





# KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

# OUVERT vendredi 11 novembre de 9h à 18h



Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 LAHR (proximité gare)

0049 7821 95 96 93

e-mail: info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de



# CHEM! NETTE

#### Côté feu

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







#### Côté toiture

· Charpente · Couverture · Zinguerie · Fenêtre de toit · Étanchéité ·















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

leBien-Être de MEISE

#### Essayez de restez en forme cet hiver



Dès que la saison des refroidissements approche, prenez les devants : faites diffuser les vapeurs de l'eucalyptus dans votre bureau, votre maison ou votre appartement pour

le bien-être et garder la forme durant ces quelques mois, prévenez-vous du rhume et autre inconvénients avec des produits naturels, bio de préférence. ATTENTION: un produit naturel ou d'origine naturelle ne veut pas forcément dire un produit bio.

• Un produit naturel est un produit végétal, minéral ou animal, provenant directement de la production agricole, de la récolte ou de l'exploitation, non transformé ou qui dérive de procédés physiques autorisés listés.

Exemple: extractions par moyens naturels tels que l'eau, l'alcool BIO, la glycérine végétale.

Une précision qui amène immédiatement une nuance : il n'existe quasiment pas dans la nature de substances naturelles que l'on puisse utiliser telles quelles. Des procédés de transformation simples mais indispensables (comme le broyage ou la filtration, par exemple) sont donc considérés comme n'affectant pas le caractère naturel.

• Qu'est qu'un produit dit «d'origine naturelle» ?

Tout produit naturel transformé suivant des procédés chimiques autorisés listés, non polluants et respectueux de l'environnement. Quasiment aucun ingrédient naturel non transformé ne peut être employé tel quel. Une fleur, une graine, une écorce de fruit..., doivent être obligatoirement transformés pour que l'on puisse obtenir un extrait, une huile végétale, une huile essentielle...

C'est ainsi que pour les ingrédients végétaux, la principale revendication possible est celle d'une « origine naturelle ».

• Un produit BIO est un produit issu de l'agriculture biologique (pas d'engrais chimiques, ni de pesticides de synthèse,...) Un produit certifié par un organisme agréé qui vérifie que le produit répond exactement aux normes de la charte Bio.

Retenez que le meilleur combattant est votre corps même, il suffit de l'épauler, par exemple avec des huiles essentielles.

Voici quelques exemples d'huiles essentielles à utiliser mais, pour tout usage thérapeutique, consultez un médecin ou médecin aromathérapeute.

**Précautions**: Lire impérativement les précautions d'emploi avant toute utilisation des huiles essentielles. Etant de véritables concentrés des forces vivifiantes, apaisantes et fortifiantes de la nature, elles ont des qualités thérapeutiques très puissantes et sont donc à utiliser avec modération et précaution. Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses ou sur les yeux.

La majorité des H.E. ne doivent pas être appliquée pures sur la peau mais diluées dans une huile végétale comme l'amande douce. (Sauf indication, ne pas dépasser une concentration de 5%, soit 100 gouttes pour 10cl).

• Certaines H.E. peuvent être irritantes pour les peaux sensibles ou créer une réaction allergique. En cas de doute testez la par l'application d'un patch (1 goutte d'huile dans 1 cuillère d'huile végétale, appliquez à la pliure du bras, laissez agir 24 h, si réaction abandonnez cette huile).

- D'une manière générale, l'usage d'huiles essentielles est déconseillé pour les femmes enceintes et les sujets épileptiques, les personnes ayant des problèmes de coeur ou des pathologies graves.
- Les huiles essentielles et les enfants : Elles doivent être tenues hors de leurs portées. Dans une chambre de bébé, ne pas diffuser plus de 10mn et seulement quand il est absent.

Eucaliptus radiata: (huile bio) est idéale pour dégager les voies respiratoires et purifier l'atmosphère. À dégainer dès que l'hiver pointe le bout de son nez pour prendre une bonne bouffée d'air pur. Autres vertus:

**Respiratoire**: quelques gouttes dans un diffuseur atmosphérique, en inhalation, en friction sur la poitrine ou en massage diluée dans une huile végétale, elle facilite la respiration.

**Purifier :** en diffusion atmosphérique, elle purifie l'air et prévient les petits maux de l'hiver.

Huile essentielle bio de myrte : idéale pour assainir l'air et aider à mieux respirer en hiver. L'huile essentielle bio de myrte est assez peu connue et pourtant recèle de nombreuses vertus. En diffusion, l'huile essentielle bio de myrte assainit l'air ambiant et atténue les troubles de la gorge Autres vertus :

**Purifier**: cette huile est très efficace pour assainir l'air d'une pièce, utilisée dans un diffuseur à froid.

Respirer: utilisée en inhalation, la myrte est efficace pour décongestionner le nez et libérer les voies respiratoires.

**Sommeil**: la myrte favorise le sommeil utilisée dans la chambre avec un diffuseur atmosphérique.

suite page 06



# immobilière REIBEL

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



#### TERRAIN DE CONSTRUCTION

6,30 ares, non viabilisé,

Libre de constructeur et d'architecte

**TOIT PLAT PARTIEL AUTORISÉ** 

 $145~000,00^{\epsilon}$  Hono charge vendeu



#### **LOCAL PROFESSIONNEL**

67m<sup>2</sup>, **CENTRE VILLE**, 1er ét. accueil salle d'attente, 3 bureaux, sanitaires ACCÈS PMR (rampe + asc)

 $170~000,00^{arepsilon}$  Hono charge vende



#### **APPARTEMENT 3 PIÈCES**

duplex 72,45 m<sup>2</sup> avec entrée indépendante, salon/séjour 30 m², Terrasse 10 m<sup>2</sup> - Garage + parkings pré-équipés IRVE

**242** 000,00 $^{\epsilon}$  clé en mains

**FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS** 



#### MAISON DE VILLE 10P 185m<sup>2</sup>

Au rdc: salon, cuisine, 3 chambres - A l'étage : séjour, 5 chambres Combles, garage, dpe f, AU CALME

 $f 214~000,\!00^{arepsilon}$  Hono charge vendeur



#### **DÉPENDANCE À AMÉNAGER**

- Au rez de chaussée : 2 parkings - Au 1er : un plateau de 92m²
- Au 2<sup>ème</sup> : un plateau de 108m<sup>2</sup>

 $\mathbf{109} \,\, \mathbf{000,00}^{arepsilon}$  Hono charge vendeui



#### **IMMEUBLE MIXTE DE 10 PIÈCES**

RDC: local prof de 45m<sup>2</sup> Étages: salon, 2 cuisines, 4 ch, sdb, 2 wc, 2 terrasses, dpe f

 $f 225~000,\!00^e$  Hono charge vendeu



#### **APPARTEMENT 4 PIÈCES LOUÉ**

110m<sup>2</sup>, salon/séjour, cuis. équipée, 3 chambres, caves, parking, dpe c

**RENDEMENT 5,40%** 

 $165~000,\!00^{
m c}$  Hono charge vendeur

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



Depuis 18 ans au service de votre bien être

Soins Visage

Powerplate



LPG

avant le 31/01/2023 oir conditions en institut



Envie d'offrir?

Pensez aux bons cadeaux









tion du flyer, avant le 31/01/2<u>023</u>.



9 rue du Sanglier **67600 EBERSHEIM** 

**Sur RDV** du lundi au samedi 06 76 81 17 95 diva.esthetique@orange.fr





# Artisans & Commerçants ERSTE Salle Herinstein

11, 12 & 13 Novembre 2022

Entrée GRATUITE - Animations - Restauration - Jeux enfants

























# FENÊTRES • PORTES • VOLETS • PORTES DE GARAGE

# **UNE SOLUTION OPTIMALE,**



**OPTIFEN** 

Une solution de fermeture près de chez vous!

Vous avez un projet de rénovation ?

Vous souhaitez remplacer vos fenêtres, volets, brise-soleil, moustiquaires, portes d'entrée, portes de garage ou automatismes ?

Nous fournissons et installons le matériel directement sur votre chantier, la pose et le suivi sont réalisés par des professionnels expérimentés





VELUXINSTALLATEUR CONSER.
EXPERT

RGE

8 route de Krafft • ERSTEIN 03 88 98 81 82 • www.optifen.com



11, 12 & 13 Novembre 2022

#### **ERSTEIN**





Photos non contractuelles

# Entrée GRATUITE - Animations - Restauration - Jeux enfants

#### Les Artisans et Commerçants s'exposent!

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre nouvelle édition arrive à grands pas. cette année encore, comme à l'accoutumée, les artisans et commerçants du pays d'Erstein ont à nouveaux répondus présents. Suite au succès de la précédente édition nous avons à nouveau associé des professionnels de l'immobilier à notre manifestation.

Tout au long de ces 3 journées vous découvrirez toute la richesse, la diversité et le dynamisme de nos entreprises locales.

De nombreuses animations vous seront proposées dont <u>les ateliers d'Allianz</u> Assurances :

Voiture-tonneau, ateliers dose-bar, parcours alcool. Animations exposants, espace jeux enfants en bois géants de Tonton Michel... et restaurations sur place sauront sublimer cette nouvelle édition.

Vous pourrez également participer à la tombola gratuite en essayant de trouver la phrase MYSTERE et gagner l'un des **lots** d'une valeur totale de 1500 €.



Photos non contractuelles

## **SALLE HÉRINSTEIN**

#### Rue du Vieux Marché à ERSTEIN



Vendredi 11 nov de 14h à 19h Samedi 12 nov de 10h à 19h Dimanche 13 nov de 10h à 18h

#### La Fédération des Professionnels du Pays d'Erstein

contribue activement à l'animation de la ville d'Erstein et du canton. Elle participe à des événements organisés par la ville tels que les Parfums de Printemps et organise différentes actions commerciales. Elle regroupe les acteurs économiques afin de promouvoir le commerce et l'artisanat local.

Suite de la page 02

**Huile essentielle bio\* d'arbre à thé :** idéale pour tous les petits bobos : nez encombré, petit bouton ou égratignure... Cette huile essentielle bio d'arbre à thé est l'indispensable de la famille.

Autres vertus:

**Purifier**: elle s'utilise en application cutanée diluée dans une huile végétale pour assainir l'épiderme et aider le corps à renforcer les défenses de l'organisme.

Soin de la peau : utilisée diluée dans une huile végétale, cette huile essentielle est très efficace pour aider à la cicatrisation des petits bobos, soulager les piqûres d'insectes, les petites brûlures et les épidermes échauffés par le soleil. Respiratoire : quelques gouttes dans un diffuseur atmosphérique aide à assainir l'air de la maison et à mieux respirer en toutes saisons.



Voici par exemple ce que nous avons pu lire sur une notice d'huile de menthe chez nos voisins d'outre-Rhin : L'huile essentielles JHP exerce une action antispasmodique, elle décongestionne les muqueuses et apaise les douleurs.

Aussi l'huile de menthe JHP est-elle utilisée en traitement interne en cas de troubles digestifs tels que ballonnements, sensation de pression ou de réplé tion, ainsi que

lors de refroidissement avec rhume, toux et éternuement.

En outre, on l'utilise en **traitement externe** sous forme de frictions en cas de douleurs musculaires, afin de soulager les maux de tête et sous forme d'inhalation lors de maladies dues aux refroidissement.

#### Posologie

Adultes et enfants à partir de 6 ans.

#### Traitement interne

En cas de troubles digestifs ou de refroidissement, avaler jusqu'à 5 fois par jour 2 ou 3 gouttes dans un verre d'eau ou une tasse de thé.

#### Inhalation

En cas de refroidissement, versez 1 goutte dans un bol d'eau bouillante et inhaler les vapeurs.

#### **Friction**

En cas de maux de tête, frictionnez 2 à 3 gouttes sur le front, les tempes et la nuque. En cas de courbatures, appliquez l'huile essentielle plusieurs fois par jour sur les zones douloureuses en frictionnant énergiquement.

