

le Journal de marseille



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STIP PUB

OCTOBRE 2022 n°172



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

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

Notre savoir faire
à votre service

ZIMMERMANN

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

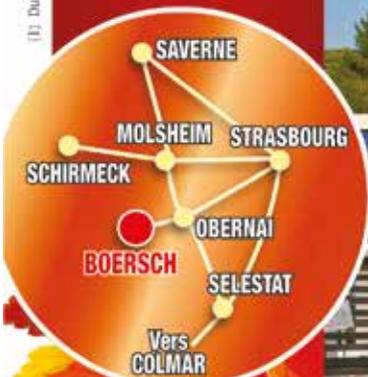
03 88 95 89 31

www.literiezimmermann.fr

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

RC SAVERNE B 324 310 838

(1) Durant les Journées privilèges



Promotions
sur toutes
les literies



Côté feu

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



Côté toiture

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



DEVIS
GRATUIT



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

© JDM Editions Edith

Le Bien-Être de marseille

Comment ne pas se perdre dans tous les courants alimentaires ou les « régimes » ?



Tout d'abord, cet article n'engage que moi. Vous connaîtrez toujours quelqu'un qui suit une façon de s'alimenter assez stricte et à qui ça réussit.

Encore faut-il voir sur le long terme. Le corps a une merveilleuse capacité d'adaptation, c'est pourquoi les inconvénients ne peuvent se ressentir qu'après quelques années parfois.

Commençons par les régimes. Personnellement, je suis contre les régimes pour perdre du poids. Je pense qu'il faut travailler sur la cause de cette prise de poids et adapter une hygiène de vie qui corresponde à la personne. En d'autre terme, une réforme alimentaire. Tout ne se résume pas forcément à manger en trop grosses quantités ou à ne pas bouger assez. Cependant, se mettre en mouvement tous les jours et avoir une alimentation de qualité influencera positivement votre bien-être. Prendre en compte également l'état émotionnel, le système hormonal, le microbiote...

La temporalité du régime me gêne également. On le suit sur plusieurs semaines ou mois et après ? Vous avez certainement entendu parler de l'effet « yoyo »,

on reprend plus de poids qu'avant. En tant que naturopathes, on remarque aussi les carences que cela peut entraîner par la suite.

Ma vision des choses concernant l'alimentation c'est de tirer le meilleur partie de chaque courant.



Prenons le végétarisme. Les avantages de cette façon de manger sont une quantité et une variété intéressantes de fruits et légumes. On n'ingère pas les médicaments et les hormones de la viande produite de manière industrielle ou les métaux lourds contenus dans les poissons.

Pour moi l'inconvénient c'est une quantité un peu trop conséquente de céréales qui peuvent « encrasser » (comme on dit en naturopathie) l'organisme et peuvent, selon l'individu, être difficiles à digérer. On peut facilement « ballonner ». Mais gardez en tête le fait de faire attention à ce que vous ingérer et à privilégier l'abondance de légumes.

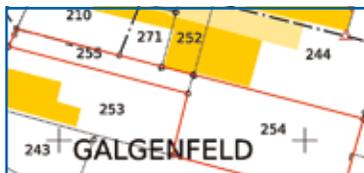


Passons à la viande, vaste débat qui est bien souvent virulent ! Je ne suis pas contre, elle est une source intéressante de protéines car elle contient les 9 acides aminés essentiels indispensables qui doivent être apportés par l'alimentation. Mon conseil, n'en mangez pas tous les jours, variez les

sources de protéines (œufs, poisson, légumineuses et céréales) et surtout choisissez-la de qualité. Et un enfant ne risque pas d'être carencé en protéines ou en fer s'il y a un seul repas végétarien dans la semaine. Cela me fait sourire car on ne s'inquiète jamais des conséquences du manque de fruits et de légumes et des carences que cela peut aussi entraîner...



Près de BENFELD
TERRAIN DE CONSTRUCTION
 6,30 ares, non viabilisé,
 Libre de constructeur et d'architecte
TOIT PLAT PARTIEL AUTORISÉ
145 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SÉLESTAT
TERRAIN DE CONSTRUCTION
 7,51 ares, viabilisé (eau + assainiss.)
 Libre de constructeur et d'architecte
TOIT PLAT AUTORISÉ
93 500,00€ Hono charge vendeur

HUTTENHEIM : DERNIERE OPPORTUNITÉ



L'ARCADE
APPARTEMENT 3 PIÈCES
 duplex 72,45 m² avec entrée
 indépendante, salon/séjour 30 m²,
 Terrasse 10 m² - Garage + parkings
 pré-équipés IRVE
242 000,00€ CLÉ EN MAINS



BENFELD
LOCAL PROFESSIONNEL
 67m², **CENTRE VILLE**, 1^{er} ét. accueil
 salle d'attente, 3 bureaux, sanitaires
ACCÈS PMR (rampe + asc)
170 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD
DÉPENDANCE À AMÉNAGER
 - Au rez de chaussée : 2 parkings
 - Au 1^{er} : un plateau de 92m²
 - Au 2^{ème} : un plateau de 108m²
109 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD
IMMEUBLE MIXTE DE 10 PIÈCES
 RDC : local prof de 45m²
 - Étages : salon, 2 cuisines, 4 ch, sdb,
 2 wc, 2 terrasses, dpe f
225 000,00€ Hono charge vendeur

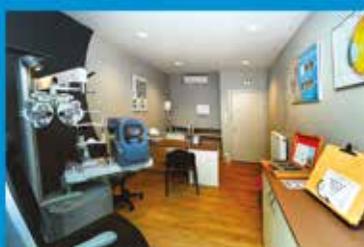


Près d'ERSTEIN
 6,30 ares, lotissement privé de 4
 lots viabilisés (eau, assainissement,
 électricité, télécom)
TOIT PLAT AUTORISÉ
130 000,00€ Hono charge vendeur

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



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN



**Krys freine
la myopie
de vos enfants.
Pas leur
imagination.**

**DEMANDEZ
CONSEIL
À VOTRE
OPTICIEN
KRYs**



Krys
Vous allez
vous aimer

3 rue Mercière • ERSTEIN

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h • Le samedi de 9h à 17h



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



© IDW Editions/Edith

Suite de la page 02

Le crudivore végétalien c'est se nourrir exclusivement d'aliments crus d'origine végétale. S'il est très important de manger varié et de saison quand il s'agit de fruits et légumes, tout le monde n'a pas la capacité digestive pour ne manger que du cru (le feu digestif dont on parle en Médecine Traditionnelle Chinoise). L'avantage réside dans le fait que comme il n'y a pas de cuisson, les aliments ne sont pas dénaturés, les vitamines et minéraux ne sont pas détruits par la chaleur ou la pasteurisation.



Si l'on suit une régime végétalien, une complémentation sera nécessaire.

Personnellement, je trouve que cela n'est pas du tout adapté à tous le monde et qu'il est dangereux de se lancer tout seul dans des régimes aussi stricts. Par contre, commencer son repas par un peu de crudités est une bonne habitude à mettre en place. A adapter toutefois si vous avez des problèmes digestifs.



Il y a d'autres régimes alimentaires qui existent, je ne vous ai parlé que des plus connus. Il y en a un qui sort du lot et que je trouve plutôt bien adapté pour la majorité : le régime méditerranéen ou diète crétoise. Je vous le conseille d'ailleurs plus particulièrement en cas de problème cardio-vasculaire. Il se compose de beaucoup de fruits

et légumes de saison, de champignons, de légumineuses, un peu de viande maigre, des produits de la mer, de l'huile d'olive et de noix, des laitages entiers en quantité limitée de préférence de lait de brebis ou de chèvre, un peu de céréales, des fruits à coque, des oeufs.

Les « anciens » qui ont fait connaître cette façon de manger, marchaient plusieurs kilomètres par jour et faisaient la sieste régulièrement. C'est vraiment une bonne base pour améliorer son alimentation, il ne vous restera plus qu'à faire le point avec votre naturopathe pour l'individualiser et l'adapter au mieux.

Vous l'aurez compris, je n'aime pas les extrêmes, je trouve qu'il y a de bonnes idées à piocher dans les grands courants. Il est bon aussi de savoir s'écouter et de voir ce qui nous convient ou pas.

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

26 ans
d'expérience

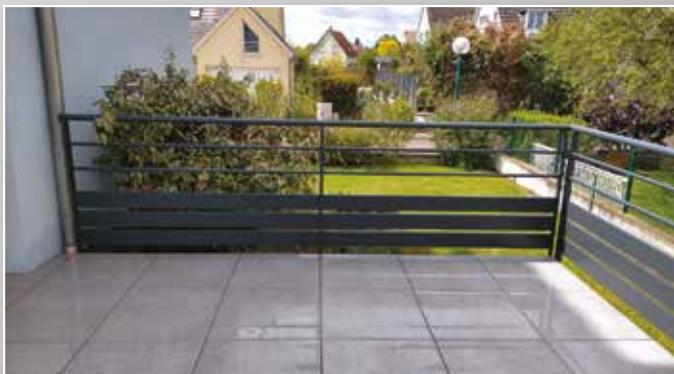


Chez votre fabricant poseur en **Alsace**

EN OCTOBRE
Venez découvrir notre
SHOWROOM
Et profitez de nos
OFFRES PRIVILÉGÉS

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

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



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

Créations et aménagements paysagers
Arts PAYSAGES
 Entretien des espaces verts • Piscines et abords
 Vente d'écorce de pin

50% de réduction d'impôts

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

Spécialiste de la pierre naturelle

Consultez-nous pour toute demande sur les bains nordique, leur mise en place et les projets d'emplacement

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

la beauté de marseille

9 astuces pour lutter contre les boutons du visage

Un visage doux et parfait est sans doute ce que désirent plusieurs personnes. Quoi qu'on dise, c'est un excellent atout pour paraître sublime, attirer sa moitié, etc. Pour ceux qui possèdent un visage magnifique, l'apparition de quelques boutons peut s'avérer très gênante. De nombreuses personnes sont régulièrement confrontées à ce problème. Voici donc pour vous quelques astuces très simples pour éliminer les boutons.

Le jus de citron



Pour les boutons souvent rouges, isolés et surtout enflammés, le jus de citron est probablement la meilleure solution pour leur traitement. Il possède des propriétés antibactériennes qui permettent de lutter contre la croissance des boutons sur le visage. En outre, il est très efficace pour faire disparaître les imperfections. Notez que le jus de citron pressé fraîchement est photosensibilisant, il est donc conseillé de l'utiliser uniquement le soir.

Prenez un citron frais et recueillez son jus. Mettez cette solution sur un coton propre puis utilisez-le pour tamponner votre visage. Vous pouvez laisser agir toutes la nuit si votre épiderme n'est pas trop sensible. Nettoyez le visage avant de boire quoi que ce soit. Il est fortement déconseillé d'utiliser du jus de citron concentré industrialisé à la place d'un jus pressé fraîchement.

L'aloë vera



Plusieurs personnes aiment cultiver l'aloë vera à la maison. Et pour cause, il est facile à entretenir, mais possède de multiples vertus. En effet, le gel qu'il contient est très efficace pour lutter contre les rougeurs cutanées. Aussi, il est généralement utilisé pour soigner rapidement les imperfections.

Cherchez une feuille d'aloë vera fraîche que vous ouvrez en deux. Recueillez le gel puis appliquez sur le visage et surtout sur les boutons. Un rinçage n'est pas nécessaire. Vous pourrez laisser agir un bon moment. Après la disparition des boutons, il est toujours possible d'utiliser la plante pour soigner les cicatrices.

