Le Journal de marsel

70.500 exemplaires distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

DÉCEMBRE 2022 n°174

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

A HERBSHEIM

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

Du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV

La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain

NOUVEAU

HUBER Fiit 360

La nouvelle génération du fitness

- Une nouvelle expérience sportive (motivation & plaisir)
- 1h de sport intensif en 15mn
- Sollicite l'ensemble de la chaîne musculaire
- Séance sur-mesure et suivi 100% personnalisé (avec un coach)

Votre bilan + 1 séance de 15min OFFERTS

Offre valable sur RDV avant le 31/12/22

A court d'idées pour Noël ? pensez aux

BONS CADEAUX 40% de remise

100€ = 140€

Offre valable sur RDV avant le 31/12/22

NOUVEAU

LPG ENDERMOLOGIE *Visage*

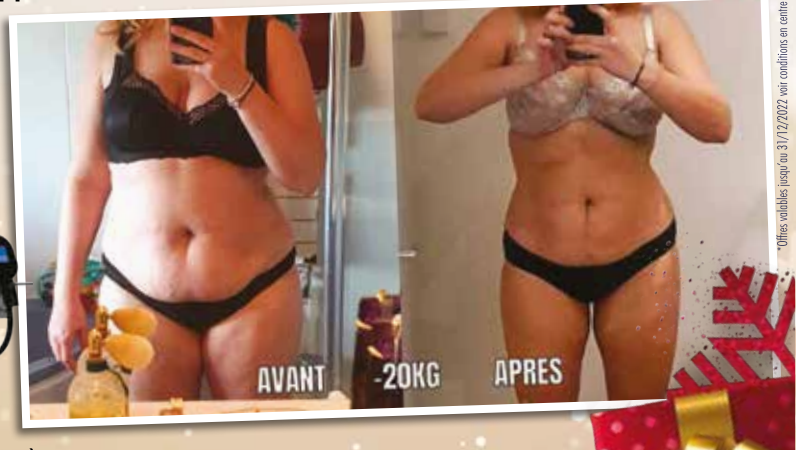
- 2 x plus d'éclat viage
- 87% des rides lissées
- 70% + ferme
- 80% d'acide hyaluronique

Gagnez des cures ! Voir page 06

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



Programme de diet personnalisée, stop aux régimes, réapprenez à manger, rééduquez votre métabolisme, suivis par une coach → -20kg en 5 mois

Offres valables jusqu'au 31/12/2022 voir conditions en centre - © IDM

Plus d'info sur notre site internet :

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

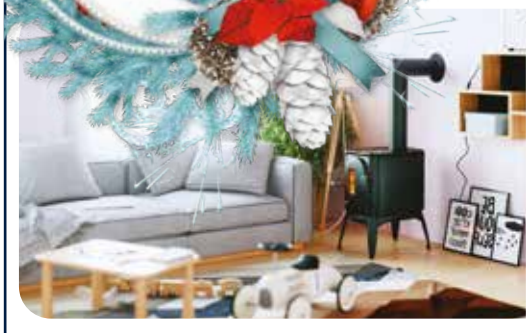
Toute l'équipe vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année

CHEM'NETTE

Salle d'expo 350 m²

Côté feu

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



Côté toiture

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

DEVIS GRATUIT

RGE QualiBois

RGE QUALIBAT

Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 NIEDERHERGHEIM

Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • www.cheminette.fr

©JDM Editions/Edith

le Bien-Être de marsel

10 manières de lutter contre le froid en intérieur, avec classe et naturel [guide de survie]

Le bout de vos doigts commence à virer glaçon, vos jambes tremblent nerveusement pour compenser, vous regardez le sol de l'open-space avec anxiété en vous demandant si allumer un feu de camp au milieu serait bien prudent et légal (non). Pas de doute, le froid envahit votre espace. Plutôt que de pousser le chauffage au maximum, on vous donne quelques astuces pour lutter contre le froid. On peut évoquer le bureau, qu'il soit extérieur ou en télétravail à domicile, mais ces conseils sont valables pour tous les intérieurs. Si l'on travaille, on aura évidemment le problème d'un froid statique lié à une activité physique limitée.

Voyons successivement :
- comment s'habiller, les conseils basiques, mais toujours bons à rappeler ;
- que manger pour lutter contre le froid ;
- comment préparer son corps pour lutter efficacement ;
- quels conseils appliquer dans la maison ou au bureau.

Le froid n'est pas un ennemi

Bien au contraire même ! C'est plutôt la chaleur des espaces confinés qui permet aux virus de se propager plus facilement. Le froid est bon pour le corps, et c'est même le principe du bain nordique largement pratiqué en Scandinavie.

Ne surchauffez pas votre intérieur, mais adaptez votre manière de vivre pour rendre votre corps plus résistant : le confort passe aussi par une bonne hygiène de vie.

Sans compter que des économies d'énergie sont également bonnes pour votre facture d'électricité et pour la planète. Il s'agit donc de faire preuve de bon sens et de réviser ses méthodes pour lutter contre le froid. N'hésitez pas à partager ces conseils avec vos proches et bon courage pour vous réchauffer !

1. S'habiller correctement pour lutter contre le froid

C'est une remarque de bon sens, et un conseil qui pourrait paraître bateau, mais, parfois, en automne ou en fin d'hiver, on s'imagine que le ciel bleu qui nous surplombe va nous réchauffer correctement. Erreur, et selon l'isolation thermique, voire la présence de rideau thermique, vous allez éventuellement devoir pallier le manque de chaleur. Il faut alors revoir l'isolation d'un autre élément : notre propre corps. L'épaisseur des vêtements peut jouer, mais tout autant la quantité de peau couverte : votre corps dégage naturellement de la chaleur et le vêtement a pour rôle de la maintenir le plus possible sur vous. On oublie donc les parties du corps laissées à nu.

2. Choisir les bons vêtements

En fonction du froid réel, on va user de plusieurs techniques, la plus efficace étant sans conteste de superposer les vêtements. Pour la vie de tous les jours, on peut donc imaginer :
- Un t-shirt fin, voire ce qu'on appelle un vêtement technique, qui saura garder la chaleur et évacuer la transpiration. Si vos ancêtres portaient déjà des tricots de corps, certes parfois peu seyants, ce n'était pas pour rien. Aujourd'hui, les tissus et modèles sont de plus en plus performants et esthétiques.
- Un t-shirt épais à manches longues ou une chemise, un chemisier… Bref n'importe quel haut tant qu'il vous couvre un peu sinon l'intérêt est réduit.
- Un pull fin ou un gilet de préférence taillé dans une manière naturelle, plus chaude.

Suite page 04

immobilière REIBEL

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

Près de BENFELD

MAISON D'HABITATION 5 PIÈCES

130m², salon, séjour, cuis. équipée, 3ch, dressing, 2 sdb, terrasse, cour, jardin, dépendance, 6,33 ares dpe d

381 000,00€ Hono charge vendeur

Près de SÉLESTAT

MAISON D'HABITATION 4/5 P

90m², salon/séjour, 2 ch, 1 pièce, sdb, sous-sol complet, cour, 4,82 ares

TRAVAUX À PRÉVOIR

173 000,00€ Hono charge vendeur

HUTTENHEIM : DERNIERE OPPORTUNITÉ

L'ARCADE

APPARTEMENT 3 PIÈCES

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

242 000,00€ CLÉ EN MAINS

FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS

BENFELD

MAISON DE VILLE 10P 185m²

- Au rdc : salon ,cuisine, 3 chambres
- A l'étage : séjour, 5 chambres

Combles, garage, dpe f, **AU CALME**

214 000,00€ Hono charge vendeur

Près de SÉLESTAT

TERRAIN DE CONSTRUCTION

7,51 ares, non viabilisé

Libre de constructeur/architecte

TOITURE PLATE AUTORISÉE

93 500,00€ Hono charge vendeur

Près d'ERSTEIN

TERRAIN DE CONSTRUCTION

7,40 ares, non viabilisé

Libre de constructeur/architecte

TOITURE PLATE AUTORISÉE

165 000,00€ Hono charge vendeur

BENFELD

APPARTEMENT 4 PIÈCES LOUÉ

110m², salon/séjour, cuis. équipée, 3 chambres, caves, parking, dpe c

RENDEMENT 5,40%

165 000,00€ Hono charge vendeur

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

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

KRYS S'ENGAGE À REVERSER 1€ PAR PAIRE À LA FONDATION POUR SOUTENIR LA PRÉVENTION VISUELLE

FONDATION D'ENTREPRISE •K•R•Y•S•

Krys

*Voir conditions en magasin

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

Suite de la page 02

Il est tout à fait possible de rajouter une veste ou un manteau le cas échéant. Cette manière de faire vous permet de vous adapter à de multiples températures. L'essentiel est de penser à la circulation de l'air : contrairement à ce que vous pouvez penser, vous aurez plus chaud si les vêtements ne vous serrent pas trop : l'idée est de laisser l'air circuler pour qu'il se réchauffe et que la transpiration s'évacue.

3. Protégez les extrémités

Votre corps, par défaut, va envoyer la chaleur là où elle est la plus nécessaire à votre survie, c'est-à-dire autour des organes vitaux. Les mains et les pieds auront naturellement tendance à être plus froids : on n'attrape pas plus froid par la tête, ce n'est qu'un mythe, mais il faut par contre penser à la couvrir pour conserver la chaleur qui se diffuse en montant.
N'hésitez pas à sortir le bonnet, même en intérieur si le froid vous paraît intense, mais aussi des chaussettes chaudes. Comme pour les autres vêtements, n'oubliez pas de laisser l'air circuler, mais aussi le sang : les accessoires les plus serrés ne sont pas ceux qui réchauffent le plus.
Pour les pieds, une autre astuce de grand-mère : réchauffer ses chaussures sur le radiateur. Des pieds réchauffés ont plus de chance de le rester que si le corps doit perdre de l'énergie à essayer de les rendre moins froids. Il s'agit toutefois de vérifier la matière desdites chaussures avant. Le cuir déteste être ainsi réchauffé, mais pour des chaussons par exemple aucun problème.

Attention aussi au ventre, préviennent les Japonais, il doit rester enveloppé pour qu'on ne tombe pas malade. C'est vers lui que se concentre la chaleur, donc il ne s'agit pas de la perdre.

L'alimentation pour lutter contre le froid

4. Buvez des boissons chaudes

Cela paraît évident, mais les boissons chaudes font partie de nos meilleures alliées, qu'il s'agisse du thé, du café, du rooibos, un masala thaï, de la tisane ou même d'un bon chocolat chaud. Si en été les boissons chaudes peuvent réhydrater, en hiver elles retrouvent aussi leur fonction initiale : réchauffer.

On mise également sur les soupes d'hiver, de bons alliés nutrition, à avaler à 11h comme à 16h si le coeur vous en dit. Même en déplacement, on pourra se déplacer avec un thermos et faire réchauffer une portion. Il suffira ensuite de varier les recettes en fonction des légumes de saison et de vos goûts : soupe de panais, soupe au potiron, soupe aux poireaux et aux coings, soupe aux pois cassés, velouté de radis rose et radis noir ou encore velouté de topinambour.

L'alcool, par contre, ne tient pas chaud : il ne s'agit qu'une impression, due au fait que du sang chaud est envoyé vers la peau suite à la dilatation des vaisseaux sanguins. Résultat : on ne tremble plus de froid, mais ce mécanisme, s'il est désagréable, est utile pour réchauffer naturellement le corps. L'alcool augmente donc le risque d'hypothermie, d'autant plus qu'il fait baisser la température corporelle. C'est donc avec modération comme d'ordinaire pour la santé.

De la même manière, la caféine garde les vaisseaux sanguins dilatés et le corps perd de la chaleur plus facilement : à l'extérieur, buvez plutôt du décaféiné.

5. Que manger quand on a froid ?

On peut manger épicé ! Le gingembre, en particulier, est reconnu pour réchauffer. Outre une action bénéfique pour lutter contre le rhume et les autres maux du quotidien, il aiderait le sang à circuler mieux et permettrait, intégré dans la cuisine, d'augmenter la température corporelle, même si peu d'études existent à ce sujet. C'est pour cela notamment que le pain d'épices est associé à la chaleur, outre la tradition de Noël. Si vous n'aimez pas le gingembre, vous pouvez miser sur d'autres épices et notamment le piment.

Côté alimentation, toujours pour vous réchauffer, vous pouvez compter aussi sur les aliments longs à digérer. Vous pouvez alors incorporer à vos repas de manière plus systématique des féculents complets, comme le riz. Les protéines, bien sûr, seront alors les reines puisque leur digestion demande plus d'énergie que celle des glucides et des lipides. On peut miser sur le lait de soja, mais aussi sur les noix et noisettes.

Préparez votre corps à lutter contre le froid

6. N'hésitez pas à bouger

C'est un moyen de se réchauffer tout à fait naturel et pour se maintenir en forme on vous conseille de marcher 20 minutes, ou 10.000 pas, par jour. Le sport permet à votre corps d'améliorer sa condition et d'être plus résistant d'une manière générale, a fortiori face au froid. Les bonnes habitudes se prennent dès le matin : sous la couette on est bien au chaud et on n'a pas forcément envie de sortir du lit. Eh bien, réveillez votre corps !

Toujours sous la couette, commencez à bouger, d'abord tout doucement : les orteils plusieurs fois, les chevilles, les poignets. Contractez les muscles des cuisses et des fessiers. Vous réactiverez ainsi la circulation du sang. Conseil : pour bien commencer la journée, essayez de marcher un peu ou de pédaler jusqu'au travail

Dans la journée tous les moyens sont bons : marcher un peu dans la pièce, faire quelques étirements, ou même des mouvements de yoga. L'idéal est d'empêcher que les muscles ne se contractent et ne se relâchent involontairement pour conserver la chaleur. On évite ainsi le froid statique.

Suite page 06

Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

Rideaux, voilages, stores, moustiquaires
Coussins, tête de lit et jeté de lit
Rénovation : fauteuils et canapés
Papier-peint, tapis, luminaires
Conseils déco et installation

UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Diva ESTHÉTIQUE

Votre Institut de Beauté
à **EBERSHEIM**
Depuis **18** ans
au service de votre bien être

15% de remise*

- Epilation
- Modelage
- Onglerie
- LGP Cellu M6
- Soins Visage
- Powerplate

1 séance découverte LPG OFFERTE*

Envie d'offrir ? Pensez aux bons cadeaux

9 rue du Sanglier • **EBERSHEIM** • **06 76 81 17 95**
Sur RDV du lundi au samedi • diva.esthetique@orange.fr

*Offres valables sur présentation de l'annonce avant le 31/01/2023. Voir conditions en institut. ©JDM Editions/Edith

Le Retour **MAISON ROUGE** *Habilleur* Depuis 1975

Noël avant Noël

-50%
Sur **TOUS** les PARKAS et MANTEAUX*

GERRY WEBER
FRANK WALDER
SOMMERMANN
BETTY BARCLAY
CHRISTINE LAURE
ANNA MONTANA
BARBARA LEBEK

BUGATTI
PIERRE CARDIN
ETERNA
MEYER HOSEN
MEN'S
LEE COOPER
...

*Offre valable jusqu'au 18/12/2022 - © Le Journal de Marsel / Edith

OUVERT LES DIMANCHE 4, 11 ET 18 DÉCEMBRE DE 14H À 18H

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

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

JEU CONCOURS

CENTRE CRYSTAL MINCEUR & ANTI-AGING

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM : .....

PRENOM : ..... Age : .....

ADRESSE : .....

TEL : ..... CP : .....

VILLE : .....

Votre choix : ☐ 5 soins corps ou ☐ 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/12/2022, cachet de la poste faisant foi à : CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

NATUR- UND hirtler LANDHAUSMODE

Depuis de 40 ans, votre spécialiste pour vos vêtements traditionnel

Giesswein
WOOL SNEAKER HIGH TOP
Prix promo 149€
au lieu de ~~169€~~
jusqu'au 10 décembre

Hauptstr. 53 - D-79346 Endingen .K.
00 49 76 42 60 20 - www.landhausmode-hirtler.de
Retrouvez-nous sur

Suite de la page 04

7. Habituez votre corps au froid

Le corps est susceptible de s'adapter à la température extérieure, jusqu'à un certain point. Sans aller jusqu'aux extrêmes, la capacité d'adaptation est importante à prendre en compte : notre niveau de confort est tel que, parfois, nous perdons cette habitude de s'adapter à notre environnement ; nous préférons forcer l'environnement à correspondre à ce que nous identifions comme nos besoins.

Cela se fait avec le temps, mais le corps peut s'adapter à des températures plus fortes ou plus basses, il faut juste se forcer un peu. La capacité de chacun à s'adapter dépend néanmoins des individus et il faudra aussi penser à ménager votre corps et surtout la peau.

Un exemple simple est celui du bain : prendre un bain a un effet délassant pour les muscles et pour l'esprit, mais, trop régulier, cela fragilise les couches supérieures de la peau et il est alors plus difficile de résister au froid. Protégez également votre peau en l'hydratant : si elle rougit, c'est que le sang se dirige vers la surface : que de chaleur perdue !

Lutter contre le froid dans la maison ou au bureau

Maintenant que vous avons vu comment réchauffer son corps, voyons comment optimiser notre environnement.

8. Baissez le chauffage

Une pièce surchauffée n'est jamais bonne : elle favorise le développement de microbes et, en sortant d'une pièce chaude, la différence de température sera très difficile à accepter. Selon vos habitudes et votre corps, ces conseils seront à adapter, mais l'ADEME recommande 17°C pour une chambre et 19°C dans une pièce à vivre.

Il faut par contre prendre en compte un élément important : l'humidité. Contrairement aux idées reçues, il est nécessaire d'aérer convenablement son bureau ou son logement en hiver, au moins autant que l'été car, chose à laquelle nous ne pensons pas forcément de façon naturelle.

Aérer permet de faire baisser le niveau de pollution intérieure et de renouveler l'air, mais également de faire baisser le taux d'humidité. Il fera alors meilleur dans la pièce. Les courants d'air, par contre, sont à éviter, maintenez donc les ouvertures fermées le reste du temps.

9. Faites-vous des amis

On ne vous demande pas forcément de vous coller les uns aux autres, mais le manque de contacts sociaux peut « rendre frileux ». Même en temps de pandémie et le respect des gestes barrières on n'oublie donc pas le réconfort des contacts.

C'est le résultat d'une étude très sérieuse menée à l'université de Toronto : en cas d'exclusion sociale, la température n'est pas plus basse mais nous la remarquons plus. Être avec des amis nous distrait, et si la conversation est agréable et porte sur de bons souvenirs communs, le sentiment de confort est renforcé et la résistance au froid devient alors plus forte.

10. Faut-il un environnement chaud pour avoir chaud ?

C'est que le mental a une importance considérable, ce qui pousse même les adeptes du yoga du matin dans le froid – dit toumo – à se balader presque nus dans le froid ou à encaisser des températures très hautes. Cela peut être dangereux, bien sûr, mais prouve bien le pouvoir du mental. Parfois, à une température équivalente, on va considérer qu'il fait trop froid ou trop chaud uniquement parce qu'on craint un écart.

