

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

MAI 2022 n°167



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEM'NETTE



03 89 49 94 76 • www.cheminette.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

CHEM'INETTE

SALLE D'EXPO
350M²

DEVIS
GRATUIT



Côté feu

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



Côté toiture

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

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



Le Bien-Être de marseille

Cuisiner serait bon pour la santé mentale, mais pas seulement !



Selon des chercheurs australiens, cuisiner améliorerait la santé mentale et la sensation de bien-être. Une bonne raison de passer derrière les fourneaux !

Cuisiner permet de réaliser des économies et de mieux manger et ce ne sont pas là les seuls bénéfices. Selon des chercheurs australiens, préparer de bons petits plats aurait des effets bénéfiques sur la santé mentale et le bien-être.

Un lien entre la cuisine et la santé mentale

Éplucher puis couper des légumes, faire une sauce, préparer une vinaigrette, faire cuire un gâteau... Cuisiner présente de nombreux avantages. Non seulement c'est plus économique et plus sain, car les produits sont de meilleure qualité que ceux présents dans les plats industriels, mais c'est aussi une source de bien-être. C'est ce que suggère une étude publiée dans la revue scientifique suisse *Frontiers*, le jeudi 17 mars 2022.

Menée par des chercheurs de l'université Edith Cowan, en Australie, l'étude établissant le lien entre la cuisine et la santé mentale s'est appuyée sur un programme culinaire proposé en Australie de 2016 à 2018, dans le cadre de la lutte contre l'obésité. Pendant sept semaines, plus de 650 personnes ont suivi des cours de cuisine et ont répondu à un questionnaire. L'objectif des scientifiques consistait alors à évaluer la santé mentale et le bien-être des participants à travers différents aspects : confiance en soi, évolution de la santé mentale et satisfaction générale.

Cuisiner apporte bien-être, vitalité et confiance en soi

À l'issue des sept semaines de cours de cuisine, les chercheurs ont constaté que tous les participants ressentaient un bien-être général. Ils présentaient une amélioration de leur vitalité et de leur santé mentale. Chez certains participants, ces effets ont perduré jusqu'à six mois après l'expérience.

Alors qu'au début du programme culinaire, 77 % des femmes avaient confiance en elles en cuisine, contre seulement 23 % des hommes, le niveau de confiance est devenu le même pour tous au bout des sept semaines. Autrement dit, faire de bons



petits plats n'est pas qu'une affaire de femmes, mais plutôt de confiance en soi.

La cuisine pour réduire les préjugés sexistes ?



Selon Joanna Rees, chercheuse en diététique et nutrition à l'Université Edith Cowan et auteur principal de l'étude, les effets bénéfiques de la cuisine tiennent « davantage à des facteurs comportementaux que proprement nutritionnels ». Par ailleurs, le fait que tous les participants finissent par atteindre le même niveau de confiance en soi pourrait contribuer à « améliorer le rapport à la cuisine au sein des foyers, en réduisant les préjugés sexistes et en équilibrant les rôles dans la préparation des repas ».

Si cuisiner permet d'améliorer la santé mentale et la sensation de bien-être, ce n'est donc pas que pour des raisons nutritionnelles. C'est aussi parce que l'on prend soin de soi et des autres !

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

HUTTENHEIM, NOUS RÉALISONS POUR VOUS LA RÉSIDENCE



ASCENSEUR

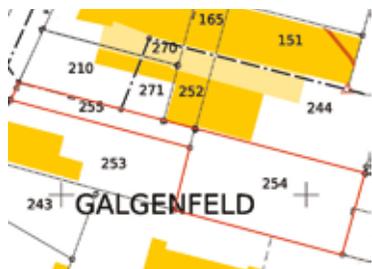
L'ARCADE

STATIONNEMENT
PRÉ-ÉQUIPÉ IRVE

**13 SUPERBES
APPARTEMENTS 2 ET 3P**

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

**PRESTATIONS
DE STANDING**



Près de SÉLESTAT

TERRAIN DE CONSTRUCTION

7,51 ares, non viabilisé, libre de constructeur, hors ABF

TOIT PLAT AUTORISÉ

93 500,00€ Hono charge acquéreur



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

MAISON 6/7 P + DÉPENDANCES

150m² salon/séjour, salle à manger,

4 chambres, sous-sol, cour, jardin,

2 dépendances, 7,44 ares, dpe F

235 000,00€ Hono charge vendeur



RHINAU

TERRAIN DE CONSTRUCTION

4,21 ares, non viabilisé, libre de constructeur, **AU CALME**

TOIT PLAT AUTORISÉ

88 000,00€ Hono charge acquéreur



Près de RHINAU

CORPS DE FERME

120m², 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



Près de BENFELD

APPARTEMENT 2P REZ DE JARDIN

47m², terrasse 16m², parking, cave

18m², charges : 600€ dpe f

COPROPRIÉTÉ DE 4 LOTS

124 000,00€ Hono charge vendeur



Piscinier à Hilsenheim

HEINRICH & HOFFER

- Création de piscine béton
- Rénovation de piscine
- Filtration sur mesure
- Vente de spa Maple Canadien
- Soudure liner membrane armée
- Petit aménagement extérieur
- Mise en route piscine



Suivez-nous  

67600 HILSENHEIM • 06 75 02 64 53 • 07 82 38 96 24 • heinrich.hoffer.creation@gmail.com

ETS BEYLER & FILS Depuis 1936
- CONCESSIONNAIRE HONDA -

OFFRE SPECIALE HONDA

100 EUROS REMBOURSES sur la gamme HRX DU 26 FÉVRIER AU 15 MAI 2022

DEVIS GRATUIT sur simple demande

EXCLUSIF pour 1€ de +
5 ANS de garantie

à partir de 2600€ TTC
TONDEUSE AUTOPORTÉE

à partir de 399€ TTC
TONDEUSES THERMIQUES GAMMES IZY ET HRX

à partir de 899€ TTC
TONDEUSE ROBOT

à partir de 259€ TTC
DÉBROUSSILLEUSE

PROMO 699€ TTC
TONDEUSE À BATTERIE PACK HRG 416 XB

Ets. Beyler - 2 rue Roemerscheid, 67140 BARR - 03 88 08 92 52 - beyler@worldonline.fr  **PLUS DE 15 ANS D'EXPÉRIENCE EN INSTALLATION ROBOT**

les bons à savoir de marseille

Maladie de Lyme – On sait enfin expliquer les causes des symptômes persistants



Être atteint par cette maladie est un véritable calvaire, des plus incapacitant au quotidien. Un mal qui peut vous poursuivre des mois durant. Car, même longtemps après avoir été traité via des antibiotiques, la maladie de Lyme vous poursuit encore et toujours par ses symptômes.

Une inflammation persistante

Une équipe de chercheurs de l'Université de Tulane, à la Nouvelle-Orléans, aux États-Unis, semble heureusement être parvenue à comprendre pourquoi les symptômes de la maladie de Lyme peuvent durer aussi longtemps. Comme l'a expliqué le Docteur Geetha Parthasarathy, professeur adjoint de

microbiologie et d'immunologie et principal auteur de cette étude, des fragments morts de bactéries seraient en fait à l'origine de l'inflammation des systèmes nerveux central et périphérique dont souffrent les personnes touchées par la maladie de Lyme.

Pour mémoire, c'est cette neuroinflammation qui est à l'origine des nombreux troubles neurologiques. Ces fragments seraient aussi la cause de l'inflammation persistante du cerveau de certains malades, avec à la clé des séquelles durables et dommageables pour leur santé. Pire encore, ces fragments morts provoqueraient étonnamment encore plus d'inflammation neurologique et musculo-squelettique que les bactéries vivantes !

Des fragments de bactéries mortes

Une personne piquée par une tique se verra en général prescrire deux à quatre semaines d'antibiotiques. Mais, selon cette étude américaine, dans 10 à 35 % des cas, dans les six à douze mois suivants l'infection initiale, nombre de patients voient les symptômes perdurer, jusque-là sans explication

médicale et rationnelle. « Même après un traitement approprié, une proportion de patients atteints de la maladie de Lyme souffre de nombreux symptômes post-traitement, des processus neuro-inflammatoires persistants, explique l'étude. Il est possible que des restes bactériens puissent continuer à provoquer une telle neuroinflammation. » Comme le rappellent les chercheurs, « les restes non viables de B. burgdorferi sont pathogènes. De même, la persistance des processus neuro-inflammatoires induits par les restes peut avoir des conséquences à long terme sur la santé ». La persistance des symptômes chez certains patients après le traitement indique que des fragments de B. burgdorferi dans le système nerveux pourraient en être la cause. « De telles conditions de réfraction antibiotique nécessitent de nouvelles approches anti-inflammatoires pour la thérapeutique ». Il faudra donc, pour lutter contre la bactérie Borrelia burgdorferi à l'origine de cette maladie de Lyme, mettre au point un traitement afin d'éradiquer ces fragments.

Suite page 06

DU 1 MAI AU 30 JUIN

PROMOTION PELLETS

PLUS VOUS
EN PRENEZ,
PLUS
VOUS ÊTES
GAGNANT !

En livraison

1 TONNE **399€ TTC**
PAR TONNE
SOIT 430,92€ TTC LA PALETTE

2 TONNES **395€ TTC**
PAR TONNE
SOIT 426,60€ TTC LA PALETTE

3 TONNES **389€ TTC**
PAR TONNE
SOIT 420,12€ TTC LA PALETTE

4 TONNES **375€ TTC**
PAR TONNE
SOIT 405,00€ TTC LA PALETTE

En retrait

1 TONNE **396€ TTC**
PAR TONNE
SOIT 427,68€ TTC LA PALETTE

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

- 100% Bois non traité
- NF
- 4,9 kwh/kg < PCI < 5,3kwh/kg

La palette de 72 sacs de 15kg soit 1080kg

100%
NATUREL

LE + SCHNEIDER



La livraison au plus proche de
votre lieu de stockage



Possibilité de vous livrer des
pellets en vrac

Pour commander:

www.schneider-materiaux.fr

Paiement en ligne ou à la livraison directement

03 88 85 30 44

De 7h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h00 du lundi au vendredi et le samedi de 8h00 à 12h00



SCHNEIDER
ÉNERGIES ET MATÉRIAUX

Lingerie Betty Elegance

18 rue Mercière - ERSTEIN

Tél. 03 88 98 28 98

Fête les Mamans le 29 mai...



- 10%*
de REMISE
sur les parures
soutiens-gorge
et slips
sur les modèles signalés
en magasin



- 10%*
de REMISE
sur les maillots
de bain
du 38 au 58
sur les modèles signalés
en magasin



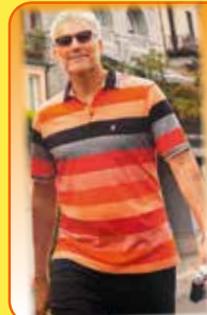
**Slips
Femme**
3 achetés =
4^e GRATUIT*
modèles
Basics et Chic
du 38 au 60



- 10%*
de REMISE
sur les robes
sur les modèles signalés
en magasin



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



- 10%*
de REMISE
sur les chemises
et Polos
sur les modèles signalés
en magasin

Aubade

Anita

CALIDA

16 C 1881 L

felina

ESPRIT

sloggi

Triumph

Gévaudan

seidensticker

CAPITEN

Éminence

* voir conditions en magasin. Offre valable jusqu'au 28 mai 2022

Suite de la page 04

Une vaste campagne de sensibilisation



Chez une personne atteinte de la maladie de Lyme, la bactérie *B. burgdorferi* pénètre dans le corps via une simple piqûre de tique. Une fois atteint, on constate d'abord une éruption cutanée caractéristique, puis des maux de tête, de la fièvre voire des malaises. À la suite de quoi, la bactérie va rapidement se propager à d'autres organes. Près d'un tiers de la population française a déjà été piquée par une tique, selon Santé publique France. De quoi faire de cette maladie un sujet de préoccupation majeur. C'est pourquoi une campagne d'information a été lancée dès 2016, en priorité dans les régions les plus concernées par la maladie. Santé publique France a d'ailleurs noté une hausse de l'incidence de la maladie de Lyme ces dernières années, de plus en plus de personnes déclarant une piqûre de tique. Mais peut-être faut-il justement y voir une conséquence de cette campagne de sensibilisation du grand public, ainsi que du plan national de prévention mis en place via les agences régionales de santé (ARS) et des associations de patients.

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

Spray miracle contre les tiques

Avant que vous n'ayez l'envie d'essayer, je me dois de vous avertir que ça sent très fort, l'odeur n'est pas super agréable, mais ça passe, puis ça marche !

Il vous faut :

- 1 flacon spray - 20cl d'eau distillée - 1 cuillère à café de vodka - 20 gouttes d'huile essentielle de géranium Rosat

Une fois tous les ingrédients insérés dans votre spray, secouez et vaporisez sur vos vêtements et chaussures, mais pas sur votre peau ! Logiquement si ça marche comme sur moi, vous n'aurez aucune tique au retour de votre balade en forêt.

Attention n'en vaporisez pas sur votre compagnon à 4 pattes ou demander l'avis à un vétérinaire !

L'huile essentielle est très dangereuse pour vos animaux

Débutez une histoire d'amour près de chez vous

Avec Unicis, votre agence de rencontres
sérieuses et locales, vous rencontrerez
des personnes qui vous correspondent



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

www.unicis-strasbourg.com

strasbourg@unicis.com

Tél. 03 88 22 65 53

Unicis Alsace

Agences de rencontres sérieuses

10 PLACE DU TEMPLE NEUF - STRASBOURG • 7 RUE DE LA HERSE - COLMAR

Votre Horticulteur **Dominique BAUER**



LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

OUVERT DIMANCHE 8 MAI
de 9h à 12h et de 14h à 17h

**EN DIRECT DU PRODUCTEUR,
CULTIVÉS DANS NOS SERRES**

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

- **Spécialiste du plant de légumes**
- **Plus de 40 variétés de tomates**

Cette année plus que jamais, remplissez votre jardin



20, route de Muttersholtz

SELESTAT • 03 88 92 11 02



© JDM Editions / Erith



Fleurs Agnès

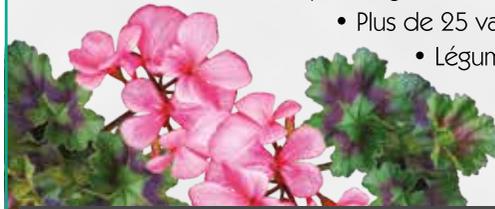
EARL HORTICOLE *Goerger*
depuis 4 générations à votre service

OUVERT à SAND

les **1^{er}**, le **8** ainsi que le **26** mai
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

Venez visiter nos serres de production

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



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

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

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

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

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

© JDM Editions



**FLEURS
BARTHEL**

PRODUCTEUR HORTICOLE • ARTISAN FLEURISTE

À DORLISHEIM

FACE À LA STATION SERVICE CORA

À HINDISHEIM CENTRE VILLAGE RUE DES VERGERS
à hauteur de la mairie, tourner rue du fossé, en face du cimetière



NOTRE MAGASIN DE DORLISHEIM EST
OUVERT
DIMANCHE 8 MAI
DE 9H À 12H30



PRIX
DÉGRESSIF
À PARTIR DE
2€15
l'unité

PRODUIT CHEZ NOUS
ELSASS GERANIUM,
LA GARANTIE DE L'EXCELLENCE



Replant
à partir de
1€10
le godet
de 5 cm

40 VARIÉTÉS DE TOMATES POUR CHOISIR EN TOUTE LIBERTÉ
ET DES DIZAINES D'AUTRES LÉGUMES À DÉCOUVRIR



VISITEZ NOTRE SITE ET GAGNEZ
VOS ENTRÉES POUR EUROPA-PARK !
WWW.BARTHEL-FLEURS.FR

* Conditions détaillées du jeu sur le site

le Jardinier

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

OUVERT
et Jeudi 26 mai

Nos Productions :

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

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

Ouverts du lundi au 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 Sévration
idées Cadeaux



Pensez à la
fête des Mères
le dimanche 29 mai



DEVIS GRATUIT

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



Site n° 499 814 288 00017 - © JDM Edimons/Edith



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

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



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

le Bien-être de marseille

Allergies au pollen : des remèdes naturels existent, faites confiance à la nature !



