vient, l'III\*Wald sommeille.** L'III\*Wald en hiver, la forêt en sommeil, les animaux bien cachés. Certains hibernent et d'autres profitent du calme paisible de la nature endormie. Découvrons comment toute cette biodiversité

## 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

s'adapte à la rudesse de l'hiver. RDV à 14h précisés à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Renseignements et inscription au 03 88 58 87 20.

**Du 13 janvier au 10 février**

**BENFELD - Cours d'informatique seniors**

Nous proposons des cycles de 5 séances pour des cours d'informatique, animés par Cécile FRIEDRICH, coach informatique. Les séances ont lieu dans nos locaux à l'AGF à Benfeld. Nous avons des ordinateurs à disposition. Renseignements au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

**Dimanche 13 février**

**ERSTEIN - Vide-dressing de vêtements d'adultes et accessoires.**

6<sup>ème</sup> «Vide-dressing» organisé à la salle Herinstein rue du Vieux Marché, salle chauffée. 75 emplacements de 3 mètres linéaires, avec mise à disposition d'une table et de deux chaises. Coût de l'emplacement : 15 euros. Entrée gratuite de 9h à 14h. Pass sanitaire ou pass vaccinal obligatoire ainsi que le masque à l'intérieur de la salle.

**Samedi 19 février**

**MUTTERSOLTZ - La coupe d'hiver des arbres fruitiers.**

L'hiver bien installé il est temps d'offrir une coupe à vos arbres fruitiers. Venez apprendre à élaguer les vieilles branches de vos arbres pour leur permettre, à leur réveil, un développement optimal et un regain d'énergie. Les récoltes n'en seront que meilleures. 7€/adulte, 5€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet [www.maisonnaturemutter.org](http://www.maisonnaturemutter.org).

**Du 24 février au 9 mars**

**BENFELD - Ateliers nutrition avec Silver Fourchette.** Venez participer à un cycle de 3 séances aux dates suivantes :

- le 24 février de 14h30 à 16h30 : Nutri-quizz
- le 3 mars de 14h30 à 16h : Lecture d'étiquette
- le 9 mars de 9h30 à 13h : Atelier cuisine

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

+ de détails et de manifestations sur [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

## AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle  
Pliage sur mesure

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

## EARL FERME DE LA SCHMALAU à RHINAU

# RECHERCHE SAISONNIERS HOMMES et FEMMES POUR LA CUEILLETTE DU PISSENLIT

Se présenter à la Ferme  
7, rue du Nord à RHINAU

## le Journal de marsel

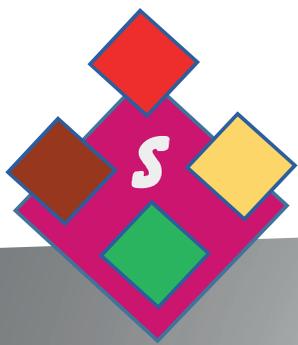
Le journal de marsel publié par JDM Editions  
13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU  
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€  
RCS Strasbourg TI 504 161 175  
Directeur de publication : Alain Kohler

Contact :  
Tél. 03 88 74 11 10  
Mail : [lejournalde@marsel.fr](mailto:lejournalde@marsel.fr)

© 2020 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

TIRAGE 70.500 ex. - distribué à 69.900 ex. Le journal de marsel 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.



# SCHWEITZER S.A.S.

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

Fabricant  
Depuis 1973



31 rue de Diebolsheim – 67600 BINDERNHEIM – Tél.: 03.88.85.40.09 – [www.schweitzer-sas.fr](http://www.schweitzer-sas.fr)



*Nos équipes vous souhaitent  
une très belle Saint Valentin...*



**Century 21 Alno Immobilier**  
4 rue du Général de Gaulle  
67150 ERSTEIN  
**03 88 98 25 53**  
[alno.immobilier@century21.fr](mailto:alno.immobilier@century21.fr)  
[www.century21-alno-erstein.com](http://www.century21-alno-erstein.com)

**Century 21 Immobilière les Châteaux**  
9 rue de Verdun  
67600 SELESTAT  
**09 72 09 48 77**  
[ilcs@century21.fr](mailto:ilcs@century21.fr)  
[www.century21-ilc-selestat.com](http://www.century21-ilc-selestat.com)

**Century 21 Kayser Immobilier**  
30 route d'Obernai  
67870 BISCHOFFSHEIM  
**03 88 50 44 07**  
[kayser-immobilier@century21.fr](mailto:kayser-immobilier@century21.fr)  
[www.century21-kayser-bischoffsheim.com](http://www.century21-kayser-bischoffsheim.com)

De la nature  
à votre assiette



**Alexis Albrecht** DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR Étoiles d'Alsace

## Madeleines à l'orange

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 150 g de sucre roux
- Quelques râpures de zeste d'orange
- 200 g de farine
- 6 g de levure chimique
- 150 g de beurre fondu



### Recette :

- Préchauffer le four à 180° C
- Blanchir le sucre avec les œufs et les zestes
- Ajouter la farine préalablement mélangée à la levure
- Continuer de mélanger et terminer par le beurre fondu mais pas trop chaud !
- Remplir une poche à douille avec la masse et garnir les moules à madeleine en silicone (s'ils sont en métal, graisser au préalable les moules)
- Enfourner et laisser cuire environ 6 mn (ou plus si ce sont de grosses madeleines)
- Démouler dès la sortie du four et
- Si vous le souhaitez, imbiber légèrement de jus d'orange qui apportera une belle acidité.
- Laisser refroidir avant de déguster.



