

le Journal de marseille



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

JUILLET 2022 n°169



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEM'NETTE



Côté toiture



Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie
DEPUIS 1934

Soldes



• Vente directe à l'usine

• Toutes dimensions possibles

• Conseils d'un spécialiste
• Qualité, prix

ZIMMERMANN

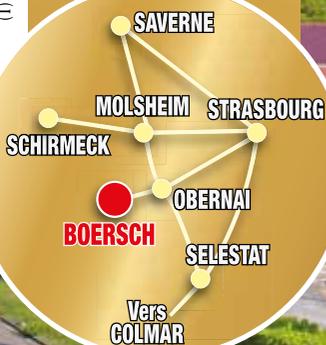
Zone Artisanale
3, rue de la Fontaine
67530 BOERSCH
(près d'Obernai)

03 88 95 89 31

www.zimmermannliterie.fr

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

RC SAVERNE B 324 310 838



Notre savoir faire à votre service

(1) Durant la période légale, sur articles indiqués en magasin, dans la limite des stocks disponibles. Soldes non cumulables avec d'autres promotions.

CHEMINETTE

Salle d'expo
350 m²

Côté feu

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



Côté toiture

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



DEVIS
GRATUIT

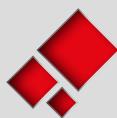
RGE



Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 **NIEDERHERGHEIM**
Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • www.cheminette.fr

© JDM Edithans Edith

Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

*Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous*

OUVERT JEUDI 14 juillet de 9^h à 18^h



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



immobilière REIBEL

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

HUTTENHEIM, NOUS RÉALISONS POUR VOUS LA RÉSIDENCE



L'ARCADE

PRESTATIONS DE STANDING

13 SUPERBES
APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES

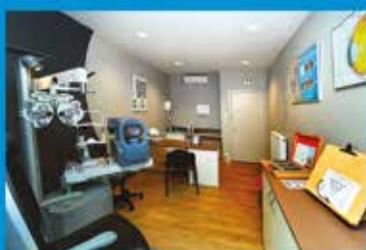
DERNIÈRE OPPORTUNITÉ

Appartement 3 Pièces
triplex indépendant
Garage - Parkings voiture + vélo
242 000€ clés en main

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

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Krys
en route
pour tester
votre vue*



Krys
Vous allez
vous aimer

3 rue Mercière • ERSTEIN

* Conformément à l'article L4322-10 du Code de la santé publique, le test de vue pratiqué par votre opticien n'est pas un examen médical. Pensez à consulter un ophtalmologue régulièrement. Crédit Photo : Getty Images, 07/2022, Nos RCS Versailles 421 370 186.

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

Deviz et étude de projet personnalisé et gratuit

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

Gerko
AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS

Valorisez votre patrimoine
Faites des économies d'énergie !

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

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

SERVICE ET ENTRETIEN DES ESPACES VERTS
Des spécialistes pour vos arbres

- ELAGAGE ET ABATTAGE EN TOUT GENRE
- POSE DE GAZON ARTIFICIEL
- PLANTATION DE TOUS TYPES D'ARBRES
- DÉRACINAGE - SCARIFICATION
- ENGAZONNEMENT - JARDINAGE
- TAILLE DE HAIES - DÉBROUSSAILLAGE
- DÉBARRASSAGE DES DÉCHETS VERTS
- POSE DE GRAVILLON, ÉCORCE, CLAUSTRAS, CLÔTURE, BORDURE DE JARDIN, DALLES, PAVÉS, PORTILLON...
- TRAITEMENT DALLAGE-PAVÉS
- CRÉATION DE COUR
- CRÉATION DE TERRAIN DE PÉTANQUE
- INTERVENTION RAPIDE ET SOIGNÉE
- DEVIS & DÉPLACEMENT GRATUITS SUR TOUTE L'ALSACE !

67100 STRASBOURG
M.B. FLEURENCE - 06 41 93 22 67

DS
DÉBOUCHAGE
DÉBOUCHAGE - CURAGE - RECHERCHE FUITTE & CASSURE

7j/7
24h/24

Particulier
Assurance
Entreprise
Syndic

Débouchage / Curage Haute Pression & Mécanique
Inspection vidéo
Recherche de cassures dans un réseau enterré

06 265 797 20 - À BENFELD
contact@ds-debouchage.com www.ds-debouchage.com

les spectacles de marseille
Le grand spectacle son et lumières 2022
L'Or du Rhin présenté par Project'ill

Après la fabuleuse épopée des sentiers de Noël et plusieurs années de recherches et de travail, l'association Project'ill est heureuse de pouvoir vous présenter son nouveau spectacle Son et Lumière :

En 1852, les travaux d'aménagement du Rhin, destinés à canaliser le cours capricieux du fleuve, battent leur plein en Alsace. Un jour, les ouvriers du chantier remontent à la surface des morceaux d'or. À Paris, Frédéric Baumann, jeune et brillant officier, est convoqué par l'état-major impérial : alors que le gouvernement français est en pleine négociation avec les Allemands pour le partage de ce trésor, il se voit confier la mission d'organiser le rapatriement de l'or jusqu'à la capitale.

Frédéric quitte alors Paris pour le Centre-Alsace, sa région natale. Mais à peine arrivé sur le lieu du chantier, la nouvelle tombe : le trésor a été volé ! Pourtant soigneusement gardé, l'or semble s'être purement et simplement volatilisé. Une affaire mystérieuse que Frédéric doit résoudre s'il veut éviter un grave incident diplomatique... Serait-ce un acte de vengeance commis par les riverains, révoltés par les travaux qui mettent en péril leur mode de vie et leurs plus anciennes traditions ? Ou serait-ce l'œuvre de forces fantastiques jusqu'à présent endormies ?

Commence alors pour Frédéric une aventure à la fois périlleuse et mystique, où la légende du fleuve va refaire surface. Un récit entre mythe et réalité qui mènera, à travers flots, à la quête ultime vers l'Or du Rhin...

Pour cette édition inédite, le spectacle aura lieu à la sortie du village d'Osthouse.

Entre 600 et 700 spectateurs pourront prendre place chaque soir en tribunes pour vivre une aventure d'exception et découvrir les féeries des lumières de Project'ill ! **Au total, plus de 20 Comédiens, 60 Figurants et 40 Techniciens** vont mettre en scène des tableaux

exceptionnels retraçant les chantiers sur le Rhin de 1850, mais aussi le quotidien d'autrefois dans un village de pêcheurs et sur les bords du fleuve. Des effets techniques surprenants et des musiques originales composées pour l'occasion rythmeront notre spectacle pendant près de 1h45 !

Retrouvez-nous pour 9 représentations à 21h15
les **27, 28, 29, 30, 31 Juillet** et **3, 4, 5, 6 Août 2022**
15€ adulte / 10€ enfant (- 12 ans)

Prévente (places numérotées et réservées, ni reprises, ni échangées) :

- Offices de Tourisme d'Erstein, Benfeld et Obernai,
- Magasin E. Leclerc Erstein, Leclerc Culture
- Vente au guichet du soir (dans la limite des places disponibles)

Buvette et Restauration – Tartes flambées – Grillades à partir de 18h

Renseignements : Office de Tourisme d'Erstein - 03 88 98 14 33
www.projectill.fr – Facebook : facebook.com/projectill – Instagram : projectill67

Grande tombola pour gagner un voyage
Croisi Europe d'une semaine pour deux personnes sur le Rhin

JEU CONCOURS 10 entrées à gagner

Nom : **PROJECT'ILL**

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 15/07/2022 à :PROJECT'ILL, Rue des Vergers 67150 OSTHOUSE



Des pergolas pour tous les budgets



Le partenaire de votre extérieur

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

f JMS - Sun Protect @jms.sunprotect

CYCLES SCOOTS 67
Ventes & réparations du vélo à la moto **ERSTEIN**

SOLDDES

Sur une sélection de vélos signalés en magasin*



VELO & OXYGEN NOUVELLE COLLECTION : VAE - VTT - VTC VILLE - JUNIORS

Moto Rieju 50cc à partir de 14ans

Scooter SYM garantie 3ans



Soldes sur l'équipements du motards* signalés en magasin (casques, gants, vestes..)



