

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sur une STIP PUB

JANVIER 2023 n°175



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

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

Z

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

Soldes

ZIMMERMANN

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

03 88 95 89 31

www.zimmermannliterie.fr

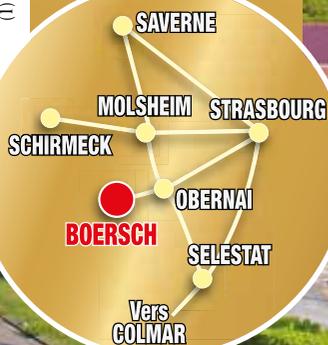
Ouvert du lundi
au samedi :
de 8h30 à 12h00
& de 13h30
à 17h30

RC SAVERNE B 324 310 838

• Vente directe à l'usine

• Toutes dimensions
possibles

• Conseils d'un spécialiste
• Qualité, prix



Notre savoir faire à votre service

Toute l'équipe
vous souhaite une belle
et heureuse année 2023

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



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 jardin de marseille

**L'astuce naturelle pour faire briller vos
plantes vertes**



Les gammes de produits d'entretien conçus pour faire briller les plantes vertes s'étendent dans les rayons. Mais pourquoi payer une fortune pour ces produits chimiques dont on ignore les ingrédients, quand des solutions toutes simples sont à portée de main ? Voici comment obtenir des plantes brillantes naturellement et sans rien dépenser !

Pour nettoyer vos plantes vertes, rien de plus simple : il suffit de les sortir sous la pluie ou de les passer sous la douche. Mais, l'eau, toute seule, nettoie les feuilles mais ne les fait pas briller, d'où leur aspect encore terne malgré le nettoyage.

**Les conseils naturels pour nettoyer les feuilles
des plantes vertes**

Faire briller les plantes brillantes

Pour des plantes brillantes, le lait est une excellente alternative aux produits d'entretien pour les

plantes issus du commerce. Afin d'observer de près ses exploits en terme de brillance, il vous suffit tout d'abord de dépoussiérer le feuillage de vos plantes avec un morceau de tissu propre imbibé d'eau de pluie ou du robinet au préalable, voire en les passant sous la douche, spécialement pour les plus grosses et feuillues. Si les feuilles de vos plantes ne sont pas lisses mais duveteuses, nettoyez-les à l'aide d'un pinceau à poils souples.

Plantes – Le saviez-vous ?

À défaut de nettoyer et de lustre trop souvent les plantes vertes, il est important de dépoussiérer le feuillage régulièrement. Les dépôts de poussière sont un véritable cauchemar pour les plantes : ils empêchent la lumière d'atteindre les feuilles, perturbant la photosynthèse, donc leur croissance et leur épanouissement.



Puis, au moins une fois par an, essuyez feuille par feuille avec un tissu imbibé d'un peu d'eau mélangée avec du lait. Enfin, lustrez avec un linge doux.

Vos plantes vertes retrouveront leur éclat et la poussière devrait tarder à réapparaître. Facile !

N'oubliez pas que les plantes vertes d'intérieur ont besoin de lumière : n'hésitez pas à les placer près d'une source lumineuse comme le rebord des fenêtres et à tourner vos pots d'un quart de tour régulièrement afin que toutes reçoivent la même dose de lumière. D'autre part, veillez à supprimer régulièrement les feuilles jaunies ou abimées.



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.»**

iR immobilière REIBEL

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



Près de GERSTHEIM

GRANGE À AMÉNAGER

90m² aménageables par niveau, cave, terrasse couverte, jardin, terrain de 7 ares

162 000,00€ 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 GERSTHEIM

TERRAIN DE CONSTRUCTION

18 ares, AU CALME en bordure de champs, non viabilisé, 2^{ème} ligne Libre de constructeur/architecte

162 000,00€ Hono charge vendeur



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 GERSTHEIM

MAISON D'HABITATION 5 PIÈCES

115m², salon/séjour 33m², cuisine, 3 chambres, combles aménageables cave, gge double, cour, jardin, 7 ares

268 000,00€ Hono charge vendeur

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

CYCLES SCOOTERS ERSTEIN 67 **SOLDES***

*Selon la loi en vigueur : du 11/01/23 au 07/02/23 sur les articles signalés en magasin, suivant les stocks disponibles

Ventes & réparations du vélo à la moto

- Vélos
- Vélos électriques
- Scooters
- Motos
- Accessoires

Essais de vélos électriques



VTT jusqu'à

-25%



VAE jusqu'à

-20%



Urbain jusqu'à

-15%

Bianchi



Scooter 50cc à partir de

1 999€



-20%

sur les équipements du motard Casque LS2, Veste & Gant IXON

©JDM Editions/Estim

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



Vêtements **KNOPF**

PRÊT-À-PORTER HOMMES & FEMMES



DÉMARQUES IMPORTANTES*

SOLDES d'hiver

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h15 à 18h30
Samedi de 9h à 16h non stop

67230 **BENFELD** - tél. 03 88 74 43 26

* Durant les dates légales des soldes : du 11 janvier au 7 février 2023 - selon étiquetage

©JDM Editions

Apprendre à tricoter, c'est tendance !



Ringard, le tricot ? Pas du tout : il revient à la mode avec la tendance du 'do it yourself'. Loisir déjà peu polluant, on peut le faire de façon très écologique. Tous nos conseils pour se mettre au tricot écolo ! Le do it yourself (DIY pour « fais-le toi-même ») a révolutionné le petit monde du tricot en quelques années. Aujourd'hui, on veut tricoter, et on peut

même le faire sans polluer, zéro déchet et – presque – gratuitement. Tous nos conseils pour apprendre à tricoter vert.

Comment apprendre à tricoter sans polluer

Depuis une dizaine d'années, on voit de plus en plus de jeunes se tourner à nouveau vers le tricot, le crochet ou la couture. En effet, ces arts créatifs possèdent de nombreux avantages : économiques, ils permettent de réaliser des habits et accessoires solides. À l'heure du prêt-à-porter, on peut créer des pièces uniques et originales à offrir ou à s'offrir.

Le tricot écoresponsable ?

Il s'agit d'activités écologiques puisque demandant peu de ressources, et éthiques : au moins, on est sûre-s que ce ne sont pas des enfants qui ont tricoté notre écharpe ! Il est possible de tricoter encore plus écolo en suivant nos quelques conseils...

Des aiguilles et de la laine écologues

Pour tricoter, il ne faut pas beaucoup de matériel : une paire d'aiguilles, de la laine et éventuellement un patron. Évitez les packs tendance « des aiguilles – un modèle – deux pelotes », sauf peut-être pour débiter. Achetez plutôt directement de la laine et des aiguilles, ce qui vous reviendra moins cher. Dans ce cas-là, choisissez de préférence une laine 100 % bio. La marque Bellelaine propose par exemple des pelotes de laine bio Made in France. Si vous êtes vegan et que vous évitez les vêtements en laine, il existe également des fils à tricoter en coton bio ou même en chanvre bio fabriqués en France ! De même concernant les aiguilles. Il en existe de toutes les tailles en dans toutes les matières. Si vous devez en acheter, préférez des aiguilles en bambou, un matériau renouvelable issu d'une plante qui pousse très rapidement. En outre, elles sont plus agréables au toucher que des aiguilles en plastique.

Le matériel : pensez à l'achat d'occasion et à la récup'

Pour trouver des aiguilles et de la laine, vous pouvez faire appel à l'achat d'occasion, ou même au don. Demandez autour de vous : de nombreuses mamies ont encore de vieilles pelotes et des aiguilles qui traînent, et se feront un plaisir de vous montrer les points pour débiter. En outre, c'est une activité qui crée du lien entre générations ! Pour trouver de la laine, courez les vide-greniers ou les magasins d'occasion comme Emmaüs : on y trouve souvent des stocks de pelotes à bas prix. Les magasins de laine vendent également des pelotes de laine peu chères en déstockage, idéales pour commencer. La solution zéro euro et zéro déchet ? Détricotiez un ancien pull et récupérez la laine pour la tricoter à nouveau ! C'est comme ça que faisaient nos mamies quand elles avaient un pull trop petit.

Comment apprendre le tricot

Tricoter écolo, c'est aussi prendre le temps d'apprendre. Si vous n'y connaissez rien, plutôt que de rester planté devant un tutoriel « tricot pour débutants », déplacez-vous et demandez à votre grand-mère ou un senior de votre entourage de vous apprendre. C'est bien plus relaxant et plus enrichissant. Vous ne connaissez personne dans votre entourage qui tricote ? Il existe de nombreux clubs tricot, cafés-tricot ou des cours de tricot qui réunissent toutes les générations. Demandez à votre mairie ou au centre social de votre quartier. Vous pouvez aussi passer une annonce dans la boutique de laine de votre ville pour un échange de services : « Je recherche des cours de tricot contre des cours d'informatique » : à coup sûr, vous aurez des adeptes ! En bref, créer du lien social tout en réalisant des accessoires chauds et écologiques, à bas prix : le tricot a tout bon.

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

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

Echanges, partages, convivialité, conseils...

Café tricot

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

Retrouvez-nous sur

SOLDES
Jusqu'à **-50%***

*Selon loi en vigueur du 11/01/23 au 07/02/2023

Mercerie By Sandra

- Laines • Fils
- Boutons • Broderie...

RICO DESIGN **kafia** PRO LANA

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

© JPH Editions

JPH PAYSAGES

Entretien des espaces verts

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

- Tonte
- Taille
- Élagage
- Plantation
- Débroussaillage

SI services à la personne

07 71 86 40 91 • jphpaysages@gmail.com
ERSTEIN • Retrouvez-nous sur /JPH PAYSAGES

* Selon loi de finances, sans limite de montant, sans plafonnement par année de crédit d'impôt.

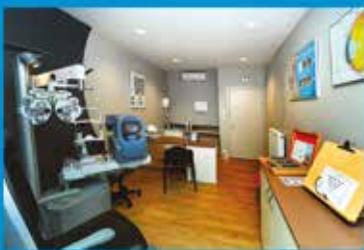
11^e Salon

MOLSHEIM
14 - 15 JANVIER
10h > 18h
Hôtel de la Monnaie

Josy tourisme

ENTRÉE LIBRE | PARKING GRATUIT | NOMBREUX VOYAGES À GAGNER
NAVETTES GRATUITES EN AUTOCAR À RÉSERVER AU 03 88 97 02 50

josy tourisme
josy-tourisme.fr



LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN

Meilleurs Voeux
pour la Nouvelle Année



3 rue Mercière • ERSTEIN

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

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



SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

MINCIR MAINTENANT !
Bonnes résolutions
2023



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

5/5

42 avis clients

avis vérifiés

avis vérifiés

***** 5 / 5

«Patrick et Marine sont très professionnels. Toujours de bons conseils. Résultat au rendez-vous, vraiment très bien. Je ne peux que conseiller cet institut.»
Avis du 04/09/2022, suite à une expérience du 01/06/2022 par BRIGITTE G..

