

le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MARS 2023 n°177



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



CHEMINETTE



Côté feu



Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



À HERBSHEIM

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

L'équipe est heureuse de vous accueillir, du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV

TOUJOURS À L'AFFÛT DE NOUVELLES TECHNOLOGIES

CRYOSKIN Révolution la Thermo-Cryolipolyse

- - 3 cm par séance
- Redessine la silhouette

NOUVEAU



PROGRAMME DE DIÈTE PERSONNALISÉE, STOP AUX RÉGIMES,
RÉAPPRENEZ À MANGER, RÉÉDUQUEZ VOTRE MÉTABOLISME,
SUIVIS PAR UNE COACH

VICTIME DE SON SUCCÈS

Votre centre s'équipe
d'un 2^{ème} appareil **LPG VISAGE ET CORPS**



GAGNEZ DES CURES VOIR PAGE 18

ICEKUB Du jamais vu, alternative à la liposuction !

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

- Destruction définitive des cellules de graisse



→ -26kg
en 6 mois

Huber Fiit 360

Séances personnalisées
avec notre coach GEOFFROY



CRYOJET

Les bienfaits
de la Cryothérapie,
corps entier,
pour les sportifs,
les actifs, les stressés



VOTRE BILAN + 1 SÉANCE OFFERTS

OFFRE VALABLE SUR RDV AVANT LE 31/03/23

Plus d'infos sur notre site www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

Côté feu

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



Côté toiture

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



DEVIS
GRATUIT



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

© JDM Editions Edith

Le Bien-Être de marseille

La naturopathie en ligne de mire

J'ai lu récemment certains articles peu élogieux sur la naturopathie. Le déclencheur de cette vague : des vidéos datant de plusieurs années d'une naturopathe bien connue du milieu. Dix-sept naturopathes adeptes des pratiques de cette femme se sont vus bannis d'une célèbre plateforme de réservation en ligne. Je vous note ici la définition officielle de la naturopathie selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) car j'ai lu des absurdités qui m'ont fait dresser les cheveux sur la tête. « La Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

Cette discipline s'inspire des travaux d'Hippocrate. Elle s'apparente à la Médecine Traditionnelle Chinoise et l'Ayurveda, elle est occidentale.

Le problème que l'on rencontre en France est qu'il n'y pas de diplôme reconnu par l'état.

Durant mon cursus, nos formateurs n'ont cessé de nous mettre en garde en nous expliquant les dangers que cela pouvait représenter : ne jamais faire de diagnostic (c'est absolument interdit et réservé aux médecins et cela tombe bien ce n'est pas du tout notre rôle), ne jamais faire arrêter un traitement médical, être extrêmement vigilant quant aux contre-indications des plantes ou compléments alimentaires conseillés (c'est pour ça qu'il faut se former dans une école sérieuse), écouter son consultant et respecter son mode vie et ses choix alimentaires (ne pas l'influencer à devenir végétarien ou crudivore par exemple), de bien choisir notre vocabulaire pour ne surtout pas utiliser celui réservé aux médecins.

Ce qui m'attriste quand je lis ces articles qui dénigrent la naturopathie c'est que cela s'appuie sur quelques faits (toujours les mêmes) et une grande méconnaissance. Cela traite très souvent de quelques (pseudo) praticiens qui ont voulu soigner des malades souffrant du cancer avec le jeûne et des jus de légumes. Ce qui est d'une extrême gravité j'en conçois. Ce sont des personnes extrémistes qui ne devraient pas se faire appeler naturopathes tant ils sont éloignés des piliers de cette discipline. On reste toujours focalisé sur ces faits qui heureusement ne sont pas la norme et on fait des amalgames. On met facilement tout le monde dans le même sac. Puis on dézingue la naturopathie, on dit que le seul bienfait réside dans le fait que les personnes se sentent écoutées, que c'est dans leur tête quand ça va mieux, qu'il n'y a pas de preuve, que les naturopathes profitent de la vulnérabilité de leurs consultants... Le jeûne qu'on présente très souvent comme un véritable danger (il l'est si utilisé à mauvais escient ou non encadré) est reconnu comme traitement médical par le système de soins allemand, se pratique dans des cliniques ou des hôpitaux. Attention à ne pas tout mélanger.

Voici mon opinion en tant que naturopathe. Oui, le fait d'écouter les gens fait déjà du bien. Sinon à quoi serviraient les psychologues et tous les professionnels de cette branche, remet-on aussi en cause leur utilité ?

Ce long premier entretien nous sert à rédiger un programme qui collera le mieux au consultant en fonction de son mode de vie, sa culture, son état émotionnel, son travail, son activité physique (ou son absence)...

Remet-on aussi en cause les bienfaits d'une alimentation saine et adaptée, le fait d'être en mouvement, de prendre soin de son mental/émotions/psychisme ? Je ne le pense pas.