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



www.cyclsscots67.fr

OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h³⁰

Samedi en NON STOP de 9h à 17h

*Voir conditions en magasin, dates des soldes selon la loi en vigueur. ©JDM Edition/Edith

DEYRES
horlogerie-bijouterie

SOLDDES



-20%
sur tout le STOCK*

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

* Durant la période légale des soldes

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

SOLDDES

~~-40%~~ **-50%** ~~-30%~~
Sur TOUT
TOUT le MAGASIN*

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

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord - SELESTAT - 03 88 92 02 27
à côté de Picard, Grand parking GRATUIT

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

*A partir du 22/06/22 et jusqu'au 19/07/22, selon la loi en vigueur - ©Le Journal de Marseille/Edith

Vêtements
KNOFF
PRÊT-À-PORTER - HOMMES & FEMMES

SOLDDES

du 22 juin
au 19 juillet
2022

-20%*
-30%*
-50%*

**IMPORTANTES
DEMARQUES***

* Selon étiquetage

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

Lingerie Betty Élegance
ERSTEIN

SOLDDES

jusqu'à -50%*

**Ensembles soutien-gorge et slips,
Liquettes - Pyjamas
T-shirts - Robes - Maillots de bain...
Pulls et chemises HOMMES etc...**

**3 SLOGGI ACHETES
= 1 GRATUIT***
* MODELE BASIC FEMME DANS LA
LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

**BRADERIE en Boutique - samedi 2 juillet
Remises supplémentaires !**

Aubade Anita CALIDA L'ESPRIT felino ESPRIT
sloggi Triumph Gévina seidensticker CAPITEN Eminence

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

* selon étiquetage à partir du 22 juin et jusqu'au 19 juillet 2022

le Bien-Être de marseille

Mettre l'acupression en pratique chez soi



L'article paru en mai sur l'acupression avait plu à certains lecteurs et ils en demandaient plus, donc on a fait plus de recherches, mais avant toute chose il faut savoir qu'il y a des contre-indications concernant l'acupression. Elle s'adresse à tous, aussi bien aux femmes qu'aux hommes mais aussi aux enfants, aux adultes et aux seniors.

Cependant, il est recommandé de **consulter un médecin avant toute première séance d'acupression**. En effet, certains points d'acupression ne doivent pas être stimulés en cas de maladies graves, durant la grossesse, si vous êtes blessé, en cas de problèmes cardiaques, de colonne vertébrale ou d'ostéoporose.

Pour mettre en pratique l'acupression chez soi il faut connaître les points d'acupression notables.

La stimulation de certains points d'acupression peut être réalisée par vous-même car elle consiste en des gestes simples. Les principaux points sont :

- Sur le poignet : le poignet regroupe des points essentiels de l'acupression traditionnelle chinoise. Ils peuvent agir sur les tensions, les douleurs au cou, les vertiges et les nausées.
- Dans la main : stimuler certains points de la main sera très efficace contre le stress et l'anxiété et contre la douleur en général.
- Sous le genou : exercer une pression sous le genou agit essentiellement sur les troubles digestifs et les douleurs abdominales.
- Sur l'avant-bras : l'avant-bras regroupe des points d'acupression qui soulagent les maux d'hiver (maux de gorge, toux, fièvre) mais également les maux de tête et de dents.
- Sous la clavicule : indiqué dans le relâchement des tensions et le bien-être général.
- Dans le dos : certains points soulagent la tension musculaire et les maux de dos associés.

Les bienfaits et avantages de l'acupression

En rééquilibrant le Chi et en stimulant certains méridiens, l'acupression a pour objectif d'améliorer un état physique, émotionnel ou mental. Elle est le plus souvent indiquée dans :

- **la gestion du stress** : en venant à bout des blocages, l'acupression détend, lutte contre le stress et provoque un bien-être général. Elle aide à calmer les

tensions nerveuses et à retrouver une clarté mentale.

- **le renforcement du système immunitaire** : en facilitant la circulation et en renforçant le Chi, l'acupression tend à améliorer le système immunitaire. Stimuler certains points permet ainsi de neutraliser l'énergie négative pour prévenir certaines affections.
- **le mal de dos** : en raison d'une mauvaise posture, d'une blessure, d'une grande tension... le Chi circule mal, provoquant un déséquilibre énergétique du dos. Dans ce cas, l'acupression relâchera les tensions et réactivera la circulation de l'Énergie vitale.
- **l'équilibre émotionnel** : l'acupression peut être une aide intéressante pour les personnes qui souffrent d'anxiété, de phobies, de dépression ou qui ont subi un choc émotionnel. La thérapie manuelle tend à rééquilibrer l'état émotionnel de la personne.
- **l'amélioration des performances** : la stimulation de certains méridiens permet de prévenir des blessures chez le sportif, de renforcer l'endurance physique ou encore d'améliorer la récupération.

Traitements de douleurs communes

Le mal de dos, le mal de tête, les raideurs du cou, le mal des transports ou encore les douleurs abdominales font partie des maux du quotidien. L'acupression peut être une solution efficace pour vous apporter relaxation et soulagement rapide. Nous vous présentons ci-dessous les principaux points d'acupression pour agir sur ces douleurs communes.

Suite page 08

34^{ème}

FÊTE du TILLEUL à WITTERNHEIM

Samedi 2 juillet

BAL GRATUIT à 20^h
et tartes flambées
animé par «**Santa-Rosa**»



SANTA-ROSA



Dimanche 3 juillet

DÉJEUNER MUSICAL
à partir de **11^{h30}**
Volksmusik

ENTRÉE GRATUITE

Au menu :

Bœuf à la broche, spätzle, café

Réservation au 03 88 85 44 52

Prix prévente 17€ - sur place 19€

A partir de 17^h

BAL GRATUIT

et tartes flambées

animé par «**Santa-Rosa**»



Amicale des Sapeurs Pompiers Witternheim
Tartes flambées, brasserie *

Cellier Mobile	Vins - Bières - Spiritueux - Erstein	03 88 98 67 57
Metzgerei Schafheitle	Bœuf à la broche - D-Friesenheim	0049 78 21 62 033
Peinture Grayer	Peinture int/ext-isolation - Witternheim	03 88 85 42 93
AJ Création	Menuiserie - Ébénisterie - Witternheim	06 80 98 94 02
Climat Est / WU Energie	Chauffage - Climatisation - Ostwald	03 90 57 50 00
3D Services	Vente/Prestation bâtiment - Bindernheim	06 31 01 64 39
Menuis'Express B.A.I.A.	Aménagement intérieur - Witternheim	06 79 68 03 21
Ets Garegnani	Maçonnerie-Crèpissage - Sundhouse	06 12 69 59 81
Lanelec Sàrl	Inst. électrique indust. et tertiaire - Erstein	03 88 98 25 09
Famille Hauller	Vins d'Alsace - Dambach la Ville	03 88 92 40 00

Élevage des 3 bouleaux	Oeufs de poule élevées au sol - Witternheim	03 88 85 47 45
Pressing orchidée	Nettoyage écologique Intermarché - Benfeld	09 53 12 36 79
Secret du Val d'Argent	Boucherie charcuterie - Scherwiller	03 88 57 87 30
Boulangerie Ludwig	Boulangerie - Pâtisserie - Obenheim	03 88 98 30 27
Carné Diem	Boucherie/Charcuterie en gros - Strasbourg	06 34 30 82 67
TCB Sàrl	Métallerie et Hydrolique - Hilsenheim	06 30 63 79 19
Alsace Pro Chauffage	Chauffage-Sanitaire - Witternheim	09 86 58 48 51
Dimension DJ	Animation-Location/Vente - Colmar	03 69 45 92 95



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. ©JDM Editions

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
f Unicis Alsace

unicis
Agences de rencontres sérieuses

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

Confort et Bien-être avec la protection solaire Stordif



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

Suite de la page 06

Soulager le mal de dos



En cas de douleur dans le bas du dos ou de lumbago, stimulez le point Tai Chong, situé entre le 2ème et le 3ème orteil du pied, 2 pouces après l'articulation. En cas de sciatique ou de rigidité du dos, agissez sur le point Wei Zhong au centre de l'arrière du pli du genou.

Soulager les maux de tête



Pour soulager le mal de tête, le point d'acupression Hegu est le plus indiqué. Situé dans l'arc entre le pouce et l'index, vous devez exercer une légère pression sous forme de massage pendant plus de 5 minutes, jusqu'à ce que la douleur commence à disparaître. Le point Hegu agit particulièrement sur les problèmes de dents, à la tête et au visage. Vous pouvez également stimuler le point situé à l'extrémité externe du sourcil, appelé Tong Zi Liao.

Soulager les raideurs du cou

En plus du point Hegu et Tai Chong, il est possible

de soulager les raideurs du cou et de la nuque grâce au point Lie Que, situé sur l'extérieur des avant-bras, 2 largeurs de doigt au-dessus de l'articulation du poignet.

Soulager le mal des transports



Le 6ème point du méridien du Maître du Cœur (MC6) ou Nei-Kuan est efficace en cas de nausée et de mal des transports. Il se situe sur la ligne médiane de l'avant-bras intérieur, à 3 largeurs de doigt du pli du poignet. C'est d'ailleurs sur ce point d'acupression qu'agissent la plupart des bracelets d'acupression comme ce bracelet contre le mal des transports.