Le vinaigre de cidre de pomme



Le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Il est donc idéal pour diminuer les douleurs au niveau de la peau et surtout nettoyer les pores. C'est également une substance qui permet de régulariser le pH de la peau. L'allié parfait pour

Lingerie Betty Élegance
 18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

La **QUINZAINÉ** Triumph

20% de remise*

sur toute la **COLLECTION Triumph**

* à partir de **60 € d'achat** (hors promo en cours)

• 1 Slip **sloggi** GRATUIT
 blanc ou couleur pour 3 achetés
 Réf: sloggi Basic Femme, dentelle, sloggi Homme

La Nouvelle Collection Automne/ Hiver est arrivée!
 Lingerie et Prêt-à-Porter Homme - Femme

Aubade - Anita - Calida - Lise Charmel - Felina - Esprit - Sloggi - Triumph
 Gévana - Seidensticker - Cap'ten - Eminence - Hajo - Capuccino...

* Offre valable jusqu'au 21/10/2022

ceux qui ont des peaux grasses! Vous pourriez l'utiliser pour le traitement des boutons du visage ou pour la prévention de certaines imperfections.

Mettez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau jusqu'à remplir le contenant. Mouillez un coton avec cette solution puis passez-le sur votre visage. Appliquez particulièrement sur le bouton, et sur tout le visage si vous avez une peau grasse. Il faut retenir que la solution peut avoir une odeur désagréable au début. Après quelques minutes, ce parfum disparaît assez rapidement. Ne vous inquiétez donc pas.

L'huile d'arbre à thé



Encore appelée «huile de tea tree», l'huile d'arbre à thé est très recommandée pour faire disparaître les boutons du visage. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes utiles pour la lutte contre les boutons. Ainsi donc, l'huile théière permet de réduire les risques de gonflements, assèche les boutons et diminue les rougeurs.

L'utilisation de l'huile d'arbre à thé est assez simple. Mettez un peu de cette solution sur un coton propre. Tamponnez ensuite le coton sur les boutons ou plutôt sur les zones affectées. Pour ceux qui ont des peaux plutôt sèches, il est recommandé de laisser l'huile agir pour près de 15 minutes. Si votre peau n'est pas sensible à la solution, vous pouvez laisser agir toute la nuit.

Le miel et la cannelle



Le miel est très bénéfique pour la peau du visage. Il est souvent recommandé pour les peaux sensibles et sèches. En outre, cette substance naturelle possède des propriétés antiseptiques. On peut donc l'utiliser pour le traitement des boutons. Associé à la cannelle, son effet est plus rapide et plus concluant.

Collection Automne- Hiver
HOMMES • FEMMES • ENFANTS
CHAUSSURES
BUCK

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

PERLE BEAUTE
 Centre Expert Minceur

EPILATION PROGRESSIVE
 Faites confiance à notre équipe
DE PERLES

OFFRE SPÉCIALE EN OCTOBRE

- 100€ sur 1 zone
- 200€ sur 2 zones
- 300€ sur 3 zones

perle2beaute-erstein.com
 Tél. 03 88 98 27 21 2A rue de Strasbourg **ERSTEIN**

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVEAUTÉS - NOUVEAUTÉS - NOUVEAUTÉS
NOUVELLE COLLECTION

-20%
sur TOUT
TOUT le MAGASIN*

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

RAYON SPÉCIAL GRANDES TAILLES ET CÉRÉMONIES

15, rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard)
GRAND PARKING GRATUIT • SELESTAT • 03 88 92 02 27
 Lundi 14^h/18^h30, du mardi au vendredi 9^h/12^h - 14^h/18^h30 et samedi 9^h/12^h - 14^h/18^h

*Offre valable jusqu'au 15/10/2022 • © IDM Editions / Edith

DEYRES
horlogerie-bijouterie

-30% -10%

-50%

-40%

-20%

LIQUIDATION TOTALE

-10%

-40%

-50%

Du 1^{er} octobre au 30 novembre 2022
N° de la liquidation 01/2022

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

© JDW Editions

Suite de la page 06

Mettez deux cuillères à soupe de miel dans un verre propre, puis ajoutez une cuillère à soupe de cannelle. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux. Appliquez le mélange sur votre visage puis laissez agir environ 30 minutes. Pour le rinçage, utilisez de l'eau tiède. Si vous avez une peau très sensible, sachez que la cannelle peut être trop réactive. Avant usage, utiliser le mélange sur un creux du bras. En cas de réaction indésirable, il serait mieux d'abandonner cette solution. Vous pouvez toujours utiliser uniquement le miel pour le traitement.

La boue



La boue est une solution naturelle pour traiter plusieurs problèmes cutanés dont : les boutons, les points noirs, l'eczéma, et le psoriasis. Elle purifie la peau et nettoie les impuretés. C'est également une bonne alternative pour nourrir la peau et la revitaliser. Appliquez sous forme de masque, la boue permet d'éliminer les excès de sébums, de nettoyer les pores, et enlève les squames. Prenez deux cuillères à café de boue en poudre que vous mélangerez avec dix cuillères à soupe d'eau. Assurez-vous d'avoir un mélange pâteux que vous appliquerez ensuite sur votre visage. Attendez près de 10 mn puis rincez avec beaucoup d'eau.

La boue permet d'éliminer les excès de sébums, de nettoyer les pores, et enlève les squames. Prenez deux cuillères à café de boue en poudre que vous mélangerez avec dix cuillères à soupe d'eau. Assurez-vous d'avoir un mélange pâteux que vous appliquerez ensuite sur votre visage. Attendez près de 10 mn puis rincez avec beaucoup d'eau.

Le bain de vapeur à la camomille



Les bains de vapeur aux huiles essentielles permettent de traiter plusieurs maux. Par contre, les bains de vapeur uniquement avec de l'eau sont efficaces pour le traitement du visage. En effet, par la chaleur qu'elle confère, la vapeur permet l'ouverture des pores et ainsi l'élimination de plusieurs substances indésirables. Toutefois, pour plus d'efficacité on recommande d'ajouter de la camomille. Portez à ébullition beaucoup d'eau que vous versez ensuite dans un petit saladier ou un bol assez grand. Ajoutez à cette eau quelques fleurs de camomille. Exposer ensuite votre visage à la vapeur d'eau en le maintenant au-dessus du récipient. Vous profiterez ainsi du bienfait de la plante, mais aussi de la camomille. Faites attention, évitez que votre visage ne soit trop proche de l'eau chaude.

Les bains de vapeur aux huiles essentielles permettent de traiter plusieurs maux. Par contre, les bains de vapeur uniquement avec de l'eau sont efficaces pour le traitement du visage. En effet, par la chaleur qu'elle confère, la vapeur permet l'ouverture des pores et ainsi l'élimination de plusieurs substances indésirables. Toutefois, pour plus d'efficacité on recommande d'ajouter de la camomille. Portez à ébullition beaucoup d'eau que vous versez ensuite dans un petit saladier ou un bol assez grand. Ajoutez à cette eau quelques fleurs de camomille. Exposer ensuite votre visage à la vapeur d'eau en le maintenant au-dessus du récipient. Vous profiterez ainsi du bienfait de la plante, mais aussi de la camomille. Faites attention, évitez que votre visage ne soit trop proche de l'eau chaude.

La tomate



La tomate est une excellente solution pour lutter contre les boutons. Elle possède de nombreuses propriétés très bénéfiques pour la peau. En effet, elle est très riche en vitamine A et C. Ces deux vitamines ont de véritables propriétés anti-infectieuses. Non seulement la tomate évite l'apparition des boutons, mais elle rend également la peau plus lisse et plus agréable. Prenez quelques tomates fraîches (bio de préférence) et réduisez-les en purées. Mettez le mélange obtenu sur les boutons ou sur tout le visage. Vous pourriez aussi appliquer quelques tranches de tomates sur les parties concernées. Attendez environ 20 minutes puis rincez avec beaucoup d'eau.

Les sachets de thé



Jetez-vous vos sachets de thé? Si oui, vous devez arrêter et en conserver quelques-uns. Ils peuvent s'avérer très utiles pour lutter contre les boutons. En effet, les thées et particulièrement les thées verts ont des propriétés antioxydantes. Laissez infuser le sachet de thé dans une eau chaude. Après l'infusion, retirez le sachet de thé et attendez qu'elle soit tiède. Posez-le ensuite sur les boutons pendant quelques minutes et retirez.

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

le jardin de marseille

Floraison d'automne : 7 fleurs à planter pour un jardin fleuri à la rentrée

Idéales pour prolonger la belle saison, les fleurs d'automne illuminent le jardin en offrant une floraison tardive. Quelles plantes installer pour un jardin automnal fleuri ? Voici nos préférées, des fleurs à planter pour certaines dès l'été, pour d'autres, au début de l'automne. Pour les jardiniers, l'automne n'est pas seulement synonyme de ramassage des feuilles mortes. Il est aussi possible de profiter de son jardin en prolongeant la période estivale avec de jolies fleurs aux couleurs chatoyantes. Des fleurs qui en plus de réchauffer les coeurs, régaler les insectes pollinisateurs et favorisent la biodiversité. Lesquelles devez-vous planter pour une floraison d'automne au jardin ?

L'Aster d'automne



L'Aster est la fleur star de l'automne ! Sa floraison intervient entre avril et octobre, en fonction des espèces. Il est donc possible, en les mixant au jardin, d'obtenir une floraison durant près de 9 mois. Les fleurs, abondantes et colorées, sont un délice pour les papillons, abeilles et autres insectes appréciant leur nectar. Les Asters ne sont pas des fleurs difficiles à cultiver, bien au contraire. Ces plantes qui s'adaptent à de nombreuses situations sont ainsi idéales pour décorer les bordures, les massifs, ou encore illuminer les rocailles et les potées.

Préférez l'Aster d'automne, dont la floraison tardive s'étale de fin août à novembre. Ses petites étoiles mauves, bleues, roses ou blanches se marient à merveille avec les teintes rougissantes de la saison automnale. Peu exigeants, les Asters se plaisent au soleil ou à la mi-ombre et sont susceptibles de résister aux épisodes de sécheresse lorsque ceux-ci ne sont pas trop excessifs.

Suite page 10

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



SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
 ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

Jusqu'à
-50%
SUR TOUS LES SOINS
jusqu'au 22/10/22

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



avis vérifiés

***** 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.
 Le 20/05/2022 par Victoire T.

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

*Offre valable jusqu'au 22/10/22 sur RDV, voir conditions en centre - Siret n° 798 160 354 00014 - JDM Editions/Edith

DÉCORATION
Christine
 TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

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

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

KOVACIC[®]

www.kovacic.fr

Fabricant depuis 1965

ISOLATION - SECURITE - DESIGN

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



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

Salle d'expo de **400m²** à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de **300m²** à Colmar

Devis Gratuit

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 ssur RDV

HAGUENAU

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

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

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

Suite de la page 08

Ces plantes rustiques demandent peu de protection en hiver.

Période idéale de plantation : l'Aster d'automne est à planter dès septembre, après les fortes chaleurs. La plantation peut aussi se faire au printemps, après les gelées.

L'Anémone du Japon



Cette plante vivace à la délicate floraison automnale et facile à cultiver. D'août à octobre, elle offre au jardin de très jolies fleurs lumineuses qui illuminent l'automne jusqu'aux premières gelées. Comme toutes les plantes vivaces, l'Anémone du Japon se plaît au soleil ou la mi-ombre. Période idéale de plantation : plantez les Anémones du Japon après les fortes chaleurs, en septembre ou début octobre. Vous pouvez également les installer au jardin en mars ou avril, après les dernières gelées. Il est toutefois préférable de les planter en automne, lorsqu'elles sont déjà fleuries, car l'anémone végète durant sa première année de pousse. Vous n'aurez ainsi pas à attendre un an pour profiter de ses fleurs gracieuses.

Le Chrysanthème d'automne

Le Chrysanthème d'automne est à juste titre surnommé « le roi de l'automne » ! En effet, cette plante associée à la Toussaint offre à la saison automnale une sublime palette de couleurs au jardin. Rouges, rose, jaunes, orange, mais aussi blancs, les Chrysanthèmes d'automne se parent de différentes teintes, mais aussi formes : fleur en pompon, fleur incurvée ou encore fleur dite « japonaise ». Il s'agit d'une plante rustique se cultivant assez facilement, du moment que le terrain est bien drainé. En hiver,

pensez à protéger le Chrysanthème avec du paillage par exemple.