Pratiquement introuvable voir inconnue en France, vous pourrez trouver cette huile de menthe dans les pharmacies en Allemagne, sans ordonnance sous la dénomination Japanisches Minzöl ou Japanisches Heilpflanzöl, environ  $6,00^{\circ}$  les 10ml, moins de  $15^{\circ}$  les 30ml.

Nous donnons cette précision car en France, rares sont les huiles essentielles vendues avec une notice d'emploi.

#### Petites astuces:

En cas de refroidissement, 10 à 15 gouttes dans un bain bien chaud peut aider à vous soulager, une sensation de froid pourrait se ressentir dans votre bain chaud. Lorsque votre nez est bouché, mettez une goutte d'huile de menthe sur votre pouce et déposez sur les narines, attention, les premières fois, cela peut légèrement picoter lorsqu'on n'a pas l'habitude mais dégage les narines, c'est efficace. Notez que quoi que vous fassiez, cela n'a pas un but de guérison mais de soulagement. Personnellement je pratique ces méthodes depuis plus de 20 ans et cela m'a toujours soulagé. Dès les premiers jours froids et humides, humidifiez le pouce avec de l'HE, déposé dans les narines et on sniffe, les premières fois ça déménage mais cela me permet de passer la plupart du temps, l'hiver sans mouchoirs car je suis rarement accompagné d'un rhume ou autre petit inconvénient hivernal.

J'essaie dans la mesure du possible de me soigner avec des produits naturels qui ne sont pas forcément des médicaments ou considérés comme tels. Un élément important, si vous partez du principe que cela ne vous aidera pas ou que vous vous attendiez à un résultat immédiat, oublié ce que vous avez lu. Certaines personnes arrivent à surmonter les petits inconvénients rien qu'en se motivant psychologiquement car : le cerveau est un ami et dépend de ce que vous lui donné comme information, de bonnes ou de mauvaises pensées, mais cela n'engage que moi.

Cet article ne peut reflèter l'avis du corps médical et ne doit en aucun cas être considéré comme pouvant substituer aux conseils d'un médecin qualifié ou d'un professionnel de la santé.







# LES OPTICIENS **KRYS ERSTEIN**



## 3 rue Mercière • ERSTEIN

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



#### **COMMUNIQUER c'est IMPORTANT** Artisans, Commercants 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







# le Bien-Être de

#### L'influence des émotions sur le corps



Nombre d'expressions françaises mettent en lien le corps et les émotions. « En avoir plein le dos, la peur au ventre, se faire de la bile, avoir les reins solides, un nœud dans l'estomac, se mettre la rate au court bouillon,, avoir le cœur brisé, avoir une boule dans la gorge ».

E naturopathie, nous sommes attentifs au décodage biologique des troubles (lien entre des maux physiques et les émotions/les ressentis) que nos consultants peuvent rencontrer (après leur avoir conseillé de consulter leur médecin et d'écarter des problèmes de santé avérés).

N'avez-vous jamais discuté avec une personne qui vous raconte que lorsque tel ou tel problème s'est règlé c'est comme si on lui avait enlevé des poids qui étaient sur ses épaules ? N'est-il pas courant d'avoir les trapèzes, les cervicales endolories au même moment que les soucis s'accumulent ?

Une mauvaise nouvelle arrive et c'est l'estomac qui trinque... Avoir une grosse frayeur et uriner sans se contrôler...

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi. Elles ne sont pas toutes agréables à vivre mais il ne faut pas les contrôler. Les refouler n'est jamais une bonne idée, le risque est qu'elles « s'impriment ». Elles doivent être vécues, acceptées d'être là et passer. Facile à dire bien sûr, mais c'est vraiment nécessaire.

La Médecine Traditionnelle Chinoise met en évidence ce lien depuis longtemps. Voici les liens : le foie est associé à la colère, la peur (frayeur) aux reins, les soucis à la rate, la joie au cœur, la tristesse (anxiété) aux poumons. Cela pourra vous éclairer si vous avez des maux inexpliqués par la médecine.

Chez les enfants, l'anxiété se traduit souvent par des maux de ventre. Le système digestif peut être largement impliqué par la valse des émotions. C'est pourquoi je trouve que les « repas d'affaires » ne sont pas du tout salutaires. Mieux vaut se rencontrer lors d'une réunion et manger une fois les termes acceptés par les deux parties, sans stress. Prenons un exemple, en naturopathie, on rencontre nombre de consultants qui ont des problèmes digestifs. Parmi ces personnes-là, beaucoup sont constipées. Une fois les recommandations de base faites, l'alimentation retravaillée et l'hygiène de vie revue, on s'occupe de l'émotionnel. La constipation chronique par exemple peut symboliser la difficulté à lâcherprise, à laisser partir quelqu'un ou une situation, à retenir, à vouloir garder. A partir de ce constat et si cela fait écho en vous, vous pourrez entamer un cheminement (voir un thérapeut adapté).

A noter aussi la réciprocité de ce lien. Quand une personne souffre de tristesse depuis longtemps, ses poumons peuvent s'en trouver fragilisés. En prenant soin de ses poumons, cela aidera à apaiser la tristesse.

# ARBRES FRUITIERS Plantes et arbustes d'agrément Demandez notre catalogue actuel ou visitez notre site internet : www.obstbau.de Ganter OHG Baumschule Baumstraße 2 \* D-79369 Wyhl a.K.

Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85• www.obstbau.de

CENTRE			NCOL	
MINCIUS & ANTI-AGING	Des séan	ces au	choix à g	agner
	Possibilité de jou	ver par mail : (	centrecrystal@o	utlook.com
NOM :		•••••		
PRENOM :			Age :	
ADRESSE	:			
TEL :			CP :	
VILLE:				
Votre cho	ix : 🔲 5 soin	s corps o	ou 3 soins	visage
CENTRE	il vous suffit de ro 80/11/2022, cach ECRYSTAL - 72a r du jeu en Institut	iet de la poste ue Principale	e faisant foi à : • 67230 HERBSH	- HEIM

Sachez que la réflexologie plantaire peut vous être bien utile car elle agit également sur l'émotionnel. C'est pourquoi, il arrive que des larmes coulent en cours de séance ou qu'un gros sanglot éclate après la séance. Et c'est plutôt bon signe, c'est une crise curative qui signifie que quelque chose est sorti, vous vous êtes libéré d'un poids.

Si le sujet vous intéresse, je peux vous conseiller le livre « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies » de Jacques Martel. C'est passionnant. Prêtez attention aux émotions qui vous traversent, ne vous interdisez pas de les ressentir.

#### 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













# POUR AMÉNAGER VOTRE JARDIN



# EXPÉRIENCE &



# NOUVERUIE

#### Votre espace extérieur clé en main!







07.51.60.99.19.



presta-concept67.fr



#### Compresser les bouteilles en plastique, une bonne habitude?



Si vous compressez vos bouteilles en plastique attention à bien le faire!

Faut-il compresser les bouteilles en plastique avant des les mettre dans la poubelle jaune ? Oui mais si c'est bien fait, sinon la bouteille ne pourra pas être recyclée.

#### Encore trop peu d'emballages plastique qui sont recyclés

Quand on a fini de boire sa bouteille d'eau, celle-ci finit dans la poubelle jaune direction le tri sélectif afin d'être recyclée. Problème, quand on est nombreux à vivre sous le même toit et que le ramassage des ordures n'est pas quotidien, les bouteilles peuvent vite s'accumuler. Pour éviter le débordement, il existe une solution: la compression.

Mais attention, pas n'importe quelle compression! En effet, si la bouteille est mal compressée alors les machines n'arrivent pas à la reconnaître et peuvent la confondre avec du carton. Elle ne pourra donc pas être recyclée. Voici peutêtre la raison pour laquelle seulement 23 % des emballages plastiques sont recyclés en France.

Dans un pays comme la France, où chaque habitant produit 580 kg de déchets par an, il est essentiel de trouver des façons de recycler et réutiliser les produits

Le recyclage du plastique est un enjeu de plus en plus crucial au fil du temps. Du fait des volumes impliqués à l'échelle mondiale, recycler est un enjeu industriel. En savoir plus.

#### Compresser à la verticale



Pour compresser correctement sa bouteille d'eau et lui permettre d'être recyclée, il y a certaines précautions à prendre. Même si c'est rapide et efficace, on ne saute pas dessus par terre pour l'aplatir! Ou alors on l'écrase de manière modérée afin de permettre à la machine de tri de la reconnaître.

L'idéal est de compresser à la verticale. Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez utiliser un compacteur. Pour une somme assez modeste, il est possible de trouver des modèles manuels qui écrasent les bouteilles en plastique ainsi que les canettes.

Une fois la bouteille compressée, laissez-la telle quelle et ne l'emboîtez pas dans d'autres emballages. Certes cela prend moins de place mais les chances pour qu'elle soit recyclée sont nettement amoindries. Les trieuses qui savent faire le distinguo entre une bouteille aplatie et un autre emballage sont rares même si des machines comme le robot RoCycle développé par des chercheurs du MIT sont capables de reconnaître la nature des déchets grâce à des capteurs.

Vous l'avez compris, compresser ses bouteilles en plastique c'est pratique mais si on peut éviter de le faire c'est encore mieux. Quand on jette une bouteille intacte, on est sûr à 100 % qu'elle sera bien recyclée. Et si accumuler des bouteilles en plastique vous gêne, il existe une solution encore plus écolo et radicale: boire l'eau du robinet!

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.»







- Peinture intérieure et extérieure
- Revêtement sols et murs
- Ravalement de façades
- Isolation thermique extérieure 1
- Recouvrement fibre de bois

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





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

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





www.electrosystem.fr

contact@electrosystem.fr

Tél. 03 88 58 76 58



# PRÉVENIR LE RISQUE ÉLÉCTRIQUE

Les défaillances des installations électriques peuvent être une source d'accidents ou de départs d'incendie liés à des échauffements, des surtensions ou à des décharges électriques.

#### Prenez RDV dès mainteanant pour :

- · Installation ou rénovation électrique
- Remise aux normes (NFC 15-100)



51 Route de RHINAU • BOOFZHEIM

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











# Un ingrédient indispensable pour faire du compost de feuilles mortes

Il y a trois ans, j'avais publié un article qui racontait l'expérience suivante : Comment fabriquer du terreau de feuilles presque sans se fatiguer. Comme au final je n'avais pas obtenu ce que j'espérais, je n'avais jamais osé publier les résultats.

Si j'ai décidé de vous en reparler aujourd'hui, c'est parce que j'ai une bonne alternative à vous proposer.

#### Surprise au fond du sac



La transformation a eu lieu

Alors qu'allons-nous trouver au fond de ces deux sacs au bout de trois ans ?

Le sac plein, lui, ne contenait finalement que du foin séché. Rien à voir avec ce qui nous intéresse donc.

Dans le sac presque vide, j'ai bien trouvé du terreau de feuilles. C'est le résultat de la décomposition des feuilles mortes. Et dire que le sac était bourré à craquer au démarrage de l'expérience!

Le terreau (ou compost) de feuilles que j'ai obtenu est certes d'excellente qualité mais je trouve la quantité ridicule par rapport au travail demandé. A peine de quoi remplir la moitié d'un seau!

#### Comment produire du compost de feuilles alors ?



Une forêt automnale (par Mathias Liebing)

Dans la forêt, la couche de feuilles mortes est assez

fine. Elle s'est déposée sur le sol où elle est en contact avec de nombreux micro-organismes. Elle offre aussi une grande surface à la pluie. Ce qui explique que la décomposition des feuilles se fait en quelques mois seulement, durant l'hiver et le printemps.

Dans le jardin, ce n'est pas pareil. Le jardinier met les feuilles en forme de tas assez épais. L'eau et les microorganismes ont du mal à atteindre le centre du tas.

Surtout quand les feuilles sont enfermées dans des sacs en plastique!!!



Mon tas de feuilles

Maintenant, je stocke les feuilles mortes dans un tas entouré de grillage. C'est déjà mieux mais les feuilles mettent encore trop longtemps à se transformer en compost.

