

Le Journal de Marseille



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

SEPTEMBRE 2022 n°171

CHEMINETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

À HERBSHEIM

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

CENTRE SPÉCIALISÉ MINCEUR ET ANTI-AGE

OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE

Après les excès de l'été,
repartez du bon pied !

Un bilan + une expertise
+ 400€ OFFERTS

sur RDV pour toute inscription avant le 30/09/2022 pour 1000€ minimum d'achat



I-SPECTRA

Dernière génération

- Dépilation définitive, fini les poils disgracieux, résultats dès 3 séances
- Photo rajeunissement, réduit rides et ridules, améliore l'élasticité de la peau
- Photo réjuvenation efface tous types de taches pigmentaires

DUOLIFT Sequential



Le lifting sans chirurgie

- Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acné
- Soins coup d'éclat instantané
- Soins spécifiques peau déshydratée et sensible



Après 1 soin signature d'1H30

NEWS Sequential



La station minceur complète

- Réduction des amas graisseux localisés
- Lipolyse des graisses superficielles
- Lipolyse des graisses profondes
- Raffermissment et lissage tissulaire



Des résultats dès la 1^{ère} séance

ICEKUB NOUVEAU

du jamais vu, alternative à la liposuction !

Fait disparaître les amas disgracieux

Perdez entre 3 et 10 cm à chaque séance !

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



**GAGNEZ
des Cures !**
voir page 12

CELLUTEC

La minceur par la technologie vibratoire,
perte de cm dès la première séance.

- Décongestionner
- Raffermir
- Mincir
- Remodeler
- Drainer
- Tonifier
- Sculpter
- Relaxer
- Galber



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

Côté feu

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



Côté toiture

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



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

© JDM Editions Edith

les bons à savoir de marseille

Top 3 des plantes pour arrêter l'alcool



Arrêter l'alcool peut sembler facile aux personnes qui ne sont pas concernées par cette dépendance. Et pourtant, il s'agit bien au contraire d'une véritable épreuve, et d'un combat de chaque instant pour celles et ceux qui en sont victimes. Pour parvenir à sevrer la dépendance à l'alcool, il existe différents produits et méthodes. Et parmi celles-ci, on reconnaît à certaines plantes une action positive et une aide importante dans le processus de sevrage. Découvrez le top 3 des plantes pour arrêter l'alcool.

1. Le kudzu : un remède naturel chinois contre l'alcool

Le kudzu, *Pueraria montana*, est une plante grimpante originaire d'Asie dont les principaux constituants, des isoflavones, lui confèrent des propriétés relaxantes et apaisantes. Elle contient également des saponosides, des molécules aux vertus hépato-protectrices (qui protègent le foie), ainsi que des phytostérols. En Chine, le kudzu est utilisé depuis le 7^e siècle comme remède naturel pour



contrer l'excès de boissons alcoolisées.

Le kudzu est absorbé par voie orale :

- jusqu'à 500 mg d'extrait normalisé de kudzu en comprimés (8 % d'isoflavones minimum) 3 fois par jour.
- ou 60 gouttes d'extrait fluide dans un verre d'eau, 3 à 6 fois par jour,
- ou 3 g de racines de kudzu dans un verre d'eau.

Contre-indications

En cas de cancer du sein, la consommation prolongée de kudzu est à proscrire.

2. La passiflore : une plante pour aider au sevrage alcoolique



La passiflore, *Passiflora incarnata*, est une plante grimpante qui produit en outre les fameux fruits de la passion. Il s'agit également d'une plante médi-

cale, notamment connue pour soulager l'anxiété et la nervosité. Mais la passiflore, combinée à un traitement médicamenteux approprié, peut également aider au sevrage alcoolique.

Faites infuser 10 à 15 minutes, 2,5 g de parties aériennes séchées de passiflore dans 150 ml d'eau bouillante. Consommez cette infusion 1 à 3 fois par jour.

Contre-indications

Les femmes enceintes et qui allaitent ne doivent pas consommer de passiflore. Ne conduisez pas lorsque vous prenez de la passiflore.

3. Le chardon-Marie : une plante pour soulager le foie



Le chardon-Marie, *Silybum marianum*, est une astéracée originaire du bassin méditerranéen. C'est aussi un puissant détoxifiant pour le foie, organe directement touché par l'addiction à l'alcool puisqu'il se charge d'absorber

toutes les matières toxiques et les déchets de l'organisme.

HUTTENHEIM LOTISSEMENT UNTERDORF

Nous vous proposons à la vente 12 parcelles viabilisées, libres de constructeur et d'architecte.



BENFELD PAVILLON 4/5 PIÈCES



120 m², salon/séjour, cuisine, 3 ch, c. aménageable, sous-sol aménagé, garage double, cour, jardin, 6,48 ares, dpe e

318 000,00 €
Hono charge vendeur

Près d'ERSTEIN PAVILLON 5 PIÈCES



116 m², salon, cuisine, 3 ch, 2 caves, garage double, jardin, 5,79 ares, dpe f

TRAVAUX À PREVOIR
235 000,00 €
Hono charge vendeur

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

SUNPALACE

N°1 du bronzage et du soin de la peau

*Faites peau neuve, sans effort, sans injections
pour des résultats durables !*

Optez pour un teint hâlé sur mesure en toute sécurité, toute l'année !

le soleil est mon métier !

Retrouvez séance après séance, une **peau hydratée, régénérée** et **raffermie**, des **rides lissées**, un **teint uniformisé**...

Problème de circulation sanguine ?

La **cure 100% collagène Beauty Angel** s'occupe de vous !



Exclusivité Sun Palace Sélestat !

OFFRE EXCEPTIONNELLE*

25 séances de 10 minutes à 150€ au lieu de 250€
(10 minutes = 10€, **économisez 100€**)

*Offre valable jusqu'au 30/09/2022

SANS rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 20h et le samedi de 8h30 à 14h
7b rue de l'Hôpital - **SÉLESTAT** - 03 88 57 28 03

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

Mercurie By Sandra

• Laines • Fils
• Boutons • Broderie ...

RICO DESIGN **PRO LANA** **katia**

Venez découvrir la **Nouvelle Collection Automne-Hiver !!** A vos aiguilles ...

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

Votre institut de beauté vous accueille sur rendez-vous du lundi au samedi

Divia ESTHÉTIQUE

Découvrez le must du soin visage avec le masque chauffant

de : **GERnétique** MARQUE FRANÇAISE

LPG CELLU M6 INTÉGRAL S :

- DÉSTOCKER
- RESCULPTER
- RAFFERMIR

Ainsi que nos modelages corps

Découvrez nos offres et nos idées cadeaux pour faire plaisir ou se faire plaisir

OFFRES SPÉCIALES* :

MANUCURIE : Pose vernis semi permanent mains ou pieds **27€**

POWERPLATE : 10 séances coachées à **160€** au lieu de 250€ 1 séance **OFFERTE**

9, rue du Sanglier • **EBERSHEIM** • 03 90 56 16 65 ou 06 76 81 17 95

*Offres valable jusqu'au 30/09/2022 - ©JDM Editions/Edith

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

PORTES OUVERTES
les **9 et 10 septembre**
de **10h à 19h**
-50%
SUR TOUS LES SOINS*
uniquement sur rdv
AU **03 88 96 48 95**

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

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

4.9/5
59 avis clients
5 étoiles
Le 20/05/2022 par Victoire T.
**** 5/5. Très satisfaite des prestations qui m'ont permise de perdre 10 kg en 3 mois. M' Lang et Marine sont des personnes agréables qui te mettent tout de suite à l'aise. Je peux que les recommander.

48 rue du Général de Gaulle • **GEISPOLSHEIM**
03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi
www.amincissement-lang.com

Site n° 798 160 354 00014 - JDM Editions/Edith

Vêtements

KNOPF

PRÊT-À-PORTER - HOMMES & FEMMES

Grand Destockage saisonnier...

A partir du 6 septembre 2022

Venez découvrir notre **nouvelle Collection Automne !**

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

* Selon étiquetage © JDM Editions

Suite de la page 02

Le chardon-Marie est d'ailleurs reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « traitement complémentaire des hépatites aiguës et chroniques provoquées par l'abus d'alcool ». Cette plante permet notamment de freiner le développement de la cirrhose. En effet, le chardon-Marie contient de la silymarine, une substance très efficace pour protéger le foie. Ainsi, la plante n'est pas utilisée pour aider au sevrage de l'alcool, mais pour aider à soigner les dégâts provoqués par celui-ci sur l'organisme.

Attention : le traitement d'une maladie du foie nécessite impérativement un suivi médical par un professionnel de santé. Un diagnostic préalable doit être posé sur ses troubles avant d'entamer un traitement, que celui-ci soit médicamenteux ou na-

tural. En cas de troubles du foie, et sur avis médical, il est préconisé de prendre de 140 mg à 210 mg d'extrait normalisé de chardon-Marie (70 % à 80 % de silymarine) 3 fois par jour.

Contre-indications

En raison de l'absence d'études toxicologiques complètes, le chardon-Marie est contre-indiqué aux femmes enceintes et qui allaitent. Le chardon-Marie peut entraîner une réaction chez les personnes allergiques aux plantes de la même famille (marguerites, asters, camomille...)

Précautions particulières

Les plantes contiennent des principes actifs qui, s'ils sont efficaces, peuvent également être dangereux. Un traitement naturel n'est donc pas exempt de risques !

Veillez donc à :

- Toujours bien respecter les quantités prescrites
- N'utiliser que des plantes certifiées et bio
- Demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de les utiliser, afin d'éviter tout risque d'interactions avec vos éventuels traitements médicaux.

Toujours demander un avis médical si vous avez une santé fragile.

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

LES OPTICIENS KRYŚ ERSTEIN



DEMETZ
PERFECT VISION FOR SPORT

RENDEZ-VOUS
CHEZ VOTRE OPTICIEN
SPÉCIALISTE
DU SPORT
À LA VUE



149€*

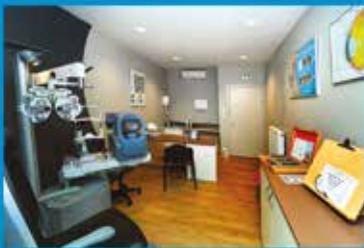
MODÈLE CONÇU POUR LE SPORT À LA VUE

BRANCHES SOUPLES / SANGLE AJUSTABLE

Kryś
Vous allez
vous aimer

* Voir conditions en magasin

3 rue Mercière • ERSTEIN



HELMBACHER PIERRE Aluminium

**26 ans
d'expérience**

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



Chez votre fabricant poseur en **Alsace**



Site n° 821 236 163 00027 • JDM Editions Edith

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



MICHELSONNE

LOCATION DE PIANO, BATTERIE & VENT

VENEZ DÉCOUVRIR NOS **OFFRES** POUR LA RENTRÉE

300M² D'EXPOSITION POUR TROUVER VOTRE INSTRUMENT



**GUITARES | PIANOS NUMÉRIQUES | PERCUSSIONS
SONORISATION | LOCATION D'ÉQUIPEMENTS SCÉNIQUES**

81 Route de Colmar - 67600 **SELESTAT**
03 88 92 13 74 - www.michelsonne.com



© JDM Editions/Edith



accordéon saxo batterie guitare piano flûte synthé violon...

école de musique **GEORGES**

Préparez votre rentrée musicale !

Rejoignez notre école de musique
dynamique, efficace et
à la portée de tous

**REPRISE des
COURS
le 5
septembre**

Permanence
le 2 septembre
de 16h30 à 20h
et
le 3 septembre
de 9 à 12h



34, rue du Printemps - 67150 **ERSTEIN**
tél. **03 88 98 86 84 - 06 83 22 12 62**
www.ecoledemusiquegeorges.com



le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

vosre artisan confiance depuis plus de 30 ans

**PROMO
FIN 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

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° 34281669500047 • JDM Editions/Edith

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic



**VEZ
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 8^h à 12^h
et de 14^h à 18^h30 ainsi que le samedi de 8^h à 12^h

41 rue du G^{al} de Gaulle • 67230 • **HUTTENHEIM**
03 88 74 23 39 • www.robby-carrelage.fr • Retrouvez-nous sur

la lecture de
marseille

**Quelques nouvelles à grignoter aux coins du monde
de Rachel Hinterlang**



C'est à l'aube de ses 50 ans que l'auteure a décidé d'écrire ce premier recueil de nouvelles. Véritable passionnée d'écriture, pour elle, les heures passées à écrire font émerger la splendeur qui nous entoure tout en y soustrayant sa noirceur. « Les mots traînent partout en moi et autour de moi je ne peux m'empêcher de les glaner au gré des conversations, je les kidnappe de la bouche de leurs propriétaires; une fois fendus dans l'air ils appartiennent à tous, alors je les stocke bien au chaud dans mon grenier. J'aime m'y réfugier et y puiser mon imagination.