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



# Au bon conseil



Conseil • Choix • Service • Qualité

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



Joyeuse Saint Valentin

23 rue du Général de Gaulle • **ESCHAU** • 03 88 77 99 69

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

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 3019679800063

## SCEA ENDIVAL

PRODUCTEUR D'ENDIVE et de PISSENLIT BLANC

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

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

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

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

**arts PAYSAGES**  
Créations et aménagements paysagers  
Ensemble, nous réalisons vos projets

services à la saisonnée  
50% de réduction d'impôt

Taille de végétaux, abattage d'arbres, enlèvement de déchets, verts broyage de vergers  
• Spécialiste de la pierre naturelle

32 rue de la Digue • **BOOFZHEIM** • 06 71 59 59 10 - Siret : 50216033400018

**casa julia**  
RESTAURANT ITALIEN



### Notre Spécialité

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

Vous pouvez consulter  
le Menu  
de la Saint Valentin  
sur notre site internet

[www.casajulia.fr](http://www.casajulia.fr)

Ainsi que nos suggestions  
et notre plat du jour



### Nos horaires

Lundi au Vendredi  
de 12h à 14h et de 19h à 22h  
Samedi de 19h à 22h  
Dimanche fermé

32 rue de la 1<sup>ère</sup> division blindée • **ESCHAU** • 03 88 64 27 10

©JDM Editions/Edith

Votre commerce de proximité



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

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

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h  
Vendredi 9h - 18h non stop • Samedi 8h - 12h  
Boutique fermée LUNDI et MARDI

Venez nous voir aux marchés :

**ILLHAEUSERN (68)**

les mardis de 15h à 18h30

**SCHERWILLER**

Les mercredis de 15h à 18h30

**MUTTERSOLTZ**

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

**GERSTHEIM**

les vendredis de 15h à 18h45

**BENFELD**

les samedis de 7h30 à 12h

**Menus du mois de février :**

- 4 et 5 février : **Poulet façon thaï**
- 11 et 12 février : **Médailon de veau forestier Gratin dauphinois**
- 18 et 19 février : **Boeuf bourguignon - Purée**
- 25 et 26 février : **Bouchée à la reine - Pâtes**
- 4 et 5 mars : **Chili con carne - Riz**

**Pour le plaisir de manger des produits de qualité :**

Propre production :

- Viande bovine sur cde
- Charolais et Limousin
- Canards et dérivés,
- Volailles • Lapins,

Produits faits maison :

- Escalopes de poulet
- Cuisses de poulet,
- Echines,
- Palettes fumées



Vente de **graines de TOURNESOL** pour oiseaux



Retrouvez-nous

facebook



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

**RETROUVEZ-NOUS DANS L'UN DE NOS 4 SITES ...**



**AUX SAVEURS DE CATHY**

Boulangerie - Pâtisserie - Snacking - Salon de thé

Cathy et toute son équipe vous accueillent :



**HUTTENHEIM**

Du mardi au vendredi 5h à 19h  
Samedi 5h à 12h30 -Dimanche 6h30 à 12h30



**WESTHOUSE**

Du mardi au vendredi 5h30 à 12h30-14h à 18h30  
Samedi 6h à 13h -Dimanche 7h à 11h30



**UTTENHEIM**

Du mardi au samedi  
6h à 11h



**Pour les dépôts de Uttenheim et Rossfeld, pensez à commander vos sandwiches ou snacking la VEILLE !**



**ROSSFELD**

Du mardi au vendredi 6h à 11h-15h30 à 18h  
Samedi 6h à 12h -Dimanche 7h à 11h

3 rue du 1<sup>er</sup> décembre • **HUTTENHEIM** • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur

facebook

## Contre le gaspillage, je conserve mes blancs d'œufs



Les blancs d'œufs finissent trop souvent à la poubelle sans qu'on les utilise. Voici quelques astuces pour ne plus les jeter.

Parfois à la fin de la préparation du repas, il reste un ou des blancs d'œuf, sans qu'on n'en ait forcément une utilité immédiate, pas d'idée. Il est donc parfois jeté. Un exemple de gaspillage alimentaire anodin parmi d'autres qui ne vous fait pas faire des économies.

### Comment conserver les blancs d'œufs ?

Il est possible de conserver quelques jours les blancs d'œufs. Voici comment vous y prendre.

#### Conserver les blancs d'œufs au réfrigérateur

Après avoir utilisé les jaunes d'œufs pour votre recette, vous pouvez conserver les blancs dans une boîte hermétique (en plastique ou en verre) au frigo en précisant la date et le nombre de blancs. Vous pouvez également les placer dans un bol recouvert de film plastique.

**Ne jamais dépasser 4 jours au réfrigérateur, passé ce délai vos blancs ne sont plus aptes à la consommation.**

Lorsque vous utilisez les blanc d'œufs sortis du réfrigérateur, attendre qu'ils soient à température ambiante.

#### Conserver les blancs d'œufs au congélateur

L'autre méthode consiste à congeler vos blancs d'œufs dans une boîte hermétique ou bien vous pouvez les placer dans un bac à glaçons puis dans un sachet plastique. N'oubliez pas d'écrire la date et d'indiquer le nombre de blancs. Vous pourrez ensuite les utiliser à n'importe quel moment tant que vous ne les conservez pas plus de 5 mois !

### Que faire avec des blancs d'œufs ? Comment les utiliser

De nombreux desserts nécessitent seulement des blancs d'œufs et d'autres ont besoin de plus de blancs que de jaunes. Voici les différents desserts que vous pouvez réaliser !

#### La meringue, le dessert à ne pas louper



C'est un dessert qui nécessite de monter les blancs en neige accompagnés d'une pincée de sel. Ajoutez par la suite du sucre glace tout au long de la montée en neige. Il suffit ensuite de les placer sur une plaque beurrée et de les mettre à chauffer

au four à 120°C (thermostat 4).