Vous pouvez aussi décider de très concrètement brouiller les pistes en sortant, pas trop couvert, dans le froid et rentrez. Cela ne dure pas, mais l'exercice et l'écart vous donneront chaud pour un petit moment et vous permettront de bouger un peu.

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

Lingerie Betty Élégance
ERSTEIN

Pensez à vos Cadeaux de Noël ...
et soutenez votre commerce de proximité

5€ * **CINQ EUROS de REMISE**
par tranche de 50€ d'achat sur présentation de ce bon**
Pour vous Mesdames : Ensemble soutien-gorge, slips, pyjamas, pulls, vestes, robes ...
Pour vous Messieurs : Pyjamas, boxers, pulls, chemises ...
La spécialiste du 38 au 60 de 85A au 115G

** remise à la caisse, valable du 1er au 24.12.2022
* signalés en magasin, hors promotion, un bon par achat

Vous hésitez encore ?
Faites plaisir et OFFREZ un BON CADEAU !

Aubade · Anita · CALIDA · LISE CHARMEL · felina · ESPRIT · sloggi · Triumph · Gévana · seidensticker · CAP TEN · Eminence

Tél. 03 88 98 28 98 - 06 21 27 35 89 **18, rue Mercière - ERSTEIN**

En décembre, faire plaisir et se faire plaisir...

Faites le plein d'Idées Cadeaux pour les Fêtes

San Bao
RELAXATION BIEN-ÊTRE BEAUTÉ

Offrez de la détente avec nos Bons Cadeaux
(Soin du visage, Rituel du monde, Modelage en duo...)

Laissez libre cours aux envies avec notre Carte Cadeau

Offrez de la Gourmandise avec les coffrets Produits
(à partir de 15€)
avec nos partenaires

Édition Limitée Noël 2022
Rituel Escapade Exotique

Votre **Cadeau Offert***

OUVERT le 24 décembre de 8h30 à 16h !

32 rue du Castel • **EPFIG** • 03 88 85 20 41
www.san-bao.info

Lundi 14h-19h • Du mardi au vendredi 8h30-12h et 14h-19h (sur rdv de 12h -14h) Samedi 8h30-16h
*dans la limite des stocks disponibles du 1er au 24 décembre 2022, voir conditions en institut. ©JDM Editions / Edith

---

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.

Retrouvez des centaines de pelotes de marque

PRO LANA · RICO DESIGN · katia

Mercerie By Sandra

Retrouvez-nous sur

Idées cadeaux pour Noël

Présente au Marché de Noël d'Erstein le 10-11 et les 16-17-18 décembre

- Laines
- Fils
- Boutons
- Broderie ...

Echanges, partages convivialité, conseils...

Café tricot
Tous les mercredis de 14h à 17h
Participation 5€

N'oubliez pas le Bon Cadeau !

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

les astuces de marsel

Clémentines : ne jetez plus les épluchures, découvrez 8 façons astucieuses de les utiliser

La saison de la clémentine est bel et bien ouverte pour notre plus grand plaisir. Une consommation aux nombreux bénéfices pour la santé, qui rime forcément avec pelures par dizaines. Autant de peaux de clémentine qui finissent trop souvent à la poubelle, alors qu'il existe de multiples manières de les recycler. En voici 8, parmi lesquelles une astuce beauté et des recettes à la clémentine ! La première chose que nous faisons après avoir mangé une clémentine est bien souvent de jeter sa peau à la poubelle. Or, bien qu'acide, celle-ci peut tout à fait venir enrichir le compost et resservir de bien d'autres manières. Voici plusieurs façons de recycler les pelures de clémentine à la maison.

Comment utiliser la peau des clémentines ?

1 – Du sel, du sucre ou du poivre acidulés à la clémentine

En pâtisserie, la clémentine apporte un goût légèrement acidulé très apprécié. Vous pouvez ainsi réaliser du sucre aux zestes de clémentine, un mélange qui se concocte facilement. Pour cela, mélangez une cuillère de zestes de clémentine pour l'équivalent d'une tasse de sucre. Malaxez bien le tout, afin que l'huile des écorces imprègne le sucre. Il est aussi possible de parfumer votre sel à la clémentine, pour un assaisonnement sucré-salé des plus apprécié. Pour réaliser du sel à la clémentine, faites sécher les zestes, puis mélangez-les à du sel en quantité équivalente. Autre manière de réaliser un assaisonnement à la clémentine : mélanger du poivre à des zestes séchés et broyés.

2 – Du vinaigre de clémentine

Les clémentines et leurs épluchures permettent de réaliser du vinaigre de clémentine, idéal pour relever les crudités.

La recette du vinaigre de clémentine :

Ingrédients : 175 ml de vinaigre de cidre, 4 clémentines, 1 cuillère à café de miel.

- Prélever le zeste d'une clémentine.
- Peler les 4 clémentines.
- Séparer les quartiers des clémentines en retirant la fine peau translucide qui les entoure.
- Mettre le zeste et les quartiers dans un bocal.
- Faire bouillir le vinaigre avec le miel.
- Verser le mélange dans le bocal contenant le zeste et les quartiers de clémentine.
- Remuer le tout et fermer le bocal.
- Laisser reposer pendant 24 heures.

Pour finir, mixer le mélange avant de le filtrer puis de le verser dans une bouteille au préalable stérilisée. Votre vinaigre de clémentine est prêt !

3 – Un gommage maison aux pelures de clémentine

La clémentine est souvent employée en cosmétique pour la vitamine C contenue notamment dans ses zestes. Pour en profiter, pourquoi ne pas réaliser un gommage maison à la clémentine ? Il vous suffit simplement de mélanger du sel aux zestes de clémentine préalablement lavés puis découpés en petits morceaux. Frottez délicatement votre peau avec ce mélange et rincez.

4 – Des produits de nettoyage senteur clémentine

Les écorces de clémentine peuvent servir à parfumer vos produits ménagers. Vous pouvez tout à fait, après les avoir lavés, mélanger les zestes de clémentine à votre vinaigre blanc si vous avez pour habitude de vous en servir pour nettoyer votre logement. Pour un vinaigre blanc agréablement parfumé à la clémentine : incorporez les zestes directement au vinaigre, puis laisser infuser le tout une bonne semaine. Ajoutez ensuite une part égale en eau puis versez le tout dans un pulvérisateur. Un bon moyen de nettoyer votre maison tout en la parfumant !

5 – Un désodorisant à la clémentine

Pour parfumer agréablement votre intérieur, vous pouvez laisser sécher les pelures de fruit afin de réaliser un pot-pourri à la clémentine. Pour plus de senteur, découpez également quelques fines tranches de clémentine, à laisser également sécher. Puis mélangez le tout avec des bâtonnets de cannelle. Un pot-pourri maison qui diffusera une agréable odeur pendant de longues semaines. Il est aussi possible de parfumer vos vêtements en déposant des pelures de clémentine séchées dans un petit sac de coton refermé, à placer à l'intérieur de votre armoire ou dressing. Autre manière de recycler les peaux de clémentine : les utiliser pour désodoriser le four ou le réfrigérateur. Placez dans un récipient ouvert plusieurs épluchures séchées, qui absorberont alors les mauvaises odeurs.

6 – Des écorces de clémentines confites

Les pelures de clémentines sont tout aussi bonnes que le fruit… Surtout lorsqu'on les consomme confites ! Il est ainsi possible de cuisiner les écorces de clémentine pour les confire. Voici comment faire.

La recette des écorces de clémentines confites :

Ingrédients : les épluchures de 6 clémentines, 400 gr de sucre en poudre, 50 cl d'eau.

- Laver les peaux des clémentines et les découper en fines lamelles.
- Plonger les épluchures dans une casserole d'eau froide, à porter à ébullition.
- Eteindre le feu, puis égoutter les pelures.
- Répéter deux fois cette même opération, qui permet de faire partir le goût amer des épluchures.
- Remettre les écorces dans une casserole d'eau froide, ajouter l'eau et le sucre. Faire bouillir ce sirop, puis couper le feu et attendre que le tout refroidisse.
- Répéter deux fois cette opération.
- Couvrir le sirop, puis laisser reposer toute une nuit.
- Le lendemain, remettre la casserole sur feu doux jusqu'à ce que les écorces de clémentines deviennent translucides. Puis, retirer les écorces du sirop avec une fourchette et les laisser refroidir sur une grille.

7 – Une tisane aux écorces de clémentine

Autre manière de profiter de la saveur agréablement acidulée des clémentines : se servir des écorces dans une tisane ou bien un thé. Il vous suffit pour cela de couper les pelures en fines lamelles à laisser sécher, après les avoir lavées. Vous pouvez aussi découper une fine tranche de clémentine, à laisser sécher également avant d'infuser le tout dans une tasse d'eau bien chaude. Pourquoi ne pas ajouter quelques feuilles de romarin séchées, pour une tisane romarin-clémentine appréciable en automne ?

8 – Éloigner les insectes et les animaux avec des peaux de clémentine

Au jardin, les pelures de clémentines peuvent aussi servir à éloigner les animaux et les insectes, une manière de lutter contre les nuisibles du potager. Il vous suffit pour cela de les déposer directement sur le sol de votre potager, autour des plantations que vous souhaitez protéger. En se décomposant, elles enrichiront également le sol en azote. Vous pouvez aussi réaliser des guirlandes d'écorces de clémentine, afin de les disposer chez vous ou au jardin, l'odeur de la clémentine repoussant les moustiques !

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

Vêtements
KNOPF
vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année !
Ouvert Dimanche
11 et 18 décembre de 14h à 18h
Profitez de nos Offres de Noël ...
10, rue du Gal de Gaulle à BENFELD - Tél. 03 88 74 43 26
MAR-VEN 9h-12h / 14h15-18h30 SAM 9h-16h

TOP' ELEGANCE
PRÊT A PORTER FEMME HOMME
Lingerie • Maroquinerie • Accessoires
Ouvert dimanche 18 décembre de 14h à 18h
et lundi 19 décembre de 9h à 12h et 14h à 18h30
Bonnes Fêtes de fin d'année !!
20 rue du Gal de Gaulle • BENFELD • 03 90 57 62 51
Horaires d'ouverture : Du mardi au vendredi 9h-12h et 14h30-18h30 - Samedi 9h-12h et 14h30-16h30
Fermé le lundi
©JDM Éditions

Entretien des espaces verts • Piscines et abords
Vente d'écorce de pin
Créations et aménagements paysagers
Arts & PaysAges
50% de réduction d'impôts*
• Taille de végétaux
• Taille d'hiver
• Abattage d'arbres
• Enlèvement de déchets verts
• Broyage de vergers
• Pavage et escalier
• Clôture
• Spécialiste de la pierre naturelle
32 rue de la Digue • BOOFZHEIM • 06 71 59 59 10
Devis Gratuit
www.arts-et-paysages.fr • Retrouvez-nous sur

MEUBLES FEUERER MUSSIG
49 ans d'expérience
Séjours, chambres, salons, literies, ... mais aussi cuisines, dressings, et aménagements sur mesure.
-20% sur toute la déco*
*Offre valable jusqu'au 31/12/2022 - Siret : 319 011 250 00010
53, rue de Heidolsheim 67600 MUSSIG tél. 03 88 85 32 02
courriel : info@meublesfeuerer.com • Site internet : lesexpertsmeubles.fr

La passion du carrelage au service
de vos projets de construction et de rénovation !
Carrelage Baumert
Devis Gratuit
Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • SÉLESTAT
06 72 20 44 47 • www.carreleur-selestat.fr
Siret : 511 411 191 00014 • ©JDM Editions/Edith

Peinture GRAYER
De Père en Fils depuis 1907
RGE QUALIBAT
• Peinture intérieure et extérieure
• Revêtement sols et murs
• Ravalement de façades
• Isolation thermique extérieure
• Recouvrement fibre de bois
27A rue Principale • WITTERNHEIM • 03 88 85 42 93
06 81 03 36 85 • peinture.grayer@wanadoo.fr
Siret n° 305 533 556 00034 - ©JDM Editions/Edith

la beauté de marsel

Des soins pour des lèvres naturellement belles en hiver

L'hiver, nos lèvres sont les premières à souffrir des températures : froid, chauffage et les écarts entre les deux ont tendance à les dessécher. Découvrez nos astuces et conseils pour faire passer haut la main à votre sourire l'épreuve de l'hiver. La saison froide est bien là. Pas facile de s'y accommoder pour les parties fragiles de notre corps. Parce qu'il est important de préserver ses lèvres du dessèchement et d'un vieillissement prématuré, consoGlobe vous révèle aujourd'hui ses conseils et produits préférés pour garder une jolie bouche même quand le froid fait rage ! Voici quelques idées pour choisir un soin des lèvres efficace.

Un soin des lèvres sèches en hiver : des lèvres douces et protégées naturellement

Nos lèvres ont une peau fine et sont dépourvues de glandes sébacées, qui pourraient produire un film lipidique protecteur de la peau. C'est pourquoi il est important de les hydrater. Si les lèvres gercées et le dessèchement ne sont pas traités, ils peuvent se propager autour des lèvres et persister plusieurs semaines voire plusieurs mois ! Et ça fait mal…

Un peeling pour les lèvres

De jolies lèvres passent par l'exfoliation. Le matin, brossez délicatement vos lèvres avec une brosse à dents pour enlever les peaux mortes, puis appliquez un peu de miel bio pour hydrater. Pour le peeling des lèvres, vous pouvez également appliquer du sucre ou du sel avec un peu d'eau, puis frottez en faisant des petits mouvements circulaires. **Attention :** n'exfoliez pas vos lèvres si celles-ci sont gercées et douloureuses ! Contentez-vous de les chouchouter en les hydratant.

Hydrater les lèvres avec des astuces simples

Pour hydratez vos lèvres au naturel, rien de mieux que le beurre de karité 100 % pur. Ce produit est reconnu pour ses propriétés nourrissantes tout en apaisant la douleur liée aux gerçures. Vous pouvez aussi nourrir efficacement et en douceur vos lèvres en mélangeant un peu de miel bio à une noisette de beurre de karité bio.

Autre astuce

Toujours pour une hydratation parfaite, mettez un peu de miel ajouté à de l'huile d'olive vierge extra. Puis, laissez agir au moins un quart d'heure.

L'accessibilité chez REHA TRANS
chaise élévatrice
plate-forme élévatrice
DEVIS GRATUIT
CRÉDIT D'IMPÔT
AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16
4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr
Siret n° 34781 660500047 • JDM Editions / Edith

Les trucs en plus

Évitez de lécher ou de mâchouiller vos lèvres par temps sec et froid : elles se dessécheront davantage. Évitez également les rouges à lèvres qui ne possèdent pas de propriétés hydratantes, ou ajoutez-y un peu de baume protecteur bio par dessus.

Quels baumes acheter pour des lèvres naturellement hydratées ?

Si vous ne voulez pas utiliser des produits faits maison, il existe d'excellentes alternatives dans le commerce pour garder des lèvres souples et bien hydratées. Mais attention, soyez vigilant(e) pour le respect de votre peau et de la planète ! Fuyez les baumes contenant du silicone et des filtres UV chimiques. Il existe bien évidemment des baumes bio réparateurs riches en ingrédients naturels, végétaux ou minéraux (huiles, cires, beurre de karité bio…). Sans aucun dérivé de pétrochimie, ces baumes vont vous soigner rapidement et efficacement pour des lèvres naturellement belles en hiver.

Quels aliments pour de belles lèvres ?

Buvez de l'eau régulièrement pour vous hydrater et mangez des aliments riches en acide gras, calcium, magnésium et de l'huile de graine de lin. Par ailleurs, tandis que la vitamine A des fruits et les légumes lutte contre la peau sèche, la vitamine B empêche la peau de craqueler, et la vitamine C lui donne de l'élasticité.

En revanche, limitez les aliments acides !
Ces derniers favorisent les aphtes douloureux.

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

CYCLES SCOOTS 67
ERSTEIN

DESTOCKAGE VÉLOS
jusqu'au 31/12/2022 dans la limite des stocks disponnibles sur la gamme 2022

Ventes & réparations du vélo à la moto

- Vélos
- Vélos électriques
- Scooters
- Motos
- Accessoires

Essais de vélos électriques

IDÉE CADEAU NOËL

Retrouvez-nous sur

SYM · FANTIC · YCF · PEUGEOT · GITANE · WINORA · RIEJU

29a avenue de la Gare
ERSTEIN • 03 88 98 13 13
www.cyclesscoots67.fr
Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30 Samedi de 9h à 17h NON STOP

OR PEINT
Peinture intérieur et extérieur

- PEINTURE • ENDUIT
- ENDUIT PELLICULAIRE
- RÉNOVATION INTÉRIEURE
- RAVALEMENT DE FAÇADE
- LAVAGE HAUTE PRESSION

Devis Gratuit

Avant

Après

Siret n° 90258460600013

BARR • 06 83 51 08 87 • obpeint@gmail.com

Peinture Kitzinger

À votre service depuis 1997

- 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 · peturekitzinger@hotmail.fr

Siret n° 530 172 956 00019 • © IDM Editions/Edith

Une entreprise familiale à votre service depuis plus de 40 ans

Roby carrelage
Alsace ceramic

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

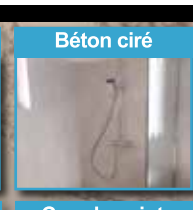
Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...
Travaux en neuf et rénovation
Chape et Pose

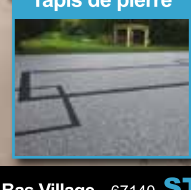
Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 8H à 12H et de 14H à 18H30 ainsi que le samedi de 8H à 12H

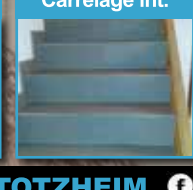
41 rue du Gal de Gaulle · 67230 · HUTTENHEIM
03 88 74 23 39 · www.roby-carrelage.fr · Retrouvez-nous sur

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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







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

Les gourmandises de marsel

5 décorations à croquer pour Noël

Cette année je fais ma décoration moi-même avec des gourmandises maisons ! Biscuits, pain d'épices : des décorations à croquer, d'excellentes idées cadeaux. Traditionnellement en Alsace, on décore le sapin de Noël avec des ornements réalisés en pain d'épices. On s'inspire de cette tradition pour réaliser des décorations de Noël à croquer, faites maison ! Ces décorations éphémères décoreront votre maison le temps des fêtes et pourront être dégustées par les plus gourmands. De jolies idées zéro déchet !

Ces gourmandises seront également d'excellentes idées cadeaux écologiques et économiques, pour faire plaisir et se faire plaisir.

5 recettes de décorations de Noël gourmandes

Pour réaliser vos pâtisseries, préférez toujours des ingrédients bio afin d'allier plaisir et respect de l'environnement. Les décorations à croquer se conservent bien : elles peuvent être consommées jusqu'à trois semaines ou un mois : il faut juste attendre Noël !

Les traditionnelles décorations en pain d'épice

Ce sont elles qui décorent le sapin dans les maisons alsaciennes. On peut réaliser toutes sortes de formes : bonshommes, sapins, boules ou étoiles, avec des emporte-pièces. Une excellente recette à faire avec les enfants.