Nez qui gratte et qui coule, yeux qui piquent, éternuements répétés... Si nous sommes beaucoup à attendre le printemps et sa douceur, nous sommes aussi nombreux à la redouter en raison du pollen. Bonne nouvelle : contrer les symptômes désagréables des allergies printanières est possible avec des remèdes naturels !

Et vous, êtes-vous allergique aux pollens ? Ce ne serait pas étonnant, à vrai dire : selon les chiffres de l'Anses, ce sont environ 20 % des enfants et 30 % des adultes qui sont concernés. Et ce nombre ne fait qu'augmenter, en raison notamment de la pollution et du réchauffement climatique.

Les remèdes naturels pour éviter les allergies au pollen

On ne le sait pas toujours, mais la présence importante d'oxyde de carbone dans l'air augmente encore la présence de pollen dans l'air que nous

respirons. De quoi avoir la gorge qui gratte, les yeux qui brûlent et le nez qui coule dès que l'on sort de chez soi, surtout si l'on habite en ville.

À l'heure actuelle, selon la carte des pollens consultable en ligne, le risque est moyen sur l'ensemble de l'Hexagone et déjà fort sur sept départements. Mais les allergiques aux pollens de bouleau et de frêne peuvent déjà redouter le retour du beau temps, qui favorisera la dispersion des pollens. On devrait alors en revenir à un risque d'allergie de niveau élevé.

Un jus d'agrumes ou une tisane d'orties ?

Heureusement, contre tous ces symptômes désagréables, voire handicapants au quotidien, il existe aussi des remèdes naturels. Comme souvent... Première piste : un bon jus d'agrumes frais afin de renforcer votre système immunitaire. Un demi-citron, deux oranges, voire une cuillère à soupe de miel, l'action antihistaminique naturelle de ce cocktail devrait contribuer à bloquer la sécrétion de l'histamine par les globules blancs.



Autre piste, peut-être moins gourmande : une tisane d'orties. Un véritable remède de grand-mère contre l'écoulement nasal. Versez une ou deux cuillères à café d'orties dans un mug d'eau chaude

et laissez infuser une dizaine de minutes. Ajoutez un peu de menthe fraîche hachée ou de menthe séchée : au-delà de combattre les allergies, le goût sera meilleur ! Une bonne tisane pourra aussi vous aider à affronter la déferlante des allergènes dans l'air. Si vous éternuez ou tousssez, une infusion aux plantes ne pourra que vous faire du bien. Sauge, eucalyptus, lavande, camomille, thym séché... Faites chauffer de l'eau et prenez soin de vous !

Des oignons et du magnésium

Autre solution à tout faire, ou presque : l'oignon. Riche en vitamine C, il intègre également des composés sulfurés aux propriétés anti-inflammatoires. Même si ce n'est pas le plus délicat des mets, le jus d'oignon constitue un remède des plus efficaces pour lutter contre la rhinite allergique. Il vous suffit d'émincer un oignon rouge et de le faire infuser une demi-journée dans un litre d'eau minérale. Une mixture à boire une ou deux fois par jour et qui se conserve quatre jours au frais.

Plus largement, alors que le printemps revient, il ne serait pas inutile de réaliser une cure de magnésium afin de préparer votre corps à réagir à ces allergènes envahissants. Une cure de chlorure de magnésium de trois semaines est ainsi recommandée. Mais vous pouvez aussi manger des fruits, frais ou secs. Telles les pommes, qui contiennent de la quercétine, un flavonoïde réduisant la production d'histamine. Ou bien des fruits secs, comme les noix, elles aussi riches en magnésium et en vitamine E. Notre conseil gourmand : pour le goûter, optez pour une pomme coupée et une bonne poignée de noix !

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

AU FIL DES SAISONS

OUVERT le 8 mai ainsi que
les 15, 22 et 26 mai 2022

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

**REMPOTAGE DE
VOS JARDINIÈRES !**

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

Plus de 30 variétés !

**9 rue de la Chênaie
SCHAEFFERSHEIM • 07 86 70 99 09**
Horaires d'ouverture du lundi au samedi de 8^{h30} à 12^h et de 14^h à 18^{h30}

"Fête des Mères"
dimanche **29 mai**
OUVERT
de 9^h à 12^h

- Arrangements d'intérieur
- Bouquets
- Plantes fleuries

Siret : 4051 171 358 000 35 • © JDM Editions / Edith

MAISON CROVISIER

RÉPARATION - VENTES MACHINES AGRICOLES - ESPACES VERTS

MATERIEL A BATTERIE EGO

1 batterie pour PLUSIEURS MACHINES !!

EGO

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

Centre Floral Gaessler

12 rue du Petit Rempart à 67230
BENFELD - 03 88 74 41 38

OUVERT
le **8 mai**
à **BENFELD**

Prix dégressifs
Géraniums
ø 13

Production de **BASILIC**

PROFITEZ...

FAITES LE PLEIN D'IDÉES ET DE BONNES AFFAIRES
durant tout le mois de mai
Grand choix en plantes diverses

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

06 76 16 53 83
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

50% de réduction d'impôts*

Thierry MARCK à HUTTENHEIM

thierry.marck@hellolejardinier.com

Siret : 521 329 169 00036

Avant **Après**

GM DECO

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

Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

le jardin de marseille

11 astuces naturelles pour lutter contre les pucerons



Contre les pucerons, découvrez 11 recettes et astuces naturelles et économiques, grâce à des ingrédients simples comme le savon noir, l'ail ou les orties. Les pucerons sont des parasites bien connus des jardiniers. Si ces animaux ne sont pas toujours gênants, il peut néanmoins être nécessaire de s'en débarrasser, ne serait-ce parce qu'ils attirent coccinelles, chrysopes et syrphes. Commencez la quête de l'anti puceron naturel parfait ! Pour éviter les insecticides, très polluants et nocifs pour l'environnement, votre jardin et votre santé, il y a des astuces et des recettes naturelles très efficaces. Vos plantes seront libres des pucerons noirs, verts ou blancs, avec ces astuces très simples, qui ne nécessitent que des ingrédients que vous pouvez trouver chez vous.

Un anti puceron naturel méconnu : le liquide vaisselle

Désespéré-e et rien sous la main pour combattre les pucerons ? Vaporisez directement un peu de liquide vaisselle sur les pucerons ! Utilisez un produit écologique, qui n'endommagera pas vos plantes ni le sol, ou de le faire soi-même.

Un anti puceron naturel méconnu : le liquide vaisselle

Désespéré-e et rien sous la main pour combattre les pucerons ? Vaporisez directement un peu de liquide vaisselle sur les pucerons ! Utilisez un produit écologique, qui n'endommagera pas vos plantes ni le sol, ou de le faire soi-même.

De l'ail pour lutter contre les pucerons

L'ail est un excellent produit naturel contre les pucerons. Voici une petite recette à base d'ail pour tenter d'éloigner ces nuisibles.

Ingrédients :

- une tête d'ail blanc
- 1L d'eau
- un pulvérisateur

Écrasez l'ail avec un pilon, mélangez avec l'eau. Laissez macérer pendant une journée complète. Filtrez avec une passoire avant de vaporiser. Les pucerons auront disparu quelques jours plus tard. Vous pouvez également ajouter un peu d'alcool fort à la préparation.

L'absinthe contre les pucerons

L'absinthe est un bon répulsif d'insectes naturel. La plante est assez facile à cultiver dans un jardin. Le feuillage argenté est esthétique et protège les rosiers des ravageurs. Vous pouvez en outre l'utiliser en décoction contre les pucerons.

Il vous faut :

- 150 g de feuilles d'absinthe officinale
- 5 L d'eau

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

Entreprise de paysagisme à **BINDERHEIM**

VENTE DE PLANTES
aux particuliers et aux professionnels
Palmier • Olivier • Arbustes • Rosiers
Arbres • Conifères • Vivaces...

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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

50% de réduction d'impôts*

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

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

Faire frémir l'eau et jetez les feuilles d'absinthe dedans. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Laissez refroidir, filtrez et pulvériser sur les zones infestées une fois tous les trois jours sur l'espace de deux semaines. Vous pouvez aussi associer l'absinthe avec du purin de plante.

Le savon potassique, remède anti pucerons

Le savon à la potasse ou potassique peut être pulvérisé sur les pucerons car il agit par contact. Il permet de tuer les larves et nettoie le miellat qui englué les feuilles.

Ingrédients :

- 4 à 5 cuillères à café de savon potassique
- 1 L d'eau tiède

Mélangez dans un vaporisateur, secouez bien, laissez refroidir puis pulvériser dessus et dessous les feuilles atteintes. Renouvelez cette opération une à deux fois si besoin.

Gerko

AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS

*Valorisez votre patrimoine
Faites des économies d'énergie !*

- Isolation des combles
- Aménagement des combles
- Menuiserie intérieure (parquets, portes, escaliers, placards)



VELUX®



Site n° 32917634100025 - © JDM - Editions Fédifil

3 rue de la Chapelle • 67230 **SERMERSHEIM**
03 88 74 39 26 • www.gerko.fr

CYCLES SCOOTS 67

Ventes & réparations du vélo à la moto **ERSTEIN**

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.cyclescoots67.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/

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



Intérieur

M.S.R.

MULTI SERVICES DU RIED



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



Escalier / garde-corps



Dallage



Devis et étude de projet personnalisé et gratuit



Terrasse en bois

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

Site : 483361960024

JOST

MOLSHEIM
tél. 03 88 38 32 99
www.jost-sa.com

**RANGER SP
570 EPS**



EFFICACITÉ
UTILITAIRE

PERFORMANCE
LÉGENDAIRE

CONFORT DE
CONDUITE



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

PRO LANA
RICO DESIGN
katia

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

*• Laines • Fils
• Boutons • Broderie ...*

Retrouvez-nous sur 

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

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

Suite de la page 10

Le purin d'orties à pulvériser sur les pucerons

Le purin d'ortie est également un excellent insecticide de contact. C'est aussi un fortifiant que l'on pulvérise sur les plantes pour les rendre plus résistantes aux maladies et aux parasites.

Le pyrèthre naturel contre les pucerons

Toujours parmi les substances de contact à pulvériser, on trouve le pyrèthre, cousin de la marguerite. C'est un très bon insecticide naturel, mais il agit également sur les insectes pollinisateurs : attention donc quand vous vous en servez.

Deuxième bémol, il n'est pas toujours facile à trouver.

De manière générale, on l'utilise en dernier recours. Privilégiez la fin de journée juste après le coucher du soleil pour pulvériser du pyrèthre étant donné qu'il se dégrade à la lumière.

Respectez bien les doses indiquées sur l'emballage et surtout protégez vous avec gants et aussi masque car ce produit n'est pas sans danger pour le jardinier.

Invasion de coccinelles pour lutter bio contre les pucerons



Dans certains cas, par exemple si vous avez affaire au puceron lanigère du hêtre, il peut être intéressant d'introduire des larves de coccinelles. Évitez les périodes pluvieuses ou de grand froid.

La menthe poivrée, traitement bio contre les pucerons

Difficile de faire plus naturel ! En plus, la menthe poivrée est également utile dans la cuisine. Pour lutter contre les pucerons, il faut disposer des tiges de menthe avec leurs feuilles près des plantes infestées.

Ces insectes, particulièrement les pucerons noirs des rosiers, sont repoussés par la menthe poivrée. Certains pucerons sont par contre attirés par certaines sortes de menthe donc il faudra utiliser une autre astuce.

Le marc de café comme répulsif naturel



Le marc de café est particulièrement efficace contre les pucerons. Il agit comme un répulsif contre les fourmis et les pucerons notamment. Les chats aussi ne l'apprécient guère. Le marc de café agit également comme un répulsif contre les escargots, les fourmis et les limaces.

Il suffit de répandre du marc de café au pied des plants infestés.

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

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€)

4.9/5
55 avis clients
5 étoiles

**** 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.

48 rue du Général de Gaulle • **GEISPOLSEIM**
03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi
www.amincissement-lang.com
* Offre valable jusqu'au 31/05/2022 - Siret n° 798 160 354 00014 - JDM Edition/Edith

Les pépins de pamplemousse comme insecticide naturel

Les pépins de pamplemousse possèdent également des vertus insecticides par leurs qualités anti-microbiennes utilisées pour notre propre santé. La santé des pucerons, elle, se porte moins bien quand on les utilise.

Recette anti-pucerons au savon noir

Comme le savon potassique, le savon noir naturel est utile pour lutter contre les pucerons.

Mélangez 5 à 6 cuillères à soupe de savon noir dans 1 litre d'eau tiède ou chaude. Laissez refroidir et pulvérisez sans oublier l'envers des feuilles.

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

Collection Printemps - Été
HOMMES • FEMMES • ENFANTS

CHAUSSURES BUCK

Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi
BENFELD CENTRE Tél. 03 88 74 23 54
 www.chaussures-f-buck.fr Chaussures FBUCK

OFFRES SPÉCIALES PRINTEMPS

LPG CELLU M6 INTEGRAL S
 DÉSTOCKER et RAFFERMIR
 1 bilan personnalisé + 1 séance découverte
OFFERTS
Offre valable jusqu'au 30/06/2022

Manucurie
 POSE DE VERNIS SEMI PERMANENT MAINS
27€
Offre valable jusqu'au 30/06/2022

Divat
POWERPLATE
 10 SÉANCES COACHÉES À **160€**
 AU LIEU DE **250€**
 + 1 SÉANCE **OFFERTE**
Offre valable jusqu'au 30/06/2022

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

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
 COMMUNIONS • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

-20% SUR 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 14h-18h30 • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h30 et samedi 9h-12h/14h-18h

IDÉES ET CHÈQUES CADEAUX

*Offre valable jusqu'au 14/05/2022 • © JDM Editions / Edrht

REGEN'SENS
 réharmonisation de l'UNdividu

- Magnétiseuse
- Acupuntrice
- Naturopathe

Christine HUMMEL
 29 rue de l'Hôtel de Ville - 67860 - RHINAU
 Sur RDV au 06 12 27 19 14

L'huile de roucou, l'inconnue aux multiples vertus

L'huile de roucou cache de nombreuses vertus. Colorant alimentaire E160, usage cosmétique et médicinal, découvrez ce qui se cache derrière ce drôle de nom. Si on n'est pas forcément familier de la plante, ce n'est pas étonnant. Le roucou provient en effet d'un arbuste, le rocouyer, originaire d'Amérique du Sud. Il est désormais aussi cultivé dans d'autres régions tropicales ou subtropicales du monde (Amérique centrale, Afrique, Asie, etc.). Des produits utilisant le roucou sont par contre présents y compris hors de ces zones géographiques.

L'huile de roucou, une huile végétale issue d'un fruit

Le fruit produit par le rocouyer, aussi appelé urucum, est en forme de cœur. Il devient brun rougeâtre à maturité et est couvert de poils raides, un peu comme une châtaigne. À pleine maturité, la coque se fend et laisse apparaître de nombreuses graines rouges sombre à l'intérieur. Ce sont ces graines qui disposent du pouvoir colorant.