Renseignez-vous avant d'aller voir un naturopathe, vous pouvez vérifier quelle école il a fait par exemple. Faites quelques rendez-vous de suivi, on ne peut pas tout mettre en place en un seul rendez-vous. J'en recommande souvent deux espacés de 6 ou 8 semaines. Il faut travailler petit à petit. C'est dommage si vous ne procédez pas par étapes, vous n'aurez pas les résultats escomptés ou seulement une partie. C'est un travail à deux, on vous donne la direction à prendre mais vous devez mettre en place des changements (à votre rythme bien entendu), sinon rien ne se passera. Je le dis avec beaucoup de bienveillance et d'empathie. Fuyez si on vous demande de ne manger que du cru, de devenir végétalien, de stopper un traitement médical, d'acheter une liste longue comme le bras de compléments car ce n'est pas ça la naturopathie. Les vrais naturopathes travaillent de manière complémentaire avec les médecins, demandent leur avis, si besoin est, avant de faire prendre un complément alimentaire ou une préparation en phytothérapie et ne sont pas contre les traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie car dans ces cas-là, c'est la médecine allopathique qui a évidemment toute sa place.

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



Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin. 06 73 34 62 43
delphinepierron@sfr.fr
www.delphinepierron.co
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

: Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

À **HUTTENHEIM** *Au calme dans un secteur pavillonnaire*
la **RÉSIDENCE**

RE 2020
RÈGLEMENT ENVIRONNEMENTAL

Les Passereaux



**NOUS CONSTRUISONS
POUR VOUS**

**18 SUPERBES APPARTEMENTS
2 ET 3 PIÈCES**

**LARGE TERRASSE ou JARDIN
exposés SUD**

**Garage, parking voiture + vélo
Stationnement pré-équipé IRVE**



Accès sécurisé par visiophone



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 00,00€ Hono charge vendeur



Près d'ERSTEIN

MAISON 6 PIÈCES AU CALME

135m² hab, salon/séjour/c. équipée
50m², 4 ch, terrasse + pergola,
3 caves, gge double, dpe d

572 00,00€ 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

357 00,00€ 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

357 000,00€ Hono charge vendeur

**DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS
DE PROMOTION IMMOBILIÈRE
ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,
NOUS ACHETONS
PAIEMENT COMPTANT
TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS,
MAISONS ET CORPS DE FERME**

**HUTTENHEIM : DERNIÈRE OPPORTUNITÉ
APPARTEMENT 3 PIÈCES**



L'ARCADE

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

IRVE

242 000,00€
CLÉ EN MAINS

**FRAIS DE NOTAIRE
OFFERTS**



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR Rdv

christine.losser@wanadoo.fr

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

les bons à savoir de marseille

Pourquoi consommer de la tisane de CBD ?



De plus en plus connu, le cannabidiol* se présente sous diverses formes très intéressantes. Il y en a pour tout le monde en effet. Loin d'être une solution médicale, ce produit a rencontré un grand succès notamment sous l'aspect de tisane. Il a, bien entendu, réussi à gérer et surtout soulager de nombreux maux de ses consommateurs. Voulez-vous en faire partie ? Découvrez alors de façon précise les avantages de l'ingestion de la tisane de CBD.

Pour faciliter la digestion

Le cannabidiol contient de nombreuses propriétés insoupçonnées capables de vous aider dans la digestion. Sous forme de tisane, votre système digestif se sentira plus apaisé et détendu. La plupart des consommateurs ont révélé cet avantage de l'infusion à base de fleurs de CBD. En quelques minutes, faites une tisane pour ressentir l'effet apaisant. Elle lutte également de façon efficace contre les crampes intestinales, les brûlures d'estomac et même les reflux gastriques. Vous pouvez vous en procurer où vous le souhaitez, car il est facile de trouver des tisanes de CBD pour ses bienfaits.

Pour mieux gérer ses journées

Si vous avez l'habitude de passer des journées épuisantes au travail ou si vous êtes fréquemment de mauvaise humeur, optez pour la tisane de CBD. Cette dernière vous permettra de vous sentir mieux et d'être plus productif. De ce fait, vous pourrez mieux gérer les difficultés de la journée au quotidien tout en gardant la bonne humeur. Vous pouvez également vous en servir pour vous déconnecter du monde un moment. Quoi de mieux ? D'ailleurs, pour une détente collective, faites l'infusion pour toute la famille et profitez ensemble de ses bienfaits durant toute la journée.

Pour ses vertus anti-inflammatoires

Savez-vous que le cannabidiol contient des effets anti-inflammatoires ? Eh oui, il est également utilisé à des fins de traitements pour des douleurs chroniques dues à une maladie ou une certaine pathologie. De même, il sert à des traitements thérapeutiques dans de nombreux pays. Ainsi, si vous ressentez quelques maux dans le corps, optez donc pour une infusion de CBD pour soulager vos douleurs afin de vous sentir mieux. Même si vous souffrez d'autres maladies, la tisane de CBD vous permettra de soulager les symptômes efficacement grâce à ses vertus analgésiques.