- 350 g de farine
- 170 g de sucre (roux ou non raffiné)
- 100 g de beurre
- 1 oeuf
- 100 g de miel doux
- 1 sachet de levure ou 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Des épices pour pain d'épices (en mélange ou séparément : cannelle, gingembre, cardamome, muscade)
- 1 blanc d'oeuf et du sucre glace, pour le glaçage
- Mélanger farine, sucre, levure et épices. Ajouter le beurre mou, mélanger avec les doigts puis ajouter l'oeuf et le miel.

La pâte va former une boule que l'on étalera (pas trop finement) au rouleau. Réalisez des formes à l'emporte-pièce, et n'oubliez pas de faire un petit trou au sommet pour suspendre vos décorations.

Faites cuire à four chaud 10 min, puis laissez refroidir les biscuits sur la plaque.

Pendant ce temps, réalisez le glaçage en mélangeant le blanc d'œuf et le sucre glace. Vous pouvez ajouter du colorant alimentaire, des raisins secs ou des petits bonbons pour la décoration. Peignez les détails de vos petits bonshommes avec la pointe d'un couteau.

Les sablés de Noël

Ces petits sablés de Noël décoreront astucieusement votre table de réveillon. On peut les faire également pendant toute la période de Noël pour le goûter de vos enfants.

La recette des sablés de Noël

- 300 g de farine
- 125 g d'amandes en poudre
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre + du sucre vanillé
- 2 oeufs
- Une pincée de sel
- De la cannelle (si vous aimez)

Réalisez la pâte sablée en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier et en les travaillant avec les mains.

Laisser reposer la pâte au frigo pendant une heure puis étalez-la. réalisez des formes à l'emporte-pièces et enfournez les sablés pendant 10 minutes.

Vous pouvez également les décorer avec un glaçage comme pour les pains d'épices.

Les sablés à la confiture

Ces sablés peuvent aussi être disposés sur votre table de fête, ou en pyramide sous une cloche dans votre salon. Vos invités pourront se servir à volonté ! Avec un beau ruban ou dans un pot en verre, ce seront d'excellentes idées cadeaux pour les enfants comme les adultes.

Reprenez la même recette que les petits sablés de Noël (sans cannelle). Découpez à l'emporte pièce des cercles (un plein et un troué par sablé). Faites-les cuire une dizaine de minutes. Laissez refroidir, puis tartinez de la confiture de fraises ou de framboises, de préférence mixée pour être sans morceaux. Saupoudrez ensuite de sucre glace.

Des pommes en décorations à croquer

Une idée toute simple et écologique : achetez (ou cueillez) des petites pommes rouges bio. Vous pouvez réaliser des décorations au sucre glace en pochoir ou en glaçage sur les pommes. Sinon, vous pouvez sculpter des étoile dans la chair ou y attachez simplement un beau ruban rouge. Suspendez les pommes à votre sapin pour des boules de Noël naturelles !

Les truffes de Noël

Faire ses propres truffes au chocolat n'est pas très compliqué. Enrobez-les dans du papier de soie et glissez-les dans une chaussette ou un beau sac en tissu que vous suspendrez au sapin ou dans le couloir de l'entrée. Une idée cadeau gourmande à faire avec les enfants !

La recette des truffes

- 250 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 80 g de sucre glace
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de cacao en poudre

Faire fondre le chocolat doucement au bain-marie, y ajouter progressivement le beurre. Lorsque tout a bien fondu, retirer le plat du feu. Y ajouter les deux sucres, puis les jaunes d'oeuf.

Mettre la pâte une heure au frigo. Puis prélevez des petites boulettes de pâte à la main, faites-en un rond et trempez-les dans le cacao en poudre. Vous pouvez aussi les rouler dans des noisettes concassées.

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

160 magasins en France

ESPACE revêtements

DEPUIS 1981 DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX !

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton • Texture à peindre • Peinture • Sol PVC

• Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux

Nos nouveautés papier peint

MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose sols
POSE OFFERTE* POUR 1€
voir conditions en magasin

Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année !

16, rue de l'Industrie Z.I. nord • SÉLESTAT • 03 88 82 82 21
fax : 03 88 82 87 01 • decomuretsol@wanadoo.fr

©JDM Editions

Désinfecter la maison contre la grippe

Lorsqu'on attrape la grippe, on use de tous les remèdes pour en guérir au plus vite. Or on n'y pense moins ou pas du tout, surtout une fois guéri, mais notre maison est infectée de microbes. Voici nos astuces pour désinfecter votre maison de la grippe.

Froid glacial, vent, neige, redoux… En hiver, la météo joue bien souvent avec nos nerfs, et notre santé. Les rhumes sont donc courants et la grippe ne fait le coup de la traditionnelle épidémie. Rappelons quelques gestes simples pour éloigner les microbes et désinfecter la maison contre la grippe… Surtout après qu'un membre ait été malade, car votre logement est alors un véritable réservoir à germes !

Mise à jour covid-19 : vous êtes nombreux·ses à lire cet article dans ce contexte mais notez toutefois que ce coronavirus n'est pas une grippe, il s'agit bien d'un autre virus plus préoccupant. Ces conseils restent effectivement valables pour assainir votre logement. Cependant, outre l'assainissement de votre foyer, il est primordial de veiller à éviter la propagation du virus. Ainsi, sauf exceptions liées au travail ou autre impératif, respectez le confinement, restez chez vous, pour votre propre sécurité et celle des autres !

Pour la grippe comme pour le Covid-19, en cas de doute, et notamment de forte fièvre et de difficultés respiratoires appelez le 15 (pour la France).

Que faire en cas de grippe : pour désinfecter la maison, pensez à bien aérer

On ne le répétera jamais assez hiver comme été : aérer c'est indispensable !

Ainsi, le tout premier réflexe à adopter pour désinfecter sa maison après un épisode de grippe est de bien aérer son logement. Un geste à adopter tous les jours même pendant l'épisode de la maladie, durant au moins 15 minutes quotidiennement : c'est une excellente manière d'en chasser la présence de nombreux polluants et bactéries.

Après la grippe, nettoyer soigneusement l'évier et la salle de bains

Cette zone est un repère à microbes, donc il s'agit de bien la désinfecter, ainsi que les WC. N'oubliez pas les zones touchées par les mains, bien entendu.

Prêtez également une attention particulière aux brosses à dents, stockées ensemble dans certaines familles. Sans aller jusqu'à remplacer votre brosse à dents, faites-la bouillir pour la désinfecter.

Désinfecter toute la maison avec les bons produits

Nettoyez aussi toutes les autres pièces de la maison où s'est rendu le ou la malade. Bien entendu, vous trouverez dans le commerce des produits désinfectants, comme l'eau de Javel, qui élimineront, microbes et calcaire en un seul geste, certes pas forcément très bons pour la nature. En cas d'épidémie, on n'hésite pourtant pas, quitte à varie selon l'usage.

En effet, en période d'épidémie, les bactéries et les microbes se trouvent en suspension dans l'air, mais aussi sur les sols et surfaces.

Choisir son savon pour éliminer les microbes

En ce qui concerne le savon, vous pouvez tout utiliser mais le plus efficace reste le véritable savon de Marseille. Une étude publiée dans les Annales de Médecine interne a montré que les personnes qui utilisent des produits antibactériens étaient autant malades que les autres. Peu d'intérêt d'acheter ce genre de produits donc… Il faudrait de toute façon ne pas se limiter à ces produits, qui ne sont efficaces que sur des mains déjà nettoyées à l'eau et au savon. Si vous n'avez rien sous la main, lavez les au mieux avec de l'eau bien chaude.

Désinfecter les objets utilisés couramment pour chasser la grippe de la maison

Qui nettoie ses poignées de portes ? Pas grand-monde probablement, et pourtant elles sont régulièrement touchées. Il en est de même d'objets encore plus communs que toute la famille utilise : les manettes de jeux vidéos, claviers d'ordinateurs et télécommandes, par exemple, mais aussi interrupteurs, téléphones, bouton de la chasse d'eau ou encore anses de sac ou bijoux… véritables nids à microbes qui devraient déjà être soigneusement nettoyés en temps normal.

Laver les draps et les serviettes très régulièrement

Si les serviettes doivent être lavées tous les jours en temps de grippe ou d'infection sévère, il en est de même pour les draps, qui croulent sous les germes en cas de maladie, et en particulier les taies d'oreiller. Après un épisode grippal, lavez les draps du malade, séparément si possible, à minimum 60°C. Vous pouvez profiter du cycle de lavage pour ajouter les gants de toilettes, torchons et serviettes, lavettes et éponges…

Combattre les germes de la grippe avec l'aromathérapie

L'aromathérapie est un bon moyen de combattre le rhume, et peut même être utile pour atténuer les symptômes de la grippe et désinfecter la maison. Notez tout de même que cela ne remplace en rien des médicaments. Voici quelques huiles essentielles que vous pouvez placer dans votre diffuseur pour purifier l'air intérieur contre les germes qui peuvent encore traîner dans l'air :

- ravintsara : antivirale, anti-infectieuse et antibactérienne
- citron : bactéricide et antivirale, idéale pour assainir l'air et dire au-revoir aux microbes
- tea tree : antiseptique puissant
- cannelle de Chine : antivirale, antibactérienne, antiseptique et anti-infectieuse et antiparasitaire
- eucalyptus (radiata ou globulus) : antibactérienne, antivirale et antimicrobienne
- niaouli : antiseptique, antibactérienne, antivirale et antifongique
- thym : anti-infectieuse (antiseptique, antifongique, antivirale)
- romarin cinéole : anti-infectieuse (bactéricide, antifongique, antivirale)
- pin : anti-infectieuse et antiseptique
- menthe : anti-bactérienne, anti-virale
- girofle : anti-infectieuse (antifongique, antivirale, antibactérienne)

Attention aux huiles essentielles avec les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans !

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

GM DECO

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

Avant

Après

Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

CENTRE DE LAVAGE ÉLÉPHANT BLEU HILSENHEIM

- 2 PISTES HAUTE PRESSION
- 1 LAVAGE AUTOMATIQUE (HAUTEUR 2,60M)
  BROSSES ULTRA DOUCES LAVÉES AVANT CHAQUE PASSAGE
- 2 ASPIRATEURS
- 1 LAVE TAPIS ET 1 NETTOYEUR SIEGES ET MOQUETTE
- 1 GONFLEUR

5 FOIS MOINS D'EAU CONSOMMÉE*
EN MOYENNE QU'AVEC UN LAVAGE À DOMICILE

PROGRAMME N°6 "Excellence" 10€ AU LIEU DE 14€

Eléphantbleu
LA PROPRETÉ QUI S'IMPOSE.

Parking Leclerc, rue des Tisserands
67600 HILSENHEIM

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

LA QUALITÉ A UN NOM

FENÊTRES
VOLETS PORTES

Solar
BUBENDORFF
by HEWE FRANCE

DÉCOUVREZ iD-Zip,
LA TOILE TOUT CONFORT !

1 GESTION DE LA LUMIÈRE
grâce à un choix varié de teintes

2 ESTHÉTIQUE
toile tendue et aspect lisse

3 INTÉGRATION
en toute discrétion grâce à son caisson compact !

HEWE FRANCE

MADE IN GERMANY

Profitez des aides de l'État,
maprimerénov'
Nos produits sont éligibles

RGE QUALIBAT

Nos points forts
- Originalité du produit
- Diagnostic technique

Du 5 au 20 décembre CONDITIONS SPÉCIALES... et TVA OFFERTE EN RÉNOVATION*

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

Notre signature ? La qualité de pose HEWE FRANCE

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 - HUTTENHEIM - Salle d'expo sur rendez-vous 03 88 74 37 11
hewe-france@orange.fr • www.hewe-france-fenetres.fr

*TVA Offerte en rénovation pour devis en cours du 05/12/2022 au 20/12/2022 - Siret n° 53418260500020 - ©JDM Editions/Edith

Siret n° 53418260500020

PRESTA' CONCEPT
vous souhaitent de Joyeuses Fêtes de fin d'année !!
POUR AMÉNAGER VOTRE JARDIN
EXPÉRIENCE & NOUVEAUTÉ
Votre espace extérieur clé en main !
Création, air de jeux, pose de clôture, plantation, terrassement ou simplement de la conception...
Nous sommes là pour vous guider dans vos projets d'aménagement paysager.
Apportez un peu de fraîcheur à votre jardin !
ALSACE
07.51.60.99.19. presta-concept67.fr

Résidence Les charmes
Authentique corps de ferme alsacien rénové, offrant de nombreuses prestations hôtelières !
✆ 06 72 67 53 14 • 2, rue de Colmar • 67860 Boofzheim
contact@residencelescharmes.fr • www.residencelescharmes.fr

les bons à savoir de marsel

Quelle variété de pommes de terre pour quelle utilisation ?

Cuisiner des pommes de terre, c'est facile et on ne s'en lasse pas : mais quelle variété de pommes de terre utiliser en fonction de sa recette ? Saviez-vous qu'il existe non pas une variété de pommes de terre, mais plus de 7.000… dont une centaine sont cultivées en France ? On a l'embarras du choix pour notre purée ! Il est parfois difficile de savoir quelle pomme de terre acheter pour quelle utilisation. On vous aide à y voir plus clair.

Variété de pommes de terre : laquelle choisir ?

Il existe différentes manières de distinguer les patates, en fonction de leur couleur et leur taille bien sûr, mais également leur période de récolte ou de leur utilisation en cuisine. On peut distinguer tout d'abord les pommes de terre nouvelles, récoltées au printemps, petites avec la peau fine, et les pommes de terre de conservation, à la peau plus épaisse, récoltées en fin d'été et qui peuvent être mangées toute l'année. Les pommes de terre grenaille sont des « intermédiaires », récoltées à l'été et de petit calibre. Parmi les variétés de pommes de terre nouvelles, on retrouve la pomme de terre de Noirmoutier ou la pomme de terre ratte ; la ratte du Touquet notamment est la plus connue. Elle est plutôt chère car elle se conserve mal, mais est délicieuse poêlée ou rôtie avec la peau.

Catégories de pommes de terre pour la cuisine

Il existe trois grands types de pommes de terre en fonction de la recette avec pomme de terre que vous souhaitez réaliser : les pommes de terre à chair ferme, celles à chair fondante et celles à chair farineuse. Les pommes de terre à chair ferme sont idéales pour une cuisson vapeur ou sautées. Elles tiennent bien à la cuisson, et peuvent donc être consommées entières ou en dés. Elles sont idéales pour des salades, rissolées en dés ou comme pomme de terre pour raclette. Elles sont réputées pour leur goût.
La pomme de terre **Charlotte** fait partie des variétés à chair ferme, tout comme **l'Amandine**, la **Belle de Fontenay**, la **Roseval** ou **l'Annabelle**.

La pomme de terre **Chérie** est une pomme de terre rouge à chair ferme, issue d'un croisement avec la **Roseval**. À cuisiner avec la peau pour profiter de sa belle couleur.

Les pommes de terre à chair tendre sont utilisées pour les gratins, dans les plats au four ou en sauce. Leur qualité : elle absorbe bien la saveur des ingrédients avec lesquels elle est cuisinée.

On trouve par exemple **la** pomme de terre **Agata**, la pomme de terre **Monalisa**, la **Samba** ou la **Nicola**. La pomme de terre **Spunta** fait partie de cette catégorie : elle serait la reine dans une recette de gratin dauphinois !

Les pommes de terre à chair farineuse sont faciles à écraser : elles sont donc idéales pour une soupe, un écrasé de pomme de terre ou une purée, mais aussi pour faire des frites ou des chips.

La pomme de terre **bintje** en est l'archétype. Cette variété de patates est la plus cultivée en France. On retrouve aussi la **Marabel**, la **Manon** ou la **Caesar** dans la famille des pommes de terre farineuses.

La pomme de terre **Désirée** à la peau rouge, de même que la pomme de terre **Vitelotte** de couleur violette font aussi partie de cette catégorie.

Conservation pomme de terre : les bons gestes

Pour bien conserver vos pommes de terre, choisissez plutôt une atmosphère froide et sombre, comme une cave. Stockez-les dans un filet ventilé ou une cagette. Les pommes de terre nouvelles, plus fragiles, se conservent au réfrigérateur. Si elles sont exposées à la lumière, vos patates peuvent germer ou verdir. On peut manger une pomme de terre germée ou une pomme de terre verte sur un petit côté (si elle est entièrement verte, jetez-la !) ; elles flétriront cependant plus vite que les autres. Retirez simplement le germe ou la partie verte avant consommation.

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

ALLÉE
COUR
TERRASSE

LE SPÉCIALISTE

TOUS STYLES & TOUS BUDGETS

AVANTAGES FINANCIERS SPÉCIAL HABITAT NOUS CONSULTER

Finalisez votre projet dès maintenant et profitez des meilleurs tarifs.

Daniel Moquet
signe vos allées

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

---

le Jardinier

OUVERTURE
Dimanche **18** décembre
de 14h à 18h

Entrez dans la magie de Noël

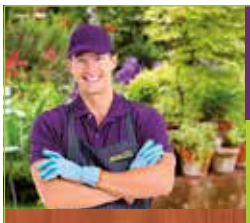
Boutique décoration - Idées cadeaux

- Etoiles de Noël (Poinsettias) produites dans nos serres
- Grande variété de couleurs et de tailles
- Décors de sapins naturels et Floqués
- Couronne de l'Avent, Centre de table...

21 Bd de Nancy • SELESTAT • 03 88 92 09 92

Ouverts du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h et le samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h ainsi que le dimanche de 9h30 à 12h30

©JDM Editions/Edith



Besoin de souffler ?
Choisissez le spécialiste du service à la personne
• de vrais jardiniers
• implantés localement
• votre contact en 48h

Thierry MARCK
à HUTTENHEIM

Siret : 521 329 169 00036

06 76 16 53 83
ou
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

50% de réduction d'impôts*

*selon la loi en vigueur

thierry.marck@hellolejardinier.com

SLCréation

DEVIS GRATUIT

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

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

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

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

HUSSER

VOTRE SPÉCIALISTE DU NETTOYAGE ET DE L'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS

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

PARTICULIERS & PROFESSIONNELS
- Tonte
- Taille
- Élagage
- Désherbage
- Aménagement extérieur
- Arrosage
- Plantation

PARTICULIERS
- Nettoyage des vitres
- Nettoyage à domicile
- Repassage

SI services à la personne

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr

LIVRAISON DE SAPINS
Naturels NORDMANN

Livraison à domicile dans votre salon et récupération du sapin après les fêtes !

75 /100	22,00€
100/125	26,00€
125/150	30,00€
150/175	35,00€
175/200	45,00€
200/250	50,00€

LIVRAISON DANS LE BAS-RHIN

06.71.67.67.32

HUSSER

serviceclient.gh@gmail.com
13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr

le bricolage de marsel

Noël placé sous le signe de la déco faite soi-même

Pour Noël, pas besoin de dépenser des fortunes en déco. Un peu de créativité, de la récup suffiront à réaliser de très jolies décorations de Noël.Noël, c'est l'occasion de mettre en avant nos talents de création dans une ambiance festive et magique ! Il existe de multiples manières de décorer sa maison pour Noël. Oubliez les objets décoratifs polluants ou énergivores du commerce : tous les outils dont vous avez besoin sont chez vous et dans la nature. Voici un quelques idées de créations que vous pouvez réaliser facilement, en particulier avec les enfants.