Soulager les douleurs abdominales



En cas de crampes abdominales ou de troubles digestifs (digestion difficile, constipation, diarrhée, flatulences...), stimulez les points Hegu et Tai Chong présentés précédemment. Vous pouvez également exercer une légère pression sur le point Zu San Li connu comme « le point des centaines de maladies » au Japon. Il

se situe à droite, en dessous de la rotule, sur le côté extérieur de la jambe, à 4 doigts au-dessous de la rotule du genou. Autre point d'acupression contre les problèmes digestifs : le Yuan Qi, situé à 2 doigts en dessous du nombril.

Phyto-acupression



La phyto-acupression est une variante de l'acupression basée sur l'action synergique de 2 techniques : la phytothérapie et l'acupression. Des plantes aux propriétés reconnues et sous forme de concentrés actifs sont alors appliquées sur des zones choisies.

Il est possible de bénéficier des bienfaits de cette technique à la maison et sans formation particulière grâce aux stylos de phyto-acupression. Il suffit alors d'appliquer le concentré actif de plantes sur les zones en faisant 5 tours de roll-on.

Pour la technique chinoise, faites 18 mouvements rotatifs dans un sens et 18 tours dans l'autre sens sur le point d'acupression. Ces stylos de phyto-acupression contiennent des plantes spécialement sélectionnées en fonction de la pathologie à soulager : respiration, sommeil, maux de tête, digestion...

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

Du 18 au
30 juillet 2022



+

IBIZA Hoppe
Clé ou WC
(ou équivalent
en fonction des stock)



Un savoir-faire d'exception depuis 1966

OFFRE SPÉCIALE

PACK Porte + Poignée*

PORTE + HUISSERIE CHAMBRANLE CONTRE CHAMBRANLE :
2 MODÈLES LAQUÉS BLANC RAL 9010 : LISSE OU 4 RAINURES HORIZONTALES

EBC WHITE LION
~~289€TTC~~
229€TTC



ou

QUATRO Q1
~~319€TTC~~
269€TTC



2 rue du Thal • **OBERNAI**



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

*À emporter, produit stocké (Larg.830 mm poussante gauche et droite pour mur de 70 mm) dans la limite des stocks disponibles hors climatique et ébrasements spécifiques). LIVRAISON POSSIBLE en supplément. Siret n° 514 880 053 00020 ©JDM Editions/Edith

ELECTRO
system
L'excellence du chauffage



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



Rafrâchir en été
N'attendez pas la canicule !



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

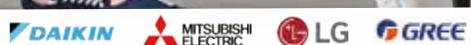
Climatisation / chauffage

TVA OFFERTE*

Prenez RDV dès **MAINTENANT !**



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



51 Route de RHINAU • **BOOFZHEIM**

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

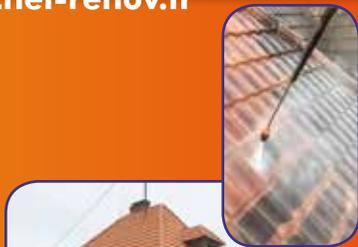
*Pour toute commande passée avant le 14 juillet 2022, voir conditions en magasin - Siret n° 481 468 429 000 16 - ©JDM Editions/Edith



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025

FABRICATION • INSTALLATION • MAINTENANCE • CLIMATISATION

Neuf et Rénovation

www.calis-pac.fr



**RECONDUCTION
DES AIDES
pour 2022*
consultez-nous**

**ÉCO-PRÊT à TAUX
ZÉRO****

Chauffage / Climatisation
Mono-split / Multi-split



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



N'hésitez pas à prendre 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

le jardin de marseille

Fabriquer soi-même ses oyas avec des matériaux de récupération



Vous connaissez les oyas ? Ce sont des jarres en argile que l'on installe au jardin pour un arrosage économe. Vous pouvez les acheter ou les faire vous-même !

Un oya, ou olla, est un système d'arrosage utilisé depuis l'Antiquité. Grâce à un système simple, le potager est arrosé sans utiliser trop d'eau. Une astuce adoptée par de nombreux jardiniers écolo.



Un oya au potager, ça sert à quoi ?

Ces dernières années, les périodes de sécheresse de plus en plus longues et intenses ont amené les jardiniers à ruser pour arroser leur jardin. Lorsque l'on n'a pas de puits ou de source à proximité, et pour éviter d'avoir à arroser avec l'eau de la ville, toujours plus chère, il vaut mieux utiliser des systèmes d'arrosage économes.

Installer un oya au potager

Un oya diffuse de façon continue de l'eau pour vos plantations, sous la terre, avec une déperdition d'eau minime par rapport à un arrosage au tuyau ou même au goutte-à-goutte. L'arrosage se fait par capillarité grâce à l'argile, une matière naturellement perméable.

L'idéal est d'installer vos oyas dans un potager bien travaillé, que vous aurez enrichi d'une couche de compost en hiver. Pour installer votre oya, creusez un trou dans la terre pour le recouvrir jusqu'au col. Vous pouvez également utiliser des oyas pour vos

bacs de culture sur votre balcon, pour vos plantes d'intérieur, ou pour irriguer vos arbres, surtout s'ils viennent d'être plantés.

Un oya irrigue une surface d'environ 1,5 fois sa taille. Ainsi un oya de 20 cm diffusera de l'eau pour les plantes situées à 30 cm d'elles environ. Les oyas sont particulièrement adaptées pour des plants qui ne demandent pas trop d'espace entre eux, comme les salades ou les betteraves. Disposez vos plants en étoile autour de vos oyas afin de maximiser l'irrigation.

Une fois que vos oyas, ainsi que vos plants, sont en terre, recouvrez généreusement d'une couche de paillis, qui diminuera encore l'évaporation de l'eau. Une fois que vous l'aurez rempli d'eau, vous pouvez vous absenter plusieurs jours sans avoir à demander de l'aide pour arroser votre jardin. Pratique en été !

Autre avantage de l'oya : le sol est plus sec qu'avec un arrosage au tuyau, les mauvaises herbes proliféreront moins : du temps gagné pour vous en termes de désherbage !

Acheter un oya ou le faire soi-même ?

Avoir des oyas au jardin vous permet donc de réaliser des économies conséquentes en arrosage.

Le hic : si vous les achetez, vous devrez réaliser un investissement important, ce d'autant plus si votre potager est grand.



Suite page 12

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





Devis Gratuit








Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • **SÉLESTAT**
06 72 20 44 47 • www.carreleur-selestat.fr
Siret : 511 411 191 00014 • ©JDM Editeur/Édit



CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

Pose de résine	Béton ciré
Tapis de pierre	Carrelage int.

06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 **STOTZHEIM** 
contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr
Siret n° 43877176800027

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

Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 14h à 18h30 ainsi que le samedi de 8h à 12h

41 rue du Gal de Gaulle • 67230 • **HUTTENHEIM**
03 88 74 23 39 • www.robby-carrelage.fr • Retrouvez-nous sur 

160 magasins en France

du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX !




ESPACE
revêtements
DEPUIS 1981 **DECOMUR & SOL**

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

1 rideau acheté = 1 rideau OFFERT*




PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / RIDEAUX

MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)
SERVICE Pose sols
POSE OFFERTE POUR 1€**

16, rue de l'Industrie Z.I. Nord • **SÉLESTAT** • 03 88 82 82 21 • decomuretsol@wanadoo.fr
*Offre valable jusqu'au 30/07/2022 - ** voir conditions en magasin

06 76 16 53 83
OU
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

50% de réduction d'impôts* (Services à la personne)

Besoin de souffler ? Choisissez le spécialiste du service à la personne

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

Thierry MARCK à HUTTENHEIM
thierry.marck@hellolejardinier.com

Siret : 521 329 169 00036

SLC création

DEVIS GRATUIT

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

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

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

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

Suite de la page 10

Il existe des modèles artisanaux ou fabriqués en série, en argile ou en céramique microporeuse, de tailles et formes très variables. Mais il vous faut compter environ une vingtaine d'euros par oya.

Même s'il s'agit d'un investissement qui durera de nombreuses années si vous en prenez soin, vous pourrez rapidement dépenser des centaines d'euros si vous les achetez dans le commerce. La solution : les faire soi-même. Soit vous possédez des talents de potier et vous les faites vous-même, soit vous fabriquez votre oya à partir de matériaux de récupération !