Pour réduire le stress et l'anxiété

Souffrez-vous fréquemment de stress ou d'anxiété ? La tisane de CBD est alors la solution à vos maux. Étant donné que l'infusion pénètre lentement dans le corps, cela permet de prolonger une sensation de bien-être ; c'est ce qui favorisera la réduction de stress ou d'anxiété. Dans tous les cas, le cannabidiol agit de sorte à créer de la sérénité en vous et une sensation de paix. Désormais en cas de malaise de ce

type, il vous suffira de consommer cette boisson aux mille vertus afin de bien vous porter au quotidien.

Pour faciliter l'endormissement

Souffrez-vous d'insomnie ? Avez-vous du mal à dormir les nuits ? Faites donc de la tisane de CBD votre meilleur allié. Elle vous permettra d'être plus relaxé les soirs lorsque vous en prenez avant le coucher. Elle a en effet des fonctions réparatrices sur le sommeil. De ce fait, avec le CBD, fini les nuits blanches et les cernes autour des yeux. La qualité de vos nuits sera meilleure à partir du moment de votre consommation. Votre durée de sommeil sera également plus allongée que les dernières fois.

Pour protéger le cerveau

Le CBD est un produit qui agit sur les neurones. Il a la particularité d'améliorer les flux sanguins envoyés vers le cerveau. À ce titre, en consommant reviendrait à améliorer la mémoire et la concentration. Sous forme de tisane, il favorise la production de dopamine communément appelée l'hormone du bonheur. En outre, le cannabidiol impacte fortement les neurotransmetteurs du consommateur de sorte à réguler la température corporelle. Pour finir, ses propriétés antioxydantes et neuroprotectrices sont très favorables pour une meilleure santé mentale.

En fin de compte, la tisane de CBD offre de nombreux bienfaits à tout type de consommateur. Il suffit de l'essayer pour vraiment réaliser à quel point d'ailleurs. Alors qu'attendez-vous ?

* Le cannabidiol ou « CBD » disponible en accès libre se distingue des traitements médicaux à base de cannabis, prescrits sur ordonnance à des patients bénéficiant d'un suivi médical.

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

PORTES OUVERTES
les **10 et 11 mars**
de 9h à 19h
-50%
SUR TOUS LES SOINS*
uniquement sur rdv
AU 03 88 96 48 95

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

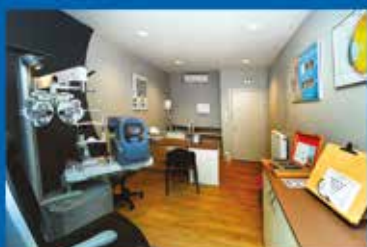
CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

5/5
42 avis clients
sur Google

BILAN MINCEUR OFFERT
D'UNE VALEUR DE 70€

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



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN

LA
CONFIANCE
VOUS VA
SI BIEN

KrysTM



3 rue Mercière • ERSTEIN

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

CYCLES SCOOTs 67

Ventes & réparations du vélo à la moto
Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried

BOSCH



Nouvelle marque de Vélo **WINORA**

Scooter SYM
du 50cc
au 500cc



29a avenue de la Gare • 03 88 98 13 13
www.cyclescoots67.fr

OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi en NON STOP de 9h à 17h



LA BEAUTE SAINE

Nous vous accompagnons dans
les moments clés de votre vie.
Anti-âge, Minceur et Nutrition.

PERLE BEAUTE

Révolution Beauté & Happy-Ageing
pour les femmes



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

Par amour, pour faire la fête,... ..ou juste pour faire plaisir.



*Le 1^{er} dimanche de mars
pensez à la Fête
des Grand-mères !*



Profitez-en...
fleurissez-vous la vie !

Nous serons présents
au **SALON**
des **ARTISANS**
et **COMMERÇANTS**
le **11 et 12 mars 2023**
à la salle des fêtes
de **BENFELD**

12 rue du Petit Rempart à **BENFELD**
03 88 74 41 38

© JDM Editions

le jardin de marseille

**L'astuce à connaître pour enfin en finir avec les mauvaises
herbes dans les allées**



Elles envahissent nos jardins, nos potagers et nos plates-bandes décoratives avec une rapidité folle : les mauvaises herbes. Même nos allées en graviers et nos terrasses en dalles ne sont pas épargnées. Malgré nos efforts pour les déraciner, elles reviennent sans cesse. Il est toutefois

possible de désherber une allée et une terrasse naturellement et durablement, avec une astuce simple.