Période idéale de plantation : les Chrysanthèmes d'automne doivent idéalement être plantés au printemps, après les dernières gelées, afin que leurs racines aient eu le temps de se développer suffisamment avant les chaleurs de l'été. Mais il est tout à fait possible de les planter au début de l'automne, elles seront alors déjà en fleurs. Une floraison dont il sera possible de profiter jusqu'en novembre.

La Grande Mauve



Plante vivace particulièrement rustique, la Grande Mauve offre de très jolies fleurs aux teintes violettes, ainsi qu'un feuillage vert bleuté. Sa longue floraison, également généreuse, peut parfois même être récoltée et cuisinée ! C'est le cas des fleurs de la variété Mauritanica, que l'on peut déguster crues en salade ou bien cuites. La Grande Mauve, plante mellifère, peut fleurir de juin à novembre. Elle se plaît au soleil ou la mi-ombre, dans un sol frais et drainé.

Période idéale de plantation : au printemps ou à l'automne, après les gelées et les fortes chaleurs.

Le Crocus à safran

Avec le Crocus Sativus, ou Crocus à safran, vous profitez d'une délicate floraison automnale, mais aussi d'une épice – le safran – délicieuse en cuisine ! Ce petit bulbe d'automne, qui atteint une quinzaine de centimètres, fleurit dès le mois de septembre pour offrir de très jolies fleurs violines. Sa floraison dure alors jusqu'en novembre. Un emplacement ensoleillé favorise la pousse du Crocus Sativus, qui aura besoin d'un arrosage très régulier de septembre à avril. Attention néanmoins aux périodes de précipitations, qui

peuvent favoriser le développement de maladies. Les Crocus à safran apprécient d'être plantés dans des sols argilo-calcaires, qu'il conviendra d'enrichir avec de l'engrais organique.

Période idéale de plantation : le crocus à safran se plante dès le mois de juillet, jusque fin août.

L'Eupatorium Perfoliatum

Cette plante vigoureuse attire les papillons grâce à de grandes fleurs rose pâle ou blanc crème, en ombrelles. Des fleurs qui s'épanouissent dès juillet, jusque fin octobre. L'Eupatorium Perfoliatum se décline dans de multiples variétés, vivaces ou annuelles. Elle apprécie un sol humide fréquemment arrosé, ainsi qu'une exposition au soleil ou la mi-ombre. Période idéale de plantation : L'Eupatorium Perfoliatum peut se planter de février à novembre.

Le Lis des crapauds



Le Lis des crapauds, ou Tricyrtis formosana, est une plante aux fleurs vraiment hypnotisantes. Rustique, elle offre de juillet à septembre des fleurs tachetées de violet, blanc et jaune, ressemblant à s'y méprendre à celles des orchidées. Encore peu connue, cette plante rustique est du plus bel effet dans les jardins, avec sa végétation vivace et sa hauteur pouvant atteindre 80 cm. Le Lis des crapauds se plaît dans un sol bien drainé, riche en humus, ainsi qu'une exposition à l'ombre ou la mi-ombre. Cette fleur peut toutefois être plantée au soleil dans le nord de la France, si l'arrosage est bien régulier. **Période idéale de plantation :** à l'automne, dès lors que la chaleur estivale se calme.

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

MENUISERIE W A L T Z

Des portes uniques, associant des matériaux nobles



Porte d'intérieur

Escalier, balustrade

Cuisine en bois massif

Meubles et placards
sur mesure

Plafond en bois massif

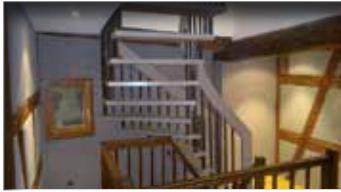


Fabrication artisanale posée par nos soins



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

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

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

ETUDES DE PROJET
GRATUIT

67150 GERSTHEIM

Contactez-nous :

06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr

OFFRES EXCEPTIONNELLES
D'AUTOMNE*

CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER

Performance, qualité et compétence
font la différence !



QUALITE PRIX
IMBATTABLE

GARANTIE
10 ANS



ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS

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 • **KRAUTERGRERSHEIM**

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



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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS
PLUS DE 80 ANS



sur
mesure



1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**

Tél. 03 88 74 43 78

contact@utter67.fr - www.utter67.fr



Préparer ses vacances de rêve sans stress, c'est possible !
Marie est TravelPlanner et elle s'occupe de tout !
Qu'est-ce qu'un TravelPlanner ?



Vous connaissiez les guides, les agences de voyage ou encore les heures passées derrière votre ordinateur pour organiser votre futur séjour...

Voici le Travel Planner !

Marie Blue passion Travel & Events vous concocte un voyage personnalisé en respectant vos envies, vos attentes, votre budget tout en vous laissant le choix ! (Activités sportives ? culturelles ? insolites ? etc)

Comment cela se passe-t-il ?

Un voyage se prépare et se réfléchit. Lors de notre rendez-vous, vous m'indiquez toutes vos envies, besoins et contraintes pour votre voyage aux Antilles, Métropole ou Europe. Après cet échange, vous recevrez une proposition de séjour accompagné d'un devis. Je m'occupe de toutes les recherches et comparatifs, vous recevrez un premier fichier avec toutes les réservations à effectuer : hébergements, vols, transports sur place et activités. 3 semaines avant votre départ, vous recevrez votre carnet de voyage personnalisé dans lequel seront répertoriées toutes les informations afin que vous puissiez passer un excellent séjour ! (astuces, bons plans, coordonnées, liste des activités, restaurants etc). L'objectif est de vous faire vivre un voyage incroyable gorgé de moments uniques !

Travelplanner, quel tarif ?

Stop aux idées reçues, organiser son voyage ne coûte pas si cher ! Les tarifs varient en fonction du projet mais sont à partir de 50 euros. En effet, je peux procéder uniquement à la recherche des vols ou des hébergements ou simplement des activités sur place comme je peux prendre en charge l'intégralité de votre projet. Les tarifs sont des forfaits soit de recherches, soit en fonction du projet (week-end, court ou long séjour).

Quel type de voyage ?

week-end, court séjour ou long séjour, toutes catégories de voyages car le sur-mesure permet de s'adapter aux clients. Changer plusieurs fois d'hébergement, faire uniquement de la « bronzette », des visites ou combiner le tout... Le choix est vaste et il n'y a pas de règle !

Pourquoi faire appel à un Travelplanner ?



Pour un tourisme de qualité et un voyage personnalisé ! Faire appel à ce service, c'est chouette, parce que vous n'aurez plus à chercher pendant des jours des bons plans, des hébergements, des locations de voitures etc. Vous aurez une proposition qui vous ressemble, selon vos envies et votre budget donc un gain de temps assuré ! Les programmes préconçus n'existent pas ici ! Pas de commission, pas de partenariats cachés ni de prix exorbitants !

Marie Blue passion organise les voyages mais aussi les événements, un projet à venir ?

Retrouvez-moi sur les réseaux :

Marie Blue passion Travel & Events MarieBluepassiontravevents

A bientôt pour une préparation sereine et entièrement personnalisée de votre projet de voyage !

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

DESIGN CREATION

Même s'il vous semble trop abîmé, trop usé,
le parquet se rattrape toujours !!



Rénovation • Ponçage • Vitrification
de votre parquet ...



LAISSEZ
UNE CHANCE
A VOTRE
PARQUET !



36, Avenue de la Gare • 67150 ERSTEIN
Tél. 06 19 54 01 87 • design.creation@outlook.fr

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

CUISINE • AMÉNAGEMENT • SALON/SÉJOUR • CHAMBRE/LITERIE

C'EST NOTRE ANNIVERSAIRE



Les Experts
Meubles



TVA OFFERTE*
DURANT le MOIS d'OCTOBRE



Siret: 319 011 250 00010 - * équivaut à une remise de 16,66%

©JDM Editions

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

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**



**Profils ciblés
et vérifiés**

**Soirées et
loisirs**

(1) Meilleure notation Google en Alsace.

le jardin de marseille

3 recettes pour fabriquer un mastic cicatrisant pour arbres et arbustes



Il est parfois nécessaire d'appliquer un mastic cicatrisant sur les arbres et arbustes, notamment après une coupe ou une greffe. Des mastics que l'on peut acheter dans le commerce, mais aussi fabriquer soi-même ! Voici 3 recettes pour mastiquer les arbres avec des ingrédients naturels. La taille des arbustes et des arbres, fruitiers ou non, peut leur infliger certaines blessures. Les aléas météorologiques comme les violents orages ou les chutes de grêle peuvent également fragiliser les arbres en arrachant certaines branches. Que la coupe ait été volontaire ou non, il est parfois nécessaire de mastiquer les blessures pour éviter le développement de maladies et préserver la santé des végétaux comme leur bonne croissance.

Quand appliquer du mastic de cicatrisation sur les arbres ?

Mastiquer les arbres fait toutefois débat, certains jardiniers estimant que ces derniers sont tout à fait en mesure de cicatriser seuls. D'autres pensent au contraire qu'une aide extérieure leur permet d'être d'autant plus résistants. Un mastic de cicatrisation s'applique alors généralement lors de deux cas de figure :

- Lorsque l'arbre est blessé : le mastic a alors pour but de créer une barrière étanche empêchant les maladies de se propager à l'arbre entier par la plaie. L'arbre ou arbuste est ainsi protégé des agressions extérieures.
- Lors de la réalisation d'une greffe : le mastic aidant ainsi au bon maintien des deux parties. Mastiquer l'arbre aide alors à la bonne prise des greffons, puisque le mastic empêche l'air de passer et donc les maladies de se développer.

Il est possible d'acheter du mastic cicatrisant dans les commerces spécialisés, tels que les jardinerie. Il s'agit alors généralement de mastic prêt à l'emploi au



goudron de pin, vendu en boîte ou en tube. Des agents spécifiques sont la plupart du temps ajoutés aux formules, afin de leur conférer des propriétés cicatrisantes et antifongiques. Il est aussi possible de fabriquer ses propres mastics cicatrisants pour arbres et arbustes, avec simplement quelques ingrédients.

Fabriquer son propre mastic cicatrisant pour arbres et arbustes

Gardez en tête qu'un mastic destiné au greffage doit aider au maintien de deux parties, il faut donc que sa consistance soit plus pâteuse qu'un mastic de cicatrisation. A vous de doser les quantités en fonction.

Soigner les arbres avec de la cire d'abeille

La cire d'abeille, qui contient de la propolis, est idéale pour aider à la cicatrisation des arbres. En effet, parmi ses nombreuses vertus la propolis s'avère désinfectante. Pour l'utiliser en mastic, malaxez la cire d'abeille jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'un mastic. Appliquez-la ensuite de manière généreuse.

Réparer les arbres avec de l'argile, de la bouillie bordelaise et de l'huile de colza

L'argile blanche ou verte constitue également une bonne base pour réaliser un mastic. Mélangez-la avec de l'eau de pluie (meilleure que l'eau du robinet, car non calcaire et non chlorée), à raison de 3 kg d'argile pour 4 litres d'eau. Ajoutez à ce mélange 200 grammes de bouillie bordelaise et 1 litre d'huile de colza, pour leurs vertus désinfectantes et cicatrisantes.

Recette de mastic cicatrisant pour les arbres : cendre, argile et eau

Autre manière simple de fabriquer du mastic pour arbustes et arbres : diluer dans un peu d'eau de pluie des cendres de bois récentes, en ajoutant au mélange de l'argile blanche ou verte. Les proportions sont à doser en fonction de la consistance recherchée. Comment mastiquer un arbre ?

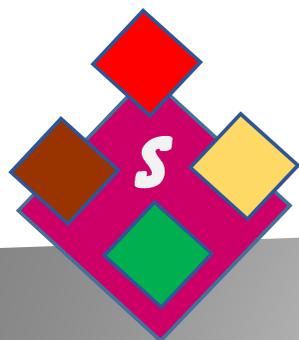
Il est aussi possible de faire du mastic cicatrisant pour arbres en mélangeant de l'argile, de l'eau de pluie et des cendres de bois récentes.