Faire soi-même ses oyas : le tuto

Vous pouvez utiliser des pots de fleurs en terre cuite, faciles à trouver chez vous, chez d'autres jardiniers amateurs ou en ressourcerie. Pour fabriquer un oya, il vous faut :

- Un pot en terre cuite non vernie (diamètre 20 cm)

- Une soucoupe en terre cuite du même diamètre que le haut du pot
- Un bouchon en liège
- Outils : un cutter, une petite pelle

Bouchez le trou situé au fond du pot à l'aide du bouchon en liège ; les bouchons de bouteille de bière sont les plus adaptés. Bouchez-le de l'intérieur et laissez le bouchon ressortir de 1 cm à l'extérieur du pot. Si le bouchon est trop grand, rabotez-le légèrement avec un cutter.

Testez l'étanchéité de votre oya en laissant de l'eau pendant une nuit à l'intérieur. Le bouchon en liège va ainsi gonfler et étanchéifier votre pot. Votre oya ne doit plus fuir le lendemain. S'il fuit, changez de bouchon et optez pour un diamètre plus grand.

Creusez un trou dans la terre de manière à ce que votre pot dépasse de 3 à 4 cm et recouvrez avec la soucoupe. Veillez à ce que la terre soit bien en contact avec l'oya pour que l'arrosage soit efficace, et afin d'éviter que les gastéropodes ne se glissent dans cet abri frais et humide !



Fête historique dans la vieille ville de Kenzingen



Du 1^{er} au 3 juillet 2022

Vendredi à partir de 18h
Samedi à partir de 12h
Dimanche à partir de 11h

- **Marché historique**
- **Musique et saltimbanques**
- **Spectacles de feu et de fakir**
- **Campement des chevaliers**
- **Tournois**
- **Farces pour enfants**

Vendredi 5€ (valable ven.-dim.), samedi 4€ (valable sam.-dim.), dimanche 3€, enfants de moins de 18 ans gratuits

Avec le soutien aimable



Ajoutez de l'eau dans votre oya jusqu'à sa surface, et recouvrez-le de paille afin de diminuer l'évaporation.

Vous devrez remplir votre oya tous les 4 à 10 jours environ, en fonction de sa taille et de la météo.

Astuce : à la place de la soucoupe, vous pouvez également utiliser un pot de diamètre plus petit, à insérer à l'envers à l'intérieur du grand pot. Collez les deux pots ensemble avec de la colle à céramique. Vous pouvez remplir votre oya facilement avec un arrosoir à l'aide du trou situé sous le petit pot, qui se trouve à présent à ras de terre.

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

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

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

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

03 88 74 11 10

lejournalde@marsel.fr

le Journal de marsel

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

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

**ETUDES DE PROJET
 GRATUIT**

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

**RÉNOVER 30 JOURS FOUS
 L'ÉTÉ EST LÀ !!***

**CONSEILS
 &
 CONFORT
 BRENNER**

Performance, qualité
 et compétence
 font la différence

**QUALITE PRIX
 IMBATTABLE**

**GARANTIE
 10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
 DE PLUS DE 40 ANS



AQUILUS
 PISCINES / SPAS

VOTRE
 SPÉCIALISTE PISCINE
 ET BIEN-ÊTRE



AQUILUS PISCINE & SPA
 7, route du Cor de Chasse 67400 Illkirch-Graffenstaden
 03 88 65 91 77 contact@tompoussepaysage.fr



**MEUBLES
 FEUERER
 MUSSIG**

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

49 ans d'expérience

SOLDES

Jusqu'à

-60%*

*Offre valable durant la période des soldes
 et selon étiquetage en magasin



Matelas ... 569 €

(dont EP) en 140 x 190 cm - Dans la limite des stocks disponibles



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

Au Pôle Médicale d'Erstein
en face du Leclerc Culture



Les Yeux Caramels
OPTICIEN & ALS CIEN



6D ROUTE DE KRAFFT - 67 150 ERSTEIN - 03.90.00.78.82
WWW.LESYEUXCAMELS.COM - CONTACT@LESYEUXCAMELS.COM

50€ de remise
sur présentation de ce coupon*
* voir conditions en magasin

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



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

Avant	Après
	
	

Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

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

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

LPO



Ça ne vous aura pas échappé : **il fait chaud** ! et nous ne sommes pas les seuls à en souffrir

Par forte chaleur, les oiseaux qui régulent leur température en évaporant l'eau corporelle sont observés haletant le bec ouvert car ils sont dépourvus de glande sudoripare.

L'eau est donc un **élément vital pour les oiseaux**. Ils en ont besoin pour se désaltérer mais aussi pour soigner leur plumage.

Offrez leur un petit abreuvoir d'eau fraîche de faible profondeur, il leur permettra de prendre leur « bain ». Que ce soit sur votre balcon ou dans votre jardin.

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

À PARTIR DU 1ER JUILLET 2022

OPÉRATION TRAVAUX D'ÉTÉ

DU STOCK POUR TOUS VOS PROJETS !



JUSQU'À

50%

DE RÉDUCTION

sur les carrelages sols et faïences murales, douches, baignoires, robinetteries, WC, etc... *

EN STOCK

Selon affichage en magasin et sur WWW.TOP-CERAM.FR

* Offres valables jusqu'au 30 juillet 2022, dans la limite des stocks disponibles !



Photos non contractuelles

PORTES OUVERTES

VENDREDI
15 JUILLET 2022
DE 9H À 19H
NON-STOP

SAMEDI
16 JUILLET 2022
DE 9H À 18H
NON-STOP

JUSQU'À 30%

DE REMISE EXCEPTIONNELLE

Pour toute commande de meubles de salle de bain et parois de douche standard ou sur mesure*

*Hors prix spéciaux et commandes en cours, voir conditions en magasin

14 RUE DE LA MAISON ROUGE | Z.I NORD
SELESTAT - 03 88 82 98 11

WWW.TOP-CERAM.FR

LUNDI : 14H À 19H - MARDI AU VENDREDI : 9H À 12H ET DE 14H À 19H

SAMEDI : 9H À 12H ET DE 14H À 17H

HELMBACHER PIERRE

26 ans
d'expérience

Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**



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



ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN**
03 88 98 88 80 • www.hpaluminium.fr
Retrouvez-nous sur [f](https://www.facebook.com/HelmbacherPierreAluminium) /Helmbacher Pierre Aluminium

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

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

Papier-peint, tapis, luminaires



Conseils déco et installation

UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE

ÉLECTRICITÉ HIRLMANN

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.hirlmann@estvideo.fr

SIRET : 80939132900012

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

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

devis
gratuit

Intervention
rapide

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

SIRET : 478 492 135 00015

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

Gil' Plaquiste Jointeur

- Cloisons sèches
- Isolation
- Faux plafond
- Aménagement de combles
- Plafonds démontable

06 22 15 25 94
gilplaquiste@orange.fr



Siret : 531 521 953 00012

Auberge b'm hans OBENHEIM

RECHERCHE

Plongeur aide-cuisine
à temps plein en CDI

03 90 00 27 18

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'août, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 20 juillet 2022 UNIQUEMENT sur notre site internet www.lejournaldemarsel.fr

Vous y trouverez toutes les explications sur la page d'accueil. Nous vous rappelons que les manifestations écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront REFUSÉES.

les manifestations de marsel



Du 1 juillet au 31 juillet 2022

BALDENHEIM - Eglise historique BALDENHEIM

Visite libre ou guidée de 14h30 à 18h du mercredi au Dimanche. Renseignements : Peter Bernard président : 03 88 85 31 30

Vendredi 1^{er} juillet

ANDLAU - Don du Sang a Andlau

De 17h à 20h Salle Arthus, à côté de l'église Sainte Richarde. Nous souhaitons vous accueillir nombreux en ce début de période estivale. Donnez un peu de votre temps, de votre sang peut sauver, aider, soigner plusieurs personnes. Merci pour eux, merci pour chacun de nous qui peut un jour ou l'autre en avoir besoin. Nous vous souhaitons de belles vacances.