La nature nous le rappelle dans les moindres détails : tôt ou tard, elle reprend ses droits, à l'instar des mauvaises herbes qui finissent toujours par pousser dans les allées gravillonnées et entre les dalles même serrées des terrasses. Il faut dire que les allées en graviers de même que les fissures des terrasses sont des lieux propices à leur croissance : environnement chaud et humide et terre dont les nutriments sont préservés, car protégés. Pour éviter que les mauvaises herbes ne s'installent définitivement, recouvrant alors les allées et détériorant davantage les terrasses, certaines solutions naturelles existent. Des astuces écologiques et économiques, à réaliser avec des ingrédients simples que nous possédons généralement tous dans nos placards.

Comment désherber une allée naturellement ? En versant de l'eau bouillante



Il est ainsi possible d'éliminer les mauvaises herbes de vos allées et terrasses en versant régulièrement dessus de l'eau bouillante. Prenez toutefois soin d'éviter d'arroser



Parc d'Activités des Nations
67230 **BENFELD**

Tél. 03 88 74 43 38

paysage.gaessler@gmail.com

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

- Dallage, pavage, escaliers
- Piscine bois, béton et coque
- Engazonnement
- Arrosage automatique
- Création d'espaces paysagers
- Entretien et Taille

Étude de projet - Devis gratuit



Nous serons présents au
SALON des ARTISANS et COMMERÇANTS
le **11 et 12 mars 2023** à la salle des fêtes de **BENFELD**



selon la loi en vigueur



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



avec les autres plantations de votre jardin, car l'eau à haute température brûle les feuilles et les racines. Vous pouvez ainsi déverser directement sur les herbes indésirables l'eau de cuisson encore bouillante de vos pâtes, riz, ou pommes de terre, riche en amidon.

Le choc thermique combiné à l'amidon contenu dans l'eau de cuisson fait de cette solution un désherbant naturel très efficace.

Autres astuces pour éradiquer les mauvaises herbes des allées et terrasses

Pour éradiquer les mauvaises herbes dans les allées en graviers ou entre les dalles des terrasses, d'autres solutions naturelles ont également déjà prouvé leur efficacité.

Le vinaigre blanc

Le vinaigre blanc, apprécié pour maintenir propre la maison, possède des vertus herbicides qui en font aussi un allié précieux au jardin. Pour l'utiliser comme désherbant naturel, versez un litre de vinaigre blanc dans un demi-litre d'eau, puis vaporisez la solution aux endroits concernés. Là encore, prenez soin de ne pas viser les autres plantations.

Préférez passer à l'action tôt le matin et si possible un jour où l'ensoleillement est assuré. De cette manière, les rayons du soleil viendront accentuer l'action désherbante du vinaigre blanc.

Le bicarbonate de soude

Autre solution naturelle pour éliminer les mauvaises herbes des allées et terrasses : le bicarbonate de soude, qu'il convient de saupoudrer directement sur les zones à traiter. Attendez ensuite que les pluies se chargent du reste, ou bien mélangez-le dans un litre d'eau, avant d'arroser les endroits concernés. Là encore, attention à préserver le reste du jardin.

Suite page 08

LA QUALITÉ A UN NOM

LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI



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

Salle d'expo
sur rendez-vous

03 88 74 37 11

**PRÉSENT
AU SALON DES ARTISANS
ET COMMERÇANTS
11 ET 12 MARS
SALLE DES FÊTES
BENFELD**



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

► **CONFORT** ► **SÉCURITÉ** ► **DESIGN** ► **ÉCONOMIES**

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

SALON DES COMMERÇANTS & ARTISANS

entrée
libre !

UN ÉVÈNEMENT

ucak

Union des Commerçants & Artisans de Benfeld

buvette
restauration

jeux

stands

ateliers

+ infos sur :
f | uca-benfeld.fr

Avec le soutien de



SAM 11.03
de 14h à 18h

DIM 12.03
de 10h à 18h

Salle des Fêtes
de Benfeld

AIRES DE JEUX

TERRAIN
MULTI-SPORTS

MOBILIER URBAIN

AGRÈS FITNESS

TERRAIN
PÉTANQUE

RÉHABILITATION
FONCTIONNELLE

P.M.R.

VOTRE PARTENAIRE POUR VOS AIRES DE LOISIRS

Etude, pose, entretien, réparation, nettoyage, contrôle ...



CONTACT

presta-concept@outlook.fr
07.63.86.19.08
www.presta-concept67.fr

Suite de la page 06

Le gros sel



bien mélangez 200 grammes de gros sel dans un litre d'eau, si aucune pluie n'est annoncée.

Les cendres de bois

Les cendres de bois, qu'il est possible de recycler de plusieurs façons, permettent aussi de se débarrasser des mauvaises herbes. Déposez-les directement par terre, elles étoufferont efficacement ces indésirables, en particulier la mousse qu'elles assècheront durablement.