Comment mastiquer un arbre ?

Pour mastiquer un arbre et favoriser sa cicatrisation, il vous faudra, outre un mastic, certains ustensiles :

- une paire de gants,
- une brosse métallique,
- une spatule pour remuer le mastic et l'appliquer,
- un récipient hermétique dans lequel conserver le mastic.

Suite page 16



SCHWEITZER S.A.S.

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

Fabricant
Depuis 1973



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

Devis
gratuit



Membre du réseau
Plus que PRO
★★★★★



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*



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

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



*possibilité de louer des camions grues

Wir suchen Sie!

Wir brauchen Verstärkung für unseren Markt
in Rust und suchen:

Mitarbeiter (m/w/d)

für unsere Bedientheken Metzgerei sowie Bäckerei,
in Voll- und Teilzeit

Interessiert? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an:



Feißt

Franz-Sales-Straße 29
77977 Rust oder per E-Mail:
aktiv.maerkte.feisst@t-online.de



Suite de la page 14

La réussite de l'opération dépend aussi de votre rapidité d'intervention. N'attendez pas trop longtemps avant d'intervenir après une blessure ou bien une greffe, car de potentielles maladies pourraient alors être déjà à l'oeuvre.

Commencez par enfiler vos gants, puis nettoyez la plaie avec la brosse métallique. Remuez bien le mastic avant de l'appliquer généreusement sur l'ensemble de la plaie ou tout autour de la greffe, le mastic doit ainsi déborder sur le pourtour afin que l'air ne puisse pas pénétrer. Une fois cette opération effectuée, pensez à bien refermer la boîte, puis conservez-la à l'abri de la lumière et du gel, dans un endroit frais et sec.



Taille des arbres fruitiers : tous les conseils pour bien s'y prendre

Les arbres fruitiers ont une place toute particulière dans un jardin pour la simple et bonne raison que non content d'être souvent très beau notamment au moment des floraisons, ils sont aussi pourvoyeurs de récoltes. Un des points clef de leur entretien réside dans leur taille, alors tous à vos sécateurs !

La taille des arbres fruitiers ne s'invente pas d'un claquement de doigts et ne se réinvente pas non plus selon votre bon plaisir... Ce sont les arbres fruitiers qui décident presque autant que les cycles des saisons.

Taille : arbre fruitier, c'est la saison !

S'il existe effectivement un grand nombre de fruits et donc d'arbres fruitiers différents, il existe aussi une multitude de variétés (rien que pour les pommes, il y en a quasiment 10.000 !).

Les fruitiers sont ancrés dans les territoires, ont participé et participent encore d'un savoir-faire incroyable que ce soit en transformation, en stockage ou en culture.

Les arbres fruitiers ont actuellement le vent en poupe et c'est une très bonne chose autant pour faire valoir les notions de production locale que pour se rappeler qu'il y a des saisons pour les fruits !

Pourquoi tailler vos arbres fruitiers

La taille des arbres des fruitiers permet de leur donner plus de vigueur qu'ils n'en auraient autrement. Cela leur permet de mieux faire face aux maladies ou aux intempéries mais aussi du même coup de produire plus avec les mêmes ressources.

La taille peut aussi être nécessaire en cas de maladie de l'arbre ou s'il a subi des dégâts comme par exemple un coup de foudre. La chose est souvent délicate et peut constituer la dernière chance de l'arbre mais sans elle peut-être qu'il n'en aurait plus du tout.

Quand tailler vos arbres fruitiers

En règle générale la taille des arbres fruitiers s'effectue à la toute fin de l'automne et jusqu'à la fin de l'hiver. On vise donc traditionnellement la période de novembre à fin février voire début mars le tout hors période de gel. C'est le bon moment pour la taille abricotier, pour tailler un pêcher ou pour tailler les framboisiers.

En hiver, on s'occupe de la taille du prunier, de la taille du noisetier une fois tous les cinq ans environ, de la taille du poirier, la taille du pommier et la taille du cerisier.

Les fruitiers à pépins vous remercieront de s'occuper d'eux à la fin de l'hiver alors que les fruitiers à noyaux auront tendance à vous demander d'intervenir plutôt à la fin de l'automne.

Suite page 18

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

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



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



SIRET : 524.800.950.00015



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

ELECTRO
system
L'excellence du chauffage



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58

HORAIRES D'OUVERTURE

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

51 Route de RHINAU

BOOFZHEIM

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



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



Sacs de
pellets
OFFERTS*



Gestion et
Programmation
de votre poêle à pellet
à distance avec

netatmo



Siret n°481 468 429 00016 ©JDM Editions/Edith



Les arbres fruitiers ont tous leurs petites particularités qui méritent de se pencher sur chaque cas pour être sûr de bien agir au bon moment. En effet, selon l'âge ou encore les problèmes auxquels fait face votre fruitier, vous devrez peut-être envisager une taille supplémentaire dans l'année.

En été, après chaque floraison, on va s'occuper de tailler un oranger du Mexique. Côté taille de la tomate, on le fait au fur et à mesure. On taille les framboisiers non remontants en juillet.

Attention : Quels que soient les outils que vous allez utiliser, il s'agit de les entretenir car la taille des arbres en générale est très exigeante (sève, etc.). Alors on essuie, on nettoie, on graisse, on désinfecte et on range à l'abri s'il vous plaît !

Quelle taille des arbres fruitiers ?

La taille des arbres fruitiers ne connaît pas l'âge des arbres et débute dès le jour de la plantation jusqu'à la mort de l'arbre !

La taille de plantation

Dès le jour de la plantation il vous faudra tailler les racines de manière à raccourcir les plus longues pour obtenir une boule homogène tout en enlevant toutes les racines cassées ou blessées. Cela favorisera grandement la prise racinaire et le développement de ce que l'on appelle le « chevelu racinaire » garant de la capacité de votre fruitier à se nourrir rapidement et efficacement.

La taille de formation

Cette taille intervient dès l'année qui suit la plantation et permet de former l'arbre, de rendre son tronc fort et de faire en sorte que la sève se répartisse uniformément et efficacement dans toutes les branches de l'arbre.

La taille de fructification

Un arbre fruitier qui n'est pas taillé va développer énormément de bois, s'opacifier à l'intérieur et devenir tellement touffue qu'il ne fera pas autant de fruits qu'il le pourrait mais surtout va faire des fruits plus petits et de moins bonne qualité (durabilité, goût, etc.).

Sans taille des branchages en surnombre ou ceux qui poussent vers l'intérieur, votre fruitier est voué à diminuer puis mourir.

Taille de restauration

Vous êtes parti faire un tour du monde à dos d'âne ? Un hiver trop rigoureux a malmené votre fruitier ? Une tempête a cassé plusieurs charpentières ? C'est à ce moment-là qu'il faudra entamer une taille de restauration à savoir une taille dure et ambitieuse d'une grande partie de l'arbre avec des risques non négligeables qu'il ne survive pas à l'opération.

Mais que ne ferions-nous pas pour leur assurer la plus longue durabilité ! ?

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



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



Vente directe depuis 1984

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



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



**Entreprise
de paysage
à BINDERHEIM**

VENTE DE PLANTES Aux particuliers et aux professionnels

Nous vous accueillons :

**Le lundi de 14h à 18h, du mardi au vendredi de 9h à 12h
et de 14h à 18h, ainsi que le samedi de 8h à 12h**

Vous trouverez votre bonheur parmi un large choix :

**Palmier • Olivier • Arbustes
Rosiers • Arbres • Conifères • Vivaces...**



CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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

28 rue de Wittisheim • BINDERHEIM

03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31

www.saintpaul-espacesverts.fr



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



Besoin de souffler ?

Choisissez le spécialiste du service à la personne

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

**Thierry MARCK
à HUTTENHEIM**

Siret : 521 329 169 00036

**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



thierry.marck@hellolejardinier.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.: 00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de novembre, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 19 octobre 2022 UNIQUEMENT sur notre site internet : www.lejournaldemarsel.fr Vous y trouverez toutes les explications sur la page d'accueil. Nous vous rappelons que les manifestations écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront REFUSÉES.

les manifestations de marsel

Du 7 octobre au 10 novembre

ERSTEIN - Etappenstall : Expo Dans le rétro, Fonds municipal d'Art. 2002-2022, cette saison s'ouvre sur les 20 ans de l'Etappenstall célébré avec une exposition, puisque l'ADN de ce musée comme nul autre pareil est de proposer des expositions exclusivement temporaires. Au fil des saisons culturelles, le Fonds Municipal d'Art de la Ville d'Erstein s'est ainsi constitué par le don de chaque artiste d'une œuvre représentative de son univers. On y retrouvera des figures de proue de la scène artistique nationale et internationale et des talents du territoire.

Samedi 8 octobre

ERSTEIN - Vide-dressing de vêtements adultes et accessoires (semi-nocturne). Nouveauté : un vide-dressing semi-nocturne de 16h à 22h. Emplacement de 3€m² avec mise à disposition d'une table et de deux chaises. Prix de l'emplacement 15€. Possibilité d'accéder à des vestiaires pour des essayages. Lieu : salle Herinstein rue du Vieux Marché à Erstein. Environ 70 exposants environ. Parking à proximité. Entrée gratuite et petite restauration assurée par les handballeurs. Réservation des emplacements uniquement par mail : vide-dressing@hcerstein.com

SÉLESTAT - A la conquête du marais

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

Dimanche 9 octobre

FEGERSHHEIM - Bourse aux vêtements, jouets + puériculture. Vente directe entre particuliers - Ouverture de 9h30 à 15h30 - Entrée libre - organisée par l'AFF au centre sportif de Fegersheim 17a, rue du Gal de Gaulle. Petite restauration sur place (bretzels, knacks, crêpes, pâtisserie, boissons et café. renseignements : 06 42 39 18 13 - mail : aff.fegersheim@gmail.com - page Facebook

ERSTEIN - Bourse de vêtements, objets et jouets de puériculture. Depuis des années, ces bourses ont du succès tant au niveau des exposants que des acheteurs. Déjà complète, 72 exposants vous attendent pour vous proposer des articles de qualité et surtout un choix sur un seul lieu «salle Herinstein rue du Vieux Marché à Erstein. Ouverture au public de 9h à 14h. Entrée gratuite. Petite restauration assurée par les handballeurs.

Samedi 15 octobre

WITTISHEIM - Concert Pop Rock Louange des WAOUH. L'Equipe d'Animation Pastorale de la communauté de Paroisses du Ried Major organise un concert de pop rock Louange avec le groupe Waouh à 20 H., à l'Eglise Saint-Blaise de Wittisheim. Ce groupe est d'inspiration des nouvelles musiques chrétiennes pour vivre un moment différent, en de-

hors des célébrations, toutes générations confondues. La chorale des jeunes de la Communauté de Paroisse du Ried Major Shalom s'associera à plusieurs morceaux de musique lors du concert.

FEGERSHHEIM - Soirée Baeckeoffe

L'association du comité des fêtes de Fegersheim/Ohnheim organise à nouveau cette année la soirée Baeckeoffe, ceci après deux années d'absence liée à la crise sanitaire. Lieu de rendez-vous, les deux salles du centre sportif et culturel pour une ouverture des salles à 19H. Deux orchestres de notoriété animeront cette soirée, l'orchestre Fm Light en salle B, l'orchestre Gyn Fyzz en salle A. Prix d'entrée à 27€. Vente des places au 09 84 39 88 05 ou au 06 69 09 96 78.

Catoch' ALSACIENNE D'ORIGINE CONTRÔLÉE A.O.C.
Le 15 Octobre 2022 à KRAUTERGERSHHEIM
(Ouverture des portes à 18h30 - Spectacle à 20h30)
Boissons - Petite restauration sur place
Réservations en ligne www.alc67.com au 07.54.35.77.76
Tarif : 18€
A L'ESPACE LOISIRS DE KRAUTERGERSHHEIM - 1, Rue de l'amitié

Dimanche 16 octobre

SERMERSHEIM - Pêche Sportive

Pêche sportive à l'étang de pêche, de 8h30 à 11h15 (avec 15 min de pause) Immersion de truites. Prix 18€. Renseignements au 03 88 74 46 70.

