

le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf zones STDP PUB

AVRIL 2022 n°160



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



HELMBACHER
PIERRE

Aluminium

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

Voir page 17



Chez votre fabricant
poseur en Alsace



ERSTEIN • 03 88 98 88 80

CHEMINETTE

Salle d'expo
350 m²



Côté feu

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

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



Côté toiture

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

DEVIS
GRATUIT



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127

NIEDERHERGHEIM

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



Lors de l'édition du journal de Marsel du mois de mars, notre regretté patron Alain Kohler s'en est allé rejoindre les étoiles.

Cette homme atypique, pas comme les autres, à la personnalité unique avait créé le Marsel en mars 2008.

C'était pour lui l'occasion de travailler avec les artisans et commerçants du centre Alsace, qui avaient pour but de financer l'impression et la distribution tout en se faisant connaître, et ainsi publier les articles qui lui tenaient à cœur, comme les coups de gueule, les recettes, les astuces jardinage, beauté, ménage, etc... mais surtout le bio, eh oui ! Alain était un fervent partisan du BIO, les bons vins bio, le chocolat noir bio, il était toujours

à la recherche de nouveaux produits BIO.

La transmission a toujours été une valeur forte qu'Alain portait, qui le définissait. Par ses mots et ses attentions, il a su apporter à chacun de nous, une part de ses connaissances et de sa bienveillance, qui resteront dans notre cœur et notre mémoire.



Ce fan inconditionnel de Pink Floyd, était le batteur du célèbre groupe «Les Bonds» qui tournait dans la région dans les années 70 et 80.

Puis quelques 35 années plus tard, avec ses amis musiciens ils ont recréé un groupe appelé «4U ForYou» dont il était le batteur.

Ce bon vivant et épicurien dans l'âme, que vous appelez pratiquement tous Monsieur Marsel, va énormément nous manquer.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui se sont associées à notre peine, et nous nous devons de lui faire la promesse de faire perdurer son bébé, le Marsel qui nous l'espérons arrivera encore dans vos boîtes à lettre pour des décennies et des décennies...

MERCI PATRON !

«Il reste de toi ce que tu as chanté.

Il restera de ton jardin secret des oiseaux, des fleurs
qui ne périront jamais.»

Point Vert

C'EST LE
PRINTEMPS !
TOUS AU JARDIN !

du 11 avril au 7 mai 2022



TERREAU HORTICOLE 70 L

Prix choc : 6,90€

Offres
spéciales
terreux

2+1 GRATUIT



TERREAU GÉRANIUMS 70 L

30€ les 3 sacs
au lieu de 45€
Soit 10€ le sac

2+1 GRATUIT



TERREAU UNIVERSEL 70 L

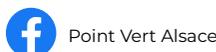
26€ au lieu de 39€
Soit 8,66€ le sac

POTAGER - JARDIN - ANIMAUX - HABILLEMENT - INTÉRIEUR

Offre valable du 11/04 au 07/05/2022 inclus. Dans la limite des stocks disponibles.
Agrément phytopharmaceutique n° AL10022.

Magasins ouverts aux particuliers

Andlau | Dambach-la-Ville | Marlenheim | Molsheim
Pfaffenheim | Saint-Hippolyte | Scherwiller | Sigolsheim.



Point
Vert



VitiVina

HUTTENHEIM, NOUS RÉALISONS POUR VOUS LA RÉSIDENCE



L'ARCADE

STATIONNEMENT
PRÉ-ÉQUIPÉ IRVE 

**13 SUPERBES
APPARTEMENTS 2 ET 3P**

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

**PRESTATIONS
DE STANDING**

DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS DE PROMOTION IMMOBILIÈRE
ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,
NOUS ACHETONS PAIEMENT COMPTANT
TERRAINS même non viabilisés, MAISONS et CORPS DE FERME



BENFELD

APPARTEMENT 3/4P CENTRE VILLE

77m² salon/séjour/c. équipée, 2 ch,
cave, chauff. gaz, dpe d, charges :
1 345€/an (chauff + eau + O-M)

150 000,00€ Hono charge vendeur



Près de RHINAU

MAISON 6/7 P + DÉPENDANCES

150m² salon/séjour, salle à manger,
4 chambres, sous-col, cour, jardin,
2 dépendances, 7,44 ares, dpe F

235 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD

MAISON 7/8 PIÈCES DE 2014

217m² salon/séjour/c. équipée 67m²
5 ch, 2 sdb, piscine, 7,34 ares, dpe c
EN BORDURE DE CHAMPS

650 000,00€ Hono charge vendeur



Près de RHINAU

CORPS DE FERME

120 m², salon, séjour, 4 ch, cour,
dépendance, jardin, 14,40 ares, dpe F
TRAVAUX A PREVOIR

225 000,00€ 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

BENFELD • 03 88 74 05 07 • www.immo-reibel.com

Bambous envahissants, quelle solution ?



Si les bambous ont depuis quelques années largement trouvé leur place dans nos jardins, il n'en demeure pas moins un sujet à surveiller, au risque de devenir envahissant.

La meilleure technique pour éviter que le bambou devienne envahissant reste de loin la mise en place d'une barrière anti-rhizome dès la plantation.

Cette barrière en plastique, en béton, en bois ou en métal devra s'enfoncer d'au moins 60-70 cm dans le sol et dépasser de 10 cm au dessus du niveau de la terre.

Attention, si vous utilisez du bois ou du métal, il est fort possible qu'avec le temps la matière finisse par se désagréger et que la solution ne fasse plus son effet.

La méthode que nous préconisons est alors l'achat d'une barrière anti rhizome vendue au rouleau, et mesurant de 0,3 à 0,8 cm d'épaisseur.

- Il suffit alors de creuser un trou de 60 cm de profondeur
- Disposer la barrière autour, remplir de terre et planter vos bambous.
- Faites attention à ce que la jonction du rouleau ne laisse aucun jour et, pour cela, scotchez bien les 2 parties entre elles.
- Les bambous vont tourner autour du film, remonter en surface et rester au sein de la barrière mise en place

Les rhizome ne descendent en général pas au delà de 40 cm de profondeur mais, par précaution, la profondeur de 60 cm est recommandée afin d'éviter toute mauvaise surprise.

Venir à bout du bambou envahissant



On ne vous a rien dit et vous avez planté vos bambous sans protection et sans barrière anti rhizome et vous souhaitez en venir à bout. Les racines peuvent parcourir plusieurs mètres avant de sortir de terre sous forme de turions.

C'est comme ça que certains bambous plantés à proximité de la limite de propriété finissent par pousser chez le voisin...

- Commencer par supprimer les turions (jeunes pousses de bambous) au fur et à mesure qu'ils poussent
- Pour supprimer un turion il suffit de le casser sèchement avec la main
- Ne lui laissez aucun répit, le but est de le fatiguer
- A force, le bambou s'épuise et finit par « renoncer » à vous envahir.

Enfin, pour les bambous vraiment envahissants plantés depuis des années, seule la méthode consistant à supprimer la souche est efficace.

- A l'aide d'une pelleteuse, creusez dans la souche et dans un rayon pouvant aller jusqu'à 10 m autour de la souche
- Si il reste des turions ils continueront à se développer et à vous envahir

Variétés de bambous non envahissants, dits non traçants

Il existe aussi de nombreuses variétés de bambous, chez les fargesias notamment, dits non traçants.

Ces bambous ont l'avantage de rester compacts et leurs racines se développent autour de la souche et pas au delà.

Parmi les variétés de bambous non traçants, voici quelques noms :

- Fargesia Murielae Bimbo
- Le Fargesia Angustissima
- Fargesia scabrada



Parc d'Activités des Nations
67230 **BENFELD**
Tél. 03 88 74 43 38
contact@paysage-gaessler.com



Entretien et Aménagement de vos espaces verts

- Dallage, pavage, escaliers
- Piscine bois et béton
- Engazonnement
- Arrosage automatique
- Création d'espaces paysagers
- Entretien et Taille

Étude de projet - Devis gratuit

Pour la tonte de votre pelouse ou la taille de vos végétaux, bénéficiez du crédit d'impôts* par le biais de la



*selon la loi en vigueur



06 76 16 53 83
ou
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

Besoin de souffler ?

Choisissez le spécialiste du service à la personne

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



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

Thierry MARCK à HUTTENHEIM

Siret : 521 329 169 00036

thierry.marck@hellolejardinier.com



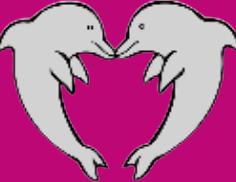
Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

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

services à la personne

Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôts selon l'article 199 bis de la loi de 2007



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

VENTE DE PLANTES

aux particuliers
 et aux professionnels

Fruitiers • Arbres • Arbustes
 Rosiers • Conifères • Vivaces...



Le lundi de 14h à 18h
 Du mardi au vendredi
 de 9h à 12h et de 14h à 18h
 le samedi de 8h à 12h



CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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



28 rue de Wittisheim • **BINDERHEIM**

03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31

www.saintpaul-espacesverts.fr



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

Bénéficiez de
 l'aide régionale de **200€***



VELO&OXYGEN

**NOUVELLE
 COLLECTION :**
 VAE - VTT - VTC
 VILLE - JUNIORS

Essais de vélos
 électriques
GRATUITS

Scooter SYM
 du 50cc
 au 500cc



29a avenue de la Gare • 03 88 98 13 13

www.cyclsscots67.fr

OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h³⁰
 Samedi en **NON STOP** de 9h à 17h

*Voir conditions sur le site : www.grandest.fr/vos-aides-regionales/acquisition-velo-electrique/



DEVIS GRATUIT

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



Pavage • Dallage • Pierres naturelles
 Brise vue • Clôture • Terrasse bois
 Murets Végétaux • Engazonnement...

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

Siret n°: 499 61 6 288 00017 - ©JDM Editions/Edith

ALLÉE COUR & TERRASSE

LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS



www.daniel-moquet.com

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

0 800 500 045 Service & appel gratuits

MAISON CROVISIER

RÉPARATION - VENTES MACHINES AGRICOLES - ESPACES VERTS



Conditions
 SPÉCIALES PÂQUES !



ISEKI



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

VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE
GAMME BATTERIE STIHL :

Depuis 1936
ETS BEYLER & FILS

DEVIS GRATUIT
SUR SIMPLE DEMANDE



OUVERTURE NON STOP LE SAMEDI 9 AVRIL 2022



Robot tondeuse
HONDA à partir de 899€ TTC



Photos non contractuelles

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



**PLUS DE 15 ANS D'EXPÉRIENCE
EN INSTALLATION ROBOT**

le jardin de marseille

5 étapes pour faire pousser des carottes toute l'année.



Et oui ! On peut faire pousser des carottes dans notre potager à n'importe quel moment de l'année ? Elles sont très faciles à cultiver car elles ont besoin d'une température comprise entre 7° et 29°C, alors autant dire que l'on peut les faire pousser partout et même en hiver sous serre.

Vous récolterez vos premières carottes en moins de 2 mois !

Avant de commencer, choisissez des variétés précoces ou primeurs comme :

- la «Amsterdam» (pousse en 55 jours)
- la «Chantenay à cœur rouge» (pousse en 70 jours)
- la «Nantaise» (pousse en 70 jours)
- la «Nantes Touchon» (pousse en 65 jours)
- la «Presto» (pousse en 50 jours).

Il faut savoir que les carottes germent lentement et ont besoin d'être protégées quand il fait froid. Protégez vos semis des oiseaux et des fortes pluies en plaçant une toile de jute au dessus. Si la température descend en-dessous de 5°C ou s'il gèle, il faudra mettre les semis de vos carottes sous serre.

Vu qu'il est difficile de transplanter les carottes, semez-les directement au bon endroit. L'endroit que vous aurez choisi devra rester humide pour favoriser une germination rapide et une croissance régulière.

1. Bien préparer la terre

Les carottes aiment les sols sablonneux ! Si c'est le cas dans votre potager, il suffit de retirer les cailloux pour commencer à semer. Ensuite, préparez un petit monticule de terre surélevé. Et retournez la terre avec la fourche. Pensez à casser les mottes de terre.

Si votre sol est argileux, il faudra ajouter du sable et du compost pour l'ameublir. Saupoudrez la terre avec de la farine d'os riche en phosphore qui favorise la croissance des carottes. Mais n'ajoutez pas de fumier qui contient de l'azote car il favorise le développement des feuilles et non des racines. Arrosez la terre uniformément en profondeur et laissez-la reposer un jour ou deux avant de semer les carottes.

2. Semer les graines

Comme les graines de carottes sont très petites, il est très facile d'en semer trop et pour éviter ça, mélangez des graines avec du sable dans la paume de votre main. Ça facilite le semis et vous saurez exactement où les graines ont été déposées. C'est le meilleur moyen d'espacer les graines de carottes de façon régulière. Ça évite de devoir éclaircir les semis plus tard. Avec un râteau ou une petite houe, creusez un sillon de 3 cm de profondeur.

le Jardinier

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

Pour votre potager :

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

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

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

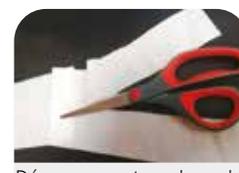
Boutique décoration
Idées cadeaux

Puis, semez les graines tous les 2,5 cm sur le petit monticule que vous avez préparé. Ça permet à l'eau de passer entre les différents monticules et de laisser la terre humide. Après les avoir semées, couvrez légèrement les graines avec de la mousse, de la tourbe ou du terreau sur 0,5 cm. Enfin, tassez légèrement la terre avec la paume de votre main. Pourquoi ? Ça permet aux graines d'être bien en contact avec le sol, ce qui est essentiel pour la germination.

L'autre solution est d'utiliser un ruban de papier.



Prenez un rouleau de papier toilette épuisé et une dizaine de feuilles ainsi qu'une paire de ciseaux



Découpez votre ruban de papier toilette par la moitié



Humidifiez le papier et disposez vos semences de carottes, en les espaçant comme indiqué sur le paquet, et enroulez délicatement

Vous n'aurez plus qu'à dérouler le ruban facilement dans le sillon prévu à vos semences.

Étape 3 : bien protéger les semis

Comme on vient de le voir, les graines de carottes ne sont pas semées en profondeur. Il faut donc bien les protéger des fortes pluies. Pour cela, utilisez un voile d'hivernage pour plantes (comptez environ 20€ pour 10m). Lorsque le temps est chaud et sec, utilisez des bandes de toile de jute pour couvrir les rangées de plantation.

Suite page 08

Votre Horticulteur

Dominique BAUER



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

EN DIRECT DU PRODUCTEUR
Achetez là où c'est cultivé

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

Spécialiste du plant de légumes



20, route de Muttersholtz

SELESTAT • 03 88 92 11 02



© JDM Editions / Edith



**TONTE • TAILLE • ELAGAGE •
DESHERBAGE • PLANTATION •
AMENAGEMENT EXTERIEUR**



**VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE
ET DES ESPACES VERTS**

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



© JDM Editions

ELECTRO
system
L'excellence du chauffage



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



Rafrâchir en été
N'attendez pas la canicule !



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

Climatisation / chauffage

Prenez RDV dès MAINTENANT !



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



51 Route de RHINAU • BOOFZHEIM

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

Smart: 481 448 429 0001 6 - © JDM Editions/Edith



Pensez à humidifier la toile de jute pour que les semis restent humides jusqu'à ce que les graines germent. Surveillez, en soulevant la toile tous les 2 jours. Lorsque les graines ont germé, enlevez la toile de jute. Si les températures descendent en-dessous de 7°C, protégez aussi les graines.

4. Garder les carottes bien humides

Il est important de maintenir la terre humide jusqu'à ce que les graines germent. Pendant les 2 premières semaines, mouillez la terre, une ou deux fois par jour avec un spray. Ne laissez surtout pas le sol s'assécher. Une fois que les carottes ont germé, continuez à humidifier la terre avec le spray jusqu'à ce qu'elles soient bien enracinées. Lorsque les racines commencent à bien pousser, un arrosage plus en profondeur permet une croissance continue et régulière de la carotte. Cela consiste à maintenir l'humidité du sol juste en-dessous de l'extrémité des racines les plus profondes. Pourquoi ? Car les racines se servent de l'eau comme chemin pour aller plus en profondeur et grandir. Lorsque les feuilles vertes commencent à se flétrir, cela veut dire qu'il faut arroser. Quand le sol est sec sur plus de 7 cm, il est aussi vraiment temps d'arroser. Éliminez aussi les mauvaises herbes des plates-bandes de carottes. En effet, elles sont en concurrence avec les carottes et leur volent l'humidité et leur espace de croissance.