Le paillage

Autre technique pour venir à bout des mauvaises herbes : le paillage, qui consiste à recouvrir les zones concernées d'une couche d'environ 3 cm de pailles naturel, après les avoir désherbées manuellement. Une méthode à réserver toutefois aux bordures des allées et terrasses, pour des raisons esthétiques. Pailler freinera la prolifération des mauvaises herbes, qui auront ainsi moins de lumière pour croître.



les allées de gravier des prairies fleuries, de quoi apporter de la couleur et un aspect champêtre à votre jardin, tout en limitant l'apparition des mauvaises herbes.

Quand désherber les allées ?

Enfin, pour un meilleur désherbage, mieux vaut concentrer ses efforts lorsque cette action est la plus utile et efficace, à savoir au printemps. En cette période, les plantules encore fragiles viennent de sortir de terre, il est donc plus simple de s'en débarrasser avec des solutions naturelles. L'automne et l'hiver, surtout lorsque des périodes de redoux s'invitent, sont aussi des saisons où il peut alors être nécessaire de désherber. Car en matière de mauvaises herbes, mieux vaut s'y prendre au plus tôt...

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

les bons à savoir de marseille

Connaissez-vous le Sunions, l'oignon qui ne fait pas pleurer ?



Plus besoin d'éplucher vos oignons sous l'eau pour éviter la crise de larme : une nouvelle espèce de bulbe a été imaginée pour ne pas vous faire pleurer. Il débarque en France dans deux enseignes connues de la grande distribution. Mais cet oignon magique appelé sunions tient-il ses promesses ?

Le Sunions, l'oignon sans les larmes

Que l'on soit simple amateur ou cuisinier émérite, rien de plus désagréable que de se retrouver à pleurer quand il s'agit d'éplucher des oignons. C'est pour cela qu'a été imaginé le Sunions, un oignon censé ne pas vous faire pleurer. Après un lancement réussi outre-Atlantique, le voici donc qui débarque en France, et en force.

En effet, selon les prévisions, ce sont plus de 450 tonnes de cet oignon jaune magique imaginé aux États-Unis qui devraient être commercialisées en France cette année. Un premier test, concluant, ayant été mené, on devrait désormais pouvoir s'en procurer chez Carrefour et Grand Frais.

Le fruit de trente ans de recherche

Mais comment se fait-il qu'un bulbe d'oignon ne fasse soudain plus pleurer ?



Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'une manipulation génétique, mais bien d'une patiente sélection conventionnelle, de croisements naturels, afin de le mettre au point. Le but : parvenir à éviter à la longue cette émanation de gaz volatile, le sulfoxyde de propyle, qui nous fait pleurer. Et il faut bien reconnaître que, au bout d'une trentaine d'années de recherche, cela fonctionne sur la très grande majorité des consommateurs.

Un peu sucré, à manger cru comme cuit, le Sunions va maintenant tenter de s'implanter à travers l'Europe et dans l'Hexagone, où il est cultivé en Auvergne, dans la Beauce et la Drôme.

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

VENTE DE PLANTES
Aux particuliers et aux professionnels



-10%
sur l'ensemble
des végétaux
jusqu'au 1^{er} avril 2023

Fruitiers • Arbres • Arbustes • Rosiers • Conifères • Vivaces...

**Sans oublier
les brises-vues/clôtures
et portails sur mesure
et personnalisables**



CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

- Taille fruitière
- Plantation
- Engazonnement
- Fourniture d'écorces de pin en vrac
- Pose de spas
- Dallage/Pavage
- Enrobé
- Escaliers
- Clôtures



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

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



**TONTE • TAILLE • ELAGAGE •
DESHERBAGE • PLANTATION •
AMENAGEMENT EXTERIEUR**



VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE
ET DES ESPACES VERTS

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



© JDM Editions



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



**Ménage à domicile
Nettoyage des vitres
Repasse**



06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



Jardinage – En mars, plantez votre potager en carrés



Pour jardiner de saison, en mars, nous vous recommandons de débiter votre potager ! Une bonne manière de le faire est le potager en carrés. Comment le mettre en place ? Vous souhaitez commencer un potager, mais vous n'êtes pas grand jardinier, et n'avez pas

l'intention de vous lancer dans des grands travaux de jardinage. Peut-être aussi n'avez-vous pas beaucoup de place. Certes, il faudra quand même un minimum : on ne jardine pas en carrés sur un rebord de fenêtre. Dans ce cas, on se reporte aux conseils pour jardiner sur son balcon.

En mars, plantez votre potager en carrés

Pour jardiner en carrés, il vous faudra un petit jardin(ou installer un potager de balcon en hauteur), mais on peut partir sur une petite surface, soit un carré de 1,20 m sur 1,20 m, pour cultiver quelques légumes et pourquoi pas, certains fruits.