Vendredi 21 octobre

BENFELD - Atelier sénior : Conduite et prévention routière. Vous ne comprenez pas les nouveaux panneaux ? Les nouvelles réglementations ? Participez à une journée de remise à niveau avec un moment théorique en matinée et un moment de pratique l'après-midi. Atelier animé par Atout Age Alsace. Inscriptions et renseignements au 03.89.20.79.43

CONDUITE & PRÉVENTION ROUTIÈRE
1 JOURNÉE
GRATUIT - OUVERT À TOUS
Le vendredi 21 octobre 2022 de 9h à 16h30
À L'AGF Benfeld
10 rue du Grand Rempart - 67230 BENFELD
Inscrivez-vous directement sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au 03 89 20 79 43

Samedi 22 octobre

ERSTEIN - Loto Basket Club d Erstein Spécial Bon d'Achats. Après deux années d'absence le Basket Club d' Erstein organise à nouveau son traditionnel Loto à la salle Herinstein d Erstein .2500€ de gains en bons d achats. 4€ le carton, 20€ les 6. Petite restauration. Ouverture des portes à 19h. Réservation Christophe 06 84 81 60 66. Bons d achats valables au Centre Leclerc, à l'Espace culturel, au Leclerc Sport et Jouet d Erstein.

ESCHAU - Bourse puériculture jouets vêtements

La bourse est organisée par les Arts Martiaux d'Eschau au Centre Camille Claus place des fêtes de 13h30 à 17h. Environs 80exposants vous ferons faire des bonnes affaires. L'entrée est gratuite. Venez nombreux renseignements au 06 67 17 86 38. Petite restauration sur place.

Dimanche 23 octobre

SCHERWILLER - Fleurs et Saveurs d'Automne

Marché d'automne avec stands de fleurs, fruits, légumes, pains... Décorations de jardin. Petite restauration. Sur la Place de la Libération de 10h à 17h.

29 octobre et 30 octobre

RHINAU - Exposition avicole - Groupement départemental. Cette année, la société d'Aviculture de Rhinau organise l'exposition avicole du groupement départemental. Venez découvrir, en famille et entre amis, des oies, canards, pigeons, lapins, poules, coqs de pure race. Un décor nature inédit viendra sublimer cette exposition. RDV de 9h à 18h, à la salle polyvalente de Rhinau. Restauration sur place. Samedi midi : Choucroute garnie - 18€.

Samedi soir : Sanglier à la broche et gratin dauphinois - 18€. Dimanche midi : Couscous - 20€.



Samedi 5 novembre

DIEFFENBACH-AU-VAL - Découverte énergétique de la forêt. Nous vous invitons à venir découvrir l'énergie de la forêt en allant à la rencontre et à l'écoute des arbres et des rochers. La balade sera également rythmée d'exercices de Qi gong et de relaxation. Au cours de cet après-midi, vous serez donc amené au contact direct de la nature afin de vous reconnecter à elle mais aussi et surtout à vous-même. Petit temps de partage, d'introspection et de bien-être. RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

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
lejournaldemarsel.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

**UN GAGNANT PAR JOUR* !
ENTREZ & JOUEZ
DANS NOS AGENCES
CENTURY 21**

*Du 1^{er}
au 31
octobre
2022
1 tirage au sort
par jour sur **RTL**



*Voir règlement sur century21.fr ou en agence.

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

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

De la nature
à votre assiette



Les Tacos de Alejandra



Pour les Tortillas :

- 250 g de Farine
- 150 g d'eau
- 3 g d'huile de tournesol
- 1 g de sel

Recette des Tortillas



Mélangez tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte lisse et ferme.

Diviser en 16 pâtons.

Laissez-les reposer environ 15 minutes recouverts d'un torchon.

Abaissez en galettes d'environ 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Préchauffez une poêle de diamètre identique ou supérieur à celui des tortillas.

A feu vif et sans huile, commencez à cuire les tortillas une à une, environ 30 secondes de chaque côté.



Pour la garniture

- 400 g de tendre de tranche ou un autre morceau de bœuf taillé en steak.
- 4 g de sel
- 1 gousse d'ail hachée
- QS cannelle en poudre
- 1 orange

Laissez mariner pendant 1 heure puis au moment de servir saisissez vivement les steaks dans une poêle bien chaude et émincez-les.

Préparez un Guacamole avec :



- 2 avocats
- 1 petit oignon
- 1 tomate de taille moyenne
- 1 citron vert
- 1 poignée de coriandre fraîche
- QS sel



- 1 oignon émincé
- 2 bonnes poignées de coriandre fraîche
- 1 poivron émincé
- 1 ou 2 piments en brunoise

Garnissez vos tortillas à votre goût avec 1 belle cuillère de Guacamole quelques lanières de viande le tout parsemé d'oignons, de poivrons, de piments et de coriandre.

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/editith - Siret 3019679800063

Auberge b'm hans

19bis rue de Colmar
O BENHEIM
Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème
du mois d'Octobre

Dimanche 9 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 14 et samedi 15 au soir
ainsi que dimanche 16 à midi
Fondue aux 3 fromages suisses

Vendredi 20 et Samedi 21 au soir
Moules frites à volonté

Dimanche 30 à midi
Grande cochonnaille maison

Mardi 1^{er} novembre à midi
Traditionnelles bouchées à la reine

Dimanche 6 à midi
Matelote à l'Alsacienne

RECHERCHE
Aide-cuisine à temps plein en CDI
et serveur(se) à temps plein en CDI

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

Foire industrielle et commerciale de 11h à 18h

Vente dominicale de 13h à 18h

Herbolzheimat
Hier bin ich gern.

Herbolzheimat en Automne

- Vin bourru et tarte à l'oignon
- Musique en direct
- Animations pour enfants
- Conférences

16 octobre 2022 à Herbolzheim



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

Boulangérie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



NOUVEAU

Sur place ou

EN LIVRAISON*

Particuliers, Entreprises ...

PLAT DU JOUR
du mardi au vendredi

Nos plats sont à consulter sur notre page Facebook

Pour les livraisons, à commander de préférence, **LA VEILLE**

Merci pour votre compréhension !

* dans un rayon de 10 kms

Grand Jeu «COUPE DU MONDE» du 21 novembre au 18 décembre 2022

De nombreux cadeaux **A GAGNER !!!**

A **HUTTENHEIM**, gagnez un **SCOOTER** Peugeot 50cc (borne électrique à jetons*)



A **WESTHOUSE**, gagnez une **XBox one** + 1 jeu (cartes à gratter**)



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

* 1 jeton par tranche de 10€ d'achat

** 1 carte à gratter par tranche de 5€ d'achat

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



AUX SAVEURS DE CATHY

Votre commerce de proximité



22, route de Colmar

BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92

Nous vous accueillons : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h

Vendredi 9h - 18h non stop - • Samedi 8h - 12h

Boutique fermée LUNDI et MARDI

Venez nous voir aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h30

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h30

MUTTERSCHOLTZ

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h

Menus du mois d'Octobre :

- 7 et 8 octobre : **Poulet façon thaï**
- 14 et 15 octobre : **Souris d'agneau - Purée**
- 21 et 22 octobre : **Bouchées à la reine - Pâtes**
- 28 et 29 octobre : **Lasagnes au potiron**

A partir du jeudi 13 Octobre :
présence du camion magasin
les jeudis des semaines **IMPAIRES**
à Erstein Parking de Pluri Finances
de 11h à 14h

Mireille et son équipe étaient heureuses de vous accueillir si nombreux à l'occasion des Portes Ouvertes.

Elles remercient tous les sponsors et exposants pour leur participation.

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Propre production
Produits faits maison

Nos casiers ... disponibles

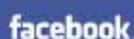
**24h/24 et 7j/7,
produits locaux,
fruits et légumes
de saison, viandes
et petits en cas !**



Vente de graines de **TOURNESOL** pour oiseaux



Retrouvez-nous



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

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 19h00 à 22h du vendredi au dimanche (ouverture à 19h le dimanche)



Les plats à emporter ou livrés

Week-end du 8 au 9 octobre + CARTE

Camembert pané, pommes sautées, salade	13€
Escalopes de porc panées, mayonnaise	13€
Cuisses de grenouille au Riesling	16€
Cassoulet au canard, agneau et saucisse de Toulouse	16€
Filet de canette à l'orange, kassknepfle	16€
Civet de biche, knepfle maison	14€
Filet de sandre aux tagliatelles	16€
Choucroute aux cinq garnitures	12€
Anguilles marinées	16€

Week-end du 15 et 16 octobre + CARTE

Escalopes de porc panées, mayonnaise	13€
Tartiflette, duo de jambons, salade	13€
Moules marinière, riz ou frites	13€
Moules à la crème	15€
Moules au chorizo	15€
Coq au Riesling, knepfle	14€
Rognon de veau à la moutarde, knepfle	14€
Choucroute aux poissons	19€
Choucroute aux cinq garnitures	12€
Anguilles marinées	16€

Week-end du 22 et 23 octobre + CARTE

Escalopes de porc panées, mayonnaise	13€
Cochon de lait farci aux pommes et aux marrons	15€
Tête de veau sauce gribiche	15€
Coquelet rôti aux herbes	15€
Magret de canard au poivre vert	18€
Mignon de veau à la crème de cèpes	20€
Pluma de porc rôti aux herbes	19€
Entrecôte au poivre vert	20€
Orechiette au saumon et julienne de poireaux	17€
Orechiette aux sot-l'y-laisse de volaille	14€

Choucroute aux cinq garnitures	12€
Anguilles marinées	16€
Carpe frite, salade de pommes de terre	17€

Week-end du 29, 30, 31 octobre et 1^{er} novembre + CARTE

MENU Tout Gibier

MENU Tout Gibier	25€
Terrines variées, crudités, compotée de figues	
Civet de biche cuisiné à l'ancienne, knepfle maison	
Tiramisu café et mousse de marrons	
Boeuf gros sel, pommes sautées, crudités, raifort	13€
Escalopes de porc panées, mayonnaise	13€
Moules marinière, riz ou frites	13€
Moules à la crème	15€
Moules au chorizo	15€
Fondant de veau aux champignons mêlés, knepfle	16€
Ballotine de volaille française farcie au foie gras, knepfle	16€
Tripes de veau à la mode de Caen	15€
Boudin aux pommes, pommes purée	14€
Quenelles de brochet gratinées	13€
Filet de truite d'Alsace aux tagliatelles	15€
Choucroute aux cinq garnitures	13€
Anguilles marinées	16€

Dès disponibilité...