5. Éclaircir les carottes et récolter

La dernière étape est simple mais importante. Il faut écarter les jeunes carottes de 2,5 cm entre elles. Pourquoi ? Comme ça, elles peuvent grossir sans que les racines ne se gênent. Si elles sont trop près l'une de l'autre, éclaircissez le rang. Cela veut dire que vous pouvez retirer les carottes en trop. Coupez les têtes au niveau du sol avec des ciseaux avant que les racines ne se développent. Les carottes sont prêtes à être récoltées quand vous voyez une grosse couronne rouge qui sort de terre. Après, à vous de voir si vous souhaitez attendre qu'elles grossissent encore. Mais les carottes nouvelles peuvent être mangées en salade.

Repoussez la terre loin de la couronne des carottes pour les récolter en tirant dessus. Quand les racines ont 4 cm de diamètre ou plus, elles seront assez sucrées et savoureuses pour être mangées.



Recette du gâteau à la carotte et aux amandes

Un dessert facile à réaliser, 10 minutes de préparation et 45 minutes de cuisson pour 8 personnes

Les ingrédients :

- 250 g de carottes
- 120 g d'amandes
- 170 g de farine de blé ou d'épeautre
- 50 g de féculé de pomme de terre
- 120 g de sucre de coco
- 20 cl de lait d'amande
- 6 cl d'huile végétale
- le zeste d'un citron
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- un peu de sucre glace et d'amandes effilées

La préparation :

- Préchauffez le four à 180° C. Mixez finement les amandes puis versez-les dans un grand saladier avec la farine, la féculé de pomme de terre, le sucre de coco, le zeste de citron, le bicarbonate, le sel et la cannelle en poudre.
- Mélangez l'ensemble.
- Épluchez les carottes, et mixez-les finement. Ajoutez les carottes avec les autres ingrédients dans le saladier. Versez le lait et l'huile à la préparation
- Mélangez l'ensemble.
- Insérez la levure, mélangez et versez la préparation dans un moule rond de 24 cm de diamètre, huilé et enfariné.
- Mettez au four pendant 40-45 minutes et vérifiez la cuisson en insérant un couteau dans le gâteau. Si la lame est sèche, le gâteau est cuit !
- Laissez tiédir avant de démouler et saupoudrer de sucre glace et d'amande effilées. Pour les gourmands vous pouvez poêler les amandes effilées avec du sucre avant de les ajouter sur le gâteau.

Lingerie Betty Élegance

18 rue Mercière - ERSTEIN Tél. 03 88 98 28 98



10% de REMISE*
sur les parures
sur les modèles signalés en magasin



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

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



Slips Femme
3 achetés = 4^e GRATUIT*
sur modèles Basics et Chic du 38 au 60

LA NOUVELLE COLLECTION

Lingerie, Prêt-à-porter et Maillots de bain

Hommes et Dames est arrivée !!!
















* voir conditions en magasin. Offre valable jusqu'au 16 avril 2022

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



CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

4.9/5
55 avis clients

******* 5 / 5**
« Très bonne équipe. De bon conseil. Un duo très professionnel. Grâce à eux j'ai perdu 10 kg en 4 mois. je recommande fortement » Témoignage du 22/01/2022 par DOMINIQUE C.

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

Jusqu'à -50% sur tous les soins minceurs*

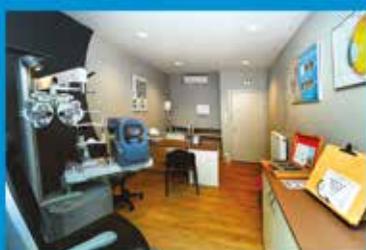
NOUVEAUTÉ :
Découvrez la puissance de l'Ems PRO pour 20 000 contractions musculaires en 30 min et garantir des abdos plus saillants et un fessier plus galbé en 6 séances seulement ! Jusqu'à 16 % de muscle en plus et 18 % de graisse en moins.

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

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

www.amincissement-lang.com

* Offre valable jusqu'au 30/04/22 - Siret n° 798 160 354 00014 - JDM Edition/Edith



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

Faites le beau choix.

LE
VISAGISME
SELON
KRYS

krys.com

Krys

Vous allez
vous aimer

3 rue Mercière • **ERSTEIN**

Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

DÉCORATION

Tapissière - Décoratrice
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

Le Retour

MAISON ROUGE

Habilleur

Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS

PÂQUES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

-20%
SUR TOUT
TOUT le MAGASIN*

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



RAYON SPÉCIAL GRANDES TAILLES

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

GRAND PARKING GRATUIT

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

*Offre valable jusqu'au 16/04/2022 • ©JDM Editions / Edith

5 recettes de soins visage maison à base de marc de café



Vous avez l'habitude de jeter votre marc de café tous les matins ? C'est bien dommage car le marc de café est un excellent ingrédient pour les soins du visage. Si vous êtes adeptes des cosmétiques maison, les soins à base de marc de café devraient vous plaire. En effet, cet ingrédient possède de nombreuses vertus pour la beauté de notre peau. Et en plus, il est 100 % naturel et l'utiliser permet de s'inscrire dans la démarche antigaspi ! Alors, après nos 3 recettes de soins visage à base d'épinards, découvrez nos trois recettes préférées à base de marc de café.

Préparer des soins visage maison à base de marc de café : les recettes

Le marc de café peut être recyclé de nombreuses manières et notamment comme ingrédient pour des soins du visage. Naturel et économique, il est excellent pour la peau et vous aidera ainsi à garder un joli teint avant l'été. En effet, riche en caféine, il possède de nombreuses propriétés : anti-âge, anti-terne, drainant, tonifiant... La solution pour avoir une jolie peau se trouve dans un placard dans votre cafetière : c'est bien simple, désormais vous ne jetterez plus jamais votre marc de café !

Un soin exfoliant contre les imperfections

Pour lutter contre les imperfections, et avoir une jolie peau, il n'y a pas de secret, il faut éliminer régulièrement toutes les cellules mortes de votre visage. Et pour cela, le marc de café est idéal. De plus, un soin exfoliant est parfait pour préparer votre peau au soleil.

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 cuillère à soupe l'huile d'amande douce ou de l'huile d'argan
- quelques gouttes de miel liquide

Préparation :

Dans un bol, mélangez le café de marc de café avec une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile d'argan. Ajoutez quelques gouttes de miel liquide et mélangez à nouveau votre préparation. Appliquez le mélange sur votre visage en évitant le contour des yeux. Massez délicatement puis laissez poser 10 minutes. Rincez. Votre peau est douce et vos pores nettoyés.

Un masque tenseur anti-âge

Pour gommer les petites rides et retrouver une peau plus ferme, rien de tel que le marc de café, car il est riche en actifs tenseurs. Associé au blanc d'oeuf, son effet lifting est bluffant ! Un masque à faire au moins une fois par semaine pour obtenir des résultats visibles.

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 blanc d'oeuf
- du miel

Préparation :

Mélangez un blanc d'oeuf avec le café de marc. Ajoutez un peu de miel puis appliquez le masque sur l'ensemble de votre visage en insistant bien sur le cou, la mâchoire et le contour des lèvres. Laissez agir 10 minutes. Rincez.

Un masque anti-fatigue

Si vous êtes stressée, fatiguée et que vous avez le teint terne, encore une fois le marc de café peut vous aider à retrouver une bonne mine.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de marc de café
- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 1 cuillère à soupe d'argile verte ou blanche

Préparation :

Dans un bol, mélangez le marc de café le yaourt et l'argile choisie. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez-la ensuite en couche épaisse sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez abondamment.

Le marc de café est aussi idéal pour les cheveux. En effet, si vous avez les cheveux à tendance grasse, un gommage du cuir chevelu peut-être vraiment bénéfique. Il vous suffit pour cela d'ajouter une cuillère à soupe de marc de café dans votre shampoing habituel puis de l'appliquer au niveau de vos racines pour effectuer un massage doux. Ce gommage stimulera la pousse de vos cheveux tout en leur apportant du volume.

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

Entretien des espaces verts

Profitez de **50%**
de crédit d'impôts*

- Tonte
- Taille
- Élagage
- Plantation
- Débroussaillage

07 71 86 40 91 • jphpaysages@gmail.com
ERSTEIN • Retrouvez-nous sur /JPH PAYSAGES

IMMOBILIÈRE D'ERSTEIN

Toutes transactions immobilières
 Gestion d'Immeubles
 Estimation gratuite

Maurice WETTERER

8 rue J.G. Abry • 67150 ERSTEIN
 03 88 98 69 79 • 06 86 56 09 07

Un Professionnel local à votre service depuis 30 ans

FEMMES EN FORMES

Boutique FEMMES du 40 au 60

La mode pour toutes les morphologies

Venez découvrir notre
NOUVELLE COLLECTION

25 rue du Général de Gaulle
BENFELD • 03 88 08 56 59

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

chaise élévatrice

plate-forme élévatrice

DEVIS
GRATUIT

CRÉDIT
D'IMPÔT

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

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



PERLE BEAUTE

Envie de découvrir notre concept global?

Soin personnalisé

Expertise minceur

Bien dans son corps

Nutrition Santé

Fitness

Endermo Coaching

Relaxation

Conseil simple

© JDM Editions

f PERLE DE BEAUTE i

perle2beaute-erstein.com (prise de rdv par internet)

Tél. 03 88 98 27 21 2A rue de Strasbourg **ERSTEIN**

Vêtements

KNOPF





COLLECTION PRINTEMPS-ETE

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

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

Photos non contractuelles © JDM Editions



CHAUSSURES BUCK

HOMMES • FEMMES • ENFANTS

BENFELD CENTRE • Tél. 03 88 74 23 54 • Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi

www.chaussures-f-buck.fr

f Chaussures **FBUCK**

Comment faire du papier mâché ? La recette écologique



Le papier mâché, c'est une super technique de décoration. Voici notre recette de papier mâché, 100% saine et écologique.

Décorations de Pâque, Noël, masques de carnaval, petits rangements, et même ameublement : il est possible de réaliser de nombreuses décorations et petits bricolages dans la maison avec du papier mâché !

Une déco très écolo, puisqu'elle permet de recycler des chutes de papier journal ou même de livres et de cartons, et qui peut être réalisée avec une colle naturelle. Voici notre recette de papier mâché.

Faire du papier mâché et quelques idées déco



On peut faire du papier mâché avec de vieux journaux ou livres, mais également de la pulpe de papier avec des petits cartons (boîtes de céréales, sachets kraft, rouleaux...). Il vous faudra les mélanger à de la colle pour faire des objets déco très solides.

Notre recette de colle à papier mâché

Certains utilisent de la colle à papier peint, mais il est possible de faire de la colle à papier mâché avec des ingrédients de la cuisine ! Une recette presque gratuite et sans produits toxiques, idéale à utiliser avec les enfants.

Pour faire de la colle de farine, il vous faudra délayer un verre de farine avec un verre d'eau, pour obtenir une pâte sans grumeaux. Dans une casserole, faites chauffer quatre verres d'eau, presque à ébullition. Versez ensuite votre mélange eau/farine dans la casserole et mélangez quelques minutes afin d'obtenir une consistance type béchamel.



Attendez que votre colle maison refroidisse avant d'utiliser. Utilisez un pinceau ou vos doigts pour tremper votre papier dans la colle.

La technique du papier mâché

Deux techniques en fonction du matériel récup' disponible :

Avec du papier journal ou des vieux livres ou magazines

Découpez de grandes bandes de papier et trempez-les entièrement dans la colle de farine. Choisissez un support (emporte-pièce, ballon de baudruche, vaisselle...) et déposez-y des bandes de papier journal encollé sur plusieurs épaisseurs. Attendez que la structure soit bien sèche pour démouler. Vous pouvez ensuite peindre et vernir (ou non) votre objet déco en papier mâché !

Avec des petits cartons

Déchirez en petits morceaux vos emballages carton. Laissez tremper vos morceaux de carton une nuit dans de l'eau. Mixez ensuite le tout avec un mixer plongeant. Vous pouvez ajouter de l'eau si cela devient trop difficile à mélanger. Placez ensuite cette pâte dans une passoire pour en faire sortir l'eau en trop.

Dans un saladier, mélangez ensuite cette pulpe de papier avec votre colle de farine (1/4 de colle pour 3/4 de pulpe de papier).

De même que pour le papier journal, utilisez un support et étalez votre mélange sur une épaisseur d'environ 1 cm sur votre support, et attendez au moins une journée que le papier mâché ait bien séché avant de retirer le support.

Quelques idées : déco et sculptures en papier mâché

Noël est loin, mais vous pouvez déjà commencer à réaliser de jolies déco de Noël en papier mâché avec des emporte-pièces en forme de rond ou d'étoiles. Pour cela, remplissez vos emporte-pièces de pulpe de papier sur 1 cm et laissez sécher. Vous pouvez les peindre ou les laisser tels quels pour une déco brute.

La technique du ballon de baudruche est très utilisée pour faire des sphères en papier mâché. Recouvrez votre ballon de papier journal encollé. Une fois sec, utilisez une aiguille pour crever votre ballon. Vous obtenez une jolie sphère que vous pouvez peindre pour obtenir un globe terrestre par exemple ! Vous pouvez également, avec cette technique, réaliser un masque en papier mâché pour le carnaval ou Halloween. Encollez pour cela un-demi ballon de baudruche et, une fois sec, réalisez des trous pour les yeux.



Vous pouvez également faire un bol ou un saladier en papier mâché en vous aidant d'une pièce en porcelaine déjà existante. Utilisez dans ce cas plutôt la technique au papier journal. Laissez sécher, et coupez les bandelettes qui dépassent pour faire un support net. Idéal pour y déposer des fruits secs ou du pain !



Pour réaliser des sculptures en papier mâché, vous pouvez également débiter sans support et créer des petites (ou grandes) figurines en malaxant votre pâte à papier. Certains artistes utilisent la technique du papier mâché pour réaliser des sculptures grandeur nature ! Pour cela, ils utilisent généralement une armature en fils de fer pour monter leur sculpture en papier mâché. Les possibilités sont alors infinies !

Fabriquer un vase en forme de cruche en papier mâché

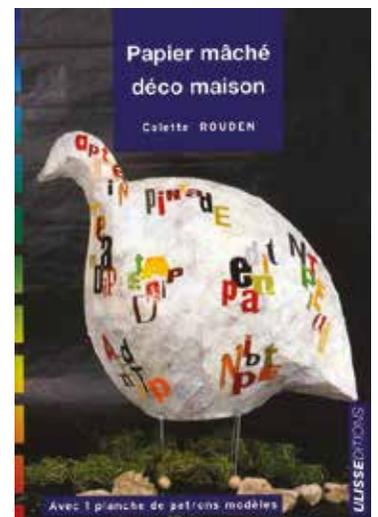
Pour donner une forme de cruche au vase, rouler plusieurs feuilles de papier journal et les coller sur la bouteille.

Recouvrir ensuite le vase de plusieurs couches de papier mâché.

Si vous voulez ajouter une anse. Il faut la modeler en fil de fer, puis la couvrir de papier mâché et ensuite la fixer sur le vase. Attention, une fois fixée, l'anse reste décorative, mieux vaut ne pas l'utiliser pour transporter le vase.

Laisser sécher au moins 24h.

Le papier mâché déco maison, de Colette Rouden



La technique du papier mâché offre de multiples possibilités de réalisations accessibles à tous. Les bijoux, accessoires décoratifs ou utilitaires qui vous sont proposés dans cet ouvrage vous en offrent un aperçu, ils sont déclinables selon vos goûts et votre imagination. En suivant bien les explications techniques vous vous apercevrez que vos créations sont d'une solidité et d'une longévité étonnantes. N'ayez donc pas peur de vous « attaquer » à des réalisations d'envergure, telles que tables, lampes... A vos papiers !

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

PEINTURE Maître Peintre
THIERRY RUHLMANN
Magasin de peinture et de décoration
PROMO PRINTEMPS*
 du 5 au 14 avril 2022
 sur la gamme Lasure SIKKENS



BROSSE OFFERTE **-15%**

Déplacement pour analyse support
 Conseils teintes

* Sur stock disponible en magasin

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30 - Le samedi de 9h à 15h en non stop

1 place de la porte de Strasbourg • SÉLESTAT
 03 90 58 54 91 • www.peinture-ruhlmann.fr

Cabinet de Courtage - Spécialisé en Assurances d' Entreprises



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

Peintures
RUPPEL

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

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

Peinture
GRAYER

De Père en Fils
 depuis 1907





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

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

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

160 magasins en France

du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX !




ESPACE
 revêtements
 DEPUIS 1981 **DECOMUR & SOL**

1 rideau acheté = 1 rideau OFFERT*

- 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€**

16, rue de l'Industrie Z.I. Nord • **SÉLESTAT** • 03 88 82 82 21 • decomuretsol@wanadoo.fr
*Offre valable jusqu'au 30/04/2022 - ** voir conditions en magasin

Nuit d'insomnie ou blanche : comment récupérer le manque de sommeil ?



Après une mauvaise nuit, la journée du lendemain ne peut être que très désagréable. Quels sont les bons gestes à adopter lorsqu'on a mal dormi ? Beaucoup de croyances gravitent autour du sommeil. Le café après une nuit blanche, ne pas faire de sieste, prendre une douche froide pour se réveiller... Ces fausses bonnes idées ne parviendront qu'à masquer votre fatigue et ne vous aideront pas à récupérer après une mauvaise nuit. Alors, comment récupérer le manque de sommeil ?

Dormir pour récupérer, mais pas toute la journée !

Vous ne l'auriez pas deviné, si ? Eh oui, c'est une évidence, et pourtant, il n'y a pas de secrets. La seule solution pour récupérer d'un manque de sommeil est de dormir. Un temps de sommeil trop court ou de mauvaise qualité a des conséquences importantes sur le plan physique et mental. Soigner la qualité de son sommeil est donc indispensable.

Manque de sommeil, attention à la vigilance



Le manque de sommeil cause, entre autres, des problèmes d'inattention et empêche la concentration. Evitez donc de conduire après une nuit blanche ! Selon la Sécurité Routière, dès les premiers signes de somnolence, les risques d'avoir un accident sont multipliés par 3 ou 4.

Si vous avez l'impression d'avoir à peine dormi 1h ou pas du tout, n'hésitez pas à faire une courte sieste, surtout en début d'après-midi. Mais n'allez pas vous installer sous la couette, volets fermés et masque sur le visage ! Préférez ce que les spécialistes appellent sieste flash ou même une sieste à la Dali (qui en était friand paraît-il). Elle ne doit pas excéder 20 minutes.

Combien de temps doit durer une sieste



10 à 20 minutes

Cette petite sieste est idéale pour stimuler la vigilance et l'énergie, disent les experts. Cette longueur vous limite généralement aux stades légers de sommeil lent (absence de mouvements oculaires rapides).

30 minutes

Certaines études montrent que ce long somme peut entraîner une inertie du sommeil, une gueule de bois comme le sentiment d'être sonné qui dure jusqu'à 30 min après le réveil, avant les bénéfices réparateurs de la sieste apparaissent.

1 heure

Cette sieste est la meilleure pour aider à se souvenir des faits, des visages et des noms. Inconvénient : une légère somnolence au réveil.

1 heure et 30 minutes

Il s'agit d'un cycle complet de sommeil, c'est à dire les stades légers et profonds, y compris le sommeil à mouvements oculaires rapides, généralement assimilé au stade de rêve. Cela conduit à l'amélioration de la mémoire émotionnelle et procédurale (comme faire du vélo) et la créativité. Une sieste de cette longueur évite généralement l'inertie du sommeil, rendant ainsi le réveil plus facile.

Sieste flash : mode d'emploi

Le lendemain d'une mauvaise nuit, en début d'après-midi lors de la fameuse somnolence post-prandiale ou « coup de barre » après le déjeuner, installez-vous dans un endroit calme.

Asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil, de préférence le dos droit. Tenez du bout des doigts un trousseau de clés (ou autre accessoire qui pèse légèrement.) Laissez les bras pendre de chaque côté de la chaise. Fermez les yeux.

Suite page 16



Vente directe depuis 1984

Portes sectionnelles - Portails - Portes d'entrée
Fenêtres - Garde corps - Alu - PVC



4b rue Principale • HESSENHEIM • 03 88 85 02 21
06 07 01 66 28 • www.alupvc-eck.fr



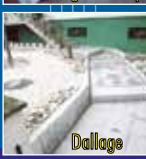
- Travaux paysagers - création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur
- notre site : www.multiservices-du-ried.fr



Intérieur



Escalier / garde-corps



Dallage



Terrasse en bois

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

Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

Site : 4446681900074





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

Site n° 5301 172 956 00019 • © JDM Edimov/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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Site : 512 053 109 00025

Des pergolas pour tous les budgets

Polycarbonate • Bioclimatique • Toile rétractable



*Le partenaire
de votre extérieur*



**L'été
se prépare
maintenant**



5 rue de l'Artisanat • 67150 **GERSTHEIM**
07 78 87 95 14 • contact@jmssunprotect.fr

JMS - Sun Protect

@jms.sunprotect

Site : 512 053 109 00025

DIEBOLD



TOITURE

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

Travaux et entretien de votre toiture

NOS ÉQUIPES INTERVIENNENT TRÈS RAPIDEMENT SUR VOS PETITS TRAVAUX DANS TOUT LE BAS-RHIN ET JUSQU' À COLMAR

- Nettoyage de toiture avec traitement anti-mousse et hydrofuge
- Pose, réparation et nettoyage de gouttière
- Faîtage à sec ou maçonné
- Création et changement de fenêtre de toit (velux)
- Habillage de cheminée et planches de rives
- Isolation des combles
- Traitement de charpente

DEVIS GRATUIT !



Siret n° 899 497 497 0001e - © DJM Edimov/Edim



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

Suite de la page 14

Commencez par repérer les points d'appuis du corps sur la chaise. Veillez à ce que votre tête soit bien en équilibre sur le cou. Portez votre attention sur le contact des doigts avec la clé. Observez votre respiration. Laissez-vous bercer par les mouvements respiratoires : la poitrine qui se soulève et qui s'abaisse ; le ventre qui se gonfle et se dégonfle. Continuez de porter toute votre attention sur la respiration. Avec le relâchement, le trousseau de clés finit par tomber.

Vous expérimentez la bascule sans dormir profondément et vous vous sentirez beaucoup plus en forme !

Combien de temps pour récupérer d'une nuit blanche ?



Nous avons tous des profils de dormeurs différents. Certains sont des couche-tôt, d'autres des couche-tard. Les uns sont courts dormeurs et n'ont besoin que de six heures pour être en forme. Pour les autres, les longs dormeurs, une nuit de neuf ou dix heures sera indispensable pour recharger les batteries.

Il en va de même pour la dette de sommeil. Les organismes réagissent différemment. Mais une chose est certaine : la privation de sommeil est dangereuse. La nuit blanche doit être exceptionnelle.

Pour récupérer le manque de sommeil, mieux vaut préférer le calme. L'hyperactivité ne ferait qu'amplifier la fatigue déjà installée. Faire du sport après une nuit blanche n'est donc pas la meilleure idée qui soit. En revanche, n'hésitez pas à prendre l'air et marcher un peu à l'extérieur. La lumière est un important synchroniseur du sommeil qui vous permettra de remettre votre horloge biologique à l'heure.

Le café après une nuit blanche : à éviter !

Le café, comme tous les autres excitants, est à proscrire le lendemain d'une nuit blanche. S'il donne l'impression d'un coup de fouet sur le moment (comme la douche froide mais ce n'est que transitoire), le café ne fait que masquer la sensation de fatigue. En effet, la caféine, stimulant du système nerveux, s'oppose à l'action des récepteurs de l'adénosine, un neurotransmetteur qui participe à l'endormissement. Cela signifie que le café ne maintient pas l'éveil : il empêche surtout de dormir. De plus, consommé en excès, le café exacerbe l'irritabilité et l'anxiété déjà induites par la fatigue.

Pensez plutôt à bien vous hydrater, surtout si votre



EBS FERMETURES

Revendeur Internorm

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

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTERSHOLTZ
www.ebsfermetures.com

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



courte nuit a été festive et arrosée ! Optez enfin pour une alimentation équilibrée, riche en protéines et glucides. Evitez l'excès de gras et de sucre pour ne pas fatiguer davantage un organisme déjà raplapla.

L'astuce perso...

Un jour un ami m'a donné son astuce pour éviter de s'endormir complètement lors d'une sieste.

Je ne l'ai jamais testé parce que je ne fais pas vraiment de sieste et quand j'en fais je n'y pense pas.

Alors si ça vous tente de tester...

Il faut prévoir avant d'entamer votre sieste, tenir dans votre main côté vide (comme sur la photo ci-dessous) un objet pas trop lourd (pour éviter des crampes), d'un diamètre suffisamment grand (pour empêcher un rattrapage intempestif). Evidemment, l'objet doit faire suffisamment de bruit en tombant pour vous réveiller avant que vous ne vous endormiez complètement.

Une fois votre objet trouvé, il ne vous reste plus qu'à faire une sieste avec !



Roby carrelage

Alsace ceramic



VENEZ VISITER

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

- CHAPE • RÉSINES
- BETON CIRÉ
- CARRELAGE • MOSAÏQUE
- TAPIS DE PIERRE
- PIERRE NATURELLE
- ENDUIT MURAL DÉCORATIF
- DALLES PVC

Pose de résine



Béton ciré



Tapis de pierre



Carrelage int.



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

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

Siret n° 43877176800027

La passion du carrelage au service de vos projets de construction et de rénovation !



Devis Gratuit



Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • **SÉLESTAT**

06 72 20 44 47 • www.carreleur-selestat.fr

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

HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons le service clients !



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

Ce que la naturopathie n'est pas.

J'ai souvent des messages de connaissances qui me demandent un « truc naturel » pour les allergies, le reflux gastro-oesophagien, pour dormir mieux, pour l'eczéma... Une préparation à base de plantes pour remplacer un médicament contre la constipation, un mélange d'huiles essentielles à la place de la cortisone pour des problèmes de peau, des vitamines contre la fatigue. Je ne peux souvent pas répondre à ces demandes car ce n'est pas (du tout) cela la naturopathie. Elle s'apparente plus à l'Ayurveda (Inde) ou à la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est une merveilleuse alliée en prévention. On la considère souvent comme un remplacement des médicaments allopathiques par des remèdes naturels qui agiraient sur le symptôme ressenti. Ça c'est la médecine douce. On a l'habitude, dans notre culture, d'agir sur le symptôme et de la faire taire. Celui-ci est pourtant porteur d'un message qu'il est judicieux d'écouter : « attention il y a un déséquilibre ». En l'étouffant, on supprime le désagrément mais sûrement pas la cause. Ce qui induit inévitablement que le problème va se répercuter d'une autre manière.

Les 5 piliers de la naturopathie

Cette discipline repose sur 5 piliers. Le premier est : Le vitalisme. En France, nous n'avons pas vraiment d'équivalent, mais dans d'autres pays il existe un mot pour désigner cette force vitale propre à chaque individu. Par exemples le « prana » en orient, le « qi » en Chine, le Gall'ma des Tibétains. Lors du premier entretien, à l'aide des questions que je vous pose j'évalue votre vitalisme dont une partie est innée, l'autre acquise suivant votre hygiène de vie. On peut aussi la définir par la capacité d'auto guérison du corps.

Le second pilier est le causalisme. C'est là que toute la différence avec la médecine douce prend son sens. En naturopathie on cherche la Cause. On prend connaissance du symptôme évidemment, il va nous aiguiller sur la cause du problème. Et c'est bien sur celle-ci que l'on va travailler. Cela prendra certainement plusieurs rendez-vous. On ne peut pas tout régler en une fois. Il y a parfois des étapes avant de parvenir à ce que l'on cherche. Si vous avez des douleurs, on cherchera bien sûr à diminuer vos symptômes mais le gros du travail se concentrera sur la cause de votre souci. Le naturel prend plus de temps mais le bien-être retrouvé est bien plus pérenne. Evidemment, je ne dénigre pas du tout la médecine allopathique qui vous sera indispensable en cas de cancers ou d'urgence vitale (entre autres). Si un naturopathe vous demande d'arrêter votre traitement ou vos chimiothérapies, prenez vos jambes à votre cou. Par contre, choisir la naturopathie comme soutien vous fera très certainement beaucoup de bien.

Le troisième pilier est l'humorisme. C'est à dire la qualité de vos humeurs : les liquides contenus dans l'organisme comme le sang, la lymphe et le liquide interstitiel. C'est énorme, pour mieux vous en rendre compte cela représente environ 65 % de notre poids corporel total ! Si ces liquides ne sont pas fluides, les toxines s'accumulent et les maladies en sont la conséquence.

Le quatrième pilier est le holisme. C'est la façon de considérer une personne dans son entièreté. En grec « Holos » signifie tout, entier. Le naturopathe va s'intéresser à votre physique, votre force vitale, votre sphère psycho-émotionnelle, spirituelle... C'est ainsi que l'on obtiendra des résultats.

Enfin, le dernier pilier est l'hygiénisme. Cela peut s'expliquer par l'hygiène de vie mise en place à travers des méthodes naturelles. C'est la manière de se nourrir et de prendre soin de soi en harmonie avec les lois de la nature (le soleil, l'eau, la respiration, le sommeil, la nourriture, l'activité physique).

Vous comprenez mieux à présent pourquoi j'ai du mal à vous répondre quand vous me demandez une « petite plante » pour vous aider ou vous servir de béquille. Ce n'est pas pour rien que le bilan (la première consultation) dure environ 1H30. Pour un même problème, mes conseils seront totalement différents en fonction des personnes que j'ai en face de moi car vous êtes unique, votre mode de vie l'est tout autant. Vous avez envie de prendre soin de vous, d'être aidé ou simplement d'agir en prévention, je vous attends.

Delphine PIERRON

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

Facebook : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron



JS VERRE DECOR Sarl
Vitrerie Miroiterie

Artisan d'art

Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verriers

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

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

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

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

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

PORTAS® 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 !

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

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 – devis gratuit »

CARRELAGE

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 petits travaux

13 rue de la Forêt Noire • 67150 GERSTHEIM
crlge.giampietro@gmail.com



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



Quoi de mieux dans la salle de bains

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

**ETUDES DE PROJET
GRATUIT**

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

**OFFRES SPÉCIALES
DE PÂQUES***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS

L'ARTISAN DU RIED à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

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

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

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

L'ARTISAN DU RIED

Contactez-nous pour plus de renseignements

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

Siret : 412 620 908 00019 • ©JDM Editeurs/Edim



• 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

**HELMBACHER
PIERRE
Aluminium**

**25 ans
d'expérience**

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







Chez votre fabricant poseur en Alsace

Sève de bouleau et jus de bouleau, alliés vitalité !



C'est la saison de la récolte de sève de bouleau : au printemps, la sève accompagne votre renouveau après l'hiver. Elle draine et reminéralise votre organisme en douceur.

La sève de bouleau est un produit bien connu des populations d'Europe du Nord pour ses vertus parfois bien utiles, qu'ont su exploiter quelques marques en commercialisant des jus et produits à base de bouleau.

D'où provient la sève de bouleau ?

La sève est le liquide nourricier du bouleau, qui, nourrit ses bourgeons et les jeunes pousses du bouleau. Comme dans tous les arbres, la sève du bouleau monte sous l'effet d'une différence de potentiel électrique entre ciel et terre.

Le jus de bouleau a les mêmes propriétés que la sève, mais la sève est plus concentrée et plus chère.

Le saviez-vous ?

Pendant un gros mois, la montée de sève produit environ 200 litres de sève par jour, soit environ 6.000 litres de sève pour un seul bouleau mature, de plus de 30 ans.

Quelle différence entre jus de bouleau et sève de bouleau ?

La sève de bouleau est obtenue en drainant les arbres directement par l'écorce, généralement en mars (au printemps) à la montée de la sève. Elle peut se conserver mais aussi se consommer fraîche sans être pasteurisée.

Le jus de bouleau est obtenu à partir des feuilles de bouleau. Il est conservé sous forme de concentré à diluer dans de l'eau.

Le jus et la sève de bouleau ont les mêmes vertus, mais la sève de bouleau est plus riche en oligoéléments et en minéraux. Le jus de bouleau est par contre moins cher que la sève, environ 4 à 5 fois moins !



Les vertus de la sève et du jus de bouleau

La sève de bouleau est connue pour être une substance « anti-gueule de bois », anti-toxines, et un

produit purificateur et naturel. Elle serait donc un actif idéal pour renforcer ses défenses naturelles. Qu'en est-il vraiment ?