48 rue du Général de Gaulle • GEISPOLSHHEIM

03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du lundi au samedi

www.amincissement-lang.com

*Offre valable jusqu'au 31/01/2023 - Siret n° 798 160 354 00014 - JDM Edition/Edith

Le Retour

MAISON ROUGE
Habilleur

Depuis 1975

SOLDES
A PARTIR DU 11 JANVIER 2023

~~-40%~~

-50%

Sur TOUT

TOUT le MAGASIN*

~~-30%~~

~~-30%~~

■ GERRY WEBER
■ FRANK WALDER
■ SOMMERMANN
■ BETTY BARCLAY
■ CHRISTINE LAURE

■ ANNA MONTANA
■ BARBARA LEBEK
■ PAUSE CAFÉ
■ FUEGO
■ BUGATTI

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

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord • SELESTAT • 03 88 92 02 27

à côté de Picard, **Grand parking GRATUIT**

Lundi 14h/18h30, du mardi au vendredi 9h/12h - 14h/18h30 et samedi 9h/12h - 14h/18h

*A partir du 11/01/23 et jusqu'au 07/02/23, selon le loi en vigueur - © Le Journal de Marseille/Edith

Comment enlever le calcaire de la machine à laver ?



Si vous êtes dans une zone avec une eau très calcaire, vous devrez prendre soin régulièrement de votre machine à laver. En effet, ce type d'eau renferme une énorme quantité de minéraux, c'est plus que la normale, et quand elle est chauffée ou laissée au repos, il y a un dépôt de calcaire s'incrustant dans les tuyaux et dans les pièces de l'appareil. Afin de le retirer, voici nos conseils.

Les dangers du calcaire

Quand l'eau calcaire est chauffée ou se volatilise à cause de la chaleur, une partie du calcaire durcit et crée une couche blanchâtre dans la tuyauterie du lave-linge ou des canalisations, c'est le tartre qui provoque des dégâts dans les installations, et ça occasionne un impact négatif sur le rendement de l'appareil. Certes, le calcaire n'est pas dangereux pour la santé humaine, mais il impacte sur la longévité du lave-linge qui ne marche plus normalement. En effet, il baisse la pression dans la tuyauterie, le débit d'eau est restreint. Également, le temps de chauffe augmente, ça accroît les dépenses énergétiques, et donc, la facture. De plus, un important dépôt de calcaire entraîne des odeurs désagréables, et ça empêche le détergent de mousser et d'être efficace. Pour éviter ces soucis, vous pourrez utiliser un adoucisseur d'eau ou vous fier à ces différentes astuces qu'on vous donne tout de suite.

Le bicarbonate de soude

Ce produit naturel est un puissant anticalcaire. Ainsi, il peut facilement détartrer et enlever le calcaire accumulé dans la machine à laver. Pour ce faire, envoyez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans le tambour de l'appareil et 100 ml de vinaigre ménager dans le bac pour la lessive. Après, lancez le programme habituel, et laissez tourner à vide. Avec cette astuce naturelle, vous donnerez une seconde vie à votre lave-linge.

Le vinaigre ménager 14°

Au fur et à mesure que vous lavez votre linge dans votre machine à laver, cette dernière s'entartre, et afin d'enlever le dépôt de calcaire, ayez recours au vinaigre ménager 14°. Une fois tous les mois, faites bouillir dans une bouilloire ce produit, et ajoutez un peu d'eau. Ensuite, versez dans le tambour, et rajoutez un peu de vinaigre. Après, lancez le programme à 60°. N'hésitez pas à ajouter du vinaigre ménager dans la préparation de la lessive naturelle. En plus de détartrer votre appareil, ça va adoucir et désodoriser votre linge.

L'acide citrique

L'acide citrique est connu pour être un détartrant naturel redoutable et écologique. Son pouvoir est similaire à celui d'une dizaine de citrons. En un tour de main, il est capable de dissoudre le tartre dans le lave-linge. Pour cette astuce naturelle, versez 2 cuillères à soupe de ce produit directement dans le tambour, et lancez le programme à 60°. L'acide citrique est aussi parfait pour détartrer la bouilloire.

Les cristaux de soude

Le pouvoir des cristaux de soude est semblable à celui du bicarbonate de soude, et c'est pour ça que vous pourrez l'employer pour détartrer votre lave-linge. Pour l'utilisation de ce produit, mettez une demi-cuillère à café dans le tambour à chaque lavage. L'autre option est de verser une cuillère à soupe de cristaux de soude dans l'évacuation de la machine à laver. Ensuite, il faut verser de l'eau bouillante, et rincez le conduit avec de l'eau claire tiède ou froide.

Si vous ne souhaitez pas détartrer trop souvent votre lave-linge, pensez à l'entretenir régulièrement. Pour ça, pensez à nettoyer souvent le filtre d'évacuation pour que la vidange se passe correctement. Aussi, pour éviter les odeurs désagréables ou même les moisissures, laissez ouverte la porte de votre machine à laver lorsqu'elle n'est pas utilisée.



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



*Très belle Année
2023 !*

UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Débutez une histoire d'amour près de chez vous

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



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

www.unicis-strasbourg.com

strasbourg@unicis.com

Tél. 03 88 22 65 53

Unicis Alsace

unicis
Agences de rencontres sérieuses

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

LA QUALITÉ A UN NOM

Ouvrez, Aérez, Respirez...
Prenez soin de vous
Bonne et Heureuse
Année 2023



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

Profitez des aides de l'État,



Nos produits sont éligibles



Salle d'expo
sur rendez-vous

03 88 74 37 11

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** • hewe-france@orange.fr • www.hewe-france-fenêtres.fr

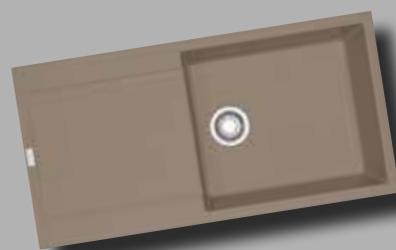
Siret n° 53418260500020 - ©JDM Editions/Edith

Cuisinest

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

SOULDES
Jusqu'à 50%*

sur une sélection
d'Electroménagers,
évier et mitigeurs** ...



** Voir articles signalés en magasin

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

plusquePRO
Les Meilleures Entreprises de France
★★★★★



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

ZIMMERMANN

67530 BOERSCH

Nos conseils
à votre service!



L'espace relaxation

ZIMMERMANN, c'est également un espace dédié aux canapés et fauteuils de relaxation HIMOLLA



himolla
Quality made in Germany



(1) Durant la période légale, selon étiquetage sur les produits Himolla en magasin, dans la limite du stock disponible. Soldes non cumulables avec d'autres promotions. Photos non contractuelles.

Les incontournables

Fauteuils électriques avec batterie amovible ⁽²⁾



Batterie externe
avec chargeur



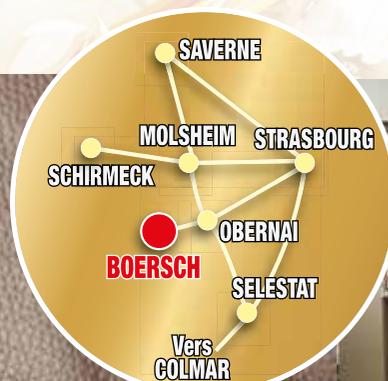
+ de **100** cuirs,
200 tissus,
30 teintes de bois

Fauteuils disponibles en 5 tailles ⁽³⁾

*all
choix*



(2)(3) Sur modèles signalés en magasin. Photos non contractuelles.



ZIMMERMANN

Zone Artisanale • 3, rue de la Fontaine • 67530 BOERSCH (près d'Obernai)
Tél. 03 88 95 89 31 • www.literiezimmermann.fr

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

Utiliser la fiente de poules comme engrais au jardin



Élever des poules permet bien sûr de profiter de bons œufs frais, mais pas seulement ! Saviez-vous que la fiente de poule a aussi de grandes vertus pour votre jardin ? Riches en azote, ces fientes s'accumulent rapidement, et plutôt que de les jeter, vous pouvez les utiliser comme un engrais de qualité premium pour amender le sol de votre potager, de votre verger, ou encore de votre jardin d'agrément. Voici donc tous nos conseils pour bien utiliser la fiente de poule au jardin.

Fiente de poules comme engrais

Les déjections de poules sont très riches en nutriments et en oligo-éléments. À tel point qu'elles sont même assimilées à un engrais NPK : azote (N) ; phosphore (P) ; potassium (K).

De ces trois éléments nutritifs, notez que l'azote reste le plus présent. De toutes les déjections animales, la fiente de poule est même la plus riche en azote. Calcium, sodium, soufre, zinc, magnésium, cuivre et fer, elle est également une source importante d'oligo-éléments. Autant de caractéristiques qui permettent d'améliorer la qualité de votre sol, d'en relever le pH, et même d'en améliorer la structure.

Sur quelles plantes utiliser la fiente de poules ?

Certaines précautions doivent être prises lorsqu'on utilise la fiente de poules. En effet, un surdosage en azote peut brûler les racines de vos plantes. De fait, on l'utilise avec parcimonie, jamais pures, et uniquement sur les plantations pour lesquelles elle peut être bénéfique.

Parmi ces plantes friandes d'azote se trouvent :

- les légumes-feuilles (salades, épinards, choux, etc.) ;
- les légumes-racines (carottes, pommes de terre, panais, radis, etc.) ;
- les arbres fruitiers (pommiers, poiriers, pêchers, etc.) ;
- les vivaces et arbustes d'ornement.

En revanche, la fiente de poules ne doit en aucun cas être utilisée sur les légumineuses (pois, haricots, lentilles, fèves), celles-ci étant capables de capter l'azote présent dans l'air. De même, évitez-la sur les légumes-fruits (tomates, courgettes, aubergines, etc.) car l'apport d'azote favorisera le développement des feuilles au détriment des fruits.

Préparer la fiente de poules avant utilisation

Comme vu précédemment, les fientes de poules ne sont jamais incorporées pures à la terre du jardin. Deux solutions s'offrent ici à vous, à savoir le séchage et le compostage.