Les principes du potager en carrés ont été énoncés par un jardinier américain, Mel Bartholomew. Il a rassemblé les éléments décrivant cette technique dans son ouvrage Square Foot Gardening, publié en 1981.

Le potager en carrés n'a donc rien à voir avec les jardins carrés du Moyen-Âge, des grands carrés conçus pour cultiver des plantes rares et médicinales. À cette époque, on employait par contre déjà l'expression « planche de culture », petits carrés assemblés pour former un grand rectangle.

Le potager en carrés : pourquoi adopter cette technique ?

Avant tout pour se faire plaisir ! L'idée est de cultiver quelques légumes et autres directement à la maison, sur le balcon, ou pourquoi pas dans un jardin partagé sans que tout l'espace y soit consacré.

On peut ainsi facilement cultiver :



- Des salades
- Des herbes aromatiques
- Des radis
- Des choux
- Des épinards
- Des tomates
- Des petits pois

- Des betteraves
- Des bettes...

Pourquoi, « facilement » ?

Le potager en carrés amène des avantages non négligeables.

- Comme nous l'évoquions plus haut, peu d'espace est nécessaire : une terrasse ou un grand jardin, c'est comme vous voulez/pouvez !
- On peut commencer à n'importe quel moment de l'année.
- On a besoin de beaucoup moins d'eau que pour un potager pleine terre.
- On n'a pas besoin d'éclaircir le potager.
- On n'a pas besoin d'engrais, ni de pesticides : à vous le jardinage 100 % bio.
- La terre du jardin importe peu : on va améliorer le sol dans les carrés.
- On peut jardiner même avec certains handicaps physiques, il vous faudra juste penser à bien surélever le potager en carrés.
- Les enfants peuvent facilement jardiner avec vous.

Suite page 12

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

Arts et Paysages
Créations et aménagements paysagers

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

NOUVEAU Partenariat avec **ALSAPISCINE**
Large gamme de piscines coques et spa

50% de réduction d'impôts*

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

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

Peintures RUPPEL

Nous serons présents
au **SALON des ARTISANS et COMMERÇANTS**
le 11 et 12 mars 2023
à la salle des fêtes
de **BENFELD**

SHOWROOM
Vente aux particuliers

Peintures, Peintures écologiques,
Papier peint, Décoration, Murs/Sols, Outillage

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

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

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

Carrelage Baument

Devis Gratuit

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

Siret : 511 411 191 00014 • ©JDM Editions/Edith

SLC création

DEVIS GRATUIT

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

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

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

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

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

Cédric nature & paysage

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

• Entretien • Engazonnement
• Plantation • Taille • Tonte
• Scarification • Dallage
• Désherbage • Clôture...

Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôt selon l'article 199 quater de la loi de 2007

services à la personne

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage
Alsace ceramic

NOTRE SHOWROOM
200m²
D'EXPOSITION
À HUTTENHEIM

ENEZ 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

ARBRES FRUITIERS
Plantes et arbustes d'agrément

Demandez notre
catalogue actuel
ou visitez
notre site internet :
www.obstbau.de

Ganter OHG Baumschule
Baumstraße 2 • D-79369 Wyhl a.K.
Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85 • www.obstbau.de

06 76 16 53 83
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

Besoin de souffler ?
Choisissez le spécialiste
du service à la personne

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

Thierry MARCK
à HUTTENHEIM

thierry.marck@hellolejardinier.com

50% de réduction d'impôts*

Siret : 521 329 169 00036

Comment commencer votre potager en carrés ?

On va donc commencer par un grand carré, ou plus si vous le souhaitez, de 1,20 m x 1,20 m. Ce grand carré va être divisé en 16 plus petits carrés de 30 cm x 30 cm.

On peut mettre en place plusieurs carrés si on a beaucoup d'espace ou une grande famille à nourrir. Dans ce cas, prévoyez des bandes vides d'environ 70 à 90 cm entre les différents carrés afin de pouvoir mieux circuler.

On place le potager en carrés au soleil et près de l'habitation si vous habitez en maison.

Nous venons de décrire la méthode « à l'américaine » : la « méthode à la française » recommande neuf carrés de 40 cm x 40 cm.

Bordures et tracés du potager en carrés : vive le bois !

Si on veut un potager en carrés surélevé, on va utiliser des planches de coffrage non vernies et non traitées, à assembler avec des cornières, pour les bordures. Utiliser des demi-rondins par exemple. On peut aussi choisir de le faire au sol et mettre de petites haies autour, de thym pourquoi pas.

Pour le tracé des cases, recycler des chutes de bois, par exemple, des tiges de bambou, ou des liteaux posés sur le sol.

Modifier la nature du sol

L'avantage du potager en carrés si vous le surélevez est que vous ne dépendez pas de la nature originale de votre sol : vous pouvez remplir le bac d'une terre de jardin enrichie de compost.

Potager en carrés : plantez les légumes !