Dans mes nouvelles, j'y ai mis un peu de moi, une résonance avec mes propres questionnements, mes envies. Mais j'y ai aussi mis ceux des autres, des ressentis que j'ai cueillis de-ci de-là, avec pour fil conducteur le voyage qu'il soit intérieur ou réel. Les personnages empreints d'une grande humanité, essaient de se débrouiller comme ils peuvent avec leurs vies, leurs doutes, la réalisation de leurs envies et les moyens pour y parvenir. J'ai voulu par ces nouvelles impulser une énergie vivifiante et ainsi pouvoir se dégourdir les pensées. »

Extrait... Il est cinq heures, le réveil sonne, je suis encore enveloppée dans mes rêves, j'ai du mal à me lever mais ce matin je ne vais pas à mon travail je pars en voyage, ma paupière gauche daigne enfin se relever. Je repense au jour où j'ai pris la décision de partir, j'en avais fini avec mes ruminations et ma décision était salutaire. Partir pour créer, partir pour remettre mon imaginaire en ordre, partir pour m'ouvrir à d'autres pensées, partir pour m'emphaser avec mes émotions, partir pour libérer de la place dans mon esprit. Écrire était devenu vital pour moi, comme un impératif et je ne pouvais plus m'y dérober. La tâche est rude car il y a tellement de questions qui se bousculent au bord de cette expédition mentale. Par où commencer? Quelle organisation mettre en place? Comment lister mes émotions? Comment aborder ce périple cérébral?

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

Gerko
AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS

Recrute
plusieurs profils !

- **Chef d'équipe plaquiste H/F**
- **Plaquiste H/F**
- **Menuisier H/F**
- **Enduiseur H/F**

Salaire motivant !

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

Siret n° 32917634100025 - ©JDM Editions/Édith

4^{ème} de couverture

Imaginez-vous, pris par une envie irrésistible de voir la vie sous un autre angle, sous une autre couleur, sous une autre émotion que celle que vous subissez chaque jour. Imaginez-vous, au bout de vos limites, de vos émotions, de votre souffle.

Imaginez, que vous pourriez juste pour un moment, allumer un instant de vie plus intense.

Et maintenant, installez-vous dans la peau des personnages qui vont donner vie à ce renouveau, page après page, nouvelle après nouvelle, découvrez-vous une respiration plus rapide, plus profonde, plus dense.

Cette kyrielle d'émotions lâchées par le flot des paroles ou par les pensées des protagonistes, vous habitera encore, une fois le livre refermé.

Certaines nouvelles sont drôles, mystérieuses, d'autres absurdes ou tristes, mais ces héros de tous les jours, sont attachants et ont tous une grande soif de changement. Ainsi, le fil conducteur de ces écrits reste le voyage, le voyage dans toutes ses formes, tant intérieur qu'extérieur, il peut être un espoir, un aboutissement ou une façon de vivre et de supporter le quotidien.

Laissez-vous emporter par ces réflexions sur le temps qui passe, ces désirs inachevés, ces questionnements, ces errements, ces deuils.

Légèreté, espoir, optimisme, renouveau, se profilent également en filigrane au travers des pages. Chers lecteurs, je vous souhaite un bon voyage.

Éditions les 3 Colonnes - www.lestroiscolonnes.com

ISBN: 978-2-38326-688-4978-2-38326-688-4

Format: 15 x 21 cm - 86 pages • Prix de vente: 11€

Commande libraires:

DILICOM HACHETTE Livre Distribution Tel.: 01 30 66 24 40

MENUISERIE Erhard
à Obernai

Un savoir-faire d'exception depuis 1966

VISITEZ NOTRE SHOWROOM DE 500m²
Spécialiste de la menuiserie sur mesure en Alsace

NOS PRESTATIONS

- PORTES INTÉRIEURES
- PORTES BLINDÉES
- VERRIÈRES
- AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR
- DRESSING
- PLACARDS & RANGEMENTS

DEVIS GRATUIT

SAVOIR-FAIRE
Avec 50 ans d'expérience, c'est notre savoir-faire et nos compétences que nous mettons à votre disposition, notre seule limite est votre imagination.

SUR-MESURE
Quelque soit votre projet nous nous adaptons à tous vos besoins et toutes vos envies d'aménagement intérieur.

ACCOMPAGNEMENT
Nos équipes en interne assurent le suivi de vos projets de A à Z, de la conception à la pose.

OÙ NOUS TROUVER ?
2 rue du Thal
67210 OBERNAI
03.88.47.61.90

Lundi – Vendredi
08h30 – 12h00 | 13h30 – 18h00
www.menuiserie-erhard.fr
info@menuiserie-erhard.com

RESTEZ INFORMÉ

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

Carrelage Baument

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 EdmondEdim

CARRELAGE MOCK-MATHIA

Pose de résine | Béton ciré

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

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

Et si le moment était venu de mieux entendre ?

Découvrez la nouvelle génération d'aides auditives rechargeables et Bluetooth® dans votre centre auditif de Benfeld.

* Bilan à visée non médicale et essai sur prescription médicale.
© WSAUD A/S. Crédit photo mannequin Freepik.

BILAN & ESSAI¹ AUDITIFS OFFERTS

AUDITION GEIGER

Laura GEIGER • Audioprothésiste D.E.
2 place de la République • 67230 BENFELD
Tél. **03 90 57 95 28**
RDV sur **Doctolib**

CARRELAGE ENZO GIAMPIETRO

De père en fils ...
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

06 14 05 88 58 • 06 37 39 51 46

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

Siret : 89309607300018

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



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



les insectes de marseille

Pourquoi les guêpes sont-elles plus agressives en août et septembre ?

Vous l'avez remarqué, les guêpes sont particulièrement nombreuses cet été 2022. Leur prolifération n'épargne aucune région de France. Pour quelles raisons sont-elles plus présentes cette saison et pourquoi sont-elles plus agressives en août et septembre ?

Si cette année, les guêpes n'ont jamais semblé aussi nombreuses, c'est avant tout en raison des conditions météorologiques. Dès mars, les beaux jours sont revenus et avec eux, un climat majoritairement doux et sec, ce qui a permis aux guêpes d'être actives bien plus tôt.

2022, année de la guêpe ?

Outre un printemps doux et un été pour l'heure chaud et sec, la douceur de l'hiver a aussi joué un rôle dans la prolifération des guêpes. La mortalité de ces insectes a en effet été moins élevée durant la saison hivernale, ce qui a permis à un plus grand nombre de reines d'être à la tête de colonies. De ce fait, bien plus de nids de guêpes ont pu être bâtis, entraînant par la même occasion une hausse des interventions pour les déloger.

Ce n'est donc pas qu'une impression, les guêpes sont bien plus nombreuses cet été et il est ainsi difficile de les éloigner au jardin, bien que certaines astuces pour les faire fuir s'avèrent efficaces. Dans les maisons aussi, leur présence incommode à juste titre, puisque leurs piqûres peuvent être dangereuses. Là encore, des méthodes naturelles permettent d'éloigner ces insectes.

Mieux vaut toutefois tenter d'éloigner les guêpes que les tuer, ces insectes ayant un vrai rôle dans la pollinisation comme le développement des fruits et légumes, puisque leurs larves se nourrissent de chenilles, pucerons, cochenilles et mouches... Autant d'insectes vecteurs de maladies au potager.

Si 2022 est baptisée « année de la guêpe » par les spécialistes, on peut toutefois s'attendre à ce que les prochaines années ne soient pas si différentes, en raison du réchauffement climatique qui entraîne des hivers moins froids que par le passé. De même que les épisodes caniculaires et les vagues de chaleur que nous connaissons ces dernières semaines, qui favorisent aussi la présence des guêpes.

En effet, en période de sécheresse, les guêpes recherchent de l'eau et cette ressource se trouve

généralement plus accessible vers les humains, les autres points d'eau naturels risquant d'être asséchés. Reste qu'en cette fin d'été, les guêpes vont aussi être plus agressives. Pourquoi ?

Plus enclines à piquer à la fin de l'été

Si ces insectes s'avèrent plus enclins à piquer en août et septembre, c'est en raison de leur rythme biologique. En effet, une reine fondatrice commence à construire sa colonie vers avril-mai en générant, au début du printemps, plusieurs dizaines de larves qui deviendront adultes. C'est ainsi qu'à la fin de l'été, un seul nid de guêpes peut regrouper plusieurs milliers d'insectes. En août et septembre, les guêpes sont donc plus nombreuses, autant d'individus qui vont chercher à boire et se nourrir.

Une forte concurrence règne alors entre les guêpes, c'est la bataille pour se nourrir ! Et si les larves se nourrissent d'insectes, les guêpes adultes raffolent de substances sucrées. Vos glaces, repas d'été et apéro sont autant de mets attirants, de même que les fruits mûrs en fin d'été... Pour éviter leur piqûres, mieux vaut alors comprendre pourquoi les guêpes piquent.

Pourquoi une guêpe pique-t-elle ?



Si les guêpes piquent, ce n'est pas juste pour nous embêter. Ces insectes piquent ainsi pour deux raisons principales : la protection ou l'agitation. La guêpe, si elle se sent menacée, agira alors comme la plupart des animaux : elle attaquera pour se défendre elle-même ou bien protéger son nid. Et comme son arme est son seul dard...

L'agitation peut aussi pousser les guêpes à piquer, d'autant plus lorsque l'on cherche à s'en débarrasser sans ménagement avec une tapette ou nos mains, que l'on agite dans tous les sens... Les guêpes se sentent alors menacées et passent à l'attaque.

Vous l'aurez compris, pour éviter les piqûres de guêpes, mieux vaut ne pas bouger ou bien... Partir sans geste brusque. Et si malgré tout, une guêpe vous pique, sachez tout d'abord reconnaître les situations dangereuses où il convient d'appeler les secours en composant le 15 ou le 112 :

Une piqûre localisée dans la bouche ou la gorge. Appelez immédiatement les secours et tentez de faire diminuer l'œdème en suçant, si possible, un glaçon. Plusieurs piqûres sur le corps (au-delà de 4 chez l'enfant et 20 chez l'adulte), en raison de la toxicité alors plus importante du venin.

Une allergie au venin de guêpe, qui se traduit par une difficulté à avaler ou respirer, un gonflement

de la langue, de la gorge, de la lèvre ou des yeux, un malaise, un étourdissement, voire une perte de connaissance. Mais aussi : des nausées, vomissements, diarrhées ; une éruption cutanée généralisée ou non, des démangeaisons importantes, de la fièvre, des frissons ou encore une pâleur ou coloration bleutée de la peau.



Si tel est le cas, allongez la personne piquée en position latérale de sécurité, dans l'attente des secours.

Si la personne est allergique et possède avec elle une trousse d'urgence, servez-vous de son stylo d'adrénaline auto-injectable. Il convient, comme l'explique le site Ameli, de positionner le stylo sur le bord extérieur de la cuisse, puis de maintenir enfoncé le bouton déclencheur pendant 10 secondes. Outre ces situations urgentes nécessitant avant tout d'appeler rapidement les secours, voici ce qu'il faut faire après une piqûre de guêpe :



- Désinfectez la piqûre avec de l'eau et du savon, après avoir enlevé vos bijoux si vous avez été piqué à la main.
- Appliquez sur la zone une solution antiseptique.
- Pour soulager l'inflammation, appliquez un glaçon enroulé dans un tissu.
- En cas de douleur, prenez un antalgique de type paracétamol, si vous n'êtes pas allergique.
- Ne faites aucun effort physique durant la demi-heure suivante.
- Observez vos symptômes, qui doivent petit à petit s'atténuer. Si ce n'est pas le cas, appelez les secours.
- Si 24 heures après la piqûre, la zone vous démange, ou bien demeure enflée, rouge, ou douloureuse, consultez votre médecin.