Le séchage des fientes

En période estivale, les fientes de poules sont mises à sécher pendant 45 jours, dans un espace abrité de l'humidité et bien aéré. Si vous procédez au séchage en période hivernale, comptez au moins trois mois pour parvenir au même résultat. Dans un cas comme dans l'autre, inutile de retirer la paille bien souvent mêlée aux fientes de poules. Lorsqu'elles sont bien sèches, écrasez les fientes jusqu'à obtention d'une poudre grossière. Mélangez ensuite cet engrais à de la terre du jardin à raison de 1/3 de poudre de fientes pour 2/3 de terre.

Le compostage des fientes

Pour composter les fientes de vos poules, mélangez-les à vos déchets organiques riches en carbone (feuilles sèches, tontes de pelouse, branchages issus de tailles). Dans l'idéal, procédez par couches successives de fientes et de déchets organiques. Arrosez le compost tous les 10 jours. Au bout de 6 à 12 mois, votre compost est prêt à être utilisé.

Épandre la fiente de poule au jardin

Pour commencer, préférez toujours enrichir régulièrement le sol de cet engrais issu de fientes de poules, plutôt que de procéder à un apport massif en une fois. Enrichissez de préférence le sol entre les mois de septembre et de novembre, ou à défaut, entre les mois de février et d'avril. L'épandage se fait ici en surface, il n'est jamais intégré au trou de plantation. L'engrais en poudre constitué de fientes et de terre doit être disséminé en surface à raison de 500 g par m² au maximum. Puis, à l'aide d'une griffe, répartissez-le de manière homogène sur 5 cm de profondeur. Le compost est, quant à lui, incorporé à l'aide d'une griffe autour des légumes, ou épandu tel un paillage aux pieds des plantes potagères développées.

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



OB PEINT
Peinture intérieur et extérieur

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

Devis Gratuit

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

Avant

Après


Peinture
GRAYER

De Père en Fils depuis 1907



Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2023

Devis GRATUIT

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



27A rue Principale 67230 WITTERNHEIM
03 88 85 42 93 / 06 81 03 36 85
peinture.grayer@wanadoo.fr

À votre service depuis 1997

Peinture



Kitzinger

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

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



ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

160 magasins en France

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



Venez découvrir nos nouveautés ...

Venez profiter des

SOLDES

du 11 janvier
au 7 février 2023

MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)



SERVICE Pose sols
POSE OFFERTE* POUR 1€

* voir conditions en magasin



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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

● CHAPE • RÉSINES

● BETON CIRÉ

● CARRELAGE • MOSAÏQUE

● TAPIS DE PIERRE

● PIERRE NATURELLE

● ENDUIT MURAL DÉCORATIF

● DALLES PVC

Pose de résine



Béton ciré



Tapis de pierre



Carrelage int.



06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM

contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr

Siret n° 43877176800027

les bons à savoir de marseille

En cas de coupure de courant, quel est l'autonomie d'un frigo ?



En cas de panne d'électricité, un réfrigérateur est en mesure de conserver suffisamment de fraîcheur pendant 4 à 6 heures, si tant est qu'il soit au préalable réglé entre 0°C et 4°C avant la panne. Attention toutefois à ne pas ouvrir la porte de votre frigo durant la

coupure de courant, un geste qui ferait alors inutilement entrer de l'air plus chaud à l'intérieur de l'appareil.

Placez un thermomètre dans votre réfrigérateur, de manière à pouvoir constater la température exacte au sein de l'appareil, une fois la panne de courant passée. Faites de même dans votre congélateur. Après la coupure d'électricité, votre frigo devra idéalement avoir conservé une température d'au moins 4,5 °C, celle de votre congélateur ne devant pas être supérieure à -17,7 °C. Si ces températures ont été respectées durant la panne de courant, la chaîne du froid n'a pas été rompue.

Autre conseil à appliquer, si possible : conserver un réfrigérateur et un congélateur pleins, car le froid demeure plus longtemps dans un appareil bien rempli.

Quels aliments jeter après une panne de courant ?

Une fois le courant revenu, il faudra donc bien vérifier la température intérieure de votre frigo et de votre congélateur. En cas de chaîne du froid brisée, il existe un réel risque d'intoxication alimentaire. Ainsi, si les températures intérieures de vos appareils sont trop élevées après une panne d'électricité, inspectez bien vos denrées alimentaires.

Les aliments partiellement décongelés, mais présentant encore du givre sur leur emballage, peuvent être recongelés uniquement sur leur centre est encore vraiment dur. Quant aux denrées crues, décongelées mais conservées à 4°C tout au plus, elles peuvent être cuites immédiatement pour être consommées de suite, ou bien recongelées une fois cuisinées.

Certains aliments, même entièrement décongelés, peuvent être recongelés sans risque. Il s'agit des produits de boulangerie (fond de tarte, pain, pâte à pain), des fruits, des jus de fruits pasteurisés ou encore des fromages à pâte dure. Attention toutefois : leur emballage ou contenant doit être intact.

En revanche, certains produits alimentaires périssables doivent impérativement être jetés, s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4°C :

les volailles, les viandes, les poissons, les fruits de mer, les produits laitiers, la charcuterie, les oeufs, la mayonnaise ou vinaigrette maison, les plats préparés contenant des produits crus ou cuits, les soupes, les restes de plats.

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

Une entreprise familiale à votre service depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic



VEZ VISITER

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

41 rue du G^{al} de Gaulle • 67230 • HUTTENHEIM

03 88 74 23 39 • www.robby-carrelage.fr • Retrouvez-nous sur



le Journal de marseille



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



Appelez le 03 88 74 11 10

La tribu du Journal de Marseille remercie tous ses annonceurs pour leurs collaborations et soutien tout au long de l'année 2022 ! Et vous souhaite une belle année 2023

Mail : lejournalde@marseille.fr

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



Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • **SÉLESTAT**
06 72 20 44 47 • www.carreleur-selestat.fr

Siret n° 511 411 191 00014 • ©JDM Editeur/Édith

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

**ETUDES DE PROJET
GRATUIT**

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

OFFRES SPÉCIALES 2023
PORTAILS ET PORTES DE GARAGES*

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

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



Un commerce, établis par un 09 72 02 03 - Siret n° 847 467 783 00015 • ©JDM Editeur/Édith

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM
MENUISERIE

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

**A VOTRE
SERVICE
DEPUIS**



**PORTES D'INTÉRIEUR
SUR-MESURE**



**DIRECT FABRICANT
toutes mesures**



**DRESSING
SUR-MESURE**

6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERSHEIM**

03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74

Du lundi au vendredi : 8h/12h et 13h/19h • Samedi : 8h/12h



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



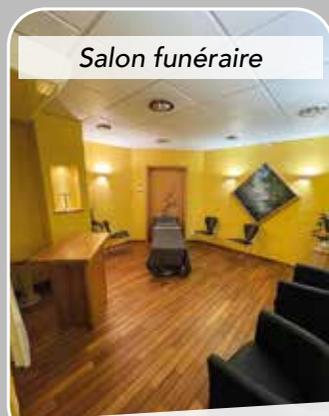
Siret n° 320 802 697 00013 • ©JDM Editeur/Édith



**POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES**

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7



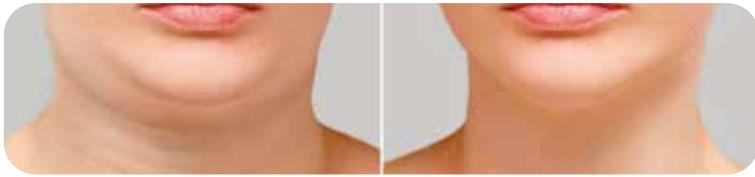
*Faire respecter ses dernières volontés, c'est prévoir
ses obsèques à l'avance et protéger les siens.*



- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire
- Grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes
- Démarches et formalités administratives
- Transport de corps toutes destinations
- Bijoux-souvenirs avec empreintes de l'être aimé

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

Comment réduire le double menton sans passer par la chirurgie ?



Cet amas de gras situé sous l'ovale du visage s'est installé depuis quelque temps. Mais on ignore bien souvent ce qui peut en être la cause. La plupart du temps, le double menton est la conséquence d'un surpoids ou d'une flaccidité. Bien entendu, il est possible d'y remédier plus ou moins définitivement avec la chirurgie esthétique. Mais le recours à une opération chirurgicale coûte cher et n'est pas obligatoire. En effet, on peut réduire le double menton par des méthodes simples et naturelles, à commencer par le rééquilibrage alimentaire.

Revoir son alimentation pour éliminer le double menton

Un gain de poids peut expliquer l'apparition d'un double menton. Dans ce cas, pour ne pas aggraver la situation, on évitera de manger trop gras. Pour savoir si le double menton est dû au surpoids, il suffit d'ouvrir la bouche pour constater la démarcation du gras du menton. La solution est donc de revoir son alimentation journalière. Voici comment procéder :

- On privilégie les aliments enrichis en fibres tels que les légumes, les fruits, les céréales et les graines
- On accompagne les repas avec de la crudité
- On doit bien mastiquer la nourriture et prendre le temps de savourer son plat
- On réduit la consommation de sauces, de produits laitiers crémeux, d'aliments frits, de pâtisseries et de charcuterie

Retendre la peau du visage souffrant de flaccidité

Un amaigrissement brusque peut causer un double menton. En effet, la flaccidité de la peau du cou et du visage peut être l'origine de l'amas de peau et de gras sous le menton. Mais cela peut également être un problème d'ordre générique. Si tel est le cas, on doit donc privilégier la consommation d'aliments riches en protéines. Cette démarche permet de redonner du tonus aux tissus. On alternera bien sûr les protéines végétales et animales. Il existe également des remèdes proposés par la médecine douce telle que l'homéopathie.

Faire des exercices faciaux pour réduire le double menton

Sylvie Lefranc l'experte francophone de yoga du visage conseille de faire de la gymnastique faciale pour réduire le double menton naturellement. Une dizaine de minutes par jour suffiront amplement, tous les jours. Debout ou assis, on garde le buste bien droit, les yeux rivés vers le plafond. Ensuite, on fronce les lèvres et on garde cette position une dizaine de secondes. Le cou s'étirera. On répète la figure 10 fois.

Le deuxième exercice consiste à pencher la tête sur les côtés : gauche puis droite. On tourne d'abord la tête dans un sens et on garde cette position 10 secondes. On refait le même exercice, mais pour le côté opposé par la suite.

Un troisième exercice consiste à mettre une balle de tennis sous le menton. On soutient la balle et l'appuie contre la poitrine. On effectue plusieurs pressions, puis on relâche comme l'explique Sylvie Lefranc l'experte francophone de yoga du visage.

Enfin, aussi étonnant que cela puisse paraître, mâcher un chewing-gum donne également des résultats intéressants pour effacer le double menton. En revanche, il convient de faire attention notamment pour ceux qui souffrent de maux dentaires et d'estomac.