Des décorations pour sapin en carton

Voici un bon moyen de réutiliser le carton léger, comme les boîtes de céréales. Prenez-en plusieurs morceaux pour y dessiner des sapins. Découpez les sapins puis peignez-les à l'aide d'une peinture écolo puis accrochez-les à une cordelette naturelle.

Prenez un fil de laiton et passez-y quelques perles colorées puis enroulez-le autour du sapin. Vous n'avez plus qu'à faire un trou en haut des sapins ainsi réalisés pour y passer un fil, afin de les accrocher au sapin (au vrai).

Dans la même idée, les pommes de pin peuvent représenter de jolis objets de déco lorsqu'elles sont peintes.

Réutiliser les briques de lait et de jus de fruit

Une autre idée pour décorer son sapin : récupérez vos briques de lait ou de jus de fruits, l'intérieur étant de couleur métallisée, vous pouvez y découper de jolis motifs à accrocher ensuite sur le sapin.

Vous pouvez coller deux motifs l'un sur l'autre pour n'avoir que l'intérieur métallisé qui apparaît. Un conseil : réalisez des formes simples, comme des étoiles.

Des modelages en pâte d'argile

Procurez-vous de l'argile qui sèche à l'air libre. Aplatissez la pâte d'argile à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis découpez-y des formes avec un emporte-pièces : étoiles, animaux, sapins…

Faites un trou en haut de chaque déco à l'aide d'un objet rigide, afin d'y passer un fil pour les accrocher au sapin. Laissez sécher pendant deux jours. Il ne vous reste plus qu'à les peindre, laisser sécher puis les accrocher.

Le bon plan pâte à sel

Pensez également à la pâte à sel ! Le bon plan pour laisser libre cours à sa créativité facilement sans se ruiner. Pour réaliser une pâte à sel :

mélangez deux verres de farine et un verre de sel fin,
rajoutez un peu d'eau,
malaxez bien le tout.
Utilisez cette pâte pour réaliser de petits objets, comme décrit précédemment. Une fois vos créations réalisées, faites cuire la pâte, la première heure à 70-90°C puis augmentez progressivement la température jusqu'à 120-150°C.

Votre pâte cuite et refroidie, il ne vous reste plus qu'à peindre vos créations avec de la peinture, écolo bien sûr, et selon vos envies.

Une étoile en relief avec du ruban de récup'

Pour fabriquer des étoiles en relief, munissez-vous de rubans de récup', provenant de boîtes de chocolat par exemple.

Agrafez quatre morceaux de ruban d'égale longueur en leur milieu, disposés de manière à former l'étoile pour obtenir une étoile à 8 branches. Puis, rabattez sur l'arrière six des huit branches. Une seconde agrafe vient alors bloquer les branches dans cette position. Joli rendu assuré.

Fabriquer une couronne de Noël écolo

Prenez un ou deux journaux en papier d'épaisseur moyenne. Pressez chaque journal et donnez-lui la forme d'une couronne. Joignez les deux bouts avec du ruban adhésif écolo. Sur cette base, enroulez une bande de tissu que vous avez récupérée afin de recouvrir intégralement la couronne.

Prenez une bande de tissu différente et faites de même mais de façon plus lâche. Vous n'avez plus qu'à laisser pendre des personnages ou des boules faites par vos soins.

Votre couronne ne demande plus qu'à être accrochée.

Guirlandes : des Leds et des guirlandes en papier

Les illuminations de noël sont de plus en plus critiquées pour leur utilisation d'énergie. Il existe aujourd'hui des guirlandes et des illuminations fonctionnant grâce à des ampoules à LED ou encore à l'énergie solaire. Disponibles en multiples couleurs et formes, les guirlandes à LED peuvent s'adapter aussi bien pour l'intérieur que l'extérieur de la maison.

Des guirlandes en papier

De même, on peut réaliser de nombreuses guirlandes en papier recyclé : papier journal, papier cadeau, belles illustrations ou même prospectus de Noël. Deux suggestions : on découpe des formes en losange dans le papier et on les agrafe à un fil de coton pour former des fanions.

On peut également découper des bandelettes que l'on va coller en cercles pour faire une guirlande. Ces décos uniques sont très faciles à faire.

Fabriquer ses bougies

Fabriquer soi-même ses bougies est une initiative à la fois économique et écologique, d'autant qu'elles peuvent être réalisées par toute la famille.

On peut faire fondre d'anciennes bougies dans une casserole et y ajouter un peu de paraffine liquide pour en réaliser de nouvelles.

Sinon, on peut également réaliser une bougie presque gratuite et réutilisable à vie avec un verre d'eau, un peu d'huile et un morceau de papier toilette. De nombreux tutoriels sont disponibles en vidéo pour fabriquer ces bougies maison.

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 et décoration intérieure
Ravalement de façades

SPITZ CROVISIER

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

ARTISAN de FRANCE

le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud

Opération Déstockage*

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

DAIKIN — MITSUBISHI ELECTRIC

*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

Menuiserie
UTTER & CIE

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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS

Merci à notre aimable clientèle pour sa confiance et sa fidélité. Joyeuses Fêtes !

sur mesure

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

RGE QUALIBAT

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM
MENUISERIE

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

A VOTRE SERVICE DEPUIS **40 ANS**

PORTES D'INTÉRIEUR SUR-MESURE

DIRECT FABRICANT toutes mesures

DRESSING SUR-MESURE

Siret n° 320 802 697 00013 • © JDM Editions/Edith

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

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

QUALIBAT

la nutrition de marsel

Toutes les bonnes raisons de consommer du miel

Le miel est connu pour ses qualités gustatives, mais c'est aussi un super-aliment qui possède d'innombrables propriétés, ce nectar des abeilles a des vertus anti-inflammatoires et antiseptiques. À cause de ses différentes actions, il peut traiter et soulager divers maux. Si vous hésitez encore à consommer du miel (voir notre astuce pour ramollir le miel), voici toutes les raisons qui vous pousseront à le prendre quotidiennement.

Un allié contre le mal de gorge

En cas de toux, le miel est capable d'adoucir la gorge (voir nos astuces contre le mal de gorge), car il possède des vertus antiseptiques et antibactériennes en raison de sa forte teneur en polyphénols, des molécules antioxydantes. Pour le traitement, mélangez une demi-tasse d'eau avec une cuillère à café de gingembre moulu, et ajoutez le jus d'un demi-citron ainsi qu'une cuillère à thé de miel. Ensuite, gargarisez-vous avec ce mélange pour calmer les problèmes.

Un excellent antitussif

Le miel est tout aussi efficace que certains sirops contre la toux. Il crée une fine couche protectrice et tapisse la gorge pour prévenir les irritations qui causent les toux. Il est aussi riche en acide glyconique et en peroxyde d'hydrogène, et cela permet de stopper la prolifération des germes. Si vous voulez profiter des bienfaits du miel contre la toux, prenez 2 cuillères à thé avant d'aller vous coucher.

Pour une digestion plus facile

Le miel a des actions laxatives, et c'est pour cela qu'il aide beaucoup en cas de constipation. Mais encore, il peut dynamiser la flore intestinale grâce à son effet prébiotique qui booste la croissance des bonnes bactéries localisées dans le côlon. C'est évident, sa consommation régule le transit intestinal tout en luttant contre la gastro-entérite. Mais encore, il facilite la tâche de l'estomac, et il est conseillé pour les personnes atteintes d'ulcères gastriques.

Un sommeil réparateur

Si vous avez des problèmes d'endormissement, prenez une tasse de lait avec du miel avant d'aller vous coucher, car cela calme les nerfs et favorise le sommeil. Le miel contribue à libérer de l'insuline qui se transforme en tryptophane, le composé qui rend somnolent. Notez que la chaleur qui se dégage du lait augmente également l'effet de ce composé. C'est une très ancienne astuce de grand-mère qui a fait ses preuves dans la lutte contre l'insomnie. Cependant, après avoir pris cette boisson, il faut se laver les dents au risque de connaître les caries dentaires.

Pour soigner les brûlures et les coupures

C'est en raison de ses propriétés antifongiques et antibactériennes que le miel peut inhiber le développement des bactéries. Si vous avez une coupure, une brûlure légère ou une éraflure, nettoyez bien la blessure avec l'eau et du savon ensuite, mettez un peu de miel avant de couvrir d'un pansement, car cela va prévenir l'infection.

Contre la gueule de bois

Après une soirée bien arrosée, le corps a besoin de sucre pour se remettre de l'excès d'alcool, et il n'y a rien de mieux que le miel pour cela, car il accélère l'élimination de l'alcool dans le sang. Cet aliment apporte du fructose et des éléments antioxydants qui sont essentiels pour retrouver la forme. Il faut donc faire du thé vert avec du miel pour hydrater l'organisme.

Pour des cheveux bien hydratés

Pour la peau et les cheveux, le miel est un excellent revitalisant. Utilisé en masque, il peut absorber et retenir l'eau. Pour faire un shampoing naturel, mélangez le miel avec de l'huile d'olive. Vous pourrez également avoir recours au miel pour faire un masque hydratant et un traitement pour les lèvres.

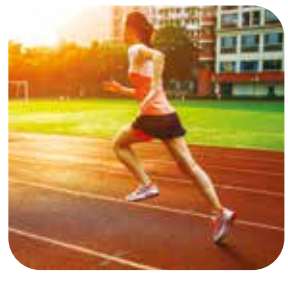
Contre les pellicules

Des recherches scientifiques ont prouvé que le miel est capable de prévenir les problèmes de pellicules grâce à ses propriétés hydratantes et antifongiques. Si vous êtes victime de pellicules, voici la recette pour vous en débarrasser. Diluez dans un peu d'eau chaude le miel, et massez doucement avec ça votre cuir chevelu pendant 3 minutes avant de rincer.

Pour renforcer le système immunitaire

Le miel renferme de puissants antioxydants naturels, et ils vont renforcer le système immunitaire pour prévenir des maladies. En consommant quotidiennement du miel, vous réduirez le risque d'attraper des problèmes cardiaques, des cancers… Également, il est riche en oligosaccharides, cela améliore la prolifération dans l'intestin de probiotiques comme les lactobacilles et les bifidobactéries.

Pour de bonnes performances athlétiques



D'après les études scientifiques, le miel fait partie des hydrates de carbone les plus efficaces à prendre avant de faire du sport, car à l'inverse des autres types d'agents sucrants, il est facile à digérer. Mais également, il est libéré dans le métabolisme de façon moins rapide et régulière. Donc, pour améliorer vos performances athlétiques, prenez un peu de miel avant d'entamer une séance d'entraînement.

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

MENUISERIE Erhard

à Obernai

Un savoir-faire d'exception depuis 1966

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

NOS PRESTATIONS

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

DEVIS GRATUIT

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

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

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

OÙ NOUS TROUVER ?
2 rue du Thal
67210 OBERNAI
03.88.47.61.90

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

RESTEZ INFORMÉ

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

ETUDES DE PROJET GRATUIT

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

PRIX SPÉCIAL NOËL AVANT LA HAUSSE*

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Mir rede Elsassisch

Performance, qualité et compétance font la différence

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

*Voir conditions, valables jusqu'au 30/12/2022 - Siret n° 84765178300015 • © JDM Editions/Edith

Des pergolas pour tous les budgets

JMS Sun Protect
Le partenaire de votre extérieur

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

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

EBS FERMETURES

Partenaire Internorm

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

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTTERSHOLTZ
www.ebsfermetures.com

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

RGE QUALIBAT

Quelques conseils pour se maintenir en forme en viellissant

La vieillesse est considérée comme l'ensemble des modifications fonctionnelles de l'organisme. Cela provoque la diminution progressive de son aptitude à assurer ses fonctions dans le temps. Bien que le vieillissement soit inévitable, il est important de garder la forme, car cela peut conduire à une dépression. Quels sont les conseils à prendre en compte pour se maintenir en forme en vieillissant? Nous aborderons davantage le sujet dans la suite de cette rédaction.

Rester actif

Pour se maintenir en forme tout en vieillissant, il est important que vous restiez actif. Ne négligez pas les activités physiques puisque celles-ci vous permettront de maintenir le bon fonctionnement de l'ensemble des structures du corps. En effet, si les muscles sont très mobilisés, ces derniers perdent considérablement leur atrophie.

De même, les activités physiques stimulent le renforcement musculaire et osseux. Elles permettent également de prévenir les maladies cardiovasculaires généralement enregistrées pendant la vieillesse. Vous pouvez par exemple faire usage de certains équipements comme des dumbbells pour renforcer vos muscles et améliorer considérablement l'équilibre et la coordination de votre corps.

Toujours dans l'optique d'être en forme en vieillissant, vous pouvez opter pour les activités du yoga à pratiquer sur un tapis de fitness. Celles-ci permettent de stimuler au maximum la neuroplasticité et la création de nouvelles synapses. De cette manière, vous réduisez considérablement le risque de démence. Il en est de même pour l'apparition des symptômes cliniques au niveau cognitif.

Le maintien d'une vie sociale riche

Au premier abord, sachez que la solitude est considérée comme le grand mal du siècle. Pour maintenir la forme en vieillissant, vous devez nécessairement garder le moral en tissant des liens sociaux à travers la famille ou les amis. Vous devez impérativement avoir un réseau social très dense et très stimulant. De cette manière, vous vous sentirez beaucoup plus à l'aise dans votre vie quotidienne. De même, avoir une riche vie sociale donne l'occasion :

- De sortir
- De donner de soi
- D'avoir du soutien, etc..

Avoir de bonnes relations avec les jeunes générations vous permettra de garder de l'énergie. De même, vous aurez l'impression d'être beaucoup plus actif physiquement et intellectuellement. L'amour de l'ensemble des proches est considéré comme le meilleur remède miraculeux pour une personne vieillissante de prendre un coup de jeune.

Prendre soin de son alimentation

Pour garder la forme tout en vieillissant, il est important de prendre soin de votre alimentation. Vous devez manger varié et équilibré, car cela est considéré comme l'un des moyens de prévention contre les maladies cardiovasculaires. Par la même occasion, vous ralentissez considérablement le vieillissement cognitif. Voici une liste d'aliments à privilégier pour maintenir la forme en vieillissant :

- Les végétaux : il s'agit notamment des fruits et des légumes
- Le poisson : au moins 2 fois par semaine
- L'huile d'olive : elle est considérée comme une priorité absolue.

Par ailleurs, vous devez limiter considérablement la consommation de viande. De même, abstenez-vous des excès de sucre, car ces derniers peuvent être à l'origine du diabète et aussi du syndrome métabolique. Il en est de même pour les cancers et la maladie d'Alzheimer. Mettez la priorité sur les plats «faits maison» et abstenez-vous au maximum des boissons sucrées. À titre illustratif, il peut être cité les sodas ou les jus de fruits industriels. Par ailleurs, une dérogation particulière se trouve au niveau de la consommation d'alcool. D'après les experts, vous pouvez vous autoriser un verre de vin rouge par jour. Il ne faut pas dépasser cette dose.

En somme, il est tout à fait possible de maintenir la forme tout en vieillissant. Pour y arriver, vous devez impérativement soigner votre alimentation et rester actif. Il est également important de maintenir une riche vie sociale.

Pour garder la forme, relevez tous vos plats avec du curcuma

Très agréable au goût, le curcuma est l'une des épices les plus intéressantes grâce à ses polyphénols, notamment la curcumine. Une substance qui aide à lutter contre l'inflammation et favorise la régénération des cellules, comme l'explique le docteur Jean-Michel Cohen. Cette épice star de la cuisine santé apporte de la saveur, de la couleur, et une petite note d'exotisme à table. Ses nombreuses propriétés médicinales, utilisées de longue date en médecine traditionnelle indienne, sont désormais prouvées par de nombreuses études scientifiques, comme nous l'explique le docteur Jean-Michel Cohen, célèbre médecin nutritionniste, auteur de « La méthode Cohen » et de « Nourrir sa santé » publiés aux éditions First.

En quoi cette épice se distingue-t-elle des autres ?

Dr Jean-Michel Cohen. Toutes les herbes aromatiques et un grand nombre d'épices ont des propriétés antioxydantes qui leur confèrent des vertus santé. Le curcuma fait partie des plus intéressantes, en raison de sa teneur très élevée en polyphénols, et notamment en curcumine, sa principale substance active qui lutte contre l'inflammation et favorise la régénération des cellules. Des chercheurs brésiliens ont par exemple montré son efficacité sur des lésions rénales induites par des médicaments chez la souris. Après huit semaines de prise de curcuma, une diminution de l'inflammation des reins et une réparation beaucoup plus rapide des cellules détruites ont été observées. Cette épice combat aussi l'apparition des radicaux libres, générés par l'exposition au soleil et à la pollution, qui menacent l'intégrité des chromosomes à l'intérieur des cellules.

Le curcuma est-il donc un bon allié pour se prémunir du cancer ?

Il peut venir en soutien d'une chimiothérapie, mais il est surtout utile en prévention. Cela a été démontré en laboratoire sur le cancer de la prostate, le cancer du sein, ou encore celui du cerveau. La consommation régulière de curcuma freine en effet la prolifération des cellules cancéreuses, et ralentit la croissance des tumeurs. Elle semble également réduire le risque de formation de métastases… du moins chez la souris.

Comment l'utiliser au mieux ?

Je conseille de le consommer sous forme d'épice, de rhizome frais, ou bien en poudre, plutôt qu'en complément alimentaire, car à dose très élevée, le curcuma peut provoquer des brûlures d'estomac. Il est aussi déconseillé aux personnes souffrant de calculs biliaires. Des quantités trop importantes peuvent par ailleurs bloquer la régénération des cellules osseuses. Et comme le curcuma se dissout difficilement dans l'eau, mieux vaut l'associer à un corps gras (huile, beurre, crème…) et aussi à du poivre, afin de doper son absorption au niveau de l'intestin. La bonne dose en prévention est de un à cinq grammes par jour.

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

MJM Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

https://mjm-fermetures.fr

+ de 25 ans d'expérience

Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**

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

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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

Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

RGE ECO artisan

11, rue de la Forêt **HUTTENHEIM**

tél. 03 88 92 62 86 - 06 08 07 12 32

siret : 512 053 109 00025

FENÊTRES • PORTES • VOLETS • PORTES DE GARAGE

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN

Des produits de qualité et adaptés à tous budgets

Toute l'équipe d'Optifen vous souhaite de Belles Fêtes de Fin d'Année

VISITEZ NOTRE SHOWROOM

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

Siret n° 83474780000011

VELUX INSTALLATEUR CONSEIL EXPERT

RGE QUALIBAT

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

www.optifen.com

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :
Pour paraître dans le Marsel du mois de Janvier, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 21 décembre 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.

les manifestations de marsel

3 décembre et 4 décembre

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.