#### Les célèbres macarons



Les fameux macarons nécessitent l'utilisation de la partie blanche de l'œuf accompagné de sucre, de beurre, de sucre glace, de la poudre d'amande et d'un ingrédient qui donnera la saveur à votre macaron.

Macarons au chocolat, à la fraise, au caramel, au fruit de la passion... Vous pouvez vous donner à cœur joie, il vous suffira juste de 3 blancs d'œufs pour la recette.

#### Le classique gâteau au chocolat



Le ô combien répandu gâteau au chocolat peut se décliner de différentes manières. Sans lait, sans œufs, sans beurre ! Vous pouvez également remplacer le beurre et le yaourt par les blancs d'œufs, 5 ou 6 devraient faire l'affaire pour 200 g de chocolat.

Suite page 22



**Hôtel- Restaurant & Spa à Valff**  
[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr)

## la St Valentin

Le menu vous sera proposé les 11, 12, 13 et 14 février, uniquement sur réservation.

### Menu à 45€

#### Amuse-Bouche

-Le gâteau de semoule de blé et « Sot l'y Laisse » de poulet, crème légère à la ciboulette.

-Le feuilleté de St Jacques et gambas à la mangue et basilic.

-Le carré de veau « façon cordon bleu » avec Duxelle de champignons et foie gras « fait maison », jambon rôti aux herbes et emmental. Sauce crème au porto rouge. Gratin dauphinois et légumes du moment.

-La grande truffe au chocolat et sa crème anglaise à la menthe.

### Offre Romantique

Une expérience à vivre à deux

#### Cette offre inclus :

- Une nuit en chambre de votre choix
- Le petits déjeuner Alsaciens servi en buffet
- l'accès à l'espace Wellness / Spa
- le menu de la St Valentin (hors boissons)

#### Tarifs selon catégorie de chambre

- Confort -Plus : 215€ pour 2 personnes
- Supérieure : 234 pour 2 personnes
- Prestige : 260€ pour 2 personnes



114, rue Principale • **VALFF** • 03 88 08 92 58

[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr) • [contact@hotelausoleil.fr](mailto:contact@hotelausoleil.fr)

Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi, pensez à réserver

## Auberge b'm hans



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

Menus à thème  
du mois de **FÉVRIER**

**Vendredi 4 et samedi 5 en soirée**  
Moules frites à volonté

**Dimanche 6 à midi**  
Couscous Royal

**Vendredi 11 et samedi 12 en soirée**  
Fondue aux 3 fromages Suisses

**Dimanche 13 à midi**  
Menu de la Saint Valentin

**Hans sera en congés**  
du 14 février au 3 mars inclus

[www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr](http://www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr)

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



## Promos du mardi 1<sup>er</sup> au samedi 5 février

- Rôti de dinde à la dijonnaise **13€/KG**
- Escalope milanaise **15,60€/KG**  
(steak haché de veau) **5 + 1 offerte**
- Epaule d'agneau aux 3 fruits **25€/KG**
- Saucisse de viande **8,90€/KG**
- Bol de nouilles et poulet **5€/pièce**  
à la chinoise
- Crêpe farcie au jambon **2,50€/pièce**
- Cervelas munster en feuilleté **3€/pièce**

### VENDREDI

- Filet de dorade grillé au sésame sauce soja, wok de nouilles chinoises sautées avec pousses de bambou - **9€/portion**

### SAMEDI

- Paupiette de bœuf et sa mousseline de carottes et oignons rissolés - **10€/portion**



## Chers clients,

Pendant les vacances de février, nous ne partirons pas profiter du grand air de la montagne. On s'attaque cette fois-ci à un nouveau projet qui nous tient à cœur depuis plusieurs années : la rénovation du magasin !

Il ne sera pas plus grand car nous manquons cruellement de place, mais il sera mis au goût du jour, à l'image de la nouvelle génération.

Rassurez-vous, il y a seulement le magasin qui refait peau neuve. Nous resterons toujours fidèles à l'esprit de la boucherie Dreyfuss !

*Lóa et Daniel*

## Promos du mardi 8 au samedi 12 février

- Emincé de poulet **13€/kg**
- Palette fumée sans os **10€/KG**
- Nid gourmand **10€/KG**
- Fleischkiechle **10+2 offertes** **0,80€/pièce**
- Boudin traditionnel **10€/KG**
- Quenelle de foie **8,50€/KG**
- Tourte volaille et champignons **12,50€/KG**

### VENDREDI

- Filet de truite saumonée soufflé sauce Natua, tagliatelles de courgettes et carottes - **9€/portion**

### SAMEDI

- Rossbif et ses spätzles - **10€/portion**
- Box duo Saint Valentin - **29€/box**

*Demandez notre tract gourmand du menu traiteur Saint Valentin !*

**29€**  
par pers.



Réservation avant le jeudi 10 février par téléphone au **03 88 74 40 03**



Retrait en magasin ou en drive **samedi 12 février**



Fraîcheur des plats garantie pour le lundi 14 février !