Prendre soin de son visage

Le visage est la première partie du corps que l'on voit. D'après son aspect, on peut juger de notre fatigue, de notre manque de sommeil ou d'un manque accru de soins. Il n'y a rien de mieux qu'un visage toujours bien nettoyé et hydraté. De petits massages circulaires, du bas vers le haut, permettent également de relancer la circulation sanguine et d'effacer le double menton. Sylvie Lefranc l'experte francophone de yoga du visage recommande faire ces massages en complément des exercices faciaux au réveil.



Fermetures
Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience







Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !



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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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





Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025

FENÊTRES • PORTES • VOILETS • PORTES DE GARAGE

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN

Une solution de fermeture, près de chez vous !



OPTIFEN
remercie l'ensemble
de ses clients
pour leur confiance
et souhaite à tous
une bonne année
2023



Siret n° 8347478000011 • ©JDM Editions/Edith

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium



Chez votre fabricant en **Alsace**



À l'occasion de cette nouvelle année,
nous désirons vous remercier pour
votre confiance, et vous souhaiter réussite,
progrès, et enthousiasme pour l'année
2023



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

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

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



EBS FERMETURES

Partenaire **Internorm**

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



SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTTERSOLTZ
www.ebsfermetures.com

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



Siret n° 493 955 777 00039

HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4^{ème} génération)
- la fabrication
- l'installation matériaux bois (hêtre, chêne, frêne) sur mesure
- Habillage en bois sur escalier en béton



Nous vous proposons des services complémentaires :

- Devis gratuit
- Conseil personnalisé
- Pose gratuite d'escaliers provisoires

6, rue du Couvent - **67860 RHINAU**
Port. 06 08 07 85 87 - Tél. Atelier : 03 88 74 64 39
Mail : escaliersharter@wanadoo.fr
Site : www.escalier-harter.fr

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de Février, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 janvier 2023 UNIQUEMENT sur notre site internet : www.lejournaldemarsel.fr

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

les manifestations de marsel

Samedi 7 janvier

WITTISHEIM - Loto annuel

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 2 personnes de 6 jours Costa Brava
- 1 Week-end croisière sur le Rhin 2 personnes
- Déjeuner spectacle à Kirwiller 2 personnes
- 1 gros lot «surprise»
- PC portable
- TV LED
- Tablette
- Outillages et autres lots.

Le carton : 4€ - les 6 cartons : 2€.

Réservation : 06 06 85 80 28 ou 06 36 57 33 25.

Dimanche 8 janvier

FEGRSHEIM - 23^{ème} Journée du Collectionneur

Centre Sportif et Culturel à Fegersheim de 8h30 à 17h. Vaste éventail d'objets de collection, rares ou insolites, passés ou récents. Il y en aura pour tous les goûts et pour tous les âges. Vous y trouverez monnaies et timbres, vieux livres, alsatiques, pins et fèves, plaques émaillées et jouets en tôle, cartes postales anciennes, des maquettes, des appareils photos, bijoux anciens, linge et autres curiosités. Buvette, restauration rapide et pâtisseries.

Entrée: 2€. Gratuit pour les moins de 12 ans.

Vendredi 13 janvier

OSTHOUSE - Hari Owe

Le Cercle Saint Barthélemy organise à 20 h, à la salle polyvalente, une soirée Harengs en 4 déclinaisons : à l'Ancienne, à l'Alsacienne, à la Rémolade et Matjes accompagnés de pommes de terre sautées. Ou Jambon à l'O, Pommes de terre sautées et Salade Verte

Prix : Menu/ Dessert / Café 25€/personne

Animation musicale. Inscriptions et renseignements auprès de Sonia Andres au 07 80 17 92 34 ou par mail : secretariat@csb-osthouse.fr

Samedi 14 janvier

VALFF - Théâtre alsacien

La musique Alsatia de Valff organise sa soirée théâtrale à la salle polyvalente de Valff à 20h. S'élancer théâtre vum Blässe nous présente Brun et blond rendez vous chez le coiffeur une pièce en 3 actes von Clarisse Shitter. Entrée 9€

Dimanche 15 janvier

ERSTEIN - Loto du Basket Club Erstein

Le Basket Club d'Erstein organise son traditionnel Loto spécial bons d'achats à 14h à la salle Herinstein d'Erstein. Plus de 2 500€ de gains en bon d'achats. 4€ le carton, 20€ les 6 cartons. Ouverture des portes à 13h. Petite restauration sur place.

Réservation au près de Christophe 06 84 81 60 66
Bons d'achats valables dans les magasins Leclerc d'Erstein hypermarché, espace culturel, Leclerc sport et Leclerc jouet

Samedi 28 janvier

MUTERSHOLTZ - La coupe d'hiver des fruitiers

L'hiver bien installé il est temps d'offrir une coupe à vos arbres fruitiers. Durant leur sommeil élaguer

les vieilles branches de vos arbres pour leur permettre, à leur réveil, un développement optimal et un regain d'énergie pour produire les futurs fruits.

RDV à 9h précisé à l'inscription.



7€/adulte, 5€/enfant. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet : www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

LOTO à MATZENHEIM

Samedi 28 Janvier 2023

à partir de 20h

organisé par le Football Club dans la salle des Fêtes du collège de Matzenheim

Nombreux lots de valeur : 1 bon d'achat de 500€ - nombreux bons d'achats - divers lots de valeur

Tarif : 4€ le carton - 20€ les 6 cartons

Réservation chez Christophe 06 84 81 60 66

Samedi 28 et dimanche 29 janvier

MOLSHEIM - 11^{ème} Exposition de Passion Photo

A l'Hôtel de la Monnaie. Le samedi de 13h à 19h et le dimanche de 10h à 18h.

- L'exposition annuelle des membres du club, constituée des photos réalisées au cours de l'année écoulée.
 - Les photographes invités, Jean-Philippe Maurer et Claude Roth, duo local de photographes de nature, exposeront un large éventail de leurs photos et, nouveauté de cette édition 2023, ils animeront une conférence/projection le samedi à 17h30.
- Entrée libre - Petite restauration



Samedi 4 février

SÉLESTAT - Quand l'hiver vient, l'ill*Wald sommeille

L'ill*Wald en hiver, la forêt en sommeil, les animaux bien cachés. Certains hibernent et d'autres profitent du calme paisible de la nature endormie. Découvrons comment toute cette biodiversité s'adapte à la rudesse de l'hiver. RDV à 14h précisé à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Inscription au 03 88 58 87 20 Renseignements au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet : www.maisondelanature.muttersholtz.fr/



Dimanche 12 février

DIEBOLSHEIM - Couscous Royal à emporter au club house

L'AS Diebolsheim-Friesenheim vous propose un couscous royal avec Dessert à emporter au prix de 21€ pour les adultes et 10€ pour les enfants de moins de 10 ans. Réservations avant le 6 février chez Meyer Claudine au 06 21 58 67 07 après 18h, Klumb Christelle au 03 69 33 32 72 ou Rivet Bruno au 07 62 03 02 21 après 18h. Les repas servis en barquette pourront être récupérés entre 11h et 13h, au club house.

+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarsel.fr

le Journal de marsel

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

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

©2022 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

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



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

*Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous*

*Küchen Atelier
vous souhaite
une belle et heureuse
année 2023*



*Nous parlons
français*

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare)

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

Meilleurs voeux à notre fidèle clientèle pour 2023 !



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



CATHY et son équipe vous remercient de votre confiance et soutien durant cette année 2022, et vous souhaitent une belle année 2023 !



*Venez découvrir
et déguster
notre
Galette des Rois...*

**Nos points de vente
à ROSSFELD**

8, rue Principale

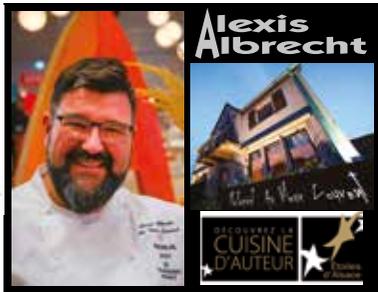
et à WESTHOUSE

130A, rue Principale

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

facebook

De la nature
à votre assiette



Onglet à l'échalote

Ingrédients par personne :

- 200 g d'onglet de bœuf paré
- 2 échalotes
- 1 cuillère à café de curry de Madras
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- 1 poignée de persil plat ciselé
- Sel et poivre fraîchement moulu



Suez les échalotes dans l'huile d'olive, ajoutez le curry et réservez.



Salez et poivrez les onglets, puis les rôtir à la poêle bien chaude avec un filet d'huile.



Marquez toutes les faces en maintenant une cuisson bleue.



Faites fondre le beurre dans les échalotes.



Déposez les onglets sur une planche et émincez (1 à 2 cm d'épaisseur).



Dressez sur un plat chaud, ajoutez les échalotes et saupoudrez généreusement de persil.

Servez avec un plat de frites.

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



L'Adriatique à emporter

- Pizzas
- Tartes flambées
- Paninis
- Couscous

Pensez à réserver votre couscous à l'avance

Merci pour votre fidélité et meilleurs vœux pour 2023

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

au bon conseil Caviste indépendant et passionné

- Eaux, bières et boissons diverses en verre consigné
- Vin et Alcool
- Location de tireuses à bières
- Tout pour la tarte flambée

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2022

Pus de **1 200** références sur **400m²**

P 11 Rue du Commerce (à Côté du Lidl) • **ESCHAU**
03 88 77 99 69 • www.au-bon-conseil.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 30196798000063

Arts Paysages Créations et aménagements paysagers

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

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

50% de réduction d'impôts* SERVICES À DISPOSITION

• 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

casa julia RESTAURANT ITALIEN

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

Toute l'équipe vous remercie pour votre fidélité et vous souhaite Une bonne année 2023

Tous nos plats peuvent être emportés

32 rue de la 1^{ère} division blindée • **ESCHAU** • 03 88 64 27 10
Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 19h à 22h • Samedi de 19h à 22h • Dimanche fermé

Hôtel** Restaurant & Spa



La famille Francineau et toute l'équipe de l'Hotel Restaurant & Spa « Au Soleil » vous souhaitent une Excellente Nouvelle Année 2023.