Heureusement nous pouvons agir sur quelques paramètres pour accélérer la décomposition :

- Ne pas utiliser de feuilles trop coriaces (les feuilles de platane sont à éviter!).
- Broyer les feuilles pour que la surface de contact avec les micro-organismes soit plus importante.
- Placer le tas de feuilles mortes à l'air libre, à un endroit où il recevra bien la pluie.
- Arroser le tas au jet d'eau s'il ne pleut pas assez.
- Mélanger un peu de compost maison au tas de feuilles afin de l'ensemencer en micro-organismes.

Mais ce n'est pas tout.

#### Un ingrédient qui va tout changer

Vous avez peut-être entendu parler du rapport carbone-azote qui permet de juger la vitesse de décomposition de la matière. Si vous voulez une explication plus scientifique, consultez l'article de Wikipedia: le rapport carbone sur azote.

Les feuilles mortes contiennent surtout du carbone. Pour permettre une décomposition plus rapide, nous allons rétablir l'équilibre en y mélangeant une plante très riche en azote. Vous avez deviné, c'est... l'ortie.

Suite page 14

le Journal de marsel 1122



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





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

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

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







**Entreprise** de paysage

#### PLANT **D**) =

Aux particuliers et aux professionnels

#### Nous vous accueillons:

Le lundi de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>, du mardi au vendredi de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>, ainsi que le samedi de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> Vous trouverez votre bonheur parmis un large choix :

**Palmier • Olivier • Arbustes** 

Rosiers • Arbres • Conifères • Vivaces...



ngazonnement

- **Plantation**







28 rue de Wittisheim • BINDERNHEIM 03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31 www.saintpaul-espacesverts.fr



# **VOTRE SPÉCIALISTE** DU NETTOYAGE ET DES ESPACES VERTS

#### **PROFESSIONNELS**

- Nettoyage des bâtiments
- Copropriétés
- Locaux commerciaux, bureaux
- Nettoyage des vitres



#### **PARTICULIERS & PROFESSIONNELS**

- Tonte Taille
- Aménagement extérieur

Arrosage

- Élagage
- Désherbage
- Plantation



- Nettoyage des vitres
- Nettoyage à domicile
- Repassage



06.71.67.67.32 serviceclient.gh@gmail.com



13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN www.groupehusser.fr







Suite de la page 12



A cette époque de l'année, l'ortie n'est pas aussi vigoureuse qu'au printemps mais on arrive quand même à trouver des repousses d'automne (donc sans les graines qui sont à éviter car elles se ressèmeraient partout au potager).

Et si vous ne trouvez pas d'orties fraiches, vous pouvez arroser le tas de feuilles avec du purin d'orties si vous en avez gardé depuis le printemps. A mon avis, c'est encore plus efficace.

# Le compostage en surface ou comment faire foisonner la vie dans votre sol

Vous connaissez déjà le mulching ou le paillage des cultures au potager. Ils permettent de garder l'humidité dans le sol en été. Mais vous pouvez aller plus loin en pratiquant le **compostage en surface**, toute l'année.

Cette pratique un peu déroutante au premier abord, va produire des effets spectaculaires sur votre terre.

Une fois que vous l'aurez essayée, vous ne pourrez plus vous en passer.

#### Le compostage en surface, c'est quoi ?

Réponse rapide  $n^{\circ}$  1 : ce n'est pas du compostage en tas (dans un composteur).

Réponse rapide n° 2 : c'est reproduire ce que fait la nature.



En fait, c'est très simple: composter en surface, c'est déposer des déchets végétaux directement sur le sol de son potager.

Ces déchets végétaux vont se décomposer sur place, ce qui va fertiliser et améliorer la terre.

C'est la même chose qui se passe dans la nature: les brindilles sèches et les feuilles mortes se décomposent sur place chaque hiver. Et au printemps, les plantes repoussent de plus belle, d'année en année.

#### A quel moment de l'année peut-on faire du compostage en surface?

Vous pouvez le faire toute l'année, et c'est même recommandé pour garder un sol vivant.

Mais il y a deux occasions propices pour commencer :

- après une culture: quand la récolte d'un légume est terminée (haricots verts par exemple), au lieu d'arracher les tiges et de s'en débarrasser, coupez-les au ras du sol et dispersez-les sur place, après les avoir découpées si besoin en morceaux plus petits.
- en automne, préparez le potager à passer l'hiver en couvrant toutes les parcelles du potager avec un mélange de feuilles mortes et d'autres déchets végétaux du jardin.



Sans oublier qu'à chaque fois que vous cueillez un légume (un poireau, des radis), vous pouvez au même moment enlever les parties abîmées (les pointes vertes du poireau, les fanes des radis) et les remettre sur le sol.



# POMPES FUNÈBRES CHAMBRES FUNÉRAIRES UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7





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



- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire
- Grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes



- Démarches et formalités administratives
- Transport de corps toutes destinations
- Bijoux-souvenirs avec empreintes de l'être aimé

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

#### Les 3 avantages du compostage en surface

1. Garder une bonne terre de potager, riche en humus.

Il n'est plus nécessaire d'ajouter d'engrais pour faire pousser de beaux légumes. La structure du sol va s'améliorer et devenir grumeleuse, facile à cultiver.

- 2. Le sol est ensemencé en micro-organismes participant à la biodiversité. Un **équilibre naturel** va se créer et les attaques de ravageurs ou les développements de maladies vont s'auto-réguler.
- 3. Moins de travail : terminée la corvée de nettoyage des restes de culture, terminée l'évacuation des mauvaises herbes.

  Maintenant, tout est coupé et laissé sur place.

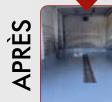
#### Dans quels cas faut-il éviter de composter en surface ?

Attention il y a quelques situations où il vaut mieux ne pas le faire :

Pendant l'hiver dans les sols très argileux, où l'on aura semé un engrais vert.

# **HAUSSMANN** SOLS RÉSINE

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











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

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

ans d'expérience

## Chez votre fabricant en Alsace





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





ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • 📑 🦶 03 88 98 88 80 · www.hpaluminium.fr Retrouvez-nous sur 📑 /Helmbacher Pierre Aluminium

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

# HARTER & FILS

- · une réalisation artisanale (4ème 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



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



Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

APRES



#### 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









1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD

Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

Suite de la page 14

- Au printemps afin de laisser les rayons du soleil réchauffer le sol.
- Pour des cultures qui n'aiment pas l'humidité (ail, échalote et oignon).
- En été, en cas de sécheresse, attendre une bonne pluie avant de pailler.
- Ne pas utiliser de restes de plantes atteintes par la maladie du mildiou (tomates, pommes de terre) pour couvrir le sol.

Les autres maladies ne survivent pas à la décomposition.

#### Avec quelles matières recouvrir le sol?

Pour trouver avec quoi composter en surface. quantité de possibilités s'offrent à vous :

- après une récolte, découper en morceaux les tiges des tomates, haricots, pois, courgettes...
- toutes les fanes de légumes (betteraves, radis, choux, carottes, salades). Si vous trouvez que ca fait moche par terre, recouvrez-les avec un autre paillis!
- les tontes de pelouse (en couche fine et sèche) -
- les mauvaises herbes arrachées
- certaines plantes intéressantes par leurs propriétés: ortie, consoude, aneth, bourrache...
- quelques éléments d'origine animale : fumier de cheval, fientes de poules (à composter auparavant)
- du BRF (bois raméal fragmenté): tailles broyées
- du compost venant de son composteur (eh oui!)

Et si vous n'avez pas assez de déchets végétaux, cultivez-les sur place avec les engrais verts!

L'épaisseur du couvert végétal dépend de la grosseur des débris végétaux :

- faible épaisseur (2 à 3 cm) pour les débris fins et humides (tontes de pelouse),
- forte épaisseur (10 cm) pour les restes plus grossiers (tiges de haricots).

Il faut toujours veiller à ce que le sol puisse respirer. On évitera donc les paillis trop denses ou trop épais.

#### Et ensuite, comment semer et planter?

Après quelques saisons de pratique du compostage en surface, vous ne devriez plus avoir besoin

travailler votre sol car la terre restera meuble en permanence, comme la litière d'une forêt.

Si ce n'est pas encore le cas, vous allez simplement aérer la terre avec une fourche-bêche ou une grelinette. Le but est juste de décompacter le sol en dérangeant

le moins possible la vie qui s'y est installée.

Pour mettre en place une nouvelle culture, préparez la parcelle de la façon suivante :

- écartez le paillis végétal dans un coin à l'aide d'un râteau (ne soyez surtout pas tenté de l'incorporer à la terre!),
- procédez au semis ou à l'installation des plants,
- remettez en place le paillis entre les rangs pour ne pas étouffer les jeunes pousses de légumes.

Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



SPITZ

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



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

> Cet article a fait l'objet d'un évènement inter-jardiniers organisé par Yannick du blog Au potager bio. Il s'agissait d'écrire un texte sur les différentes méthodes pour enrichir la terre pendant l'hiver. Tous les articles écrits par les blogueurs (il y en a 13) ont été rassemblés à cette occasion dans un livre.

Pour télécharger votre exemplaire, cliquer sur ce lien: Enrichir sa terre pendant l'hiver:

13 jardiniers nous confient leurs méthodes

# Enrichir sa terre pendant l'hiver

au potager bio



Télécharger ce livre électronique sur http://potagerdurable.com/compostage-en-surface

Suite page 18





\*Valable du 21 au 25 novembre 2022 dans la limite de 10.000 euros TTC, une offre par foyer.





www.menuiserie-kleim.fr

# **2**<sup>ème</sup> édition du Marché de Noël à Urbeis



Suite de la page 16

#### Engrais vert : les 9 gestes à faire pour enrichir votre terre

Je sais que beaucoup d'entre vous se posent les questions suivantes à la fin de l'été :

- "Quand la culture d'un légume est **finie**, que puis-je faire sur la parcelle ?"
- "J'aimerais semer un engrais vert, mais quelles sont les étapes à suivre, du semis à l'enfouissement ?"

Vous allez trouver toutes les réponses dans cet article, illustrées avec des photos.

#### Que faire sur une parcelle quand tous les légumes ont été récoltés ?

Après les récoltes de l'été, les parcelles **se vident** les unes après les autres au potager.

Tout au long de leur croissance, les cultures ont **puisé dans le sol** de quoi se nourrir et grandir.

Maintenant, la terre est fatiguée. Elle a besoin d'être régénérée, sinon elle risque d'être trop pauvre pour les cultures de l'année prochaine.

Une des meilleures façons de le faire dans un potager qui respecte l'environnement, c'est de semer un engrais vert.



#### 1er geste: nettoyer

Arracher les restes de la culture précédente. Avec un râteau, rassembler ce qui reste de tiges sèches.

Mettre le tout au tas de compost.



#### 2ème geste : aérer

A l'aide d'une fourche-bêche (petites surfaces) ou d'une grelinette, décompacter et aérer le sol. Surtout ne pas bêcher ni retourner la terre. Si le sol est trop dur, attendre une journée après une pluie ou un bon arrosage.



#### 3ème geste : griffer

Briser les grosses mottes de terre avec un croc. Humidifier les mottes si elles sont trop compactes. Toutes les étapes pour mettre à profit un engrais vert Je ne reviendrai pas sur les avantages des engrais verts que j'avais listés dans cet article : occupez le terrain pour travailler moins



#### 4ème geste : égaliser

Ratisser la parcelle pour que la terre soit bien de niveau.



Isabelle et Philippe se réjouissent de vous accueillir à la Résidence Les Charmes, authentique corps de ferme alsacien rénové, offrant de nombreuses prestations hotelières!



Nous remercions
tout particulièrement
les Artisans,
la Commune,
nos Amis
et Bénévoles
pour leur soutien
durant ces
3 années de travaux.



2, rue de Colmar • 67860 Boofzheim contact@residencelescharmes.fr • www.residenceslescharmes.fr



#### 5<sup>ème</sup> geste : semer l'engrais vert

Ayez la main légère ! On met toujours trop de graines !



#### 6ème geste : recouvrir

Passer la main sur la terre pour recouvrir à peine les graines. Si la surface est grande, utiliser un râteau.