La sève de bouleau contient :

- du magnésium et du lithium pour réguler l'humeur et combattre les petites dépressions,
- du silicium pour les articulations et la solidification des os,
- mais aussi du potassium pour l'équilibre du rythme cardiaque et la circulation sanguine,
- du calcium et du phosphore qui renforcent dents et os,
- de la vitamine C et du sélénium, des antioxydants efficaces pour contenir le stress oxydatif causé par les radicaux libres.

La teneur en oligoéléments de la sève de bouleau dépend de la qualité du sol où il pousse.

Les effets diurétiques et dépuratifs.



La sève et le jus de bouleau sont reconnus pour favoriser l'élimination de l'eau. Cet effet diurétique et drainant facilite l'évacuation des déchets de l'organisme et participe ainsi (dans le cadre d'un régime équilibré) à purifier l'organisme et à favoriser le bien-être général.

Les feuilles de bouleau contiennent également des flavonoïdes, ces antioxydants qui préservent les cellules et ralentissent leur vieillissement.

Dans le cadre d'une cure détox, vous pouvez combiner les bienfaits du bouleau au pissenlit, à l'artichaut et à l'aloë vera. Ces plantes agissent sur les principaux émonctoires, ces organes de la détox que sont le foie, les reins et les intestins.

La sève de bouleau a des vertus minéralisantes

La sève de bouleau n'est pas seulement bonne pour se nettoyer des toxines et comme diurétique, elle est également riche en oligo-éléments et en minéraux.

Pour cette raison, la sève de bouleau est particulièrement recommandée aux personnes affectées par des douleurs articulaires d'arthrite ou d'arthrose.

Comment se consomment la sève et le jus de bouleau ?

La sève de bouleau se consomme liquide, de préférence dans un grand verre d'eau le matin à jeun. Pour une cure de sève de bouleau comme apport minéralisant, on recommande généralement de prendre 1 verre par jour, le matin, à jeun, de sève de bouleau pendant 3 semaines.

Pour les personnes qui n'apprécient pas le goût de la sève de bouleau, le jus de bouleau avec du citron, par exemple est une bonne alternative.

Quant au jus de bouleau il est conseillé d'en faire des cures de 3 semaines pour se préparer au chan-

gement de saison à la fin de l'hiver. Mais ce n'est pas le seul moment, le printemps étant aussi un moment privilégié pour une cure purifiante avant l'été. Certains choisissent la rentrée de septembre, pour se régénérer après l'été.

Comment conserver la sève et le jus de bouleau



La sève et le jus de bouleau se conservent au frigo.

La sève de bouleau contient seulement de 0,5 à 2 % de sucre. C'est pourquoi la sève de bouleau peut se mettre à fermenter si on ne la conserve pas au réfrigérateur. Vous pouvez aussi empêcher la sève de bouleau de fermenter en y ajoutant des clous de girofle ou de l'alcool.

La spiruline, la gélule anti-fatigue



La spiruline est une micro-algue commercialisée comme complément alimentaire en raison de sa richesse en minéraux et en vitamines. Petit tour d'horizon des propriétés étonnantes de ce « super aliment », excellent anti-fatigue.

Les causes de fatigue, surtout en intersaisons et durant l'hiver, sont nombreuses. Pour aider à retrouver forme et tonus, la spiruline est un atout unique. Retour sur les vertus anti-fatigue de cette micro-algue bleue-verte, conseillée en ces périodes de fin d'année et de froid.

Les bienfaits étonnants pour la santé de la spiruline

La spiruline est l'une des premières traces de vies sur Terre. Elle a su résister à tous les changements climatiques depuis 3,5 milliards d'années. C'est certainement grâce à sa composition exceptionnelle en nutriments, vitamines, minéraux et oligo-éléments qu'elle peut aussi nous aider à répondre à de nombreuses petites défaillances de santé.

La spiruline est anti-fatigue, car antioxydante et anti-âge

La spiruline contient en effet de nombreux composants antioxydants :

- Les caroténoïdes : il y a 15 fois plus de bêta-carotène (pro-vitamine A) dans la spiruline que dans les carottes. C'est elle qui détient le record absolu. Additionné avec la lutéine et la zéaxanthine, le total en caroténoïdes (300 à 400 mg/100 g) est l'un des plus élevés qui existe dans les aliments.

★ CHAUDIERE FUEL - GAZ
 ★ CHAUDIERE PELLETS - BOIS
 ★ POËLE PELLETS - BOIS
 ★ POMPE À CHALEUR & HYBRIDE
 ★ INSTALLATION SOLAIRE
 ★ INSTALLATION SANITAIRE
 ★ CLIMATISATION
 ★ SERVICE APRÈS-VENTE

MLC CHAUFFAGES SAS 03 88 08 73 41
 Famille MARTZ
 62 RUE THOMAS 67210 VALFF info@mlc-chauffages.com

CHAUFFAGE SANITAIRE
 RGE QUALIBAT
 RGE Quali Sol
 RGE Quali Pac
 RGE Quali Bois

Siret 40903427900011

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

Colombage & Co

Projet **NEUF** ou **RÉNOVATION**
 Comportant tous corps de métiers

- Gîte de charme, bâtiment neuf, aménagement intérieur en vieux matériaux
- Charpente, couverture (tuiles plates anciennes ou neuves), maçonnerie
- Isolation écologique et SARKING
- Sablage, gommage
- Ravalement de façade (enduit à la chaux, mise en peinture)

Vente de matériaux de réemploi
 (tuiles, poutres, briques)

Démontage et remontage
 de maisons alsaciennes

Diagnostic isolation et remise en état
 par nos soins (Certification RGE)
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** • 06 81 48 08 74
 maison-a-colombage@orange.fr • www.maisonacolombage.com

ECO artisan
 rénovation expert

©JDM Editions/Edith

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM
 MENUISERIE

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

A VOTRE SERVICE DEPUIS **40 ANS**

PORTES D'INTÉRIEUR SUR-MESURE

DIRECT FABRICANT toutes mesures

DRESSING SUR-MESURE

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

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

Qualibat

Siret n° 320 802 677 00013 • ©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

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 : 478 492 135 00015

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.siteweb.fr

SIRET : 823 546 781 00014

Hôtel Restaurant à VALFF

RECHERCHONS à temps plein et ou en extra

- Cuisinier(ère) • Aide de cuisine

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

Envoyer votre candidature par mail : contact@hotelausoleil.fr

OFFRE D'EMPLOI

Carrelage Baumert

RECHERCHE CARRELEUR

AVEC EXPÉRIENCE POUR CDI
SECTEUR SELESTAT

CONTACT : 06 72 20 44 47

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

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

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

03 88 74 11 10
lejournalde@marsel.fr

Suite de la page 20

La combinaison de ces trois éléments est aussi exceptionnelle : les carottes contiennent seulement du bêta-carotène, les tomates du lycopène et les épinards de la lutéine et de la zéaxanthine (11.308 µg/ 100 g). La spiruline couvre donc largement les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) de 5 mg/j.

- Les autres pigments : à côté des caroténoïdes, la spiruline contient au moins une quinzaine de pigments dont la chlorophylle, et surtout la phycocyanine (anti-inflammatoire, antioxydante, stimulant du système immunitaire, etc.), qu'elle est la seule à contenir. Les recherches menées sur ce pigment bleu-vert ont montré que c'est un puissant antioxydant capable de s'attaquer à divers types de radicaux libres, en même temps qu'un bon immunostimulant.

- La super oxyde dismutase (SOD) : c'est la principale enzyme de la spiruline. Elle joue un rôle important dans le système de défense contre les radicaux libres. Elle est donc elle aussi antioxydante.

- Les oligo-éléments : sélénium (100 µg/100 g) et manganèse (5 µg/100 g). Ce sont aussi des antioxydants. Le sélénium est un détoxiquant et participe au bon fonctionnement du système immunitaire, tandis que le manganèse est un anti-infectieux et un anti-allergique.

- La vitamine E : c'est un autre antioxydant majeur, qui stoppe l'apparition des tâches de vieillesse sur la peau, avec l'aide des autres antioxydants. La vitamine E joue aussi un rôle de protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

C'est la présence conjointe de ces antioxydants qui multiplie leurs effets bénéfiques anti-fatigue. La spiruline, contrairement à la chlorelle, ne contient malheureusement pas de vitamine C, autre antioxydant important. Il faut en consommer en supplément si besoin.

La spiruline est anti-fatigue aussi car elle stimule le système immunitaire

La plupart des antioxydants cités ci-dessus participent également à la stimulation du système immunitaire. On peut leur ajouter les composants suivants :

l'acide gamma-linolénique (AGL) : c'est un oméga-6. Il intervient dans le bon fonctionnement du système immunitaire, mais aussi des systèmes nerveux et cardiovasculaire. Il agit favorablement contre les réactions allergiques et inflammatoires.

La spiruline est anti-fatigue car elle aide à récupérer après l'effort



Plusieurs composants de la spiruline participent à cette aide à la récupération :

- Les protéines : avec un taux de protéines qui peut aller jusqu'à 70 g/100 g la spiruline est l'aliment du règne végétal le plus riche en protéines qui servent à la fabrication des muscles et à leur bon fonctionnement. Parmi les acides aminés qui composent ses protéines, la spiruline possède un peu moins de méthionine et de cystéine. Il est donc nécessaire de les retrouver dans d'autres sources alimentaires : les légumineuses pour les sources végétales, les viandes pour les sources animales.

- Le fer : la spiruline est non seulement l'un des seuls végétaux qui contient du fer, mais elle est surtout celui qui en contient le plus, avec 100 mg/100 g,

soit 45 fois plus que dans les épinards et 20 fois plus que dans le germe de blé (ANC en fer : 16 mg/j pour les femmes, 9 mg/j pour les hommes). Le fer entre dans la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène.

- La vitamine B12 : il est très rare d'avoir un végétal qui contienne cette vitamine, essentiellement présente dans les aliments animaux. La spiruline est encore une fois, l'un des végétaux qui en contient le plus. La vitamine B12 joue elle aussi un rôle dans le développement des globules rouges et du système nerveux. Elle est anti-anémique.

- Les minéraux : le magnésium et le calcium sont aussi présents conjointement dans la spiruline. Ils jouent des rôles essentiels dans le fonctionnement musculaire et dans sa récupération, et agissent en interaction. La présence conjointe de vitamine D permet au calcium d'être bien assimilé.

À quels dosages prendre de la spiruline ?

Pour une cure de remise en forme : 10 comprimés par jour, soit 5 g pendant un mois. Pour un entretien au long court : entre 4 à 6 comprimés par jour.

De la spiruline pour qui ?

Tout le monde, même les enfants. Il n'y a pas d'effets secondaires à la spiruline.



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

SPECIAL TERRASSES EXTERIEURES

Dalles et carrelages antidérapants

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

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

Selon affichage en magasin et sur top-ceram.fr

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

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

www.top-ceram.fr



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



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



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

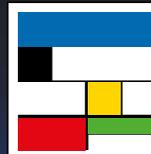
RIXHEIM - 68
6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

walter-stores.fr



Découvrez notre configurateur en ligne !

*Voir conditions des offres en magasin.



WALTER STORES & VOLETS

Du 9 au 30 avril 2022

L'éclairage

de votre store ou pergola pour **1€***

et jusqu'à
-25%*

sur une sélection d'articles :
BSO, volets roulants,
stores intérieurs...



**FABRICANT
INSTALLATEUR
100% FRANÇAIS**

STORES EXTERIEURS • PERGOLAS • BSO • VOLETS ROULANTS • PORTES DE GARAGE • STORES INTERIEURS

2 jours de
JOB DATING
à l'agence Walter Stores
de KILSTETT
les 28 et 29 avril
de 9h à 12h
et de 14h à 18h

Rendez-vous au
**SALON
DE L'HABITAT**
à Strasbourg Parc Expo
du 22 au 25 avril

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

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, il 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



Samedi 9 avril

SÉLESTAT - L'équilibre de la forêt

Partagez un moment avec un animateur de la Maison de la Nature et un chasseur. Partons ensemble au cœur de la forêt de l'Ilwald afin d'en comprendre l'écosystème et comment l'équilibre de la forêt est maintenu. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant.

Renseignements et inscription au 03 88 58 87 20.

Dimanche 10 avril

SERMERSHEIM - PECHE SPORTIVE

Pêche sportive à l'étang de pêche, de 8h30 à 11h15 (avec 15min de pause) Immersion de truites. prix 15€. Renseignements au 03 88 74 46 70.

Du 21 avril au 26 mai

BENFELD - Ateliers cuisine avec Cynthia Sur

Nous vous proposons 3 ateliers de cuisine gourmande et saine.

- 21 avril : En-cas sains et gourmands
- 26 mai : Des supers aliments pour une super santé
- 23 juin : Vive le gras !

Les ateliers auront lieu de 14h à 16h à l'AGF Benfeld au 10 rue du Grand Rempart. Pensez à ramener un tupperware afin de pouvoir remporter avec vous ce que vous aurez préparé. Renseignements et inscriptions au 03 88 74 44 13 ou par mail à l'adresse benfeld@agf67.fr

Samedi 23 avril

SÉLESTAT - Les plantes dans tous leurs états

Découvrez les plantes de l'Il*Wald, leurs vertus et leurs utilisations. Plantes médicinales, tinctoriales, magiques, délicieuses... tant de choses à découvrir dans cette nature préservée. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Rens.et inscription au 03 88 58 87 20.

Dimanche 24 avril

RHINAU - Balade Gourmande du Ried à Rhinau

Vous aimerez vous promener à travers la Forêt Rhénane pour y découvrir la faune et la flore durant les 8 km du parcours. Menu : Bretzel / Terrine de gibier avec crudités / Blanquette de veau spaetzles / Assiette de 3 fromages / Crumble aux pommes. En soirée, ouvert à tous, animation musicale et tartes flambées à la salle polyvalente. Tarifs : 34€ par

adulte / 17€ enfants. Inscription au 06 64 87 05 53 email : baladegourmandefcrhinau@gmail.com

Facebook : Balade Gourmande du Ried

Dimanche 24 avril

SCHAEFFERSHEIM - 1ère bourse aux jouets et puériculture

L'amicale de l'Ecole de Schaeffersheim organise sa 1ère bourse aux jouets, puériculture et vêtements enfants. Il reste encore quelques places disponibles pour les exposants. 15€ la place de 3x2.5 m, vous serez accueillis à partir de 7h30 pour la mise en place. Ouverture public à partir de 9h00 jusqu'à 14h00 dans le hall du marché situé rue Principale à côté du périscolaire. Buvette et petite restauration sur place. Entrée gratuite Pour plus de renseignements: amicalecoleschaeff@gmail.com

Mardi 26 avril

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'Eglise. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre stylo et à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux.

Le sang c'est la vie...

Du 26 avril au 19 mai

BENFELD - Activité sénior : Bien manger et bouger pour protéger son cœur !

Nous vous proposons 4 ateliers avec le RCPO Alsace aux dates suivantes :

- 26 avril : Saveur et santé dans l'assiette
- 5 mai : Bouger pour rester en forme
- 10 mai : Bien manger pour équilibrer mon diabète
- 19 mai : Activité physique adaptée, la gym douce

Ces ateliers auront lieu à l'AGF Benfeld au 10 rue du Grand Rempart de 14h à 16h. Renseignements et inscriptions au 03 88 74 44 13 ou par mail à l'adresse benfeld@agf67.fr

Samedi 30 avril

ORSCHWILLER - Les oiseaux parlent aux oiseaux

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

Samedi 30 avril et dimanche 1er mai

SÉLESTAT - Rencontres- Begegnungen artistes franco allemands à Sélestat

Exposition franco allemande Régiocréativ' « Rencontres- Begegnungen ». Peintures numériques, sur toile, sur soie ou céramiques, patchwork, photographies et sculptures sont à découvrir avec 50 artistes présents aux Tanzmatten à Sélestat. Possibilité de se restaurer sur place. Entrée gratuite.

Samedi 7 mai

SERMERSHEIM - Pêche Intersociété

Pêche intersociété par équipe de 5 pêcheurs. début de la pêche à 20h. Immersions en fonction du nombre d'équipes inscrites.

Renseignements au 03 88 74 46 70.