Votre fidélité tout au long de l'année est notre plus beau cadeau



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

© Le Journal de Marsel / Edith

Auberge b'm hans



Hans se repose le mercredi soir et le jeudi

19^{bis} rue de Colmar
O BENHEIM
03 90 00 27 18

Menus à thème
du mois de **Janvier**

Dimanche 8 à midi
Bouchées à la reine

**Vendredi 13, samedi 14 en soirée
et dimanche 15 à midi**
Fondue aux 3 fromages suisses

Vendredi 20 et samedi 21 en soirée
Moules frites à volonté

Dimanche 22 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Dimanche 29 à midi
Grande cochonnaille maison

Vendredi 3 et samedi 4 février en soirée
Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 5 février à midi
Couscous royale

Toute l'équipe vous souhaite une belle année 2023

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

© JDM Editions/Lucas



Venez nous voir
aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h30

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h30

MUTTERSOLTZ

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h



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

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h • Vendredi 9h - 18h non stop
Samedi 8h - 12h • Boutique fermée LUNDI et MARDI

Votre commerce
de proximité

**Fermé jusqu'au
15 janvier 2023 inclus**

Réouverture du magasin le mercredi 18 janvier 2023

Mireille et son équipe
vous remercient pour
la confiance accordée
tout au long de l'année 2022
et vous présentent
les meilleurs voeux
pour l'année 2023 !



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

facebook

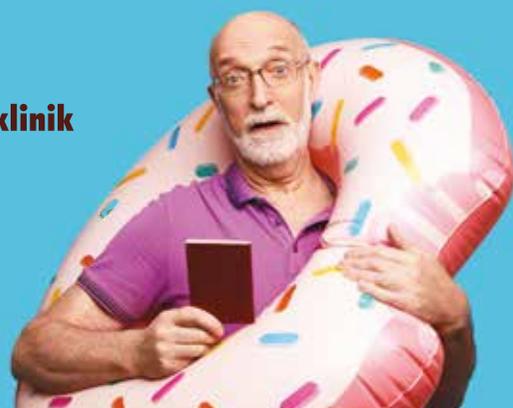
© JDM Editions

Le Cercle Saint-Maurice de Fegersheim présente

De Grossvater kummt en d'Rür

Titre original :
Die fidele Kurklinik

**Comédie
en dialecte
en 3 actes
de Beate Irmisch**



Au Foyer paroissial - 8 impasse des Violettes - FEGERSEIM

Samedi 14 janvier à 20h30

Dimanche 15 janvier à 14h30

Vendredi 20 janvier à 20h30

Samedi 21 janvier à 20h30

Dimanche 22 janvier à 14h30

Prix des places : 9€

Réservations :
Bijouterie BINNERT
03 88 64 02 02

à partir du 29 décembre 2022



Les plats à emporter ou livrés

Week-end du 6 et 7 janvier + CARTE

Blanquette de veau à l'ancienne	13€
Chili con carne au sanglier	14€
Civet de lapin	13€
Blanquette de poulet de Bresse	17€
Trio de poissons du moment	18€
Trio de viande grillées - veau, agneau, bœuf et saucisse -	18€
Rôti de veau aux champignons mêlés	16€

La Galette des Rois est OFFERTE !!

Week-end des 14 et 15 janvier + CARTE

Couscous -agneau, bœuf, poulet, merguez, boulette -	14€
Emincé de veau Zurichoise	14€
Linguine aux fruits de mer et poissons	18€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille	14€
Rognons de veau à la moutarde	13€

Week-end des 21 et 22 janvier + CARTE

Bœuf gros sel et garnitures	13€
- Avec potage -	15€
Civet de biche	15€
Poularde à la crème et champignons	16€
Jambon à l'os	13€
Onglet de bœuf à l'échalote	16€
Coquelet grillé aux herbes	14€
Filets de sole sauce Bonne Femme	17€

Week-end des 28 et 29 janvier + CARTE

Paëlla -poulet, chorizo, fruits de mer-	15€
Bouchées à la reine	13€
Mignons de porc à la moutarde	14€
Bouchées aux poissons	18€
Faux-filet Charolais	17€

Magret de canard à la bigarade	17€
Filet de sandre	16€

Week-end des 4 et 5 février + CARTE

Cassoulet -canard, porc, agneau, saucisse-	16€
Jeune coq au riesling	13€
Truite aux amandes	15€
Aiguillettes de poulet panées	13€
Joues de veau cuisinées à l'ancienne	15€
Bœuf stroganoff -dans le filet-	18€
Filet d'omble chevalier	18€
Noix de Saint Jacques et gambas	19€

Pendant tout le mois de janvier

Camembert frit, duo de jambons	14,50€
Choucroute aux 5 garnitures	12,50€
Burger -emmental, munster-	11,50€
Escalopes de porc panées	11,50€

**** Tous nos plats sont servis avec accompagnements ****

Le Café Restaurant Au Brochet
est ouvert midi et soir
Sur place, à emporter et livré

Formule TARTES FLAMBÉES :
sera active tous les soirs !!
1 achetée = la même OFFERTE
SUR PLACE ET À EMPORTER - Profitez-en !!

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

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

le saviez-vous de
marsel

Gâteau de carottes d'Argovie (Canton Suisse)



Je m'appelle Lucas, et après ma semaine de stage au journal de marsel j'ai voulu partager avec vous cette recette que j'aime particulièrement faire et manger, il s'agit du gâteau de carottes, originaire d'un des 26 cantons de Suisse : L'Argovie.

Pour préparer ce gâteau, il vous faudra :



- 6 oeufs
- 200 g de sucre
- 300 g de carottes râpées finement
- 300 g d'amandes
- 1 citron

- 80 g de farine
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel

La recette :

- Dans un premier temps je préchauffe mon four à 180° chaleur tournante
- Je sépare les jaunes des blancs, et monte les blancs d'oeuf en neige puis je réserve de côté.
- Je prends les 6 jaunes d'oeuf que je mélange avec le sucre afin d'obtenir une mousse
- J'ajoute ensuite tous les autres ingrédients et je mélange.



- Je graisse et farine mon moule, puis y verse la préparation



- J'enfourne pendant environ 50 min, si au bout de ce temps la pointe de mon couteau ressort trop humide je laisse encore quelques minutes.

Ingrédients pour la décoration :

- 250 g de sucre en poudre
- 3 CS de jus de citron (ou 2 CS de Kirsch + 1CS d'eau)

Mélanger le sucre en poudre, le kirsch et l'eau (ou le jus de citron) jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et verser au centre du gâteau, en inclinant pour permettre au glaçage de couler sur le dessus et les bords. Disposez les carottes en pâte d'amande sur le glaçage encore humide et laissez sécher.

Bonne dégustation !

Peintures RUPPEL SHOWROOM

Cap sur de nouveaux horizons pour cette nouvelle année 2023 !
Merci d'avoir parcouru un bout de chemin à nos côtés.
Nous reprendrons la route ensemble avec bonheur !
Toute l'équipe Peintures Ruppel vous remercie

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



© JDM Editions



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

vosre artisan confiance depuis plus de 30 ans

**PROMO
HORS
SAISON***

Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992



*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit



L'accessibilité chez — REHA TRANS —

chaise élévatrice

plate-forme élévatrice



DEVIS
GRATUIT

CRÉDIT
D'IMPÔT

AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16

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

Siret n° 34781660500047 • JDM Editions / Edin

M.S.R.

MULTI SERVICES DU RIED

- Travaux paysagers - création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur
- notre site : www.multiservices-du-ried.fr

Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

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



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, groisse, mélange terre pierre recyclé tout venant disponibles à la vente

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES*



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

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS
TRAVAUX SPÉCIAUX
VOIRIE ET RÉSEAUX DIVERS



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



*possibilité de louer des camions grues



Si la marche nordique se pratique habituellement sur les chemins, en hiver, elle peut également être adaptée sur la neige ! Voici comment pratiquer la marche nordique sur neige. Originaire de Scandinavie, la marche nordique a été inventée

pour que les skieurs de fond puissent continuer à s'entraîner en été. En la pratiquant sur la neige, en hiver, elle retourne donc à ses origines... sans skis aux pieds. La marche nordique sur neige est une bonne alternative au sempiternel ski, en période de sports d'hiver.

La marche nordique sur neige, ça marche... comment ?

La marche nordique est un sport qui compte de plus en plus d'adeptes. Elle nécessite en effet peu de matériel -une simple paire de bâtons de ski suffisent- et permet de muscler en douceur l'ensemble du corps. Elle permet de reprendre une activité physique en douceur, pour les seniors par exemple ou les personnes plutôt sédentaires.

Elle se pratique généralement sur les chemins, en montagne ou à la campagne. On peut également faire de la marche nordique à la plage, sur le sable. En plus de pratiquer une activité physique, on profite d'admirer les paysages qui nous entourent ! Depuis quelques années, plusieurs stations de ski proposent également des initiations à la marche nordique sur neige.

Des alternatives au ski pendant les sports d'hiver



De plus en plus de stations proposent des alternatives au traditionnel ski alpin, afin de diversifier leur offre face à un enneigement de plus en plus insuffisant. Raquettes, traîneau, luge... les activités se multiplient. En proposant des activités de marche nordique, les stations peuvent attirer des clients tant en hiver qu'en été : un véritable attrait pour ces villages de montagne qui vivent pour le tourisme.

La marche nordique sur neige se pratique sur une piste damée, ou de neige peu profonde : des pistes de raquettes par exemple ou piétonnières.

La marche nordique sur neige est plus intense physiquement qu'une simple séance de marche nordique traditionnelle. En raison de l'altitude et du froid, « le travail cardio-vasculaire est accru, tout comme le renforcement musculaire » indique Bénédicte Meyer, instructrice de marche nordique à la station Super Besse.



Toutefois, comme la marche nordique, ce sport est indiqué pour tous les publics, même les seniors. Les séances sont adaptées aux participants. Et une séance de marche nordique, sur neige ou sur les chemins, commence toujours par une session d'échauffements et se termine par des étirements, afin d'éviter les courbatures.

En termes d'équipement, il faut prévoir des habits imperméables (combinaison de ski par exemple), des guêtres afin d'éviter que la neige ne rentre dans les chaussures. Il vaut mieux avoir des chaussures basses, pour mieux marcher, mais imperméables et résistantes au froid. N'oubliez pas bonnet et gants pour avoir bien chaud.

En règle générale, lors de sessions d'initiation, on vous prête les bâtons de marche nordique. Cet hiver, vous pourrez trouver des séances de marche nordique dans les stations de Besse/Super Besse, au Grand Bornand, à Saint-Lary/Soulan ou à Avoriaz. Bonne pratique !

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

L'ARTISAN DU RIED

L'ARTISAN DU RIED
à votre service depuis plus de 20 ans !
M. Ruhlmann Samuel

Contactez-nous pour plus de renseignements

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...

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • **06 79 47 79 05** • www.lartisanuried.fr

Siret - 412 620 908 000 19 • ©JDM Edimons/Edim

JMM
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

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 00015

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE:.....

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/01/2023, cachet de la poste faisant foi :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat

le Journal de marseille 0123

22

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



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



inter living **KÜCHEN** besser kochen!
HUGELMANN

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

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Agence immobilière
RE/MAX
ADORIA

CONTACTEZ-NOUS !