Bon à savoir : contrairement aux abeilles, la guêpe ne laisse généralement pas son dard dans la peau. Si après une piqûre, vous constatez la présence d'un dard, il peut alors s'agir de l'attaque d'une abeille. Les mêmes consignes de sécurité sont à suivre. Néanmoins, certains dards de guêpe peuvent rester coincés sous la peau. Il vous faut alors l'enlever de manière à ne pas écraser la poche de venin. Préférez, si possible, le faire à l'aide d'une petite surface plane comme une carte bancaire ou un la lame d'un couteau. Passez-la à la perpendiculaire, sur la zone piquée, afin de faire ressortir le dard. **Contrairement à ce que l'on peut penser, une pince à épiler risque pour sa part d'écraser la poche à venin. Pensez ensuite à bien désinfecter.**



Chauffage



Pôles bois / Pellets



Climatisation



Thermodynamique



Électricité

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

Les Journées Privilèges chez Electro system du lundi **5** au samedi **30** septembre



Très Silencieux



Très Silencieux

Venez découvrir
nos **OFFRES**

- Pôles bois & pellets
- Radiateur électrique
- Pompe à chaleur réversible

et **PROFITEZ**

- * des Nouveautés
- * des Remises
- * des tarifs Expo



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



Gestion et Programmation
de votre poêle à pellet
à distance avec

netatmo



* Voir conditions en magasin • Siret n°481 468 429 00016 ©JDM Editions/Edith

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*

Thierry MARCK à HUTTENHEIM

thierry.marck@hellolejardinier.com

Siret : 521 329 169 00036

ecotech
chauffage & climatisation

09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr

climatisation chauffage

installation & dépannage

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

RGE

JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

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

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/09/2022, 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

Cédric nature & paysage

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

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

SI services à la personne

les petits gestes de marseille

Qu'est-ce qui consomme le plus d'eau dans la maison ?



Ressource vitale, mais rare, source d'inquiétudes et de scandales, l'eau est précieuse et mérite d'être préservée. À la maison,

économiser l'eau, ça passe aussi par une meilleure connaissance de ce qui consomme le plus au quotidien et aussi par quelques astuces. Alors qu'aujourd'hui, plus de deux milliards de personnes n'ont pas accès à une eau saine et 4,5 milliards vivent sans assainissement basique d'après l'ONU, on utilise en moyenne en France, 143 litres d'eau par jour et par habitant. Mais sait-on où elle passe vraiment ?

Connaître ce qui consomme le plus dans la maison pour mieux économiser l'eau

Seul 1 % de notre consommation d'eau part dans les boissons, et 3 % dans la préparation des aliments. Le reste varie en fonction des appareils utilisés, mais aussi des habitudes de chacun.

La salle de bains consomme le plus d'eau

Toilette au lavabo : 5 litres environ
 Douche (de 4 à 5 minutes) : de 60 à 80 litres
 Bain : de 150 à 200 litres

Consommation d'eau dans les toilettes

Chasse d'eau : environ 6 à 15 litres par utilisation
 Chasse d'eau double commande : de 3 à 6 litres à chaque utilisation

Consommation d'eau dans la cuisine

Eau pour la cuisine : 5 à 8 litres
 Vaisselle à la main : de 15 litres (remplissage des bacs) à 50 litres (eau courante)
 Lave-vaisselle : de 10 à 20 litres par lavage
 Lave-linge : de 40 à 90 litres par lessive

Consommation d'eau dans le jardin

Arrosage d'un gazon : 17 litres par m² environ
 Lavage d'une voiture : 200 litres environ
 Arrosage du jardin : de 15 à 20 litres par m²
 Remplissage d'une piscine : de 50.000 à 80.000 litres

Comment maîtriser sa consommation efficacement pour économiser l'eau ?

La grande majorité des robinets de nos domiciles ou bureaux sont équipés de « mousseurs » ou « aérateurs ». En effet avec 3 bars de pression, un robinet standard débiterait 12 litres par minute, ce qui est trop élevé pour une utilisation ménagère. Le mousseur sert donc à injecter des bulles d'air dans l'eau qui sort, réduisant ainsi le débit de 30 à 70 % sans perte de confort. Veillez à enlever régulièrement le calcaire qui pourrait s'accumuler dans les aérateurs pour les conserver plus longtemps. Mais, on peut faire encore mieux, simplement en équipant les robinets, douches et w.c. d'économiseurs, afin de faire des économies sur le long terme et préserver

l'eau, sans se priver en rien. Cependant, il est aussi très important de revoir un peu ses habitudes.

Maîtriser ses dépenses d'eau dans la salle de bain

- Étant donné la consommation importante d'eau nécessaire pour prendre un bain, privilégier les douches. Penser aussi à fermer le robinet pendant le brossage des dents, le rasage ou la toilette.
- En attendant l'eau chaude, on peut récupérer l'eau qui s'écoule inutilement pour arroser les plantes, par exemple. Rappelons-nous : Laisser couler l'eau 3 minutes, c'est gaspiller 18 litres minimum !

Économiser l'eau des toilettes

Une chasse d'eau économique qu'il s'agisse d'un mécanisme à double chasse pré-réglée ou d'un mécanisme d'interruption, peut permettre de sauvegarder jusqu'à 65 % d'eau.

Consommer moins d'eau dans la cuisine

- Faire la vaisselle à la main nécessite beaucoup d'eau, il ne faut donc pas laisser l'eau couler inutilement et utiliser deux bacs d'eau (un pour le lavage et un pour le rinçage).
- Lorsqu'on rince les légumes ou nettoie les salades vertes, penser à fermer l'évier ou à utiliser une baignoire afin de récupérer l'eau pour arroser les plantes, par exemple.
- Attendre que le lave-vaisselle soit plein avant de le lancer.
- Remplacer les appareils anciens et gourmands et utiliser les programmes économiques et à température plus basse.

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



SAMSUNG



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



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



Route de Molsheim • BISSHOFFSHEIM
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

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

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried

Promo Spéciale Rentrée !
Sur les vélos musculaires*



Prime Vélo
Électrique
Jusqu'à
500€
Voir modalités en magasin



Nouvelle Gamme Gitane G-Life



Moto Rieju 50cc
à partir de
14ans



SCOOTER SYM
garantie 3ans



VELO & OXYGEN

NOUVELLE
COLLECTION :

- VAE
- VTT
- VTC
- VILLE
- JUNIORS



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

*Offre valable jusqu'au 30 septembre 2022 sur les vélos musculaires Peugeot Gitane, voir conditions en magasin - ©JDM Editions/Edith

Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 LAHR (proximité gare)

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

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 : 5117062000025

HÉLECTRICITÉ 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 : 8093913200012

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

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

UNE SOLUTION OPTIMALE, OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

Cherche poseur qualifié et aide-poseur de menuiseries extérieures

CDD ou CDI - Salaire selon compétences

Réponse et discrétion assurées.
Pour postuler, envoyer votre CV à
contact@optifen.com

OFFRE EMPLOI

CHERCHONS VENDANGEURS (H/F)

Séniors compris
POUR CRÉMANTS

Région de BARR (en plaine)
Horaires envisagés (7h-13h cause chaleur)
Pause casse-croûte à la mi-temps

EARL PHILIPPE - 06 79 96 50 44

Suite de la page 12

Maitriser sa consommation d'eau en extérieur

- Raccorder les gouttières à une cuve ou à un récupérateur pour se servir de l'eau de pluie pour arroser les plantes, nettoyer votre terrasse ou le trottoir. Bien penser cependant à la vidanger avant l'hiver !
- Un récupérateur d'eau de pluie permet de réutiliser un volume assez faible au final et ne sera réellement utile qu'aux personnes qui arrosent leur jardin.
- Pour l'arrosage du jardin, privilégier le matin ou le soir afin d'éviter l'évaporation de l'eau. Un système de goutte-à-goutte est plus économe qu'un jet. Il faut aussi arroser moins souvent, mais davantage. Et, pour rappel : « un binage vaut deux arrosages » !

Inutile d'arroser la pelouse : elle jaunit quand il fait sec, mais redevient vite verte aux premières pluies. En outre, des astuces existent pour éviter son jaunissement en été.

Nettoyez votre voiture avec un seau d'eau pour n'utiliser que 10 à 20 litres, contre 200 lorsqu'on la lave au jet. Saviez-vous qu'on peut aussi laver la voiture sans eau ?

Dernier point très important : il faut faire la chasse aux fuites, sources de pertes d'eau vraiment inutiles et coûteuses au final ! Pour en avoir le cœur net, mieux vaut contrôler régulièrement sur le compteur...

la nutrition de marseille

Chou rouge : de gros apports et peu de calories



Le chou rouge (Brassica oleracea) est un légume-feuille de la famille des crucifères, au même titre que ses frères verts ou blancs.

C'est une plante vivace originaire d'Europe centrale qui présente de nombreux bienfaits et vertus pour la santé.

Le chou rouge et ses bienfaits sur la santé

Pendant longtemps, on considéra le chou rouge comme un excellent pectoral, efficace dans les affections pulmonaires et les bronchites. Le chou cuit, quant à lui, était utilisé pour traiter les inflammations du tube digestif et la cirrhose du foie. Aujourd'hui, les vertus du chou sont reconnues et on pense même qu'il possède une action préventive sur certains cancers.

- Le chou rouge est une très bonne source de vitamine C qui contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libres et facilite les fonctions immunitaires.

- Le chou rouge est recommandé dans le traitement des troubles dyspeptiques (brûlures gastriques, hernies hiatales, nausées, régurgitations, dyspepsies hépatobiliaires). Il régularise les fonctions intestinales et calme les douleurs de l'ulcère gastrique, duodénal et les gastrites. Dans les vieux traités de médecine, le jus de chou était d'ailleurs indiqué comme remède dans les affections de l'estomac et de l'intestin.

- Le chou rouge est une bonne source de calcium, indispensable à la santé des os, à la contraction musculaire, à la régularisation de la pression artérielle, à la cicatrisation des plaies et à la transmission des influx nerveux.

- Riche en vitamines et sels minéraux, le chou rouge est salutaire en cas d'anémie.

- Le chou rouge présente des vertus antioxydantes et détoxifiantes qui protègent l'organisme contre le vieillissement cellulaire.

- Riche en vitamine K, le chou rouge a une action bénéfique sur la fluidification du sang. Attention toutefois, le chou rouge est vivement déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant.

- Avec son apport en potassium, le chou rouge réduit le risque de maladies cardiovasculaires.

- Le suc de chou rouge se révèle un excellent vermifuge contre les oxyures et les ascaris.

- Le chou rouge possède un principe hypoglycémiant bénéfique en cas de diabète.

- usage externe, les feuilles de chou cru appliquées en cataplasme aident à la cicatrisation des plaies et soulagent les douleurs rhumatismales et musculaires, les maux de tête, les sciaticques et les articulations douloureuses.

Cultiver le chou rouge pour ses bienfaits

- Le chou a besoin d'une exposition ensoleillée mais non brûlante et d'un sol riche, profond, humide mais bien drainé.

- Si vous souhaitez prolonger la récolte, pensez à échelonner les semis toutes les trois semaines, d'avril à juin.

- Le chou rouge est décoratif, vous pouvez le cultiver en pot de 25 cm avec un terreau non acide.

Le chou rouge en cuisine et ses bienfaits



Pour garder le maximum de ses nutriments, consommez de préférence votre chou rouge cru ou faites-le cuire à la vapeur en le gardant croquant.

Apports nutritionnels

Le chou rouge cru apporte **33 kcal/100 g**, et lorsqu'il est cuit à la vapeur **22 kcal/100 g**. Il est riche en sels **minéraux** et en **vitamines**.

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

Nous motorisons

portes de garage

portails battants

portails coulissants

Dépannage et SAV

Du 9 septembre au 15 octobre 2022



VIRGO SMART

Motorisation de portail à deux battants



-15%

*Tarifs TTC posé - TVA10%

1482,00€ -15% = 1385,67€*

JIM

Motorisation de porte de garage



-25%

*Tarifs TTC posé - TVA10%

921,25€ -25% = 690,94€*

EUROSYSTÈMES
Expert de vos automatismes d'accès



Découvrez notre showroom de 200m² : 4 rue du Thal • 67210 OBERNAI
Tél. : 03 88 48 64 70 • E-mail : info@eurosystemes.fr

eurosystemes.fr

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr



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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Site : 512 053 109 00025

LA QUALITÉ A UN NOM

**10 ANS ET EN PLEIN MOUVEMENT...
MERCİ POUR VOTRE CONFIANCE**

CONDITIONS SPÉCIALES
RENTRÉE
du 5 au 25 septembre
TVA OFFERTE*
en rénovation

SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE

HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

Notre signature ?

La qualité de pose HEWE FRANCE

NOS POINTS FORTS

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique

**Venez nous rejoindre,
HEWE FRANCE RECRUTE !**

▶ Salle d'expo sur rendez-vous

▶ **03 88 74 37 11**



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



7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 **HUTTENHEIM** • hewe-france@orange.fr • www.hewe-france-fenetres.fr

*Valable uniquement sur devis établi et signé du 05/09/2022 au 25/09/2022

Envie d'une pièce en plus ? Pensez pergola bioclimatique !