GERSTHEIM - Balade au cœur de la forêt rhénane

Les crues du Rhin jouent un rôle primordial dans la dynamique de la forêt Rhénane. Le fleuve structure la forêt, renouvelle les essences d'arbres, apporte les nutriments nécessaires à la croissance végétale. Baladez-vous au cœur de cette forêt et découvrez toute la diversité végétale et animale. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14,

par mail sur lamaison@maisonnaturemurt.org ou sur notre site internet www.maisonnaturemurt.org

Samedi 7 mai et dimanche 8 mai

BENFELD - Marché des créateurs - 2^{ème} édition

L'APEB (l'Association des Parents de l'Ecole Briand) organise sa 2^{ème} édition du marché des créateurs à la salle des fêtes de BENFELD les :

• le 7 mai de 15h à 19h

• le 7 mai de 10h à 18h

Entrée gratuite. Petite restauration et tombola sur place. Les exposants qui souhaitent s'inscrire doivent prendre contact par mail à marchecreateursbenfeld@gmail.com, nous vous transmettrons le bulletin d'inscription.



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

**Dame met à disposition
gracieusement
son JARDIN
à ROSSFELD
à personne de confiance
contre de l'entretien
Contact :
03 88 74 22 72**

A SAISIR

Particulier **VEND** bel étang poissonneux sur une propriété de 33 ares, entièrement clôturé avec ruisseau, électricité, eau avec un petit refuge 3 pièces, cuisine, convenant à famille avec enfants pour vacances, week-end. Situé à Frapelle (Vosges) 3 kms, sortie tunnel Maurice Lemaire. Strasbourg est environ à 60 kms.
Prix : 85000,-€

Tél. pour RDV au **0049 171 5459 230**

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 : Patrice Hugué

Contact :

Tél. 03 88 74 11 10

Mail : 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.





TRANSACTION - ESTIMATION - LOCATION - GESTION - SYNDIC



Tentez votre chance avec nos agences **CENTURY 21**

Déposez ou envoyez votre coupon réponse dans votre agence la plus proche pour tenter de remporter un chocolat de Pâques grand format !

Tirage au sort le 19 avril 2022



Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Mail :

Téléphone :

Century 21 Alno Immobilier
 4 rue du Général de Gaulle
 67150 ERSTEIN
03 88 98 25 53
 alno.immobilier@century21.fr
 www.century21-alno-erstein.com

Century 21 Immobilière les Châteaux
 9 rue de Verdun
 67600 SELESTAT
09 72 09 48 77
 ilcs@century21.fr
 www.century21-ilc-selestat.com

Century 21 Kayser Immobilier
 30 route d'Obernai
 67870 BISCHOFFSHEIM
03 88 50 44 07
 kayser-immobilier@century21.fr
 www.century21-kayser-bischoffsheim.com

au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

PORTES OUVERTES

Venez découvrir notre nouveau magasin !

400m² et + de 1 200 références

Vendredi 8 avril de 9h à 20h et **Samedi 9** avril de 9h à 18h

Dégustations diverses présence de nombreux domaines viticoles

Dégustations spiritueux

Dégustations bières

Grande tombola de nombreux lots à gagner



Retrouvez-nous :

www.au-bon-conseil.fr



Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée



☎ **03 88 77 99 69**



devant la boutique AU BON CONSEIL - 11 RUE DU COMMERCE (À CÔTÉ DU LIDL) - 67114 **ESCHAU**

De la nature
à votre assiette



Tagliatelles à l'ail des ours

Ingédients :

- 1 Kg semoule de blé dur
- 20 g de sel
- 7 œufs
- 150 g de feuilles d'ail des ours

Recette :

Mixer bien finement les œufs avec les feuilles d'ail des ours puis verser sur la semoule de blé et le sel, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte ferme et lisse.



Abaisser le plus finement possible à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un laminoir ménager. Saupoudrer généreusement l'abaisse obtenue de semoule puis plier en papillon et tailler en fines lanières.



Laisser sécher ou utiliser immédiatement.



Faire bouillir une marmite d'eau salée, plonger les tagliatelles en plusieurs fois et cuire environ une minute.

Égoutter et faire sauter au beurre. Nous les avons présentés avec une poêlée de morilles mais c'est aussi délicieux avec un concassé de tomate.

Traiteur de Pâques :

Vendredi Saint 15 avril : Matelote en filet

Dimanche 17 avril : Menu de Pâques

Pour plus d'informations rendez-vous sur notre site internet www.vieuxcouvent.fr



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



Hôtel** Restaurant & Spa



« Inscrivez vous à notre newsletter et découvrez nos offres spéciales pour le restaurant, pour l'hôtel pour le Spa ou les 3 en même temps »

Nous vous proposons
Les Bons Cadeaux
Pour le restaurant et/ou une petite escapade hôtel/Spa

www.hotelausoleil.fr

Notre terrasse
avec vue sur
la piscine



Pensez à réserver



Hotel Restaurant & Spa
"Au Soleil"

Le Menu de Pâques

sur réservation, Menu à 43€

-Petits feuilletés maison.

La tarte fine de Saint Jacques et gambas à la plancha, fondue de poireaux au beurre et tomates séchées. Coulis de crustacés.

Le faux-filet d'agneau servi rosé, Jus parfumé au thym frais et à l'ail. Bouquetière de légumes et gratin dauphinois.

Le sablé croquant, mousse au chocolat blanc et « Oréo » faite maison. Fraises fraîches et coulis au chocolat blanc crème maison

Les Mignardises

Les suggestions printanières seront également à découvrir



114, rue Principale

VALFF • 03 88 08 92 58

contact@hotelausoleil.fr

Auberge b'm hans



Hans se repose le mercredi soir et le jeudi midi

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

Menus à thème
du mois d'**Avril**

**Vendredi 8 et samedi 9 en soirée
et dimanche 10 à midi**
Fondue aux 3 fromages Suisses

Vendredi Saint, le 15 à midi
Filet de sandre sauce matelote

Dimanche 17 et lundi 18 à midi
Menu de Pâques

Dimanche 24 à midi
Traditionnelles bouchées à la reine

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

La carte Ail des ours est arrivée...

casa julia Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés en Click and Collect

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

Suggestions de Pâques

Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site :

www.casajulia.fr

Commandez vos plats et pizzas

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

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

Devis GRATUIT

Création et aménagements paysagers
PAYSAGES
Ensemble, nous réalisons vos projets

50% de réduction d'impôts

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 : 50218033400018

L'Adriatique à emporter

Ouvert Lundi de Pâques

Pizzas • Couscous Sur réservation • Tartes flambées • Paninis

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

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

94 rue du Général de Gaulle • ERSTEIN • 03 67 29 05 05 • 06 86 88 99 47 • www.cafe-restaurant-au-brochet.fr
Ouvert du lundi au jeudi de 11h45 à 14h, le vendredi de 11h45 à 14h et de 18h30 à 22h du vendredi au dimanche (ouverture à 18h le dimanche)

Week-end du 8 au 10 avril + CARTE

COUSCOUS (poulet, merguez, agneau, bœuf, boulettes)	15€
Cuisses de grenouille	16€
Linguine aux sot-l'y laisse de volaille	13€
Linguine aux fruits de mer et gambas	17€
Ballotine de volaille farcie aux herbes fraîches	13€
Filet de truite saumonée grillé, sauce hollandaise	17€
Rognon de veau à la moutarde	14€
Onglet de veau aux champignons	13€
Filet de canette à l'orange	15€
Faux filet Limousin, beurre à l'ail des ours	17€

Week-end de Pâques 15, 16, 17 et 18 avril
(Vendredi saint, samedi, dimanche et Lundi de Pâques)

Matelote aux cinq poissons d'eau douce	22€
Filet de sandre	16€
Carpe frite	18€
Anguilles marinées	16€

Déjeuner de Pâques 32€ Entrée, plat et dessert / **20€** le plat / **26€** le plat et dessert (au Restaurant **38€** avec sorbet de digestion et glace avec le dessert)

- Salade aux joues de sandre, rémoulade de crabe et aile de raie, filets de rougets et gambas
OU
Salade printanière aux filets de caille, jambon de Parme, asperges vertes et rubans d'œufs
- Variation de trois poissons aux asperges, sauce ciboulette, feuilleté lapin et tagliatelles
OU
Gigot d'agneau aux flageolets, gratin de pommes de terre
OU
Carré de veau, crème et champignons, petits légumes, pomme croquette
- Charlotte fraise et rhubarbe, coulis de fruits rouges
OU
Mousse au chocolat/amande, poire pochée à la vanille
- + PETITE CARTE**

Lundi de Pâques :

Baëckeoffe aux trois viandes, salade verte	13€
--	-----

Week-end du 22 au 24 avril + CARTE

Bœuf gros sel et garnitures	13€
Cheveau rôti	16€
Crêpes aux asperges et au jambon gratinées	14€
Coquelet rôti	13€
Langue de bœuf	13€
Bouchée aux fruits de mer et poissons	17€
Trio de grillades -veau, volaille, bœuf -	16€
Ossobucco de veau	14€
Filet de canette à la rhubarbe	15€
Filet d'omble chevalier aux asperges	19€

Week-end du 29, 30 avril et 1^{er} mai + CARTE

Rossbiff	9,50€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre	1,70€
Blanquette de veau	13€
Cuisses de grenouilles	16€
Crêpes aux asperges et au jambon gratinées	14€
Tête de veau gribiche	15€
Souris d'agneau	15€
Filet de sandre	15€
Onglet de bœuf à l'échalote	14€
Magret de canard aux griottes	17€
Variation de trois poissons d'eau douce	
- sandre, brochet, truite -	16€
Mignon de veau, crème et calvados	18€

+ Choix d'entrées et de desserts
+ Tous les week-end : Burgers, escalopes de porc panées, camembert frit aux deux jambons

Dès la saison des Asperges :

Asperges mayonnaise (petite portion) 11€ (grande portion)	16€
Asperges aux 3 sauces (grande portion)	18€
Supplément de jambons	6€
Supplément de saumon fumé	9€

Le Restaurant sera ouvert TOUS LES JOURS, à compter du 1^{er} avril

Tous les soirs : TARTES FLAMBÉES 1 achetée = la même OFFERTE (sur place ou à emporter)

Sur place, un grand choix de vins pour accompagner vos plats
Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05 - 06 86 88 99 47

L'épicurieux

EPICERIE FINE
FROMAGERIE / CHARCUTERIE




Plateau Apéro



Plateau de Fromages

caviar - vins - Spiritueux



Chocolats de Pâques

Possibilité de livraison, voir conditions en boutique - Parking privé
Lundi et dimanche fermé - Mardi à vendredi 9^{h30}-13^h et / 15^h-19^h
Samedi 9^h à 17^h 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 - ©JDM Editions/Edith

BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR

HELMER

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

Livraison de repas chauds à domicile

Sur les communes de :

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

Joyeuses Pâques!

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



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

Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

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

©JDM Editions

la cuisine de marseille

La soupe verte



C'est le printemps, et nous sommes en plein dans la saison de l'ail des ours, on sait que l'on peut faire beaucoup de recettes sympas avec l'ail des ours mais on fait aussi de délicieuses soupes.

Ingrédients :

- 50 g de feuilles d'ail des ours
- 300 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 CS d'huile d'olive
- 50 ml de crème fraîche.
- du sel et du poivre

Recette :

1. Pelez l'oignon et émincez-le finement
2. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en petits cubes
3. Faites chauffer l'huile à feu doux dans une casserole et faites-y revenir l'oignon quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit transparent
4. Ajoutez les pommes de terre, versez 1 litre d'eau et mettez-y le cube de bouillon de légumes puis faites bouillir

5. Baissez le feu et laissez cuire 20 min

6. Pendant ce temps lavez l'ail des ours et coupez-le finement

7. 15 minutes après avoir baissé le feu, ajoutez l'ail des ours dans votre casserole et laissez cuire encore 5min

8. Mixez avec un mixeur plongeant, ajoutez la crème, le sel et le poivre

9. Et voilà, votre soupe à l'ail des ours est prête, vous allez vous régaler avec ce plat économique ! Servez chaud.

Ne pas confondre Ail des ours, Colchique et Muguet !

- Si vous cueillez de l'ail des ours :
- N'improvisez pas : assurez-vous de bien connaître la plante ramassée
- Vérifiez la présence d'une odeur d'ail au froissage de chaque feuille
- Ne cueillez pas les feuilles par brassées pour éviter de cueillir plusieurs espèces et de mélanger des espèces toxiques avec des espèces comestibles
- En cas de doute d'identification : ne consommez pas !
- Cessez immédiatement de manger en présence d'un goût amer ou désagréable
- Photographiez votre cueillette pour en faciliter l'identification en cas d'intoxication.



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

Commencez à profiter des beaux jours !!

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

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



UTTENHEIM

Du mardi au samedi 6h à 11h



ROSSFELD

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

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

Votre commerce de proximité



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

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

Venez nous voir aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 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 d'avril :

- 1^{er} et 2 avril : Jambonneau braisé - Salade de pommes de terre
- 8 et 9 avril : Cassoulet
- 16 avril : **MENUS DE PÂQUES**

Médaille de veau forestier -

Gratin dauphinois

OU Veau façon Orloff - Spätzle

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

VIANDE BOVINE, en direct de la Ferme

Nos casiers ... disponibles 24h/24 et 7j/7, produits locaux, fruits et légumes de saison, viandes et petits en cas !

HUILE DE TOURNESOL, première pression à froid, FABRICATION MAISON



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

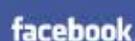
Produits pour TARTES FLAMBEES



sur commande



Retrouvez-nous



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

Comment nettoyer sa salle de bain naturellement ?

Comme la cuisine, la salle de bain est un endroit qui se salit vite et que l'on souhaiterait toujours propre puisqu'on s'y lave. Pour une salle de bain propre, sans utiliser de produits chimiques, voici quelques astuces.

Dans la « salle d'eau », le calcaire est un véritable cauchemar au moment de faire le ménage. Entre les baignoires, les douches, le lavabo... Il se loge partout, et petit à petit devient difficile à enlever. On vous donne nos petits trucs naturels pour nettoyer la salle de bain vite fait bien fait !

Le calcaire, principal ennemi d'une salle de bain

L'eau est plus ou moins dure selon où l'on réside, mais personne n'échappe totalement au calcaire. Comment faire pour s'en débarrasser et se laver dans une salle de bain impeccable ?

Le vinaigre blanc, l'arme anti-calcaire

Contre les traces de calcaire pur autour de la robinetterie par exemple, mettez du vinaigre blanc dans un vaporisateur et pulvériser directement sur les plaques de calcaire. Laissez agir quelques minutes et frottez. Pour les robinets très entartrés, imbiber un torchon de vinaigre blanc préalablement chauffé quelques minutes et le poser autour du robinet pendant quelques minutes.

Pour éradiquer les traces de calcaire et de savon dans la douche ou la baignoire, mélangez un seau d'eau chaude, un verre de vinaigre blanc. Mélangez et frottez à l'aide d'une éponge imbibée. Vous pouvez aussi utiliser un citron coupé en deux à frotter directement sur les surfaces jusqu'à la disparition totale des taches.

Un pommeau de douche entartré...



Ceux qui portent les cheveux longs le savent bien, il n'y a rien de pire que de rincer ses cheveux sous un pommeau de douche qui ne laisse plus passer qu'un filet d'eau.

Pour détartrer l'embout du robinet ou le pommeau de douche : récupérez l'embout des robinets et le pommeau à détartrer. Mélangez deux volumes de vinaigre blanc à un volume d'eau chaude. Plongez les objets dans le mélange et laissez reposer plusieurs heures. Le tartre sera dissous par le vinaigre.

Attention : éviter d'utiliser le vinaigre blanc sur les surfaces poreuses comme le marbre qu'il risque de détériorer.

Vous n'êtes pas bricoleur ? Vous pouvez mettre le mélange dans un sachet hermétique que vous fixez au robinet ou au pommeau avec un élastique. L'essentiel est de faire tremper les pièces à détartrer dans le vinaigre.

Nettoyer joints de salle de bain et canalisations

S'il est rapide de garder sa salle de bain propre au quotidien, le passage par la case « nettoyage complet » est plus laborieux. Joints, robinetterie, canalisations... Il ne faut rien oublier pour être certain que la saleté ne s'installe pas partout !

Canalisations : du vinaigre blanc, du bicarbonate et des huiles essentielles



Contre les mauvaises odeurs de canalisations, préparez dans votre congélateur des glaçons d'eau et de vinaigre blanc.

Chaque semaine, laissez un glaçon fondre dans le fond de votre lavabo ou de votre douche, le vinaigre blanc coulera lentement le long des parois, et supprimera les odeurs. C'est aussi bon pour l'entretien des canalisations. Vous pouvez ajouter deux gouttes d'huile essentielle de Tea Tree à chaque glaçon pour ses vertus fongicides.