Dimanche 3 juillet

MACKENHEIM - 29^{ème} marché aux puces, brocante et artisanat. Organisé par l'association sportive dans les rues du village. Restauration et buvette assurées par les organisateurs. Tarifs : 12€ les 5 mètres et 2€ le mètre supplémentaire. Une caution de 20€ vous est demandée, et vous sera restituée lors de votre départ si votre emplacement est libre de tout objets et débris. Renseignements et inscriptions au 06 24 20 63 58 après 19h

2 juillet et 3 juillet 2022

WITTERNHEIM - 34^{ème} Fête du Tilleul

L'Amicale des Sapeurs Pompiers de Witternheim organise sa traditionnelle Fête du Tilleul (voir page 7)

Dimanche 10 juillet

MUTTERSCHOLTZ - Grand marché aux puces

L'Amicale des Donneurs de Sang de Muttersholtz organise la 24^e édition du traditionnel marché aux puces dans les rues du village. Plus de 300 emplacements seront essentiellement occupés par des par-

ticuliers. Tout au long de la journée, restauration et buvette. De quoi régaler tout le monde. Plus d'hésitation venez exposer, venez faire des affaires... Rens. et inscr. : 06 71 73 31 08 (Séverine) 06 41 60 21 11 (Karine) ou par mail : karinestephan@free.fr

Mercredi 13 juillet

GERSTHEIM - Bal champêtre et Feu d'artifice

A Gerstheim, le 13 juillet, c'est quoi à partir de 14h, les enfants en vacances et ceux du péri-colaire se retrouvent : « A toi de jouer ». Vers 19h, remise des prix aux gagnants. Dès 20h, le bal champêtre alterné avec des animations d'Evi-Dance. Un village de gourmandises bien achalandé. A 23h, un feu d'artifice bien coloré et une ambiance du tonnerre toute la soirée. Entrée libre. Venez nombreux.

16 juillet et 17 juillet 2022

BLIENSCHWILLER - Nuit du crémant et Fête du vin

L'Amicale des SP vous invite à sa 43^e Fête du Vin. Les premiers bouchons sauteront dès 18h, samedi, après l'inauguration officielle, pour donner le coup d'envoi d'un week-end très pétillant. Les Crémants, le GC Winzenberg et l'ensemble des Vins des Vignerons de Blienschwiller seront à l'honneur pour votre plus grand plaisir. Le groupe folklorique Ste Marguerite animera le village dimanche de 17h à 19h. L'orchestre Madison Top vous fera danser tout le week-end. Tartes flambées et petite restauration.

Mardi 19 juillet

BOOFZHEIM - Don du sang

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

Jeudi 21 juillet

MUTTERSCHOLTZ - Collecte de sang de l'été

L'Amicale des donneurs de sang organise une collecte de sang afin de renflouer les stocks pour les mois d'été. Nous vous attendons nombreux pour faire ce geste tellement important... Après le don nous vous proposons notre traditionnel barbecue (grillades et salades diverses). Il vous est possible de prendre RDV sur le site de l'Établissement Français du Sang ou de venir comme cela. Venez sauver des vies !!! vous êtes des super héros ! Rens. : karinestephan@free.fr

LE spécialiste pour votre voiture!

Nos prestations :

- Véhicules neufs de l'UE
- Voitures d'occasion
- Services pour toutes les marques
- Inspection selon les spécifications du fabricant
- Service pneus /
Entreposage de pneus et de roues
- Service climatisation / Réparation /
Désinfection
- Réparation d'accident /
Verre automobile
- Réparation de voitures classiques

Autohaus
KAISERSTUHL

Autohaus-Kaiserstuhl.de
Riegeler Str. 7
79346 Eendingen
Tel. 00 49 76 42 90 74 60

Dimanche 21 août

FRIESENHEIM - 14^{ème} grand marché aux puces

Organisé par l'association sportive de Diebolshheim-Friesenheim. Petite restauration toute la journée, tartes flambées à partir de 17h préparées par les pompiers du village. Prix des emplacements : 12€ par tranche de 5 m² (particuliers). 30€ par tranche de 5 m² (professionnels). Réservation des places et renseignements auprès de : Françoise Legrand 0971210489, Christelle Klumb et diebolshheim.as@alsace.lgef.fr

Dimanche 11 septembre

DORLISHEIM - volksmusik

vivre sans alcool organise une après-midi volksmusik à 14h à la salle des fêtes, rue arthur silberzahn prix d'entrée 30€. Résa. Mme Kocher 03 88 38 46 34

+ 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 Huguet

Contact : 03 88 74 11 10 - 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



TOUR DE FRANCE 2022 !

Déposez ou envoyez nous votre coupon pour participer et tenter de remporter un Vélo aux couleurs de Century 21.

Du 1/07/22 au 31/07/22 - Voir conditions en agence.

✂

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

Nordhouse

Au Jardin des Fraises

FRUITS ET LÉGUMES D'ALSACE

7 jours/7 de 8h à 20h

Libre cueillette ou déjà cueillies
à partir du 1^{er} JUIN

Approvisionnez vous en Fraises DEJA CUEILLIES et en nectar de fraises à nos stands de

NORDHOUSE RN83 ouvert de 8h - 20 h : (site de la libre-cueillette)
NORDHOUSE - RIED de 10h30 - 18h : (Rond-Point Krafft/Plobsheim)
GEISPOLSHEIM 10h30 - 18h30 : (Rue du Fort)
CHATENOIS 10h30 - 18h30 : (Route de Sélestat)

Tél. 06 14 65 98 27

LES FRAISES FRAICHES ET JUTEUSES

Site libre-cueillette Nordhouse RN83

Point de vente Nordhouse - Ried

[aujardindesfraises](http://www.aujardindesfraises.fr) - www.aujardindesfraises.fr

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht
DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

Le Taboulé ...Autrement !

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 500 g de semoule de blé dur
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à café de Ras El-hanout
- 4 oignons émincés
- 60 g de raisins secs blonds ou bruns
- 2 cuillères à café de cumin torréfié (5mn à 160°C) et concassé
- 150 g d'amandes salées grillées (3 g de sel et 4 cuillères à soupe d'eau à 160°C pendant 20mn) et concassées
- 1 bonne poignée de menthe et 1 bonne poignée de coriandre concassées
- ½ zeste de citron râpé
- 1 jus de citron
- Sel Poivre

Recette :



Versez la semoule dans un saladier et ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de ras el-hanout, salez et poivrez à volonté.



Recouvrez d'eau bouillante (800 ml), mélangez, puis fermez le saladier hermétiquement avec du film alimentaire et laissez gonfler 20 minutes.

Egrenez la semoule à la fourchette et laissez tiédir.



Dans une grande poêle, faites chauffer les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes à feu moyen-vif. Faites revenir les oignons 10 à 12 minutes avec le restant de ras el-hanout et ajoutez du sel en remuant continuellement.



Quand les oignons sont bien dorés et fondants, retirez du feu, incorporez les raisins et laissez tiédir. Mélangez avec la semoule ajoutez les graines de cumin, les amandes, la coriandre, la menthe, le zeste et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et plusieurs tours de moulin à poivre. Mélangez délicatement.



Dressez le taboulé dans un plat de service. Accompagnez ce taboulé de poivrons grillés au barbecue, épluchés épépinés et coupés en cubes. Compagnon idéal de tous vos barbecues, ce taboulé se marie divinement avec les viandes grillées. N'hésitez pas à préparer ce plat la veille.

Conservez-le au réfrigérateur et ramenez-le à température ambiante avant de servir.

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



au bon conseil
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/edith - Siret 3019679800063

#BUEREHOF 2.0
Restauration traditionnelle
Spécialités
Tartes flambées...

Tournois de poker GRATUIT
Tous les **mercredis soirs** sur inscription
Organisés par RedCactus
1 place à Las Vegas à gagner pour les qualifiés en national

Marché Paysan
Tous les **jeudi soirs** de 18h à 20h
Du 7 juillet au 25 août inclus
Animations, musique, stands agricoles
Restauration sur place

Pensez à réserver

Nous vous accueillons midi et soir du mercredi au dimanche - Fermé lundi, mardi et samedi midi
3 rue de Strasbourg • BOOFZHEIM • 09 81 21 62 98

S'Hechte Stuebele
1 rue du Muhlbach 67150 ERSTEIN
Tél : 03 67 29 05 05
www.shechtestuebele.com

Le Restaurant S'Hechtestuebele sera OUVERT pendant tout l'été ainsi que la TERRASSE sur les bords de l'ill

SERVICE SUR PLACE ET A EMPORTER

Pour l'exporté ou le livré en semaine
Menu du Jour + Suggestions

Les Week-ends du 4 Juillet au 21 août 2022

Carte de plats à emporter permanente

(Salades, tartares, carpaccios, viandes froides, viandes et poissons)

(Consultable sur Facebook et page Internet à partir du 30 juin)

Formule TARTES FLAMBÉES
1 achetée = la même OFFERTE
sera active **TOUS LES SOIRS !**
Sur place et à emporter

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

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



Nos **planchettes apéro !!!**



Venez déguster nos salades fraîcheur ...

... savourez nos glaces !!