Elle apporte à votre maison une touche décorative harmonieuse, un certain cachet qui lui ajoute aussi de la valeur : une pergola, c'est un nouvel espace de vie à part entière, pour profiter de l'extérieur tout en se protégeant efficacement de la chaleur et des intempéries. Pergola bioclimatique, rétractable, en verre... L'innovation est de mise, et côté forme et dimension tout est possible !

Si on la trouvait jadis dans les jardins comme support pour plantes grimpantes, la tonnelle s'est rapprochée de nos habitations, jusqu'à parfois devenir une pièce de vie supplémentaire, une fois la belle saison venue. Pratique, elle protège des aléas météorologiques (pluie, vent...) mais aussi des regards indiscrets du voisinage ! Que l'on souhaite agrandir un peu sa maison ou profiter plus souvent du jardin, une pergola c'est un bel espace de vie supplémentaire pour toute la famille.

Les différents types de pergolas

Il existe plusieurs types de pergolas qu'il faudra bien connaître avant de se décider pour choisir le modèle pour qu'il soit le mieux adapté. On distingue 2 grandes catégories :

- la pergola auto-portée ou indépendante qui peut être placée et déplacée où l'on veut, puisqu'elle est supportée par 4 piliers : en plus d'un intérêt récréatif quand la saison s'y prête, on peut y stocker des accessoires de jardin, des vélos, des armoires de rangement ou pourquoi pas stationner sa voiture...
- la pergola adossée qui est fixée sur un ou plusieurs murs de l'habitation : idéale pour abriter une terrasse confortable, y installer une cuisine d'été ou un espace de bricolage ou de jardinage.

Pour profiter de ses extérieurs en toutes saisons, il peut être intéressant de choisir une pergola dite bioclimatique.

Quels matériaux pour une pergola ?

En termes de matériaux également, on peut choisir entre plusieurs solutions, selon le style de son jardin, son budget et ses envies.

On pourra choisir entre :

- le bois pour un rendu naturel et chaleureux mais nécessitant un entretien régulier
- le fer forgé pour un rendu authentique et une grande solidité
- le PVC moins cher mais moins durable
- l'aluminium pour un rendu plus contemporain, pratique, durable et demandant peu d'entretien mais plus cher

Quant à la couverture, une fois encore, on a la choix :

- un toit rétractable (toile, canisse...)
- un toit fixe (tuiles, verre, plexiglas...)
- un toit composé de lames en aluminium orientables : élément clé de la pergola bioclimatique Gustave Rideau
- Zoom sur la pergola bioclimatique

On en entend beaucoup parlé depuis quelques années : la pergola bioclimatique... Mais c'est quoi exactement ?



Une pergola bioclimatique peut être aussi bien adossée qu'auto-portée. Fabriquée en aluminium, elle est recouverte de lames orientables motorisées que l'on peut ouvrir ou fermer en fonction des rayons du soleil, pour s'en protéger mais aussi pour laisser entrer la chaleur et la lumière – dans l'espace

Des pergolas pour tous les budgets

Retrouvez-nous à la Foire Européenne du 2 au 11 septembre






Le partenaire de votre extérieur

5 rue de l'Artisanat • 67150 **GERSTHEIM**
07 78 87 95 14 • contact@jmssunprotect.fr
 JMS - Sun Protect  @jms.sunprotect

couvert mais aussi la pièce attenante – lorsqu'il fait plus frais.

Le système est respirant : l'air circule sous la pergola, ce qui évite d'avoir l'impression d'être dans une serre et évite la condensation. Résistantes, les lames en aluminium ne craignent pas les vents violents et protègent la terrasse, ses occupants et le mobilier qui s'y trouve de la pluie ou de la neige.



Pour résumer, une pergola bioclimatique permet de mieux maîtriser les apports solaires, de réguler la température et la lumière, mais aussi la circulation de l'air, la ventilation et l'humidité : c'est la solution idéale pour profiter de sa terrasse presque toute l'année.

Une simple télécommande suffit pour faire pivoter les lames pour ajuster température et ombrage en une pression. Pour encore plus de confort, certains modèles sont équipés de capteurs météo qui vont réagir aux événements météorologiques et activer de manière automatique la rotation des lames.

Ainsi la pergola est un aménagement vraiment pratique qui pourra s'adapter facilement à chaque envie et mode de vie. C'est d'autant plus vrai que ce genre d'équipement est, la plupart du temps, fabriqué sur mesure pour s'adapter parfaitement à l'espace.

Très esthétique, c'est un vrai plus dans la maison, un cocon design personnalisé et soigné, qui permet de profiter encore plus de l'extérieur en optimisant l'espace.

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



3 route d'Ehl, 67230 BENFELD
03 88 74 53 30 - contact@spiess.fr - spiess.fr

Ouverture de la plateforme du lundi au vendredi
7h - 12h / 13h - 17h
Professionnels et particuliers

PLATEFORME DE RECYCLAGE
(Gravats, bois, déchets verts, DIB)*



*terre végétale, terre criblée, compost, recyclé tout venant, concassé recyclé, groise, mélange terre pierre recyclé tout venant disponibles à la vente

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS
TRAVAUX SPÉCIAUX
VOIRIE ET RÉSEAUX DIVERS



LOCATION DE BENNES AMOVIBLES*



30m³ 20m³ 7m³

*bois, déchets verts, DIB, gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux

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



*possibilité de louer des camions grues

Confort et Bien-être avec la protection solaire Stordif



-25%

sur les stores extérieurs SUNGROUP

-20%

sur les PERGOLAS

-50%

sur les modèles expositions

OFFRES VALABLE DU 1ER SEPTEMBRE AU 30 SEPTEMBRE

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



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

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



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

L'alimentation marseillaise

Toutes les astuces pour bien conserver les oeufs



Mal conservés, les oeufs peuvent présenter un risque pour notre santé. Découvrez les bons gestes et les erreurs à éviter en matière de conservation des oeufs. L'oeuf cache un véritable trésor nutritionnel sous sa coquille : d'excellentes protéines, des lipides de bonne qualité, beaucoup de vitamines notamment celles du groupe B dont la fameuse B12 et des minéraux en quantité plus que satisfaisante. Mais pour bénéficier de toutes ces bonnes choses et éviter tout risque de contamination, il est nécessaire de respecter quelques règles de bonne conservation des oeufs.

Conservation des oeufs : les erreurs les plus courantes

Conserver les oeufs au réfrigérateur, garder un oeuf cassé, laver la coquille... Voici quelques erreurs de conservation des oeufs que vous ne commetrez plus !

Mettre les oeufs au réfrigérateur ou pas ?

Dans son rapport sur les toxi-infections alimentaires, l'ANSES indique que le plus important pour bien conserver les oeufs est de les maintenir à une température constante. En effet, la variation de température provoque de la condensation qui peut engendrer la prolifération de bactéries. Donc, bien

qu'il y ait de fortes chances que votre frigo soit équipé d'un compartiment à oeufs situé dans la porte, utilisez-le pour autre chose que la conservation des oeufs ! D'une part, parce que la porte du réfrigérateur est l'endroit le moins froid et d'autre part parce qu'à chaque ouverture, les oeufs sont exposés à des variations de température. Le bon geste de conservation des oeufs : les laisser dans leur boîte en carton et les disposer soit dans un endroit frais et sec, soit sur une étagère centrale du frigo pour les conserver plus longtemps.

Les laver avant de les ranger

Vous l'avez vu faire ou le faites peut-être vous-même et pourtant : laver les oeufs est une erreur à ne surtout plus commettre. Oui, on sait d'où vient l'oeuf et les quelques plumes ou autre qui restent parfois ne sont pas du goût de certains. Mais il est important de savoir qu'en lavant un oeuf, on enlève la fine pellicule protectrice recouvrant la surface et dont le but est de protéger le contenu des germes. Laver la coquille de l'oeuf la rend poreuse et multiplie ainsi grandement les risques de contamination à la salmonelle.

Garder un oeuf cru dans son réfrigérateur

Si en préparant vos recettes maison, il vous reste des jaunes et/ou des blancs d'oeuf crus sur les bras, il est possible de les conserver à deux conditions :

- les placer tout de suite dans un récipient hermétique à entreposer au réfrigérateur.
- garder maximum 48 heures le jaune et quatre jours le blanc.

La même vigilance est de mise concernant les oeufs abîmés : s'ils sont fêlés ou cassés, surtout, ne les consommez pas.

Durée de conservation des oeufs

Quand vous achetez des oeufs, sachez qu'ils sont considérés comme extra-frais durant neuf jours. La durée de conservation des oeufs est établie à quatre voire six semaines s'ils sont stockés dans de bonnes conditions.

Laisser les oeufs dans leur emballage d'origine est le meilleur moyen de les protéger des chocs. De plus, le carton permet de limiter l'évaporation de l'eau contenue dans l'oeuf et empêche les diverses odeurs de venir l'imprégner. Évidemment, l'emballage doit être propre, car une boîte à oeuf souillée devient un nid à bactéries qui pourrait coloniser les oeufs !

Pour une durée de conservation des oeufs prolongée, placez-les tête en bas pour que le jaune reste bien au centre.

Toutes les préparations à base d'oeuf cru comme la mayonnaise maison ou la mousse au chocolat doivent être consommées dans les 24 heures impérativement.

Qu'en est-il de la conservation des oeufs durs ?

Si vous avez eu les « oeufs » plus gros que le ventre et avez fait cuire une trop grande quantité d'oeufs durs, vous pouvez les garder jusqu'à une semaine dans le réfrigérateur si vous ne les avez pas encore égalés, seulement 48 heures si vous avez déjà enlevé la coquille. Enfin, retenez que les oeufs supportent très bien la congélation. Il suffit de les battre et de les placer dans un sac congélation. Notez bien la date et le nombre d'oeufs pour éviter les mauvaises surprises !

éLECTRO 67

DÉPANNAGE
VENTE



ELECTROMÉNAGER

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



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

HIGH QUALITY
MADE IN GERMANY

S.À.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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



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

A VOTRE
SERVICE
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEUR
SUR-MESURE



DIRECT FABRICANT
toutes mesures



DRESSING
SUR-MESURE

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

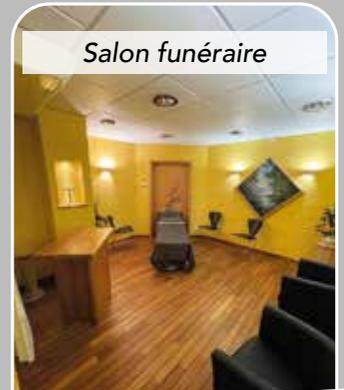
j.kleim.menuiserie@gmail.com
www.menuiserie-kleim.fr



POMPES 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.



- 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@pompes-funebres-utter.fr

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 21 septembre 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



Samedi 3 septembre

RHINAU - Atelier 100% fait maison

Lessive, déodorant ou dentifrice, tant de produits indispensables dans nos foyers. Mais savons-nous ce qu'il y a réellement à l'intérieur ? Venez faire vos propres produits du quotidien à partir de produits naturels et économiques et repartez avec ! RDV à 14h précisé à l'inscription. 20€/adulte, 15€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org

Dimanche 4 septembre

FEGERSEHEIM - 12^{ème} Edition des foulées

En matinée sur le ban communal de Fegersheim avec un passage sur la commune d'Ichtratzheim pour le 10km. Départ et arrivée des courses au centre sportif et culturel situé 17a rue du Gal de Gaulle. Horaires départ des courses : 9h pour le 5,2km, 9h10 pour la marche, 10h20 pour le 10km et 11h30 pour le 1 500m. Challenge entreprises et concours de déguisement. Inscriptions en ligne sur www.performance67.com, en mairie aux heures d'ouverture, sur place le jour de l'épreuve.

Dimanche 4 septembre

OSTHOUSE - Marché aux puces

Le Cercle Saint Barthélémy organise son marché aux puces dans les rues du village. Petite restauration tout au long de la journée. Repas sous chapiteau : Menu : Collet mariné / Frites / Salade, Grillades. Pour les exposants : 14€ par tranche de 5 ml + 5€ de caution propreté (réservé aux particuliers). Bulletin d'inscription sur le site : www.https://csb-osthouse.fr ou auprès de Astride Schlenker : 07 80 17 92 34

Samedi 10 septembre

STOTZHEIM - Grand loto de l'ES Stotzheim

Premier prix : bon d'achat de 500€ ainsi que de nombreux autres lots à gagner : TV, cave à vin 116 bouteilles, bons d'achats de différentes valeurs. Ouverture des portes à 18h30 - début des jeux à 20h. Petite restauration sur place. Renseignements et réservations auprès de Mme Charlier Carole au 06 37 09 27 43

SAINTE-MARIE-AUX-MINES - Cuisine sauvage sur votre territoire.