#### 7ème geste : plomber

Avec le dos du râteau, tasser légèrement pour que les graines soient bien en contact avec la terre.



#### 8ème geste: arroser

Pour accélérer la germination, arroser la parcelle.



#### 9ème geste : couvrir

Si le soleil est encore brûlant, couvrir pour garder la terre humide.

Il faut vérifier tous les jours si les graines ont germé et retirer la couverture tout de suite.

Pour finir, je dirais juste : n'oubliez pas que dans un potager biologique avec un sol vivant, ce sont les plantes qui nourrissent le sol, et non l'inverse. Et vous, comment nourrissez-vous votre sol ?



revêtements





SOL MUR PEINTURE DROGUERIE



RIDEAUX COLLE & ENDUIT OUTILLAGE

Du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX

# **DECOMUR** Depuis

& SOL



16, rue de l'Industrie Z.I. nord 67600 SÉLESTAT 03 88 82 82 21

decomuretsol@wanadoo.fr







# **SERVICE Pose sols:**

**CONSEILS et MÉTRÉS** sur votre CHANTIER

(GRATUIT, SANS ENGAGEMENT) et toujours à 1€HT\* pour le sol souple PVC

# 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** 

IIFESTATION À BUT NON LUCRATIF

Pour paraître dans le Marsel du mois de décembre, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 16 novembre 2022 UNIQUEMENT sur notre site internet : www.lejournaldemarsel.fr

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



#### 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

#### Dimanche 6 novembre

#### BENFELD - Bourse puériculture, jouets, vêtements enfants

Le centre social et familial AGF à Benfeld organise une bourse puériculture, jouets, vêtements enfants le dimanche 06 novembre 2022 de 9h à 16h à la salle des fêtes à Benfeld. Entrée libre, buvette et petite restauration sur place. Exposants : bulletin d'inscription disponible par mail à benfeld@agf67.fr

10€/table pour les adhérents, 12€/table pour les non adhérents Rens. 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.

#### Dimanche 6 novembre

#### VALFF - Concert d'automne

La société de musique Alsatia de Valff organise son concert d'automne, avec la participation de l'orchestre des jeunes du Centre Alsace à la salle polyvalente de valff à 15h. Entrée gratuite-Plateau.

#### Du 7 octobre au 10 novembre 2022

#### 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.

#### Jeudi 10 novembre

#### HUTTENHEIM - SUPER LOTO DU SAPEUR = 1er prix 1500€ dans l'enseigne de votre choix !!

Plus de 7000€ de lots à remporter !!!

1er et 2ème prix = 1500€ et 750€€lans l'enseigne de votre choix. Kenwood, Dyson, trottinette électrique, Spa gonflable et de nombreux autres lots..

1 carton = 4€ / les 6 = 20€

Salle polyvalente, rue de la forêt

Ouverture de la salle = 18h30 / Début des jeux = 20h00 - CB acceptée / pas chèques

Petite restauration : Knacks, Frites, Eclairs et boissons

#### Vendredi 11 novembre

#### **PLOBSHEIM - Super loto bingo**

Le Cercle Athlétique Plobsheim organise son loto à la salle des fêtes de Plobsheim à 14h30. Ouverture de la salle à 13h. Gros lot «Un séjour à Europa Park à l'Hôtel KRONASAR 2 adultes et 2 enfants + 4 entrées au Park», Tablette, Vélo, Smartphone, four à tarte

flambées et de nombreux lots de valeur. Le carton : 4,00€, 5 cartons achetés, le 6ème offert. Buvette & restauration. Renseignements. & Réservations.

Au 06 84 30 20 74 ou loto.caplobsheim@gmail.com

#### Dimanche 12 novembre

#### STOTZHEIM - Grande soirée Couscous

L'association-Culture-Action sociale-Loisirs organise sa soirée Couscous à 20h à l'Espace Culturel «Marie Sigrist» 29 rue de Benfeld. L'ambiance sera assurée par la formation «Jean Georges». Prix: 42€

Réserv.: Mathis Martine - 23 rue de Benfeld Stotzheim Tél. 03 88 08 46 18 (entre 19h et 21h)

Gregorio Marie Jo - 26 rue de Benfeld Stotzheim Tél. 09 81 99 09 25 (entre 19h et 21h)

Email: acaslstotzheim@yahoo.fr

#### 12 novembre et 13 novembre 2022

#### BOERSCH - Marché de Noël des créateurs

L'arc-en-ciel organise pour la deuxième année le Marché des créateurs et produits locaux de Noël au programme plus de 40 exposants différents. Restauration sur place tarte flambée Knack d'Alsace Vin chaud thé chocolat chaud et boisson traditionnelle Dimanche passage du Père Noël avec plein de surprises. Plus d'informations sur www.arcenciel.alsace ou 06 71 80 24 43 lieu de la manifestation salle des fêtes de Boersch rue du moulin.

#### Dimanche 13 novembre

#### SCHERWILLER - Repas Choucroute

Repas au profit de la restauration de l'ancienne chapelle du domaine de l'Alumnat de Scherwiller.

#### Du 29 septembre au 17 novembre 2022

#### BENFELD - Atelier sénior : Programme motivationnel D-Marche

Nous vous proposons un cycle de 3 ateliers animés par l'Association ADAL concernant le programme D-

Le 29 septembre de 9h à 12h : incitation à s'engager dans de nouvelles habitudes.

Le 20 octobre de 10h à 12h : Retours d'expériences et résultats.

Le 17 novembre de 10h à 12h : Pérennisation des évolution de comportement.

Les ateliers sont gratuits et se dérouleront au 10 rue du Grand Rempart à Benfeld.

Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail à benfeld@agf67.fr.

#### Samedi 19 novembre

#### FEGERSHEIM - Soirée dansante avec repas

A partir de 19h au centre sportif et culturel de Fegersheim sur les rythmes des années 80 à nos jours avec DJ Fred. Soirée réservée aux + de 16 ans . Réservation obligatoire. Repas : paëlla (fait maison) éclair vanille ou chocolat + 1 café : prix 25€ par personne. Arrêt réservations repas : le 12.11.22. Possibilité de venir sans repas à partir de 22h avec une entrée payante. Renseignements: tél 06 42 39 18 13 - mail: aff.fegersheim@gmail.com - page Facebook

#### 19 novembre et 20 novembre 2022

#### MUTTERSHOLTZ - Le saule pour vanner ensemble

La vannerie, art ancestrale et omniprésent dans toute l'histoire de l'humanité. Faire son panier, le comprendre et le confectionner. Voir naître son contenant tressé avec enthousiasme, plaisir et fierté. La Maison de la Nature vous propose de confectionner votre panier, de comprendre la démarche de la récolte au résultat fini, en un jour et demi. RDV à 14h le 19/11 précisé à l'inscription.165€ avec la nuitée, 135€ sans la nuitée. Renseig. et inscr. au 06 03 78 74 14.

#### Lundi 21 novembre

#### **BOOFZHEIM** - Don du sang

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

#### Jeudi 24 novembre

# MUTTERSHOLTZ - Dernière collecte de sang de

L'Amicale des Donneurs de Sang vous attend nombreux pour cette dernière collecte de l'année. Un cadeau précieux pour cette fin d'année... Donnez aux malades le plus beau des cadeaux ! Soyons solidaires de toutes ces personnes qui ont besoin de ces transfusions pour vivre! Un super repas de «Noël» vous sera servi après votre don!!

Rejoignez nous !!! Rens. : 06 41 60 21 11

#### Samedi 26 novembre

#### MUTTERSHOLTZ - A vos machines, prêt ? Cousez!

Sac à vrac, trousse, petite pochette fantaisie et autres accessoires confectionnés avec des chutes et des restes de tissus, ça vous dit? Participez à un atelier pour réutiliser de vieux vêtements, des vieux tissus. Ce sont autant de matières réutilisables qui ne termineront pas dans vos poubelles. Ramenez vos vieux vêtements, tissus et repartez avec vos confections! RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit.

Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

#### 26 novembre et 27 novembre 2022

#### OTTROTT - Marché de Noël

De 14h00 à 19h00 et le dimanche de 14h00 à 18h00 dans la salle des fêtes.

Artisanat ,tombola, couronne de l'avent, petite restauration. Venez nombreux.

#### Dimanche 27 novembre

#### **VALFF** - Bourse Miniatures Auto et Train

Amateurs de miniatures Autos et Trains, rendez-vous à VALFF (salle polyvalente). Organisée par l'AMFPV cette bourse réunira plus de 30 exposants de 9h à 16h30. Entrée 3€, gratuit pour les enfants - de 12 ans. Restauration sur place (couscous)

#### Du 12 septembre au 28 novembre 2022

#### BENFELD - Atelier sénior : Gym douce

Nous vous proposons un cycle de 10 séances de gym douce les lundis de 9h à 10h hors vacances scolaires. Ces séances seront animées par Siel bleu. Le nombre de places est limité. Vous pouvez dès à présent vous inscrire au 03 88 74 44 13 ou par mail à benfeld@agf67.fr Les séances sont gratuites, nous demandons uniquement la carte de membre (22€).

#### 3 décembre et 4 décembre 2022

#### MATZENHEIM - Marché de Noël

Organisé par Noël Solidaire à Matzenheim. Les bénéfices sont reversés à Vozama, pour Madagascar. Vente de sapins. Métiers d'antan. Crèche animée. Buvette et restauration sur place. Le 3 décembre, passage du St-Nicolas à partir de 16h, concert de la chorale Lingospel à 20h. Le 4 décembre, concert des enfants des écoles à 10h30, sanglier à la broche, passage du Père Noël à partir de 14h30, concert de l'Ecole Municipale de Musique d'Erstein à 16 h.



Le journal de marsel publié par JDM Editions 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€ RCS Strasbourg TI 504 161 175 Directeur de publication : Patrice Huguet

Contact : 03 88 74 11 10 lejournalde@marsel.fr

©2022 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

TIRAGE 70.500 ex. - distribué à 69.900 ex. Le journal de marsel est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



#### TRANSACTION - ESTIMATION - LOCATION - GESTION - SYNDIC





#### LA COLLECTE DE JOUETS!

Comme chaque année nos agences CENTURY 21 se mobilisent pour récolter un maximum de jouets pour des associations, afin d'offir un Noël aux enfants dans le besoin.

Faites le tri! Peluches, livres, jeux de société, jouets... Venez déposer vos dons dans nos agences!

A NOUS DE JOUER



#### 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

























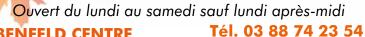












BENFELD CENTRE

www.chaussures-f-buck.fr

Chaussures F.BUCK

















#### Palets aux noix cannelle et chocolat

#### Ingrédients :

- 100 g noix
- •1 g cannelle en poudre
- 130 g beurre mou
- 60 g sucre glace
- 1 œuf
- 250 g farine
- 3 g levure chimique
- 1,5 g sel
- 60 g chocolat haché
- 15 g Kirsch

#### Progression:



Crémer le beurre pommade avec le sucre glace.

Ajouter l'œuf et mélanger.

Ajouter la farine tamisée avec la levure et le sel. Pétrir rapidement pour obtenir une pâte lisse.

Diviser en deux parts égales.

Ajouter le chocolat dans l'une des deux parts et mélanger. Abaisser chaque pâte en 2 rectangles de 3,5 mm d'épaisseur. Humecter la pâte blanche avec la moitié du Kirsch à l'aide d'un pinceau et couvrir avec la pâte chocolatée.

Humecter avec l'autre moitié du Kirsch, saupoudrer de noix

Tasser légèrement puis rouler en escargot.

Rouler le boudin dans les noix.

Mettre au frais durant 30 min.

Couper des rondelles de 5 mm

Cuire à 160° pendant 12 à 15 min











# Votre commerce de proximité



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

Venez nous voir aux marchés:

ILLHAEUSERN (68) les mardis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>30

SCHERWILLER

Les mercredis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>30

MUTTERSHOLTZ

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

**GERSTHEIM** 

les vendredis de 15h à 18h45

**BENFELD** 

les samedis de 7<sup>h30</sup> à 12<sup>h</sup>

©JDM Editions

#### Menus du mois de Novembre :

• 4 et 5 novembre : Porc façon thaï

• 12 novembre : Paupiette de bœuf Pommes de terre

• 18 et 19 novembre : Langue de bœuf - Pâtes

• 25 et 26 novembre : Couscous

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!