Si un bouchon se forme : pour le faire disparaître avant qu'il ne s'installe, mélangez un demi-verre de bicarbonate ou de cristaux de soude et un demi-verre de sel. Versez dans les canalisations et ajoutez de l'eau bouillante vinaigrée.

Suite page 32

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

Accès maintenu durant les travaux

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

Hummels-Straußi
bei den Wingerhöfen

Ouvert
du 7 avril au 12 juin 2022
et du 25 août au 1 novembre 2022

du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h

à 15 minutes de Rhinau

RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

SPÉCIALITÉS MAISON
Flammenkuchen
Saure Leberle
Bibiliskäse
Straußi-Teller
Vegetar. Gerichte
Schnitzel
Wurstsalat
Salatteller
Brägele
Bauernbrot
Plats du jour

...en plus tous les dimanches.

Visitez notre site
www.hummels-strausse.de

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | ☎ 0049 78 22-30 620

Restaurant
AU ZOLL

OUVERT LE WEEK-END DE PÂQUES
Samedi midi et soir, dimanche midi
et soir, le lundi de Pâques à midi

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

Pensez aux Bons Cadeaux !

Carte et Plats du Jour
sont disponibles via
notre page Facebook
ou sur notre site :
www.auzoll.e-monsite.com

Les réservations se feront
UNIQUEMENT par téléphone
au 03 88 08 48 74

facebook

1 Rue du Rhin Benfeld 03 88 08 48 74

Promos du mardi 5 au samedi 9 avril

- Escalope de poulet printanière (farce aux poireaux) **15,30€/KG**
- Escalope de porc marinée **10,90€/KG**
- Rôti de veau aux tomates confites et chorizo **26,50€/KG**
- Côtes cuites (ou fumées) **11,80€/KG**
- Saucisse de viande à l'ail des ours **9€/KG**
- Salade strasbourgeoise **12€/KG**
- Wraps au poulet/curry **4€/pièce**

VENDREDI

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

SAMEDI

- Rossbif et ses spätzles - **10€/portion**

Promos du mercredi 20 au samedi 23 avril

- Emincé de bœuf exotique **18,50€/KG**
- Filet mignon maître d'hôtel **18€/KG**
- Kefta d'agneau **18€/KG**
- Pâté à l'ancienne **8€/KG**
- Assortiment de charcuterie **12,20€/KG**
- Tarte piperade à la tomate **3,90€/pièce**
- Assiette anglaise garnie **7,80€/pièce**

VENDREDI

- Curry de poisson et ses tagliatelles - **9€/portion**

SAMEDI

- Couscous royal - **10€/portion**



Promos du mardi 12 au samedi 16 avril

- Cuisse de poulet farcie **13,90€/KG**
- Melon d'agneau à l'italienne **23€/KG**
- Jambonneau braisé **9€/KG**
- Saucisse à griller à l'ail des ours **13,50€/KG**
- 5 + 1 OFFERTE**
- Poitrine de veau farcie à l'ancienne (tranchée, froide) **16€/KG**
- Presskopf bol à l'ancienne **3€/pièce**
- Darne de saumon **4,50€/pièce**

JEUDI (veille Vendredi Saint)

- Pavé de cabillaud façon Florentine, riz sauvage et son fleuron - **9€/portion**
- Salade printanière (saumon fumé mariné, mâche, mangue, œuf mollet, échalotes, croûtons et sauce citron) - **5,50€/pièce**

SAMEDI

Carte menu traiteur de Pâques en magasin !

Promos du mardi 26 mars au 30 avril

- Boulette de bœuf à la menthe fraîche **10€/KG**
- Paupiette de veau **22€/KG**
- Langue de bœuf (légèrement fumée) **9,90€/KG**
- Saucisse gourmande **6 + 1 gratuite 13,50€/KG**
- Cervelas **5 + 1 offert 10,70€/KG**
- Salade norvégienne (saumon) **5,50€/pièce**
- Baguette garnie façon pizza **4€/pièce**

VENDREDI

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

SAMEDI

- Duo de filet mignon de porc farcis, pommes duchesses et légumes printanier - **10€/portion**



JOYEUSES FÊTES DE PÂQUES !

📍 2 rue Clémenceau à BENFELD
03 88 74 40 03

📱 Boucherie Dreyfuss

www.boucherie-dreyfuss.com
boucherie.dreyfuss@orange.fr

FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION

Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr



RECONDUCTION
DES AIDES
pour 2022*
consultez-nous

ÉCO-PRÊT à TAUX
ZÉRO**

• Pompes à chaleur

Aérothermie / Géothermie / Aquathermie



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

• Chauffage /Climatisation

Mono-split / Multi-split



SAMSUNG

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



N'hésitez pas à prendre RDV pour une étude GRATUITE de vos projets



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

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

LA QUALITÉ A UN NOM

10 ANS
HEWE France

Merci pour votre confiance



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

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Notre signature ?
La qualité de pose HEWE FRANCE

Nos points forts

- Originalité du produit
- Diagnostic technique



7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 HUTTENHEIM

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenêtres.fr

Siret n° 5341 026090020

Confort et Bien-être avec la protection solaire Stordif

-25% sur les stores extérieurs
-20% sur les pergolas !!!

Du 1 Avril au 30 Avril 2022



* stores extérieurs sungroup

STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS - MOUSTIQUAIRES

22 Rue de la Gare 67120 Duppigheim

03 90 40 29 20

www.stordif.fr mail: contact@stordif.fr



Devis gratuits sans engagement

Construire une cabane dans le jardin pour les enfants : que dit la loi ?



Si vous rêvez de construire une cabane dans votre jardin, attention à ce que cela ne vire pas au cauchemar.

Que dit la loi ? Quelle est la réglementation ? Les temps ont changé. Jadis, on pouvait sans doute construire en toute liberté une petite cabane en bois dans son jardin pour que les enfants y jouent, ou pour y ranger ses outils.

Et pourquoi pas, pour les plus audacieux, une cabane perchée dans un arbre du jardin ? Mais attention, tout n'est pas autorisé. Désormais, il existe certaines règles à respecter...

Construire une cabane dans le jardin – Une emprise au sol et un plancher d'une surface maximale

Mais jetez d'abord un oeil au Plan Local d'Urbanisme (PLU) : si votre jardin est un terrain en zone naturelle, pas question d'y construire quoi que ce soit. En tout cas, veillez à demander à la mairie de votre commune si elle vous autorise, en vertu de la loi Alur de 2014, à installer un habitat léger sur votre terrain non constructible. En principe, selon le code de l'urbanisme, une cabane est considérée comme une habitation transportable ou démontable, un abri temporaire ou saisonnier pour des personnes comme pour des biens.

Dans un arbre ou non, pensez toutefois à respecter une distance de trois mètres par rapport aux limites de votre voisinage, qu'il s'agisse d'un mur, d'une haie ou d'une clôture.



La surface-plancher de votre cabane n'est pas censée dépasser une surface de 5 m². C'est là l'emprise au sol maximale à ne pas dépasser, en comptant non seulement le plancher mais aussi l'épaisseur des murs et les ajouts (terrasse, porche...).

Des formalités qui augmentent avec la surface

En principe, si la surface de plancher et l'emprise au sol sont inférieures à 5 m², vous êtes dispensé d'avoir à demander une autorisation. En revanche, si la surface de votre cabane est entre 5 et 20m², vous devrez faire une déclaration préalable de travaux auprès de votre mairie. En principe, c'est simple : il suffit de remplir le formulaire CERFA téléchargeable en ligne.

Au-delà de 20 m² d'emprise au sol et de surface de plancher, les règles changent encore : là, il vous faudra déposer un permis de construire en mairie. Dans ce cas, c'est tout un dossier qu'il faut monter, entre vue de coupe, simulations et plan de situation du terrain... Tout cela à condition, bien sûr, que le Plan Local d'Urbanisme ou le Plan d'occupation des sols le permettent.

Les mêmes règles s'appliquent pour une cabane dans un arbre

Et pour construire une cabane dans les arbres, est-ce que ce sont les mêmes règles qui s'appliquent ? Leur définition est en fait exactement la même qu'une



cabane au sol. Là aussi, le code de l'urbanisme les définit comme des habitations légères de loisir. Des structures démontables ou transportables vouées à être utilisées de manière ponctuelle ou saisonnière.

Dit autrement, pas question d'y habiter en permanence, et encore moins de les mettre en location. Les démarches pour les construire, si le classement de votre terrain le permet, seront strictement les mêmes que pour une cabane lambda.

Et si vous n'êtes pas un as du bricolage, vous pouvez tout aussi bien commander la cabane de vos rêves, et laisser un professionnel la monter... et faire toutes les démarches pour vous !

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

09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr

climatisation
chauffage

installation &
dépannage

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



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



ARTISAN FABRICANT
DEPUIS PLUS DE
80 ANS



sur
mesure

1 rue Saint-Léonard
BENFELD

Tél. **03 88 74 43 78**

contact@utter67.fr

www.utter67.fr



NOUVEAU À MARCKOLSHEIM

ATELIER DE RÉPARATION ÉCTROPORTATIF ET MOTOCULTURE



RÉNOVER,
CONSTRUIRE,
AMÉNAGER.

tricipre

SCHNEIDER

ATELIER DE RÉPARATION



Votre spécialiste en
réparation de machine
motoculture et
électroportatif



LES + SCHNEIDER

- ✓ Réparation toutes marques
- ✓ Entretien
- ✓ Devis personnalisé
- ✓ Changement de pièces
- ✓ Délai rapide
- ✓ Réparateur agréé
- ✓ Affûtage

Réparateur agréé



PALLMANN
Ponceuse à parquets



LacAir
Compresseur



Husqvarna
Matériels de jardin



☎ 03 90 57 00 00

@entretien-sav@schneider-mat.com

📍 **MAGASIN DE MARCKOLSHEIM**
6 RUE DE L'ORTENBOURG



Dépôt du Matériel



Devis personnalisé



Réparation

OFFRES PRINTANIÈRES

JUSQU'AU 10 AVRIL

KOVACIC
Depuis 1965



Fenêtres • Portes d'entrée • Porte de garage • Volets roulants • Volets battants

3 SALLES EXPO
ERNOLSHEIM S/BRUCHE
47 rue de la Gare - 03 88 59 50 21

HAGUENAU
12b Grand Rue - 03 88 59 50 23
Uniquement sur RDV

COLMAR
NOUVELLE AGENCE EN TRAVAUX

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

le Bien-Être de marseille

Trucs et astuces pour soigner le mal de tête



Un mal de tête peut gâcher une journée. Comment en venir à bout naturellement ? Huiles essentielles, tisanes, café... Il existe de nombreuses solutions pour faire passer un mal de tête. Comment faire passer un mal de tête sans médicaments ? Quelles sont les meilleures astuces de grand-mère pour les maux de tête ? Bonne nouvelle : les maux de tête de type céphalée de tension peuvent tout à fait être soulagés par des méthodes naturelles.

Pourquoi a-t-on mal à la tête ?

Il y a mal de tête et mal de tête ! Les maux de tête sont, en effet, de plusieurs types.

La céphalée de tension

Qui n'en a jamais fait la douloureuse expérience ? La céphalée de tension se manifeste par des douleurs au niveau de la nuque, des tempes ou du front. C'est celui qui donne l'impression d'avoir la tête dans un étou. La céphalée de tension a souvent pour origine une combinaison de divers facteurs musculaires, posturaux et de stress ainsi que de la fatigue.

La migraine

La migraine est un mal qui survient sous forme de crises. La personne migraineuse souffre d'au moins deux des symptômes suivants :

- une douleur localisée sur une moitié de la tête
- une douleur pulsatile
- une douleur sévère ou modérée
- une douleur exacerbée par l'effort

Contre le mal de tête liées aux règles, pensez sauge ou verveine officinales, armoise vulgaire, absinthe, ou encore aigremoine.

Elle est accompagnée de nausée et/ou vomissements et/ou intolérance à la lumière ou au bruit. D'autres types de maux de tête plus rares existent, souvent dus à une pathologie. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Chasser le mal de tête naturellement

Les maux de tête de type céphalée de tension peuvent tout à fait être soulagés par des méthodes naturelles.

Les huiles essentielles efficaces contre les maux de tête

Les huiles essentielles sont nos précieuses alliées pour quantités de bobos du quotidien. Elles s'avèrent efficaces pour soulager le mal de tête.

La menthe poivrée et la menthe des champs

L'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) est une incontournable de l'aromathérapie. Son effet antalgique provoqué par l'agréable sensation de froid aide à se débarrasser d'un mal de tête. Moins connue mais terriblement efficace, la menthe des champs (*Mentha arvensis*) a, elle aussi, une action vasoconstrictrice (elle ressert les vaisseaux). Antalgique et anesthésiante, son effet réfrigérant vient à bout des maux de tête tenaces. Brrr.

La lavande vraie ou fine

Que ferait-t-on sans l'huile essentielle de lavande ? L'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est connue pour ses effets calmants et apaisants. Ses propriétés anti-inflammatoires et antidouleurs en font une précieuse aide contre le mal de tête. Ces trois huiles essentielles sont à mélanger dans de l'huile végétale et à masser sur les tempes.

Les huiles essentielles en inhalation

L'autre solution est de vous préparer une inhalation à base d'huile essentielle de menthe poivrée ou de lavande. Versez trois gouttes de l'une ou l'autre dans un bol d'eau chaude. Couvrez bien votre tête d'une serviette et penchez vous au dessus du bol pour respirer toutes les vapeurs. En revanche, pas d'inhalation avec la menthe des champs !

Le baume du tigre



Le baume du tigre, vous connaissez ? Cet onguent millénaire est notamment composé de camphre, de menthol et de clous de girofle lui conférant de multiples propriétés. Le baume du tigre se révèle très souvent efficace pour chasser les maux de tête : à utiliser en massage sur les tempes et la nuque au niveau des muscles splénius.

Attention à appliquer le baume du tigre loin des yeux et à vous laver les mains après utilisation.

Les infusions

L'infusion de camomille est bien connue pour ses vertus apaisantes. Elle peut aider à calmer les maux de tête à vous détendre. Les gélules de grande camomille seraient également efficaces.

La tisane de reine-des-prés est souvent conseillée en cas de maux de tête.

Le gingembre en infusion vous aidera car c'est un anti-inflammatoire naturel. Râpez une petite quantité que vous laisserez infuser 10 bonnes minutes dans de l'eau bouillante. Comme le gingembre agit contre la nausée, il peut aussi être utile en cas de migraine. Utilisez aussi une décoction ou un extrait (sec ou alcoolique) de saule blanc, véritable aspirine végétale !

La caféine

Selon l'heure de la journée et votre tolérance à la caféine, n'hésitez pas à boire un bon espresso, bien serré ! Le café a, lui aussi, un effet vasoconstricteur. Le thé fonctionne également : à utiliser, comme le café, dès les premiers symptômes.

Du chaud... ou du froid !

L'application de chaud ou de froid est efficace selon le type de douleur. Si vous souffrez d'une céphalée de tension, appliquez une bouillotte sur les cervicales. La chaleur participera à détendre les muscles et diminuera ainsi ladite tension. À l'opposé, appliquer du froid sur le front ou les yeux à l'aide d'un gant de toilette imbibé d'eau fraîche permet souvent de soulager la douleur.

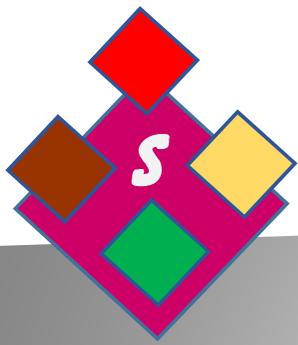
L'hydratation

La déshydratation peut être à l'origine du mal de tête. Pensez à boire de l'eau ou des tisanes pour faire passer le mal de tête.



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

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



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

Devis
gratuit



Membre du réseau
Plus que PRO
★★★★★



MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

49 ans d'expérience

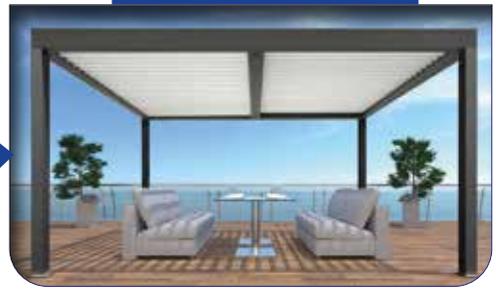
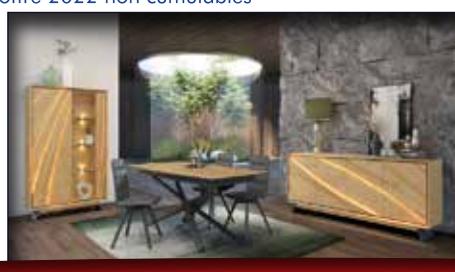
Séjours, chambres, salons, literies, ...
mais aussi cuisines, dressings, et
aménagements sur mesure.