Profiter de notre terrasse et 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

Barbecue :

- merguez
- brochettes de canard
- brochettes de volaille
- brochettes de porc
- diverses saucisses blanches
- magrets marinés

SALADES de saison

Carottes, céleri, pomme de terre, pâtes, museau

PENSEZ A COMMANDER



Les **FRAMBOISES (NON TRAITÉES)** produites à la Ferme, sont **DISPONIBLES !**

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**

- Pâte
- Crème
- Lardons
- Oignons



DU 6 JUILLET AU 31 AOUT 2022
VENTE DE GLACE ET DEGUSTATION
sur place du **MERCREDI** au **SAMEDI** de 14h00 à 17h30



Retrouvez-nous



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

Nettoyer un micro-ondes sans aucun effort.



Le plat que vous avez mis au micro-ondes a spritzé partout dans le micro onde ? Ça arrive à tout le monde, mais ce n'est pas évident à nettoyer... Heureusement, il existe une astuce vraiment simple pour le nettoyer sans aucun effort.

Munissez vous d'un bol, de 50cl de vinaigre blanc, de 250ml d'eau et une éponge. Mettez le vinaigre blanc dans le bol, et ajoutez-y l'eau, puis placez le bol dans le micro-ondes.

Faites chauffer 5 min à puissance maximale. (Laissez refroidir le mélange car vous pourriez vous brûler en le touchant). Une fois refroidi, trempez l'éponge dans le bol et passez simplement l'éponge sur les parois du micro-ondes.

Et voilà ! Votre four micro-ondes est maintenant impeccable sans aucun effort Facile, rapide et efficace, n'est-ce pas ? Ne laissez pas les éclaboussures sécher, ça sera encore plus facile à enlever si elles sont «fraîches». Vous voyez, nettoyer le four à micro-ondes est un vrai jeu d'enfant. Si l'odeur du vinaigre blanc vous gêne, vous pouvez ajouter une rondelle de citron pour le parfumer. Et si vous n'avez pas de vinaigre blanc, utilisez cette astuce avec juste de l'eau savonneuse.

Mais quelle est la différence entre le vinaigre blanc et le vinaigre coloré ?

Ces deux produits sont bien composés du même liquide : du vinaigre d'alcool.

Dans les deux cas, c'est pareil. La seule chose qui les différencie, c'est leur acidité.

Vinaigre blanc ménager



Ce produit naturel multiusage n'a plus de secrets ! On sait qu'il est fabriqué avec du sucre de betterave. Il est ensuite transformé en acide acétique. Son degré d'acidité est assez élevé : Il varie de 8, 11 ou 14°. Mais surtout ses utilisations sont multiples. Il est surtout utilisé pour nettoyer toute la maison et éliminer le calcaire. Du sol au plafond, du jardin à la cuisine en passant par la salle de bain, il est indispensable pour le nettoyage ! Par contre, étant donné son fort taux d'acidité, on l'utilise assez peu dans les recettes en cuisine. Il est par exemple utilisé pour faire des marinades.

Vinaigre d'alcool coloré



Celui-ci a une acidité plus faible. Généralement, il affiche un taux d'acidité de 6%. **Alors pourquoi a-t-il cette couleur marron ?** La plupart du temps, c'est parce qu'on a ajouté un colorant couleur caramel.

Pour le Melfort, c'est du vinaigre d'alcool de betterave à 96°, de miel et des infusions de plantes (la composition exacte est gardée secrète !)

Son utilisation est surtout alimentaire mais pas que. Il s'accommode parfaitement des petits plats faits maison. Comme il est moins acide, il est plus facile de l'utiliser dans les recettes. Il sert notamment à assaisonner les plats. On peut aussi en faire une vinaigrette ou une mayonnaise.

Sachez que son acidité est suffisante pour qu'il soit un anti-calcaire efficace. Il est aussi un nettoyant et un désinfectant puissant.

Mais notez bien ceci : Sa couleur marron peut laisser des traces légèrement rouges. Pas top pour le nettoyage ! Faites donc attention quand vous l'utilisez pour le ménage !



Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes



Tous nos plats peuvent être emportés

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

www.casajulia.fr

Commandez vos plats et pizzas

Notre terrasse est ouverte

Venez y déguster nos salades et nos spécialités

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



JS VERRE DECOR SaRL
Vitrerie Miroiterie



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

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

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

Retrouvez-nous sur 

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

CARRELAGE

GIAMPIETRO

De père en fils ...

06 14 05 88 58 • 06 37 39 51 46

Un artisan à votre écoute !!

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

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

Promos du mardi 28 juin au samedi 2 juillet

- Cuisse de poulet marinée 11,80€/KG
- Nugget de poulet 15,80€/KG
- Brochette de filet mignon de porc 21,80€/KG
- Crêpinette **5 + 1 offerte** 12,80€/KG
- Knack de volaille (sans porc) 14,50€/KG

5 paires + 1 offerte

- Salade grecque composée 5,50€/bol
- Coca aux légumes du soleil 4,50€/pièce

VENDREDI

- Papillote de saumon aux légumes d'été et à la menthe fraîche - 10€/portion

SAMEDI

- Piccata de volaille à la milanaise avec ses spaghettis au pesto - 10€/portion

Promos du mardi 12 au samedi 16 juillet (jeudi férié)

- Emincé de dinde aux légumes 13€/KG
- Brochette de porc sauce moutarde 12€/KG
- Saucisse à griller "pizza" 13,50€/KG

6 + 1 offerte

- Jambonneau fumé cuit 8,50€/KG
- Plateau apéro(4 pers.) 24,90€/plateau
- Filet mignon de porc fumé 25€/KG
- Salade de pâtes et jambon 5,50€/bol

VENDREDI

- Assiette océane (darne de poissons, crevettes, saumon mariné, et crudités) - 10€/portion

SAMEDI

- Sauté de dinde aux légumes grillés et conchigli - 8,50€/portion



Promos du mardi 5 au samedi 9 juillet

- Cordon bleu de dinde au jambon italien, tomate et parmesan 15,30€/KG
- Steak haché provençal 15,70€/KG
- Saucisse à griller façon tarte flambée 12,50€/KG
- Farce à tomate 11,50€/KG
- Terrine de poisson 25€/KG
- Burger froid au pastrami 5€/pièce
- Jambon en croûte 14€/KG

VENDREDI

- Filet de dorade aux chips de chorizo, sésame grillé et riz cantonnais - 10€/portion

SAMEDI

- Petits farcis niçois (courgette, tomate, aubergine, champignon et artichaut) - 8,50€/portion

Promos du mardi 19 au samedi 23 juillet

- Aile de poulet farcie 15€/KG
- Boulette de bœuf à la mozzarella 10€/KG
- Petit pâté aux myrtilles 5€/pièce
- Côte cuite 11,80€/KG
- Saucisse paysanne à griller 12€/pièce

6 + 1 offerte

- Tomate fraîcheur au crabe 3,70€/pièce (disponible à partir de mercredi)
- Wrap à l'italienne 4,50€/pièce

VENDREDI

- Nouilles sautées aux poissons et crevettes à la sauce soja - 9€/portion

SAMEDI

- Langue de bœuf sauce madère et sa purée de courgette ricotta - 10€/portion



 2 rue Clémenceau à BENFELD

03 88 74 40 03

www.boucherie-dreyfuss.com

 Boucherie Dreyfuss

STOFFHALLE

Le discount des tissus

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

Tâpisseries
pour chaises,
divans,
camping-car,
bateaux ...

Nous parlons
Français

-20%*
A partir de 50€
d'achats

* Valable jusqu'au 30/07/22

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

le Bien-Être de
marsel

Quelques idées reçues sur l'alimentation (partie 2)



Manger trois produits laitiers voire même quatre pour les enfants pour avoir une dose suffisante de calcium.

Cette recommandation est souvent faite aux enfants, pour avoir des os solides et aux femmes ménopausées, pour garder une bonne ossature et ne pas souffrir d'ostéoporose. Toutefois, le

Programme National Nutrition Santé (PNNS) a modifié ses recommandations et conseille à présent de n'en manger que 2 portions. Sont compris le lait, les yaourts, les fromages et fromages blancs. Ne comptent donc pas le beurre et la crème fraîche qui sont considérés comme des matières grasses et n'entrent pas dans cette catégorie. Il y a beaucoup d'autres aliments riches en calcium, nous avons tendance à l'oublier ! Les amandes, le brocoli, les légumes feuilles, les oranges, les sardines (avec arêtes), les patates douces, les algues, le sésame, la figue sèche. Pour exemple, le parmesan est souvent cité pour son apport conséquent en calcium mais saviez-vous que les algues en apportent plus ? N'oubliez pas d'augmenter vos apports en cas de grossesse ou d'allaitement. Par ailleurs, le calcium sera mieux absorbé si votre taux de vitamine D est optimal.