Présence du camion magasin les jeudis des semaines IMPAIRES à **Erstein** Parking de Pluri Finances de 11<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>

> à vos commandes pour Noë

> > Vente de graines de **TOURNESOL** pour oiseaux



facebook.





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

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



# 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!



Découvrez notre Pâté Lorrain!!

# **Grand Jeu «COUPE DU MONDE»**

du 21 novembre au 18 décembe 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 le décembre • HUTTENHEIM • 03 88 74 31 89

facebook AUX SAVEURS DE CATHY





94 nue au Général de Gaulle • ERSTEIN • 03 67 29 05 05 • www.cafe-restaurant-au-brochet.fr

Les plats	à	emporter	ou	livrés
-----------	---	----------	----	--------

#### Week-end du 5 au 6 novembre + CARTE

Cuisse de canard fondante à l'orange, gratin de p. de terre	14€
Paëlla -supions, calamars, moules, poulet, lapin, chorizo	15€
Echine de porc du Mont Ventoux -élevé en plein air-,	
rizotto aux cèpes ou gratin	16€
Joues de veau au Madère, purée de poireaux	17€
Ballotine de pintade farcie aux morilles, gratin de p. de terre	17€
Noix de Saint Jacques et gambas, rizotto aux cèpes	19€
Filet de sandre aux tagliatelles	15€
Faux filet Simmenthal, beurre de champignons, gratin	17€

#### Week-end du 11/12 et 13 novembre + CARTE

Friture d'éperlans, mayonnaise, salade de p. de terre, salade verte1	12€
Oie de la St Martin -cuisse et magret-, chou rouge et kassknepfle . 1	16€
Lewerknepfle, pommes sautées	12€
Palette fumée, knepfle à la choucroute	12€
Escargots en blanquette, riz pilaf et feuilleté	15€
Souris d'agneau, purée de potiron/pommes de terre 1	16€
Civet de lièvre, sauce poivrade, tagliatelles1	19€
Linguine aux fruits de mer et gambas	17€
Linguine aux sot-l'y laisse de volaille et méli mélo de champignons1	15€
Carré de veau à l'estragon et champignons, pommes croquette2	0€

#### Week-end du 19 et 20 novembre - SPECIAL BEAUJOLAIS

#### Week-end du 26 et 27 novembre + CARTE

Osso Bucco de veau aux linguines1	5
Petit salé aux lentilles (palette, jarreton et lard) 15	5⁴
Civet de lapin aux tagliatelles 14	4€
Cuisse de coq au Riesling, knepfle maison 14	4⁴
Chili con Carne, crêpes de maïs	3⁴
Filet de truite d'Alsace aux amandes, pommes vapeur, salade 16	6€
Matelote aux cinq poissons d'eau douce et tagliatelles	2]€
Mixed Grill aux quatre viandes et saucisse, potatoes 19	9€
(bœuf, veau, agneau, brochette de volaille)	

#### Week-end du 3 et 4 décembre + CARTE

Fleischnacka de pot-au-feu maison, salade12
Bœuf gros sel, pommes sautées, crudités et légumes 14
- Avec potage aux quenelles 16
Blanquette de veau à l'ancienne, riz ou pâtes13
Soupe de poissons, rouille et croûtons
Bouillabaisse avec soupe 24
- Sans soupe2
Cordon bleu de volaille, gratin de pommes de terre15
Jambon braîsé Label Rouge, knepfle à la choucroute
Mignons de porc aux pleurotes, rössti de pommes de terre 15
Filets de caille, rizotto de cèpes 18

#### Pendant tout le mois, week-end et semaine

r chiadht tout ic mois, week chia et semanic	
Choucroute aux 5 garnitures	12
Navets salés	14
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	1
Anguilles marinées	16
***** Entrées et desserts, visibles sur facebook de semaine er	

#### **Nos restaurants sont OUVERTS**

Café Restaurant Au Brochet : Tous les midis en semaine et le dimanche - Le samedi soir

Hechtestuebele: Tous les soirs - Le samedi et dimanche midi

#### Formule TARTES FLAMBÉES:

Vendredi soir, samedi soir et dimanche soir 1 achetée = la même OFFERTE SUR PLACE ET À EMPORTER - Profitez-en!!

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

## Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05



#### Ca ne pousse pas dans la nature !!!

Lorsque l'on se promène dans les champs, dans la forêt, au bord de l'eau, sur les routes, dans les chemins, bref, partout, on tombe sur des détritus que des personnes laissent traîner. Jeunes, moins jeunes et autres, certains qui se disent écolo sensibles comme des pêcheurs, des chasseurs, gens de passage, promeneurs, jettent dans la nature ce dont ils ne veulent pas s'embarrasser chez eux.

Quels imbéciles idiots se permettent de faire ces gestes irresponsables :

Les jeunes, mal éduqués jettent leurs canettes de soda, leurs bouteilles d'alcool, lorsqu'il sont ivres, avec le contenant, le contenant est jeté à l'endroit où ils se trouvent, trop fainéants, trop m'en foutistes et trop lâches pour les emporter chez eux et les débarasser dans les règles. Voilà des PV à distribuer....

Les plus âgés, surtout certains pêcheurs laissent carrément leur sachet poubelle rempli sur place en se disant, il y aura déjà un couillon qui ramassera le sachet, certains pêcheurs passant le Rhin ne font pas chez eux ce qu'ils font chez nous. Bref, c'est vraiment désolant que des personnes ne soient pas plus responsables que ça... A mon avis, elles doivent être écervelées ?

QUIZ: Qui a pu jeté cela (sur les photos), jeunes ou moins jeunes, d'ici ou d'outre Rhin?





# Les Promotions Novembre 2022



#### Du mercredi 2 novembre (à partir de 10h) au samedi 5 novembre

and the second s	
• Estomac de porc farci	24€/kg
Rôti de porc au chaource	
• Canette farcie à l'orange [disponible sur la carte de Noël]•••••	
• Langue de veau fumée • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	21°/kg
Jambon blanc	THE RESERVE AND PARTY.
Saucisse façon Monbéliard 5+1 OFFERTE	Witness Committee of the Park Park Park Park Park Park Park Park

Mardi 1er NOV. - FÉRIÉ (Lundi ouvert

(Lundi ouvert aux horaires habituelles)

VENDREDI Linguine de St-Jacques & gambas au citron, copeaux de parmesan

SAMEDI Braisé de cochon aux dattes d'Automne & son écrasé de patate douce 7690



#### Du mardi 8 novembre au samedi 12 novembre

Croque Monsieur Alsacien [Saucisse fumée & Munster]

Filet mignon de porc farci au chorizo	18 <sup>€</sup> /kg
Boulette de boeuf à la mozarella	12 <sup>6</sup> /kg
Palette fumée sans os	THE PARTY OF THE PARTY OF
Saucisse de foie surfine	115%
Saucisses de pomme de terre (Grumbeerwurst)	9°/kg
Lard Gitan	
Plateau raclette (Fromages & charcuteries) 4 pers.	30€

Vendredi 11 NOV. FÉRIÉ

VENDREDI Filet de daurade soufflé sauce Noilly, fondue de fenouil & brocoli

SAMEDI Bouchée à la Reine, nouillettte & son Vol-au-vent

10€....

#### Du mardi 15 novembre au samedi 19 novembre

Steack haché provençal	15%
Pavé ibérique	14 <sup>€</sup> /kg
Emincé de dinde au potiron & cèpes	135%
Knacks 6 paires + 1 bière OFFERTE	15%g
Saucisse montagnarde	12 <sup>6</sup> /kg
Boudins en croûte de pommes de terre	
Tourte comtoise 4 personnes ljambon, fromage, champignonl	14€/kg

VENDREDI Dos de cabillaud sauce à l'oseille

& son riz gourmand

9€

SAMEDI Rossbif de bœuf

à l'Alsacienne

& ses kassknepfles

10€ la pertion

#### Du mardi 22 novembre au samedi 26 novembre

Paupiette de dinde aux petits légumes	13€%g
Rôti de porc Budapest /Lard & oignons/ ************************************	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN
Cervelas 4 + 1 OFFERT	Control of the last of the las
• Boularellas (Haché de volaille, cœur coulant fromage & jambon) •••	15°/kg
Petit pâté de campagne aux cranberries	4¢
• Tripes à la mode de Caen [Plat toute la semaine] • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
Baguette garnie façon pizza	4¢

VENDREDI Blanquette de saumon aux légumes d'Automne sauce Gewurztraminer & ses tagliatelles

9€ la portion

SAMEDI Civet de chevreuil à l'ancienne & spätzles

10€ la portion

2 rue Clémenceau - 67230 BENFELD - 03.88.74.40.03 www.boucherie-dreyfuss.com











# **VOTRE PUB ICI?**

Allo Marsel? 03 88 74 11 10

Marsel décembre :
Bouclage jeudi 17 novembre
Distribution à partir du 28 novembre

#### le bricolage de l' INDELL'SE

# Recette maison : 100 % saine, créez la pâte à modeler de vos enfants !

Si je vous dis pâte à modeler, vous souriez en pensant à toutes les formes que vous avez pu ou que vous continuez à donner à cette pâte malléable. De couleur, elle est un des indispensables pour amuser les petits et les grands. Mais voilà, la pâte à modeler industrielle ne contient pas forcément que des produits naturels et certains peuvent même s'avérer toxiques. Alors, pour ne pas tirer un trait sur la pâte à modeler, fabriquez-la vous-même!



Fabriquer sa pâte à modeler, rien de plus simple! Vous avez peut-être délaissé la pâte à modeler pour la pâte à sel, car vous pouviez réaliser cette der-

nière artisanalement. Mais voilà, la pâte à sel n'est pas aussi malléable, rigolote par sa couleur, que la pâte à modeler. Et puis, une fois cuite, vous ne pouvez plus recommencer l'histoire : l'objet est figé... Alors, avez-vous déjà pensé à faire vous-même votre pâte à modeler? C'est un jeu d'enfant! Il suffit de se munir d'ingrédients simples et d'une casserole.

#### Pâte à modeler maison : les ingrédients

Pour réaliser votre pâte à modeler maison, il vous faut : 1 tasse de farine

½ tasse de sel

2 cuillères à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique

1 cuillère à café d'huile végétale (olive, tournesol, colza...)

1 tasse d'eau chaude

Quelques gouttes de colorants alimentaires (rouge, bleu, vert, rose...) selon vos goûts et vos envies Des huiles essentielles (facultatif)

#### Pâte à modeler : la recette magique !



naturelle, sans danger et écologique, munissez-vous d'une casserole. 1-2. Mettez-y la farine, le sel et le bicarbonate. Ajoutez l'eau et l'huile en remuant. 3-4. Puis faites commence

Pour une pâte à

modeler 100 %

Hôtel\*\* Restaurant & Spa

jusqu'à épaississement. Quand la pâte commence à se décoller, ôtez du feu. 5-7. Lorsque la pâte a refroidi, pétrissez-la.

Faites des morceaux de la taille de votre choix, puis ajoutez le colorant en continuant à pétrir jusqu'à ce que la couleur soit uniforme. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer la pâte à modeler. Par exemple, des extraits de vanille ou d'amande (on évitera les huiles essentielles avec les plus jeunes).

# La pâte à modeler maison : facile, économique et écologique !

Au-delà d'être écologique, la pâte à modeler est économique. Les ingrédients qui la composent se trouvent facilement dans le commerce et sont à portée de toutes les bourses. Vous pouvez conserver

En cette période Automnale Nous vous proposons des suggestions de Gibiers cuisinés de façon "originale" et "traditionnelle" Les moules frites sont également sur l'ardoise des suggestions du moment Nos fameux Rognons de veau Flambés au Cognac vous sont également proposés (sur réservation) La carte habituelle reste à votre disposition midi et soir Tartes flambées les vendredi soir et samedi soir 114, rue Principale • VALFF • 03 88 08 92 58 www.hotelausoleil.fr · contact@hotelausoleil.fr Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi et dimanche soir Pensez à réserver votre pâte à modeler plusieurs mois au froid, dans un emballage hermétique. Si elle a séché, il suffit de se mouiller les mains et de la pétrir un peu pour lui redonner son élasticité. Pour la préparation, comptez une petite trentaine de minutes et une dizaine pour la cuisson. Alors, n'hésitez plus : lancez-vous!