On va ensuite semer les légumes que l'on souhaite, en respectant les règles d'association de culture selon les familles botaniques. L'idée n'est pas d'obtenir un rendement exceptionnel mais plutôt de varier les légumes et plantes aromatiques.

Aussi, si l'on veut une production de pommes de terre pour l'hiver, on peut toujours planter quelques rangs dans un autre coin du jardin.

Légumes - fruits :	Légumes - graines :	Légumes - bulbes :
• Tomate	• Haricots verts	• Oignon
• Aubergine	• Petits pois	• ail
• Poivrons	• Fèves	• Échalote

Légumes feuilles :	Légumes - racines :	Herbes aromatiques :
• Chou	• Bette	• Thym
• Chou chinois	• Betterave	Persil
• Basilic	• Navet	
• Épinard	• Radis	
• Laitue		
• Mâche		
• Poireau		

On peut aussi mettre quelques fleurs et notamment la capucine afin d'attirer tous les pucerons au même endroit.

Respecter les besoins des plantes : la densité

Pour le potager en carrés, il ne faut pas oublier que chaque plante a ses besoins particuliers. L'arrosage sera plus aisé vu l'espace restreint.

Au moment où l'on plante, il faut impérativement penser à ne pas trop mettre de plants ou semis.

Si on peut aller jusqu'à 25 plants pour de la mâche par exemple, on n'aura la place dans un carré que pour un plant d'aubergine ou de melon.

Il faut également penser à respecter la rotation, de manière à ne pas se faire suivre deux plantations aussi gourmandes en nutriments.



De Père en Fils
depuis 1907

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



Toutes transactions immobilières
Gestion d'Immeubles
Estimation gratuite

Maurice WETTERER

8 rue J.G. Abry • 67150 ERSTEIN
03 88 98 69 79 • 06 86 56 09 07

Un Professionnel local à votre service depuis 30 ans



À votre service
depuis 1997

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

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

160 magasins en France



ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX !

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

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

• Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



BUDGET MALIN



Notre coup de pouce

Remise volume 1 :

5% à partir de **500€***

Remise volume 2 :

10% à partir de **1000€***

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

L'ARTISAN DU RIED à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

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

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

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

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

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

Fermetures FOX

HIGH QUALITY
MADE IN GERMANY

S.A.R.L. FERMETURES FOX
3 rue des Fleurs - 67530 OTTROT
07 60 44 43 88 - foxfermetures@gmail.com

• Fenêtres
• Portes
• Volets
• Portes de garage
• Portails

Menuiseries - PVC - Alu

Portes Ouvertes

Samedi 18 et dimanche 19 mars

12, rue André Kiener 68000 COLMAR
03 89 79 86 99

22, rue de l'Expansion 67150 ERSTEIN
03 69 06 77 46
daniel-moquet.fr

ALLÉE COUR TERRASSE

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

LE PARTENAIRE DE VOTRE EXTÉRIEUR

JMS Sun Protect

L'été se prépare maintenant

PERGOLAS BIOClimatiques

PERGOLAS RÉTRACTABLES

5 rue de l'Artisanat • 67150 GERSTHEIM
contact@jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14 • 06 11 36 38 42
f JMS - Sun Protect @jms.sunprotect
Siret n° 33293331300041 - ©JDM Editions/Edith

le à méditer de marseille

Vous n'arrivez pas à vous endormir ? Essayez la marche mentale !



Découvrez cette nouvelle routine qui permet de s'endormir rapidement. Pour trouver le sommeil facilement, il faut que le cerveau se mette en « pause ». C'est pourquoi, il est conseillé de faire une marche mentale. Une expérience similaire à la pleine conscience et à la méditation.

La marche mentale pour trouver le sommeil

Un mouton, deux moutons, trois moutons... Vous n'arrivez pas à vous endormir ? Vous n'êtes pas la seule personne à avoir ce souci. Selon l'institut nationale du Sommeil et de la Vigilance, près d'un Français sur cinq souffrirait d'insomnie. Ceci explique pourquoi, dans les pharmacies, il existe autant de remèdes pour trouver le sommeil. Les méthodes pour lutter contre l'insomnie sont nombreuses. Somnifères, tisanes, exercices de respiration, méditation, mélatonine : il y a l'embarras du choix. Si vous n'avez pas encore trouvé celle qui vous fera tomber dans les bras de Morphée, vous pouvez toujours essayer la marche mentale. Cette technique récente et tendance vient d'outre-manche.

Un cerveau en sécurité et au calme

Dans un épisode du podcast ZOE Science & Nutrition, repéré par le magazine britannique Stylist, Matthew Walker, professeur et expert en sommeil, explique comment s'endormir rapidement : « Pensez à une promenade que

vous connaissez très bien. Il peut s'agir d'une promenade dans les bois, une randonnée ou une promenade sur la plage. Essayez ensuite de vraiment la visualiser. Concentrez-vous au point de vous dire 'c'est moi qui sors de ma porte d'entrée, je descends les marches, je m'en vais'. Si vous le faites dans les moindres détails, la prochaine chose dont vous vous souviendrez, c'est que votre alarme s'est déclenchée le lendemain matin parce que vous vous êtes endormi ».