TVA OFFERTE*
DURANT le MOIS
d'AVRIL

Tonnelle Bioclimatique autoportée, manuelle, 3x4m, 2999,-€**
** Prix NET - Emporté - Sans montage/existe en version motorisée

* voir étiquetage en magasin - offre 2022 non cumulables



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

© JDM Editions

Site : 319 011 750 00010 - équivaut à une remise de 16,66%

Construire son lombricomposteur ou vermicomposteur



Le lombricompostage, appelé aussi vermicompostage, permet à la fois de réduire ses déchets en les valorisant pour un nouvel usage et d'amender la terre de son jardin ou

de ses bacs à fleurs. Vous pouvez acheter des bacs de vermicompostage ou en fabriquer un très facilement. Il est impératif que les bacs soient en bon état et s'emboîtent parfaitement, cela contribuera à limiter les invasions de petits moucheron et autres insectes non souhaités.

Fabrication

Il est possible de fabriquer un lombricomposteur soi-même mais, si vous êtes obligés d'acheter des bacs en plastique, cela peut vous coûter aussi cher que si vous en achetiez un dans le commerce. Un lombricomposteur coûte entre 79 et 200 euros selon les produits qui sont proposés dans le pack comme une brique de coco, tapis humidificateur, les vers etc.

A savoir avant de construire son lombricomposteur

Les compostières

- La construction d'un lombricomposteur est très simple, il suffit d'empiler 3 ou 4 bacs les uns sur les autres : le bac le plus bas collecte le jus de compost qui percole progressivement du haut vers le bas.

- Vous pouvez également utiliser un bac simple, mais il convient de positionner la litière d'un côté et le compost de l'autre, afin de pouvoir le récupérer ou de positionner une grillage en milieu du bac afin de séparer les deux côtés.

- Le bac peut-être en plastique ou en bois non traité, car sinon il s'avère toxique pour les vers.

- Le bac doit être refermé par un couvercle pour conserver l'humidité et la noirceur : les vers n'aiment pas la lumière et il faut éviter l'intrusion des insectes.

- Un composteur à panier est un bac simple dans lequel vous construisez une sorte de panier en treillis de fil de fer qui s'intègre au plus juste dans votre bac. Cela permet de retirer le panier pour retirer le compost.

Quel taille ?

Il faut une superficie d'environ 100 cm² par 500 g de vers.

- La boîte devrait être peu profonde (environ 20 à 30 cm de profondeur), parce que les vers rouges ne se nourrissent que dans les premiers centimètres de litière.

- Pour un couple, nous vous conseillons de prendre 500 g de vers et plutôt 1,5 kg pour un foyer de 4 ou 5 personnes.

Des trous

- Le fond des bacs, sauf celui du dessous, doit être

percé de trous de 6 à 8 mm de diamètre pour laisser passer les vers d'un étage à l'autre, mais également laisser le jus s'écouler.

- Dans le cas du bac simple, il faut également en faire sur les côtés latéraux afin de favoriser l'aération. Ces derniers trous ne doivent pas être trop gros pour éviter que les vers ne s'échappent.

La litière

- Par la suite vous devez mettre une litière dans le fond du premier bac composée d'une couche de 5 cm de déchets verts mélangés à des cartons et papiers journaux broyés et humidifié ainsi que du compost mûr ou de la fibre de coco.

- Vous placerez alors vos vers sur cette litière que vous recouvrirez d'une légère couche de déchets de cuisine (privilégiez : épluchures de fruits, marc de café, thé..., et évitez : agrumes, oignons, poireaux...) et arrêter de nourrir les vers pendant 3 semaines afin d'initier le processus.

- Lorsque les vers ont fini de digérer les déchets contenus dans le bac de démarrage, ils migrent vers l'étage supérieur. Il faut donc commencer à remplir un second bac avec les déchets. Il est recommandé de ne pas retirer le bac de démarrage trop rapidement afin de permettre à tous les vers de migrer.

- Pour récolter le compost, après trois mois environ, il faut intervertir les bacs percés en le plaçant en bas. Les vers vont alors migrer du premier bac vers le second. Il ne reste plus qu'à vider le premier bac.

Pour acheter un lombricomposteur et ses accessoires

- Vous souhaitez acheter un lombricomposteur



tout fait, sachez au préalable ou le stocker en tenant compte de la place disponible et du nombre de déchets journaliers ou hebdomadaires pour voir la taille et le nombre de vers qu'il vous faudra.



- Un lombricomposteur de balcon à petit prix ou un modèle plus sophistiqué



- Une brique de coco pour démarrer votre lombricompostage.



- Un tapis d'humidité pour améliorer l'efficacité de votre lombricomposteur.

- De la nourriture pour les vers.

- Et surtout les vers pour le lombricompostage !

Livre

«Je réussis mon compost et lombricompost»

de Ludovic Martin, Pascal Martin et Éric Prédine



Sur le site internet www.verslaterre.fr
UGS : ART230

Ce livre est pour vous, que vous soyez installé en ville ou à la campagne que vous jardiniez sur une terrasse ou dans un jardin, que vous viviez seul, en famille ou même en colocation, il existe une forme de compostage pour vous !

Grâce au compostage (individuel ou collectif) et au lombricompostage ou vermicompostage, il est possible de réduire ses déchets à la source en transformant les matières organiques (résidus de cuisine ou de jardinage) en un or brun, fertile nourriture des plantes.

Les auteurs présentent de façon très pratique grâce à des pas à pas en images faciles à suivre les techniques pour réaliser compost ou vermicompost, sans y passer des heures. Ce faisant, ils répondent à toutes les questions, quels déchets composter ? Quand le compost est-il prêt ? Comment le récolter ? Où installer sa vermicaïse ? Etc....

Composter est une bonne façon de réduire d'un tiers environ ses déchets, tout en fertilisant naturellement ses plantes et à moindre coût !



Produits à lombricomposter

BONS

Fruits et légumes
Feuilles et sachets de thé
Mouture de café, filtres et dosettes papier
Coquilles d'oeuf broyées finement
Papiers et cartons coupés en petits morceaux
Céréales (blé, riz, maïs) farine et pain
Pâtes
Gâteaux, biscuits avec modération
Fleurs fanées, feuilles de plantes d'intérieur

A EVITER

Viandes et poissons
Produits laitiers
Oignons et ail en grandes quantités
Agrumes
Vinaigre et les aliments imbibés de vinaigrette en grandes quantités
Huile de friture
Noyaux car lente dégradation
Sel - Plantes malades
Litières d'animaux

Mr. Bricolage

Faites-le vous-même, mais pas tout seul.

Oliviers *Européen Tronc*



Promo
199€95

Tronc : ø40/60cm
130/180 L
réf 589305

Promo

99€90

réf 589304

Tronc : ø20-30cm

pot de 45 L

Promo

369€95

réf 589323

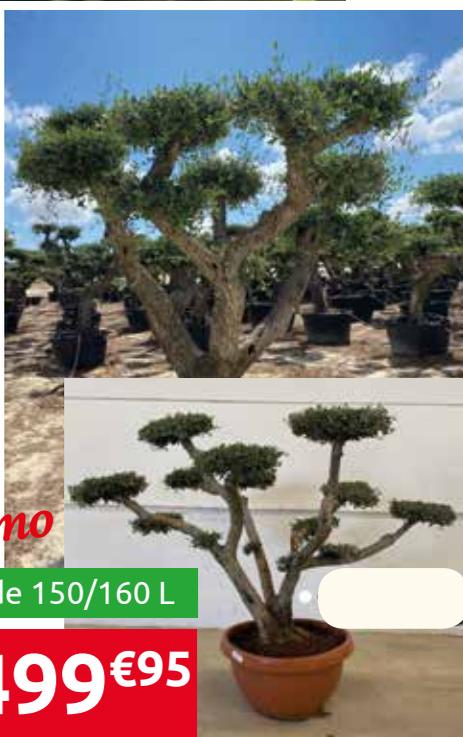
Tronc : ø100-120cm

pot de 230/285 L

Oliviers

Pompon

Forme Bonzaï



Promo

149€95

réf 489946

pot de 45 L

Promo

pot de 150/160 L

499€95

réf 589326

Promo

499€95

réf 589307

Tronc : ø120-160cm

pot de 500 L

JOURNÉE PRIVILÈGE

Samedi 16 avril

15%*

DE REMISE IMMÉDIATE

DÈS 50€ D'ACHAT*

Valable du 4 au 16 avril 2022 ● Dans la limite des stocks disponibles.

Offre réservée aux porteurs carte fidélité.
*Hors promotions. Voir conditions en mag.

ERSTEIN - OBERNAI

Tél : 03 90 29 90 10

Tél : 03 88 48 00 69



www.mr-bricolage.fr

Avec Unicis,
vous rencontrerez
des personnes qui
vous correspondent

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



N°1 des
agences de
rencontres⁽¹⁾

Profils ciblés
et vérifiés

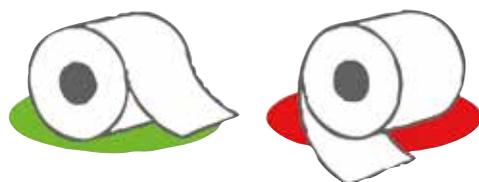
Soirées et
loisirs

(1) Meilleure notation Google en Alsace.

le écolo marseille

Entre économie et écologie, le papier toilette tourne les têtes !

Au petit jeu de la traque aux moindres économies, nos voisins américains ne lésinent pas. Après la « farce » de la chanteuse américaine Sheryl Crow l'an passé, qui proposait de limiter la consommation de papier toilette à une feuille pour les petites visites et 2 ou 3 pour les grosses commissions, la chasse au gaspillage de papier toilette continue et cette fois-ci l'idée est plutôt... retournante. Un américain et militant, Chris Rugen, argumente qu'en déroulant son rouleau de papier toilette dans un sens plutôt que dans l'autre, on peut économiser jusqu'à 2 feuilles par visite et allonger d'autant la durée de vie dudit rouleau.



BON SENS

MAUVAIS SENS

Une économie non négligeable lorsque l'on sait que chaque européen consomme 13 kg de papier toilette par an, et que dans le monde chaque année, ce sont 22 milliards de rouleaux de papier toilette qui sont déroulés.

Selon la branche Forêt du WWF qui a mené une étude sur le sujet en 2006, auprès des 5 plus grands fabricants de papier toilette en Europe (Procter et Gamble, SCA, Kimberly Clark, Metsa Tissue, et Georgia Pacific), la consommation de papier toilette engloutirait 27 000 arbres par jour, des arbres dont on ignore encore le plus souvent la provenance. Mieux vaut donc remplacer son rouleau de papier toilette en fibres vierges par un rouleau de papier recyclé, ce qui permet en outre d'économiser de grandes quantités d'eau (utilisée pour extraire la cellulose du bois) et d'éviter les émissions de dioxine liées au processus de blanchiment au chlore du papier.

Mais face aux réticences des consommateurs, les fabricants sont encore frileux pour incorporer davantage de fibres recyclées dans le papier toilette. En Suisse, pays pourtant avancé pour ses pratiques environnementales, seulement 10% du papier hygiénique des ménages est ainsi issu de fibres recyclées. Et en France, même si des papiers toilette à base de fibres recyclées, portant de surcroît l'écolabel européen, sont proposés par exemple dans les gammes vertes « maison » de quelques super-hypermarchés, les grandes marques font la sourde oreille et les industriels ne parviennent pas à donner la part globale de papier recyclé vendu dans l'hexagone...

Problème, car il en va souvent de l'environnement comme de régimes : on ne progresse bien que sur ce qu'on mesure.

IL N'Y A PAS DE PETITES ÉCONOMIES !

le coup d'queue de marseille

L'abus des emballages

Il y a bien des raisons d'éviter les emballages excessifs. D'abord, et c'est évident, les emballages copieux ont tendance à saturer les lieux ultimes de stockage. De plus, presque tous les plastiques présents sur le marché sont fabriqués à partir de pétrole, une ressource non renouvelable dont l'extraction, le raffinage et l'élimination exercent des effets nuisibles sur la Terre.

Par ailleurs, plusieurs plastiques mis en marché et vantés par l'industrie de la biotechnologie comme étant des substituts miracle au pétrole qu'on utilisera à grande échelle demain sont faits à partir de maïs génétiquement modifié.

• La solution à la surabondance d'emballages ? On doit commencer par apporter son propre sac à l'épicerie, sa tasse de café réutilisable au café et ses contenants alimentaires sécuritaires et réutilisables pour les repas à emporter. Lorsque l'eau du robinet est sûre, il est conseillé de cesser d'acheter de l'eau en bouteille plastique.

• Veut-on aller plus loin ? Il est possible de demander aux détaillants et manufacturiers de prendre en charge les emballages ayant déjà servis, comme les bouteilles et les tubes de rouge à lèvres vides.

On peut aussi envisager de débarrasser ses achats en caisse et demander (poliment) au gérant de se débarrasser des emballages à votre place, laisser tous vos emballages inutiles sur le lieu de vos achats., il faut juste un peu de courage...

Poubelland...

Déposer des ordures dans la nature, c'est pas top, aux parents d'apprendre à leurs Jeun's de ne pas jeter les restes de leur « Malbouf » avec emballages sur le bord de la route.

Pire, il existe toujours des gens qui trouvent moyen de déposer leur canapé usé ou machine à laver en panne à la lisière d'une forêt bien à l'abri des regards, il doivent avoir de l'air à la place de leur cerveau. Voilà des PV qui seraient une source d'argent non négligeable pour l'état.

Respecter la nature, c'est respecter les autres et soi-même en même temps.

Vos déchets jetés dans la nature ont encore une longue vie devant eux avant de disparaître !

1 mouchoir en papier se dégradera en 3 mois
1 journal entre 3 mois et 1 an
1 filtre de cigarette mettra de 1 à 2 ans
1 chewing-gum égaré vivra encore 5 ans
1 sac en plastique de 100 à 1000 ans !
Le polystyrène mettra 1000 ans pour disparaître
Pire, le verre ainsi jeté s'éliminera en 4000 ans et de 10 et 100 ans à une cannette pour disparaître.

Empêchez-leur une longue vie dans la nature, jetez vos déchets à la poubelle pour éviter d'habiter à POUPELLAND

Rédigé par Alain en septembre 2009

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

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

Venez visiter la plus grande exposition de granite du Sud de l'Allemagne...

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



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



inter living **KÜCHEN** besser kochen!
HUGELMANN

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 9h30-18h00 | Tél.: 0049782196570

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

GARAGE

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



AUTO SERVICE

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



LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

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



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

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

Vente & Réparations toutes marques

Carburants chers = Seres 3 électrique

à partir de 189€/mois. Fin. avec ou sans apport
Batterie 52,7kw, Autoonomie 345kms, 163cv
voir conditions en magasin
essais sur rdv

SERES

PROMO PRINTEMPS

One 26 boîte nexus + 5 assistances
batterie 500 w moteur central 90 Nm
freins disques hydrauliques selle
et fourche amortie
2 190€

BONUS ECO 200€

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

- Des machines de 9 à 18 kg
- Des séchoirs performants
- Lessive et adoucisseur injectés directement

Paiements

Pôle médical • 6d route de Krafft • ERSTEIN • 06 01 825 677 • www.electric-cars-france.com

les animaux de marseille

Les renards aident à lutter efficacement contre la maladie de Lyme



Les prédateurs peuvent lutter contre les infections véhiculées par les tiques, comme la maladie de Lyme. Lorsqu'ils sont nombreux sur une parcelle forestière, le nombre de tiques infectées diminue.

Selon les conclusions d'une récente étude, plus les renards et les fouines sont nombreux, moins les tiques infectent la faune. Ils jouent ainsi un grand rôle contre les maladies véhiculées par les tiques, comme la maladie de Lyme.

Une expérience pour évaluer l'impact des renards et autres prédateurs

Les renards, mais aussi les fouines, qui sont des prédateurs, permettraient de lutter efficacement contre les maladies véhiculées par les tiques, notamment la maladie de Lyme, transmise par la bactérie Borrelia.