Navets salés aux cinq garnitures	13,50€
--	--------

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

Nos restaurants sont OUVERTS midi et soir

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

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05



Restaurant Italien • Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes



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

www.casajulia.fr

Commandez vos plats et pizzas



Nos horaires

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

Tous nos plats peuvent être emportés

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

*Offre valable jusqu'au 31/10/2022 - ©JDM Editions /Edith

03 88 74 40 03

2 rue Clémenceau à BENFELD

www.boucherie-dreyfuss.com

Boucherie Dreyfuss



Promos du mardi 4 octobre au samedi 8 octobre

- Cuisse de pintade farcie **15€/KG**
- Pavé d'agneau chèvre et miel **14€/KG**
- Rable de lapin farci **20,50€/KG**
à la cacahuète
- Presskopf à l'ancienne (bol) **4€/pièce**
- Filet mignon de porc fumé **25€/KG**
- Poulet frit "crispy"
(blanc de poulet pané) **18,45€/KG**
- Escargot à la viande **2,60€/pièce**

VENDREDI

- Filet de truite sauce normande, risotto pesto
et son fleuron - **9€/portion**

SAMEDI

- Paëlla - **10€/portion**

Promos du mardi 18 octobre au samedi 22 octobre

- Emincé de poulet **15,30€/KG**
aux champignons des bois
- Langue de boeuf **9,90€/KG**
légèrement fumée
- Filet mignon à la diable **18€/KG**
- Saucisse de langue **9€/KG**
- Saucisse de bière **5€/pièce**
- Maxi nem (porc et légumes) **2,50€/pièce**
- Feuillantine comtoise **12,50€/KG**

VENDREDI

- Sandre en croûte de raifort, choucroute
et pommes vapeur persillées - **9€/portion**

SAMEDI

- Tajine d'agneau aux pruneaux à l'orientale
10€/portion

Promos du mardi 11 octobre au samedi 15 octobre

- Petit coquelet sans os **14,90€/KG**
aux cépes
- Rôti de porc roulé aux champignons **11€/KG**
- Rösti garni (galette de pommes **4€/pièce**
de terre, viande hachée, fromage)
- Gendarme **2,60€/pièce**
- 3 paires + 1 paire offerte**
- Petit pâté forestier **3,50€/pièce**
- Raviole maison farcie **1,50€/pièce**
au porc et aux légumes
- Hot dog alsacien **3,50€/pièce**
(knack briochée moutardée)

VENDREDI

- Riz aux noix de St Jacques, poireaux,
sauce noilly et gingembre - **9€/portion**

SAMEDI

- Carbonnade flamande, millefeuille
de pommes de terre - **10€/portion**

Promos du mardi 25 octobre au samedi 29 octobre

- Epaule d'agneau roulée (ail-persil) **18,70€/KG**
- Viande à baeckeoffe marinée **14€/KG**
- Menhir de poulet **14€/pièce**
- "Knowli-werst" (saucisse fumée **12,50€/KG**
pur boeuf à réchauffer)
- Saucisse ardéchoise (choux, **12,80€/KG**
blettes et poireaux)
- Burger montagnard **5,50€/pièce**
(crème de comté)
- Quiche au boudin et pommes **6,90€/pièce**

VENDREDI

- Paupiettes de saumon sauce à l'oseille
et son riz basmati - **9€/portion**

SAMEDI

- Baeckeoffe - **10€/portion**



AUTO SERVICE

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



LOCATION VOITURES

ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

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

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et UtilitairesPOINT
LOC

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

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

les infos de marseille

Pourquoi les mouches se cognent-elles sur les vitres, même quand la fenêtre est ouverte ?



Si les mouches se cognent sur les vitres des fenêtres, ce n'est pas parce qu'elles sont stupides. Explications.

Les mouches sont-elles stupides au point de ne pas trouver la sortie pour aller dehors ? Pas si sûr... Si elles se cognent sur les vitres des fenêtres, c'est à cause d'une autre raison que leur niveau d'intelligence.

La mouche n'est pas complètement stupide...

Que ce soit autour de nous ou autour d'un aliment, la mouche a le don de nous agacer. Pour faire cesser ses bourdonnements et ses allées et venues incessantes, une seule solution, lui faire quitter la pièce. Pourtant, une fois celle-ci ouverte, il n'est pas rare de devoir attendre pour que la mouche déguerpisse. À l'inverse, quand une fenêtre est fermée, la mouche vient régulièrement se cogner sur la vitre pour sortir. Et ce, même lorsque la vitre est pourtant ouverte...

La mouche serait-elle dotée d'un esprit de contradiction ? Pire, la mouche serait-elle complètement stupide ? La réponse est ailleurs et c'est scientifiquement prouvé.

Un insecte qui peut voir à 360 degrés

Plutôt que « myope comme une taupe », on ferait mieux de dire « myope comme une mouche ». Et pour cause, elle a une très mauvaise vision. Elle fait d'ailleurs partie de la liste des insectes les plus myopes de la Terre. Un comble pour la mouche dont les yeux sont particulièrement imposants par rapport au reste de sa tête. Composés d'ommatidies, des sortes de facettes qui captent la lumière de manière indépendante, les yeux de la mouche lui permettent d'avoir un champ de vision très large. Un petit côté « boule à facettes » qui donne à la mouche un air disco !

La mouche peut voir à 360 degrés et distinguer 200 images par seconde, contre 24 chez les humains. Par conséquent, la mouche est capable de voir derrière elle. On comprend mieux pourquoi elle est si difficile à attraper !

Mais la mouche ne voit pas les détails !

Les yeux de la mouche et leurs ommatidies présentent pourtant un inconvénient. Ils ne lui permettent pas de percevoir les détails. C'est ce qui explique pourquoi la mouche est comme myope et n'arrive pas à se repérer correctement dans l'espace.

Quand la mouche arrive à sortir par une fenêtre, c'est surtout une question de chance. En tout cas ce n'est pas grâce à ses yeux. Ni grâce à ses antennes qui

sont censées lui permettre de s'orienter. En effet, les antennes des mouches ne distinguent pas la lumière naturelle de la lumière artificielle et elles sont incapables de déterminer si la lumière vient de l'intérieur ou de l'extérieur d'une pièce. C'est ce qui explique pourquoi les mouches passent leur temps à se cogner sur les vitres...

Le saviez-vous : lorsqu'une mouche tombe dans un verre, mieux vaut que ce soit un mâle !



L'expérience scientifique paraît amusante, mais les conclusions sont intéressantes et nous en apprennent beaucoup sur la perception du monde animal par les humains. Pourquoi une mouche femelle tombée dans un verre gâche-t-elle tout le contenu de la boisson ?

Les scientifiques suédois ont procédé à plusieurs expériences et leurs résultats sont formels : une mouche femelle gâche le contenu d'un verre quand elle y tombe. Ce n'est pas le cas pour les mâles.

Le contenu d'un verre gâché par une mouche femelle

L'expérience menée par les scientifiques Peter Witzgall and Paul Becher de l'université des sciences agricoles d'Uppsala en Suède peut sembler légère. En réalité, les résultats qu'ils ont obtenus sont très révélateurs sur l'interaction et le lien des humains avec le monde animal et en particulier avec les mouches.

L'idée de départ est simple : il s'agissait de comprendre pourquoi lorsqu'une mouche mâle tombe dans un verre, le contenu n'est pas altéré alors que les femelles de la même espèce gâchent toute la boisson.

Les chercheurs ont procédé à plusieurs tests avec des experts allemands du vin. Lors de la dégustation, certains verres contenaient du vin où avaient été plongés des femelles pendant 5 minutes, d'autres avaient contenu des mâles, tandis que les derniers étaient parfaitement préservés du contact des insectes. En à peine quelques secondes les spécialistes ont su détecter les verres dont le contenu avait été visité par des femelles. Comment cela est-il possible ?

Des phéromones très puissantes

Plus concrètement, les experts ont senti les phéromones laissées par la femelle – pour attirer les mâles – dans les verres. Un nanogramme de phéromones a suffi pour que les experts estiment que le goût du vin soit devenu « désagréable ». Goûté ou senti ? On parle bien d'odeur car les phéromones n'ont pas de goût. Et l'odeur paraît plutôt intense et tenace car même après le lavage du verre, elle n'a pas disparu totalement.

Un simple contact, même très rapide, de la femelle avec le contenu du verre suffit car les phéromones sont présentes sur toute la surface de son corps. « Nous pensons qu'il est intéressant de comprendre que les mouches et les humains sont très sensibles au même composé » termine Paul Becher.

2^{ème} édition du Marché de Noël à Urbeis

Artisans, créateurs et Producteurs locaux

Entrée Libre

Le 25 novembre nocturne de 17h à 21h

Le 26 novembre 14h à 21h

Le 27 novembre 11h à 19h



Petite restauration • Tartes flambées • Vin chaud

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

PORTAS
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution
de rénovation
rapide et durable

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



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



Nous fabriquons du neuf sur mesure

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie
Pose parquet

Habillage et sécurisation escalier bois ou béton existant

Atelier du bois

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



« mer redde elsassich
- salle d'exposition
- devis gratuit »

Site : 67 780 340 0017

Electric'cars
E mobility solutions

Vente & Réparations toutes marques

SERES 3 100% électrique



SERES

Nouvelle marque de vélos
made in France

ULTIMA
mobility



Une gamme complète
de scooters
et motos électriques

e.broh
THE ELECTRIC & RACE BIKE COMPANY

BONUS ECO
sur les vélos jusqu'à
500€*



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

*Voir conditions en magasin - Site n° 505 069 146 00023 - © IDM Editions / Edith



Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé

Mercedes-Benz

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



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



JS VERRE DECOR SaRL

Vitrierie Miroiterie



Dépannage et remplacement de bris
de glace pour tous produits verriers

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

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

Mais aussi tous nouveaux projets :

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



Faites appel à nos services :

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

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

Retrouvez-nous sur



Site : 493 256 614 00014 - © IDM Editions / Edith

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 31/10/22

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

la nutrition de marseille

Votre liste de courses type : mangez plus sainement, dépensez moins !



Voici une liste de courses type à adapter en fonction du moment, de la saison et de votre budget bien entendu. Ne vous trouvez plus pris au dépourvu au moment de faire vos achats ! Si le slogan « mangez sain dépensez moins » a du succès, ce n'est pas un hasard. Moins dépenser est une préoccupation majeure pour tenir un budget mensuel. D'un autre côté, on aimerait manger sainement, ce qui n'est pas toujours compatible avec le budget. D'où l'intérêt d'une liste de courses type healthy pour essayer de limiter la casse.

Préparez votre liste de courses type pour manger sainement

Parmi les astuces pour économiser de l'argent en faisant ses courses, faire une liste de courses type est essentiel. Que vous soyez végétarien, végétarien ou omnivore, l'intérêt est multiple.

C'est tout d'abord un moyen facile de s'assurer une alimentation équilibrée. Si l'on a en permanence chez soi quelques produits indispensables, le risque de craquer pour un plat à emporter est moindre.

Il s'agit également de faciliter la préparation des repas à l'avance, que vous ayez un congélateur ou pas.

Une liste de courses à adapter

Cette liste est bien évidemment à retravailler en fonction de votre style de vie. Selon le temps et les moyens dont on dispose, on ne fera pas les courses de la même façon. Si vous en avez le temps et la possibilité, privilégiez les marchés pour acheter des fruits et légumes frais bio. Pensez également aux magasins de vente en vrac : une nouvelle habitude à inclure ?

Des aliments à avoir en réserve dans le garde-manger

Pour ces aliments, on vérifiera simplement ce qu'on a encore avant de faire les courses.

Les sources de glucides

Ayez par exemple en stock :

- Des flocons d'avoine pour cuisiner ou épaissir une préparation
- Des pâtes, de préférence au blé complet
- Mais aussi de la semoule
- Du riz bio issu du commerce équitable
- De la farine selon vos préférences

- Pourquoi pas du pain complet, bien conservé ou congelé sur une courte période
- Des lentilles et toutes les légumineuses
- Des pommes de terre / patates douces



Les légumineuses ont pour avantage d'apporter des protéines végétales et des fibres à la fois. Elles ont en outre un indice glycémique faible. De quoi faire collection de lentilles vertes, lentilles corail, haricots noirs et autres pois cassés dans ses placards.

Produits d'épicerie divers

- Chocolat noir
- Miel ou sirop d'érable
- Dattes séchées
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre
- Du thé vert
- Les tisanes
- Du café
- Les fruits secs et des noix
- De la poudre à lever / levure
- Les confitures
- De l'agar-agar et autres algues comestibles
- Des graisses de qualité à varier

VOLLHERBST

TEAM VOLLHERBST
SUCHT VERSTÄRKUNG.
WIR FREUEN UNS AUF DICH!