**VACANCES DU 14 FÉVRIER AU 07 MARS INCLUS**

📍 2 rue Clémenceau  
à BENFELD

📞 **03 88 74 40 03**  
Boucherie Dreyfuss

@ [www.boucherie-dreyfuss.com](http://www.boucherie-dreyfuss.com)  
[boucherie.dreyfuss@orange.fr](mailto:boucherie.dreyfuss@orange.fr)

# L'épicurieux

EPICERIE FINE  
FROMAGERIE / CHARCUTERIE

Instagram Facebook

**OFFRE SPÉCIALE  
Saint Valentin\* !**

**10% de remise**  
sur vos plateaux apéritif !

**10% de remise**  
sur une sélection de produits  
en boutique ! (vins, spiritueux, caviar...)

**MENU DE LA  
ST VALENTIN**  
se renseigner

**Plateau Apéro**

**Plateau de Fromages**

caviar - vins - Spiritueux

Ouvert lundi 14 février : 9<sup>h30</sup> - 13<sup>h</sup> / 15<sup>h</sup> - 19<sup>h</sup>

Possibilité de livraison, voir conditions en boutique - Parking privé  
Lundi et dimanche fermé - Mardi à vendredi 9<sup>h30</sup>-13<sup>h</sup> et / 15<sup>h</sup>-19<sup>h</sup>  
Samedi 9<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup> en continu

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé consommez avec modération - \*du 1<sup>er</sup> au 14 février 2022 - ©JDM Editions/Edith

Suite de la page 20

Battus en neiges, ils devraient donner une texture plus légère au gâteau, mais n'oubliez pas la levure ! On peut aussi mettre des blancs d'œufs dans une recette de brownie à la place des jaunes.

### L'île flottante et sa crème originale



Pour confectionner une île flottante, rien de plus simple, il suffit de monter 8 blancs en neige avec une pincée de sel et du sucre à incorporer tout le long. Vous pouvez les cuire sur des formes en silicones au four qui doit être au préalable chauffé à 160°C (thermostat 5) ou bien à la casserole pochés dans de l'eau salée, les plonger 2 minutes par côté. Comme la crème anglaise se fait avec des jaunes d'œufs, vous pouvez déguster votre île flottante avec un coulis de fraise, de framboise, de pêche ou de fruits de la passion ! À vous d'innover !

### Autres desserts aux blancs d'œufs

Il vous reste encore à apprécier la délicieuse mousse au chocolat (ou aux fruits), le nougat, le gâteau classique (œufs à la place du yaourt), les financiers ou les langues de chats. Le blanc des œufs pourra également vous servir pour la meringue de la tarte au citron et pour la décoration des gâteaux mélangés à du sucre glace et du colorant naturel.



Du côté salé, les blancs d'œufs peuvent remplacer les jaunes pour une mayonnaise plus allégée.

À l'inverse, si vous ne savez pas quoi faire des blancs, il y a toujours la carbonara, les truffes au chocolat et la mayonnaise !

# Au Brochet

CAFE - RESTAURANT

Tel : 03 67 29 05 05 - <https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr>



94 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN

*A emporter, livré ou sur place (+3€) :*

**Week-end de la St Valentin du 11 au 14 février**

**Menu de la St Valentin 32€ à emporter tout le week-end**

45€ sur place, *uniquement le 14 au soir*

Petite salade de mâche, foie gras au confit de raisin/chou rouge, duo de cailles aux épices douces, lardons de canard séché (Petite 11€ / Grande 18€)

Filet de skrei, rizotto rouge comme à Vérone, beurre blanc et crumble de noisettes (Plat 18€)

Mignon de veau, flan aux trois champignons, fine tuile de parmesan, purée de potiron, jus réduit au Saint Amour (Plat 20€)

Mon chou à la crème pralinée, fruits frais au gingembre ou Charlotte framboise litchi/lait d'amande (8€)

**Idée apéritive : Punch à la fleur de sureau et trois mignardises apéritives + 8€ + CARTE et Tartes flambées**

**Week-end du 18 au 20 février**

Feuilleté aux escargots et tagliatelles 14€

Cassoulet de canard, porc et saucisses de Toulouse 16€

Souris d'agneau, gratin de pomme de terre 16€

Truffade aux deux jambons 13€

Boudin aux deux pommes, salade de mâche 12€

Langue de bœuf sauce Madère, pommes purée 13€

Faux filet de bœuf aux échalotes, gratin 18€

Noix de St Jacques sur rizotto 20€

Trois poissons du marché, légumes et pommes grenaille 20€

**Week-end du 25 au 27 février**

Camembert frit, pommes sautées, salade 12€

Rognons blancs aux tagliatelles 13€

Baëckeoffe aux trois viandes, salade verte 13€

Jambon à l'os, sauce moutarde, pommes sautées 13€

Poussin rôti aux herbes, potatoes 15€

Faux filet de bœuf au beurre de cèpes 18€

Filet de sandre à la crème et aux tagliatelles 15€

Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille et champignons 13€

Linguine au saumon et gambas 16€

**Disponible sur tous les week-ends : burgers, escalopes panées, choucroute, anguilles marinées.**

*Nos propositions complètes sont visibles sur Facebook et Internet*

**TARTES FLAMBÉES du lundi au jeudi soir - samedi et dimanche midi**  
**Menu du Jour et petite carte du lundi au vendredi midi**

**Pour RÉSERVER : 06 86 88 99 47 ou 03 67 29 05 05**

### Réussir sa mayonnaise maison

Les ingrédients :

- 1 jaune d'œuf
- 150 ml d'huile
- 1 ccde moutarde (à température ambiante)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cc de vinaigre

• Dans un saladier pas trop grand et à bords plutôt hauts, mélangez le jaune d'œuf et la moutarde.

• Fouettez durant 2 min puis versez 2 cuillères à soupe d'huile. Si vous fouettez bien, cela démarre l'émulsion. Cela doit devenir brillant, former une masse un peu élastique. Cela ressemble à une ganache pour ceux qui savent faire. Ensuite, versez l'huile petit à petit en fouettant toujours pour bien garder la consistance et ne pas faire une soupe. Ne mettez pas trop d'huile à la fois. Assaisonnez de sel et poivre, c'est prêt !