Dimanche 4 décembre

KRAUTERGERSHEIM - Marché de Noël

«L'association ALC organise son prochain Marché de Noël, à partir de 14h à l'espace Loisirs 1 rue de l'Amitié à Krautergersheim. De nombreux exposants locaux en intérieur et extérieur seront présents ainsi que le Foot Truck du racing. Présence du Père Noël de 16h30 à 18h. Restaurations sur place, Lards grillés, knacks, soupe, vin chaud, crêpes, etc…

Samedi 10 décembre

ERSTEIN - Braderie de la Croix-Rouge Erstein-Benfeld. La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h sur le parking des bénévoles. Vente de vêtements, jouets et livres, le tout à petits prix! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

Samedi 10 et dimanche 11 décembre

DAMBACH-LA-VILLE - Marché de Noël de Dambach-la-Ville

Découvrez ce marché de Noël authentique et laissez-vous porter par une ambiance féérique au cœur du village fortifié. Une cinquantaine d'exposants vous proposera ses créations artisanales et productions gourmandes en intérieur et extérieur, autour de la place du Marché. Vous pourrez y retrouver les traditionnels jus de pomme et vin chaud ainsi qu'une petite restauration, sans en oublier les animations pour petits et grands : jeux en bois, bricolage, balade en poney, animations musicales...

Samedi 17 décembre

HILSENHEIM - Opération Truites fraiches fin d'année

L'Association de Pêche de Hilsenheim vous propose une opération «Truite de fin d'année»
Sur commande :
- Grande truite fraîche saumonée vidée, environ 2kg : 12€ le kg
- Filets de truite fumés, plaquette de 300/350G, sous vide, à 3,80€ le kg
- Filets de truite marinées, sous vide, demi filet environ 350/400G, à 4,90€ le kg

A réserver avant le dimanche 05 décembre par mail : kreder.rene@orange.fr ou par fil au 03 88 85 47 00, ou par sms au 06 87 67 45 56
Truites fraiches d'alsace, pisciculture Biesheim

Samedi 7 janvier 2023

WITTISHEIM - Loto

La Chorale Sainte Cécile organise son loto annuel à la salle polyvalente de Wittisheim. Ouverture des portes : 18h30. Jeux : 20h. De nombreux lots dont : 1 voyage pour 2 personnes de 6 jours avec Costa Brava - 1 Week-end croisière sur le Rhin pour 2 personnes - Déjeuner spectacle à Kirrwiller pour 2 personnes - 1 gros lot «surprise» - PC portable -- TV Led - Tablette - Outillages et autres lots.
Le carton : 4€ - les 6 cartons : 20€. -
Réservation : 06 06 85 80 28 ou 06 36 57 33 25.

le Journal de marsel

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

Directeur de publication : Patrice Huguet
Contact :
03 88 74 11 10
lejournalde@marsel.fr

©2022 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

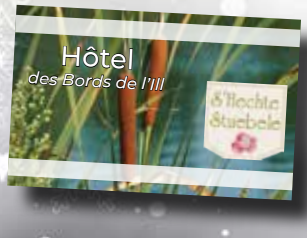
Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre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

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

le Journal de marsel

C'est aussi l'impression et la conception de vos :

- Cartes de visite
- Cartes de correspondance
- Bons cadeaux
- Flyers
- Dépliants (2 ou 3 volets)
- Affiches
- Etiquettes / Stickers / Autocollants
- Entêtes de lettres
- Roll'up
- Set de table



Mail : lejournalde@marsel.fr

Appelez le 03 88 74 11 10

La tribu du Journal de Marsel remercie tous ses annonceurs pour leurs collaborations et soutien tout au long de l'année 2022 ! Et vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année ...

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Küchen Atelier
vous souhaite
de Belles Fêtes
de fin d'année

©IDM Editions/Edith

Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous

Miele GAGGENAU SIEMENS LEICHT BOSCH NEFF

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 LAHR (proximité gare)
0049 7821 95 96 93 • e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de

C21

Tous nos voeux pour 2023

ESTIMATION OFFERTE
CENTURY 21

Votre projet ... c'est notre métier !
ESTIMATION • VENTE • LOCATION
GESTION • SYNDIC

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

De la nature à votre assiette

Foie gras de canard aux épices

1 Lobe de foie de canard d'environ 500 g
QS Farine
8 g de sel
1 pincée de poivre,
1 pincée de cardamome en poudre
1pincée de noix de muscade râpée
1 pincée de cannelle en poudre

Tempérer le foie et le déveiner

Mélanger les épices avec le sel et assaisonner le foie gras. Remettre le foie au frais pendant une nuit.

Le lendemain fariner le foie.

Le rôtir de tous les côtés dans une poêle antiadhésive pendant 6 à 7 mn, bien le dorer.

Laisser reposer sur une assiette pour terminer la cuisson.

Au bout de 20 mn emballer le foie dans un film et mettre au réfrigérateur. Dégustez-le à partir du lendemain ou dans les 3 à 4 jours.

Trancher le foie et ajouter quelques grains de sel de Guérande ou de Maldon.
Accompagner d'une compotée de fruits secs aux pommes que vous pouvez faire de la manière suivante :
Couper en petits cubes :
- 100 g de quetsches séchées
- 100 g d'abricots secs
- 100 g de figues séchées

Ajouter 10 cl de gewurztraminer vendanges tardives et laisser mijoter 20mn.
Faire caraméliser 3 pommes Granny Smith coupées en cubes dans 20 g de beurre et 1 C à soupe de sucre.
Rajouter les fruits secs et conserver au frais. Inutile de mettre des épices dans cette compotée car le foie est déjà suffisamment épicé.

Découvrez nos gourmandises pour les Fêtes de fin d'année !!

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

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

Sur place ou **EN LIVRAISON***
Particuliers, Entreprises ...

PLAT DU JOUR du mardi au vendredi

Nos plats sont à consulter sur notre page Facebook

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

Merci pour votre compréhension !

*dans un rayon de 10 kms

Découvrez notre Pâté Lorrain !!

Menu de Fêtes 2022

Entrée :
Terrine de gibier - mousseline de betteraves - mesclun
OU
Mille-feuille de saumon à l'aneth et citron vert

Plat :
Cassolette de la mer sauce safranée, pomme vapeur et ses légumes
OU
Carré de veau farci sauce aux girolles, purée de châtaignes, brick de légumes
OU
Rôti de biche, poire aux airelles, gratin dauphinois, légumes oubliés

Ouvert le 24 et 31 décembre de 6h à 14h

*****

Exceptionnellement **FERMÉ**
les dimanches 25 décembre 2022
et 1er Janvier 2023

Pour vous satisfaire au mieux, pensez à passer vos commandes avant le 15 décembre 2022 !
Merci de votre compréhension

Pensez à réserver !!

Huttenheim : 03 88 74 31 89
Rossfeld : 03 88 74 14 26
Westhouse : 03 88 74 40 30

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 1er décembre • HUTTENHEIM • 03 88 74 31 89 • Retrouvez-nous sur facebook

Manger de saison en décembre

En décembre comme chaque mois, consoglobe vous aide à manger de saison : quels viandes, poissons, fromages, fruits et légumes sont à prévoir dans vos prochains menus ?

(Rédigé par Annabelle)

Déjà décembre ! Les fêtes et leurs grandes tables approchent à grands pas. Mais à part la dinde et le saumon fumé, qu'allons nous mettre dans nos assiettes en cette fin d'année ? Petit tour d'horizon des viandes, poissons, fruits, légumes et fromages de saison.

Les poissons de décembre

Les températures baissent sérieusement. Il est plus que jamais important de bien s'alimenter pour préserver sa santé. Et se faire plaisir. Pour cela, les poissons riches en acides gras essentiels sont les bienvenus dans vos menus de décembre :

- bar
- dorade grise
- carpe
- haddock
- hareng
- limande
- merlan
- truite

La raie est un poisson que vous allez trouver sur les étals de votre poissonnier. Cependant, notez que **ce poisson est à éviter car l'espèce est menacée.**

Coquillages et crustacés

Crevette, homard, langouste, huître, moule sont à déguster en décembre

Les viandes de décembre

Comme tout aliment, la viande a sa saisonnalité : certaines viandes seront plus savoureuses à une période donnée de l'année, d'autres ne seront tout simplement pas disponibles (c'est le cas du gibier par exemple).

En décembre, vous pourrez donc manger les viandes traditionnelles des fêtes bien sûr comme la dinde :

- caille
- canard
- lapin
- pintade
- bécasse
- chevreuil
- faisan
- lièvre
- perdreau
- sanglier

La viande est, comme nous vous le rappelons souvent, à consommer avec modération. Cela vaut pour votre santé et pour l'environnement.

Les légumes de saison en décembre

Les fruits gorgés de soleil et les salades de légumes croquants ne sont plus qu'un lointain souvenir de l'été passé. Pourtant, il y a encore de quoi se régaler avec les fruits et légumes de ce mois de décembre.

Chez votre maraîcher ou sur les étals du marché, vous trouverez :

- avocat (considéré comme un légume-fruit)
- carotte
- chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou-chinois
- citrouille
- courges (potiron, potimarron, courge butternut,
- courge spaghetti, panais etc.)
- céleri
- endive
- mâche
- poireau
- pomme de terre
- salsifis
- topinambour
- chanterelle
- girolle
- pied bleu
- pied de mouton
- trompette des Maures (ou de la Mort)
- truffe noir du Périgord

Les fruits de décembre

Sur les tables des fêtes, on retrouve souvent des fruits exotiques qui amènent un peu de chaleur dans les foyers :

- ananas
- banane
- datte
- fruit de la passion
- grenade
- kaki
- kiwi
- litchi
- mangue
- papaye

C'est la saison pour profiter aussi de :

- citron
- clémentine
- mandarine
- marron
- poire
- orange et orange sanguine
- pamplemousse

Les fromages de décembre

En décembre, nombreux sont les fromages à savourer. Consommez local et privilégiez ceux de votre région. Vous pouvez aussi apprécier les fromages à base de lait de vache comme : le Cantal, l'époisses, la mozarella (peut être au lait de bufflone) le fromage à raclette, le Mont d'Or, le Comté etc, ou les fromages à base de lait de brebis comme le brocciu (peut être à base de lait de chèvre) ou Roquefort. En décembre, il y a de quoi se régaler avec les produits de saison.

Publié avec l'autorisation de www.consoglobe .com

Hôtel** Restaurant & Spa
Au Soleil

Pour Noël, faites plaisir
à vos proches
avec nos bons cadeaux

Ils vous sont proposés
pour le restaurant
et/ou pour une Escapade
à l'hôtel avec accès au Spa

Découvrez notre site en image
www.hotelausoleil.com

114, rue Principale • **VALFF** • **03 88 08 92 58**
www.hotelausoleil.fr • contact@hotelausoleil.fr
Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi et le dimanche soir,
Nous serons fermés du 23 décembre 2022 jusqu'au 2 janvier 2023 inclus

© Le Journal de Marsel / Edith

Auberge b'm hans

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

Menus à thème
du mois de Décembre

Vendredi 9 et samedi 10 en soirée
Fondue aux 3 fromages suisses
Dimanche 11 à midi
Matelote à l'Alsacienne
Vendredi 16 et samedi 17 en soirée
Moules frites à volonté
Dimanche 18 à midi
Couscous royal
Dimanche 8 janvier 2023
Traditionnelles Bouchées à la reine

©IDM Editions/Edith

Nous vous souhaitons
de Joyeuses Fêtes

OFFRE D'EMPLOI
Aide-cuisine à temps plein en CDI
et en extra le weekend «étudiants acceptés»
et serveur(se) à temps plein en CDI

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

Chez Mireille
Pour un Noël de partage, en toute simplicité

22, route de Colmar 67860 **BOOFZHEIM**
03 88 74 60 92 • chezmireille67@orange.fr
Horaires d'ouverture : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h-18h non stop • Samedi 8h-12h

Venez nous voir aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)
les mardis de 15h à 18h30

SCHERWILLER
Les mercredis de 15h à 18h30

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

GERSTHEIM
les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD
les samedis de 7h30 à 12h

Dernières tournées du Camion Magasin jusqu'au 17/12/22

Nos produits locaux artisanaux... Chocolat, pain d'épices, bredele...

Menus du mois de Décembre :
- 2 et 3 décembre : **Potée**
- 9 et 10 décembre : **Rôti de porc forestier**
  Gratin dauphinois

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

OUVERT
le dimanche
18 décembre de 10h à 17h

- *Bûches Glacées*
- *Kit Pierrade*
- *Kit Raclette*
- *Plateau de fromage*

Pensez à commander avant le 16 décembre !

- Canard disponible sur commande
ATTENTION : quantité limitée !
- Jambon en croûte ou à l'os
- Filet mignon en croûte
- Noix de jambon

Diverses volailles fermières (sur commande)

Idées cadeaux Paniers garnis

Retrouvez-nous facebook
Ticket Restaurant
Noël des oiseaux : TOURNESOL en direct de la ferme

* L'alcool est dangereux pour la santé, buvez avec modération - © IDM Editions

Donner du miel aux bébés : attention, danger !

Saviez-vous qu'en servant du miel à un enfant avant qu'il n'ait soufflé sa première bougie, vous pourriez le mettre en danger d'attraper une maladie rare, mais grave ? Apprenez comment le botulisme infantile peut se transmettre par un produit naturel aussi bénéfique que le miel.

Médecins et pharmaciens proposent souvent d'utiliser le miel pour adoucir les maux de gorge et calmer la toux de nos enfants. Surtout depuis que les sirops contre la toux sont déconseillés aux moins de 6 ans. Plusieurs études ont d'ailleurs été publiées en ce sens, confirmant les bienfaits de ce remède de grand-mère très populaire, car peu coûteux et aisément disponible.

Il est toutefois moins connu que le miel, ainsi que le sirop de maïs, ne doivent pas être donnés aux bébés de moins de 1 an, en raison des risques potentiels de botulisme.

Miel et bébé : attention au botulisme !

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : « Le botulisme humain est une maladie grave et potentiellement fatale, néanmoins, rare. »

Qu'est-ce que le botulisme infantile ?

Quant au botulisme infantile, il « se manifeste principalement chez des nourrissons de moins de six mois. À la différence du botulisme alimentaire provoqué par l'ingestion de toxines préalablement formées, il touche des nourrissons qui avalent des spores de Clostridium botulinum, lesquelles germent pour donner des bactéries qui colonisent l'intestin de l'enfant et libèrent des toxines.

Chez la plupart des adultes et des enfants de plus de six mois, ce phénomène ne se produit pas en raison des défenses naturelles qui se mettent en place avec le temps et préviennent la germination des spores comme la croissance des bactéries. »

Les symptômes chez les nourrissons sont la constipation, la perte d'appétit, un état de faiblesse, une altération des pleurs et une perte frappante du contrôle de la tête.

Très peu de cas de botulisme infantile, mais la prudence reste de mise

La bactérie Clostridium botulinum se propage sous forme de spores très communes dans l'environnement et peut être transportée par les abeilles et ramenée à la ruche. Et donc, in fine, se retrouver dans le miel. À ce jour, aucun traitement dans la récolte ni dans la production du miel ne permet de l'éliminer.

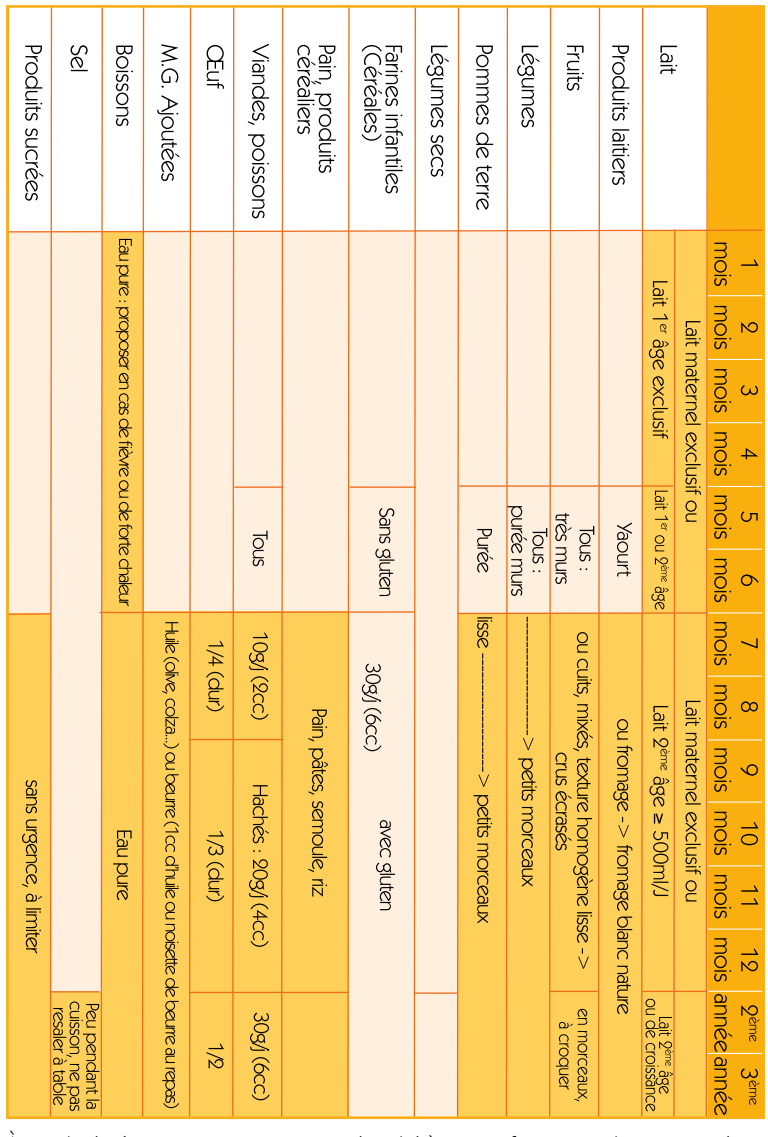
Après une recrudescence du nombre de nourrissons atteints entre 2004 et 2009, aucun cas de botulisme infantile n'a été recensé (il reste très rare en Europe) ; mais l'OMS préconise : « Même s'il existe plusieurs sources possibles d'infection pour le botulisme infantile, le miel contaminé par des spores a été associé à un certain nombre de cas.

On avertit donc les parents et les personnes qui s'occupent des enfants qu'ils ne doivent pas donner de miel à leur jeune enfant avant l'âge d'un an. »

Concrètement – limiter le miel jusqu'à l'âge de 3 ans

Avant un an, il n'est de toute façon pas recommandé de donner trop de sucre à nos enfants. En effet, la diversification alimentaire est encore récente à ce stade. Et il ne faut pas oublier que le miel, c'est du sucre : en donner à nos enfants favorise donc les caries. D'ailleurs l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé recommande « de limiter la consommation de produits sucrés, comme le miel à votre enfant entre ses six mois et son troisième anniversaire« .