Et voilà le résultat ! Ne reste plus qu'à prendre plaisir à jouer avec.



# Pâte à modeler écologique : disponible également dans le commerce



Pour ceux qui n'auraient pas la patience, le temps ou l'envie de concevoir leur pâte à modeler, sachez tout de même que vous pouvez acheter de la pâte

à modeler écologique. Plusieurs distributeurs proposent des kits de pâtes à modeler écologiques. Les tarifs varient de 9,60 euros pour les 4 pots à 11,29 euros pour un kit outils + 3 pots de pâte à modeler.

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

# Auberge b'm hans



JDM Editions/Edith

19<sup>bis</sup> rue de Colmar **OBENHEIM** Merci de réserver votre table au **03 90 00 27 18** 

Menus à thème du mois de Novembre

Dimanche 6 à midi Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 13 à midi L'oie de la Saint Martin

Vendredi 18 et samedi 19 en soirée Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 20 à midi
Pot qu feu à l'ancienne

Vendredi 25 et samedi 26 en soirée Moules frites à volonté

> Dimanche 27 à midi Civet de chevreuil et sa garniture automnale

# OFFRE D'EMPLO

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

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

# Débutez une histoire d'amour près de chez vous

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



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

www.unicis-strasbourg.com strasbourg@unicis.com Tél. 03 88 22 65 53

**4** Unicis Alsace



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

# HEWE FRANCE, savoir-faire et compétence font la différence

Après avoir été pendant 8 ans commercial dans une société de fenêtres dont la politique ne correspondait plus, Christophe RITZENTHALER a démarché la société Allemande HEWE qui lui a donné sa confiance en lui accordant un poste de technicien commercial afin de développer la marque en Alsace et plus spécialement dans le Bas-Rhin. La société HEWE FRANCE s'est donc implantée en centre Alsace, à Huttenheim, en avril 2012 et est spécialisée dans les menuiseries extérieures, visant principalement les particuliers. La société commercialise donc des menuiseries Pvc-Alu-Bois, fenêtres, volets, portes d'entrée, portes de garage.

Mr RITZENTHALER aujourd'hui dirigeant de la société depuis 10 ans, est fier de commercialiser des produits 100% allemands. Concessionnaire exclusif de la marque Albohn dans le Bas-Rhin, il mise sur le relationnel, la proximité et des produits uniques. Les portes d'entrée sont fabriquées dans le propre atelier de la société HEWE dans le Bade-Wurtemberg, un produit haut de gamme offrant un large choix de personnalisation, où le client à même la possibilité de créer une pièce unique.

Autres points forts de l'entreprise, le client n'a qu'un seul interlocuteur pour son projet et l'entreprise dispose de sa propre équipe de pose pour assurer la mise en place de ces produits. Aujourd'hui la société HEWE FRANCE en pleine expansion envisage de développer son activité en agrandissant ses équipes notamment en recrutant de nouveaux techniciens poseurs qu'elle est prête à former en interne. Malheureusement, comme le déplore le dirigeant, le secteur du bâtiment souffre d'un manque de personnel.

#### La signature HEWE FRANCE ?

C'est son savoir-faire et sa qualité de pose!



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



FRANC MADE IN GERMANY

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

Profitez des aides de l'État

maprimerénov

Nos produits sont éligibles

Originalité du produitDiagnostic technique

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

Présent Journée d'Automne, dimanche 6 novembre à la salle polyvalente d'Huttenheim



soudure aluminium 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

# Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux gratuit de terrassement, pavage, placo 67920 SUNDHOUSE

RECHERCHONS en cuisine

• 1 comis de cuisinie

• 1 aide de cuisine confirmé(e)

• 1 femme de chambre pour

l'hôtel à mi temps et/ temps complet

Envoyer votre candidature par mail:

contact@hotelausoleil.fr

Hôtel

Restaurant à VALFF



Électricité générale Étude, conception et dépannage

#### **NEUF et RÉNOVATION**

4. rue du Conseil de Brisach

#### 67860 RHINAU

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel: electricite.hirlimann@estvideo.fr

# 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 et sachant travailler en équipe au sein d'une entreprise familiale spécialisée en Rénovation et Construction Neuve

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

Salaire motivant et évolutif

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

# Auberge b'm hans **A OBENHEIM**

# RECHERCHE

à temps plein en CDI

- Aide cuisine
- Serveur(se)

#### UNE SOLUTION OPTIMALE.



Cherche poseur qualifié et aideposeur de menuiseries extérieures

CDD ou CDI - Salaire selon compétences

Réponse et discrétion assurées. Pour postuler, envoyer votre CV à

contact@optifen.com

USHIDO



organise son **RÉVEILLON** 

#### Samedi 31 décembre 2022

à partir de 19h à la Salle des Fêtes

de **BENFELD** 

Soirée animée par l'Orchestre

MON NOM EST PERSONNE

85€ boissons comprises Au tarif (hors bar champagne)

Pour les moins de 12 ans, possibilité de menu enfants à 40€

Renseignements et réservations au 03 88 74 35 41 et/ou au 03 88 74 25 68 ou par mail : angele.weiss@orange.fr Afin de garantir votre réservation, veuillez

Club BUSHIDO BENFELD Chez Lucien Weiss 1 allée du Ried 67230 BENFELD

**VOTRE** 

**PUB** ICI 3

03 88 74 11 10

# A VENDRE

Superbe maison de 10 pièces sur la commune d'EBERSHEIM

230m<sup>2</sup> habitables sur 8,64 ares.



Elle se compose de deux logements avec entrées pouvant être indépendantes.

Au RDC une cuisine équipée, un bureau, un dressing, 3 chambres, un salon-séjour, une véranda récente avec grandes baies vitrées, une salle d'eau, un WC, et 2 dégagements.

A l'étage, une salle d'eau, un WC, une cuisine, un garde manger, deux chambres, un salonséjour, et une véranda avec baies vitrées.

En sus, vous profiterez de deux dépendances (avec garages), un sous-sol total de 152m<sup>2</sup> avec garage, chaufferie, et divers espaces de rangements pouvant être aménagés.

A l'extérieur, un superbe espace isolé, une piscine hors sol aménagée, et un potager spacieux.

Lien vers la vidéo de présentation : youtu.be/mHrYePFrQUo



**511 000 €** (Hono charge vendeur)

Contactez: Arnaud SIMLER (Conseiller SAFTI): 06 87 26 90 96



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

# Clinique ELECTRO - DIESEL

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

#### Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

#### MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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



Diesel Service



#### INJECTION DIESEL

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



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

## **IS VERRE DECOR SaRL** . Vitrerie Miroiterie





Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verriers

Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurit 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

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





une solution rapide et durable

#### Votre cuisine ne vous plait plus ? Changez les façades !!



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

Atelier du bois 5, rue de la Gare 67210 **GOXWILLER** 03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr - devis grafuit »



« mer redde elsassich salle d'exposition

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





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











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





#### Peut-on réellement attraper froid et tomber malade



Dès qu'un coup de vent se fait sentir ou que le thermomètre dégringole, les mêmes mythes reviennent. Mais prendre froid rend-il malade? En quoi le froid est-il dangereux?

Le thermomètre affiche des températures en dessous de 10°C et ça y est, les mêmes injonctions recommencent. « Met ton écharpe, tu vas attraper froid! », « Mais t'as pas de manteau?! Tu vas tomber malade! » Alors, une bonne fois pour toutes, arrêtons avec ce mythe: attraper froid ne rend pas malade. En tout cas pas directement.

Cela ne signifie pourtant pas que le froid est anodin et, directement ou indirectement, il est un facteur de danger.

#### Le mythe : attraper froid rendrait malade

S'il y a bien un mythe courant en France et dans de nombreux pays francophones, c'est celui-là. Et pour cause, la langue le véhicule : en effet, dans l'expression populaire on peut « prendre froid » ou « attraper froid ».

Le plus étonnant est sans doute la manière dont on dit « tu peux prendre froid » en anglais : « You can catch a cold ». Ce qui se traduit en réalité par « tu peux attraper un rhume ». Toutefois ici c'est bien l'idée de maladie et non de froid que l'expression désigne.

En France notamment, un bon nombre de personnes croient dur comme fer que le froid rend malade, ce qui provoque l'hilarité dans bon nombre d'autres pays. En effet, les choses sont un peu plus compliquées.

#### Attraper froid n'existe pas



Techniquement, le froid n'est pas ce qui vous fait tomber malade. Si dans le langage courant, on prend froid, le refroidissement du corps n'est pas ce qui provoque les maux d'hiver. Les responsables sont la plupart du temps des virus, et même en grande majorité des rhinovirus.

On trouve ensuite des bactéries. La grande majorité des maladies d'hiver qu'on place derrière le terme « prendre froid » sont en réalité une rhinite ou une rhino-pharyngite, voire une angine, une laryngite, une trachéite ou une

bronchite, parfois un syndrome grippal, et plus rarement une coqueluche.

La majorité de ces maladies disparaissent en quelques jours, sauf dans certains cas où un traitement sera nécessaire, spécifiquement en cas de bactérie. Quoi qu'il en soit, certes le nez coule, on a mal à la gorge, mais le froid n'est pas directement responsable. Dire qu'on « prend froid » est donc inexact techniquement.

#### Le froid n'est pas complètement innocent

L'être humain reste sensible au froid, et de petits désagréments comme des problèmes plus conséquents peuvent apparaître. En un premier temps, l'air froid fragilise le corps : il irrite les muqueuses nasales et les bronches.

C'est ainsi que le froid favorise le terrain pour les infections de la sphère ORL.

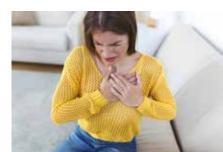
En outre, le froid ne tue pas les virus, en tout cas pas à une température courante. Une étude américaine a montré que le virus de la grippe survit même plus

longtemps à une température de 5°C qu'à une température de 20°C surtout si l'humidité est faible. La température extérieure a une influence non négligeable sur le développement des virus. C'est ainsi que le virus de la grippe et certains autres créent une enveloppe pour se protéger du froid. Cette enveloppe disparaît une fois que le virus pénètre un organisme plus chaud, d'où, avancent les chercheurs, des épidémies plus courantes en hiver.

#### Que manger quand on est malade?

Même si l'on a pas faim, la déshydratation et la dénutrition sont à prévenir, si l'on veut éviter une récidive pendant la convalescence ou juste après, quand l'organisme a enfin récupéré.

#### Le froid peut être dangereux pour l'humain



Ne sous-estimez tout de même pas le froid! Ainsi, le froid est mauvais pour le coeur et on le tient responsable d'une augmentation du nombre d'accidents cardio-vasculaires en hiver: +2 % pour -1°C.

De la même manière, le risque d'infarctus du myocarde aug-

mente de 2 % comme le montre encore une étude de 2019. Pour résumer rapidement, toute activité physique demande un effort supplémentaire au coeur en hiver

On ne parle même pas des risques d'hypothermie, de décès liés au monoxyde de carbone, et des effets importants sur des maladies déjà existantes comme l'asthme, l'hypertension et toutes les conditions respiratoires. On estime que 300.000 décès sont plus ou moins directement liés à l'hiver, soit bien plus qu'en période de canicule à l'heure actuelle.

#### Protégez-vous du froid!



En théorie, toute personne peut subir les conséquences du froid, surtout si on n'y est pas préparé. Il s'agira bien entendu de se protéger encore plus si on est sujet à une maladie chronique, si on travaille à l'extérieur, ou si l'isolation de la maison n'est pas optimale.