Les nombreuses vertus du roucou

Surtout connue pour son pouvoir colorant, l'huile de roucou a aussi d'autres atouts. Examinons sa composition en nutriments et les principes actifs en mg pour 100 g de roucou :

- Provitamine A (bêta-carotène) : 3200 mg
- Calcium : 206 mg
- Soufre : 87 mg
- Magnésium : 70 mg
- Sélénium : 0,41mg
- Zinc : 2,6 mg
- Cuivre : 1.3 mg
- Manganèse : 0,49 mg
- Cellulose



L'huile extraite des graines est la principale source de pigments caroténoïdes tels que la bixine et norbixine. La bixine, est utilisée comme colorant alimentaire, est aussi reconnue comme un agent protecteur contre les rayons ultraviolets et comme un antioxydant.

Les usages cosmétiques de l'huile de roucou

100 fois plus riche en bêta-carotène que les carottes, l'huile de roucou stimule la production de mélanine. Elle contient également de l'acide ellagique, qui neutralise les radicaux libres et a des propriétés antioxydantes qui protègent contre les rayons UV. C'est donc un excellent préparateur pré- et post- soleil. Elle est également utilisée dans d'autres produits cosmétiques (fard à paupières, poudre, rouge à lèvres, etc.) pour ses propriétés :

- antibactérienne et antiseptique,
- émolliente,
- astringente et antiacnéique.

Ses usages alimentaires

Utilisé en cuisine surtout comme colorant, dont le code européen est E160b, le roucou contribue à la coloration naturelle de produits industriels comme les fromages, les sauces, les confitures, les potages, les beurres, ou encore les bonbons et chocolats. Économique, il constitue une alternative au safran. En termes de saveur, lorsqu'il est utilisé à petite dose, son goût n'est pas discernable. En revanche, lorsqu'il est utilisé en plus grande quantité, il est décrit comme légèrement poivré avec une note de noix de muscade et d'amertume.

Les usages médicaux de l'huile de roucou

Dans les pays en développement et en particulier en Colombie, le roucou est utilisé dans la médecine traditionnelle comme remède naturel pour le traitement des infections courantes. Le roucou est utilisé pour traiter les infections d'origine microbienne. Ses propriétés :

- anti-inflammatoire pour traiter les problèmes de peau, les fièvres, la dysenterie et l'hépatite
- antifongique
- antimicrobienne
- antivenin, les guérisseurs traditionnels l'utilisent dans les cas de morsure de serpent.
- expectorante.

En somme, de beaux attributs pour ce produit qui ne demande qu'à se faire connaître davantage.

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

JS VERRE DECOR SàRL

Vitrierie Miroiterie

Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verrier
Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurité
Vitrage isolant - Verre de cheminée

Bénéficiez d'une intervention rapide et d'un travail soigné.

Mais aussi tous nouveaux projets :

- Fermeture de douches
- Crédences
- Portes en verre
- Garde corps

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

Retrouvez-nous sur

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

PORTAS®

Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

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

APRES

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

APRES

Nous fabriquons du neuf sur mesure

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie
Pose parquet

Habillage et sécurisation escalier bois ou béton existant

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

« mer redde elsassich - salle d'exposition »

CARRELAGE

ENZO GIAMPIETRO

De père en fils ...

06 14 05 88 58 • 06 37 39 51 46

Un artisan à votre écoute !!

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

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

le Journal de marsel 0522

14

HELMBACHER PIERRE Aluminium

25 ans
d'expérience

Chez votre fabricant poseur en **Alsace**

DU 1^{ER} AU 31 MAI 2022
LE MOIS DE LA PERGOLA

Donner du caractère à votre habitation

100€ d'OFFERT par tranche
de **1 000€ d'achat**

Offre valable sur tous les produits hors remise en cours

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



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

Faites briller vos meubles naturellement



Comment entretenir le mobilier naturellement, avec les produits qui se trouvent déjà dans nos placards ? ConsoGlobe vous donne quelques astuces naturelles pour faire briller les meubles en bois en un geste. Avec le temps, les beaux meubles en bois ternissent. C'est

pourquoi, outre le dépoussiérage avec un chiffon sec et doux environ une fois par semaine (ou deux), il est important de chouchouter vos meubles en adoptant des petites astuces simples. Nettoyer un meuble en bois naturellement n'est pas forcément compliqué avec quelques ingrédients naturels.

Oubliés les aérosols, ils contiennent souvent des dérivés de pétrole, nocifs pour l'air ambiant et pour les poumons. Les produits les plus simples et les plus efficaces sont souvent à portée de main.

Faire briller et nettoyer un meuble en bois ciré naturellement

Avant de faire briller ses meubles, il est évidemment important de les nettoyer ! Pour cela, il suffit tout simplement d'utiliser un chiffon humide ou imprégné de thé froid. Si votre meuble est taché, selon la nature de la tache, plusieurs moyens sont à disposition pour la faire disparaître : pensez à l'eau oxygénée, à l'essence de térébenthine naturelle ou encore à un morceau de citron.

Les dépoussiérants végétaux pour faire briller les meubles

Dans les magasins bio ou naturels, il existe des sprays dépoussiérants écologiques qui peuvent être une bonne alternative si vous manquez de temps pour faire les produits vous-mêmes. Plusieurs formules existent : pour les meubles en bois vernis, laqués, ou vitrifiés.

- Si vous pouvez vous fier aux produits porteurs de l'écolabel européen, privilégiez ceux d'origine végétale, sans conservateurs et allergènes reconnus.
- Les dépoussiérants à base de cire d'abeille sont avant tout destinés aux meubles en bois cirés.
- À éviter absolument : les lingettes jetables dépoussiérantes. En effet, les lingettes sont non biodégradables et polluantes à la fabrication : une vraie plaie pour l'environnement.

Vous pouvez également privilégier les produits du placard. Entretenez et faites briller vos meubles en bois avec un mélange, imprégné sur un chiffon, à base d'huile d'olive (un verre), de jus de citron et quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Vous pouvez même conserver la mixture au réfrigérateur. Vous pouvez aussi remplacer le jus de citron par quelques gouttes de vinaigre blanc, à diluer dans l'huile d'olive et à appliquer avec un chiffon.

D'autres ingrédients 100 % naturels pour faire briller ses meubles

Plus étonnant encore, certains ingrédients naturels font des merveilles sur le bois pour le nourrir, l'entretenir ou le faire briller.

La bière chaude

Une fois de plus, on n'y pense pas mais la bière chaude est aussi excellente pour raviver l'éclat de vos meubles en bois.

L'artichaut contre le bois terne

Vous n'y avez probablement jamais pensé mais l'artichaut est une arme redoutable contre le bois terne ! Prenez une demi-tige d'artichaut fendue et frottez dans la longueur du meuble pour faire briller le bois.

Le blanc d'oeuf

Vous pouvez aussi mélanger un blanc d'oeuf avec un peu d'eau, en frotter la surface du meuble puis essuyer avec un chiffon microfibre. Une excellente astuce pour réutiliser ses blancs d'oeuf plutôt que de les jeter, si on a utilisé le jaune !

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

ecotech
 chauffage & climatisation

09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr

climatisation chauffage

installation & dépannage

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

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° 305 533 536 00034 - © JDM - Editions/Édith

JEU CONCOURS
Des séances au choix à gagner
 Possibilité de jouer par mail : centercrystal@outlook.com

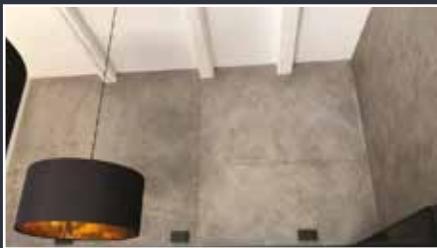
NOM :
 PRENOM : Age :
 ADRESSE :
 TEL : CP :
 VILLE:.....

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/05/2022, cachet de la poste faisant foi à :
 CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
 Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

Peinture Kitzinger

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



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

Siret n° 53017295600019 • ©JDM Editions/Edith

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

**Des milliers de m² de carrelages
EN STOCK disponibles de suite !!**

CARRELAGE sol grès cérame,
60x60 cm, gris anthracite
~~39 €~~ **25^{€/m²}**

CARRELAGE sol grès cérame,
20x75 cm,
imitation parquet
~~32 €~~ **22^{€/m²}**

Faïence murale, 25x50 cm,
coloris beige
~~30 €~~ **15^{€/m²}**



Dans la limite du stock disponible !!!

www.top-ceram.fr



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

Horaires d'ouverture :
Lundi 14h/19h · Mardi au vendredi 9h/12h - 14h/19h · Samedi 9h/12h - 14h/17h

© JDM Editions



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



MLC CHAUFFAGES SAS
Famille MARTZ
62 RUE THOMAS 67210 VALFF

03 88 08 73 41

info@mlc-chauffages.com

Siret 40903427900011



Fête de la bière à OBENHEIM

8 bières différentes à déguster !

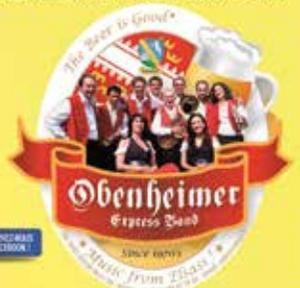
ouverture
de la salle
à partir de 18h30

SAMEDI 14 MAI 2022

Réservations:
tél. 06 17 27 55 72
gabywoehrel.musiqueobenheim@gmail.com

Soirée dansante animée par le **OBENHEIMER EXPRESS BAND**

tarif: 22 euros
entrée, repas et dessert
uniquement
sur réservation



Soirée organisée par l'Harmonie d'Obenheim



Libre d'usage et d'adaptation pour la vente, à condition d'être mentionné sur le site internet de la ville d'Obenheim.

BIJOUX BERMO
Créateur et fabricant de bijoux depuis 1977

FÊTE DES MÈRES
29
MAI

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

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

ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT
Lundi 14^h à 18^h30 - du mardi au vendredi de 9^h à 12^h et de 14^h à 18^h30
Samedi de 9^h à 12^h et de 14^h à 17^h

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

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

Devis GRATUIT

Arts PaysAGES
Créations et aménagements paysagers
Ensemble, nous réalisons vos projets

50% de réduction d'impôts

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

32 rue de la Digue • BOOFZHEIM • 06 71 59 59 10 • Siret : 50218033400018

le Bien-Être de marseille

Quelques idées reçues sur la naturopathie ou sur la santé en général (partie 1)

Les naturopathes ne mangent que des plantes et des graines.

Non les naturopathes ne se nourrissent pas que de graines et de salade !

C'est vrai que nous proposons des aliments que nous n'avons pas trop l'habitude de consommer si nous n'allons jamais dans un magasin bio et au rayon bio des supermarchés. Les graines de courge, de chia, de tournesol, les oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix) sont très nutritifs et je les recommande à mes consultants selon les cas. La part de végétaux est très importante pour couvrir nos besoins en vitamines, minéraux et fibres. C'est pourquoi on vous demande souvent en consultation si vous avez un extracteur de jus (pour un jus santé environ comptez 80% de légumes pour 20% de fruits) car cela permet de faire le plein de nutriments.

Il est important de garder une place de choix aux légumes et aux fruits dans votre alimentation et le naturopathe vous aide à connaître ceux qui sont les plus adaptés à vous. Cela peut vous interpeller car on a tendance à remplir son assiette d'une protéine, de féculents et d'un peu de légumes en « accom-



pagnement ». Alors qu'il est bien plus intéressant de remplir la moitié de votre assiette de légumes (cuits, crus c'est à voir selon votre profil et votre capacité digestive), d'ajouter une protéine de qualité, des féculents et du bon gras.

Certains naturopathes sont végétariens ou végétaliens mais pas tous. Beaucoup sont flexitariens (ne consomment de la viande et du poisson que de manière occasionnelle). Il y en a qui consomment de la viande (plus souvent de la viande blanche) et du poisson car cela leur correspond.

Il faut manger cru le plus possible



Je ne suis pas du tout pour les régimes stricts du tout cru pour tout le monde. Alors oui, vous rencontrerez des personnes qui ont une vitalité débordante et une peau magnifique et qui sont crudivores. Cela correspond à leur morphotypologie (c'est ce que regarde le naturopathe lors de la consultation : votre

constitution, votre tempérament en gros votre terrain). Il est vrai que dans le cru les vitamines ne disparaissent pas avec la cuisson et il est bénéfique de commencer le repas par un peu de cru pour la digestion.

Cependant, c'est loin d'être recommandé pour tout le monde. Cela peut même être dangereux pour certains, c'est pourquoi il faut toujours personnaliser

DÉCORATION Tapissière - Décoratrice
Christine
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

les conseils. Certaines personnes n'auront pas assez de feu digestif pour le cru, les intestins trop fragilisés. Ce ne sera alors pas du tout adapté à eux.

Le jus d'orange le matin pour les vitamines



Ce conseil-là a la dent dure. Personnellement je ne le conseille pas du tout. Dans un jus, vous avez retiré du fruit ses fibres. Bien sûr vous allez récupérer des vitamines mais surtout le sucre du fruit. Les fibres ralentissent son absorption alors que le jus seul fait rapidement monter la glycémie. Si vous petit-déjeunez sucré, vous pourrez avoir des hypoglycémies réactionnelles (les fameux « coups de pompe »).

Cela peut engendrer des envies de sucre le reste de la journée. Le matin mangez plutôt un fruit entier, les fibres feront que le sucre se diffusent plus lentement et dérèglent moins votre glycémie.

Par ailleurs, certaines personnes n'ont pas la capacité d'assimiler et de digérer le jus d'orange, cela va contribuer à les acidifier.

On en revient toujours à la personnalisation des conseils... Le matin au lever un verre d'eau tiède réhydratera l'organisme, coupera en douceur le jeûne nocturne et relancera la digestion.

Suite page 20

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



FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION

Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr

CALIS
POMPES À CHALEUR

**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



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

SAMSUNG

FABRICANT / INSTALLATEUR
ALSACIEN

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



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

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

OFFRE SPÉCIALE MAI

le prix du sur-mesure au prix du standard
pour les produits en massif (Rozière)*



Menuiserie

ERHARD

Un savoir-faire d'exception

depuis 1966



Devis Gratuit

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

**Show-room 600m²,
ouvert du lundi au vendredi**

Rue du Général Leclerc • **OBERNAI**

03 88 47 61 90 • info@menuiserie-erhard.com • www.menuiserie-erhard.fr



* Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2022, voir conditions en magasin - Siret n° 514 880 053 00020 • ©JDM Editions/Edith

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



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

**PLATEFORME
DE RECYCLAGE**
(GRAVATS, BOIS, DÉCHETS VERTS, DIB)

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES

30m³



**Bois, déchets verts, DIB
(Déchets industriels banals)**

20m³



Bois, déchets verts, DIB

7m³



**Gravats propres (bétons,
briques, tuiles), déblais terreux**

3 Route d'Ehl, Benfeld

03 88 74 53 30

contact@spiess.fr

Du lundi au vendredi

7h -12h et 13h -17h

spiess.fr

Suite de la page 18

Le jus de citron dans de l'eau tiède le matin à jeun.



On entend qu'il faut le boire pour détoxifier son foie et relancer la digestion. Toujours pareil ce n'est pas du tout bénéfique à tous les terrains. Certains organismes n'ont pas le potentiel digestif pour neutraliser l'acide de cet agrume. Cela va aussi les acidifier fortement. De plus ce sont des cures, on n'est pas censé boire ce jus à jeun en continu. Pensez toujours à faire des cures avec des pauses.

Aussi, n'oubliez pas de le boire avec une paille car le citron attaque fortement l'émail des dents, imaginez les dégâts si vous en buvez tous les jours...

La viande à chaque repas pour combler l'apport en protéines



La viande constitue un bon apport protéique. Que ce soit pour votre santé, par éthique ou pour l'environnement, il est recommandé d'en diminuer sa consommation. L'élevage intensif pollue énormément et la qualité de la viande issue de ceux-ci n'est pas bonne (animaux bourrés de médicaments du fait de leur promiscuité, alimentation inadaptée, croissance trop rapide...).