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

Tout dépend. Certaines personnes n'ont pas faim le matin et se forcent en pensant qu'il ne faut pas sauter ce repas. Elles avalent rapidement un gâteau ou une viennoiserie pour avoir quelque chose dans le ventre. Je ne pense pas qu'il soit bon de se forcer si l'on n'a pas faim. Il serait peut-être judicieux de se poser la question : Pourquoi n'ai-je pas faim le matin après plusieurs heures de jeûne de nuit ?

Suite page 24

Cabinet de Courtage - Spécialisé en Assurances d' Entreprises

2ce³

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



POMMES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7



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



Grand choix de plaques



Salon funéraire

- 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



Bijoux souvenir
avec empreintes
à partir de 99€ TTC

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



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

vosre artisan confiance depuis plus de 30 ans

**ALERTE
CANICULE**

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

Peintures **PROMO JUILLET***

RUPPEL

SHOWROOM
Vente aux particuliers
Peintures, Peintures écologiques, Papier peint,
Décoration, Murs/Sols, Outillage

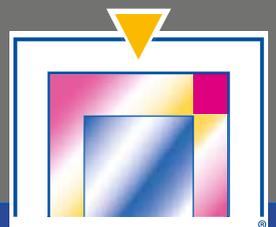
-10%
sur la gamme
**SIKKENS
LASURES**

* Offre valable jusqu'au 30 juillet 2022

PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS - 8, rue d'Italie 67230 BENFELD
03 90 57 96 08 - audrey@peintures-ruppel.fr

Du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h (Fermé lundi et mercredi après-midi)
Le samedi 9h - 12h

LA QUALITÉ
A UN NOM



LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI



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

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique

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

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Notre signature ?
La qualité de pose HEWE FRANCE



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

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenetres.fr

Cuisinest

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

SOLDES*
20% à 50%

Sur
Electro-
ménager...
d'expo !

Sur
Mitigeurs,
Eviers !

Sur
Tabourets !

4, rue de Suède • 67230 BENFELD - Tél. **03 88 74 06 73**
cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr



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

© JDM Editions - * Durant la période légale des soldes

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



Suite de la page 22

Cela peut-être un foie trop surchargé, un dîner trop lourd ou pris trop tard, des excitants (café et/cigarettes) qui coupent la faim ?



Si vous n'avez pas faim, je vous recommanderais de ne pas vous forcer. Hydratez-vous avec un verre d'eau tiède à jeun.

Par ailleurs, le petit déjeuner de type français qui est composé de jus de fruits, de tartines de pain blanc avec de la confiture ou une viennoiserie n'est pas vraiment ce dont l'organisme a besoin.

En plus cela va provoquer un pic d'insuline et vous dérégler votre glycémie pour la journée. Bonjour les hypoglycémies réactionnelles et les envies de sucre le reste de la journée...

Le matin le corps a besoin de bon gras et de protéines. Mettez sur du pain bio aux céréales au levain, de l'avocat, un peu de beurre de qualité, des oléagineux comme les amandes, les noisettes, les noix du Brésil (comme ça ou en purée), du fromage de chèvre ou de brebis, du jambon, du houmous, des sardines ou des maquereaux (pour les plus courageux) et les œufs bio (ceux de qualité bleu blanc cœur vous apporteront des omegas 3). Les œufs sont une fabuleuse source de protéines et heureusement ils ne sont plus incriminés dans les problèmes de cholestérol. Si vous avez plus un bec sucré, concoctez-vous un porridge aux céréales complètes avec un peu de lait végétal, de purée d'amande, une pincée de cannelle, de rondelles de bananes par exemple. Gardez la confiture ou les viennoiseries pour le dimanche, pour se faire plaisir.

Pourquoi pas un smoothie banane, avocat, cacao cru, lait végétal ? Si vous le mangez à la cuillère ajoutez des graines de chia, de courge, de la noix de coco râpée... Avez-vous essayé des pancakes à la farine de sarrasin, à base de banane ou de flocons d'avoine. Internet regorge d'idées de recettes à index glycémique bas ou sans sucre ajouté, n'hésitez pas à jeter un œil. Ajoutez-y un peu de purée de noisette, une larme de miel ou un soupçon de sucre de coco qui est beaucoup plus sage pour votre glycémie.

Le gras est mauvais pour la santé



J'entends parfois des personnes qui suppriment toutes les sources de gras de leur alimentation. C'est une erreur. Ce qu'il faut supprimer ou réduire et n'en consommer que de manière occasionnelle ce sont les mauvaises graisses.

Le bon gras est indispensable pour le corps. Nous devons lui en apporter et nombreux sont ces rôles : prévention des maladies cardio-vasculaires, bonne circulation sanguine, régulation du processus inflammatoire, pouvoir protecteur du système nerveux et du cerveau, réduction du LDL (le « mauvais » cholestérol), production des hormones, l'entretien de la peau. De plus, il est rassasiant et source d'énergie.

Suite page 28

ALLÉE COUR & TERRASSE

LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS



Daniel Moquet
signe vos allées

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

0 800 500 045 Service & appel gratuits

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



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



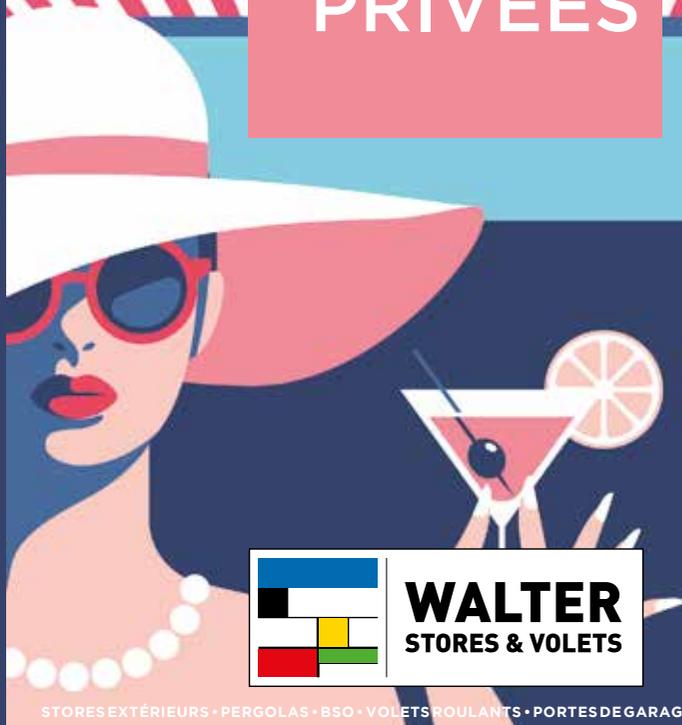
j.kleim.menuiserie@gmail.com
www.menuiserie-kleim.fr





Du 18 juin
au 17 juillet

LES VENTES PRIVÉES



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

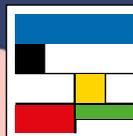
RIXHEIM - 68
6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

Découvrez notre
configurateur en ligne !

walter-stores.fr



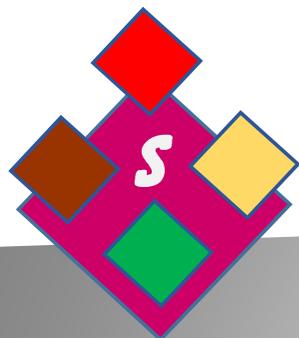
**FABRICANT
INSTALLATEUR
100% FRANÇAIS**



**WALTER
STORES & VOLETS**

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

Voir conditions des offres en magasin.



SCHWEITZER S.A.S.

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



**Fabricant
Depuis 1973**



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

**Devis
gratuit**



Membre du réseau
Plus que PRO
★★★★★



Electric'cars

E mobility solutions

Vente & Réparations toutes marques

SERES 3
100% électrique

340kms d'autonomie
163cv,
Garantie 8 ans 160kms
à partir de 189€/par mois*.
26 490€



SERES

Découvrez notre nouvelle marque de moto

Une gamme complète de scooters et motos électriques



e.broth

PROMO CARTOUCHES
Cartouche de recharge Airbag
Hit Air prix club



Vélos électriques à partir de 1 350€



+STROMER-



Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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



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

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

L'ARTISAN DU RIED

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.lartisansduried.fr

Arts Paysages

Créations et aménagements paysagers

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

- Taille de végétaux
- Abattage d'arbres
- Enlèvement de déchets verts
- Broyage de vergers
- Pavage et escalier
- Clôture

50% de réduction d'impôts

Spécialiste de la pierre naturelle

32 rue de la Digue • **BOOFZHEIM** • **06 71 59 59 10**
Devis Gratuit • www.arts-et-paysages.fr • Retrouvez-nous sur 

Suite de la page 24

Les mauvais gras sont les acides gras trans : ils se trouvent dans les viennoiseries, la margarine hydrogénée, les barres chocolatées, les pizzas, les plats préparés, les fritures. Les graisses saturées comme l'huile de palme, la charcuterie, le beurre, la crème sont à consommer à faible dose. L'huile de coco est une graisse saturée mais sa composition en fait un aliment incroyable. Il faut aussi la consommer avec parcimonie.