06 76 16 53 83  
OU  
03 90 57 95 65

# Hello le Jardinier

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

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

**50% de réduction d'impôts\***

SI services à la personne

**Thierry MARCK à HUTTENHEIM**

thierry.marck@hellolejardinier.com

Si ref. : 521 329 169 00036

**François Isinger**  
P A Y S A G E S

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

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

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

**Cédric nature & paysage**

**Cédric Barthelmebs**  
Entretien & Création de jardin

06 08 13 07 13  
cnpaysagiste@gmail.com  
3A rue du stade  
ROSSFELD 67230

• Entretien • Engazonnement  
• Plantation • Taille • Tonte  
• Scarification • Dallage  
• Désherbage • Cloture ...

SI services à la personne

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

**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](http://www.multiservices-du-ried.fr)

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

Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

**SLC création**

**DEVIS GRATUIT**

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

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

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

**HUSSER**

VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE ET DE L'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS

**Ménage à domicile  
Nettoyage des vitres  
Repassage**

Services à la personne déductible des impôts

Avantage fiscal de 50% de réduction ou crédit d'impôt sur un montant annuel plafonné à 5000 € par foyer fiscal.

SI services à la personne

50% réduction ou crédit d'impôt

**06.71.67.67.32**  
serviceclient.gh@gmail.com  
www.groupehusser.fr

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

**ALLÉE COUR & TERRASSE**  
LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS

**Daniel Moquet**  
signe vos allées

www.daniel-moquet.com

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

0 800 500 045 Service & appel gratuits

**Ne jetez plus la peau des agrumes !**



A chaque fois que nous mangeons une célementine, nous jetons la peau directement à la poubelle. Voici des astuces pour utiliser les écorces de vos clémentines.

**Un Rhum arrangé**

Aromatisez-le avec des agrumes, de la vanille et du sucre de canne. Au lieu de mettre des fruits entiers, mettez les peaux de vos agrumes.

**Sa peau parfume la maison**



Lorsque vous épluchez les agrumes, il y a une odeur de bonté immédiate. C'est pourquoi on aime ces agrumes en hiver... ça sent le soleil. Rassemblez les pelures et placez-les dans un petit bol. Ajouter le bâton de cannelle, le zeste de pomme et l'anis étoilé. Vous pouvez ajouter selon ce que vous avez : une gousse de vanille, des pétales de rose, un zeste de citron... votre maison est naturellement parfumée.



**Pourquoi ne pas les transformer en friandises**

Si vous aimez les orangettes, enrobez vos écorces confite de chocolat.

**Recette : Lanières d'écorces confites**



**Ingrédients :**

- Quelques oranges à peau épaisse
- 1 verre d'écorce d'orange prélevée des oranges choisies pour cette recette
- 1 verre de sucre
- 1 et 1/2 verre d'eau
- Du sucre pour enrober les lanières confites

**Préparation :**

- Laver les oranges à l'eau, les peler en gros quartiers, puis détailler chacun en lanières fines de 5 mm de largeur ou plus si désiré.
- Mettre dans une casserole avec de l'eau et porter à ébullition afin de réduire l'amertume.
- Dès le premier bouillon retirer du feu, égoutter.
- Remettre à bouillir et égoutter deux fois
- Porter l'eau et le sucre à ébullition, ajouter les écorces et laisser cuire 30 min à feu modéré, jusqu'à ce que les lanières deviennent translucides.
- Égoutter, réserver le sirop et faire sécher les lanières sur une grille pendant 3h.
- Enrober les lanières confites de sucre, faire sécher sur la grille encore 30 min et servir.
- On peut garder quelques lanières avec le sirop pour décorer des gâteaux



**Parfume les produits nettoyants**

Si vous fabriquez vos propres produits, détergents, produits pour sols, assouplissants...un bémol : l'odeur n'est pas toujours folle. Alors, pour éviter cela, aromatisez les avec les zestes d'agrumes infusés. Il parfamera très bien votre vinaigre blanc

**Aromatise votre thé**



Pour réutiliser les peaux de vos agrumes, mettez les dans de l'eau chaude et faites-en une infusion. N'hésitez pas à combiner différentes plantes ou écorces selon vos goûts : thym, romarin, écorces de citron ou de bergamote. Vous pouvez mettre les écorces coupées en petits morceaux dans un pot de thé noir. Ensuite, fermez hermétiquement et attendez 1 semaine.



**Parfume votre linge**

Pour un linge qui sent bon, en Provence, on met de petits sachets de lavande dans les placards. Alors pourquoi ne pas mettre les écorces de vos agrumes à sécher dans une coupelle dans vos placards et tiroirs. En plus, ça éloigne les mites.

**Peinture et décoration intérieure  
Ravalement de façades**



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



17, rue de la Dordogne  
67920 **SUNDHOUSE**

AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : [www.spitz-crovisier.fr](http://www.spitz-crovisier.fr)



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



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



sur  
mesure

**ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS**



1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**

Tél. **03 88 74 43 78**

contact@utter67.fr - [www.utter67.fr](http://www.utter67.fr)



# Près de chez vous !

sur le parking chez «Darty» à Boofzheim



## 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

FENÊTRES - PORTES D'ENTRÉE - PORTES DE GARAGE - VOILETS ROULANTS - VOILETS BATTANTS

# KOVACIC®

Fabricant depuis 1965

[www.kovacic.fr](http://www.kovacic.fr)

## ISOLATION-SECURITE-DESIGN

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 **400m<sup>2</sup>** à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de **300m<sup>2</sup>** à Colmar

### Devis Gratuit

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

12B Grand Rue  
**HAGUENAU**  
03 88 59 51 21

**COLMAR**  
En cours de travaux  
03 89 27 54 30

chaise élévatrice

plate-forme élévatrice



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



**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

**les astuces de marseille**

**Il ne faut pas rouler sur la réserve de carburant, et pourquoi ?**

Personnellement, j'ai toujours la flemme de faire le plein, le voyant s'allume et je me dis «oh large !»... alors je roule et j'attends, et à l'heure où j'écris je suis sur la réserve depuis hier soir. J'attends toujours la dernière minute.