Au fil des saisons profitez des ressources de la nature : les jeunes pousses au début du printemps, les arbres à fleurs, les plantes comestibles de la forêt, etc. Découvrez comment les cuisiner et confectionnez de bons plats originaux aux saveurs sauvages. RDV à 10h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org

Dimanche 11 septembre

HIPSHEIM - Marché aux puces

Organisé par le FC Hipsheim. Une exposition de voitures de collections aura lieu le même jour. Restauration sur place (soupe de pois, barbecue et tartes flambées). Le prix des 4m est de 11€ et 3€ le m supplémentaire. Mise en place des exposants de 6h à 8h. Réservation au 06 81 43 85 95 ou à nathalie.kammerer@kammerer67.fr

DORLSHEIM - Volksmusik

Vivre sans alcool organise une après-midi volksmusik à 14h à la salle des fêtes, rue Arthur Silberzahn. Prix d'entrée 30 euros. Réservation Mme Kocher 03 88 38 46 34

MEISTRATZHEIM - Fête de la choucroute et marché aux puces.

La société de musique et groupe folklorique Concordia de Meistratzheim organise son 27^{ème} marché aux puces dans les rues du village à partir de 6h. Le prix de l'emplacement est de 13€ les 5m (6m pour les habitants du village) + 3€ le m supplémentaire, pour les professionnels le prix est 35€ les 5m et 7€ le m supplémentaire. Restauration sur place. Respect de la propreté de l'emplacement. Renseignement au 06 15 42 98 10 après 19h. 11h45 repas choucroute à la salle polyvalente du village. 14h45 cortège folklorique 16h animation place de la mairie et à la salle polyvalente. Repas uniquement sur réservation le dimanche 4 septembre de 9h à 11h à la salle socio culturelle du village à coté de la salle polyvalente inscription marché aux puces par le formulaire à télécharger sur le site concordia Meistratzheim

ALBÉ - Portes Ouvertes au Centre Equestre

Organisées par l'Association Pégase Albé. Venez découvrir les différentes disciplines proposées par Equivallée. Ce centre équestre propose l'instruction de nombreuses disciplines (saut d'obstacles, dressage, monte western...) ainsi que du baby-poney dès 18 mois, de l'équithérapie, etc....Mini-ferme et jeux pourront divertir petits et grands ainsi qu'une initiation poney. Plus d'infos par message à asso.pegase.albe@gmail.com

Mardi 13 septembre

"Kraut' Danse"
Venez participer aux cours de DANSE DE SALON à KRAUTERGESHEIM
Pour apprendre à danser en vous amusant, et permettre à chacun de progresser rapidement dans une ambiance conviviale.
Ils débiteront le mardi soir 13 septembre à l'espace Loisir Joseph (rue de l'Amitié, derrière le stade de football)
Le 1^{er} cours de découverte du 13 septembre est OFFERT
Cours d'initiation 19h30 à 21h
Cours de perfectionnement : dès 20h30
La valse lente et viennoise, rock, tangos, samba, paso-doble, cha-cha-cha, madison, disco... n'auront plus de secrets pour vous grâce à notre professeur certifiés.
Renseignements et inscription auprès de Léon au 07 81 54 26 75

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 15 septembre

MUTTERSOLTZ - Collecte de sang

L'Amicale des Donneurs de Sang organise une collecte de sang entre 17 et 20h à la Maison des Loisirs. Vous voulez partager votre pouvoir ?? venez donner votre sang.... Les membres de l'Amicale seront ravis de vous accueillir et vous proposeront un bon repas qu'ils auront confectionné. On vous espère nombreux ... Rens. : 06 41 60 21 11

Samedi 17 septembre

HUTTENHEIM - Pêche intersociété

Organisé par l'Appma d'Huttenheim. Équipe de 5 pêcheurs 13€/pêcheurs. Menu : Collet mariné/frites/salade /dessert/café au prix de 15€. Inscription auprès de Andres Frédéric au 06 09 31 52 63

Dimanche 18 septembre

GERSTHEIM - Animation de Carnaval pour la Kilbe. Le Comité des Fêtes de Gerstheim propose sa Kilbe Annuelle placée sous le thème du Carnaval. Chars animés, groupes de musique et groupes masqués animeront cette parade à partir de 14h, dans les rues du village

BENFELD - 21^{ème} Marché aux puces

Organisé par l'AAPPMA de Benfeld à l'Etang de Pêche D82. Le prix des places: Particulier: 12€ par tranche de 5m +2€ par m. supl. Prof :30€ par tranche de 5m + 2€ par m supl. Les stands de boissons et restaurations sont réservés à l'organisateur. Les emplacements sont distribués dans l'ordre d'arrivée des exposants, de 6h à 8h. Les places non occupées à 8h seront redistribuées. Pas de remboursement en cas de désistement. Contact au 06 15 93 56 10. AAPPMA Benfeld inscrit vide -grenie

Jeudi 22 septembre

BENFELD - Atelier sénior : Échanges autour du sucre.

Profitez d'un atelier animé par les diététiciennes du RCPO Alsace afin de répondre à vos questionnements concernant le sucre. Apprenez à repérer les sucres cachés et faire les bons choix. Gratuit - sur inscription au 03 88 74 44 13 ou par mail à l'adresse benfeld@agf67.fr

Samedi 24 septembre

ROSSFELD - Nos haies et vergers

Les haies et vergers participent à la biodiversité et au déplacement des espèces. Voyons ensemble comment ces milieux apportent refuge, fraîcheur et protection. Découvrons les plantes et les animaux qui entourent nos villages du Ried. RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org

Programme financé par le PETR Sélestat Alsace

Dimanche 25 septembre

GERSTHEIM - Marché aux puces

Organisé par le TC Gerstheim dans les rues du village. Marché réservé aux particuliers, au prix de 14€ les 5 ml. Restauration assurée par les organisateurs. Bulletin d'inscription sur le site internet du TCGerstheim ou disponible dans les commerces locaux et en mairie. Date limite inscriptipn: 13 septembre 2022. Renseignements: 07 82 16 14 98

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



Leçon de poésie

Alors que la rentrée pointe le bout de son nez,
Et avec elle votre projet immobilier,
Qu'il s'agisse d'acheter, louer ou faire gérer,
CENTURY 21 est là pour vous aider !

N'hésitez pas à nous contacter !

CENTURY 21
PARLONS DE VOUS. PARLONS BIENS



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



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



Venez déguster nos salades fraîcheur et nos sandwiches !



Grand Jeu «COUPE DU MONDE»
avec de **gros lots** à découvrir
dans le prochain numéro ...

Restez attentifs ... de belles surprises vous attendent !!!



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

De la nature
à votre assiette



Ravioles « crêtes de coq » à la volaille

Ingrédient pour la farce :

- 1 Kg d'ailes de volaille (poulet, pintade, ...) ou à défaut des cuisses
- 2 oignons émincés
- 1 carotte en rondelles
- 3 gousses d'ail
- 3 brins de romarin
- 30 cl de Riesling
- Sel et poivre

Ingrédients pour la pâte à raviolo :

- 500 g de farine
- 10 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- 15 g de vinaigre blanc
- 12 jaunes d'œufs
- 50 à 75 g d'eau

Progression



- Faire colorer les ailes à l'huile d'olive dans un sautoir puis suiez les oignons et les carottes avec l'ail.
- Déglacer au riesling, ajoutez le romarin, salez et poivrez mais pas trop. Mouiller à l'eau à hauteur puis laissez mijoter jusqu'à ce que la chair et la peau se détachent des os.



- Passez le jus et le faire réduire jusqu'à consistance sirupeuse.

- Pendant ce temps séparez la chair de la peau et des os. Hachez grossièrement la chair au couteau et la peau et les légumes au hachoir, grille fine.

- Mélangez la chair avec le hachis et ajouter le jus ; rectifiez l'assaisonnement, refroidir.

Réalisez la pâte à raviolo :



- Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte ferme et homogène.

- Abaissez le plus finement possible, détaillez avec un emporte-pièce (diamètre 7cm) déposez une noisette de farce au centre, collez les bords de la raviolo avec un peu d'eau et formez des crêtes de coq.



- Cuire les raviolo à l'eau bouillante salée, servir avec un beurre de sauge ou en ce moment, accompagnées de tomates multicolores, de basilic et d'un trait d'huile d'olive.

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/editih - Siret 3019679800063

casa julia
RESTAURANT ITALIEN

Venez déguster nos salades et spécialités sur notre belle terrasse

Retrouvez-nous sur Restaurant Casa Julia

Suggestions hebdomadaires et du lundi au vendredi midi plat du jour sur notre site
www.casajulia.fr
Commandez vos plats et pizzas

Tous nos plats peuvent être emportés

Pensez à réserver 32 rue de la 1^{ère} division blindée
ESCHAU • 03 88 64 27 10

L'Adriatique

à emporter

- Pizzas
- Tartes flambées
- Paninis
- Couscous

Pensez à réserver votre couscous à l'avance

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

Hummels-Strauß
bei den Wingerhöfen

Ouvert
du 25 août au 1 novembre 2022

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

à 15 minutes de Rhinau

RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

SPÉCIALITÉS MAISON

- Flammenkuchen
- Saure Leberle
- Bibilikäse
- Strauß-Teller
- Vegetar. Gerichte
- ...en plus tous les

- Schnitzel
- Wurstsalat
- Salatteller
- Brätele
- Bauernbrot
- Plats du jour

Visitez notre site **www.hummels-strausse.de**

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | © 0049 7822-30620



PROPRE PRODUCTION

- viande bovine sur commande :
Charolais, Limousin
- canards et dérivés, lapins
- nos produits faits maison
- Escalopes et cuisses de poulet
- échine, palettes fumées

Pour le plaisir de manger des produits de qualité

PORTES OUVERTES

SAMEDI 24 septembre

JUST FOR FUN

SOIRÉE CHAMPÊTRE : à partir de 18h.

grillades, planchette paysanne (réservation souhaitée), + animation

À la **ferme** dimanche **25 septembre**
à partir de 10h30

DJ FRED.FR

- Visite de la ferme
- Divers stands de producteurs locaux
- Animations
- Ventes
- Restauration sur place (réservation souhaitée)

- Salade gourmande + dessert
- Jambon à l'os, gratin dauphinois + dessert
- Riedburger

- Dégustation
- Promenade en calèche : dons en faveur de l'Association contre la Mucoviscidose
- Tartes flambées à partir de 16h

Présent aux **Marchés** de :

- **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



Acceptons les chèques et
Ticket Restaurant



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



**TOMBOLA
GRATUITE**



22, route de Colmar • **BOOFZHEIM** • 03 88 74 60 92 • retrouvez-nous sur  /Chez-Mireille

Ouvert : mercredi et jeudi 9h-12h et 14h-18h • vendredi 9h-18h non stop • samedi 8h-12h. Fermé le lundi et le mardi

©JDM Editions

Auberge b'm hans



Pensez à réserver

19^{bis} rue de Colmar
O BENHEIM

Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème
du mois de Septembre

Dimanche 11 à midi
Traditionnelles bouchées à la reine

Vendredi 16 et samedi 17 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 18 à midi
Couscous Royale

Vendredi 23 et samedi 24 en soirée
Moules frites à volonté

Dimanche 2 Octobre à midi
Civet de chevreuil
et sa garniture automnale

RECHERCHE

Plongeur aide-cuisine à temps plein en CDI
et étudiants en extra pour les weekend

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

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

les bons à savoir de
marseille

**Recette indienne : voyagez en Inde
avec les Naans !**



Indispensable pour accompagner un curry ou plus original pour confectionner des sandwiches Wraps gourmands, le naan est un pain plat qui nous vient d'Inde et qu'on a vite adopté, surtout depuis qu'on sait le fabriquer !

Naan signifie tout simplement pain en persan et est très courant dans les pays d'Asie Centrale et d'Asie. Traditionnellement, le pain Naan se cuit sur les parois d'un four en argile qu'on appelle tandoor, ce qui le rend croustillant à l'extérieur et moelleux au centre. Bon, il y a fort à parier que vous n'avez pas ce genre de four chez vous... et nous non plus ! Mais heureusement, il est possible de le préparer assez facilement dans une poêle.