**AUSBILDUNG ZUM
MEDIEN-TECHNOLOGE DRUCK** (m/w/d)

**SCHICHTLEITER:IN
DRUCK & VEREDELUNG** (m/w/d)

**MASCHINENFÜHRER:IN
DRUCK & VEREDELUNG** (m/w/d)

**MASCHINENFÜHRER:IN
ETIKETTENEINDRUCK** (m/w/d)

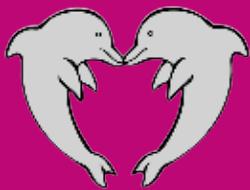
**MITARBEITER:IN
IM BEREICH INTERNE LOGISTIK** (m/w/d)

**MITARBEITER:IN
IM BEREICH DRUCKFORMHERSTELLUNG
UND DIGITALE MONTAGEKONTROLLE** (m/w/d)

BEWIRB DICH UNTER:

www.vollherbst.com/karriere | bewerbungen@vollherbst.com

DEIN ANSPRECHPARTNER: Stefan Vollherbst / +49 7642 681 180



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

Peinture
De Père en Fils
depuis 1907



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

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

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

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

Peinture
Kitzinger

À votre service
depuis 1997

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

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

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

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



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

Sarl **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

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

OFFRE EMPLOI

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

ENTREPRISE SECTEUR OBERNAI

CHERCHE PEINTRE EN BÂTIMENT (H-F) POUR EMBAUCHE IMMÉDIATE

Contact : 06 15 79 80 31
ou philippe.heyman@decornett.com

Eliana HUERTAS
PROFESSEURE D'ESPAGNOL NATIVE (COLOMBIENNE) AVEC UNE SOLIDE EXPÉRIENCE

Vous propose différents cours particuliers ou en groupe pour adultes et jeunes soit en online ou en présentiel.
Soutien scolaire collégiens et lycéens.
Préparation aux examens DELE.
Témoignages de réussite disponibles.

Conexionesespanol23@gmail.com
Conexionesespanol • 06 33 51 16 25

Suite de la page 28

Faites votre sélection parmi :

- Les noix non salées,
- on conseille également les graines de lin,
- les graines de courges, les graines de chia.
- L'huile de lin, l'huile d'olive, l'huile de coco.
- La purée d'amandes.
- Si vous aimez, du beurre de cacahuètes

Des épices et des herbes aromatiques

Selon vos préférences, ayez par exemple :

- Du basilic frais ou surgelé,
- de la coriandre fraîche ou surgelée,
- pensez aussi au persil frais ou surgelé,
- de l'origan,
- du thym,
- également du romarin,
- évidemment du poivre,
- mais également du piment en poudre,
- côté sucré ou sucré-salé, de la cannelle.
- Les aromates, herbes aromatiques et épices permettent de limiter l'apport de sel.

Des conserves, voire des produits surgelés

Les conserves maison sont bien sûr une valeur sûre, mais nous n'avons pas toujours cette possibilité.

- Des conserves de légumes pour en profiter hors saison,
- des conserves de légumineuses comme les haricots rouges ou les pois chiches,
- pourquoi pas des conserves de poisson selon vos habitudes,
- et même des aliments fermentés comme des cornichons ou du kombucha.
- Une liste de courses type : on achète aussi des produits frais !

Des fruits et légumes de saison

Selon le mois et notre lieu de vie, on va se tourner vers des fruits et légumes de saison différents.

S.A.B.
Marcel Schreiber
Entreprise Générale de Bâtiment
Rénovation & Construction Neuve

EMBAUCHONS de suite ou à convenir :

2 MAÇONS / COFFREURS (H/F)
avec expérience si possible, jeunes diplômés acceptés

Motivés, autonomes et sachant travailler en équipe au sein d'une entreprise familiale spécialisée en Rénovation et Construction Neuve (maçonnerie, coffrage, ferrailage, enduits manuels).

CDI : 40 heures hebdomadaires
De préférence avec Permis B
Avantages sociaux

Salaires motivants et évolutifs

39, route de Saint-Nabor - 67530 **OTTROTT**
03 88 95 89 89 - sab.marcelschreiber@orange.fr



Pensez notamment aux :

- Champignons,
- à l'ail,
- mais aussi aux oignons,
- aux carottes,
- aux poivrons,
- à toutes les variétés de pommes,
- aux citrons,
- et à tous les légumes verts.

LE spécialiste pour votre voiture!

Nos prestations :

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

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

Des sources de protéines variées

- Des oeufs,
- du tofu / des substituts carnés,
- blanc de dinde et blanc de poulet
- du poisson selon la saison,
- de la viande selon la saison et vos habitudes.

Vous le savez déjà, les protéines animales ne sont pas les seules disponibles !

Des produits laitiers et équivalents

- Du lait ou des boissons végétales,
- mais également du fromage frais,
- du fromage blanc / du yaourt,
- et enfin du beurre ou beurre végétal.

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

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel



Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**

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

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

ENTRETIEN - NETTOYAGE

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

PEINTURE - RENOVATION

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

AMENAGEMENTS EXTERIEURS

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



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

*selon la loi en vigueur

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



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



www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



Rafrâchir en été

N'attendez pas la canicule !



Chauffer en hiver

en réalisant jusqu'à **75%** d'économies !

Climatisation / chauffage



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



51 Route de RHINAU • BOOFZHEIM

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



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 ...

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

services à la personne



Des pergolas pour tous les budgets

JMS Sun Protect
Le partenaire de votre extérieur

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

f JMS - Sun Protect | @jms.sunprotect

Le bricolage de marseille

Peinture sur feuilles



L'automne est là et il nous offre comme chaque année de belles feuilles de toutes les couleurs. À cette occasion, lors d'une balade en forêt, on peut récolter quelques feuilles a même le sol provenant de différents arbres, comme l'érable, le chêne, le châtaignier, le peuplier et même arbustes, en variant les couleurs des feuilles : rouges, jaunes, marrons... Après avoir récolter vos feuilles, faites les sécher durant 24h entre les pages de gros livres et si vos feuilles sont humides ajoutez-y des morceaux de tissus pour qu'ils absorbent l'humidité.

Déposer un peu de gouache blanche sur une assiette et à vos pinceaux, si vous souhaitez faire des petits points, vous pouvez prévoir des batonnets de coton-tiges.

Peignez chaque feuille en variant les motif et les formes (ronds, rayures, points, etc...). Si besoins, vous pouvez refaire sécher vos feuilles dans vos gros livres afin que les feuilles redeviennent bien plates. Vous pouvez coller vos feuilles sur une grande feuille de papier pour en faire un tableau ou bien même les suspendre sur un fil par de petites épingles à linge ou encore sous verre dans un cadre. Quelque soit la présentation, votre création minimaliste valorisera la beauté des couleurs automnales et du végétale. Si vous souhaitez conserver l'éclat de la couleur de vos feuilles, vaporisez un peu de laque ou une couche de vernis transparent ou bien un couche de colle.

Des bateaux en coquille de noix



Une coquille de noix pour la coque, une petite feuille morte pour la voile, de la pâte à modeler ou de la cire de bougie, et voilà vos petits bateaux prêts à voguer !



EBS FERMETURES

Partenaire Internorm

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

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

Qualibat



Et ESCODER

L'artisan de votre région

- Couverture, zinguerie, réparation
- Gouttière, habillage de cheminées
- Sous toiture PVC, planches de rives
- Nettoyage de toiture, dallage, allée, muret, façade, gouttière ...
- Nettoyage par pulvérisation
- Décapage, nettoyage haute pression
- Peinture et vernis sur tuiles
- Traitement anti-mousse & hydrofuge

Dépannage d'urgence !

Couvreur • Zingueur • Nettoyage • Peinture

DEVIS & DÉPLACEMENT GRATUITS | 175 route de Colmar
68040 Ingersheim

CONTACTEZ NOUS | escoder.mickael@icloud.com | 06 80 76 52 32 | 03 89 30 08 19

Des couronnes de prince et de princesse



Ramassez les plus belles feuilles jaunes et oranges, d'érable par exemple. Pliez-les en deux dans le sens de la longueur et passez chaque queue de la feuille dans l'autre en faisant un « point de couture » entre chaque feuille. Fermer la couronne en l'adaptant à la tête de l'enfant et ajouter une belle feuille sur le devant.

Une décoration de fenêtre en feuilles

Une belle idée de déco naturelle à mettre sur les fenêtres. Récoltez des feuilles mortes de petite taille et faites-les sécher une nuit entre les pages d'un gros livre. Découpez des cercles dans une assiette en carton. Collez les feuilles autour de ce cercle avec de la colle blanche. Attachez-y un fil de coton avec une aiguille : votre décoration est prête !

FENÊTRES • PORTES • VOLETS • PORTES DE GARAGE

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN

Des produits de qualité et adaptés à tous budgets



VISITEZ NOTRE SHOWROOM
Et découvrez notre large gamme de portes, fenêtres et volets en PVC, bois ou Alu.



Siret n° 83474780000011



8 route de Krafft • **ERSTEIN** • 03 88 98 81 82

www.optifen.com



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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025

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

la beauté de
marseille

Le top des aliments pour limiter les effets de l'âge



Il n'existe pas encore de recette miracle pour éviter le vieillissement. Toutefois, notre alimentation peut influencer sur les effets de l'âge sur nos cellules. Peau relâchée, qui perd de son éclat, cernes plus marqués, rides, cheveux et ongles qui ternissent... Avec l'âge, nos cellules se renouvellent moins rapidement, et cela a un effet sur notre physique. On peut tout de même limiter les effets de l'âge grâce à certaines bonnes habitudes.

Quels sont les meilleurs aliments anti vieillissement ?

Ces bons réflexes, vous les connaissez : adopter un mode de vie sain, faire une activité physique régulière, avoir de bonnes nuits de sommeil, arrêter le tabagisme et diminuer sa consommation d'alcool... Les bonnes habitudes se prennent également au niveau alimentaire. En effet, certains aliments accélèrent le vieillissement cellulaire, alors que d'autres sont plutôt bénéfiques. Du côté des aliments à limiter, on peut citer les charcuteries, les aliments ultra-transformés, les plats riches en sel ou en gras, les sucreries (bonbons, biscuits...) La viande est à consommer avec modération.

On s'inspire par les régimes des centenaires

Du côté des aliments à privilégier, inspirez-vous des populations qui vivent jusqu'à cent ans, en bonne santé : les régimes des habitants des îles japonaises (soja, poisson cru, riz) et le régime crétois sont particulièrement inspirants. Faites donc la part belle aux fruits et légumes, et diminuez les protéines animales dans votre alimentation : moins de viande rouge, et des quantités limitées de produits laitiers. Consommez plutôt des poissons gras et crustacés, riches en minéraux et en oméga-3. Privilégiez les huiles végétales au beurre, et faites-vous plaisir sur les oléagineux : amandes, noix, noisettes...

Les aliments anti-âge

Pour choisir les meilleurs aliments qui préserveront vos cellules du vieillissement, un seul réflexe : les aliments antioxydants. Quésaco ? Les antioxydants sont des substances présentes dans les aliments, qui ont pour vertu d'empêcher les actions néfastes des radicaux libres. Ces composés abîment la structure des cellules : ils sont naturellement présents dans l'organisme, mais se multiplient au contact de la pollution, de la fumée de la cigarette ou des rayons UV. Autant d'ennemis de notre peau ! Les meilleurs aliments anti-âge sont donc les aliments les plus antioxydants, donc les plus riches en composés antioxydants qui sont les vitamines (B, C et E surtout), les polyphénols... La richesse en antioxydants d'un aliment est mesurée grâce à l'indice TAC, « capacité antioxydante totale ». Les aliments les plus antioxydants sont, sans conteste, les fruits et légumes et les légumineuses.

Les haricots secs

Les légumineuses sont en effet particulièrement riches en antioxydants. Les lentilles, pois chiches, haricots blancs... sont à consommer sans modération. Parmi les légumes secs, les haricots rouges et noirs sont les champions des antioxydants. N'hésitez pas à remplacer tout ou partie de votre viande par ceux-ci dans votre cuisine !



François Isinger
P A Y S A G E S

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

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

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



Les fruits rouges et bleus

Les fruits rouges : fraise, framboise, cerise, mais aussi cranberry ou baie de goji, sont particulièrement concentrés en antioxydants, et peuvent être consommés frais ou séchés. Les fruits « bleus » sont particulièrement conseillés : ruez-vous sur les myrtilles et les mûres en saison. Ces baies protègent de nombreux effets de l'âge, comme la baisse de l'acuité visuelle, de la mémoire, et préviennent les accidents cardio-vasculaires et le diabète de type II.