Je me dis tout le temps que le témoin de carburant c'est fait pour ça non ? alors où est le problème ? Eh bien en me renseignant j'ai pu constater que ce n'était pas bon du tout et les conséquences pour le moteur peuvent être graves et coûteuses.

Alors comme je suis sûre de ne pas être la seule à agir de la sorte je vous explique pourquoi il ne faut pas conduire sur la réserve de carburant.

**La première et celle ci est la plus logique : vous risquez la panne sèche !**

Même si aujourd'hui les véhicules sont très bien équipés, la jauge à essence n'est pas d'une sûreté absolue. Elle peut changer en fonction du carburant que vous utilisez, de la pente du véhicule et surtout de votre mode de conduite.

Alors n'attendez pas trop pour faire le plein au risque de tomber en panne sèche, puis si cela vous arrive sur l'autoroute, ça peut vous coûter très cher : 75€ ou bien 150€ en cas de récurrence, en plus des frais de dépannage bien entendu.



Puis tomber en panne sèche peut avoir des conséquences selon le type de moteur, en exemple certains véhicules ne sont pas équipés d'une pompe de réamorçage, cette pompe permet de faire repartir un véhicule lorsque le réservoir du véhicule s'est vidé. Alors si votre véhicule n'en possède pas ne forcez surtout pas le redémarrage et appeler un dépanneur !

**La seconde raison serait que votre véhicule perde en puissance**

Si vous roulez régulièrement sur la réserve comme moi, sachez qu'à force, votre pompe à carburant est moins bien alimentée. Votre moteur roule de plus en plus à la vapeur d'essence plutôt que par le liquide lui-même. Conséquence. Il n'aime pas du tout ça ! Le véhicule devient moins performant et en plus vous abîmez la fameuse pompe à carburant.



**La troisième raison : Vous endommagez les injecteurs**

Avec le temps, des saletés et autres impuretés se déposent au fond de votre réservoir. Elles proviennent souvent des cuves de stations essence lorsque vous faites le plein. Le problème, c'est que c'est ce fond de carburant que vous utilisez quand vous êtes sur la réserve. Des résidus peuvent alors être injectés dans votre moteur et encrasser vos injecteurs. C'est d'autant plus vrai pour les Diesel, car le gasoil est plus lourd et les déchets plus gras.



Donc attention, car un injecteur, c'est très très cher à remplacer environ 300€ sans compter la main d'œuvre !

**Puis vous endommagez le filtre à carburant**

Sans oublier le réservoir à nettoyer si votre voiture tombe en panne de carburant, bonjour les frais !

En conduisant trop fréquemment sur la réserve, cela usera plus rapidement le filtre à carburant. Généralement, les filtres sont changés tous les 30 000 kilomètres. En plus de rouler fréquemment dans la réserve, il est remplacé tous les 15 à 20 000 km.

Vous savez maintenant et moi aussi qu'il n'est pas du tout judicieux de conduire sur la réserve. Cela peut endommager le moteur et vous coûter de l'argent pour l'entretien et les réparations du moteur et cela concerne tous les types de véhicules.

**Dernier conseil :**

Faire l'appoint en carburant dès que le niveau atteint le quart du cadran. Cela évite d'être stressé et de se demander combien de kilomètres il vous reste à réserver.

Allez je vais me payer un luxe et faire le plein !



**Idée reçue**

**Et sinon le chauffage en voiture, fait-il augmenter la consommation d'essence ?**

Pour faire du chauffage continu, on a juste besoin du radiateur et du circuit à eau. Il n'y a donc aucune surconsommation de carburant ni d'électricité lorsque le chauffage de la voiture est allumé !

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



**GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE**

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

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

**SERVICE LOCATION DE VÉHICULES**  
Voiture et Utilitaires



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

Du lundi au vendredi : 7<sup>h</sup>45-12<sup>h</sup> et 13<sup>h</sup>30-18<sup>h</sup>

## Clinique ELECTRO - DIESEL

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

**Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?**

### MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES



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

### INJECTION DIESEL

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



Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • **SELESTAT**  
Tél. 03 90 56 47 48 • Fax 03 88 92 83 58

**VOTRE PUB DANS LE MARSEL ?**

**03 88 74 11 10**

lejournalde@marsel.fr



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

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



Découvrir toute la gamme de voitures sans permis la plus large du marché sur [myaixam.com](http://myaixam.com) !



**Automobiles GELAIN** 6 rue d'Espagne - **BENFELD**  
03 88 58 90 00  
[www.voiture-sans-permis-67.com](http://www.voiture-sans-permis-67.com)

**K UTILITAIRES**  
TOUTES MARQUES  
[www.kerrmann.com](http://www.kerrmann.com)

**GARAGE KERRMANN**

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

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

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



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

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



Nos techniciens entretiennent votre voiture selon les préconisations constructeurs et préservent toutes vos garanties.



Ils réparent également votre voiture avec des pièces de qualité d'origine !

**BOSCH**  
Service



NOUVEAUTÉ ! Nous proposons désormais des véhicules de courtoisie 100% électrique.



Lavage offert.



Contrôle qualité avant restitution.



L'équipe SRJ.

**POUR L'ENTRETIEN ET LA RÉPARATION MÉCANIQUE, PENSEZ À SRJ AUTOMOBILE !**

DEMANDEZ VOTRE DEVIS, C'EST GRATUIT !