Recette indienne : naan maison

Difficulté : moyenne • Temps de préparation : 30m

le Journal de marseille 0922

• Temps de cuisson : 10 m • Temps de repos : 2h

Pour une dizaine de naans

Les ingrédients de la recette :

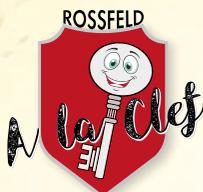
- 300 g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulanger
- 150 ml d'eau chaude
- 50 g de yaourt nature de soja ou bulgare
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu ou de ghee de l'huile végétale pour graisser
- un peu de coriandre fraîche ciselée
- 1 cuillère à café de nigelle, de sésame ou de graines de pavot (facultatif)



Préparation de la recette de naan

Commencer par délayer la levure en la mélangeant dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude avec le sucre. Laissez reposer jusqu'à ce que ce mélange mousse (une dizaine de minutes environ).

ROSSFELD BAR & RESTAURANT SINCE 2018



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

Fête de l'Automne

Samédi 17 septembre

(à partir de 19h)

Avec l'orchestre **Mon nom est personne**

Au menu : Tartes flambées à volonté
vacherins glacés en dessert 19,90€ par personne.

Pensez à réserver, places limitées

15 rue Principale • **ROSSFELD**

03 88 58 28 19 • www.restaurantalaclef.fr



Mélanger la farine et le sel dans un saladier puis faire un puits au centre du plat. Quand la levure mousse, y ajouter le yaourt et verser la préparation dans le petit « volcan » dans la farine. Ajouter également le ghee et mélanger en incorporant progressivement l'eau. Pétrir pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse, bien molle et un peu collante.

Former une boule, la rouler dans un peu de farine et la placer dans un saladier un peu huilé. Couvrir avec un torchon humide et laisser reposer dans un endroit chaud (25°C) pendant 1h20-2h, jusqu'à ce que la pâte est doublée de taille.

Poser la pâte sur un plan de travail fariné et la frapper avec le poing pour chasser l'air, puis séparer en 8-10 pâtons. Les étaler en cercles de même diamètre – mettre un peu de matière grasse sur les doigts (pour éviter que la pâte ne colle trop) et les empiler dans une assiette en les séparant de papier cuisson.

Cuire les naans

Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu vif. Étirer un pâton puis le déposer dans la poêle bien chaude et couvrir. Faire cuire environ 2 minutes jusqu'à ce que la pâte commence à faire des bulles, parsemer de graines si on aime ça, puis retourner et faire dorer l'autre côté sans couvrir.

Déposer sur un plat et, pour être fidèle à l'authentique Butter Naan, badigeonner de ghee (ou beurre fondu), saupoudrer de coriandre et de gros sel. Renouveler l'opération pour chaque petit pain indien...

Suite page 26

03 88 74 40 03

2 rue Clémenceau à BENFELD

www.boucherie-dreyfuss.com

Boucherie Dreyfuss



Promos du mardi 6 au samedi 10 septembre

- Escalope de porc jurassienne 11,50€/KG
 - Emincé de dinde à la chinoise 12€/KG
 - Farce à tomate 11,50€/KG
 - Petit pâté de campagne 3,50€/pièce
 - Saucisse des vendanges 15€/KG
 - Tourte comtoise 13,50€/KG
 - Croq' monsieur 5€/pièce
- à l'éffiloché de boeuf

VENDREDI

- Moules à la crème - 5,50€ portion

SAMEDI

- Pot-au-feu à l'ancienne et sa sauce raifort 10€/portion

Promos du mardi 13 au samedi 17 septembre

- Blanquette de veau 26,50€/KG
 - Brochette d'agneau 15,50€/KG
 - Jambonneau braisé 9€/KG
 - Saucisse gourmande 13,50€/KG
- 8 + 2 GRATUITES**
- Saucisse de foie paysanne 10,95€/KG
 - Assortiment de charcuterie 12,20€/KG
 - Pizza 3 fromages 4€/pièce

VENDREDI

- Dos de bar grillé sauce homardine, petite étuvée de fenouil et pommes persillées 9€/portion

SAMEDI

- Joue de porc caramélisée à la bière et sa purée de pommes de terre et poireaux 10€/portion

Promos du mardi 20 au samedi 24 septembre

- Paupiette de bœuf 14,10€/KG
- 5 + 1 GRATUITE**
- Melon à l'indienne (coco, curry...) 15,80€/KG
 - Nids gourmands (2 variétés) 12€/KG
 - Tête de veau roulée 14,10€/KG
 - Salade strasbourgeoise 12€/KG
 - Saucisse blanche à frire 11,40€/KG
 - Tricorne au jambon 3,20€/pièce (béchamel et jambon)

VENDREDI

- Choucroute aux poissons (selon arrivage) 10€/portion

SAMEDI

- Coq au riesling et ses spätzles 10€/portion

Promos du mardi 27 au samedi 1^{er} octobre

- Emincé de dinde aux châtaignes 13€/KG
 - Poitirine de veau farcie 16,90€/KG
- à l'ancienne (à enfourner)
- Cordon bleu façon tarte flambée 11€/KG
 - Boudin traditionnel 10€/KG
- (mardi après-midi)
- Galette de pommes de terre 14,50 €/KG
- 10+2 GRATUITES**
- Petite terrine de volaille 5,70€/pièce périgourdine
 - Burger tradition 5€/pièce

VENDREDI

- Saumon grillé, lard sauce pinot noir, riz basmati et son flan d'épinard - 10€/portion

SAMEDI

- Bœuf bourguignon traditionnel et pommes de terre sautées à l'ail et persil - 10€/portion

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

34 rue du Général de Gaulle • ERSTEIN • 03 67 29 05 05 • www.cafe-restaurant-au-brochet.fr
Ouvert du lundi au jeudi de 11h45 à 14h, le vendredi de 11h45 à 14h et de 18h30 à 22h du vendredi au dimanche (ouverture à 12h le dimanche)



Les plats à emporter ou livrés

Week-end du 3 au 4 septembre + CARTE

Couscous - bœuf, agneau, poulet, merguez et boulettes -	14€
Filet de sandre aux tagliatelles	15€
Poussin grillé aux herbes, potatoes	14€
Rognons de veau	13€
Linguine aux poissons et gambas	17€
Linguine aux sot l'y laisse de volaille	13€
Tête de veau, pommes vapeur, sauce gribiche	15€
Merlan de bœuf aux échalotes, potatoes	15€

Week-end du 10 et 11 septembre + CARTE

Paëlla - fruits de mer, poulet, chorizo -	14€
Moules marinières, riz	13€
Moules à la crème, riz	15€
Cochon de lait farci, pommes et marrons, gratin et chou rouge	15€
Filet de porc pané, sauce moutarde, gratin	13€
Mignon de veau aux girolles, gratin	19€
Entrecôte de bœuf, os à moelle, gratin	20€

Week-end du 17 et 18 septembre + CARTE

Baëckeoffe aux trois viandes et pieds de porc, salade verte	13€
Escalopes de porcs panées, mayonnaise, frites, salade	13€
Bouchées à la reine, tagliatelles	13€
Bouchées aux poissons et fruits de mer, tagliatelles	19€
Cordon bleu de volaille, gratin	16€
Filets de sandre et saumon aux petits légumes, tagliatelles	17€
Pluma de porc Ibérico aux herbes, pommes rôties	19€
Faux filet de bœuf, sauce aux poivre vert, gratin	19€

Week-end du 24 et 25 septembre + CARTE

Matelote aux cinq poissons d'eau douce et tagliatelles	22€
--	-----

Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	13€
Navarin d'agneau, pommes persillées	17€
Mignon de veau aux girolles, knepfle	20€
Magret de canard au poivre vert, crêpes de pommes de terre	18€
Bœuf braisé (macreuse à la Bourguignonne) pommes purée	14€
Filet de poisson blanc pané, mayonnaise, potatoes, salade	16€
Faux filet de bœuf, sauce Marchand de vin, potatoes	19€

Week-end du 1^{er} et 2 octobre + CARTE

Civet de lapin aux tagliatelles	14€
Mignon de porc sauce moutarde, pommes sautées	14€
Fondant de veau (macreuse), milé mélo de champignons, gratin	17€
Ballotine de volaille farcie aux cèpes, tagliatelles	17€
Palette fumée, sauce moutarde, pommes sautées	13€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	13€
Trio de poissons du moment, sauce ciboulette, tagliatelles	19€
Mixed grill de trois viandes - bœuf, veau, agneau -, pommes rissolées	19€

+ choix de salades et desserts (voir Facebook)

A partir du 15 septembre - Tous les jours

Choucroute aux cinq garnitures	A emporter 12,50€
.....	Sur place 15,50€

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

Sur place, un grand choix de vins
pour accompagner vos plats

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Suite de la page 24

Pour une saveur encore plus gourmande, on peut ajouter de l'ail écrasé et de la coriandre ciselée au beurre fondu à badigeonner avant le service. On peut aussi opter pour de la menthe séchée.

Comment faire du naan au fromage ?

Pour pimper son naan maison, et reproduire la recette du cheese naan comme au restaurant, on peut utiliser des portions de fromage fondu de type La vache qui rit ou Kiri. On peut aussi utiliser du mascarpone ou du gruyère râpé...

Il suffit pour ça de placer, juste avant la cuisson, une portion de fromage au centre de chaque pâton, de replier la pâte en formant une sorte de bourse en pressant fort les bords avec les doigts pour fermer hermétiquement. Aplatir délicatement avec un rouleau et cuire comme décrit plus haut.

Autres variations de cette recette indienne

Le naan à l'ail (Garlic Naan) est aussi un grand favori



de la cuisine indienne. Pour le réussir, il faut ajouter à la recette du naan « de base » 2 gousses d'ail écrasé au moment de mélanger tous les ingrédients ensemble. Puis procéder comme ci-dessus.

Les adeptes pourront fourrer le naan de viande pour obtenir un Keema Naan. Il faut faire revenir un mélange d'oignon, de poivrons, de viande hachée, d'un peu d'ail écrasé, puis cuire le tout avec du gingembre frais, de la coriandre moulue, de la cardamome, du paprika (1 cuillère à café de chaque) et de graines de cumin... Ensuite, procéder comme pour le naan au fromage.

Et pour un naan provençal, on a essayé de fourrer nos petits naans avec du pesto vert. Et on a été conquis !

À savoir : les naans maison (cuits ou pas) peuvent être congelés pour ne pas jeter s'il en reste !



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

Peinture GRAYER

De Père en Fils
depuis 1907



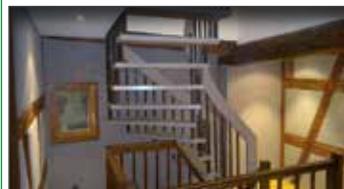
Siret n° 305 538 556 00034 - © JDM - Editions/Edith



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

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

Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



06 76 06 72 68

contact@spitz-crovisier.fr

17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

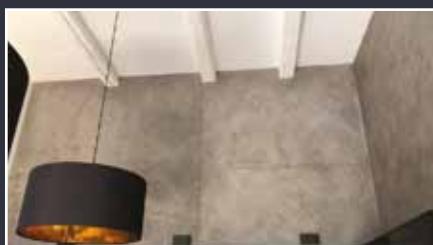
AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : www.spitz-crovisier.fr



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

Peinture Kitzinger

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



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

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

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

KOVACIC

Fabricant depuis 1965



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

WWW.KOVACIC.FR

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

Salle d'expo
de 100m²
à Haguenau



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 50 21

COLMAR
12 rue Louis Joseph Gay Lussac
03 89 27 54 30 - Uniquement sur RDV

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

GARAGE ALLHEILIG

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

Pour tout changement de Pare-brise...

EN STOCK Essuie-glace OFFERT !!