Les séniors et les jeunes enfants sont également plus exposés, car leur organisme s'adapte moins bien aux variations de température. Le corps ne sachant pas bien se protéger du froid, il faut mettre en place des astuces simples pour l'aider.

Le mieux est de s'habiller convenablement, y compris à l'intérieur et on pourra par exemple cumuler les couches de vêtements pour s'adapter plus facilement aux variations de température et isoler grâce à l'air.

On pense à l'écharpe pour la bonne raison que les pertes thermiques se font plutôt par la tête, et pour maintenir une zone d'air plus chaud à respirer.

D'une manière générale, évitez les changements brusques de température qui fragilisent particulièrement le corps, et sont une fois encore augmentés par la pollution atmosphérique.



Il ne s'agit pas non plus de trop chauffer les pièces à vivre : l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) fixe la température idéale à 19°C, voire 20°C si l'on s'active peu, et un degré de moins de préférence dans la chambre à coucher (18°C). Enfin, n'oubliez pas d'aérer votre intérieur même en hiver.

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







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





# Stocker son bois de chauffage : ces erreurs courantes qui nuisent à son pouvoir calorifique



Que vous utilisiez un poêle à bois ou une cheminée pour vous chauffer en hiver, une attention particulière doit être accordée au stockage de votre bois de chauffage. Le lieu comme la manière de ranger les bûches ne doivent pas être laissés au hasard. Alors qu'avec l'explosion de la demande actuelle, le bois de chauffage

risque également de se faire rare, mieux vaut alors le stocker dans les règles de l'art pour ne pas compromettre sa qualité. En effet, le bois s'avère être un excellent combustible si son taux d'humidité est inférieur à 20 %. Au-delà, le bois de chauffage sera trop humide. Outre un démarrage de feu périlleux, il risquerait d'encrasser plus rapidement le conduit de votre appareil tout en libérant des substances potentiellement polluantes, comme des particules fines.

Voilà pourquoi il est important de ranger correctement ses bûches, certaines erreurs de stockage pouvant fortement nuire à leur pouvoir calorifique.

#### Stockage du bois de chauffage : ces 2 erreurs courantes

#### Erreur n°1: choisir un emplacement de stockage inadapté

Le lieu de stockage est ainsi très important. Stocker son bois de chauffage dans un sous-sol ou une cave est donc déconseillé, sauf si bien sûr vous n'avez pas d'autre emplacement dédié. Il est ainsi préférable de ranger ses bûches dans un endroit ensoleillé, si possible plein sud, et suffisamment ventilé. Ce lieu doit également être couvert, pour éviter que la pluie et autres intempéries ne détrempent le bois.

Attention toutefois, si vous bâchez votre bois de chauffage, la bâche ne doit pas retomber jusqu'au sol comme détaillé dans les conseils ci-dessous, au risque d'engendrer de la condensation. Pour stocker de manière optimale votre bois de chauffage, préférez ainsi un lieu abrité par un toit en pente : abri à bois, préau, hangar, etc.

Autre conseil : choisir, là encore si possible, un endroit proche de votre domicile afin de réduire les temps de trajet entre votre tas de bois et votre poêle ou cheminée.

#### Erreur n°2: mal stocker ses bûches

Il ne faut pas non plus entreposer son bois de chauffage directement au sol, mais les surélever de manière à favoriser la circulation de l'air. Vous pouvez par exemple les disposer sur une palette ou bien sur quelques bûches pour surélever le tas. De la même manière, évitez de les coller contre un mur en laissant une distance d'au moins une dizaine de centimètres, là aussi pour ne pas créer de condensation.

Avant de ranger vos bûches, nous vous conseillons de les faire sécher au soleil si elles sont trop humides, pour ne pas entraîner le développement de moisissures.

#### Comment stocker les bûches de bois de chauffage?



Il est ainsi essentiel de stocker ses bûches de manière à éviter toute humidité persistante, ennemie principale d'un bois de chauffage de qualité.

Stocker du bois de chauffage : attention à l'humidité

Lorsque vous achetez du bois de chauf-

fage, deux cas de figure se présentent généralement :

Vous avez achetédu bois sec, qui présente déjà un taux d'humidité inférieur ou égal à 20 %.

Vous avez fait l'acquisition d'un bois vert, lequel doit alors sécher au moins

deux ans avant de servir de combustible.

Si votre bois de chauffage est déjà sec, les conditions de stockage sont bien sûr importantes, mais elles le sont encore plus si ce bois est vert. Car il va falloir lui permettre de sécher au moins 24 mois avant de pouvoir être brûlé. Il est alors préférable d'entreposer ce bois à l'air libre, ou un endroit correctement ventilé. Cela ne signifie pas, bien sûr, qu'il faille le laisser sans protection, bien au contraire.

Comme détaillé plus haut, l'idéal est alors d'opter pour un abris à bûches, conçu spécialement pour entreposer du bois, ou bien de réaliser un tas de bois correctement protégé des intempéries.

#### Pourquoi et comment couvrir le bois de chauffage?

Pour couvrir votre bois de chauffage en évitant le développement de moisissures, vous pouvez donc opter pour un abri, ou bien recouvrir les bûches d'une bâche ou d'une tôle. Dans ce cas, l'exposition du tas sera d'autant plus importante : suffisamment ensoleillée. Veillez également à ce que la bâche ne recouvre pas entièrement les bûches, toujours dans une optique d'aération.

#### Comment faire tenir une bâche sur du bois ?



Pour protéger votre tas de bûches, préférez une bâche de protection en LDPE (polyéthylène basse densité), résistante aux intempéries comme aux chocs. Idéalement, une bâche traitée anti-UV, afin que les rayons du soleil ne nuisent pas à sa qualité sur le long terme. Certains modèles possèdent d'ailleurs un format parfaitement adapté à la protection du bois de chauffage.

Pour fixer votre bâche, veillez donc à laisser les côtés du tas ouverts pour permettre au bois de respirer, tout en créant une légère pente permettant à l'eau de pluie de ne pas stagner. Il est possible de maintenir la bâche avec des pierres, ou une corde élastique ou lien tendeur attachés aux oeillets et fixés au sol via des sardines de camping par exemple.

Bon à savoir : opter pour une tôle ondulée va optimiser le séchage du bois de chauffage vert. En effet, en étant exposées au soleil, elles emmagasinent de la chaleur qu'elles restituent ensuite aux bûches, favorisant leur séchage. Veillez simplement à incliner suffisamment votre tôle, afin de permettre à la pluie de s'écouler.

#### Comment savoir si le bois est bien sec?



Enfin, avant d'utiliser comme combustible votre bois, mieux vaut s'assurer qu'il est bien sec. Il est plutôt simple d'évaluer le taux d'humidité de votre bois. Plusieurs techniques s'offrent à vous :

• Évaluer les bûches à l'oeil nu : le bois doit être propre, dur, fissuré aux extrémités, sans

champignons ou moisissures, inodore, présenter des cernes de croissance facilement observables et avoir généralement une couleur claire.

- Frapper les bûches l'une contre l'autre, pour évaluer le taux d'humidité au bruit produit. Si le bois produit un son qui résonne, alors il est sec. A contrario, un bois mouillé produira un son peu sonore. Attention toutefois, en période de basses températures ce test peut être faussé, car le bois froid peut aussi émettre un son résonant, sans pour autant être sec.
- Autre manière d'évaluer la sécheresse de son bois de chauffage : avec du liquide vaisselle ! Il suffit d'en appliquer un peu à l'extrémité de votre bûche, puis de souffler à l'autre extrémité avec votre bouche. Si le liquide produit des bulles, alors le bois est bien sec. Pour quelle raison ? Car l'eau contenue dans le bois est logée dans les veines. Si les veines sont suffisamment sèches, l'air peut circuler librement et donc produire des bulles.
- Enfin, vous pouvez vous munir d'un humidimètre pour mesurer le taux d'humidité de votre bois. Un appareil que vous trouverez facilement dans les magasins de bricolage.

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





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

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











#### 7 conseils pour bien manger en hiver

Les jours de plus en plus courts, le temps souvent pluvieux voire neigeux, le manque de lumière : tous les éléments nous poussent à avoir envie d'hiberner en hiver. Les saisons ont des répercussions sur notre vitalité. L'alimentation aussi ! Et en hiver, elle peut très facilement contribuer à rester en forme.

De quoi a-t-on particulièrement besoin en hiver et quels sont les aliments qui peuvent couvrir ses besoins?

## 1 • Les agrumes, les kiwis, les mangues : la vitamine C



En hiver, la vitamine C, antioxydante, est d'autant plus importante qu'elle aide à combattre le rhume en période de froid. Les agrumes, les kivis et les

fruits exotiques comme la mangue ou la papaye remplacent les fruits rouges de l'été pour apporter de la vitamine C.

#### Combien devons nous en consommer par jour?

1 ou 2 de ces fruits. A croquer, ou à boire sous forme de jus.

Attention ! la vitamine C est très fragile. Les jus d'oranges pressées doivent être bus dans les 30 min après leur préparation, sous peine de ne plus contenir de vitamine C qui a eu le temps de s'évaporer.

#### 2 • Les poissons gras : la vitamine D



La vitamine D est essentiellement fabriquée par la peau en contact avec les rayons du soleil. En hiver à nos latitudes, la luminosité est beaucoup

trop faible pour enclencher ce phénomène. Même si l'alimentation n'apporte qu'un tiers de vitamine D, il est bon d'utiliser ce moyen simple pour ne pas accentuer les carences.

Les poissons gras (hareng, sardine, maquereau, saumon, thon) sont très riches en vitamine D, derrière le foie de morue (100 fois plus riche en vitamine D que les poissons gras...). Nos grands-mères et leur cure d'huile de foie de morue en hiver avaient raison!

#### Combien par semaine?

2 à 3 fois par semaine au menu.

Une supplémentation en vitamine D est souvent nécessaire pour beaucoup d'entre nous. A voir avec votre médecin. Sinon, une cure d'huile de foie de morue peut aussi faire l'affaire.

# 3 • Les fruits et légumes : les fibres, les vitamines, les minéraux



Il n'y a rien de mieux que les fruits et légumes pour ces apports!

Les légumes d'hiver,

qu'ils soient des légumes racines (betteraves, navets, carottes, etc.), de la famille des courges (potiron, potimarron, courge butternut, etc.), ou de la famille des choux (de Bruxelles, rouge, vert, blanc, brocolis, etc.) sont tous adaptés à la saison froide et apportent donc les nutriments essentiels pour la saison : les vitamines du groupe B, encore de la vitamine C (dans les choux surtout), des minéraux (calcium, potassium, magnésium) et des antioxydants divers (béta-carotène, caroténoïde, polyphénols) selon leur couleur orangée, rouge, violet et vert. Sans oublier les fibres!

C'est la même chose pour les fruits d'hiver, dans lesquels on compte aussi les fruits exotiques. Sans oublier les fruits secs, champions pour les fibres.

#### Combien par jour?

A tous les repas. Au moins 2 légumes différents et un fruit, à midi et le soir. Cru ou cuit, nature, sous forme de compote, de purée, de gratin, de soupes, de jus.

Les légumes en conserve ou surgelés peuvent faire l'affaire pour dépanner quand on n'a pas le temps d'éplucher les légumes frais. Et en plus, ils ne sont pas chers.

# 4 • Les céréales complètes et les légumes secs : les fibres, les minéraux, les glucides, les protéines



Les céréales complètes ou semi-complètes (riz, farine, semoule, pâtes, pain, etc.) et les légumes secs (haricots blancs, rouges, lentilles, pois chiches, etc.) apportent d'autres fibres que les

légumes, encore des minéraux et participent surtout à allonger la satiété. Quand il fait froid et que l'énergie dépensée est plus importante pour maintenir la température corporelle notamment, ces aliments riches en glucides à index glycémique bas sont très intéressants.

Leur taux de protéines végétales est un autre avantage, mais il faut veiller à manger les deux familles d'aliments en même temps pour avoir toutes les protéines essentielles (haricots rouges + riz, ou lentilles + riz, semoule + pois chiche par exemples).