C'est pourquoi il est important de bien choisir votre viande. Pour avoir un bon apport de protéines, pensez aux œufs, aux poissons, aux produits laitiers (de qualité bio et sans excès), aux légumineuses associées à des céréales. Il y a dans l'imaginaire collectif un rapport bien ancré entre la viande et la force. Pourtant, on peut aisément ne pas en manger à chaque repas sans souffrir de carences protéiques.

La détox après les fêtes de fin d'année



Tous les ans, après le nouvel an les articles concernant la détox après les fêtes de fin d'année (et tous les écarts que cela comporte) pullulent. Alors que c'est le pire moment pour entamer une détox.

On ne fait pas de détox en hiver, ce n'est pas du tout bénéfique, cela va épuiser l'organisme. Ce n'est pas non plus la bonne raison pour entamer une cure pour détoxifier le corps. Seul(e) votre naturopathe pourra vous conseiller une détox, sa durée et quand la faire.

Si vous avez une alimentation saine tout au long de l'année, vous pourrez vous permettre quelques écarts pendant la période de fin d'année. Profitez intensément de ces moments et ne culpabilisez pas. Faites plus léger les lendemains, une monodiète, alternez un verre d'alcool avec un verre d'eau aux repas de fêtes pour ne pas vous déshydrater et mieux éliminer l'alcool, pensez à bien bouger. La détox n'est pas prévue pour contrer les excès alimentaires, elle est utilisée pour soutenir les émonctoires (organes qui éliminent les déchets) quand ceux-ci sont débordés ou fonctionnent au ralenti pour un tas de raisons différentes.



Delphine PIERRON

Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous.

Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométriose.

Accompagnement « Fertilité au naturel »
11 rue Dorette Muller – 67190 MUTZIG

www.delphinepierron.com
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)
Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin.
06 73 34 62 43 – delphinepierron@sfr.fr
Page Facebook :

Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



Rafrâichir en été
N'attendez pas la canicule !



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

Climatisation / chauffage

Prenez RDV dès **MAINTENANT !**

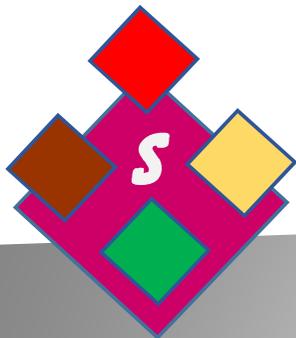


- Étude et devis
- Installation soignée
- Chauffage principal ou d'appoint
- Entretien et dépannage
- Particuliers et professionnels



51 Route de RHINAU • BOOFZHEIM

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



SCHWEITZER S.A.S.

FENETRES – PORTES – VOIETS – 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



Les orchidées de jardin, 3 espèces incontournables



Les orchidées terrestres rustiques sont bien souvent aussi séduisantes que leurs consœurs tropicales devenues familières de nos intérieurs. Elles n'en demeurent pas moins des plantes rares dans les jardins, car elles se multiplient difficilement et n'aiment pas être transplantées. Les progrès de la culture in vitro permettent désormais de proposer à la vente certains spécimens faciles de culture.

1- Délicates mais robustes

Savez-vous que plus de 150 espèces d'orchidées terrestres poussent sur notre sol ? Elles occupent à peu près tous les milieux, cependant, la plupart d'entre elles se raréfient et bénéficient d'une protection. Les orchidées souvent réfractaires à une multiplication classique bénéficient des progrès de la science. Elles peuvent ainsi être proposées à la vente sans nuire à leur protection. Il faut savoir que la production d'un pied adulte demande malgré tout 4 à 5 années de culture, ce qui explique leur coût.

La plupart des variétés proposées sont très rustiques (-20°C), de culture facile dans un sol sain, car il faut savoir qu'elles vivent en symbiose avec un champignon. Elles possèdent un bulbe souterrain qui leur permet de stocker des réserves pendant leur période de repos.

2- L'orchidée-jacinthe (*Bletilla striata*)



Cette orchidée asiatique est une des plus couramment vendues, car elle est très facile à cultiver. Elle est proposée souvent sous forme de plantes prêtes à fleurir en mai-juin, pour peupler les endroits frais ou bien au rayon « bulbes » à l'automne. Elle forme en effet un gros pseudo-bulbe qu'il convient de planter assez profond, à 15 cm, pour le mettre à l'abri des gelées. Ses épis magenta à blancs, légèrement parfumés, se dressent à 40 cm au sein d'un feuillage plissé vert clair. Le label présente des striures blanches, ce qui explique son nom.

La culture du *Bletilla*

Au jardin

Plantez-la dans un sol riche en humus, bien drainé et à exposition mi-ombragée ou recevant le soleil du matin. Dans les régions aux hivers rigoureux, protégez la souche par un paillis en hiver ou déterrez les pseudo-bulbes à conserver dans un local frais. Elle craint les limaces et les pucerons.

Dans la maison

La *Bletilla* se cultive aussi en véranda. Dans ce cas, couvrez assez peu les bulbes de terre et cessez d'arroser dès que le feuillage a disparu. A partir de mars, placez le pot dans un endroit éclairé pas

trop chaud (véranda) en ajoutant de l'engrais dilué 2 fois, tous les 15 jours. Placez le pot sur un lit de tourbe ou de gravier humides durant sa floraison.

3- Le sabot de Vénus (*Cypripedium*)



Cette version rustique du « sabot de Vénus » ressemble beaucoup au *Paphiopedilum* d'intérieur. Son pétale inférieur, le labelle forme en effet un gousset, attractif pour les insectes. L'espèce indigène, *Cypripedium calceolus* est rare et menacée de disparaître à cause du réchauffement climatique. Cette plante délicate aux tons jaunes et bruns vit réfugiée dans quelques stations de causses ou de montagnes. Elle forme une touffe de 15 à 60 cm de haut, en sol bien drainé, léger et calcaire. Les autres *Cypripedium* asiatiques ou américains (*C. formosanum*, *reginae*, *pubescens*...) préfèrent les sols acides, frais et humifères et sont plus faciles à cultiver notamment *reginae*.

La culture du *Cypripedium*

Les griffes sont installées en fin d'hiver pour une floraison en mai-juin de 3 à 4 semaines. Plantez-les dans une rocaille fraîche à mi-ombre, parmi les plantes de terre de bruyère ou un sous-bois humifère selon leur affinité.

4- La pléione de Formose (*Pleione formosana*)



Cette orchidée terrestre semi-rustique est originaire d'Asie. Chaque printemps, son pseudobulbe enterré émet une feuille et une à deux fleurs d'une grandeur exceptionnelle par rapport à la taille totale de la plante. Son labelle forme un tube frangé de 8 cm pour une plante qui ne dépasse pas 15 cm ! Blanc et souvent tacheté de mauve, il s'entoure de 5 longs et fins tépales blancs ou mauves. A la fin de la floraison qui s'étire sur 15 jours en avril-mai, la plante développe son feuillage et produit un nouveau pseudo-bulbe destiné à perpétuer l'espèce.

La culture de la *Pleione*

Elle peut se cultiver en rocaille fraîche, en sous-bois ou en pot. Plantez-la dans un sol humifère, frais et poreux sans trop de calcaire. Choisissez un emplacement à mi-ombre ou bien au soleil si vous êtes situé au nord de la Loire. Continuez à maintenir un sol humide après la floraison pour permettre au nouveau pseudo-bulbe de grossir. Couvrez la souche d'une cloche ou de feuilles mortes pendant l'hiver ou bien rentrez le pot en serre froide.

Rédigé par Eva Deuffic

Orchidée : conseils pour une belle floraison

Les orchidées phalaenopsis sont des fleurs d'origine tropicales qui s'adaptent très bien en tant que plante d'intérieur. La culture et l'entretien de l'orchidée phalaenopsis est très accessible, et elle peut fleurir toute l'année. La plantation ou le repotage, l'arrosage ou l'exposition, voici nos conseils d'entretien pour une belle floraison au fil des saisons. On l'appelle également « orchidée papillon » pour la ressemblance de ses fleurs avec ce dernier.

Exposition idéale pour orchidée

L'exposition de votre orchidée est importante pour garantir une belle floraison.

Orchidée et lumière :

Trop de soleil pourrait lui être fatal mais un manque de lumière l'empêcherait de fleurir. La température idéale est de 18 à 22°

- L'orchidée phalaenopsis se trouvera également à son aise en extérieur pendant les mois d'été.
- On peut donc sortir l'orchidée à partir du mois de mai.
- Dans tous les cas, choisissez un endroit lumineux, mais sans soleil direct.

Arrosage des orchidées

L'orchidée phalaenopsis a besoin d'être arrosée régulièrement mais sans excès au risque de faire pourrir les racines. Il est donc préférable de ne pas inonder le substrat tout en maintenant l'humidité dont elle a besoin. Ne laissez jamais d'eau stagnante au fond du pot, bien égoutter après l'arrosage.

Fréquence d'arrosage :

- Au printemps/été, arroser 1 à 2 fois par semaine
- En hiver, réduire l'arrosage à 2 fois par mois.
- Vaporiser régulièrement de l'eau sur les feuilles et les racines, cela peut suffire comme arrosage.
- Si votre région est très calcaire, prenez de préférence l'eau de pluie ou l'eau minérale car l'orchidée y est très sensible.
- L'apport d'engrais spécial orchidées permet de prolonger la floraison.

Penser à brumiser très régulièrement le feuillage (idéalement tous les jours) afin de recréer l'environnement chaud et humide dans lequel elle vit à l'état naturel.

Orchidée après la floraison

Après quelques semaines d'une belle floraison, la fleur fane. Ne vous inquiétez pas, si votre orchidée a fleuri une fois, il y a toutes les chances qu'elle fleurisse de nouveau.

- Cela est normal, la floraison peut durer plusieurs semaines, mais finit par s'arrêter.
- On peut parfois attendre plusieurs semaines avant de voir reflleurir une orchidée.

Une fois fanée, il y a une technique pour faire reflleurir l'orchidée après la floraison.

Faire reflleurir une orchidée

L'orchidée phalaenopsis peut reflleurir après la première floraison

- Couper la tige dont les fleurs sont fanées, environ à mi-hauteur, et juste au dessus d'un oeil (l'oeil est un renflement au niveau de la tige).
- Si l'oeil est déjà d'une seconde floraison, coupez court la tige sur laquelle les fleurs sont fanées.
- Tout au long de la vie de votre orchidée, vous couperez court les tiges ayant donné des fleurs. Si votre orchidée ne fleurit plus mais qu'elle garde des feuilles bien vertes :
- Mettez-la dans un endroit plus frais (environ 14-15°C) pendant une quinzaine de jours
- Réduisez le nombre d'arrosage.
- Au bout de ces 15 jours, remettez-la à ce place et attendez l'apparition d'une nouvelle tige florale

Repotage une orchidée

Comme toutes les plantes d'intérieur, le repotage de l'orchidée fait partie de la vie de la plante et de son système racinaire.

Quand et comment repotage l'orchidée :

Le repotage est important. Cette opération s'effectue en général tous les 2 ou 3 ans et est indispensable pour aider au développement de votre plante..

Publié avec l'aimable autorisation de www.jardiner-malin.fr

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

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



Du 2 mai au 1 juin

MUTTERSCHOLTZ - Exposition : Plume et humour, aquarelle Alexis Nouaihat. On connaît surtout Alexis par ses dessins humoristiques mais ce sont aussi des aquarelles naturalistes saisissantes, des carnets de voyage des quatre coins du monde. Au travers de ses dessins humoristiques il parvient à faire passer ses messages, à rendre l'éducation à l'environnement ludique et à réhabiliter les indésirables grâce à des clins d'œil tendres et drôles à la fois. Du lundi au vendredi de 9h à 17h, samedi et dimanche de 10h à 18h à la Maison de la Nature.

Du 4 mai au 7 mai

SÉLESTAT - Lions Club Ebersheim Plaine d'Alsace : grande vente de vêtements neufs

Grande vente de vêtements neufs au caveau Salle Ste-Barbe Place de la Victoire à Sélestat - pour Hommes, Femmes, Enfants, Bébé et accessoires à partir de 1€. Mercredi 4 mai 14 à 19h. Jeudi 5 et vendredi 6 mai : 10 à 19h. Samedi 7 mai 10 à 13h. Le bénéfice de la vente est destiné pour le cancer infantile et soutien aux réfugiés Ukrainiens -prévoir sacs et cabas que le club ne peut fournir.

Du 5 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 :

Le 5 : Bouger pour rester en forme

Le 10 : Bien manger pour équilibrer mon diabète

Le 19 : 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 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. Rens. 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. RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur notre site internet www.maisonnaturemutt.org

GERSTHEIM - Concert «Sur Mesures»

Le groupe vocal Fa Mi en Chœur de Gerstheim vous invite le samedi 7 mai à 20 h, en l'église St Denis au concert donné par l'ensemble vocal « Sur Mesures » L'ensemble vocal « Sur Mesures » dirigé par Béatrice Ittiss est un nouveau Chœur féminin alsacien. Son répertoire est comparable à un patchwork : diverses couleurs comme autant de polyphonies. Tantôt calmes, tantôt rythmées ou même classiques, elles font la part belle aux compositeurs du XXème et XXI siècle.

7 mai et 8 mai

BENFELD - Marché des créateurs - 2^e édition

L'APEB (l'Association des Parents de l'École Briand) organise sa 2^e édition du marché des créateurs à la salle des fêtes, le 7 de 15h à 19h et le 8 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.

Dimanche 8 mai

SCHERWILLER - Marché aux fleurs

Marché aux fleurs avec la présence d'horticulteurs, de paysagistes et d'associations locales. Idées de jardinage - Rempotage gratuit - Petite restauration - Buvette

Samedi 14 mai

ERSTEIN - La grande soirée Loto de l'Association Sportive Erstein. L'Association Sportive d'Erstein organise sa traditionnelle soirée Loto, à 20 h à la salle Herinstein. Ouverture de la salle à 18h30. Les cartons personnels ne sont pas autorisés

HERBSHEIM - Promenade bucolique dans le Ried noir. Découvrez le Ried noir d'Herbsheim et ses prairies humides encore préservées. Rencontrez les espèces remarquables qui l'habitent qu'elles soient végétales ou animales. Ouvrez l'œil et passez un moment de dépaysement fort dans ce paysage totalement préservé. Samedi 14 mai 2022, RDV à 14h précisé à l'inscription. 7€/adulte, 5€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur notre site internet www.maisonnaturemutt.org.

Dimanche 15 mai

FEGERSHEIM - Marché aux puces réservé aux particuliers. Marché aux puces organisé par l'AFF dans la zone industrielle de Fegersheim. Emplacement uniquement par tranche de 5m au prix de 13€. Camionnette acceptée pour un emplacement d 10m min. Accueil des exposants à 6h. Ouverture de 8 h à 17 h. Bulletin de réservation sur demande par mail : aff.fegersheim@gmail.com ou tél 0642391813 ou page Facebook. Parking visiteurs : grand frais, botanic et lid'l.

Samedi 21 mai

SÉLESTAT - A la conquête du marais

La gravière est exploitée pour sa ressource minière, mais qu'en est-il de la faune et de la flore alentour ? Découvrez ce milieu palustre riche en végétaux mais aussi en papillons remarquables et autres invertébrés. L'éco pâturage pratiqué sur le site et diverses actions de préservation conservent les prairies et ses habitants dans cet équilibre fragile. Samedi 21 mai 2022, RDV à 14h précisé à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Renseignements et inscription au 03 88 58 87 20.