NOTRE SELECTION DE VEHICULES D'OCCASION

Dacia Duster 4x4 1.5 DCi 110cv bleu 09/10 137.000kms **7500€**

Toyota Yaris 1.0 VVTi 69cv blanche 10/15 76.000kms **6400€**

Nissan Note 1.5 DCi 85cv grise 01/07 131.200kms **4500€**

Smart Fortwo 1.0 61cv noire 02/08 66.300kms **3900€**

Matériel Espaces Verts



Déstockage

Tondeuse autoportée
CROSSOVER-T95/13H
BRIGGS & STRATTON

2999€
~~3942€~~

Largeur de coupe 95 cm
Kit mulching - Bac 310L

BRILL



HONDA

Exigez la qualité



LOCATION : Scarificateur
Motobineuse • Débroussailleuse
Tronçonneuse • Taille-haie • Souffleur

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN



NOUVEAU

pointloc
ada



pointloc
ada



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

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

LOCATION
DE VÉHICULES

Philippe SCHNELL et son équipe
CARROSSERIE MULTIMARQUES

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



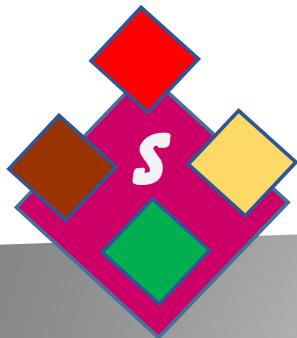
COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

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

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

tél. 03 88 74 11 10

Courriel : lejournalde@marsel.fr



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

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€

Une gamme complète de scooters
et motos électriques

BONUS ECO
sur les vélos jusqu'à
500€*

Vélos électriques
à partir de 1 350€

SERES **e.broh** **+STROMER-**

Laverie du Ried
WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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

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

le Bien-Être de marseille

Une rentrée en douceur pour les enfants... et donc pour les parents.



La rentrée peut être une grande source de stress pour nos enfants qu'ils soient petits ou adolescents. Un changement de classe, de professeur.e, d'établissement, devenir demi-pensionnaire, prendre les transports en commun.... Bref c'est tout leur environnement qui peut se trouver bouleversé.

Suivant la sensibilité de chacun, cela prend des proportions plus ou moins grandes. On a beau rassurer, être à l'écoute, l'inconnu peut être angoissant pour grand nombre d'entre eux. C'est pourquoi vous trouverez ici quelques conseils qui vous donneront des idées pour que la rentrée se passe le plus sereinement possible.

Pensez à l'axe « stress-intestin ». Hormis un problème physiologique diagnostiqué par votre médecin traitant, une maladie ou un trouble qui touche le digestif, quand les enfants disent qu'ils ont mal au ventre, c'est souvent qu'ils sont anxieux. Soyez-y attentifs.

Tout d'abord, ne négligez pas l'impact des massages sur l'émotionnel de votre enfant. Pas besoin d'être un professionnel pour masser votre enfant. C'est le premier sens que développe le bébé et il a pouvoir épatant ! Vous pouvez faire des massages sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour soulager le ventre, ou sur le dos par exemple. Accompagné d'une musique douce ou d'une petite histoire, de paroles réconfortantes pourquoi pas. Les hydrolats contenant beaucoup moins de molécules d'huiles essentielles sont particulièrement intéressants pour les enfants. Vous pouvez prendre de l'hydrolat de fleur d'oranger et/ou de lavande vraie pour masser le ventre avant le coucher, il est utile pour les nuits difficiles.

Pour les huiles essentielles, je vous invite à bien vous renseigner et à être prudent. Sachez qu'une grande partie ne peuvent être utilisées chez les enfants de moins de 3 ans, il y a des contre-indications, il faut faire très attention aux allergies, à l'asthme, à l'épilepsie... En d'autres termes, documentez-vous bien avant leur utilisation. L'huile essentielle de Lavande Vraie (*Lavandula Officinalis*) est très efficace pour l'agitation et le stress, on peut l'utiliser dès 3 ans (attention aux asthmatiques). 1 goutte pure sur chaque poignet à sentir 3 fois par jour. On peut aussi mettre une goutte sur un coin de l'oreiller ou la diffuser 15 minutes dans un diffuseur prévu à cet effet. Vous pouvez aussi la faire sentir directement au flacon plusieurs fois par jour.

Il y a également l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade (*Citrus Aurantium*). Ne pas utiliser chez les bébés de moins de 3 mois, attention aux asthmatiques. Elle est très utile contre l'anxiété et l'anxiété, en diffusion (15 à 30 minutes) ou

à partir de 3 ans, une goutte pure sur chaque poignet à sentir 3 fois par jour. Il est toujours bon de faire des pauses d'au moins une semaine toutes les trois semaines.

La réflexologie plantaire est une précieuse alliée. Les enfants y sont très réceptifs, elle permet une détente profonde, un relâchement des tensions. Quelques séances pourront vous aider. Je propose des rendez-vous adaptés aux moins de 16 ans.

Il existe également les élixirs floraux autrement dit les fleurs de Bach. Elles agissent sur l'état émotionnel. Préférez les bases sans alcool pour les enfants (sirop d'érable). Il n'y a pas de contre-indications. On les prend sous forme de cure à raison de 3 gouttes 3 fois par jour pour les enfants, sous la langue ou dans un peu d'eau pendant 3 semaines. Pour les enfants qui ont besoin de courage pour faire face à une situation inconnue, pour surmonter les peurs inexplicables, prenez Aspen (le Tremble). Pour la confiance ou l'estime de soi, le Bouton d'or sera utile à votre enfant. (source : site Osteo&+)

Une astuce qui m'a souvent aidée lorsqu'un de mes enfants était angoissé par une situation future (le lendemain par exemple) c'était de lui dire tout simplement : « ici et maintenant ». Tu es où à cet instant précis ? Le plus souvent à la maison, l'endroit où il est bien et en sécurité. Ensuite, je lui demandais « on est à quel moment ? » On est le soir, c'est agréable, on va manger, lire une histoire, jouer, se promener, se reposer... Cela permet à l'enfant de s'ancrer dans le présent et de ne pas stresser pour quelque chose qui n'est pas encore arrivé. A vous de trouver les mots qui le rassurent.

Je vous souhaite une bonne rentrée



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

Coaching • Sport • Bien-être • Nutrition

Vous avez un objectif à atteindre ou vous souhaitez simplement opter pour un mode de vie plus sain ? Je vous propose un programme sur mesure, n'attendez plus et lancez-vous !



Pour plus d'informations suivez-moi sur mes réseaux sociaux !



Tessa PRIANTE



tessa_priante

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
(fermé lundi & mercredi après midi)
Le samedi
9h00-12h00

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

Christine DÉCORATION

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

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 00039

SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTTERSOLTZ
www.ebsfermetures.com

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



François Isinger
P A Y S A G E S

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

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

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



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

La nutrition de marseille

Top 10 des aliments caloriques... que l'on croyait sains !



On les imagine bons pour la santé et pour notre ligne, et pourtant... Voilà des aliments caloriques que l'on pensait au-dessus de tout soupçon. Surprenant ! On en consommerait les yeux fermés, toute la journée ! Mais si l'on fait attention à sa ligne, ces aliments caloriques sont à consommer avec modération.

Les 10 aliments caloriques qui nous trompent sur toute la ligne

Certains aliments sont encensés par les magazines féminins comme étant la Diet Food (pour aliment minceur) de l'été, ou mis en avant par les industriels à grand renfort de publicités. Ces aliments ne sont toutefois pas exempts de calories : notre top 9 des aliments caloriques que l'on pensait au-dessus de tout soupçon.

1 – Les céréales du petit-déjeuner



Les industriels nous les vantent comme étant bonnes pour la santé, qui contiennent l'ensemble des vitamines et minéraux nécessaires

pour le petit-déjeuner.

Ils oublient de parler des calories qui sont présentes dans leurs céréales. Même les plus légères apportent 400 calories pour 100 g dès le matin.

2 – L'avocat



Pour autant, qui dit calories ne dit pas forcément mauvais pour la santé : c'est le cas de l'avocat.

Cet aliment calorique (180 kcal pour 1/2 avocat) est pourtant riche en « bonnes » graisses, des acides gras insaturés.

L'avocat, à consommer avec modération ?

À notre avis, il est à consommer avec beaucoup de modération plus à cause de son impact désastreux sur l'environnement que de son poids calorique.

3 – Les fruits secs



C'est également le cas pour les fruits secs : ces petites bombes nutritionnelles regorgent de nutriments, mais aussi de calories.

Les fruits secs sont-ils caloriques ?

Les fruits secs contiennent en moyenne 400 calories pour 100 grammes. Pour autant, ils sont essentiels dans le cadre d'un régime végétarien par exemple.

On les consomme avec modération (une poignée par jour), nature (sans sel, ni sucre), mais on ne les bannit en aucun cas de son alimentation !

4 – Les sushis



Les sushis sont trompeurs : du riz, du poisson cru, on leur donnerait la médaille du repas diet les yeux fermés. Cependant,

trempés dans la sauce soja, ces sushis sont aussi caloriques qu'un hamburger !

Les sushis caloriques et mauvais pour la santé

En outre, les sushis au saumon ne sont bons ni pour la santé ni pour l'environnement : le saumon est un poisson à ne consommer qu'avec une grande modération, sans parler du thon rouge en voie d'extinction. Chers, caloriques, mauvais pour la planète : les sushis, on oublie.

5 – La mozzarella



Star des salades de l'été, la mozzarella a été adoptée sur de nombreuses tables françaises. Elle reste pourtant assez grasse, avec

300 calories pour 100 grammes.

Les fromages blancs italiens caloriques

De même, la ricotta, malgré sa blancheur immaculée, est un fromage calorique. La palme revient au mascarpone avec 417 calories pour 100 grammes, soit deux fois plus qu'un hamburger !

6 et 7 – La noix de coco et l'eau de coco

La noix de coco est un fruit certes riche en fibres, mais très calorique avec 353kcal/100 grammes !



Prudence donc.

L'eau de coco calorique

Vantée par les stars hollywoodiennes, l'eau de coco est montrée comme LA boisson detox à privilégier. Si elle est riche en minéraux, il convient toutefois de ne pas en abuser, avec 23 kcal pour 100 ml.

Il est intéressant d'en consommer, mais on se rappelle que la seule boisson non calorique, c'est l'eau !

8 – Les biscottes



Les biscottes font elles aussi partie des aliments que l'on estime pouvoir grignoter sans arrière-pensée. Détrompez-vous : avec 400 calories pour 100 grammes, elles ne sont pas moins caloriques que le pain frais.

Les biscottes, pas plates au niveau des calories

S'il s'agit d'un bon aliment pour dépanner au petit-déjeuner, on évite d'en manger tous les jours et on privilégie les céréales moins transformées (flocons d'avoine...).

9 – Les galettes de riz



Comme les biscottes, les galettes de riz ne doivent pas être considérées comme un aliment « régime ».

Caloriques, les galettes de riz soufflées ?

Oui, avec 380 kcal pour 100 grammes. Le pire étant bien entendu les galettes de riz avec enrobage au chocolat ET noix de coco. Pour un grignotage, on préférera un fruit frais.

10 – Le pop-corn



On ne blâme pas la version originale du pop-corn, qui reste un grain de maïs soufflé. La version calorique est le pop-corn de cinéma, gorgé d'huile, de sucre ou de sel. Ce dernier n'apporte pas grand-chose au niveau nutritif, mais est une bombe calorique : 400 calories pour 100 grammes.

Si l'on veut manger des pop-corns, on les fait donc soi-même en ajoutant très peu (voire pas du tout) de sel ou de sucre (complet non raffiné type muscovado ou rapadura).

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

Avec Unicis,
vous rencontrerez
des personnes qui
vous correspondent

unicis
Agences de rencontres sérieuses

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

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

**2 bureaux UNICIS
pour vous recevoir,
STRASBOURG
et COLMAR**

**Débutez une
histoire
d'amour**



Appelez maintenant

07 85 80 16 00

**Profils ciblés
et vérifiés**

**Soirées et
loisirs**

(1) Meilleure notation Google en Alsace.

**la nature de
marseille**

**Mange-t-on vraiment une guêpe
morte quand on mange une figue ?**



Saviez-vous que la figue n'était pas un fruit à proprement parler ? Encore plus étonnant : saviez-vous aussi que manger une figue revient à ingérer les restes d'une guêpe ? Explications.

Quel plaisir de croquer dans une figue tout juste cueillie ! Et quel plaisir également de préparer de délicieuses recettes avec des figues... Un délice plus rare cet été 2022, en raison de l'importante sécheresse qui met à mal les récoltes en cours et à venir. Bien que le figuier soit résistant au manque d'eau, les conditions météorologiques actuelles ne lui sont pas favorables et bien des figues tombent au sol avant leur maturité. Des figues qui ne sont d'ailleurs pas vraiment des fruits, mais des fleurs un peu particulières...

Les figuiers produisent des fleurs inversées



En effet, les figuiers ne donnent pas naissance à des fruits de la même manière que les poiriers par exemple, car leur floraison se fait de façon inversée. Les fleurs du figuier poussent à l'intérieur d'une poche rigide. Une floraison qui a lieu au printemps et en été, et qui est donc en quelque sorte invisible, puisque les fleurs sont cachées à l'intérieur des figues en formation. Des figues qui arrivent à maturité dès l'été ou en automne, en fonction des variétés.