#### Combien par semaine?

3 à 4 fois. Froid ou chaud, nature, sous forme de purée, de soupes.

# 5 • Les soupes, les bouillons, les boissons chaudes : l'hydratation



En hiver, le froid sec à l'extérieur, mais aussi les chauffages à l'intérieur des maisons sont très déshydratants. Les plats contenant beaucoup d'eau comme les soupes et les bouillons, au même

titre que les boissons chaudes comme les tisanes, les infusions, le thé (vert si possible) et le café (dans des proportions raisonnables) participent activement à l'hydratation, en plus de l'eau (1,5 l/jour).

#### Combien par jour?

Autant de fois qu'on a soif, pour varier avec l'eau. Et pour se réchauffer!

#### 6 • Manger à sa faim



On pense toujours qu'il faut manger plus en hiver. Il faut surtout manger seulement quand on a faim, ni plus, ni moins. Le corps est capable de se réguler tout seul en fonction de ses besoins.

Si vous faites une longue marche dans le froid, vous aurez certainement plus faim que d'habitude. C'est tout à fait normal dans ce cas puisqu'il y a activité physique couplée au froid. Mangez à votre faim et arrêtez-vous quand vous n'avez plus faim.

#### 7 • Bouger

Les intempéries et le froid donnent plus envie de rester alangui sur le canapé que de faire du sport ! Mais on n'est pas obligé de faire du sport pour bouger ! Faire très activement le ménage, monter et descendre plusieurs fois les escaliers, faire les courses, visiter une exposition, marcher (30 min/jour), bref, ne pas rester assis toute la journée, participent aussi à maintenir la vitalité.

Évidemment, une pratique régulière d'un sport (ou de plusieurs), en plus des activités physiques de la vie quotidienne, reste l'idéal, même en hiver.

#### Combien par jour?

Au moins 30 min de marche. Et la pratique d'un sport au moins 3 fois par semaine.

#### Astuces naturelles beauté hiver

#### Éviter les lèvres gercées

- Evitez les longues expositions au froid.
- Evitez les sticks « gloss » ou « volumateurs », qui ont tendance à assécher la peau.
- De même pour le rouge à lèvres pailleté ou foncé, qui empêche les lèvres de respirer.
- Ne mangez pas trop acide.
- Ne vous passez pas trop souvent la langue sur les lèvres. Une fine couche de gras est produite naturellement par les lèvres. La salive retirera cette protection.

# Comment éviter les crevasses sur vos mains et vos pieds

- Se sécher les mains ou les pieds avec une serviette en tamponnant sans frotter (éviter les séchoirs électriques).
- Appliquer régulièrement des crèmes nourrissantes, sur les mains mais également sur les pieds.
- Bien protéger ses extrémités. Enfiler des gants chauds sur les mains, des chaussettes de laine ou de coton sur les pieds (mieux vaut éviter les matières synthétiques).

le Journal de marsel 11





STORESEXTÉRIEURS · PERGOLAS · BSO · VOLETS ROULANTS · PORTES DE GARAGE · STORES INTÉRIEURS



# Mettez 6 claques à la déprime de novembre



Fatigue dès le réveil, perte d'intérêt pour les autres et pour ce qui se passe autour de soi, libido en berne, plus envie de rien... Il pourrait bien y avoir un petit peu de déprime dans l'air. Pas de quoi s'affoler, novembre et la période de fin d'année n'aident pas.

Mais ne laissez pas la déprime s'installer pour autant! Mettez-lui même six claques, grâce à nos conseils.

# Claque #1 à la déprime de novembre : fuyez la fatigue

Votre ennemie numéro un, surtout en cette période de novembre où les jours sont de plus en plus courts et le soleil trop souvent aux abonnés absents, c'est la fatigue : lorsque le manque de repos et la surcharge de travail ou d'occupations se conjuguent et s'en mêlent, l'impression de grosse fatigue peut très vite déboucher sur les signes d'une déprime.

Dans ce cas-là, le remède est relativement simple : détente et repos ! Au programme : davantage de balades au grand air, plus d'heures de sommeil et une alimentation choisie (on va y revenir) et tout rentrera très vite dans l'ordre : une fois le corps bien reposé, l'état psychologique s'en trouve, lui aussi, nettement mieux !

# Claque #2 à la déprime de novembre : chassez les mauvaises habitudes

Ensuite, votre reprise en main passe par un petit check-up basé sur le bon sens. Passer en revue son hygiène de vie et modifier ce qui demande à l'être permet déjà d'améliorer de nombreuses situations. Mon alimentation est-elle équilibrée ? Ma consommation d'alcool acceptable ? Mon sommeil suffisant ? Est-ce que je prends assez l'air ? Qu'en est-il du temps que je consacre à l'exercice, aux loisirs ?

# Claque #3 à la déprime de novembre : mettez de la vitalité plein votre assiette!

Difficile d'être vraiment bien dans sa peau, et à plus forte raison de repousser les idées sombres, sans une alimentation équilibrée!

- Misez en priorité sur les vitamines et les minéraux : à vous les fruits, agrumes en tête, et les légumes, congelés y compris, compte tenu de la saison.
- Quant aux vitamines du groupe B, recommandées en cas de fatigue nerveuse, où les trouver? Légumes et fruits toujours, bananes en tête, mais aussi céréales complètes, pommes de terre, poissons, viandes, volailles...
- Pain, pâtes et céréales de préférence complètes,

vous apporteront des glucides, sources de sérénité.

• Mettez plus souvent les légumineuses, lentilles et pois chiches, au menu, et assaisonnez vos plats de levure de bière et de germes de blé : leurs vitamines du groupe B et leurs oligo-éléments sont précieux pour vous!



•Un déficit en magnésium se traduit souvent par une plus grande vulnérabilité au stress, à la fatigue et à la déprime. Où le trouver ? Poudre de cacao, chocolat noir – oui oui ! – mais aussi oléagineux, fruits secs, banane, légumes verts, coquillages... Le Magnésium marin – B6 de FLEURANCE NATURE aide également à réduire la fatigue et à retrouver un bon équilibre nerveux et musculaire.

Si l'application des ces conseils vous est difficile, que ce soit pour compenser des déficits d'apport dus à une alimentation déséquilibrée ou pour retrouver du peps, pensez aussi aux compléments alimentaires : vitamines, oligo-éléments, Oméga-3 de FLEURANCE NATURE... C'est parfois juste ce qu'il faut pour se sentir mieux dans sa peau.



# Claque #4 à la déprime de novembre : mettez de la lumière dans votre vie !

Si c'est toujours au même moment de l'année que fatigue, blues, lassitude et idées sombres vous tombent dessus, vous souffrez peut-être tout simplement d'un manque de lumière. Le mal est assez répandu, puisqu'il concernerait une personne sur cinq. Dans ce cas, la solution passe souvent par la luminothérapie.

Cette dernière se pratique chez soi avec une lampe spécifique, dont l'intensité des rayons lumineux est à déterminer au cas par cas. L'expérience a montré qu'à raison d'une exposition d'une demi-heure par jour près d'une telle lampe, la déprime disparaissait, ou en tout cas s'atténuait sensiblement, en 15 jours seulement. Si vous pensez que votre mal-être du moment a un rapport avec le manque de luminosité, n'hésitez donc pas à en parler avec votre médecin.



# Claque #5 à la déprime de novembre : faites travailler les plantes pour vous

Lorsqu'il s'agit juste d'un passage à vide ou d'un malêtre momentané, il existe différents remèdes naturels pour donner une grande claque aux petites déprimes. Désormais classique pour toutes celles et ceux qui souhaitent une médecine globale, l'homéopathie offre non pas une, mais comme toujours des réponses aux états de mal-être : faites-vous donc conseiller par un(e) professionnel(le).

La phytothérapie, ou l'art de soigner par les plantes, apporte elle aussi ses solutions spécifiques : en plus du millepertuis et de la passiflore, deux vedettes de la lutte contre la déprime, comptez désormais aussi avec l'orpin rose, ou Rhodolia rosae.

Une cure de Rhodiola bio de FLEURANCE NATURE, par exemple, peut vous aider à lutter activement contre le stress émotionnel et la fatigue passagère.

Comprimés, gouttes ou tisanes, profitez des coups de pouce que les « simples » peuvent vous apporter. Intéressants aussi, les macérats glycérinés, et plus particulièrement celui de figuier, qui convient bien en cas de déprime nerveuse et troubles du sommeil. Bien ciblés, les macérats glycérinés agissent rapidement, parfois en quelques jours seulement.

Pour mettre tous les atouts de votre côté, pensez aussi à la spagyrie (médecine qui tire ces remèdes des principes de l'alchimie entre autres) en formules toutes prêtes ou individualisées.

#### Claque #6 à la déprime de novembre : glissez les huiles essentielles dans votre trousse anti-déprime



Pour vite retrouver la joie de vivre : une goutte d'huile essentielle de géranium rosat, à l'intérieur du poignet ou sur le dos de la main, pendant quelques jours. Si la déprime est assortie de grosse fatigue : une goutte d'huile essentielle d'épinette noire dans le creux de chaque poignet, deux à trois fois par jour. Pour se relaxer et chasser les idées sombres, rien de tel que quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, en massage du plexus ou du dos, ou alors directement dans votre bain. Utiliser les huiles essentielles nécessite de prendre des précautions, surtout en lorsqu'elles sont appliquées pure sur la peau.

Envie de douceur mais aussi de gaieté ? Lavande toujours, mais cette fois en diffusion, une dizaine de minutes seulement, et en association avec quelques gouttes d'huile essentielle de mandarine.

Les huiles essentielles d'orange douce, de litsée citronnée, de sapin, de néroli, ou de ylang-ylang sont aussi de bonnes alliées pour retrouver le sourire.

Pour profiter de leurs bienfaits et de leurs senteurs sans danger, faites-vous conseiller.

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



Nous recherchons des Nous recherchons des Nous recherchons des Que recherchons de la constant de la c

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!





# LA RÉFÉRENCE DES GARAGES

# **MULTIMARQUE EN ALSACE**

# NOS VÉHICULES DISPONIBLES À GOXWILLER



















(1) Remise par rapport au tarif catalogue du constructeur au 07/10/2022 (2)Véhicules possédant une 1ère immatriculation et un kilométrage compris entre 0km et 100 km (3)Hors frais d'immatriculation et de dossier

# L'ART DU SERVICE AUTOMOBILE



**GARANTIE ET SAV** MÉCANIQUE/CARROSSERIE



**RACHAT ET REPRISE** 



**CRÉDIT ET LEASING** 

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



## 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

MaPrimeRénov'

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



ROTHAU (67) VILLÉ (67)

SÉLESTAT (67)

WIHR-AU-VAL (68)

LUTTERBACH (68)

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

**TOTAL** 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

**Devis rapide** et gratuit

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







Toujours à l'affût de nouvelles technologies



# VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICE

- Bio +
- 75-15 anti age complet
- Emozion + peau sensible



#### VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICE

- Détoxifiant
- Programme intensif
- Sculptant & amincissant
- Liftant & raffermissant

# **DUOLIFT Sequential**



- Le lifting sans chirurgie
- · Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acné
- Soin coup d'éclat instantané
- Soin spécifique peau déshydratée et sensible







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

Après 1 soin signature d'1H30

# **ERICSON**

## Des résultats visibles!

**Skinjexion: Traitement rides** et ridules sans injections

de Toxine Botulique

Supreme : régénération profonde des peaux matures

Bioptic : décongestionnant et anti-fatigue

Slim Face Lift: amincir, sculpter et lifter votre visage

# Votre bilan d'1h

Offre valable sur RDV avant le 30/11

ICEKUB Du jamais vu, alternative à la liposuccion !

Fait disparaître les amas disgrâcieux! Perdez entre 3 et 10 cm à chaque séance!

- Convient à toutes les morphologies
- Destruction définitive des cellules de graisse
- Perte de cm dès la 1ère séance
- Technique non-invasive
- •18 kg en 4 mois





GAGNEZ des Cures voir page 08

Offre valable pour toute

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