**03 88 08 94 68**

# SÉLECTION DE VÉHICULES 0 KM<sup>(\*)</sup> DISPONIBLES DE SUITE

**EN STOCK**  
Essence



## CITROËN C3

Shine Pack • 1.2 Puretech 83 CH

Principaux équipements :

- Peinture métallisée bi-ton Blanc/Noir
- Pack Ambiance Emeraude
- Jantes aluminium 17"
- Pack Safety 2 : Active Safety Brake, alerte des risques de collision, alerte d'attention du conducteur et commutation automatique des feux de routes

à partir de (1)(7)

**137 €/mois**

**EN STOCK**  
Essence



## PEUGEOT 208

GT • Puretech 130 CH EAT8

Principaux équipements :

- Peinture métallisée Noir Perla
- Sellerie tri-matière tissu Capy/TEP avec surpiqûres Verte Adamite
- Toit panoramique
- Projecteurs Peugeot Full LED Technology
- Pack Drive Assist

à partir de (2)(7)

**270 €/mois**

**EN STOCK**  
Essence



## CITROËN C4

Feel Pack • Puretech 130 CH EAT8

Principaux équipements :

- Peinture métallisée Bleu Iceland
- Jantes aluminium 18"
- Feux avant Full LED
- Climatisation automatique bi-zone
- Pack Safety
- GPS 3D Connect

à partir de (3)(7)

**299 €/mois**

**EN STOCK**  
Essence



## OPEL MOKKA

GS Line • 1.2 PureTech 130CH EAT-8

Principaux équipements :

- Peinture bi-ton Blanc Ice Flow/Noir
- Jantes aluminium 18" tri-ton
- Pack Drive Assist Plus avec caméra de recul, aide au parking avant et détection d'angle-mort
- GPS Opel Pure Panel avec écran multifonction 10"

à partir de (4)(7)

**320 €/mois**

**EN STOCK**  
Hybride



## HYUNDAÏ TUCSON

Confort - 1.6 Hybrid 230CH Automatique

Principaux équipements :

- Peinture métallisée Shimmering Silver
- Sièges avant chauffants
- GPS Europe avec écran 10,25"
- Jantes aluminium 17"
- Caméra de recul

à partir de (5)(7)

**327 €/mois**

**EN STOCK**  
Essence



## PEUGEOT 3008

GT • Puretech 130 CH EAT8

Principaux équipements :

- Peinture métallisée Noir Perla
- Hayon main-libre
- Jantes aluminium 18" Déroit bi-ton diamantées Noir Onyx
- Projecteurs Peugeot Full LED Technology
- Peugeot i-Cockpit avec navigation 3D

à partir de (6)(7)

**432 €/mois**

(1)Exemple de financement sur 48 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 16190€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 11424,90€, remboursable en 47 mensualités de 136,70€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 6 476€. (2)Exemple de financement sur 48 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 25970€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 17683,89€, remboursable en 47 mensualités de 269,87€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 11426,80€. (3)Exemple de financement sur 48 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 : 19040,31€, remboursable en 47 mensualités de 298,73€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 10525€. (4)Exemple de financement sur 48 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 27880€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 20032,48€, remboursable en 47 mensualités de 319,84€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 11152€. (5)Exemple de financement sur 48 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 35190€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 20337,51€, remboursable en 47 mensualités de 326,33€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 19673€. (6)Exemple de financement sur 48 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 35980€ (hors frais d'immatriculation et de dossier). Montant total du crédit : 25263,58€, remboursable en 47 mensualités de 431,14€ hors assurance facultative et d'une dernière échéance majorée 15200€. (7)Simulation selon barème en vigueur au 21/01/2021. Offre réservée aux particuliers, sous réserve d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas Personal Finance au capital de 546 601 552€ - 542 037 902 RCS Paris - Siège social : 1 bd Haussmann 75 009 Paris. Société de courtage d'assurances, immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07 023 128 (vérifiable sur [www.orias.fr](http://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**

(\*)Véhicules de moins de 100 km

**Tout savoir sur les antioxydants**



On en parle beaucoup en nutrition, on vante leurs bienfaits. Mais quels sont exactement les antioxydants ? Où les trouve-t-on ? Quel est leur rôle ? Revue de détails de ces combattants du vieillissement. Les antioxydants sont des molécules que l'on trouve dans les aliments comme les fruits et légumes, le café, le thé vert, le vin rouge, par exemple. Ils se rassemblent dans 3 sortes de familles de nutriments : les vitamines, les caroténoïdes et les polyphénols.

**Les sources alimentaires des antioxydants**

**Les vitamines comme antioxydants**

Deux vitamines liposolubles (solubles dans la matière grasse) et une vitamine hydrosoluble sont les plus antioxydantes : A, E et C.

**La vitamine A (ou rétinol)**



La vitamine A est fabriquée par le corps à partir du bêta-carotène que l'on apporte par la consommation de légumes, fruits, ou micro-algues. Elle peut également être apportée directement par l'alimentation par les produits d'origine animale (beurre, foie, fromages, etc.). L'idéal est d'avoir les 2 sources de vitamine A, particulièrement lors d'une cure détox. Les végétariens n'en manquent pas, puisqu'ils la trouvent dans les légumes et dans les produits laitiers, quand ils en mangent.

**La vitamine E (tocophérols)**

La vitamine E est apportée par l'alimentation, dans les huiles végétales comme l'huile de germe de blé, d'argan, de tournesol ou de colza, mais aussi dans les noix et les amandes sèches. Elle est aussi présente dans certains fruits et légumes comme l'avocat, l'asperge, la tomate et le chou, la mûre et le cassis.