Ce sont les conclusions d'une étude publiée le 19 juillet 2017 sur le site de The Royal Society.

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs à l'origine de cette étude ont observé 20 parcelles forestières d'un hectare aux Pays-Bas, chacune affichant des densités de prédateurs différentes. Toutes les quatre semaines, d'avril à septembre, ils ont prélevé des tiques et les ont testées pour y déceler la présence de trois infections, dont la Borrelia.

Leur expérience a été motivée par le postulat de départ suivant : après avoir éclos, les acariens s'en prennent aux organismes auxquels ils ont facilement accès. Dans la plupart des cas, il s'agit de rongeurs. Or, ces rongeurs sont très souvent porteurs d'infections transmissibles à la tique, qui contaminera à son tour d'autres animaux.

Moins de rongeurs et de tiques infectés grâce aux prédateurs

Les prédateurs peuvent être d'un grand secours pour lutter contre ce cercle vicieux, en réduisant le nombre de tiques infectées. C'est ce qui est ressorti des observations de terrain réalisées par les scientifiques : plus le nombre de renards et de fouines était important sur une parcelle forestière, moins le nombre de tiques infectées était important.



En outre, plus le nombre de prédateurs était important, moins les rongeurs présentait de tiques sur leur organisme. Un phénomène que les chercheurs expliquent par le fait que la présence de renards et de fouines fait peur aux rongeurs qui, du coup, sortent moins.

Les rongeurs se faisant discrets, les tiques attaquent d'autres cibles, non porteuses d'infections.



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

GARAGE ALLHEILIG

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

Matériel Espaces Verts

HONDA
Exigez la qualité

OFFRE SPÉCIALE HONDA*

Pour 1€* de plus 5 ans de garantie sur HRX et HRG thermique

* Voir conditions au magasin

JUSQU'À 100€* REMBOURSÉS sur HRX537
80€* sur HRX 476
Du 26 février au 15 mai 2022

EGO
POWER BEYOND BELIEVE

Large GAMME de matériels à BATTERIE EGO

Garantie 5 ans

Déstockage

BRILL

2999€
~~3942€~~

Tondeuse autoportée CROSSOVER-TOP/141H BRIGGS & STRATTON

Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bar 310L

LOCATION
Scarificateur
Motobineuse
Débroussailluse
Tronçonneuse
Taille-haie
Souffleur

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN
Horaires d'ouverture : Lundi au vendredi de 8h à 12h et 13h30 à 18h30

ANDLAU AUTOMOBILES

AGENCE DÉDIÉE EXCLUSIVEMENT À VOTRE AUTO ET VOTRE QUAD

**PERMUTATION
HIVER
ÉTÉ**

www.obernai.acces-pneus.com

**NOUVELLE
GAMME DE
QUAD**

SEGWAY
E-mobility France

Accident, bris de glace ou dépannage ?
Avant toute chose, appelez nous ! Vous êtes **LIBRES DE CHOISIR** le professionnel qui interviendra sur votre véhicule !

Aucune assurance, aucun assistant ne peut vous imposer un professionnel !
loi N°2014-344 du 17 mars 2014 article 63

1 route d'Eichhoffen à **ANDLAU** 03 88 08 27 04
www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 • ©JDM Editions /Edith

AUTOSUR

CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
BINDERNHEIM

TOUS TYPES DE VEHICULES

AUTO / 4X4 / UTILITAIRES / CAMPING CAR
VOITURE ANCIENNE / ELECTRIQUE

**OFFRE
D'OUVERTURE**
65€ TTC
au lieu de 80€ TTC
**pour tous
les types
de véhicules**

Offre valable sur présentation
de l'annonce



**VOTRE
NOUVEAU
CENTRE DE
CONTRÔLE
TECHNIQUE
AUTOMOBILE**

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

Siret n° 87923745100023 - ©JDM Editions/Edith

Etoile 67

Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé

Mercedes-Benz

- Mécanique • Carrosserie
- Entretien • Climatisation
- Pare brise • Géométrie
- Pneus • Pièces et accessoires



Etoile 67 • 9, rue de la Maison Rouge • ZI Nord
SELESTAT • 03 88 92 21 62 • www.etoile67.com

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

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

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

03 88 74 11 10

lejournalde@marsel.fr

Economiser en faisant ses courses : 12 conseils



Vous vous retrouvez souvent à la caisse avec une facture plus importante que votre budget vous le permet réellement ? C'est peut-être parce que vous ne faites pas de liste ou... que vous faites vos courses le ventre vide. Voici quelques astuces pour acheter malin. Combien dépensez-vous chaque semaine, chaque mois, chaque année pour vos courses alimentaires ? Si vous êtes le responsable dans votre foyer de l'approvisionnement du frigo et des placards, vous vous êtes sans doute rendu compte de l'augmentation du prix de base de votre chariot. Le budget consacré aux courses alimentaires ne cesse d'augmenter – et surtout les fruits et légumes (+ 9 % en 2 ans). Selon l'enquête de l'association Familles Rurales, le prix moyen mensuel d'un panier varié pour une famille de 4 personnes est estimé à 696 euros pour les premiers prix, 765 euros pour les marques nationales et 1148 euros pour le bio. Mais payer plus n'est pas une fatalité. Voici quelques conseils pour économiser sur les courses alimentaires.

Conseil n°1 : choisir un magasin alimentaire adapté

Les personnes qui se rendent en grande surface pour faire leurs courses expliquent y aller pour le choix, la diversité des produits et le fait de « tout trouver au même endroit ». Or, plus le choix et la diversité sont importants, plus l'acheteur est tenté.

De plus les zones de ventes sont organisées afin de motiver l'achat d'impulsion (promotions en tête de gondole, offres spéciales, nouveaux produits...). Résultat, même si les prix ne sont pas forcément plus élevés que dans les moyennes et petites surfaces, les dépenses sont plus importantes dans les supermarchés, la faute à ces achats non prévus pour lesquels on s'est laissé tenter.

Conseil n°2 : Pour économiser, faites une liste de courses

La première chose qui fait grimper la note au passage en caisse, c'est la tentation. Ainsi, astreignez-vous à préparer une liste de courses regroupant tout ce que vous avez vraiment besoin d'acheter pour préparer les repas de la semaine si vous pratiquez le batch cooking, et faites en sorte de vous y tenir. Ainsi, vous irez directement à l'essentiel sans vous laisser tenter par des produits finalement inutiles et vous aurez sans doute aussi fini plus vite !

Pour vous aider à préparer votre liste, vous pouvez d'abord laisser une feuille de papier sur le frigo qui vous permettra de noter au fur et à mesure du temps ce qui manque (quand vous vous rendez compte que vous avez terminé le vinaigre par exemple ou ouvert la dernière boîte de tomates

pelées) et vous pouvez aussi déterminer à l'avance un planning des repas de la semaine et des ingrédients nécessaires.

Conseil n°3 : apprenez à baisser les yeux



Le marketing est une science complexe, mais efficace. Ainsi vous ne percevez la plupart du temps pas les mécanismes qui sont mis en place dans les magasins pour vous faire acheter plus et plus cher. Le rangement des produits est pensé pour encourager l'achat impulsif. L'un de ces mécanismes consiste à mettre à hauteur de regard les produits les plus chers ou la marque leader pour nous pousser à acheter. Ainsi, ces produits sont souvent de marque et leur aspect est souvent mieux soigné. Or ils coûtent souvent aussi plus chers !

Pour économiser, apprenez à baisser les yeux et à regarder en bas des rayons. Les produits semblent sans doute moins beaux, l'emballage est moins coloré et moins soigné, mais le produit est souvent tout aussi bon et bien moins cher.

Conseil n°4 : dégainez votre carte de fidélité



Une carte de fidélité peut s'avérer être un très bon stratagème pour économiser. Vous pouvez avec ces programmes fidélité, obtenir des bons d'achat ou avec le cumul de points sur vos achats constituer une cagnotte. Bien sûr, cela n'est pas une excuse pour acheter des produits dont vous n'avez pas besoin sous prétexte qu'ils sont en réduction. Mais pour des produits de longue conservation comme les conserves, biscuits, shampoing, lessive... Le reversement d'une cagnotte sur la carte de fidélité à l'achat peut permettre d'accumuler un joli pactole qui vous permettra sans doute dans quelques mois d'obtenir une belle déduction sur votre plein de courses.

Conseil n°5 : soyez à l'affût des promotions



Alléger son budget, c'est aussi être à l'affût des opportunités. Épluchez les prospectus, regardez les promotions sur internet, repérez les étiquettes de réduction immédiate en caisse et n'hésitez pas

à vérifier que la caissière a bien validé : il n'y a pas de petites économies !

Attention toutefois, certains supermarchés nous embrouillent avec leurs fausses promos ! Ouvrez l'œil...

De la même façon, n'hésitez pas à profiter des offres « Satisfait ou Remboursé ». On oublie parfois de le faire une fois rentré à la maison parce que c'est à nous de faire la démarche. Mais ces économies mises bout à bout peuvent valoir la peine. Mais ne confondez pas les réelles offres de réduction ou de remboursement avec des termes trompeurs. Un produit « format familial » ne signifie pas que le prix au kilo est moins cher... N'oubliez pas de comparer les prix !

Conseil n°6 : faites vos courses en ligne



À l'ère d'Internet, il n'est plus nécessaire de passer des heures à faire les courses en se rongant les ongles au moment de passer en caisse. Faites vos courses en ligne, tranquillement, de chez vous ou au moment de votre pause déjeuner au travail. Installé dans votre cuisine avec les placards ouverts ou avec votre liste devant les yeux, vous remplissez votre chariot virtuel avec les produits de votre choix.

Faire ses courses en ligne a plusieurs avantages :

- Si vous passez prendre vos courses à un drive, les frais de préparation sont inexistantes et vos courses sont chargées en 5 min chrono.
- Vous savez exactement au fur et à mesure de vos courses la valeur de votre chariot virtuel et vous pouvez respecter scrupuleusement votre budget.
- Vous n'êtes pas tenté par les éventuels produits qu'on vous propose de goûter ou habilement mis en avant par le magasin.
- Vous gagnez du temps puisque vos courses sont faites tranquillement, quand ça vous arrange et qu'il ne vous reste plus qu'à ouvrir le coffre ensuite pour qu'elles soient chargées.

Vous pouvez aussi vous faire livrer vos courses. Vous devrez alors régler les frais de livraison, mais vous n'aurez pas à vous déplacer et vous économiserez sur le carburant.

Conseil n°7 : faites vos courses le ventre plein

C'est prouvé, on est moins tenté par des achats compulsifs lorsque l'on a le ventre plein. En effet, la satiété nous amène à acheter davantage de produits essentiels plutôt que superflus. Ainsi, avant de vous rendre en supermarché ou de passer commande en ligne, mangez ! Ou du moins, profitez d'une pause-repas pour aller faire vos courses. L'estomac plein et la sensation de faim endormie, vous serez moins tenté d'acheter des choses dont vous n'avez pas besoin simplement en réaction à une sensation de faim.

Suite page 46

LA RÉFÉRENCE DES GARAGES MULTIMARQUE EN ALSACE



NOUVEAU C3 AIRCROSS

EN STOCK

Flashez-moi
pour découvrir
les modèles en stock



ENTRETIEN ET RÉPARATION

- Pas d'avance d'argent en cas d'accident
- Véhicule de remplacement
- Garantie constructeur préservée
- Travaux carrosserie garantie à vie*
- Travaux mécanique garantie 1 an*

VÉHICULES NEUFS ET OCCASIONS

- Offre sur stock, arrivage et commande personnalisée
- Reprise et rachat de véhicule
- Location avec option d'achat
- Contrat d'entretien
- Extension garantie

srj-auto.fr

2 allée du Piémont à Goxwiller • 03 88 08 94 68

* Voir conditions en garage

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

ENTREPRISE SPIESS 3 route d'Ehl - BENFELD



**TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS - VOIRIES ET RÉSEAUX DIVERS**

03 88 74 76 42

travaux@spiess.fr

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

03 88 74 76 41

planning@spiess.fr

PLATEFORME DE RECYCLAGE

03 88 74 76 46

recyclage@spiess.fr

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

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES

03 88 74 76 46

bennes@spiess.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 12h et de 13h à 17h
En bennes 20 ou 30m³ : bois, déchets verts, DIB*
En benne 7m³ : Gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux



Vous pouvez y livrer directement vos déchets et vous fournir en matériaux disponibles à la vente : terre végétale, terre criblée, compost, recyclé tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre recyclé tout venant *Déchets industriels banals. Les matériaux contenant de l'amiante, les pneus, les 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

Suite de la page 44

Conseil n°8 : Pour économiser, faites vos courses seul(e)



Il est parfois difficile de résister soi-même à quelques gourmandises, imaginez si vous multipliez les tentations par le nombre de personnes qui vous accompagnent pendant vos courses. Les enfants sont souvent enclins à réclamer quelques gourmandises et il est parfois difficile de leur résister. Et la note grimpe !

Faites donc les courses seul, l'esprit tranquille, le ventre plein et une liste à la main : vous éviterez les dépenses inutiles.

Conseil n°9 : consommez local et de saison

Pouvoir avoir des tomates toute l'année à un prix, qui comprend notamment le coût des transports sans compter l'empreinte carbone du produit. Si vous voulez économiser, achetez les fruits et légumes de saison d'abord ! Vous éviterez de consommer des produits qui ont parcouru des milliers de kilomètres, parfois dans des conditions peu glorieuses. Sinon, vous pouvez acheter vos fruits et légumes directement chez le producteur, favorisant la proximité et l'économie locale. Cette simple démarche

apporte un peu plus d'humanité au commerce et permet également de réaliser des économies en favorisant les circuits courts.

Vous pouvez acheter de la viande directement chez les éleveurs en vous mettant à plusieurs. C'est le crowdbutchering, vous commandez à plusieurs les pièces d'un seul et unique animal, qui sera abattu uniquement lorsqu'il aura été acheté en totalité. C'est une solution qui permet de combattre le gaspillage, l'abattage abusif et l'achat de meilleures qualités de viande.

Conseil n°10 : n'achetez pas tout fait : cuisinez !



Il y a un double avantage à ne pas acheter tout fait. D'abord, les produits déjà préparés sont souvent trop gras, trop sucrés ou trop salés pour entrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée. En plus, ils reviennent souvent plus chers que si vous aviez cuisiné vous-même.

L'autre avantage de cuisiner des petits plats soi-même est de pouvoir adapter les portions pour ensuite préparer des plats à congeler ou des repas à manger le midi au travail, plus sains qu'un hamburger ou un sandwich acheté rapidement ; et vous

n'aurez plus à acheter à l'extérieur.

Conseil n°11 : jouez avec les dates de péremption

Si c'est à vous que revient chaque mois ou chaque semaine la tâche de remplir le frigo, vous savez sans doute les produits qui partent plus rapidement que les autres. En connaissance de cause, n'hésitez pas à adapter vos achats en fonction des dates de péremption. Quand la date de péremption s'approche, pour un yaourt par exemple, les grandes surfaces sont plus enclines à baisser fortement le prix du lot pour éviter qu'il ne trouve pas acheteur et qu'il soit finalement jeté. En sachant qu'un yaourt peut être consommé jusqu'à deux semaines après le dépassement de la date indiquée sur l'emballage, vous pouvez faire des économies !

Conseil n°12 : optez pour les marques distributeurs et les hard discount

Pour économiser réellement, si vous fréquentez les supermarchés, il faut oublier les marques ou ne les considérer qu'exceptionnelles, pour de petits plaisirs occasionnels. Désormais, foncez sur les marques distributeurs et n'hésitez pas à faire vos courses à plusieurs endroits, y compris dans les magasins hard discount. Il faut savoir que de nombreux produits de marque sont produits dans les mêmes usines que les produits de hard discount. Seul l'emballage change, et le prix bien sûr !

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



sécurité
qualité
design
performances



i
La pose est effectuée par nos propres poseurs



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

strotzheim.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

UNE RÉALISATION SUR MESURE EN 2 JOURS

GARANTIE 10 ANS

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

**Devis rapide
et gratuit**

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

le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

AVRIL 2022 n°166



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



MEUBLES 49 ans d'expérience
FEUERER TVA OFFERTE en AVRIL
MUSSIG voir page 37

Séjours, chambres, salons, literies...
Cuisines, dressings, et aménagements sur mesure.

www.leexpertsmeubles.fr

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Afin que cuisiner procure autant de plaisir que manger



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF



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

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