SÉLESTAT - Les Étoiles de la musique

L'Accordéon Club de l'III a le plaisir de vous annoncer son concert annuel qui aura lieu à 20h15 aux Tanzmatten de Sélestat. Venez redécouvrir les mélodies de chanteurs et compositeurs disparus comme Aznavour, Brel, Glenn Miller, Piaf ou encore Johnny avec la participation de chanteurs, danseurs et du groupe Happy Gospel de Muntzenheim. Sous la Direction de Patrick HERZOG, l'Accordéon Club de l'III vous fera passer un agréable moment.

Dimanche 22 mai

SERMERSHEIM - Pêche Sportive

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

DAMBACH-LA-VILLE - waldmeisterfest 2022

Les Joyeux Vignerons organisent leur traditionnel Waldmeisterfest au Schulwaldplatz accès fléché par Blienschwiller - 11 h Messe - 11 h 45 apéritif concert. Sanglier à la broche - Grillades - Buvette - Pâtisseries. Animation par les «Amis du Ried de Marckolsheim» Renseignements : 03 88 57 81 18

MATZENHEIM - tournoi de pétanque

Le Pétanque Club de Matzenheim organise un tournoi de pétanque en doublette. Inscription 8€/équipe. Possibilité de restauration (plat + dessert / café) : 12€ ou sandwich 3.50€. Inscript. joindre Milly Thomas au 06.83.36.68.94. Après 17h. Enregistrement des équipes le dimanche à partir de 8h30, début du tournoi vers 10h. Il y aura 5 matchs la journée (2 le matin et 3 l'après midi).

Jeudi 26 mai

BENFELD - Atelier cuisine avec Cynthia Sur

Nous vous proposons 3 ateliers de cuisine gourmande et saine. Des supers aliments pour une super santé. L'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 ramporter 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

Jeudi 26 mai

SCHERWILLER - Repas Asperges

L'association Les Amis d'Odile organise un Repas Asperges au profit de la restauration de l'ancienne chapelle du domaine de l'Alumnat Sainte Odile de Scherwiller. Au menu : apéritif, entrée, asperges et ses sauces, jambon cru et cuit, dessert et café. Tarif : 26€. Réservation avant le 18 mai.

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

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

©2022 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



Nos agences CENTURY 21 embellissent la Fête des Mères 2022 !

Déposez ou envoyez nous votre coupon pour participer et tenter de remporter un magnifique bouquet de fleurs !

✂

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

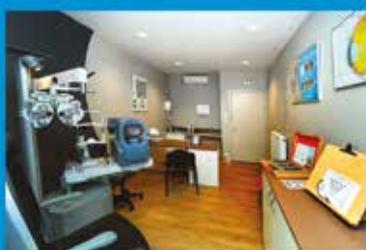
Mail :

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



LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN



we love sunglasses

le style à partir de 19€*



3 rue Mercière • ERSTEIN

De la nature
à votre assiette



Pâte de fruit à la fraise

Ingrédients :

- 400 g de pulpe de fraise
- 60 g de jus de citron
- 12 g de pectine jaune
- 40 g de sucre¹
- 400 g de sucre²
- 60 g de glucose
- 60 g de sucre inverti (Trimoline ou miel)



Recette :



Préparez une plaque avec une feuille de papier cuisson et un cadre ou un plat avec une feuille de papier cuisson plus une deuxième feuille pour recouvrir.



Portez à ébullition la fraise et le citron puis ajoutez la pectine mélangée au sucre 1.



Portez à ébullition puis ajoutez le sucre 2, le glucose et la Trimoline.

Laissez cuire à 104°C (à l'aide d'un thermomètre à sucre) sans cesser de remuer.



Versez dans le cadre et recouvrez de la seconde feuille de papier cuisson (vous pouvez aussi saupoudrer de sucre roux à la place de la seconde feuille de papier cuisson)



Laissez refroidir puis taillez à votre convenance.

Roulez les pâtes de fruit dans du sucre roux.

Stockez dans un récipient hermétique.



au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

P 11 Rue du Commerce (à Côté du Lidl) • **ESCHAU**
03 88 77 99 69 • www.au-bon-conseil.fr

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

ROSSFELD BAR & RESTAURANT SINCE 2018

La Clef

- TARTES FLAMBÉES
- PLATS À LA CARTE
- CARTE DE BURGERS
- GRANDE TERRASSE FLEURIE
- SOIRÉE À THÈMES
- SALLE AU DÉCOR WINSTUB

EN LIVRAISON AVEC **JUST EAT**

15 rue Principale • ROSSFELD
03 88 58 28 19 • www.restaurantalaclef.fr

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

casa julia Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés en **click and Collect**

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

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

©JDM Editions/Editi

RESTAURATEURS
MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ
tél. 03 88 74 11 10
Courriel : lejournaldemarseille.fr
le Journal de marseille

Promos du mardi 3 au samedi 7 mai

- Paupiette de dinde façon tajine **12,00€/KG**
- Épaule d'agneau sans os (façon gigot) **18,50€/KG**
- Escalope de porc "tzigane" **11,70€/KG**
- Petite terrine au riesling **5€/pièce**
- Saucisse à griller bacon et cheddar **6 + 1 gratuite**
- Tourte comtoise (jambon, champignons, gruyère) **13,50€/KG**
- Salade vigneronne **5,50€/pièce**

VENDREDI

- Filet de dorade, velouté au crémant et fines herbes, avec son risotto d'asperges d'Alsace - **10€/portion**

SAMEDI

- Bouchée à la reine, vol au vent et ses nouillettes - **10€/portion**

Promos du mardi 17 au samedi 21 mai

- Escalope sylvestre (lardons, oignons frits, champignons) **11,70€/KG**
- Tranche de gigot marinée **23,50€/KG**
- Menhir de poulet **16,00€/pièce**
- Côte braisé **8,00€/KG**
- Saucisse à griller "chorizo" **11,50€/KG**
- Poulet "crispy" (escalope de poulet tendre, panée aux cornflakes) **18,45€/KG**
- Pissaladière niçoise **4,00€/pièce**

VENDREDI

- Linguines au thon, tomates et champignons - **9€/portion**

SAMEDI

- Boulettes de veau à l'alsacienne, schnupfnudels et son duo de carottes - **10€/portion**

~ Menu Fête des Mères 2022 ~

Réservation avant le mardi 24 mai 2022

AMUSE BOUCHE	Verrine au foie gras et lentilles
ENTRÉE	Tonatello de bœuf, chips de pain et sa petite salade
PLAT	Quasi de veau en basse température aux asperges d'Alsace, Pommes de terre grenaille, choux-fleur, brocolis et carottes
DESSERT	Trifles de rhubarbe d'Alsace, fraise et chocolat blanc



Promos du mardi 10 au samedi 14 mai

- Brochette aux 4 viandes (bœuf, volaille, porc et veau) **15,00€/KG**
- Émincé de dinde aux brocolis **13,00€/KG**
- Terrine fermière (mousse de foie de volaille, girolles) **19,50€/KG**
- Saucisson sec **25,00€/KG**
- Saucisse appenzeller à griller (au fromage) **8 + 2 gratuites**
- Sandwich pastrami **5,00€/pièce**
- Pâté en croûte dinde fêta, tomates confites et pesto **17,50€/KG**

VENDREDI

- Choucroute de la mer - **9€/portion**

SAMEDI

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

26 MAI
JEUDI DE
L'ASCENSION
FÉRIÉ

Promos du mardi 24 au samedi 28 mai

- Cuisse de poulet à l'indienne (curry, échalote, gingembre, citron et coco) **13,90€/KG**
- Saucisses "pizza" **6 + 1 gratuite** **13,50€/KG**
- Brochette de veau à la menthe **23,00€/KG**
- Pastrami (viande de bœuf fumée et tranchée) **15,00€/KG**
- Tourte aux trois volailles **14,00€/KG**
- Entremet de truite au foie gras **4,80€/pièce**
- Bol de salade césar (poulet) **5,50€/pièce**

VENDREDI

- Cabillaud en croûte aux petits légumes avec son riz - **9€/portion**

SAMEDI

- Quasi de veau basse température aux asperges d'Alsace, pommes de terre grenaille, choux-fleur, brocolis et carottes - **14€/portion**

Confort et Bien-être avec la protection solaire Stordif



-25%

sur les stores extérieurs SUNGROUP

-20%

sur les PERGOLAS

OFFRE VALABLE DU 1ER MARS AU 31 MAI 2022

STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS

22 Rue de la Gare 67120 Duppigheim

Devis gratuits
sans engagement



03 90 40 29 20

contact@stordif.fr



STORDIF - 22 RUE DE LA GARE - 67120 DUPPIGHEIM - 03 90 40 29 20 - www.stordif.fr



ATELIER WINGERT

Tapissier Décorateur - Créateur d'émotions



- Plafonds tendus - Rideaux, voilages & stores

- Papier peint - Tapis & moquettes - Literie

- Mobilier - Luminaire - Réfection fauteuils et canapés

Moustiquaires ● ATES

Une protection efficace contre les insectes et le pollen

Uniquement sur RDV

Devis et déplacement à domicile **GRATUITS**

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

03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78

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

les bons à savoir de marseille

20 manières d'utiliser la menthe



Aromate pour parfumer tous vos plats ou vos boissons, remède de grand-mère, ou comme antiparasite au jardin et pour les animaux, utiliser la menthe au quotidien peut rendre bien des services. La menthe est la plante rafraîchissante par excellence. Mais pas uniquement : elle est aussi l'une des plantes médicinales les plus courantes et les plus facilement utilisées. La menthe possède en effet des vertus digestives, antiseptiques, toniques et stimulantes parmi d'autres.

Elle a aussi une autre particularité : elle est particulièrement envahissante. Ceux qui ont de la menthe dans leur jardin le savent très bien, c'est une plante qui pousse facilement et devient vite abondante.

Utiliser la feuille de menthe en cuisine

Fraîche et dynamique, elle apporte une touche de caractère aux préparations.

La menthe, désaltérante

Ajoutée fraîche en feuille dans l'eau chaude, le

thé, une limonade, une soupe froide ou même... un mojito, la menthe n'a pas son égal pour donner cette sensation verte et désaltérante !

Faire son sirop à la menthe

Il est très facile de préparer du sirop de menthe qui se conservera quelques semaines au réfrigérateur.

Ingrédients :

- 15 à 20 tiges de menthe
- 60 cl d'eau
- 600 g de sucre.

Mettre dans une casserole d'eau froide les feuilles et le sucre. Porter à ébullition et laisser bouillir 10 minutes. Laisser refroidir, filtrer et conserver dans une bouteille en verre.

Les boissons à la menthe

Ajoutez généreusement de la menthe ciselée dans vos boissons froides comme la limonade ou votre smoothie du petit déjeuner pour ajouter une note de pep's. Pour l'apéro, elle est l'ingrédient indispensable du mojito (à consommer avec modération bien entendu). Réalisez du thé menthe à la marocaine avec du thé vert, une brassée de menthe fraîche et du sucre. La version glacée est toute aussi délicieuse !

La menthe, aromate de choix

Vous connaissez le pesto, à base de basilic mais connaissez-vous la version menthe ?

Le pesto de menthe est très vif : vous pouvez remplacer tout ou une partie du basilic par de la menthe en suivant la recette classique (huile, pi-



gnon de pin, parmesan et ail). À tester également, le pesto de menthe sucré toujours avec de l'huile et des pignons de pin en ajoutant du sucre. Elle se saupoudre dans tous les plats pour conférer une note orientale. Aromatisez le beurre avec de la menthe : à utiliser en cuisine ou tout simplement à tartiner.

Ajoutez quelques feuilles dans l'eau de cuisson vapeur pour parfumer délicatement légumes et poisson.

Parfumez vos vinaigrettes avec de la menthe ciselée et du citron. La menthe est l'ingrédient indispensable pour des sauces spéciales comme par exemple, le tatziki grec et le dhania chatni indien, une savoureuse sauce menthe/coriandre de type chutney.

La menthe dans vos desserts

N'oubliez pas l'association menthe chocolat, un délice très apprécié des Anglais mais pas que ! Testez aussi le chocolat chaud à la menthe. À l'heure du goûter ou pour le petit déjeuner, vous apprécierez pleinement des tartines à la gelée de menthe.

Ingrédients :

- 200 g de feuilles fraîches
- 30 cl de jus de pomme bio
- 1 kg de sucre

Suite page 30

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



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



**N'hésitez pas à nous contacter
pour vos gâteaux personnalisés !!**

Nous serons présents
au «Friedhohr Marik»
Marché de Printemps organisé par
l'AGF de Westhouse
le 22 mai 2022 place de l'Eglise
de 10h à 18h

**Commencez à profiter
des beaux jours !!**



Retrouvez-nous également à Westhouse
et à nos dépôts de Uttenheim et Rossfeld !

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

Votre commerce de proximité



**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

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

**HUILE DE
TOURNESOL,
première pression
à froid,
FABRICATION
MAISON**

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

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



Présence du **camion magasin**
les **jeudis** des semaines **PAIRS**
à **Erstein Parking** de Pluri Finances
de 11h à 14h



Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Propre production :

- Viande bovine sur cde
- Charolais et Limousin
- Canards et dérivés
- Lapins

Produits faits maison :

- Pâté en croûte
- Tourtes
- Echines
- Palettes fumées

Produits pour TARTES FLAMBÉES



sur commande



Retrouvez-nous



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

Au Brochet

CAFE - RESTAURANT

Tel : 03 67 29 05 05 • 06 86 88 99 47 - <https://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr>



94 rue du Général de Gaulle - 67150 ERSTEIN
Ouvert du lundi au jeudi de 11h45 à 14h, le vendredi de 11h45 à 14h et de 18h30 à 23h, du samedi au dimanche de 10h à 14h et de 18h30 à 23h

S'Hechte
Stuebele

1 rue du Muhibach 67150 ERSTEIN
Tél : 03 67 29 05 05 • 06 86 88 99 47
www.shechtestuebele.com



Week-end du 6 au 8 mai - Fête du Printemps à Erstein

Autour de l'asperge et des fraises + CARTE

Asperges au bibeleskäs, saumon fumé et crêpes	16€
Sandre aux asperges	18€
Crêpes au jambon et asperges gratinées	14€
Ballotine de volaille farcie aux morilles, crème d'asperges	19€
Rizotto aux asperges, Saint Jacques et gambas	19€
Pâtes orechiette aux sot-l'y-laisse de volaille et champignons frais	15€
Pâtes orechiette aux gambas et filets de rougets	18€
Faux filet Limousin au beurre d'herbes	17€
Mixed Grill de veau, en trois façons	19€
Coquelet rôti	14€
Tripes de veau à la tomate	15€

Week-end du 13 au 15 mai + CARTE

Chili Con Carne	12€
Filet de truite saumonée farcie aux champignons	14€
Civet de lapin	14€
Rognon de veau sauce Madère	13€
Langue de veau sauce Charcutière	14€
Paupiette de veau de ferme maison	15€
Côte de veau de ferme façon Orloff	16€
Rognons blancs à la crème	13€
Matelote d'anguilles	19€
Côtes d'agneau grillées aux herbes	16€
Filet de canette aux pêches rôties	16€

Week-end du 20 au 22 mai + CARTE

Couscous (bœuf, agneau, poulet, boulettes, merguez)	14€
Couscous aux poissons	17€
Osso Bucco de veau à l'italienne	15€
Quenelles de brochet aux asperges	16€
Coq au Riesling	14€
Mixed Grill de viandes (agneau, veau, bœuf, volaille, saucisse)	17€
Mixed Grill de poissons (dorade, bar, gambas, noix de St Jacques)	19€

Week-end du 26 au 29 mai - Fête des Mères 36€ Emporté

42€ sur place (avec sorbet arrosé et glaces avec le dessert)

(Entrée/plat ou plat/dessert 30€ - Plat seul 22€) + CARTE

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

Salade de saison, ris de veau, râbles de lapereau farçis au foie gras, rubans d'œuf et asperges

OU

Salade aux deux saumons, gambas et noix St Jacques

Filet de sole à la Normande, flan de poireaux, riz pilaf, feuilleté cœur

OU

Mignon de veau à la crème et morilles, petits légumes, knepfle maison

Roulé aux fraises, fruits frais

OU

Entremet pêche et chocolat, fruits frais

LES PLATS

Magret de canard aux cerises	18€
Filet de bœuf aux poivres	19€
Filet de sandre et saumon aux asperges, feuilleté cœur	21€

Week-end du 4 au 8 juin + CARTE

Paëlla -poulet, fruit de mer, chorizo-	15€
Aoili de poissons et sa rouille	18€
Souris d'agneau	16€
Linguine aux filets de poissons et coquillages	18€
Linguine à la bolognaise	12€
Mixed grill de bœuf charolais	18€
Mixed grill de filets de poissons et gambas	19€
Faux filet Charolais, beurre d'herbes	17€

Tous les jours et le week-end :

Burgers de bœuf (tomme, cheddar, munster) frites, salade	11€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	11€
Anguilles marinées	16€

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€

Au Brochet et S'Hechtestuebele

SONT OUVERTS

Terrasse sur les bords de l'Il

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

Faites infuser la menthe préalablement rincée pendant 20 min dans de l'eau bouillante. Filtrez et versez dans une casserole ou une bassine à confiture si vous en avez. Ajoutez le jus de pomme et le sucre, et laissez cuire à feu vif un bon 1/4h en mélangeant régulièrement. Mettez en pots stériles.