Passons aux bons gras : l'huile d'olive (elle peut être chauffée, attention à son point de fumée qui est aux alentours de 200°), les huiles de lin, de cameline, de noix, de courge, de sésame, de colza (elles ne doivent pas être chauffées), les avocats, le canard, les manades, les noisettes, les noix..

Vous trouverez aussi dans le saumon, les maquereaux, les sardines une part importante d'omega 3 très intéressants pour la santé.

Les graisses à limiter sont : l'huile de tournesol, l'huile de maïs, les produits laitiers, les fromages et les volailles nourries au maïs et au blé. Celles-ci sont pro-inflammatoires.

Le goûter fait grossir

Et bien non ! Bonne nouvelle, non ? Une collation



même recommandé pour plusieurs raisons.

Cela permet de ne pas être complètement affamé pour le dîner qui ne doit pas être trop lourd.

Si vous consommez des aliments riches en triptophane (précurseur de la sérotonine), cela réglera votre sommeil, votre humeur et votre appétit. Par exemples, les bananes, les amandes, les noix de cajou, le chocolat noir 70%minimum.

C'est aussi le bon moment pour manger des fruits frais, ils ne perturberont pas la digestion ou des fruits séchés (abricots secs, figues sèches, mangues séchées, dattes)..

Un léger pic d'insuline naturel a lieu en fin d'après-midi, d'après notre horloge interne c'est l'heure



de qualité est même très intéressante d'un point de vue nutritionnel. Si vous le prenez à 17h et mangez des aliments sains, c'est

idéale pour une pause sucrée. Cela vous redonnera un peu d'énergie pour ne pas terminer la journée sur les rotules. Je vous parle ici d'avocats, de bananes, de noix de coco, d'oléagineux qui poussent loin de chez nous.

Consommez-les avec parcimonie en raison de leur impact écologique et privilégiez toujours les produits locaux, bio et de saison.



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

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



PLATEFORME
DE RECYCLAGE

(GRAVATS, BOIS, DÉCHETS VERTS, DIB)

TRANSPORTS - LOCATIONS
D'ENGINS ET DE CAMIONS
AVEC CONDUCTEUR

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

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

Poêles en expo disponibles à prix baissés !



Gestion et
Programmation
de votre poêle à pellet
à distance avec

netatmo





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

Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !



ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

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



ECK S.A.R.L.
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.com



Libre cueillette
CHRISTEN à STOTZHEIM
03 88 08 06 97
www.fraiseschristen.com



Myrtilles, Framboises
Fraises et Haricots verts
OUVERT tous les jours
de 8h à 19h
même le dimanche

également à votre disposition, des fruits déjà cueillis disponibles aux cabanes de Saint-Pierre, Obernai et Villé et à la ferme.

422 459 974 00016

la cuisine de marseille

Rustique et délicieuse, la tarte aux myrtilles 100 % maison !



Profitons de la saison en mettant des myrtilles dans cette recette qui vient tout droit de Savoie.

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 125 g de beurre à température ambiante
- 125 g de sucre
- 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de sel
- Pour la garniture
- 500 g de myrtilles
- 4 petits-beurre (à défaut des biscuits secs) réduits en poudre
- 4 cuillères à soupe de confiture de myrtilles
- 150 g de sucre blond de canne

Préparation :

On peut évidemment acheter des pâtes toutes faites en magasin, mais c'est tellement plus délicieux et sain quand même la pâte est faite maison. En plus, ce n'est pas si compliqué !

- Dans un saladier, tamisez la farine. Faites un puits et découpez par dessus le beurre en petits morceaux, puis travaillez la pâte du bout des doigts.
- Ajoutez ensuite le sucre et le jaune d'oeuf. (Ne travaillez pas la pâte trop longtemps pour qu'elle soit bien sablée).
- Formez une boule et laissez reposer 1h au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, lavez les myrtilles et essuyez-les.
- Réduisez les biscuits en poudre grossière en vous aidant du rouleau à pâtisserie.

- Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la sur une surface farinée.

Plus d'info sur www.myrtilles-schnell.fr

Myrtilles SCHNELL

Libre cueillette et vente directe **STOTZHEIM**

Vente directe **MUSSIG**



A35, sortie n°13, direction Saint-Pierre
Ouvert 7/7 de 8h à 19h du lundi au samedi
Et de 9h à 18h le dimanche

06.31.40.41.14
Ouverture Fin Juin

- Beurrez un moule à tarte et posez-y le disque de pâte.
- Piquez le fond avec une fourchette. Ajoutez les biscuits en poudre puis les cuillères de confiture en étalant rapidement.
- Disposez au fond les myrtilles puis saupoudrez de sucre.
- Passez au four 40 min à 200°C (th. 8).
- Régalez-vous !



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

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



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



inter living **KÜCHEN** besser kochen!
HUGELMANN

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

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

**LA RÉFÉRENCE DES GARAGES
MULTIMARQUE EN ALSACE**

**FORD PUMA
EN STOCK**



Flashez-moi
pour découvrir
les modèles
en stock



MÉCANIQUE ET CARROSSERIE

**88 ANS
D'EXPÉRIENCE**



**GARANTIE
CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉ**



**OUVERT À TOUTES
LES ASSURANCES**



srj-auto.fr

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

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



sécurité
qualité
design
performances



i
La pose est effectuée par nos propres poseurs



03 90 57 85 36



28 route de Colmar
67600 SÉLESTAT

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

6 rue du Climont
67220 VILLÉ

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

4 rue de la Gare
67570 ROTHAU

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

strotzheim.fr

fermetures-berger.fr



UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



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



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

**UNE RÉALISATION SUR MESURE
EN 2 JOURS
GARANTIE 10 ANS**

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

**Devis rapide
et gratuit**

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

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sous l'OPD PUB

JUILLET 2022 n°169

Voir page 15

HELMBACHER
PIERRE
Aluminium

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

Chez votre fabricant
poseur en Alsace



ERSTEIN • 03 88 98 88 80



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



PROJECT'ILL

Après la fabuleuse épopée des **Sentiers de Noël** et plusieurs années de recherches et de travail, l'association **PROJECT'ILL** est heureuse de pouvoir vous présenter son nouveau spectacle **Son et Lumière** !

L'OR du Rhin
Et si le fabuleux trésor ressurgissait ?

**GRAND SPECTACLE
SON ET LUMIÈRE
A 21h15**

**Osthouse
2022**

**Juillet
27, 28, 29, 30, 31**

**Août
3, 4, 5, 6**

**BUVETTE
RESTAURATION
TARTES FLAMBÉES
GRILLADES
Dès 18h**

15€ Adulte - 10€ Enfant (-12 ans)

En 1852, les travaux d'aménagement du Rhin, destinés à canaliser le cours capricieux du fleuve, battent leur plein en Alsace. Un jour, les ouvriers du chantier remontent à la surface des morceaux d'or.

À Paris, Frédéric Baumann, jeune et brillant officier, est convoqué par l'état-major impérial : alors que le gouvernement français est en pleine négociation avec les Allemands pour le partage de ce trésor, il se voit confier la mission d'organiser le rapatriement de l'or jusqu'à la capitale.

Frédéric quitte alors Paris pour le Centre-Alsace, sa région natale. Mais à peine arrivé sur le lieu du chantier, la nouvelle tombe : le trésor a été volé ! Pourtant sévèrement gardé, l'or semble s'être purement et simplement volatilisé. Une affaire mystérieuse que Frédéric doit résoudre s'il veut éviter un grave incident diplomatique...

Serait-ce un acte de vengeance commis par les riverains, révoltés par les travaux qui mettent en péril leur mode de vie et leurs plus anciennes traditions ? Ou serait-ce l'œuvre de forces fantastiques jusqu'à présent endormies ?

Commence alors pour Frédéric une aventure à la fois périlleuse et mystique, où la légende du fleuve va refaire surface. Un récit entre mythe et réalité qui mènera, à travers flots, à la quête ultime vers

L'OR du Rhin...

Préventes : Offices de Tourisme d'Erstein, Benfeld, Obernai - Magasin E. Leclerc Erstein et Leclerc Culture
Places numérotées et réservées (ni reprises, ni échangées). Vente au guichet du soir (dans la limite des places disponibles)



Renseignements : OT Erstein - 03 88 98 14 33
Site internet : www.projectill.fr
facebook.com/projectill projectill67