Plus généralement, comme le résume le tableau ci-dessous du programme MangerBouger, les produits sucrés ne sont à amener dans l'alimentation qu'à partir de 8 mois et de manière très occasionnelle.



À partir de 1 an on peut proposer du miel à nos enfants sans risque pour leur santé, de manière ponctuelle tout comme le sucre, le chocolat et le sel.

Comment aromatiser un yaourt ?

Il faut savoir que les laitages industriels aromatisés ou pré-sucrés spécial bébé sont souvent très sucrés. Il est donc préférable d'en choisir des non sucrés et de les sucrer en petite quantité ou de les parfumer vous-même. En essayant de donner de temps à autre un laitage nature pour que bébé savoure le goût du produit et évite de s'habituer aux produits sucrés.

Voici quelques idées : sucre en poudre vanillé, cassonade, sirop d'érable, compote de fruits, confiture, morceaux de fruits, chocolat, crème de marrons, caramel, noix de coco, biscuits écrasés, sirop d'agave, sirop de riz brun.

Ce ne sont que des propositions, les seules limites sont celles de votre imagination ! À condition bien sûr de respecter le rythme de diversification alimentaire de chaque enfant.

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

L'ARTISAN DU RIED

L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE
Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...

PEINTURE - RENOVATION
Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépissage murets

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • **06 79 47 79 05** • **www.lartisanduried.fr**
Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editions/Edith

BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR

HELMER

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

Livraison de repas chauds à domicile

Sur les communes de :
- Benfeld
- Boofzheim
- Herbsheim
- Huttenheim
- Kertzfeld
- Kogenheim
- Rhinau
- Rossfeld
- Sand
- Sermersheim
- Westhouse

Retrouvez le menu de la semaine en cours sur notre site...

Ouverture de notre magasin :
Mercredi de 8h à 11h45
Vendredi de 8h à 11h30 et de 15h30 à 18h
Samedi de 8h à 12h

Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

23 rue du Gal de Gaulle 67230 **HUTTENHEIM**
03 88 74 40 26 • www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr
©JDM Editions

JM SANITAIRES

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

Installations et rénovation de salle de bains
Equipement pour personne à mobilité réduite
• Chauffage gaz
• Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015

au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

OUVERT
les dimanches 11 et 18 décembre de 14h à 18h

5%
Sur tous les vins et champagnes*

Idées Cadeaux

Joyeuses fêtes de fin d'année

11 rue du Commerce (à côté du Lidl) - **ESCHAU**
www.au-bon-conseil.fr • 03 88 77 99 69
P devant la boutique

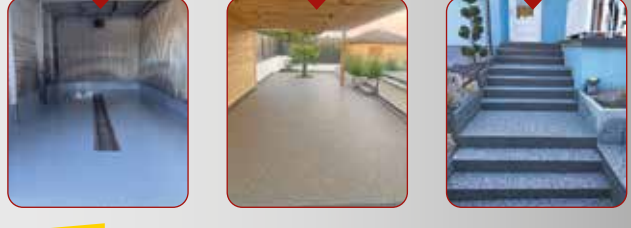
*Offre valable sur présentation de l'annonce les 11 et 18 décembre 2022
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération - ©JDM Editions / Edith

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

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

AVANT

APRÈS



Siret n° 79204068500028

DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :
•Anti-remonté d'humidité • Étanche et résistant
Sans joint • Application sur tout type de sol
(y compris sols chauffants) • Amortissement acoustique
• Entretien facile • Grande longévité
• Coloris et finitions variés

www.haussmannsolsresine.fr

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

Quels seraient les autres animaux qui pourraient aider le Père-Noël…

On sait pertinemment que les rennes sont partie prenante de la mission du Père Noël, c'est un fait. Mais si nous devions imaginer d'autres animaux pour lui donner un coup de patte, lesquels seraient-ils ?

Les animaux, surtout en hiver et à la fin de l'année, développent des stratégies diverses et variées pour survivre et s'adapter à la saison. Toutes ces caractéristiques développées au long d'une longue et lente évolution peuvent peut-être servir à notre ami à barbe blanche…

La corneille aussi pourrait bien aider le Père-Noël !

La corneille est merveilleusement intelligente… Tellement intelligente qu'il est difficile de faire en sorte qu'elle ne s'installe pas là où elle a décidé de s'installer, même en mobilisant toute notre intelligence à nous, humains.

La corneille et toute la famille du genre « Corvus » réunissent des animaux capables de comprendre la relation de causes à effets ce qui est tout bonnement stupéfiant.

Mais les animaux du genre sont aussi capables de se reconnaître dans un miroir, de se servir d'outils et de régler des problèmes de tous types que de jeunes enfants seraient incapables de résoudre… et bien d'autres choses encore.

On essaye même de les former à ramasser les mégots jetés par terre par tous ces gens qui ne s'inquiètent toujours pas de la protection de l'environnement parce que les corneilles sont aussi capables d'utiliser des outils !

Voici donc un auxiliaire de premier choix pour le Père Noël qui aura un éclaireur pour lui préparer le terrain et éviter de tomber du toit, de se cogner dans une branche tombée sur le toit et dissimulée par la neige ou tout simplement de perdre son chemin dans cette forêt de toitures. De quoi réhabiliter cet animal en désamour, non ?

Excellente grimpeuse, la martre serait d'un grand secours au Père-Noël

La martre (Martes martes) est un animal de la famille des mustélidés comme le blaireau, la fouine ou l'hermine. Encore trop méconnue, la martre s'adapte pourtant de plus en plus au milieu urbain et vient donc se faire connaître à nous autres humains en occupant les toitures et en parcourant la ville à la recherche de nourriture. Il faut cependant reconnaître que ce n'est pas son milieu de prédilection !

Animal habituellement nocturne, la martre devient diurne lors des périodes de grands froids, se cachant la nuit dans l'un de ses lieux de prédilection. Sur son territoire, la martre peut compter jusqu'à six dortoirs où elle affectionne dormir.

Excellente grimpeuse habituée aux arbres et aux falaises, la martre sera l'animal idéal pour vérifier que la cheminée est libre de passage pour que les cadeaux soient acheminés en bonne et due forme.

Le loir : le plus agile quand il ne fait pas la sieste !

Un loir (Glis glis) est un rongeur qui ne se déplace que très peu, voire jamais, au sol. Il sécrète une substance gluante sous ses pattes qui lui permet de se mouvoir facilement sur tous types de parois verticales.

Particulièrement agile et capable de faire des bonds impressionnants vu sa taille, le loir est une de ces espèces qui se préparent à l'hiver en faisant des réserves de graisses très importantes durant l'automne. Arrivé à la mauvaise saison il dort énormément pour ralentir son métabolisme et éviter de dépenser trop d'une énergie dont il a besoin pour produire de la chaleur.

Si la cheminée n'est pas le meilleur lieu pour acheminer les cadeaux, le loir saura trouver un autre moyen pour passer par le toit. C'est un vrai spécialiste en la matière d'ailleurs…

À ceci près qu'il a, à cette période de l'année, tendance à dormir « comme un loir ». Vous risquez donc de le retrouver dans une chaussette suspendue à la cheminée en lieu et place du cadeau attendu.

Il n'y a pas plus rusé que le renard pour aider le Père-Noël

Si la grande famille des corvidés est un superbe porte-parole de l'intelligence animale « volante », que peut-on dire du renard…

Chassé encore de nos jours – pour des raisons qui échappent à tout le monde, le renard est un animal bien plus proche des humains qu'on n'ose le croire.

Animal particulièrement social, la femelle qui élève ses petits peut être aidée par une soeur qui prendra le relais en adoptant les orphelins si la mère renarde venait à disparaître. Une fille peut également rester avec la mère pour l'aider et ainsi apprendre à avoir elle-même des petits l'année d'après ! Si la loi interdit de l'apprivoiser, il n'en reste pas moins qu'il sait parfaitement quand il doit avoir peur de nous ou quand il peut nous faire confiance. Rien que pour cela il mériterait notre respect.

Au sol, les embûches sont multiples et les enfants à l'affût « DU » personnage de Noël ne le sont pas moins. Un renard aussi rusé qu'habitué à se dissimuler serait probablement un aide plus que bien venu.

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

PROMOS DU MARDI 29 NOVEMBRE AU SAMEDI 3 DÉCEMBRE

Pintade sans os farcie à la choucroute	**14,90€/KG**
Civet de sanglier mariné	**16,90€/KG**
Emincé de boeuf aux girolles	**20€/KG**
Saucisse de viande à la volaille	**10,50€/KG**
Boudin blanc	**17,00€/KG**
Pied de porc farci braisé	**9,50€/KG**
Pizza ronde à la viande hachée et sauce barbecue	**4,50€/pièce**

VENDREDI
Choucroute aux poissons - **10€/portion**

SAMEDI
Langue de bœuf sauce madère et sa mousseline de carotte - **10€/portion**

PROMOS DU MARDI 13 AU SAMEDI 17 DÉCEMBRE

Navarin d'agneau	**7,90€/KG**
Collier d'agneau	**14,50€/KG**
Poulet façon tatin	**16,10€/KG**
Boudins blancs aux truffes	**17,80€/KG**
Galantine de Noël	**14€/KG**
Hure de Noël	**14€/KG**
Fleischkiechle	**0,80€/pièce**

VENDREDI
Filet de sole en croute de noisettes , ravioles de légumes et sauce beurre blanc
9€/portion

SAMEDI
Blanquette de veau, carottes vichy et ses tagliatelles - **10€/portion**

Dreyfuss

2 rue Clémenceau 67230 BENFELD
Tél. 03 88 74 40 03
Suivez-nous sur : Boucherie Dreyfuss

PROMOS DU MARDI 6 AU SAMEDI 10 DÉCEMBRE

Portefeuille tourangeau *(chèvre et noix)*	**20€/KG**
Emincé de porc à la chinoise	**12,50€/KG**
Filet mignon de porc farce tarte flambée	**19€/KG**
Lot de saucisses : jambon + pistache	**10,50€/lot**
1 saucisse à l'ail gratuite	
Saucisse de Toulouse ***6 + 1 gratuite***	**13,50€/KG**
Petite mousse de canard	**4€/pièce**
Tacos au poulet	**4€/pièce**

VENDREDI
Lasagne au saumon et épinards - **9€/portion**

SAMEDI
Couscou royal - **10€/portion**

Demandez notre dépliant de Noël en magasin
ou passez votre commande en ligne sur notre site
www.boucherie-dreyfuss.com

Pas de promotions la semaine de Noël et Nouvel An

Samedi 24 décembre : OUVERT DE 7H à 15H30
Dimanche 25 décembre + Dimanche 1er janvier : FÉRIÉ
Jeudi 31 décembre : OUVERT DE 7H30 à 15H30

Comment se passe l'hiver pour les animaux qui hibernent ?

Certains animaux ont développé une technique biologique tout simplement fascinante pour survivre à la période hivernale : l'hibernation. Une stratégie complexe et non sans risque pour eux, mais qui reste leur seul moyen de traverser l'hiver. Zoom sur les animaux qui hibernent.

Les animaux qui hibernent sont le fruit d'une longue évolution dans des milieux aux hivers tellement rigoureux qu'ils ont exigé d'eux l'adaptation de leur métabolisme tout entier. Quand, qui, comment et pourquoi l'hibernation sont autant de questions qui trouveront réponse ici !

Pourquoi les animaux hibernent-ils ?

Quand l'hiver arrive, les températures baissent, ce qui demande alors aux animaux de dépenser plus d'énergie pour maintenir leur température corporelle à un niveau acceptable.

Cette augmentation de leurs besoins en énergie doit alors être compensée par une plus grande consommation de nourriture… Mais c'est très exactement le moment où la chose n'est plus possible ! En effet, en cette saison la végétation, non contente de ne plus croître, est aussi souvent ensevelie sous une couche de neige.

Ces deux facteurs réunis font que pour leur survie, certains animaux ont réussi à mettre au point une stratégie d'adaptation radicale : l'hibernation.

Hibernation définition

C'est un état d'engourdissement (hypothermie régulée) qui peut durer plusieurs jours ou semaines, et dans lequel tombent certains animaux afin de conserver leur énergie et de traverser l'hiver : une sorte de mise au ralenti de l'organisme.

Le rythme cardiaque chute au plus strict minimum pouvant être divisé par 10 et la température corporelle diminue jusqu'à atteindre à peu de chose près la température ambiante.

Quand l'hibernation a-t-elle lieu ?

Les périodes d'hibernation changent quelque peu selon les animaux qui la pratiquent. Son déclenchement est de mieux en mieux connu mais il reste cependant quelques zones d'ombre.

On sait cependant que pour certains animaux, comme le Grand Hamster d'Alsace, c'est plus le rythme du jour et de la nuit et donc la diminution de la luminosité qui vont enclencher le mécanisme d'hibernation.

Pour d'autres animaux qui hibernent ce sera plutôt les changements climatiques et la diminution de la température qui vont enclencher la chose permettant ainsi de maximiser la période de récolte alimentaire (en stockant du gras par exemple).

Hiverner ou hiberner ?

Ce n'est pas la même chose. Hiverner consiste en effet à « simplement » se mettre à l'abri des intempéries.

Combien de temps dure l'hibernation ?

L'hibernation à proprement parler peut durer de quelques semaines à plusieurs mois selon les espèces, les lieux et les années.

Il est cependant à noter qu'aucun animal ne réalise l'intégralité de son hibernation d'une seule traite car ce serait bien trop compliqué de se réveiller ensuite.

En effet l'hibernation est entrecoupée de périodes de sommeil profond et de périodes de réveil. Mais ces réveils sont à hauts risques pour les animaux qui mettent beaucoup de temps à s'activer totalement passant parfois d'une paralysie partielle (du bassin par exemple) à un réveil total sur plusieurs heures… le tout en consommant une énergie précieuse.

La mort n'est pas rare dans le processus et des réveils intempestifs (un chien qui n'est pas tenu en laisse et vient réveiller l'animal par exemple) sont encore plus risqué pour la survie des animaux.

Qui sont les animaux qui hibernent ?

Si la marmotte est très certainement l'animal qui hiberne le plus connu, elle n'est de loin pas la seule comme nous venons de le voir avec le Grand Hamster d'Alsace !

On peut ainsi citer les fameux ours de tous poils et de toutes couleurs mais aussi le hérisson, le loir, les tortues ou encore les moufettes au Canada, certaines grenouilles, certaines chauves-souris et plusieurs spermophiles (famille des écureuils, ces derniers n'hibernant pas).

Comme nous pouvons le constater, bon nombre d'espèces ont adopté cette stratégie mais, d'une certaine manière, heureusement que nous non !

Proposez des refuges pour aider les animaux à passer l'hiver

Une petite maison pour **les hérissons** est stratégique dans votre jardin, et aidera ces petits animaux à passer l'hiver. Bien abritée du vent, c'est une excellente solution.

Attirez-les avec quelques gourmandises, telles que du lard haché ou bien des cacahouètes, sans oublier de laisser un peu d'eau à proximité pour leur permettre de se désaltérer quand ils en ressentiront le besoin.
Si vous préférez, les tas de feuilles sèches, placés au pied de haies, sont également un cocon qu'ils affectionneront tout particulièrement.

Méfiez-vous toutefois des cohabitations avec d'autres espèces !

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !
- Métré sur place
- Livraison
- Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann

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

A5 Au bord de la A5/E35, à côté de la sortie Lahr

inter living **KÜCHEN** *besser kochen!*
HUGELMANN

Lun.–ven. 9h30–19h00 | Sam. 9h30–18h00 | **Tél.:** 00497821 96570

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

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Histoire d'oignon

En 1919, lorsque la grippe a tué 40 millions de personnes, un médecin visitait des nombreux agriculteurs pour voir s'il pouvait les aider à lutter contre la grippe. Beaucoup d'agriculteurs et leurs familles l'avait attrapée et beaucoup étaient morts.

Le médecin arriva dans une exploitation agricole où, à sa grande surprise, tout le monde était en parfaite santé.
Lorsqu'il demanda ce qu'ils faisaient de différent des autres, la femme dit qu'elle avait mis un oignon non pelé dans une assiette dans chaque pièce de la maison.

Le médecin ne la crut pas. Il lui demanda s'il pouvait avoir l'un des oignons qu'elle avait utilisé pour l'observer au microscope. Elle lui en donna un. Le médecin trouva le virus de la grippe dans l'oignon. De toute évidence l'oignon avait absorbé la bactérie et permis à la famille de rester en bonne santé.

J'ai entendu cette même histoire chez ma coiffeuse. Quelques années auparavant un certain nombre de ses clients avaient attrapé la grippe. Il avaient tous été malades.
L'année suivante elle avait mis plusieurs assiettes avec des oignons dans son salon et à sa grande surprise personne de son équipe ne fut malade.

Une personne nous a raconté qu'elle ne connaissait pas l'histoire des agriculteurs, mais elle a contracté une pneumonie qui l'a rendu très malade. Elle a lu un article qui disait de couper les deux extrémités d'un oignon, de le piquer avec une fourchette à une extrémité et de le poser sur un assiette près du malade toute la nuit. Elle précisait que l'oignon noircirait le lendemain par les germes. Elle a fait comme c'était dit. L'oignon était dans un triste état le lendemain et la personne malade je me sentais beaucoup mieux.

Cet article disait aussi que placer des oignons et de l'ail dans les chambres avaient dans le passé protégé les gens contre la peste noire.
Tous deux ont de puissantes propriétés antibactérienne et antiseptique.

La morale de cette histoire est : achetez quelques oignons, placez les dans des assiettes, sans les peler, un peu partout dans la maison. Si vous travaillez dans un bureau mettez en un ou deux dans votre espace de travail.

Nous l'avons fait et nous n'avons pas attrapé la grippe !

L'oignon vous aidera, vous et vos proches à ne pas tomber malade. Et si malgré tout vous attrapez la grippe, elle sera moins forte... Et pas grand chose à perdre à essayer, seulement 1 euro d'oignons !

Un légume de santé pour toute la famille.

Les vertus multiples de l'oignon

L'oignon est un classique de la cuisine. On aime ou on n'aime pas, mais il est à la base de beaucoup de plats et recettes, auxquels il apporte un arôme particulier. Mais l'oignon n'est pas qu'un simple aromate à qui on demande d'avoir du goût : c'est aussi un aliment aux vertus magiques, très bon pour notre santé, voire notre beauté !

Oignon : l'atout santé facile à utiliser

L'oignon est réputé depuis de nombreuses années pour être un **atout santé efficace au spectre d'action** très large. Tout comme l'ail, on lui prête de nombreuses vertus, et peu importe s'il donne une haleine plutôt chargée !

Les antioxydants : la carte clé de l'oignon

Il est surtout connu pour sa richesse en **antioxydants** et notamment la quercétine. Les antioxydants sont connus pour **protéger les cellules** du corps faisant barrière aux attaques des **radicaux libres**.

Les radicaux libres seraient notamment responsables de maladies apparaissant avec l'âge, de maladies cardiovasculaires et de cancers. Les antioxydants contenus dans l'oignon permettraient de **protéger l'organisme contre le développement de ce type de maladies.**

Autre atout : des études effectuées chez l'animal et in vitro ont permis d'identifier l'oignon comme un inhibiteur du **processus de mutation de cellules saines** en cellules cancéreuses et de multiplication de ces cellules malades. Des résultats porteurs d'espoir.