Les vertus de la menthe pour la santé et la beauté

Non seulement, la menthe est délicieuse, mais en plus, elle trouve de multiples usages au quotidien.

La menthe pour rafraîchir l'haleine

Mâcher quelques feuilles de menthe après le repas permet de rafraîchir l'haleine.

Vous pouvez également réaliser un bain de bouche maison en en mettant à infuser dans de l'eau bouillante. Laissez refroidir.

La menthe pour soigner les maux

La menthe est réputée pour son pouvoir revitalisant.

Après une journée de marche ou si vous vous sentez fatigué(e), un bain de pieds additionné de gros sel et de menthe saura vous redonner du tonus.

La menthe permet également d'apaiser les maux de tête. Pour cela, faites bouillir quelques feuilles de menthe fraîche dans une casserole et inhalez les vapeurs.

La menthe contre les indésirables

La délicate odeur de menthe n'est pas aimée de tous : elle repousse les nuisibles. Laissez donc quelques feuilles de menthe dans les placards et les tiroirs de la cuisine pour éloigner les fourmis.

Au jardin aussi la menthe repousse les indésirables. Parsemez quelques feuilles de menthe autour de vos plants de tomates ou autres choux pour éloigner fourmis et pucerons.

Si vous avez des animaux de compagnie, utilisez la menthe comme anti-puces naturel : soit en faisant bouillir et infuser des feuilles de menthe et il ne vous

restera plus qu'à appliquer sur le pelage de votre chien ou de votre chat à l'aide d'un spray ; soit en frottant énergiquement vos mains avec des feuilles de menthe et caressant votre animal.

Bien conserver la menthe

La menthe fraîche se conserve très bien au réfrigérateur. L'emballer au préalable dans du papier absorbant. Si vous souhaitez avoir toujours un bouquet de menthe fraîche sous la main, vous pouvez le conserver dans un verre d'eau.

Séchée, la menthe conserve son arôme pendant des mois. Il faut quand même l'entreposer au sec et à l'abri de la lumière.

Enfin, la menthe se congèle très bien : il suffit de ciseler les feuilles finement et de les mettre dans un petit récipient allant au congélateur.

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

STOFFHALLE

Le discount des tissus

NOUVEAUTÉS, TISSUS AMEUBLEMENT
Collection, décoration, voilage grande largeur
Grand choix, jersey, viscose, coton
pour prêt à porter



-20%*
A partir de 50€
d'achats

* Valable jusqu'au 31/05/22

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

Hauptstrasse 184 **KAPPEL-GRAFENHAUSEN**
tél. 0049 7822 78 338

EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité



VENTE d'Asperges

en direct du producteur

NOUVEAU
Jambon blanc, jambon fumé
et mayonnaise



Nous sommes présents aux marchés :

Mercredi

Jeudi

Samedi

VILLE

OBERNAI

SÉLESTAT

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

MOULIN KIRCHER
EBERSHEIM

DIMANCHE 15 MAI 2022
DE 11H À 18H
FÊTE DU MOULIN & DE L'EAU

JOURNÉE DÉCOUVERTE DU MOULIN
CONCERTS & RESTAURATION SUR PLACE
DÉCOUVERTE AU FIL DE L'EAU
- ENTRÉE LIBRE -

AVEC LA PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DU GROUPE

LES COPAINS D'SABORD

BIEN MANGER

TARTES FLAMBÉES & PÂTISSERIES DU MOULIN

MAIS AUSSI COCHON À LA BROCHE & SON DESSERT
RÉSERVATION PAYANTE OBLIGATOIRE AU MOULIN - PAR TÉLÉPHONE - EN LIGNE

25€ RÉSERVATION OBLIGATOIRE
PAR PERSONNE (HORS DÉJEUNER)

QR code

Pour la réservation en ligne
RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE
www.moulin-kircher.fr
ou cliquez sur le QR code

DÉCOUVRIR

VISITE DU MOULIN
BALADE SUR BARQUE À FOND PLAT
DÉCOUVERTE KAYAK

SE DIVERTIR

ANIMATIONS MUSICALES AVEC LES GROUPES WOODSTORK & LES COPAINS D'SABORD

MOULIN KIRCHER EBERSHEIM

LE MOULIN KIRCHER
10 QUAI DU MOULIN
67600 EBERSHEIM
03 88 85 71 10
WWW.MOULIN-KIRCHER.FR

Astuce anticellulite : faites le plein d'asperges



Consommée depuis deux milliers d'années, l'asperge est née en Méditerranée et intéressait les grecs pour ses propriétés pharmacologiques. Parmi ses nombreux bienfaits, l'asperge prévient les troubles de la mémoire, lutte contre les sensations de jambes lourdes et l'hypertension. Comme elle fluidifie le sang, on lui prête aussi des

propriétés aphrodisiaques : elle faciliterait l'érection masculine ... et l'orgasme féminin ! Enfin l'asperge est riche en antioxydants, protecteurs de la jeunesse de notre peau, et son grand pouvoir diurétique fait la guerre à la cellulite. Que demander de plus ?

Comment les asperges drainent la cellulite ?

Pauvres en calories, mais riches en éléments nutritifs, les asperges sont aussi pleines de fibres et favorisent un bon transit. Elles sont donc les amies des ventres plats. Mais surtout, elles ont un pouvoir diurétique hors du commun. Elles sont gorgées d'eau, mais contiennent très peu de sodium. Elles empêchent le stockage du sel dans l'organisme et préviennent la formation de la cellulite. Renfermant de l'asparagine, elles fonctionnent aussi comme des brûle graisses : l'asparagine décompose l'acide oxalique, qui fixe les graisses sur les cellules. Et comme elle sont riches en potassium, les asperges aident nos muscles à rester fermes !

Comment consommer les asperges ?

Pour profiter au maximum de tous leurs bienfaits minceur, il faut éviter de déguster les asperges avec des mayonnaises ou autres sauces gourmandes. De préférence, cuisez-les délicatement à la vapeur, ou dorez-les à la poêle avec très peu d'huile. Puis mangez-les avec une sauce allégée : pour cela mélangez tout simplement un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre dans un yaourt allégé ! Vous pouvez aussi consommer les asperges en salade. Voici une recette végétarienne et sans gluten idéale pour le printemps, et pour faire le plein de protéines et de fibres.

Salade minceur aux asperges et au quinoa

Ingrédients pour 1 personne :

- 1/2 verre de quinoa
- 1/2 botte d'asperges vertes ou violettes
- 1/2 citron
- 30 grammes de feta
- quelques branches de menthe fraîche ou de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- du sel et du poivre

Préparation :

- Portez à ébullition un grand verre d'eau dans une casserole puis ajoutez le quinoa
- Laissez-cuire à feu doux pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement
- Coupez vos asperges en dés et cuisez-les à la vapeur ou dans l'eau bouillante, 5 minutes maximum avec un peu de sel
- Hachez aux ciseaux ou au mixeur votre menthe ou votre coriandre
- Pressez le jus d'un demi-citron
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez la feta, l'huile d'olive et un peu de poivre

Bon appétit !

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr



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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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



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

SOL MUR PEINTURE DROGUERIE

RIDEAUX COLLE & ENDUIT OUTILLAGE

Du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX



16, rue de l'Industrie Z.I. nord

67600 SÉLESTAT

03 88 82 82 21

decomuretsol@wanadoo.fr



**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**

**1 rideau acheté
= 1 rideau OFFERT***



NOUVEAU SHOWROOM, CATALOGUE PAPIERS PEINTS, RIDEAUX ...

L'acupression

Grâce à l'acupression, il est possible de calmer une rage de dents, rien qu'en pinçant la peau située entre le pouce et l'index ou de s'endormir plus vite, en appuyant son index au milieu du front entre les sourcils ?

Les professionnels de l'acupression utilisent les techniques d'auto-massage depuis plus de 5000 ans. Ces gestes que vous pouvez pratiquer vous-même, s'apparentent à l'acupuncture mais sans aiguille.

Pour la pratique de l'acupression, vous n'aurez besoin de rien d'autre que de vos mains : il vous suffira de faire pression du bout des doigts sur certains points spécifiques de votre corps.

Les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise expliquent que lorsque vous appuyez sur ces points, vous rééquilibrez ou débloquez votre qi (prononcé « tchi »), forme d'énergie irriguant les canaux qui traversent le corps. Il n'y a pas d'explication exacte au fonctionnement de l'auto-massage mais des études suggèrent que ces canaux énergétiques existent véritablement et que la pression des doigts provoque la sécrétion par le corps d'antalgiques naturels appelés endorphines.

L'acupression ne diagnostique pas les maladies et ne remplace pas les conseils des médecins mais soutient les mécanismes d'auto-défense. Des affections courantes comme : les troubles digestifs, une mauvaise circulation sanguine, la fatigue, le stress peuvent être soulagés en quelques instant !

Autre atout : cette méthode vous permet tout seul et n'importe où d'apaiser des petits maux qui vous empêchent d'être au mieux de votre forme, quand vous avez besoin de toute votre énergie.

L'acupression ne peut donc se substituer à une prise en charge médicale, ni garantir un soulagement instantané. Voici cependant, de courtes vidéos de gestes faciles à mettre en application.

Combattre les nausées



Quand vous avez l'estomac retourné et que vous souhaitez soulager rapidement cette sensation, appuyez fermement sur l'intérieur de votre poignet, entre les gros tendons, à environ deux largeurs de pouce de la plieuse du poignet. Maintenez cette pression jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Apaisez les maux de tête

Lorsqu'un mal de crâne survient, on a tendance à se frotter le contour des yeux, c'est effectivement l'un des points d'acupression capable d'apaiser la tension à l'origine de la migraine. Pour soulager un maximum, appuyez sans trop forcer (au risque d'aggraver la douleur) à 1 cm au-dessus de vos sourcils, dans l'alignement de la pupille. Ensuite exercez une pression sous la pommette dans l'alignement de la pupille. Appuyez vers le haut sur le creux situé au bas de la pommette.

Lutter contre le rhume

Appuyez derrière chaque épaule (une à la fois) sur les zones molles du haut du dos.

Le point à viser se situe entre la colonne vertébrale et l'extrémité de l'omoplate, il permet de stimuler la résistance naturelle à l'infection.

Pour soulager une congestion nasale, appuyez sur le coin intérieur de chaque œil (juste à côté de l'arrête du nez) et ensuite à l'endroit où les narines rejoignent la lèvre supérieure. Cette technique contribue également à soulager les démangeaisons et les brûlures oculaires.

2ce

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



- Assurance dommages
- Protection sociale
- etc ...

Prenez RDV dès maintenant pour une étude **GRATUITE**

Courtier proche de vous à NIEDERNAI
2ce.courtage@gmail.com • 06 29 30 11 66
www.cabinet2ce.fr

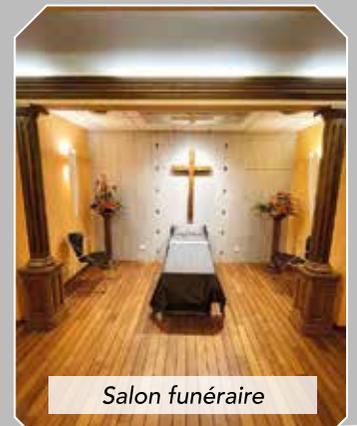


POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES
UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7



Dessus de cercueil
en fleurs artificielles



Salon funéraire

Faire respecter ses dernières volontés, c'est prévoir
ses obsèques à l'avance et protéger les siens.



Grand choix d'urnes



Portrait cérémonie en 48h

- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire
- Grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes
- Démarches et formalités administratives
- Transport de corps toutes destinations
- Bijoux-souvenirs avec empreintes de l'être aimé

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



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

HIGH QUALITY
MADE IN GERMANY

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

32 rue de Sundhouse - 67820 **WITTISHEIM**

06 06 78 63 29 et 07 60 44 43 88 - fermetures.fox@free.fr

L'ARTISAN DU RIED

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE

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

PEINTURE - RENOVATION

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

AMENAGEMENTS EXTERIEURS

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**

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

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



EBS FERMETURES

Partenaire **Internorm**

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



Siret n° 493 955 777 000359

SHOWROOM

22 rue des Tulipes
MUTTERSOLTZ
www.ebsfermetures.com

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



ELECTRO system
L'excellence du chauffage



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

HORAIRES D'OUVERTURE

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

51 Route de RHINAU

BOOFZHEIM



MaPrimeRénov'

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

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

*Voir sur site : www.maprimerenov.gouv.fr



Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



DOMO BACK
10 KW
réserve 36Kg

Gestion et Programmation de votre poêle à pellet à distance avec

netatmo



Quelques astuces pour faire briller sa maison

Nettoyez vos stores à lamelles



Imbiber un chiffon d'alcool ménager et fixer le morceau sur le manche d'une cuillère en bois avec des élastiques, il n'y aura plus qu'à passer la spatule sur chaque lame du store.

Faites briller les cuivres

Pour nettoyer et faire briller vos objets en cuivre, faites bouillir de l'eau avec des feuilles d'oseille puis faire tremper vos cuivres dans cette infusion, pour les détails ciselés, frottez les avec une brosse à dents mouillée de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc.

Faire briller l'inox

Pour faire briller l'inox, il existe une astuce qui vous simplifiera la vie, faites le briller avec un chiffon doux que vous aurez imbibé avec de l'alcool à brûler.

Enlever les traces de rouille

Préparer une pâte à base de beurre et de sel, enduisez les parties rouillées de vos ustensiles et laissez reposer durant 1h, puis essuyez avec du papier absorbant.

Nettoyez votre plaque vitrocéramique

Alors que les produits spécifiques y sont vendus à des prix très onéreux dans les commerces, il existe un moyen très efficace et économique, c'est la vaseline ! Appliquez directement sur votre plaque et frotter à l'aide d'un chiffon microfibre.

En finir avec la buée sur le miroir de la salle de bain

Pour en finir avec la buée sur votre miroir, prenez un chiffon imbibé d'alcool à 90°, votre miroir restera nickel même pendant la douche, aussi chaude soit-elle ! et si jamais ça fonctionne aussi pour le pare-brise !

Pour des vitres sans traces

Fin d'attendre que le soleil se cache pour faire ses vitres, avec cette astuce vous pouvez nettoyer vos vitres en plein soleil sans laisser de trace. Prenez du papier journal que vous aurez froissé et imbibe-le d'alcool à 90°.