**Antioxydant anti-inflammatoire**

Le tocotrienol est un antioxydant qui permet de garder une bonne santé artérielle, est un anti-inflammatoire et peut réduire le cholestérol. Les tocotrienols sont des semblables à la vitamine E. De plus, ils permettent de diminuer les boules de sang, la formation des tumeurs, des lésions de l'ADN et cellulaires. Ils permettent également de diminuer les cellules du cancer du sein ainsi que celui de la prostate. Enfin, les tocotrienols font baisser le taux de cholestérol.

**La vitamine C (acide ascorbique)**

Le corps humain ne la fabrique pas, contrairement aux autres animaux. Elle n'est pas stockée et les excès sont même évacués par les urines. Elle doit donc être apportée quotidiennement par l'alimentation. La vitamine C est essentiellement présente dans les légumes – pommes de terre, navet, chou vert, poivron, fenouil, épinards, jeunes pousses de salades – et les fruits, avec en première position les baies (acérola, baie de Goji, cynorhodon, cassis) puis la goyave, le kiwi, le citron, l'orange ou encore le camu-camu.

**Les caroténoïdes antioxydants**



Les caroténoïdes sont des pigments responsables de la couleur des fruits et des légumes : jaune, rouge, vert, orange. Le plus connu des caroténoïdes est certainement le bêta-carotène, que l'on trouve dans les carottes. Mais il y a aussi le lycopène, la lutéine et la zéaxanthine pour les plus courants.

**Les polyphénols antioxydants**

Plusieurs milliers de molécules différentes appartiennent à cette famille des polyphénols. Elles ne sont pas toutes antioxydantes. Celles qui le sont portent des noms compliqués : la quercétine, la génistéine, les catéchines, etc. Tous les végétaux en contiennent, ainsi que des boissons comme le thé vert (catéchines), le café (caféine) et le vin rouge (tanins).

**Le sélénium, le zinc, le cuivre sont-ils antioxydants ?**

Même si on les assimile avec les autres antioxydants, ils n'en sont pas vraiment eux-mêmes. Mais ils participent à l'action antioxydante de notre corps qui ne pourrait pas se faire sans eux. On peut dire qu'ils sont indispensables aux antioxydants.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

# Colombage & Co

*Promouvoir son habitation traditionnelle*

**Tous travaux de :**

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

**Mise en oeuvre de :**

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



Diagnostic isolation et remise en état par nos soins

**NOUVELLE ACTIVITÉ**

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

7 rue A. Malraux • **ERSTEIN** • 03 88 98 04 71 • 06 81 48 08 74  
maison-a-colombage@orange.fr • [www.maisonacolombage.com](http://www.maisonacolombage.com)

©JDM-Éditions/Édith

## LOUE BUREAU COWORKING 90 M<sup>2</sup> - Secteur BENFELD



**A voir absolument !!!**

**Profitez d'un espace clé en main** (meublé, bureau, internet)

Salle de réunion, bureau fermé, bureau à partager, cuisine, état neuf, parking

Pour tout renseignement : Me contacter au **06 83 34 83 91**



### SHOWROOM

**Vente aux particuliers :**

Peintures, Peintures écologiques, Papier Peint, Décoration, Murs/Sols, Outillage

PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS  
8, rue d'Italie 67230 BENFELD  
**03 90 57 96 08**  
[audrey@peintures-ruppel.fr](mailto:audrey@peintures-ruppel.fr)

Du lundi au vendredi  
9h00-12h00  
14h00-18h00  
(fermé lundi & mercredi après midi)  
Le samedi  
9h00-12h00



# FERMETURES BERGER

depuis  
25 ANS

DES SOLUTIONS COMPLÈTES  
POUR LES FERMETURES DE VOTRE MAISON



PORTAILS



FENÊTRES - VOILETS



PORTES  
OUVERTES  
18 > 27 FÉV.  
SÉLESTAT  
ESPACE D'EXPOSITION  
28 ROUTE DE COLMAR

PORTES D'ENTRÉE



CLÔTURES - GARDE-CORPS

sécurité  
qualité  
design  
performances

*i*  
La pose est  
effectuée par  
nos propres  
poseurs



PORTES DE GARAGE

03 90 57 85 36



28 route de Colmar  
67600 SÉLESTAT

Lundi 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  
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

4 rue de la Gare  
67570 ROTHAU

Permanence les mercredis : 10h - 12h / 14h - 17h  
et les jeudis : 9h - 12h  
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

stratocene.fr

fermetures-berger.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

### OFFRE DESTOCKAGE

À NE PAS MANQUER

### UNE DOUCHE SÉCURISANTE

COMPLÈTEMENT ÉQUIPÉE\*

DOUCHE BLANCHE, TABLETTE NOIR

\*Stock disponible, installation rapide. Pack sérénité valable jusqu'au 28 février 2022.

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](http://www.douche-serenite.com)

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

Devis rapide  
et gratuit

# Le Journal de marseille

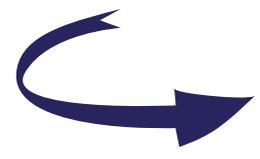


70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf zones STOP PUB

FÉVRIER 2022 n°164

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

**ELECTRO system**  
L'excellence du chauffage

## Chauffage / Climatisation

Chauffer en hiver

Prenez RDV dès **MAINTENANT !**



économisez jusqu'à **75%**

Rafrâchir en été

*Votre confort garantie toute l'année !*



[www.electrosystem.fr](http://www.electrosystem.fr)

[contact@electrosystem.fr](mailto:contact@electrosystem.fr)

Tél. 03 88 58 76 58



51 Route de RHINAU  
à BOOFZHEIM



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



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

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