Côté sang, Il serait également très bénéfique en **diminuant l'agrégation des plaquettes** et en entraînant l'activité antioxydante du sang, limitant ainsi les risques de thrombose ou d'accident cardiaque.

Oignon : anti-infectieux, anti-inflammatoire etc

L'oignon serait un anti-infectieux naturel ainsi qu'un anti-inflammatoire. En cas de **piqûre d'insecte** par exemple, une **tranche d'oignon** crue appliquée sur la piqûre serait un excellent remède.

Parce qu'il a un effet diurétique, l'oignon serait particulièrement recommandé pour les personnes souffrant d'**insuffisance rénale**. Il limiterait également l'apparition de calculs rénaux. L'oignon aiderait également à la **guérison des infections pulmonaires ou respiratoires**.

La quercétine contenue dans l'oignon serait particulièrement recommandée aux personnes souffrant de cholestérol afin de **diminuer leur taux de mauvais cholestérol** dans le sang, associé à une bonne alimentation bien-sûr.

Avec l'ail, l'oignon est non seulement un aromate qui donne du goût à vos plats, mais il est également très bon pour votre santé. A consommer cru ou cuit !

L'oignon : un allié beauté ?

Si de l'oignon, vous ne retenez que l'odeur et le goût prononcé, alors considérer cet aromate comme un atout beauté risque de vous être difficile !

L'oignon pour une jolie peau

Pourtant, l'oignon est particulièrement recommandé à ceux ou celles qui souffrent d'acné ou qui souhaitent assainir leur peau. Il aide dans la quête d'une peau parfaite !

Antioxydant et antiseptique, vous pouvez utiliser l'oignon dans votre salle de bain de la façon suivante. Pour un simple **masque de beauté**, passez un oignon dans un blender et filtrez avec un tamis pour en extraire le jus. Mélangez ce jus à une cuillère à soupe de miel (assainissant également) et appliquez sur votre visage pendant 15 minutes. Rincez abondamment et séchez.

Pour **lutter contre l'acné**, mélangez le jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, **appliquez la préparation localement sur les boutons.**

L'oignon cicatrisant et antitache

L'oignon est un excellent cicatrisant. Si vous souffrez d'une petite plaie ou brûlure que vous souhaitez soigner naturellement, découpez-en un et **récupérez la membrane fine et transparente**. Dans une cuillère à soupe, placez cette membrane et couvrez-la d'huile d'olive. Faites chauffer sous une flamme la cuillère et appliquez la **membrane sur la plaie.**

Pour lutter contre les taches, mélangez le jus d'un oignon à une cuillère à café de vinaigre de pomme. Appliquez localement le mélange sur les taches de vieillesse qui devraient s'atténuer avec le temps.

L'oignon pour renforcer la pousse capillaire

Les **oignons sont bons pour les cheveux** ! Le saviez-vous ? Ils peuvent apporter un reflet doré à votre chevelure si vous utilisez comme **eau de rinçage le jus d'un oignon** (ou deux) **mélangé à un litre d'eau.** Vous souhaitez stimuler la pousse de vos cheveux ou lutter contre une perte capillaire ? Utilisez l'oignon en masque. Mixez et récupérez le jus d'un oignon. Appliquez-le sur vos cheveux, massez et enroulez une serviette chaude autour de votre crâne. **Laissez poser une vingtaine de minutes** et effectuez votre shampoing habituel.

L'oignon est une plante à avoir sans faute dans sa cuisine. Si vous disposez d'un jardin, vous pouvez même le cultiver sans grande difficulté. L'oignon donne du goût à vos plats, mais c'est aussi un indéniable atout beauté et santé !

Publié avec l'autorisation de www.consoglobe.com

SPIESS

Fermeture pour congés le 21/12 à 12h
Réouverture de la plateforme uniquement le 3/01 à 7h

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

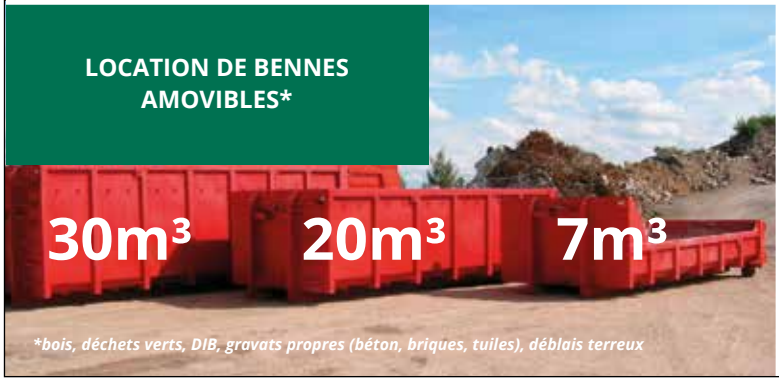
Ouverture de la plateforme du lundi au vendredi
7h - 12h / 13h - 17h
Professionnels et particuliers

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

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

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS DÉMOLITIONS TRAVAUX SPÉCIAUX VOIRIE ET RÉSEAUX DIVERS

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES*



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

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

*possibilité de louer des camions grues

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT
Artisans, Commerçants ou PME,
faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ
tél. **03 88 74 11 10**
Courriel : **lejournalde@marsel.fr**

le Journal de marsel

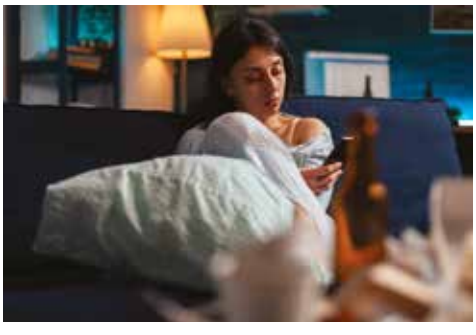
Peintures RUPPEL
SHOWROOM
Vente aux particuliers :
Peintures,
Peintures écologiques
Papier Peint, Décoration,
Murs/Sols, Outillage

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

Du lundi au vendredi
9h00-12h00
14h00-18h00
(fermé lundi & mercredi après midi)
Le samedi
9h00-12h00

le Bien-Être de marsel

Ne subissez plus la déprime saisonnière



Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres face aux jours qui raccourcissent. Elles ont le moral en berne, le manque de lumière accentue cet état : c'est la dépression saisonnière.
Heureusement la naturopathie propose toute une panoplie pour vous aider à améliorer cet état.

Premièrement, consommez un petit déjeuner riche en tyrosine, acide aminé précurseur de la dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur qui permet de démarrer la journée, d'être motivé, d'avoir des projets, de passer à l'action, d'avoir de l'attention et de la mémoire.
Pour cela optez pour un petit déjeuner salé, qui, en plus, respecte la chronobiologie du corps.

Les œufs, le fromage de qualité (plutôt brebis ou chèvre), les purées d'oléagineux (noisettes, amandes, noix de cajou), les avocats (avec modération du fait de leur provenance lointaine), du jambon, les noix, du saumon (pas en excès à cause des métaux lourds) et pour les plus courageux pourquoi pas des sardines à l'huile ou des maquereaux.

Exposez-vous le plus tôt possible au soleil (encore faut-il qu'il y en ait je suis d'accord). Cela influence l'humeur et favorise un bon sommeil. Vous pouvez utiliser une lampe spéciale et pratiquer la luminothérapie qui a fait ses preuves sur le moral. Dix minutes le matin suffisent. Oxygénez-vous tous les jours en marchant.

Faites le point avec votre naturopathe concernant le magnésium. Tellement important ! Nous serions 70 % à être carencés ! Des centaines d'actions lui sont attribuées parmi lesquelles la régulation du système nerveux, un bon sommeil, une digestion correcte (cela ne suffira pas si vous avez des troubles avérés). Toutes les formes de magnésium ne se valent pas, renseignez-vous et prenez une forme bien assimilable, couplée à des co-facteurs et convenablement dosée en fonction de votre poids.

Mangez des aliments riches en vitamines D, la vitamine du soleil. Des œufs, des sarines, du beurre, l'huile de foie de morue (mian-miam), maquereaux, girolles. Faites-le point avec votre médecin ou votre naturopathe pour une supplémentation (surtout si vous êtes ménopausée). Privilégiez des gouttes quotidiennes, des études ont montré que la supplémentation en ampoule très fortement dosée n'est pas efficace sur le long terme et après quelques semaines ou quelques mois le taux peut se retrouver plus bas qu'avant la prise. Elle est très importante pour votre immunité également et pour la fixation du calcium (entre autres).

Certaines plantes, dites adaptogènes, aident l'organisme à s'adapter au stress et à lutter contre la déprime : la rhodiola, le safran, l'ashwagandha, le ginseng. Ne les prenez pas sans avoir été conseillé.

Les huiles essentielles arrivent en renfort. Utilisez-les en diffusion ou en massage. Celle de lavande vraie est réconfortante, le petit grain bigarade apaise les cœurs blessés, la marjolaine à coquille pour la fatigue psychique (pour ne citer qu'elles). Attention aux contre-indications, les huiles essentielles sont très puissantes, renseignez-vous bien.

Pour finir, je vous conseillerais de vous inspirer des pays nordiques où les jours d'hiver sont très courts. Leurs habitants savent distiller de la lumière et du réconfort dans leurs habitats à l'aide de bougies, de matières chaleureuses et chaudes comme la laine, avec des plaids, des coussins bien moelleux, des boissons chaudes au coin du feu ou dans un endroit douillet...

C'est le moment de ressortir les jeux de société, de cartes ou les puzzles et de passer du temps ensemble, de regarder des films « feel good », de préparer les décorations de Noël. Avouez... Vous allez finir par aimer cette période.

J'en profite pour vous dire que si vous êtes en manque d'inspiration pour vos cadeaux de fin d'année et que vous souhaitez quelque chose d'immatériel, de local et de fait avec passion, je propose des bons cadeaux pour des séances de réflexologie plantaire (adultes et enfant) et pour des bilans de naturopathie. Je vous souhaite un très beau mois de décembre.

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

Intérieur

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

- Travaux paysagers création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur

Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

- notre site :

www.multiservices-du-ried.fr

Escalier / garde-corps

Dallage

Terrasse en bois

Siret : 49436819600024

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

OUVERT les dimanches 4 et 11 décembre de 14h à 18h

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

© JDM Editions

14, rue de la Maison Rouge **Z.I. Nord** • **SELESTAT** • **03 88 82 98 11**

www.top-ceram.fr

DARTY

Offrez des moments inoubliables avec Darty Boofzheim

03 88 58 50 50

51 Route de Rhinau
BOOFZHEIM

DARTY

Toute l'équipe Darty Boofzheim
vous souhaite de Belles Fêtes de fin d'année

du 29 novembre au 31 décembre 2022

Jusqu'à -30%

Ouvertures exceptionnelles
Dimanche 11 et 18 décembre de 14h à 18h
et samedi 24 décembre en non stop de 9h à 16h

les oiseaux de marsel

Nourrir les oiseaux de son jardin en hiver

Quand nourrir les oiseaux ?

La LPO vous recommande de nourrir les oiseaux uniquement en hiver et surtout pendant les périodes de froid prolongé (de novembre à fin mars) notamment lorsque la neige et le gel limitent l'accès à la nourriture.

Où placer le poste de nourrissage et d'abreuvage ?

Nous vous conseillons de placer la mangeoire et l'abreuvoir au centre du jardin, dans un endroit dégagé, éloigné des murs, buissons et branches latérales afin d'éviter l'accès facile aux prédateurs (chats, fouines...).

Astuce : placez le poste de nourrissage de manière à ce qu'il soit visible depuis une fenêtre afin de pourvoir profiter du spectacle !

Cette pratique de supplémentation hivernale engendre des rassemblements d'oiseaux, parfois conséquents. Afin d'éviter la propagation de maladies (Salmonellose des oiseaux notamment) chez les espèces hautement grégaires (pinsons, verdier d'Europe, tarin des aulnes et moineaux), nous vous conseillons de disperser vos mangeoires : les types de mangeoires sont nombreux (à poser, à suspendre, sur pieds avec système de plateau, de distributeur…), n'hésitez pas à mélanger les genres. Consultez les mangeoires et abreuvoirs disponibles à la Boutique LPO.

Et pour une hygiène irréprochable, pensez à nettoyer régulièrement les abreuvoirs en renouvelant l'eau chaque jour si possible et en éliminant les saletés et les algues vertes en grattant.

Quelle nourriture leur donner ?

Privilégiez plutôt les graisses d'origine végétale, si possible à base d'huile de colza mais attention, jamais à partir d'huile de palme. Vous pouvez également proposer des pains de graisse à base de suif de bœuf (comme les pains de graisse distribués par la LPO), par contre évitez absolument le lard salé et les restes de viandes et de fromage.

Chaque espèce d'oiseau possède des besoins spécifiques. Le mieux est de choisir des mélanges de graines, qui conviendront à de nombreuses espèces quelle que soit la taille de leur bec. Les graines de tournesol noires, très riches en lipides, sont particulièrement adaptées. Vous pouvez aussi leur donner des fruits de saison (pommes, poires, raisins) ainsi que du maïs concassé et des cacahuètes (non grillées et non salées).

Attention, ne donnez pas de lait aux oiseaux : ils ne peuvent pas le digérer et cela peut causer des troubles digestifs mortels. Et n'oubliez pas qu'il ne faut jamais donner de pain, les oiseaux ne le digèrent pas et pire encore la teneur en sel importante peut les tuer.

Enfin, il ne faut pas oublier de leur donner de l'eau (à renouveler tous les matins en cas de gel).

Les meilleurs aliments

• Mélanges de graines : le mélange optimal étant composé d'1/3 de tournesol noir, de 1/3 cacahuètes et de 1/3 de maïs concassé ;
• Pain de graisse végétale simple (sans huile de palme !) ;
• Pain de graisse végétale mélangé avec des graines, fruits rouges ou insectes ;
• Graines de tournesol (non grillées et non salées), si possible non striées, les graines noires sont meilleures et plus riches en lipides ;
• Cacahuètes (non grillées et non salées) ;
• Amandes, noix, noisettes et maïs concassés (non grillées et non salées) ;
• Petites graines de millet ou d'avoine ;
• Fruits décomposés (pomme, poire flétrie, raisin).

En résumé

• Déposez la nourriture dans un endroit se situant à l'abri des intempéries et hors de portée des prédateurs, surtout les chats.
• Evitez de mettre trop de nourriture en même temps et au même endroit, pour limiter les conflits entre espèces.
• Nettoyer régulièrement vos mangeoires et abreuvoirs pour éviter l'apparition de maladies.
• De préférence, déposez la nourriture tôt le matin et le soir avant le rassemblement des oiseaux en dortoir.
• Lorsque les beaux jours reviennent, commencez par diminuer les quantités avant de stopper le nourrissage.
• Ne donnez pas les restes de vos repas, ils sont souvent trop salés, trop sucrés ou trop cuits pour leur organisme.

Et pour aller plus loin

Si vous voulez participer au quotidien à la préservation de la vie sauvage sur votre terrain (jardin, cour, terrasse, balcon…) et agir en faveur de la biodiversité en adoptant chez vous des gestes écocitoyens, vous pouvez rejoindre notre réseau de Refuges LPO

En vous inscrivant au programme Refuges LPO, vous bénéficiez de nombreux conseils techniques sur la connaissance des hôtes de votre Refuge, sur les aménagements à entreprendre dans votre jardin ou sur votre balcon mais aussi d'un suivi personnalisé par un spécialiste de la faune et de la flore sauvage.

www.lpo.fr

maristes

L'INSTITUT ST JOSEPH DE MATZENHEIM

VOUS INVITE À SON

MARCHÉ DE NOËL

ÉVÉNEMENT OUVERT À TOUS

MESSE DE L'AVENT AVEC LES KIDS DE ST JO
NOMBREUX ARTISANS EXPOSANTS
DÉCOUVERTE DES MÉTIERS D'ANTAN
PRÉSENCE DU PÈRE NOËL
VIN CHAUD & PETITE RESTAURATION
ANIMATIONS

VENDREDI 16 DÉCEMBRE

DE 16H30 À 20H

LOCATION DE PIANO, BATTERIE & VENT

MICHELSONNE

© IDM Editions/Edith

300M² D'EXPOSITION

POUR TROUVER L'INSTRUMENT DE VOS RÊVES

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

SCÈNE & SON
ESPACE CLAVIERS
DRUM ZONE
GUITAR CENTER

81 Route de Colmar - SELESTAT
03 88 92 13 74 • www.michelsonne.com
Retrouvez-nous sur et

STOFFHALLE

Le discount des tissus

Devis Gratuit

- Les tissus de carnaval sont arrivés
- Possibilité d'impression personnalisée de vos motifs sur tissus !

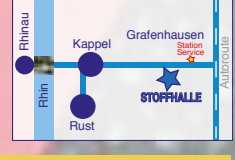
-20%* A partir de 50€ d'achats

Joyeuses Fêtes de Fin d'Année !

* Valable jusqu'au 31/12/22

www.stoffhalle.de

Nous parlons Français



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

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

Cadeaux d'animaux : ces mâles qui n'attendent pas Noël pour gâter leur moitié

Le règne animal n'en finira pas de nous surprendre. En cette période de Noël ils nous donnent la preuve qu'offrir des cadeaux pour faire plaisir à ses congénères n'est pas que le propre de l'humain ! Si Noël est une période qui est propice à faire des cadeaux entre êtres humains, le monde animal n'attend, quant à lui, pas cette période de l'année pour en faire autant. À ceci près que les cadeaux d'animaux, essentiellement réalisés par les mâles pour les femelles, sont rarement désintéressés.

Cadeaux d'animaux : Illusions d'optique

Le jardinier à nuque rose (Chlamydera nuchalis) est connu pour se focaliser sur une couleur en particulier qu'il va chercher dans la nature comme en ville. Se focalisant dessus (rouge, bleu, etc.), le mâle va collecter tous les objets possibles et imaginables qui lui tapent à l'oeil.

Il les amène ensuite tous jusqu'au nid qu'il a élaboré préalablement et les dispose de telle manière que l'entrée du nid en soit tapissée. Mais il ne va pas se limiter à ces simples cadeaux pour sa future belle ! Il va disposer tous ces objets glanés de-ci de-là pour donner l'illusion que cette même entrée est bien plus vaste qu'elle ne l'est en réalité en disposant

les objets du plus grand au plus petit. Une fois la chose faite et la femelle providentielle attirée, il va alors dégainer son dernier atout : une crête d'un rose pimpant. On ne l'appelle pas jardinier à nuque rose pour rien !

Cadeaux d'animaux : l'étonnante épinoche

Le mâle épinoche à trois épines (Gasterosteus aculeatus) est particulièrement étonnant. Pour plaire à sa femelle il va se lancer dans une politique de grands travaux qui ferait pâlir bien des bricoleurs d'autant qu'il réalise tout avec la seule aide de sa bouche.