Les noix de pécan

Les noix de pécan sont particulièrement riches en antioxydants, mais l'ensemble des oléagineux est à privilégier : noix, noisette, noix de cajou, amandes... Ces aliments sont bons pour votre peau, mais également bons au goût ! À grignoter en cas de petit creux, mais également à utiliser dans vos préparations culinaires à la place du beurre. Pensez aussi aux huiles de noix ou de noisette pour vos salades.

Le germe de blé

Le germe de blé (comme la levure de bière) est le meilleur allié des belles peaux. Il est riche en antioxydants, mais également en vitamine E, un nutriment essentiel pour la qualité de la peau et des cheveux, ainsi que des vitamines du groupe B, qui facilitent le renouvellement des cellules. Saupoudrez-en sur vos salades, vos soupes ou vos légumes, dès que vous en avez envie !

Le thé vert

Avec l'eau, le thé vert est la meilleure des boissons à adopter dans votre quotidien. Il permet à la fois d'éliminer les toxines qui donnent une vilaine peau (et qui font prendre du poids), mais il est également riche en polyphénols, des actifs antioxydants. À boire plutôt le matin pour éviter des troubles du sommeil, à raison d'un demi-litre par jour.

Les artichauts

Du côté des légumes, ce sont les artichauts -particulièrement le cœur d'artichaut- qui est le grand gagnant des antioxydants, grâce à sa richesse en composés phénoliques. Il permet d'éviter le vieillissement des cellules, mais également prévient de certaines maladies dégénératives, et purifie le foie de ses toxines.

ALLÉE
COUR
TERRASSE

Boibé®
Illusion du bois
Antidérapant
Fabriqué en France

TOUS STYLES &
TOUS BUDGETS
daniel-moquet.com

FABRICANT
Daniel Moquet
POSEUR

Daniel Moquet
signe vos allées

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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ
TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN
ATELIER - ENTREPÔT - MAGASIN

AVANT

APRÈS

DEVIS GRATUIT
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remonté d'humidité
- Étanche et résistant
- Sans joint
- Application sur tout type de sol (y compris sols chauffants)
- Amortissement acoustique
- Entretien facile
- Grande longévité
- Coloris et finitions variés

www.haussmannsolsresine.fr
9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**
06 49 93 36 45 • haussmann67@gmail.com

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
personnalisé et gratuit

Intérieur
Escalier / garde-corps
Dallage
Terrasse en bois

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

ESPACE
revêtements

SOL **MUR** **PEINTURE** **DROGUERIE**
RIDEAUX **COLLE & ENDUIT** **OUTILLAGE**

Du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX

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

DECOMUR & SOL

160 magasins en France
03 88 82 82 21
decomuretsol@wanadoo.fr
16, rue de l'Industrie Z.I. nord
67600 **SÉLESTAT**

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

Peintures RUPPEL

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

Nous louons des DÉSHUMIDIFICATEURS pour les périodes humides à la journée, pour tous types de pièces !

PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS - 8, rue d'Italie 67230 BENFELD
03 90 57 96 08 - audrey@peintures-ruppel.fr
 Du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h (Fermé lundi et mercredi après-midi)
 Le samedi 9h - 12h

© JDM Editions

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.carrelleur-selestat.fr

Site n° 511 411 191 00014 • © JDM Editions

la nature de marseille

L'application de l'huile de CBD sur la peau devient tendance



On entend souvent parler du cannabidiol comme traitement contre l'asthme ou la douleur, ou encore comme produit pour faire pousser les cheveux. Le CBD présente en réalité de nombreux avantages. C'est un des nombreux cannabinoïdes, ou composés chimiques, que l'on trouve dans la marijuana et le chanvre (cannabis sativa). Il est aujourd'hui possible de trouver de l'huile de CBD ou une gamme de produits de beauté contenant de l'huile de CBD pour la peau. En raison de ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, le CBD peut être utilisé pour traiter de nombreuses affections cutanées, notamment l'acné, l'eczéma et le psoriasis.

Il est aujourd'hui possible de trouver de l'huile de CBD ou une gamme de produits de beauté contenant de l'huile de CBD pour la peau. En raison de ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, le CBD peut être utilisé pour traiter de nombreuses affections cutanées, notamment l'acné, l'eczéma et le psoriasis.

Quels sont les bienfaits de l'huile de CBD sur la peau ?

Elle aide à traiter l'acné :

L'acné peut affecter des personnes de tous âges, bien qu'il ait été dit qu'elle pouvait être génétique ou causée par un excès de sébum. Une étude menée en 2014 a révélé que le CBD pouvait empêcher les sébocytes du corps de créer trop de sébum. Il a également été démontré que les propriétés antibactériennes et antifongiques de la plante de cannabis pouvaient aider à prévenir l'acné causée par des infections cutanées.

Elle permet d'atténuer les démangeaisons et la sécheresse :

L'huile de CBD apaise la peau et aide à atténuer l'apparence et la cause des irritations. Les propriétés anti-inflammatoires du cannabidiol sont utiles pour réduire les facteurs qui provoquent l'eczéma et la dermatite. L'huile de CBD présente un équilibre parfait de nutriments et de substances qui nourrissent et hydratent la peau. Elle n'affecte pas le fonctionnement des glandes sébacées. Ses propriétés anti-inflammatoires favorisent la guérison des zones affectées par le dessèchement de la peau.

Elle permet de réduire les rides et lutter contre le vieillissement de la peau :

Bien qu'il existe plusieurs produits disponibles sur le marché qui peuvent réduire les effets du vieillissement, la plupart d'entre eux ne sont pas aussi efficaces que les produits à base d'huile de CBD. L'huile de CBD possède des propriétés antioxydantes qui permettent de réduire les signes visibles du vieillissement de la peau. Les plantes de chanvre qui produisent l'huile de CBD contiennent deux acides gras, l'oméga 6 et l'oméga 3, qui stimulent la production de collagène et empêchent ainsi la perte excessive d'eau.

Elle permet de soulager le psoriasis :

Le psoriasis est une maladie auto-immune qui attaque les cellules saines de la peau. Cette affection accélère le cycle de vie des cellules cutanées en provoquant une multiplication rapide des cellules à la surface de la peau. Les per-

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

Site n° 438/7176800027

sonnes atteintes de cette maladie ont des plaques anormales de peau, dues aux cellules cutanées supplémentaires qui forment des écailles et des taches rouges. Ses symptômes sont très douloureux pour la personne qui en souffre. Il existe quelques traitements, mais la plupart d'entre eux ne sont pas efficaces. Pour soulager la douleur, il faut réduire l'inflammation et la rapidité de la régénération des cellules de la peau, ce que l'huile de CBD peut faire.

Elle est utilisée comme traitement pour les infections :

En raison de ses propriétés antibactériennes et antifongiques, l'huile de CBD est utile pour traiter les infections dues à des blessures, des cicatrices ou des coupures.

Comment utiliser l'huile de CBD pour obtenir de meilleurs résultats ?

Si vous êtes séduit par les bienfaits du CBD sur la peau et que vous souhaitez profiter des huiles CBD de Mama Kana, il existe plusieurs façons d'intégrer ce super produit de beauté à votre routine. L'un des premiers conseils les plus importants pour utiliser le CBD comme produit de beauté est de faire des recherches pour s'assurer qu'il n'y a aucune trace de THC. Le CBD n'est pas totalement réglementé donc les consommateurs doivent privilégier les entreprises qui sont transparentes avec les résultats de leurs tests. Les résultats sont un autre élément important à prendre en compte. Comme pour tous les produits de beauté, le genre de résultats que vous souhaitez obtenir doit dicter la façon dont vous appliquez ou utilisez l'huile de CBD dans votre routine. Les consommateurs peuvent incorporer l'huile de CBD dans des produits tels que les teintures pour obtenir des résultats rapides, car elle passe directement dans le sang. Mais l'application topique du CBD est la plus efficace pour cibler des zones spécifiques du corps. Aussi prometteur que soit le CBD, ce n'est un secret pour personne que cet ingrédient de beauté est encore assez nouveau et très controversé. Comme pour tout produit de beauté tendance approuvé par les experts, il est toujours sage de consulter son dermatologue avant de l'ajouter à sa routine.

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic



VENEZ VISITER

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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 QUALITÉ A UN NOM

FENÊTRES • VOILETS ROULANTS
VOILETS BATTANTS • BRISE SOLEIL
PORTES D'ENTRÉE • PORTES DE GARAGE



MADE IN GERMANY



Profitez des aides de l'État,



Nos produits sont éligibles

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

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Notre signature ?

La qualité de pose HEWE FRANCE

Nos points forts

- ▶ Originalité du produit
- ▶ Diagnostic technique

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

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenestres.fr

Siret: 5341826500020



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com

En cas d'accident ou de bris de glace,

C'EST VOTRE DROIT DE CHOISIR VOTRE RÉPARATEUR

Même s'il n'est pas agréé à votre réseau d'assurance

Les avantages SRJ Automobile :



Ouvert à toutes les assurances



0€ à avancer



Véhicule de prêt gratuit



Peinture garantie à vie

VU DANS LA GALERIE

Citroën C3 Shine • Puretech 83 CH EN STOCK

Flashez-moi pour découvrir tous les modèles en stock



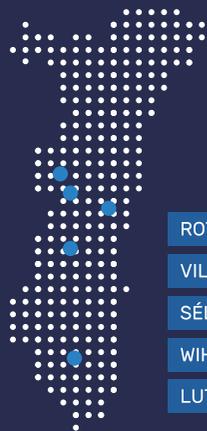
srj-auto.fr

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



ROTHAU (67)

VILLÉ (67)

SÉLESTAT (67)

WIHR-AU-VAL (68)

LUTTERBACH (68)

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



AVANT



APRÈS

CREDIT D'IMPÔTS
-25%
CREDIT D'IMPÔTS

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

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

RDV avec un technicien : **06 71 74 92 48**

1a Rue des lilas à **STOTZHEIM** • Site internet : www.douche-serenite.com

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

**Devis rapide
et gratuit**

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

OCTOBRE 2022 n°172

Voir page 4



MICHELSONNE

Magasin de musique

VENEZ DÉCOUVRIR NOS OFFRES POUR LA RENTRÉE



81 Route de Colmar - 67600 SELESTAT

03 88 92 13 74 - www.michelsonne.com



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



AGENCE de L'ILL

Laurence WACH Immobilier

La clé du succès pour tous vos projets



Vendre, acheter, louer
ou nous confier la gestion de votre bien...

... Concrétisez vos projets grâce à notre expertise et notre connaissance du marché !

VENTE

- ✓ Le meilleur prix
- ✓ Estimation au juste prix
- ✓ Solvabilité des acquéreurs vérifiée
- ✓ 3 ventes par semaine

GESTION

- ✓ Vous garantir les loyers
- ✓ Gérer les factures, les sinistres
- ✓ Préparer les revenus fonciers

LOCATION

Nous vous trouvons un locataire solvable.
+
Un état des lieux d'entrée et de sortie de qualité.

SYNDIC

Gestion des charges et des parties communes de l'immeuble.
Une transparence totale grâce à notre extranet.

COMMERCES

- ✓ S'installer à son compte
- ✓ Changer ses locaux
- ✓ Vendre son fond de commerce

VIAGER

Recevoir immédiatement un capital important et bénéficier d'un revenu complémentaire à vie.

Ils nous ont fait confiance alors
POURQUOI PAS VOUS ?

Nous vous
OFFRONS
les diagnostics*!

*Voir conditions en magasin

VENDU



Direction l'Agence de l'ILL
pour concrétiser vos
nouveaux projets !



SCANNER MOI



111 route de Strasbourg
SELESTAT

03 88 92 05 86

contact@agence-ill.com



14 rue Clémenceau
MARCKOLSHEIM

03 88 74 94 76