ON RECRUTE ! | ON FORME ! | ON ACCOMPAGNE !

Agents commerciaux en immobilier

Profil

- Autonomie
- Ambitieux
- Dynamique
- Esprit d'équipe

Compétences

- Avec ou sans expérience
- Sens du relationnel
- Attrait pour le commerce & la négociation

Secteur

- Bas-Rhin

06 71 35 33 18 | adoria@remax.fr

CENTRE DE LAVAGE
ÉLÉPHANT BLEU à HILSENHEIM

Éléphantbleu
LA PROPRETÉ QUI S'IMPOSE.

- 2 PISTES HAUTE PRESSION
- 1 LAVAGE AUTOMATIQUE (hauteur 2,60m)
BRUSSES ULTRA DOUCES LAVÉES AVANT CHAQUE PASSAGE
- 2 ASPIRATEURS
- 1 LAVE TAPIS ET 1 NETTOYEUR SIÈGES ET MOQUETTE
- 1 GONFLEUR

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

5 FOIS MOINS D'EAU CONSOMMÉE
En moyenne qu'avec un lavage à domicile

**Parking Leclerc, rue des Tisserands
67600 HILSENHEIM**

le Bien-Être de marseille

Les bonnes résolutions de début d'année... ou pas.

Bonnes résolutions



Ah les bonnes résolutions qu'on projette le soir du 31 décembre en y croyant dur comme fer... Et puis janvier passe et finalement elles passent aux oubliettes. Pourquoi ?

C'est pourtant agréable de repartir sur de nouvelles bases, de vouloir mettre en place des choses nouvelles ou d'améliorer ce qui a besoin de l'être. Hélas, ces résolutions sont peut-être trop ambitieuses pour être mises en place sur le long terme. Certains ont besoin de sentir challengé pour agir, ils vont aller au bout de leur objectif et c'est tant mieux ! Ce n'est pas le cas de tout le monde, on peut vite se sentir dépassé ou découragé.

La solution ? Insufflez de petits objectifs, de petits changements mais que vous tiendrez sur le long terme. Ajoutez un peu de naturopathie quotidiennement pour vous sentir mieux. C'est si encourageant quand on ressent les bienfaits. Quand on parle de naturel, gardez bien en tête que les changements mettent plus de temps à se ressentir, le corps a besoin de plusieurs semaines pour que ressentiez les effets. Mais ne lâchez pas.

Voici des exemples de petites choses que vous pouvez intégrer à votre routine :

- Sortir et marcher 30 minutes/jour. Je ne vais pas lister les bienfaits de la marche qui ne sont plus à prouver tant pour le physique que pour le mental sans parler de l'oxygénation alors que nous sommes

très enfermés l'hiver. Alors oui 30 minutes ça paraît beaucoup dans vos emplois du temps qui sont sûrement déjà bien chargés. Mais commencez par 10 minutes et augmentez au fur et à mesure. Il y a sûrement du temps à gagner du côté des écrans qui sont si chronophages. Revoyez vos priorités et vous trouverez ce temps j'en suis sûre.

- Commencez un journal de gratitude. Pour garder le moral et savoir apprécier les petits moments de bonheur tout simple que nous offre la vie et surtout pour ne pas se laisser englober par le climat anxio-gène actuel, ce petit rituel tout simple va entraîner votre cerveau à voir la vie du bon côté. Trouvez-vous un joli carnet et tous les soirs notez-y vos trois bonheurs de la journée. Cela peut demander un peu d'entraînement si vous avez tendance à voir le verre toujours à moitié vide mais c'est à vous que ce sera le plus utile. Soyons honnêtes, parfois on a du mal à trouver trois moments plaisants dans une journée qui a été complètement pourrie ! Mais c'est là tout l'intérêt. Des grands moments de bonheur intenses et purs comme la naissance d'un enfant, la réussite à un examen important pour vous, une demande en mariage de rêve, il n'y en a pas tant que ça dans une vie. Par contre des petits moments heureux, il y en a souvent pour qui veut bien les voir. Sentir le rayon du soleil caressant son visage le temps d'une pause, un café avec quelqu'un qu'on aime, un bon film au cinéma ou sous le plaid, voir un coucher de soleil, un mot doux, le câlin de son enfant, regarder une de ses plantes fleurir...

- Prendre soin de sa santé émotionnelle, son anxiété. Essayer la cohérence cardiaque. Je la recommande à tous mes consultants tant c'est facile à mettre en place. Vous trouverez des applications gratuites sur vos portables ou des vidéos gratuites sur Youtube. Cela ne prend que 5 minutes, trois fois par jour. Vous ne ressentirez les bénéfices que si vous la pratiquez régulièrement. Commencez par une fois par jour pour vous habituer si vous n'êtes pas adeptes des exercices de respiration. Le principe : se mettre assis bien droit, inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 minutes. Essayez vous verrez !

- S'hydrater. Cela paraît basique et pourtant... Nombre de personnes sont déshydratées. N'oubliez pas que la déshydratation est un stress pour l'organisme. Avec nos modes de vie qui sont loin d'être reposants (et apaisants), il est judicieux de ne pas se rajouter de stress supplémentaire. Pour rappel, le café déshydrate, donc si vous démarrez votre jour-

née par un café et en buvez le reste de la journée sans boire d'eau, je vous laisse imaginer... Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le rôle de l'eau est plus d'enlever/faire sortir que d'apporter. Les minéraux contenus dans les eaux fortement minéralisées sont difficilement assimilables par l'organisme, cela fatigue les reins et elles ont une capacité de nettoyage (faire sortir les déchets du corps) moindre. Préférez les eaux filtrées ou de source et buvez bien entre les repas. Un verre d'eau au réveil (surtout pas glacée) vous hydratera et réveillera en douceur le système digestif.

Voilà, vous avez quelques pistes pour vos résolutions qui sont plus ou moins réalisables.

Je vous souhaite une année 2023 pleines de (bonnes) surprises et ponctuée de petits bonheurs (à noter dans votre carnet de gratitude)...

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



Bé digital .fr

L'ACHAT INTELLIGENT

VB SERVICES

Tous travaux d'aménagement : cuisine équipée sur mesure complète (dont sanitaire, électricité, carrelage...) et salle de bain complète (modification et installation)

Electroménager - Image - Son - Multimédia
Antenne - SAV - Installation bâtiment neuf - Rénovation
Chauffage électrique - Aménagement combles, placo, faux-plafonds, Pose (menuiserie, portes, fenêtres, parquet)

Une Bonne et Heureuse Année 2023
à tous nos clients !

Chez VB SERVICES
c'est le service qui compte !

1, rue de Belgique à **BENFELD**
Tél. 03 88 74 77 33



**Le bonheur
d'une chaleur
douce**

Choisir un poêle à bois comme système de chauffage, c'est opter pour une matière renouvelable et neutre en CO₂.
Chez Tempera, nous vous apportons une solution sur mesure grâce à des produits hauts de gamme qui créent une atmosphère chaleureuse pour toute votre maison.



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité

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

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

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

SOLDES

Jusqu'à

-60%*

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



-20%
sur toute
la déco*



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

Alerte Ecowatt : 4 gestes à faire rapidement pour éviter la coupure d'électricité



Alors que la France est parvenue, ce lundi 12 décembre, à surmonter le premier pic de consommation d'électricité de l'hiver, cela ne veut pas pour autant signifier qu'aucune alerte Ecowatt ne sera envoyée aux Français par le gestionnaire du réseau de transport d'électricité RTE. Comment fonctionne ce signal ? Que faire si vous le recevez pour éviter un possible délestage ?

Comment fonctionne EcoWatt ?

Cet hiver, un seul mot d'ordre face à la pénurie d'électricité en Europe : la sobriété énergétique. Les Français sont donc invités à réduire leur consommation électrique pour éviter toute saturation entraînant une panne générale. RTE, le gestionnaire du réseau de transport électrique, a donc développé une plateforme numérique baptisée Ecowatt, laquelle fonctionne en quelque sorte comme une météo de l'électricité.



Le fonctionnement du site est simple. Rendez-vous sur MonEcowatt.fr afin de connaître le niveau d'électricité disponible pour toute la France. La carte qui s'affiche présente des prévisions pour les 4 jours à venir, ainsi qu'un code couleur. Si ce dernier est vert, tout va bien ; l'inquiétude étant de mise lorsque ce code couleur vire au orange ou au rouge, signe que le réseau, sous tension, peut saturer à tout moment. Il faut alors absolument parvenir à réduire ce déséquilibre électrique en incitant les Français à réduire leur consommation d'électricité. Une réduction qui éviterait ainsi au gestionnaire du réseau d'effectuer des délestages ciblés, en d'autres termes des coupures d'électricité organisées sur le territoire.

S'inscrire sur le site Ecowatt permet donc de recevoir une alerte lorsque le réseau d'électricité menace de saturer, par SMS ou par mail. Il faudra alors réaliser des gestes simples pour abaisser rapidement sa consommation électrique, de manière à éviter la panne générale. Que faire pour abaisser rapidement ses besoins en électricité ?

Abaisser rapidement sa consommation d'électricité pour éviter les délestages

En cas de réseau surchargé, les utilisateurs du site Ecowatt recevront donc une alerte orange ou rouge, signifiant qu'il faut diminuer la puissance en électricité utilisée. Par quel poste de dépense énergétique commencer ?

1 – Une priorité : baisser le chauffage



En France, le chauffage est de loin le poste de consommation électrique le plus important. Des radiateurs qui doivent, cet hiver, être réglés sur 19 °C au maximum, comme le recommande le gouvernement. En cas d'alerte du site Ecowatt, il faudra aller plus loin en abaissant encore cette température, voire même en coupant le chauffage dans les pièces inoccupées. Une opération qui peut être réalisée à distance, si vos radiateurs sont équipés de thermostats connectés.

2 – Remettre à plus tard l'utilisation de l'électroménager

Si toutefois vous n'avez pas la possibilité d'abaisser la température de vos radiateurs, remettez à plus tard toute utilisation de vos appareils électroménagers. Lave-linge, lave-vaisselle, four... Essayez, autant que possible, de les

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@marseille.fr

le Journal de
marseille

utiliser lorsque le réseau électrique sera de nouveau équilibré. Il faudra aussi éviter de faire fonctionner son ballon d'eau chaude suite à une alerte rouge d'Ecowatt.

3 – Eviter de lancer vos appareils électriques à 19 heures

Une heure en particulier est à éviter pour allumer vos chauffages ou lancer un appareil électroménager : 19 heures, horaire où la majorité des Français sont rentrés chez eux et génèrent une importante consommation électrique en raison de leurs activités. Préférez faire tourner les lave-linge et lave-vaisselle la nuit, lorsque la demande en électricité est moindre. Évitez également de remonter la température de vos chauffages à 19 heures.