Comment faire sécher le carrelage plus rapidement ?

On a beau utiliser de l'eau chaude, ouvrir les fenêtres, mais à chaque fois le sol met une éternité à sécher ! Mettez une cuillère à café de liquide de rinçage pour lave vaisselle dans votre seau, effet garanti !

Une maison qui sent bon grâce à l'aspirateur ?

Placez dans le sac de votre aspirateur quelques bâtons de cannelle, cette méthode naturelle est bien plus discrète qu'un désodorisant en bombe dont l'odeur est souvent trop présente.

Nettoyer les joints du réfrigérateur

Appliquez du dentifrice sur la longueur du joint, puis frottez ensuite à l'aide d'une brosse à dent, le dentifrice va désinfecter, détacher et désodoriser votre joint sans altérer l'étanchéité.

Pour que vos meubles en bois soient éclatants

Appliquez sur un chiffon le mélange 1/4 de litre d'huile d'olive avec un peu de thé noir et nettoyez vos meubles en bois foncé en formant de petits cercles, ils retrouveront tout leur éclat.



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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



KLEIM
MENUISERIE

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

A VOTRE
SERVICE
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEUR
SUR-MESURE



DIRECT FABRICANT
toutes mesures

Siret n° 320 802 677 00013 - ©JDM Edimons/Edith

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





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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



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

Siret n° 34781660500047 • JVM Editions / Edin

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

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



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

**Devis
Gratuit**

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

Salle d'expo de 400m² à Ernolsheim Bruche

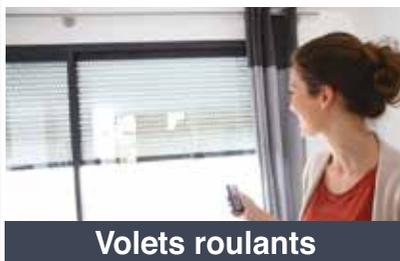
Salle d'expo de 300m² à Colmar



Volets battants



Portes de garage sectionnelles et basculantes



Volets roulants



Fenêtres et portes fenêtres



Portes d'entrée

VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES

ERNOLSHEIM S/BRUCHE
47 rue de la Gare - 03 88 59

COLMAR
NOUVELLE AGENCE EN TRAVAUX

WWW.KOVACIC.FR

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

ÉLECTRICITÉ HIRLIMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

67860 RHINAU

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : electricite.hirlimann@estvideo.fr

SIRET : 80939132900012

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

devis
gratuit

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

Intervention
rapide

67920 SUNDHOUSE

06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

SIRET : 478 492 13500015

les bons à savoir de marseille

20 astuces de grand-mère pour perdre du poids plus rapidement



Qui ne rêve pas d'avoir un corps parfait, mince et bien sculpté. Eh bien, c'est un rêve accessible à condition d'avoir une bonne hygiène de vie.

Aussi, il faut pratiquer régulièrement du sport. Être mince est très bénéfique pour la santé. Certaines études ont même confirmé que cela réduit les risques de certaines maladies, notamment les maladies cardio-vasculaires.

Dans la quête de la minceur, certaines personnes n'hésitent pas à se faire opérer, ce qui n'est pas vraiment conseillé.

L'efficacité des astuces de grand mère concernant la perte de poids a en effet été prouvée au fil des années. Nombreuses sont celles qui ont déjà perdu quelques kilos en les appliquant, alors voici quelques astuces de grand-mère pour perdre du poids rapidement et durablement.

Toutes ces idées naturelles et simples à appliquer vous aideront à maigrir vite pour pas cher !

Bien sûr, il n'existe pas de remède magique ! Ces idées ne remplaceront jamais les conseils d'un nutritionniste mais elles sont pleines de bon sens. N'hésitez pas à en appliquer certaines si vous avez envie de maigrir ou de simplement de maintenir votre poids de forme durablement.

1. Boire des tisanes d'orties

La tisane d'ortie est un grand classique des astuces prônées par nos grands mères. En effet, l'ortie est un excellent draineur ! Si vous voulez perdre de la graisse, il est recommandé de boire trois tisanes à base d'orties par jour. Les orties permettent d'évacuer les graisses plus rapidement.

2. Faire ses courses le ventre plein

Si comme moi il vous arrive de partir faire les courses quand vous avez la dalle, vous savez que c'est une très mauvaise idée. Quand on a les crocs, on a tendance à se jeter sur toute la nourriture qu'on croise en oubliant toute raison. Pour éviter de craquer sur n'importe quoi, il est préférable de faire vos courses avec le ventre plein. Vous verrez aussi que votre portefeuille vous dira merci !

3. Poivrer tous les plats

Peu de gens le savent, mais avec seulement 251 calories pour 100 grammes, le poivre est un aliment hypocalorique. Il permet donc de donner du goût à vos plats sans pour autant vous faire prendre du poids. De plus, le poivre aide à la digestion et il va vous aider à brûler les graisses superflues que vous avez. Vous ne devez pas hésiter à en mettre dans tous les plats.

4. Ne pas manger après 20h

En nutrition intelligente, on dit qu'il ne faut plus manger après 20 heures pour éviter de grossir et de stocker des graisses. En effet, vous aurez le temps de commencer à mieux digérer avant d'aller vous coucher. De plus, en vous imposant cette limite, vous ne serez plus tenté de grignoter le soir devant la télé. Vous devez essayer de le faire et vous aurez de bons résultats. Pour commencer, vous pouvez le faire à titre exceptionnel de temps en temps pour voir si vous y arrivez. Progressivement vous prendrez l'habitude de ce nouveau rythme plus sain pour votre corps.

5. Boire du thé vert



Le thé vert est connu pour être un aliment brûle-graisse 100% naturel et sans effets indésirables sur la santé. Il va vous permettre de drainer et de perdre du gras en même temps. Le thé vert est très bon pour la santé, il a de nombreux bienfaits alors au lieu d'un café, prenez un thé.

6. Privilégier le vinaigre de cidre pour mincir

Les grands-mères le savent bien, le vinaigre de cidre

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24

1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD

email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

SIRET : 823 566 781 00014

est un des remèdes connu pour son action coupe-faim. Si vous l'incorporez dans vos recettes de salades, il va contribuer à un bon drainage, éliminer les toxines et également favoriser votre digestion. Ses actions bénéfiques sur l'organisme ne sont pas à démontrer ! L'important est de choisir un vinaigre bio traditionnel.

Pour une action encore plus efficace, vous pouvez préparer une boisson spéciale minceur très efficace :

- 200 ml d'eau tiède
- 2 cuillères à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de miel

complétez par un peu de jus d'orange ou de citron.

Pour éliminer plus rapidement, buvez cette préparation 30 minutes avant chaque repas.

Un allié minceur 100% naturel certifié par mamie !

7. Faire le ménage plus souvent

Faire le ménage permet de s'activer et de perdre du gras. Il faut que vous fassiez votre ménage plus souvent pour être plus mince. Si vous avez la flemme de sortir pour faire du sport, c'est un bon moyen de vous motiver pour bouger en restant à la maison. Faites votre ménage en musique et vous gagnerez en énergie !

8. Mettre du persil dans tous les plats

Le persil plat est un excellent diurétique pour éviter la rétention d'eau donc vous pensez en mettre dans tous vos plats et même dans vos salades. C'est une source de sels minéraux (potassium, fer...), mais aussi de vitamines et d'antioxydants. Il deviendra vite votre allié minceur. Une bonne recette pour perdre du ventre, parole de grand mère !

Suite page 40



**le partenaire de
votre extérieur**



Des pergolas pour tous les budgets



@jms.sunprotect

JMS - Sun Protect

**5 rue de l'artisanat
67150 GERSTHEIM
contact@jmssunprotect.fr
07.78.87.95.14**



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

vosre 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**



*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

**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
PRIVILÈGE PORTES G.
SECTIONNELLES***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

**ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS**

MENUISERIE WALTZ

Des portes uniques, associant des matériaux nobles



Porte d'intérieur

Escalier, balustre

Cuisine en bois massif

Meubles et placards
sur mesure

Plafond en bois massif



Fabrication artisanale posée par nos soins



13, rue du Chêne Z.A. 67150 **NORDHOUSE** tél. **03 88 98 27 27**
www.menuiserie-waltz.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

Electric'cars
E mobility solutions

BONUS ECOLOGIQUE
200€
sur tous nos vélos électriques

Vente & Réparations toutes marques

Carburants chers
= Seres 3 électrique

à partir de 189€/mois.
Fin. avec ou sans apport
Batterie 52,7kw, Autonomie 345kms,
163cv. Voir conditions en magasin

Essais sur rdv

SERES

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

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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

Paiements

ERSTEIN

Suite de la page 38

9. Boire de l'eau citronnée



Quand on fait un régime, quand on veut perdre du poids, il faut bien boire, il faut bien s'hydrater en buvant beaucoup et pour vous aider à y arriver, vous pouvez boire de l'eau citronnée. Le jus de citron ne fait pas maigrir mais il a une effet diurétique et purifiant. Il peut donc facilement s'intégrer dans un régime détox.

10. Découvrir les bienfaits des graines de lin

Les graines de lin sont un ajout utile à toute alimentation équilibrée. Que vous souhaitiez perdre du poids ou non, c'est donc un bonne idée de les intégrer dans votre routine alimentaire. Leur atout minceur est qu'elles contiennent des fibres et de l'oméga-3 qui, en plus d'être bénéfiques pour la santé, vont favoriser la sensation de rassasiement. Vous pouvez en consommer deux cuillères à soupe chaque jour sur une salade ou dans un smoothie !

11. Manger des pommes de terre froides ou des œufs

Les pommes de terre froides sont meilleures que celles qui sont chaudes car l'amidon va être plus rassasiant et il ne va pas être assimilé sous forme de graisse. Les œufs sont faibles en graisse et riches en protéines. Des aliments sains qui vont vous donner une sensation de satiété sans pour autant vous faire prendre beaucoup de graisse.

12. Boire l'eau de cuisson des artichauts

Cette eau a un goût amer mais elle a de nombreuses propriétés diurétiques donc vous pouvez la boire. C'est un ingrédient recommandé quand on veut préparer des soupes détox car elle contient du tanin et de la cynarine. Une bonne astuce simple et pas chère pour la perte de poids !

13. Se faire un gommage au marc de café

Avec le marc de votre café, vous pouvez vous faire un gommage amincissant au lieu d'utiliser des crèmes amincissantes du commerce qui sont chères et souvent peu efficaces.

14. Manger une pomme avant le repas



Le saviez-vous ? Les pommes sont riches en fibres solubles et ne sont que peu caloriques, elles entraînent un effet coupe-faim immédiat ! Alors plutôt que de la manger en dessert, croquez plutôt une pomme 15 minutes avant votre repas. Vous serez moins tenté de vous empiétrer et vous mangerez plus léger sans même vous en rendre compte.

15. Se brosser les dents après le déjeuner

Brossez-vous les dents trois fois par jour et surtout le midi car cela enlève le goût des aliments qui reste dans votre bouche. Si vous n'avez plus le goût dans la bouche, vous n'aurez pas envie de manger. C'est aussi simple que ça ! Et en plus, c'est un bon réflexe pour l'hygiène bucco dentaire et vous n'aurez plus mauvaise haleine. Vous avez tout intérêt à appliquer cette astuce de grand mère.

16. Croquer une tomate le matin

Vous devez croquer une tomate le matin pour vous aider à maigrir plus vite. Elle va aussi vous permettre de réguler votre taux de cholestérol. C'est mamie qui le dit !

17. Manger de la soupe le soir



La soupe n'est pas très glamour mais elle vous permet de manger de bons légumes et d'avoir le ventre plein sans ingurgiter beaucoup de calo-

ries. C'est une excellente alliée pour maigrir.

18. Boire des infusions à la cannelle

La cannelle est une épice bien adaptée pour vous aider lors d'un régime. Entre propriétés digestives, action coupe-faim et effet sur la glycémie, elle a de nombreux atouts pour vous aider à perdre du ventre. Boire une tasse d'infusion à la cannelle le matin et entre les repas est donc un bon truc de grand mère pour maigrir.

19. Manger des fruits au dessert

Au lieu de manger du gâteau, des laitages ou du chocolat, préférez des fruits frais qui sont meilleurs pour la santé et moins riches en calories. Faites en sorte d'avoir toujours des fruits bien murs et appétissants et vous verrez vous y prendrez même du plaisir !

20. Cuisiner avec la poudre d'algue agar-agar



On termine avec une dernière astuce plus exotique puisqu'elle nous vient du Japon. Mais sachez que les grand mère japonaises ont beaucoup à nous apprendre également ! L'agar agar est un gélifiant 100% végétal qui va gonfler dans l'estomac. Il va donc favoriser l'effet de satiété, mais également capter les graisses ainsi que les sucres stockés. Vous pouvez essayer de l'intégrer dans vos recettes des gâteaux maison, mais aussi dans les soupes ou encore divers plats cuisinés.

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

...da blüh' ich auf!



Le meilleur pour le balcon et le jardin



JUNIOR-GERANIE

La Pièce
1,25

DIAM-Ø
10,5 cm

Le plus grand choix de plants de légumes et de plants de balcon dans la Région !



Plus de 50 variétés de tomates de notre propre culture



DIAM-Ø
12 cm

dès
1,49



Très grand choix de plantes de légumes

dès
1,00

5 Sélections de notre pépinière :



HÄNGEPETUNIE

Surfinia®

Diam-Ø
12 cm

2,49

Découvrez pour votre balcon cette plante d'une croissance forte, qui adore le soleil. Grand choix de couleurs ! Exposition : soleil et mi-ombre



HUSARENKNOPF

Sanvitalia procumbens

Diam-Ø
12 cm

1,99

Pleines de petites fleurs jaunes, transformant votre balcon en une mer de couleurs lumineuses ! Une plante compacte et légèrement retombante qui supporte bien la pluie. Exposition : soleil et mi-ombre



ZAUBERGLÖCKCHEN

Calibrachoa Million Bells

Diam-Ø
12 cm

2,49

Ces pétunias retombants de petites fleurs transforment votre balcon en une véritable mer de fleurs vivement colorées ! Exposition : soleil et mi-ombre



EISENKRAUT

Verbena hybr.

Diam-Ø
12 cm

2,49

Vous trouvez chez nous des variétés dressées et retombantes dans de nombreuses couleurs. Exposition : Soleil et mi-ombre



FUNNY HONEY

Bidens ferulifolia

Diam-Ø
12 cm

2,49

Les abeilles adorent cette plante très florifère. Très fleurie pendant tout l'été, c'est un véritable must-have pour votre balconnière ! Exposition : soleil et mi-ombre

Avec plaisir, nous vous conseillons en français !



Pflanzencenter KELLER

Pflanzencenter Keller GbR
Weissmattenweg 1
D-79364 Malterdingen
info@pflanzen-keller.de
www.pflanzen-keller.de

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi
de 9h à 19h
Samedi :
de 9h à 17h

<https://www.facebook.com/PflanzencenterKeller/>

Offre valable dans la limite des stocks disponibles. Sous réserve de modifications.

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

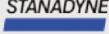
Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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

INJECTION DIESEL

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



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

le à méditer de marseille

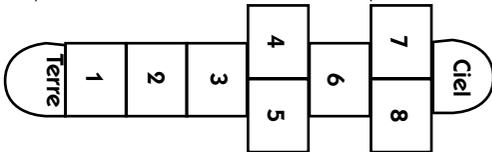
Qui s'en rappelle ?

en 1960 : les jeunes filles allaient à "l'école des filles" avant la sixième, les garçons à "l'école des garçons".