Les petits filaments qui se trouvent à l'intérieur de la figue sont donc des fleurs, qui une fois fécondées vont créer un fruit, comestible. À l'intérieur d'une figue se trouvent ainsi plusieurs fruits ! Pour ce faire, la figue doit être pollinisée. Une pollinisation qui est effectuée par un insecte blastophage.

Le rôle essentiel de la « guêpe du figuier »

Pour comprendre comment se produit la pollinisation d'un figuier, sachez déjà que nos figuiers domestiques existent sous deux formes : les figuiers femelles et les figuiers mâles, dits aussi caprifiguiers. En juillet, la femelle de l'insecte blastophage, la fameuse « guêpe du figuier », entre dans l'une des figues d'un figuier mâle pour y pondre ses oeufs. Les larves peuvent alors passer l'hiver bien protégées dans la figue mâle, avant de se transformer en insectes au printemps. Des insectes mâles et femelles, qui se reproduisent dans la figue.

Ensuite, seules les femelles vont quitter la figue, tandis que les mâles, nés sans ailes, vont creuser des tunnels leur permettant de s'évader. En sortant, les femelles vont frotter leurs ailes aux fleurs mâles qui se trouvent en général en haut de la figue. Elles seront alors couvertes pollen. Tandis que les mâles sont condamnés à mourir dans la figue du caprifiguiers, les femelles peuvent donc s'enfuir avec du pollen, en direction des figues de nos figuiers domestiques, qui eux produisent des figues comestibles.

La guêpe qui entre alors dans la figue va donc permettre la pollinisation de la figue femelle. Mais en traversant la coque, elle perd ses ailes et ne peut en ressortir. Elle ne peut pas à nouveau pondre dans la figue, car les fleurs, différentes de celles du caprifiguiers, possèdent des pistils plus longs qui l'en empêchent. Tant mieux, car sinon les figues des figuiers femelles ne seraient plus comestibles !



Que devient alors la femelle blastophage venue apporter le pollen à l'intérieur de la figue comestible ? Des enzymes la transforment en protéine. Il est donc juste de dire que manger

une figue revient à ingérer une guêpe, même si en réalité, les restes de l'insecte se sont totalement dissous pour enrichir la figue, également riche en magnésium, calcium et fibres !

Ce processus de pollinisation donne donc des fruits comestibles uniquement sur les figuiers femelles, les figuiers domestiques. Quant aux figuiers mâles, dits « caprifiguiers » ou « figuiers sauvages », ils ne produisent donc que des figues non comestibles. Comment faire la différence entre les deux ?



Comment savoir si un figuier est mâle ou femelle ?

Pour distinguer un figuier mâle d'un figuier femelle, observez bien le moment où les figues se forment. Un arbre portant des figues entre avril et mi-juillet a plus de chance d'être un figuier mâle, contrairement aux figuiers couverts de figues en été, probablement femelles. Et si votre figuier porte des figues en hiver, c'est alors certain qu'il s'agit d'un arbre mâle.

Si les figuiers femelles produisent donc des figues comestibles, les figuiers mâles ont un réel rôle. Car seules leurs figues sont productrices de pollen. Durant l'hiver, ce sont aussi les caprifiguiers qui abritent les insectes blastophages, qui parasitent alors totalement leurs figues. Celles-ci finissent par tomber au sol sans jamais arriver à maturité et il n'existe aucun moyen de les rendre comestibles.



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

**PORTES D'ENTRÉE
PVC-ALU-BLINDEES**
**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 EXCEPTIONNELLES
POUR LA RENTRÉE***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité et compétence
font la différence !

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

Mir rede
Estrassich

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

*Offre valable sur tout le territoire jusqu'au 30/09/2022 - Siret : 84165178300015 - ©JDM Editeur/Edith

Entretien des espaces verts

**JPH
PAYSAGES**

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

**services à
la personne**

- Tonte
- Taille
- Élagage
- Plantation
- Débroussaillage

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

*Offre limitée de crédit d'impôt, sous réserve de modalités liées à une déduction par le fisc. Siret n° 9114682500016 - ©JDM Editeur/Edith

**JDM
SANITAIRES**

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

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 00015

ACTIV'EST

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages

03 88 59 69 55
06 85 100 100

24, rue de l'Expansion - 67150 ERSTEIN - Gare
activest@orange.fr

SIRET : 524 800 950 00015

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.lartisanduried.fr

Siret : 412 620 908 00019 • ©JDM Editeur/Edith

PORTES OUVERTES
1^{er} et 2 Octobre 2022

**ALLÉE
COUR &
TERRASSE**

LE SPÉCIALISTE DE VOS EXTÉRIEURS

Boibé®
Illusion du bois
Antidérapant
Fabriqué en France

22, rue de l'Expansion
67150 ERSTEIN
Tél. 03 69 06 77 46
0 800 500 045 Service & appel gratuits

Daniel Moquet
signe vos allées

SIRET : 484361960024

**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

Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

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

SIRET : 484361960024

STOFFHALLE

Le discount des tissus

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

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

Nous parlons
Français

-20%*
A partir de 50€
d'achats

* Valable jusqu'au 30/09/22

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

l'alimentation
marseille

C'est l'heure du goûter bio !



Il est 4 heures, l'école ou les activités de la journée sont finies ! A peine sorti, votre enfant va savourer son « quatre-heures ». Contrairement à certaines idées qui ont la vie dure, le goûter n'est pas un repas à oublier dans l'alimentation de l'enfant, il est très important : ce repas entre le déjeuner et le dîner permet de mieux répartir les apports énergétiques au cours de la journée et d'éviter les grignotages juste avant l'heure du dîner. Mais préférez-le bio !

Pourquoi un goûter bio ?



Après une journée d'école bien remplie, votre enfant doit se ressourcer et recharger ses batteries. Il y a déjà quelques heures qu'il a déjeuné et l'heure du dîner n'est pas pour tout de suite. Le goûter doit couvrir environ 15 % des apports nutritionnels quotidiens (contre 20 % pour le petit déjeuner et 40 % pour le déjeuner).

Le goûter évite aussi à l'enfant de grignoter jusqu'à

l'heure du dîner. Il permettra à votre enfant de supprimer de son alimentation tous les produits riches en sucres et en graisses.

Ce repas est aussi un moment de retrouvailles pour l'enfant avec l'un de ses parents ou avec ses frères et sœurs. Il est donc primordial pour l'équilibre alimentaire de votre enfant de continuer à lui donner un goûter équilibré.

Pourquoi du bio au goûter ?



Pour notre santé et celle de nos enfants, encore plus fragile, car les produits biologiques sont dépourvus de résidus chimiques. On peut donc manger les fruits et les légumes bio sans danger et avec la peau. Intérêt d'autant plus grand que, c'est avéré, c'est sous la peau que se concentrent les vitamines et les minéraux.

Pour le goût : les fruits et les légumes bio contiennent plus de matière sèche et moins d'eau car ils sont moins arrosés.

Pour l'environnement : l'agriculture bio respecte la nature et favorise la biodiversité en choisissant des variétés végétales adaptées aux terroirs. Au contraire de l'agriculture intensive qui pollue les nappes phréatiques avec des engrais chimiques, qui déciment les abeilles avec les pesticides ...

Offre d'emploi - Jobangebot



Unsere am Kaiserstuhl gelegene
Genossenschaft ist als Premium-
weinerzeuger mit über 80-jähriger
Tradition einem hohen Qualitäts-
anspruch verpflichtet.

Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung ?
Wir stellen zum nächstmöglichen Termin ein:

Kraftfahrer (m/w/d)

für die Belieferung unserer Kunden im regionalen und überregionalen Einzugsgebiet. Sie verfügen über eine Fahrerlaubnis der Klasse B oder C/CE und mögen den Kundenkontakt?

Wir bieten einen sicheren, interessanten und abwechslungsreichen Arbeitsplatz mit angemessener Vergütung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Bitte senden Sie diese an die Geschäftsleitung der

SASBACHER WINZERKELLER EG
Jechtinger Str. 26, 79361 Sasbach am Kaiserstuhl
Telefon +497642/9031-0
t.langenbacher@sasbacher.de
www.sasbacher.de

Qu'est-ce qu'un goûter bio ?



Idéalement, le goûter bio doit se composer de quatre types d'aliments :

Un produit céréalier bio (pain, biscottes, céréales ou biscuits peu gras, au choix) qui apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles et du cerveau.

Un produit bio riche en calcium, par exemple un produit laitier bio comme du lait, un yaourt nature ou peu sucré ou fromage, un lait végétal enrichi en calcium, ou une poignée d'amandes, riche en calcium et en protéines indispensables à la croissance. Consultez la liste des aliments riches en calcium autres que le lait.

Un fruit ou un jus de fruit bio, source de fibres et de vitamine C.

Et une boisson : de l'eau de préférence, si votre enfant n'a pas bu un verre de lait ou de jus de fruit, nécessaire pour se désaltérer.

Choisissez des produits variés et proposez-lui des fruits de saison, du pain et du chocolat.

Le Programme National Nutrition Santé recommande, au goûter, de remplacer les biscuits et viennoiseries, par un morceau de pain, complet, c'est encore mieux, avec du chocolat bio.

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

SOL MUR PEINTURE DROGUERIE

RIDEAUX COLLE & ENDUIT OUTILLAGE

Du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX

160 magasins en France



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

67600 SÉLESTAT

03 88 82 82 21

decomuretsol@wanadoo.fr



SERVICE Pose sols :
CONSEILS et MÉTRÉS
sur votre CHANTIER
 (GRATUIT, SANS ENGAGEMENT)
et toujours à 1€ HT*
pour le sol souple PVC

* Voir condition en magasin

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

**LA RÉFÉRENCE DES GARAGES
MULTIMARQUE EN ALSACE**

AUDI Q3

Design • 3.5 TDI 150 CH S-Tronic

EN STOCK

Flashez-moi pour
découvrir tous
les modèles
en stock



MÉCANIQUE ET CARROSSERIE

**88 ANS
D'EXPÉRIENCE**



**GARANTIE
CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE**



**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

FERMETURES
BERGER

A VOS CÔTÉS DEPUIS
25
ANS



DES PORTES ET FENÊTRES BIEN ISOLÉES, C'EST ESSENTIEL !

Pour passer l'hiver au chaud sans se ruiner, nos équipes commerciales et techniques vous accompagneront de la conception à la pose.

03 90 57 85 36

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

PORTES D'ENTRÉE | PORTAILS | CLÔTURES
GARDE-CORPS | AUTOMATISMES | FENÊTRES
PORTES DE GARAGE | VOLETS ROULANTS & BATTANTS

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

OPERATION **FOIRE** 2022 **SPECIALE*** EUROPÉENNE

Retrouvez-nous dans le hall 3 stand 3J23
à la foire Européenne du 2 au 11 septembre à **Strasbourg**



AVANT

APRÈS

**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

*Offre valable durant les journées de la foire européenne de Strasbourg du 2 au 11 septembre 2019 - **Selon la loi en vigueur - Siret n° 827 640 723 00017 - ©JDM Editions/Edith

**Devis rapide
et gratuit**

Le Journal de marseille



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STDP PUB
SEPTEMBRE 2022 n°171



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

Voir page 7



MICHELSONNE
Magasin de musique

VEZ DÉCOUVRIR NOS OFFRES POUR LA RENTRÉE



81 Route de Colmar - 67600 SELESTAT
03 88 92 13 74 - www.michelsonne.com

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

du 5 septembre
au 31 octobre 2022

Les
Journées
Privilèges



- Vente directe à l'usine
- Toutes dimensions possibles
- Conseils d'un spécialiste
- Qualité, prix

www.literiezimmermann.fr



ZIMMERMANN

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

03 88 95 89 31

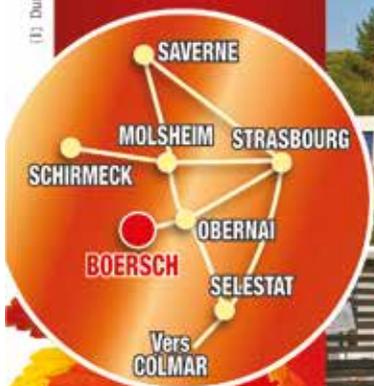
www.literiezimmermann.fr

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 les Journées privilèges



Promotions
sur toutes
les literies



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