4 – Chaque écologiste compte : éteignez les lumières inutiles



Pour finir, chaque écologiste comptant en cas de possible saturation du réseau d'électricité, veillez également à éteindre toute lumière inutile, de même qu'à équiper vos lampes d'ampoules LED, lesquelles consomment moins. Une logique qui prévaut aussi pour les guirlandes lumineuses de Noël, à

débrancher en cas de période rouge sur Ecowatt. « Chaque geste compte », insiste RTE.

Risque-t-on vraiment des coupures d'électricité cet hiver 2022-2023 ?

Le réseau de transport d'électricité prévoit trois scénarios pour cet hiver, détaillés dans une analyse en ligne depuis mi-septembre. Trois possibilités sont ainsi envisagées, du scénario le plus souhaitable au plus problématique.

Premier cas de figure : le plan de sobriété énergétique fonctionne, un succès qui s'accompagne de la remise en état rapide des réacteurs nucléaires français actuellement hors service (au 18 novembre 2022, 24 des 56 réacteurs du parc nucléaire français étaient encore à l'arrêt). Un scénario idéal, qui n'entraînerait alors aucune alerte d'Ecowatt en cas d'hiver doux (comme celui de 2019-2020). En cas d'hiver froid (à l'instar de celui de 2012-2013), une seule période rouge pourrait survenir, voire trois. Un scénario jugé globalement peu probable par RTE.

Second cas de figure : un scénario plus « intermédiaire » pouvant mener au déclenchement de 6 alertes d'Ecowatt en cas d'hiver très froid, ou seulement une ou deux alertes si la saison hivernale est froide, mais que le plan de sobriété énergétique du gouvernement porte ses fruits. Un plan qui anticipe également une reprise progressive de l'activité électrique française d'ici janvier.

Quant au scénario le plus pessimiste, se basant sur l'hypothèse d'un parc nucléaire français peinant à retrouver du service, celui-ci entraînerait entre 12 et 28 alertes en cas d'hiver froid, selon RTE. Si l'hiver est chaud, 4 ou 7 périodes rouges pourraient survenir.

Des alertes suite auxquelles, quel que soit le scénario, il faudra donc abaisser rapidement sa consommation d'électricité pour tenter d'éviter des délestages ciblés.

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

DE **-30%** A **-50%**
SUR DES DIZAINES
DE MODELES D'EXPO DE
SALLES DE BAINS

JUSQU'A **-60%**
SUR DES CENTAINES DE M2 DE
CARRELAGES SOLS
ET FAÏENCES MURALES

SOLDES MONSTRES

À PARTIR DU 11 JANVIER 2023

Selon affichage en magasin et sur www.top-ceram.fr

PORTES OUVERTES

**DIMANCHE 15 ET 22
JANVIER 2023** de 14h à 18h

(1) Offre valable jusqu'au 7 février dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles

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

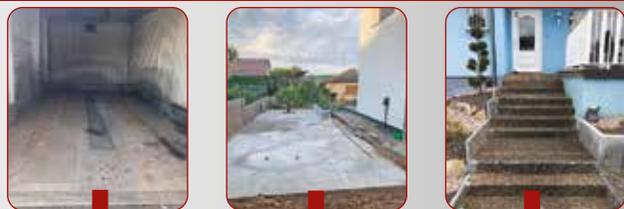
www.top-ceram.fr

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

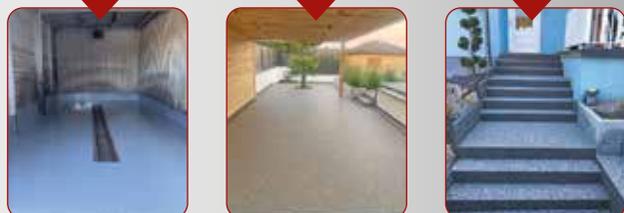
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN
ATELIER - ENTREPÔT - MAGASIN

AVANT



APRÈS



**DEVIS
GRATUIT**
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

JS VERRE DECOR SàRL

Vitrierie Miroiterie



- Fermeture de douches
- Crédences
- Portes en verre
- Garde corps
- Crédence de cuisine
- Marquise
- Verrière type atelier



**Intervention
rapide et
soignée.**



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

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

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

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

PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution
de rénovation
rapide et durable

Votre cuisine ne vous plaît plus ? Changez les façades !!



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

Bonne Année à tous !



**Nous fabriquons du
neuf sur mesure**

- placard
 - Agencement
 - Meuble de bain
- Tous travaux de menuiserie
Pose parquet

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

« mer redde elsassich
- salle d'exposition

Etoile 67 Mercedes-Benz Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé

Mercedes-Benz

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



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

Endive : bienfaits et vertus



L'endive est très appréciée en cuisine mais aussi pour ses nombreux bienfaits et vertus pour la santé. Elle appartient à la famille des Astéracées, au même titre que la laitue et le pissenlit.

On la connaît aussi sous le nom commun de Chicorée et Chicon. On peut en profiter durant l'automne et en hiver. Il existe de nombreuses variétés, comme la «Carla rouge», la «Magnum», ou encore l'«Alba».

Endive, pour la petite histoire

C'est totalement par hasard, que la culture de l'endive est arrivée, en Belgique.

C'est Mr Béziers, un paysan, qui est à l'origine de cette découverte par sérendipité. Il cacha les racines sauvages de l'endive dans sa cave sous un duvet de terre, pour échapper aux impôts. A l'abri de la lumière, cela donna les endives. Cette découverte date du milieu du XIX^e siècle (1850). Les belges l'appelaient Witloof, qui signifie en flamand : feuille blanche.

Ce légume arriva en France une vingtaine d'années plus tard sous le nom « d'endive de Bruxelles ».

Bienfaits et vertus de l'endive

L'endive, un diurétique :

L'endive est gorgée d'eau (95%), c'est un très bon diurétique. Elle élimine toutes les toxines de votre organisme. On indique l'endive comme traitement contre la cystite ou les personnes qui urinent pas suffisamment.

L'endive, l'amie des régimes :

L'endive ne vous apporte que 17 kcal /100 g et 0,2 lipides. Ce légume light est parfait pour intégrer les régimes hypocaloriques. De plus, il offre rapidement une sensation de satiété.

L'endive, bonne pour la digestion :



- Elle contient 2g de fibre pour 100g. Ses fibres améliorent la digestion et régulent le transit intestinal. Les endives se digèrent facilement.

- Elle est idéale pour les intestins paresseux.

- Son léger goût amer assure le bon fonctionnement de la vésicule biliaire.

- Elle est aussi bienveillante pour notre foie, en assurant la production de sucs gastriques .

L'endive, un anti-oxydant :

- Elle est riche en anti-oxydants, qui neutralisent les radicaux libres et protègent l'organisme du vieillissement, de l'apparition de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

- Elle contient de la vitamine C (3,5 g /100g d'endive cuite), un trésor pour notre organisme. La vitamine C est impliquée dans la défense de l'organisme, dans la production des globules rouges, elle aide à fixer le fer et diminue le taux de mauvais cholestérol, le LDL.

- L'endive contient aussi en plus petite quantité de la vitamine A sous forme de bêta- carotène, qui lutte contre le vieillissement prématuré des cellules.

- Elle apporte aussi des vitamines du groupe B, qui interviennent dans le métabolisme et l'assimilation des nutriments, dans la cicatrisation et dans le système nerveux central.

- L'endive contient du manganèse, qui agit sur les glandes endocrines et exocrines de l'organisme, mais aussi sur l'appareil respiratoire et le système nerveux.

- L'endive apporte aussi du potassium (185 mg /100g). Minéral qui intervient dans la régulation de la pression artérielle. On recommande aux personnes souffrants d'hypertension de manger de l'endive.

- Le potassium mêlé au sodium, fait de l'endive un très bon épurateur de l'organisme et des voies urinaires.

- L'endive offre également du fer, contre l'anémie et pour le transport de l'oxygène, du phosphore, pour les cellules osseuses et nerveuses, ainsi que du calcium (23,2 mg/100g), pour la santé des os et des muscles .

- C'est aussi un des rares légumes qui procurent du sélénium, en quantité intéressante (0,3 mg /100g), oligoélément aux propriétés anti-oxydantes déjà démontrées.

L'endive en cuisine



L'endive procure à la fois une touche de croquant et de l'amertume à vos assiettes.

On aime manger les endives crues ou cuites, à la vapeur ou braisées, aussi bien en salade qu'en gratin, ou encore en feuilleté.

Peu calorique, l'endive est à consommer sans modération pendant l'hiver. Une bonne cure d'endives après les fêtes sera la bienvenue, pour purifier le foie et retrouver une alimentation saine.

Idées gourmandes avec des endives :

A l'apéritif, garnissez les feuilles d'endives crues avec du thon et du fromage blanc ou de la crème fraîche épaisse. Vous pouvez ajouter quelques baies.

Essayez aussi avec une purée d'avocats.

Une salade d'endives : Les endives mélangées à des morceaux de pommes, des raisins secs et quelques noix, régaleront les adeptes du sucré-salé .

En gratin, vous allez adorer le fameux gratin de chicon du nord.



Braisées, elles se marient très bien avec du fromage de chèvre ou du roquefort et une pointe de miel pour adoucir.

Pour diminuer l'amertume de l'endive vous pouvez légèrement les sucrer avec du sucre roux pendant la cuisson.

Conseil malin

« Avoir un teint d'endive », loin d'être un compliment, cette expression signifie avoir un teint pâle et blafard.

Conservation de l'endive : L'endive est un légume fragile, qui se conserve à l'abri de la lumière dans un lieu frais.

OBERNAI & ANDLAU AUTOMOBILES



2 agences MULTIMARK pour mieux vous servir



**POUR LA
NOUVELLE ANNÉE
MEILLEURS VOEUX**

**UN SINISTRE, UN BRIS DE GLACE ?
AVANT TOUTE CHOSE, APPELÉZ-NOUS !**

Tél. 03 88 95 96 32

**VOUS ÊTES LIBRE DE CHOISIR
LE PROFESSIONNEL QUI INTERVIENDRA
SUR VOTRE VÉHICULE !**



POINT DE VENTE OFFICIEL

**ICI DES BATTERIES
A PRIX HYPERMARCHÉ**

**BATTERIE PREMIUM
GARANTIE 24 MOIS**



1 route d'Eichhoffen • **ANDLAU** • 03 88 08 27 04

10 A rue de l'Expansion • **OBERNAI** • 03 88 95 96 32

www.obernai-automobiles.com

* Voir conditions dans nos garages • Siret Obernai Automobile : 411015069200029 • ©JDM Editions /Edith

GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40

11, rue de l'étang **HINDISHEIM**

EN STOCK

NOTRE SELECTION DE VEHICULES D'OCCASION

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

Smart Fortwo 1L 61cv noire 02/08 66.300kms 3900€

Pensez au co-voiturage et aux transports en commun !