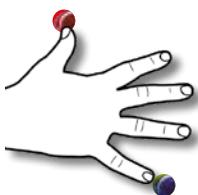
en 2022 : les écoles sont mixtes...

en 1960 : nous rangions les habits, vestes d'été ou manteaux d'hiver au vestiaire qui se trouvait dans le couloir et nous n'avions pas de problème de vol, ou très très rarement.

en 2022 : faut tout surveiller, ne rien laisser dans les poches etc..., le moindre moment d'inattention et hop, disparu. Lors de la réclamation on nous répondra, fallait faire attention on vous avait prévenu...



en 1960 : durant la récréation, les enfants jouaient à attrape, dans le cas où le ballon était autorisé, ce qui était très rare, on pouvait jouer à ballon prisonnier, la marelle (plutôt filles) qui consistait à lancer un objet dans la case que l'on voulait atteindre puis à cloche pied on devait ramasser l'objet et continuer..., aux billes (plutôt garçons), cela s'appelait: Bexerless, ce qui voulait dire petit carambolage du fait que les billes devaient se "boxer". Le jeu consistait à lancer une bille à 1 ou 2 m, l'adversaire devait toucher votre bille pour la gagner et l'empocher, s'il la manquait c'était à vous de tenter de "boxer" la bille de l'adversaire. C'était un jeu d'adresse et de stratégie en même temps car en lançant une bille pour toucher celle de l'adversaire, il se pouvait que la bille s'arrête à 10 ou 20cm ce qui facilitait la touche du prochain joueur. Une variante de ce jeu s'appelait Bex on Limpe, qui voulait dire "boxer la bille ou mesurer, c'est à dire lorsque votre bille se rapprochait de l'autre de façon à pouvoir joindre les billes avec votre main, la bille vous appartenait. Les filles pratiquaient le Houlahoup et faisaient des Scoubidou, c'était sportif ou créatif.



en 2022 : la plupart des jeunes ne se musclent plus que les doigts car ils ont une PS, un ordi, une Wii, un téléphone portable ou autre box de jeu. Ils ne sont plus confrontés aux intempéries, en hiver ne s'amusent plus dans la neige, ils jouent tous chez eux bien au chaud, certains en se goinfrant de bonbons et gâteaux industriels... Cela s'appelle "le progrès" et "l'évolution" de la vie.



GARAGE MALDONADO

Réparation Mécanique et Carrosserie
Vente de Véhicules Neufs et Occasion
Remplacement de Pare-Brise • Centre de Lavage

PORTES OUVERTES

Samedi 14 et Dimanche 15 mai 2022

Venez découvrir la gamme Peugeot
et profitez de nos offres exceptionnelles



3 rue de l'Ecluse - 67820 WITTISHEIM

03 88 85 83 13 - r.maldonado@wanadoo.fr

en 1960 : pour la récréation, notre mère nous confectionnait un "Flanda" qui veut dire une tartine avec du beurre sur lequel elle parsemait un peu de sucre semoule ou nous donnait un bout de pain dans lequel elle insérait 4 carreaux



de chocolat au lait. A 16h lorsque l'on rentrait de l'école, on mangeait une tranche de pain que l'on avait passé légèrement sous l'eau du robinet pour l'humidifier et on saupoudrait avec du sucre, le tout accompagné dans bon bol de chocolat chaud fait avec du lait. Les petits pains à la récré de 10h étaient du luxe, 1 fois par semaine lorsque les résultats de l'école étaient satisfaisants, il arrivait que l'on reçoive 40 centimes de franc pour 1 petit pain. La boulangerie à côté de l'école vendait des caramels, 1 centime de franc pièce.

en 2022 : les enfants vont à l'école avec des goûters remplis de E et boivent de l'eau gazifiée colorée avec du E150d, contenant de l'acide phosphorique, du citrate de sodium, de l'aspartame, de l'acésulfame K, des extraits végétaux et de l'arôme caféine et contenant une source de phénylalanine...

en 1960 : à partir de 5 ou 6 ans, nous allions à l'école à pied, personnellement je faisais environ 1,5 km pour 1 trajet, donc 4 fois tous les jours avec le cartable.

en 2022 : beaucoup d'enfants sont conduits en voiture jusqu'à la porte de l'école...

"Les vieux" ont tendance à dire : «Ah ! de notre temps... je crois qu'il y a une part de vérité dans la simplicité des choses.

A. Kohler

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 BY BATTERY

Large GAMME de matériels à BATTERIE EGO

Garantie 5 ans

Déstockage

BRILL

2999€
~~3942€~~

Tondeuse autoportée CROSSOVER-T95/13H BRIGGS & STRATTON

Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bac 310L

LOCATION
Scarificateur
Motobineuse
Débroussailleuse
Tronçonneuse
Taille-haie
Souffleur

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

LA QUALITÉ A UN NOM

LA FENÊTRE QUI SÉDUIT !
LA FENÊTRE PAS COMME LES AUTRES ...



Venez découvrir la nouvelle gamme de fenêtres

CONDITIONS PRINTANIÈRES JUSQU'AU 20 MAI 2022

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



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

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique



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

Découvrez notre configurateur en ligne !
walter-stores.fr



Fabriqué en Alsace **FABRICANT INSTALLATEUR 100% FRANÇAIS**

*Voir conditions des offres en magasin.

Du 7 mai au 7 juin 2022

Les 30 jours fous!

Des remises jusqu'à **-25%** sur de nombreux produits !



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



AUTO SERVICE

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



Voiture neuves
plus de 30 marques



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

LOCATION VOITURES

ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires



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

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

Le jardin de marseille

Astuces naturelles contre la mousse : les bonnes et mauvaises méthodes



La mousse apparaît naturellement dans la pelouse. Si cela vous gêne, voici quelques conseils pratiques anti-mousse gazon pour lutter contre ce phénomène.

Si vous avez une belle pelouse, la voir envahie de mousse ne vous plaira certainement pas. Oubliez pourtant les produits phytosanitaires agressifs et choisissez un anti-mousse naturel. Adoptez alors ces quelques règles pratiques contre la mousse.

Un anti-mousse naturel pour le gazon : cohabitez en paix au jardin bio

Pour lutter contre la mousse, qui est surtout un ennemi esthétique, il faut bien comprendre ce qu'elle est. Il s'agit d'une plante rhizoïde, c'est-à-dire qu'elle n'a pas de racines classiques, mais des rhizomes.

Apprenez à connaître votre « ennemi »

Bonne nouvelle pour nous : cela signifie qu'elle ne possède pas de racines profondes dans la terre. La mousse n'a pas non plus de fleur à proprement parler. Si l'oeil peu habitué ne sait pas les distinguer, on trouve pourtant près de 20.000 espèces différentes de mousse.

La variété des espèces et le fait qu'elles puissent se multiplier soit par reproduction sexuée avec une spore soit par division d'une cellule fait qu'on la trouve un peu partout, aussi bien sur les arbres, que les pierres, le sol, en forêt, au bord de l'eau et bien entendu dans votre jardin.

Difficile d'éliminer la mousse complètement car elle se nourrit d'eau et le but n'est certainement pas de priver votre jardin de celle-ci, surtout qu'elle peut

attendre longtemps si elle n'en trouve pas et reprendre vie dès que l'eau survient, dans l'humidité de l'air ou la pluie. Elle pousse sur un support mais elle se nourrit grâce aux invertébrés.

On va donc plutôt privilégier des méthodes alternatives : ne pas éliminer toute la mousse mais chercher à maintenir des conditions pour ne pas trop la favoriser. En bref, utiliser la nature et non lutter contre elle car s'il y a mousse dans votre jardin, c'est que le milieu lui est favorable.

Le cuivre contre la mousse

Le sulfate de cuivre a souvent été une solution contre la mousse, puisque le cuivre la tue. Le problème majeur souligné par cette méthode est que le sulfate de cuivre va forcément toucher le reste du jardin et agresser les autres végétaux et surtout le sol.

Pour lutter contre la mousse et les champignons, bon nombre de personnes utilisent ainsi le plus souvent la fameuse bouillie bordelaise, mélange de chaux et de sulfate de cuivre, depuis largement controversée même si ledit sulfate de cuivre est toujours autorisé en agriculture biologique.

On peut en utiliser un peu mais le taux de cuivre dans le sol ne doit pas être trop important. Évitez donc le plus possible le ruissellement au sol. À noter : le cuivre va avoir tendance à acidifier le sol et donc potentiellement aggraver la situation.

Couper votre pelouse à ras



Un gazon trop ras est une mauvaise idée pour plusieurs raisons. Tondre trop souvent la pelouse et trop court est une aberration écologique et, s'il n'est pas indispensable, ce simple geste va même avoir un impact négatif sur votre jardin.

La pelouse va être fragilisée et cela va faire de la place pour la mousse, qui a tendance à envahir les espaces disponibles. Mieux vaut donc garder une coupe moyenne et entretenir le gazon régulière-

ment. On pourra semer du gazon si certaines zones sont trop clairsemées.

À noter qu'en plus de vous débarrasser des mousses, le fait de laisser un gazon monter un peu plus haut vous évitera également l'apparition de nombreuses « herbes folles » comme les pissenlits !

Travailler le pH du sol contre la mousse

Pour éliminer la mousse, ou du moins éviter qu'elle ne prolifère trop, il vous faut mieux connaître votre sol pour comprendre pourquoi la mousse s'y plaît tant. Pour bien faire, essayer de connaître le pH du sol.

Un sol acide est particulièrement apprécié des fougères mais également des mousses.

Plusieurs solutions s'offrent alors à vous : si un sol acide vous convient pour les cultures, parce qu'il sera une bonne chose pour les plantes que vous souhaitez faire pousser, le risque de voir de la mousse apparaître sera plus grand. Si un sol acide n'est pas particulièrement nécessaire, on peut alors apporter un amendement de chaux ou de cendres de cheminée pour augmenter le pH. La pelouse apprécie d'ailleurs la potasse présente dans les cendres.

Un sol bien nourri et drainé contre la mousse au jardin

Si la mousse aime l'eau, elle s'accommode également d'un sol pauvre, lequel ne sera à l'inverse pas bon pour la pelouse.

On va donc nourrir le sol pour que le gazon soit en pleine santé. N'hésitez pas à ajouter du compost et des amendements riches en azote et en minéraux – potassium et phosphore en tête -, le tout bio mais pas en excès sans quoi votre gazon pourrait être concurrencé par d'autres plantes plus compétitives.



**LA RÉFÉRENCE DES GARAGES
MULTIMARQUE EN ALSACE**

**NOUVELLE PEUGEOT 308
EN STOCK**



Flashez-moi
pour découvrir
les modèles
en stock



**CARROSSERIE
MULTIMARQUE**

**OUVERT À TOUTES LES ASSURANCES!
VOUS AVEZ LE LIBRE CHOIX DU RÉPARATEUR.**

Pas d'avance d'argent
en cas d'accident

Véhicule de remplacement

Travaux carrosserie garantie à vie*

**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

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

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

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

Site n° 4387717880027

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

Carrelage Baumert

Devis Gratuit

Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • SÉLESTAT

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

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

Roby carrelage
Alsace ceramic

NOTRE SHOWROOM 200m² D'EXPOSITION À HUTTENHEIM

VENEZ VISITER

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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

Suite de la page 44

Aérez la pelouse et le sol contre la mousse

Si le sol est lourd, on va alors le drainer, voire ajouter du sable. Une à plusieurs fois par an, on va scarifier la pelouse pour éliminer les rhizomes superficiels et aérer le sol avec des chaussures adaptées ou un perforateur à gazon.

En dernier recours : plutôt qu'un anti-mousse naturel, réconciliez-vous avec la mousse !

Des usages même dans la maison

Dans le passé, on a utilisé la mousse pour isoler ou remplir des matelas, là où on utilise à présent plus volontiers des mousses synthétiques ou d'autres matériaux plus adaptés. On continue néanmoins à utiliser aujourd'hui la mousse pour certains usages, tablant en particulier sur ses propriétés de ramification et d'adaptation aux espèces, par exemple pour fixer les dunes ou assainir les marais pollués.

Cela ne vous concernera pas forcément au jardin, sauf toutefois si vous possédez un bassin.

Pensez-y aussi : acceptez aussi la mousse au jardin

Comme vous l'aurez compris, il est difficile d'éliminer complètement la mousse, vu qu'elle peut facilement pousser au jardin. La mousse trouve d'ailleurs une utilité concrète au jardin bio donc évitez de la détruire complètement : elle participe à l'équilibre du jardin.



La mousse va être utile pour les papillons de nuit, pour construire les nids ou abriter la nourriture des oiseaux. Dans un bassin, une mare, un cours d'eau, elle va accumuler la pollution et libérer une eau propre. Dans les zones sèches comme la toundra, elle va également avoir son utilité après un incendie et participer à la résilience écologique

des écosystèmes.

Dans certains cas, la mousse va se dégrader en humus puis en tourbe.

Gardez un coin de mousse

On vous conseille donc pour toutes ces raisons de ne pas chercher à enlever toute la mousse. Retirez-la quand elle est réellement gênante pour votre terrain mais essayez de préserver un coin, peut-être avec d'autres plantes, une sorte d'îlot de nature en friche, pour aider la biodiversité. Oiseaux et insectes auront ainsi leur coin de nature préservé.

Et pour l'éliminer dans les autres parties de votre pelouse, voici 4 méthodes analysées pour leurs mérites et inconvénients.

Des usages pour la mousse au jardin



Vous pouvez vous-même utiliser la mousse dans votre jardin. Plutôt que de chercher à la supprimer, on peut la favoriser et en faire un tapis ornemental : il n'est pas nécessaire de le tondre. En général les « herbes folles » (vous savez, ce qu'on appelle parfois « mauvaises herbes ») ne cherchent pas à s'y introduire.

On peut également utiliser la mousse dans le compost ou, une fois ramassée, la mettre au pied des jeunes arbres pour servir de couvre-sol.

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

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



sécurité
qualité
design
performances



i
La pose est effectuée par nos propres poseurs



03 90 57 85 36

28 route de Colmar
67600 **SÉLESTAT**

6 rue du Climont
67220 **VILLÉ**

4 rue de la Gare
67570 **ROTHAU**



Lundi au vendredi : 10h - 18h
Samedi : 10h - 17h
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

Lundi au vendredi :
7h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires

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

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 ones STOP PUB

MAI 2022 n°167

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

À HERBSHEIM

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

CENTRE SPÉCIALISÉ MINCEUR ET ANTI-AGE

-30% sur vos cures Printemps!*

NEWS Sequential

La station minceur complète



Des résultats dès la première séance

DUOLIFT

Le lifting sans chirurgie
«Lissage des rides, ridules»



Après un soin signature de 1h30

Pour la FÊTE
DES MÈRES
Dimanche 25 mai
PENSEZ AUX
BONS CADEAUX

30€ = 15€ offerts

50€ = 25€ offerts

100€ = 50€ offerts

NOUVEAU

LES ULTRA-SONS,
LA RADIOFRÉQUENCE,
ET LA CAVITATION
ÉLIMINENT
LES CELLULES
GRAISSEUSES
ET LISSENT LA CELLULITE

ICEKUB

Fait disparaître les amas disgracieux

- Convient à toutes les morphologies
- Destruction définitive des cellules de graisse
- Perte de cm dès la 1ère séance
- Technique non-invasive



Des résultats dès la première séance



LPG
CELLU M6



CELLUTECH



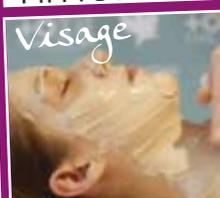
GMP



SUPRA

VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI

Nous trouverons
ensemble la cure
adaptée à vos besoins !



Visage



Corps

Votre bilan de forme InBody
d'une valeur de 80€ OFFERT*

Comprenez votre corps et observez le fruit de vos efforts

Des Cures à **GAGNER** voir page 16

Pour plus d'infos sur notre site
www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com



*Offre valable jusqu'au 31/05/2022, voir conditions en institut - © JDM Editions/Edith

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