Il va ainsi construire un véritable nid à l'aide de plantes aquatiques qu'il va collecter alentour. Les amenant sur le site de nidification, il va les coller à l'aide de sécrétions tous droit sorties de ses reins pour ensuite les fixer au sol à l'aide de cailloux. Non content de son oeuvre, il va alors parader devant l'entrée de son nid en attirant une femelle en paradant de son ventre rouge. Une fois les oeufs déposés à l'intérieur et fécondés par ses soins, il va même aller jusqu'à rester sur place pendant plus d'une semaine pour les protéger de tous les prédateurs !

De drôles de cadeaux d'animaux pour les araignées rouges

Les mâles des araignées rouges (de la famille des trombidiidae) ont une méthode toute particulière pour séduire leurs femelles. Pour un animal qui mesure moins d'un millimètre, le monde est vaste… très vaste.

Pour arriver à offrir un cadeau à la femelle qui deviendra la mère de ses enfants, le mâle araignée rouge dépose des « guirlandes » de soie au sol pour l'attirer. En suivant ces fils de soie la femelle trouvera de petits paquets de sperme sur son chemin. Si ces petites décorations laissées au fil de sa déambulation lui plaisent, la femelle les utilisera pour se reproduire. Dans le cas contraire elle passera son chemin au risque qu'un autre mâle découvre les paquets de sperme et les remplace par les siens.

Et pourquoi pas des cailloux pour les manchots Adélie ?

Le mâle manchot Adélie (Pygoscelis adelidae) n'est pas du genre à rester dans son coin à attendre la femelle de sa vie. Les conditions de vie pour cette espèce sont telles qu'il faut prioriser la réussite de la reproduction et donc la survie de l'espèce.

Pour protéger leurs oeufs du sol froid, les manchots Adélie sont obligés de réaliser des nids en cailloux, seule matière première disponible sur leur lieu de nidification en Antarctique. Le mâle, fort de son caillou, va ainsi le proposer à plusieurs femelles jusqu'à ce qu'une d'elle soit séduite par le produit et accepte du même coup de se reproduire. Les cailloux sont si essentiels à la reproduction de cette espèce, qu'une femelle peut « vendre ses services » à d'autres mâles que celui choisi afin de collecter plus de cailloux pour son propre nid !

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

LE spécialiste pour votre voiture!
Nos prestations :
•Véhicules neufs de l'UE
•Voitures d'occasion
•Services pour toutes les marques
•Inspection selon les spécifications du fabricant
•Service pneus / Entreposage de pneus et de roues
•Service climatisation / Réparation / Désinfection
•Réparation d'accident / Verre automobile
•Réparation de voitures classiques
Autohaus KAISERSTUHL
Autohaus-Kaiserstuhl.de
Riegeler Str. 7
79346 Endingen
Tel. 00 49 76 42 90 74 60

S.A.B.
Marcel Schreiber
Entreprise Générale de Bâtiment
Rénovation & Construction Neuve
EMBAUCHONS de suite ou à convenir :
2 MAÇONS / COFFREURS (H/F)
avec expérience si possible, jeunes diplômés acceptés
Motivés 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

CLUB BUSHIDO Cardio-Judo-Zen
BENFELD
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
Au tarif de 85€ boissons comprises (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 envoyer le chèque au nom du
Club BUSHIDO BENFELD Chez Lucien Weiss
1 allée du Ried 67230 BENFELD
© JDM Editions

GARAGE
SCHAAL
AUTO SERVICE
Mécanique - Carosserie - Peinture - Pneus - Pare-brise - Dépannage **TOUTES MARQUES**
Les meilleurs prix du Net avec la qualité d'un garagiste proche de chez vous
point de vente multimarque
votre spécialiste en véhicules neufs
Voiture neuves
plus de 30 marques
GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE
Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer
LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES
Louez votre voiture à deux pas de chez vous
SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires
POINT LOC
© JDM Editions/Edith
56 rue Principale • SCHAEFFERSHEIM • 03 88 98 07 25 • www.garage-schaal.fr
Du lundi au vendredi : 7h45-12h et 13h30-18h

AYDIN SOUDURE SAS
SERRURERIE METALLERIE
réparations soudure aluminium
Escaliers Métalliques • Portes
Portails • Garde-Corps • Grilles
Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations
Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure
Siret n° 823 566 781 00014
03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24
1 rue du Portugal P.A.N **67230 BENFELD**
email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

Sàrl **E2R**
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation
Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo
devis gratuit
Intervention rapide
SIRET : 478 497 135 00015
67920 **SUNDHOUSE**
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

PARTICULIER SECTEUR BENFELD
RECHERCHE
Personne de confiance pour quelques heures de ménage par mois, à définir (payé en CESU)
Envoyez vos coordonnées + tel par mail à :
chr.agcom@orange.fr

Débutez une histoire d'amour près de chez vous...

Florent, 46 ans, divorcé, est un homme grand et solide. Avec du caractère, de l'esprit et beaucoup d'humour. Travailleur, il gère avec succès son entreprise. Père d'un enfant, il a décidé de nous accorder sa confiance pour nous confier la recherche de sa future compagne. Les principales qualités de Florent sont : générosité, écoute, attentif à l'autre, il inspire la confiance. Florent vous imagine tendre, nature et dynamique. Vos enfants seront les bienvenus.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°76211671024

Louis, 45 ans, divorcé 2 enfants, chef d'entreprise : c'est un homme grand, rassurant, du charme, cheveux châtains et yeux verts. Louis est entreprenant, volontaire, tout en gardant une belle sensibilité et humilité. Intelligent, il apprécie le dialogue et pratique l'humour. Il aime autant les sorties sportives que culturelles et sait recevoir. Louis souhaiterait rencontrer une femme enthousiaste, instruite, vive, tendre et féminine.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°77211681016

Michèle, 59 ans, en instance de divorce 1 enf., profession libérale, très jolie femme aux cheveux blonds, aux yeux verts, Michèle a un sourire désarmant. C'est une femme passionnée, raffinée, tout en sachant rester simple. Elle est souriante, dynamique, moderne mais aussi sensible et romantique. Michèle aimerait rencontrer un homme courtois, de belle éducation, positif et loyal. Ses qualités, ses attentions, elle les garde précieusement pour vous.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°163194671068

Lisa, 59 ans, divorcée 2 enfants, assistante commerciale : fine et jolie femme au sourire doux et aux yeux clairs, Lisa est une femme moderne, sportive, posée et enthousiaste. Elle aime la convivialité et les sorties entre amis. Vous apprécierez aussi son humeur égale, sa spontanéité et sa joie de vivre. Lisa recherche un homme bien dans sa peau, aimant rire, respectueux et soigné.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°63214671082

Chloé, 32 ans, célibataire sans enfant. Chargée de relation clientèle : elle est fine, pleine de vie, altruiste, et bien dans sa peau, patiente et généreuse, l'harmonie pourrait être son leitmotiv. C'est une jolie jeune femme intelligente, droite et qui porte en elle de belles valeurs humaines. Chloé aimerait s'engager dans une belle histoire de cœur avec un homme ouvert d'esprit, calme, bienveillant et responsable. Elle est prête à fonder une famille.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°90215681019

Victor, 49 ans, divorcé 2 enfants, directeur d'entreprise : une parfaite éducation, un visage avenant, de la séduction, du savoir vivre et du dynamisme. Victor en plus d'un parfait savoir être, possède une belle personnalité. Victor vous attend avec sa courtoisie, sa délicatesse, son écoute, pour poursuivre la route ensemble. Il vous imagine curieuse, instruite, souriante, positive et féminine.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°74211671088

Martial, 48 ans, divorcé sans enfant. Entrepreneur : grand et bel homme, un regard profond et expressif, un sourire franc, une poignée de main ferme, Martial est un passionné, un gourmet de la vie. Bricoleur, fin cuisinier, entreprenant, il a de nombreux atouts pour vous séduire. Martial vous espère féminine, élégante, douce et intelligente afin de cheminer ensemble vers le bonheur.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°74201671091

unicis
Agences de rencontres sérieuses
10 PLACE DU TEMPLE NEUF - STRASBOURG
7 RUE DE LA HERSE - COLMAR

Nelly, 41 ans, divorcée 2 enfants. Cadre marketing : ravissante femme, beaucoup de charme, Nelly est sportive, engagée et sensible. C'est une femme intelligente et moderne. Elle est indépendante et libre. Elle aime vivre pleinement. Elle apprécie autant les moments cocooning que les sorties sportives et culturelles. Le vœu le plus cher de Nelly ? Partager ses passions et ses émotions avec un compagnon solide, généreux, responsable, ayant de belles valeurs et une bonne éducation.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°81204671068

Marc, 69 ans, veuf 2 enfants. Retraité ingénieur : un visage avenant, de grandes qualités morales et intellectuelles, sociable et tolérant, Marc est en pleine forme ! C'est un homme droit et sensible. Il apprécie les voyages, la lecture, les arts et tous les plaisirs simples de la vie. Marc cherche à vivre maintenant un tête à tête amoureux et tendre, complice et solide avec une femme douce, intelligente et soignée.
Premier RDV confidentiel et gratuit. N°53211671060

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

Les aliments contre la mauvaise haleine

La mauvaise haleine provient de plusieurs facteurs : certains traitements médicaux, l'alimentation, une maladie, une infection buccale, la bouche sèche… et principalement d'une hygiène douteuse. Chacun d'entre nous peut être victime d'une mauvaise haleine toutefois, il existe des moyens pour remédier à ce souci, et ils se trouvent dans notre alimentation. Tout de suite, ci-après les aliments à consommer pour une haleine fraîche. Vous pourrez également être intéressé par Remède contre la mauvaise haleine.

Les aliments à privilégier pour une haleine fraîche

Le concombre

Les bactéries présentes dans la bouche qui entraînent une mauvaise haleine peuvent être éliminées par le concombre. Vous pourrez manger régulièrement un morceau de concombre cru sans assaisonnement. Laissez-le agir, et vous verrez que vous aurez une haleine fraîche.

La menthe

On trouve de la chlorophylle dans la menthe, et c'est pour cela que cette herbe aromatique permet de rafraîchir l'haleine. Pour éviter la mauvaise haleine, vous n'avez qu'à mâcher quelques feuilles de menthe après chaque repas. D'ailleurs, c'est très bon pour la digestion

Le persil

Tout comme la menthe, le persil est excellent pour avoir une haleine fraîche. C'est possible, car il renferme de la chlorophylle qui est connue pour combattre une mauvaise haleine. Pour en profiter, il suffit de mâcher quelques feuilles de persil après le repas afin d'éliminer les odeurs d'oignon, d'ail ou autre.

Le fenouil

Le fenouil possède des propriétés antiseptiques, et vous pourrez le consommer pour éliminer une mauvaise haleine. Croquez seulement une branche de fenouil, et mâchez doucement pour un rafraîchissement de l'haleine immédiatement. Cet aliment aide aussi dans la production de salive dans la bouche, et cela permet d'éviter la bouche sèche qui rime souvent avec mauvaise haleine.

Le clou de girofle

Vous savez certainement que le clou de girofle a des propriétés antiseptiques et anesthésiantes, et c'est excellent en cas de mal de dents. Mais le clou de girofle combat aussi la mauvaise haleine. Il suffit de mastiquer quelques clous de girofle pour retrouver une haleine fraîche.

Les autres remèdes contre la mauvaise haleine

L'eau

Le remède le plus simple pour ne plus avoir de mauvaise haleine est de boire de l'eau, car elle hydrate la bouche tout en élimant les bactéries à l'origine de ce problème. Également, l'eau combat les remontées gastriques et les troubles digestifs qui sont également responsables de la mauvaise haleine.

Le thé vert ou noir

On sait tous que le thé contient des polyphénols, et ces derniers sont réputés pour lutter efficacement contre les bactéries. Pour une journée tranquille avec une haleine toujours fraîche, buvez une tasse de thé vert ou de thé noir tous les matins.

Le jus de citron

C'est en raison de son acidité que le citron est parfait pour lutter contre la mauvaise haleine. Il prévient efficacement le développement des bactéries sur la langue et sur les gencives. L'orange est aussi efficace en cas de mauvaise haleine à cause de l'acide nitrique qui stimule les glandes salivaires et qui favorise la formation de salive.

Le vinaigre de cidre

Si le corps ne transforme pas correctement les aliments, l'haleine émet une odeur très désagréable. Pour une bonne digestion, prenez une cuillère de vinaigre de cidre de pomme avant chaque repas.

La cannelle

L'aldéhyde cinnamique est présent dans la cannelle, c'est une sorte d'huile essentielle qui est capable de masquer la mauvaise haleine et de tuer les bactéries dans la salive. Faites bouillir un verre d'eau avec une cuillère à café de cannelle, filtrez avec une passoire, et réalisez un bain de bouche avec la préparation.

Le bicarbonate de soude

Cette poudre magique est capable d'éliminer n'importe quelle mauvaise odeur même celle présente dans la bouche. Pour combattre la mauvaise haleine, diluez le bicarbonate de soude dans l'eau, et faites-en un bain de bouche à employer quotidiennement. En plus d'éliminer l'odeur désagréable dans la bouche, ce produit peut aussi lutter contre les bactéries, les plaques dentaires et autres infections buccales.

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

Electric'cars

E mobility solutions

Trottinette - Vélo - Scooter - Moto

Vente & Réparations toutes marques
réparation trottinette électrique
location de vélos électriques

SERES 3
100% électrique
à partir de
26 800€

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie Ecologique

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

Nous vous remercions pour votre confiance et vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année

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

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

JS VERRE DECOR SàRL

Vitrerie Miroiterie

Artisan d'art

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

Joyeuses Fêtes

Faites appel à nos services :

Z.A. - impasse du Moulin • **SAND**
03 88 58 18 47 • www.jsverredecor.com
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi

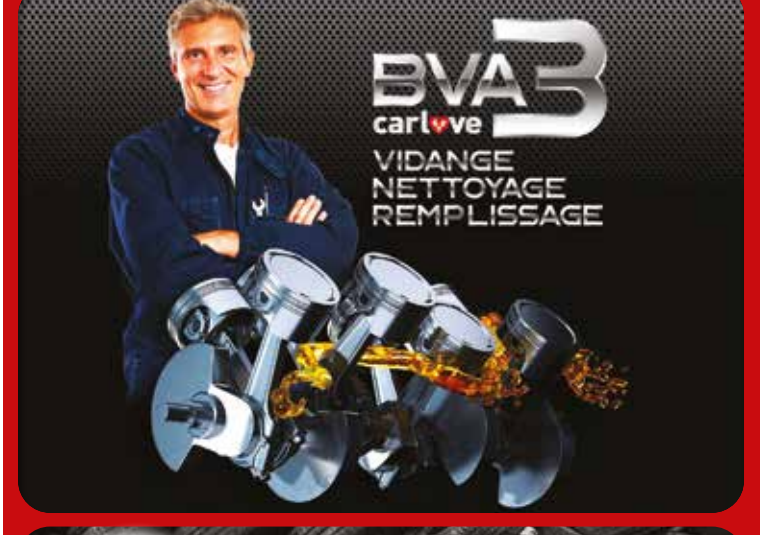
Retrouvez-nous sur

Siret : 493 256 614 00014 - © JDM Editions / Edith

GP CAR SERVICES

www.gp-car.fr

ON SOIGNE VOTRE BOÎTE AUTO



ACCES PNEUS

Vos pneus au prix du net !

www.gp-car-services.acces-pneus.com

6, rue du Maily • **HERBSHEIM** • **03 88 74 37 65**

©JDM Editions/Edith

SRJ AUTOMOBILE GARAGE JOST

L'art du service automobile

LA RÉFÉRENCE DES GARAGES MULTIMARQUE EN ALSACE

NOS VÉHICULES DISPONIBLES À GOXWILLER

OPEL CORSA
GS Line • 1.2 Turbo 130 CH AT8

-13,1 %(1)

C 123 gCO2/km

"0 km"(2)
02/2022

25 460 € TTC (3)

PEUGEOT 2008
GT • Puretech 130 CH EAT8

-11,3 %(1)

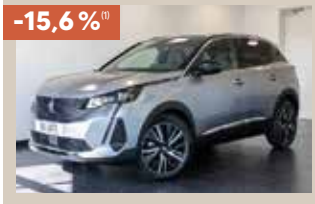
C 136 gCO2/km

"0 km"(2)
06/2022

30 940 € TTC (3)

PEUGEOT 3008
GT • Puretech 130 CH

-15,6 %(1)



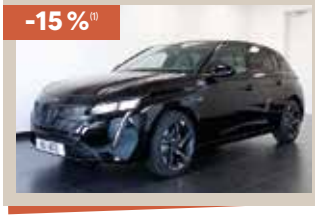
D 145 gCO2/km

"0 km"(2)
09/2022

36 730 € TTC (3)

PEUGEOT 308
Allure Pack • Hybrid PHEV 180 CH EAT8

-15 %(1)



A 25 gCO2/km

"0 km"(2)
03/2022

37 870 € TTC (3)

Découvrir tous nos modèles en stock

HYUNDAI TUCSON
N Line • 1.6 TGDI PHEV 265 CH BVA6

-11,4 %(1)

A 31 gCO2/km

"0 km"(2)
06/2022

46 970 € TTC (3)

CITROËN C4
Shine • 1.2 Puretech 130 CH EAT8

C 130 gCO2/km

19280 km
06/2021

25 380 € TTC (3)

RENAULT CAPTUR
Intens • 1.6 E-Tech PlugIn 160 CH BVA

A 34 gCO2/km

10000 km
01/2021

28 480 € TTC (3)

BMW SÉRIE 1 F40
M Sport • 118I 136 CH DKG7

C 139 gCO2/km

14170 km
07/2021

33 760 € TTC (3)

(1) Remise par rapport au tarif catalogue du constructeur au 17/11/2022
(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

FERMETURES BERGER

À VOS CÔTÉS DEPUIS 25 ANS

ROTHAU (67)
VILLÉ (67)
SÉLESTAT (67)
WIHR-AU-VAL (68)
LUTTERBACH (68)

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

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

03 90 57 85 36

Nos produits sont éligibles à MaPrimeRénov' Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

fermetures-berger.fr

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITÉ

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

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

Nous vous souhaitons de Joyeuses Fêtes de Fin d'Année

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

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

LE Journal de marsel
70.500 exemplaires
distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB
DÉCEMBRE 2022 n°174
Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
www.lejournaldemarsel.fr • J'aime le marsel sur facebook

DÉJÀ 10 ANS
Merci pour votre confiance
HEWE FRANCE
FENÊTRES
VOLETS
PORTES
67230 HUTTENHEIM
Tél. 03 88 74 37 11
www.hewe-france-fenetres.fr

Tempera
le nouveau nom d'ELECTRO system

Tempera
Le bonheur au degré près

L'expertise au service de ses clients avec un choix de marques de qualité ! **Tempera c'est votre partenaire pour vos solutions de chauffage électrique, de poêles à bois ou à pellets ou de climatisation réversible !**

03.88.58.76.58

Horaires d'ouverture
Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h | Samedi sur RDV

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

51 route de Rhinau, 67860 Boofzheim

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