Pour tout changement de Pare-brise...

Essuie-glace OFFERT !!



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



Recharge Clim 79€ TTC
(Gaz R134A)



*Toute notre équipe vous souhaite
une Bonne Année !*

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN

GARAGE

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Pneus - Pare-brise - Dépannage **TOUTES MARQUES**



AUTO SERVICE

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



**LOCATION VOITURES
ET UTILITAIRES**

Louer votre voiture à deux pas de chez vous



GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE

Votre voiture neuve à prix imbattable en arrivage ou à configurer

point de vente
multimarque
votre spécialiste en véhicules neufs

**Voiture neuves
plus de 30 marques**

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires



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

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

Sàrl **E2R**

+ de 30 ans d'expérience
dans la rénovation

devis
gratuit

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

**Intervention
rapide**



SIRET : 478 492 135 00015

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

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations
soudure
aluminium

Escaliers Métalliques • Portes
Portails • Garde-Corps • Grilles
Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations

**Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure**

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24

1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD

email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

SIRET : 823 546 781 00014

**HÉLECTRICITÉ
HIRLIMANN**

*Électricité générale
Étude, conception et dépannage*

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

67860 **RHINAU**

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : electricite.hirlimann@estvideo.fr

SIRET : 8093913290017

Supprimer la buée des vitres et la condensation chez soi : 6 astuces efficaces



Les problèmes d'humidité ne sont pas rares dans un logement, surtout en hiver. Quelles sont les causes de la condensation dans une maison, comment s'en débarrasser et comment supprimer la buée sur les vitres ? Explications et conseils.

Pourquoi y a-t-il de la buée à l'intérieur d'une maison ?

Dans un logement, l'humidité peut être due à plusieurs facteurs : de possibles infiltrations, des remontées d'eau par capillarité du sol via les murs, ou encore les activités humaines (cuisson à l'eau, douches, respiration, transpiration, etc.).

Dans un logement, l'humidité peut être due à plusieurs facteurs : de possibles infiltrations, des remontées d'eau par capillarité du sol via les murs, ou encore les activités humaines (cuisson à l'eau, douches, respiration, transpiration, etc.).

La formation de la condensation liquide, qui survient lorsque la vapeur d'eau contenue dans l'air entre en contact avec une surface plus froide, a d'autant plus lieu dès lors que la pièce est mal ventilée, mal chauffée ou bien insuffisamment isolée.



Bien que désagréable, la condensation n'est pas nécessairement problématique, sauf lorsque les murs sont constamment humides au toucher, ou bien lorsque les fenêtres sont embuées dès le petit matin. Ce sont, entre autres, les signes d'une trop grande humidité, laquelle peut engendrer des dégâts structurels et matériels dans un logement. De possibles problèmes de santé peuvent également survenir chez les occupants. Des gestes simples permettent d'atténuer la condensation chez soi. Mais attention, ils n'en règlent pas la cause.

Comment supprimer la condensation dans une pièce ?

Si la condensation est trop importante au sein d'une habitation, ces gestes simples pourront l'atténuer, mais il faudra faire appel à un professionnel pour en régler définitivement la ou les causes. Néanmoins, en cas de condensation non problématique, ces bonnes habitudes permettront de s'en débarrasser :

Ventiler la pièce

La ventilation est primordiale pour diminuer la condensation naturelle. Aérer son logement au moins 30 minutes par jour va permettre de renouveler l'air de manière à évacuer l'humidité. Un air moins humide sera également plus facile à réchauffer, ce qui diminuera quelque peu votre consommation énergétique liée au chauffage. Même si à l'extérieur, la météo ne donne pas envie d'ouvrir grand ses fenêtres, ce geste est indispensable. Vous pouvez fractionner le temps d'aération recommandé, en aérant votre logement 15 minutes deux fois par jour. Pensez simplement à couper vos radiateurs avant d'ouvrir vos fenêtres.

En outre, votre logement doit posséder des aérations à chacune des fenêtres et idéalement, dans toutes les pièces. L'installation d'une VMC est ainsi recommandée pour renouveler l'air au sein d'un logement et donc en réguler le taux d'humidité.

Chauffer à la bonne température

Le chauffage est également important en cas de condensation problématique. Une température de l'ordre de 19 à 20 °C est conseillée en hiver, ni plus, ni moins. Cette température permet de réaliser des économies d'énergie tout en profitant d'une atmosphère confortable. Chauffer davantage ne permettra pas de réguler l'hygrométrie d'une pièce, sans compter le coût financier que cela engendrera. À noter également que dans les chambres, cette température peut être abaissée à 18 degrés, voire 17 degrés, ou augmentée à 21 °C dans les pièces à vivre comme le séjour.



L'idée étant d'adapter la température de son logement en fonction de ses habitudes, en veillant toutefois à ce que la température ne descende pas excessivement, ce qui accentuerait l'humidité de l'air ambiant. Ainsi, en cas d'absence prolongée, ne coupez pas totalement vos radiateurs.

Isoler convenablement

Autre point à ne pas négliger en cas de condensation problématique : l'isolation des pièces concernées. Celle-ci joue en effet un rôle majeur dans la lutte contre l'humidité de même que les déperditions de chaleur. En cas d'isolation absente ou inefficace, le chauffage et la ventilation n'auront que peu d'action sur la diminution de la condensation.

Plusieurs travaux d'isolation doivent être entrepris, à commencer par la pose de fenêtres double vitrage. Mais aussi : l'isolation des murs, des sols, des combles perdus. Des aides financières existent avec MaPrimeRenov, même pour les locataires qui souhaitent réaliser des travaux d'économies d'énergie.

Absorber naturellement l'humidité avec des solutions naturelles

Enfin, plusieurs solutions naturelles permettent de lutter contre l'humidité à la maison :

Placez plusieurs morceaux de charbon de bois dans une boîte étanche percée de plusieurs trous peut faire office de déshumidificateur. En fonction du taux d'humidité dans la pièce, les charbons de bois seront à changer environ tous les 15 jours.

La même solution pour déshumidifier naturellement une pièce peut être réalisée avec du gros sel, ou encore de la chaux vive.

Limiter la formation de vapeur

Enfin, pour diminuer l'humidité d'un logement, il faut également éviter ou réduire les activités créatrices de vapeur d'eau. Lorsque vous cuisinez, pensez à couvrir vos casseroles d'eau bouillante et à ouvrir la fenêtre de la cuisine lorsque cela est possible. Évitez les douches trop chaudes et trop longues, de même que les bains chauds. Faites sécher votre linge mouillé à l'extérieur de votre habitation.

Comment ne plus avoir de buée sur les vitres ?



En diminuant l'humidité dans un logement, les conseils énoncés ci-dessus permettent généralement de se débarrasser de la buée sur les vitres. Néanmoins, en cas de formation quotidienne de condensation sur vos fenêtres, cela veut peut-être dire qu'elles ne sont pas assez performantes. En effet, plus les vitres isolent du froid, plus leur surface vitrée intérieure sera chaude et donc moins susceptible de créer de la buée.

Si vos fenêtres sont à simple vitrage, la condensation sur les vitres est difficile à éviter dès lors que les températures extérieures chutent. Si votre habitation est déjà équipée d'ouvertures à double vitrage, celui-ci peut avoir perdu en pouvoir isolant. Cela peut être dû aux joints d'étanchéité autour des fenêtres. N'hésitez pas à passer le doigt sur le bord des fenêtres concernées. Si vous sentez des ruptures sur les joints ou au niveau du cadre, ces joints d'étanchéité, défectueux, doivent être remplacés.

Astuce anti-buée : pour éviter la formation de la buée sur les vitres, notamment celles de l'habacle d'une voiture, des sprays anti-buée existent. Il est toutefois possible de s'en passer en utilisant simplement du savon.

Déposez une fine couche savonneuse sur la vitre intérieure en humidifiant légèrement l'une des faces d'un savon.

Nettoyez les traces créées avec un simple chiffon légèrement humide.

Une astuce qui fonctionne également en déposant non pas une fine couche de savon sur les vitres intérieures, mais une légère couche de produit vaisselle, à essuyer également avec un chiffon humide.

FERMETURES
BERGER

A VOS CÔTÉS DEPUIS
25
ANS



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

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

03 90 57 85 36

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

fermetures-berger.fr



UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



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

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



*Toute l'équipe vous souhaite
Une belle Année 2023*

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

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

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

**Devis rapide
et gratuit**

Le Journal de marseille



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf ones STOP PUB

JANVIER 2023 n°175

Les Annonceurs
et le Journal de Marseille
vous souhaitent
une Bonne Année 2023



CENTRE
CRYSTAL

MINCEUR & ANTI-AGING

À HERBSHEIM

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

L'équipe est heureuse de vous accueillir, du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV
tout en respectant les gestes barrières dans les 9 salles de soins dont elle dispose.

TOUJOURS À L'AFFÛT DE NOUVELLES TECHNOLOGIES

NOUVEAU HUBER Fiit 360

La nouvelle génération du fitness

- Une nouvelle expérience sportive (motivation & plaisir)
- 30min intensives = 2h en salle
- Sollicite 80 à 100 groupes musculaires
- Séance sur-mesure et suivi 100% personnalisé (avec un coach)



Le bilan et la séance découverte

OFFERTS

Sur présentation de l'annonce avant le 31/01/2023

ICEKUB Du jamais vu, alternative à la liposuction !

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

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



-20kg
en 5 mois

Programme de diète personnalisée, stop aux régimes, réapprenez à manger, rééduquez votre métabolisme, suivis par une coach

Toute l'équipe de Crystal
vous souhaite une
Belle Année 2023
et vous remercie
pour votre fidélité

SOLDÉS

JUSQU'À **50%** SUR NOS CURES*

LPG
CELLU M6



News Sequential

avant après



Des résultats dès la 1^{ère} séance

Cellutec



Duolift

avant après



Après 1 soin signature d'1H30

Ericson

Des résultats visibles !



DÉSTOCKAGE MASSIF

des produits Ericson, Vagheggi et Imp

Des cures à **GAGNER** voir page 22

Plus d'infos sur notre site

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

*Offres valables selon la loi en vigueur durant la date des soldes du mercredi 11 janvier 2023 au mardi 07 février 2023 - Composition ©JDM Editions/Edith