La marche mentale permettrait d'amener le cerveau dans un lieu de sécurité, de calme et de relaxation. Elle serait similaire à la pleine conscience et à la méditation.

Conseils pour marcher mentalement



Avant de commencer votre marche mentale, respirez lentement et profondément puis, imprégnez-vous de l'environnement que vous imaginez. Ensuite, concentrez-vous sur celui-ci (odeur, bruit, chaleur...). Pour vous aider à visualiser ces éléments, vous pouvez, avant de vous coucher, mettre une musique (chants d'oiseaux, bruits de vagues...) ou regarder des photos de la nature. Il est conseillé de faire la même promenade mentale tous les soirs même si cela peut vous sembler ennuyeux de suivre le même chemin jour après jour. C'est en effet exactement ce dont vous avez besoin pour vous endormir ! Enfin, soyez persévérant, la technique de la marche mentale ne fonctionne pas toujours du premier coup.



MENUISERIE Erhard

à Obernai

Un savoir-faire d'exception depuis 1966



VISITEZ NOTRE SHOWROOM DE 500m²

Spécialiste de la menuiserie sur mesure en Alsace

NOS PRESTATIONS

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

DEVIS GRATUIT

SAVOIR-FAIRE

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

SUR-MESURE

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

ACCOMPAGNEMENT

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

OÙ NOUS TROUVER ?

2 rue du Thal
67210 OBERNAI
03.88.47.61.90

Lundi – Vendredi
08h30 – 12h00 | 13h30 – 18h00

www.menuiserie-erhard.fr
info@menuiserie-erhard.com

RESTEZ INFORMÉ

[f](#) [in](#) [ig](#)

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

FENÊTRES • PORTES • VOILETS • PORTES DE GARAGE

UNE SOLUTION OPTIMALE,

OPTIFEN

Une solution de fermeture, près de chez vous !



VISITEZ NOTRE SHOWROOM et découvrez notre large gamme de portes, fenêtres et volets PVC, Bois ou Alu




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

Siret n° 8347478000011 • ©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
MUTTERSCHOLTZ
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

RGE
QUALIBAT

Perte de cheveux : attention à ces boissons fortement consommées qui accélèrent leur chute



Vous avez tendance à perdre vos cheveux plus que d'ordinaire ? Si leur perte peut être favorisée par des carences, maladies ou dérèglements hormonaux, de même que la génétique en ce qui concerne la calvitie, certaines boissons sont à éviter car elles accélèrent leur chute. Lesquelles ?

Perdre ses cheveux est un processus naturel participant au renouvellement de la masse capillaire. Nos cheveux se renouvellent ainsi en permanence, en suivant un cycle de trois phases constitué d'une croissance de 3 à 4 ans, d'une phase de repos d'environ un mois durant laquelle la croissance s'arrête, puis d'une phase dite télogène, correspondant à la chute du cheveu. Celui-ci, alors détaché de son bulbe, finit par tomber durant un shampoing, ou lorsque nous brossons nos cheveux. Il est donc tout à fait normal de perdre ses cheveux, leur vie étant ainsi rythmée par des cycles. Une chute naturelle qui entraîne la perte d'environ 50 à 100 cheveux par jour, lesquels sont remplacés par de nouveaux. Une perte qui par ailleurs s'accélère de manière tout aussi naturelle au printemps et à l'automne.

Si perdre ses cheveux n'a donc rien de pathologique, une chute de cheveux trop importante tant en termes de quantité que de durée doit vous alerter. Il est alors conseillé de consulter un spécialiste pour en trouver l'origine, qui peut être diverse : hormonale, héréditaire, due à des carences ou certaines pathologies.

À noter que la calvitie n'est pas une maladie, puisqu'il s'agit d'une alopécie androgénétique, qui dépend alors principalement de deux facteurs : la génétique et les hormones. Néanmoins, là aussi, certaines mauvaises habitudes alimentaires sont à éviter, comme le révèle une récente étude.

Attention aux boissons sucrées qui accéléreraient la calvitie

Si plusieurs études tendent déjà à mettre en cause nos régimes occidentaux dans l'apparition précoce d'une calvitie, l'une d'entre elle, dont les résultats ont été récemment publiés dans la revue spécialisée Nutrients, révèle le rôle néfaste de certaines boissons. Des scientifiques de l'université Tsinghua (Beijing, Chine) ont soumis près de 2 000 volontaires âgés de 18 à 45 ans à un questionnaire relatif à leurs habitudes alimentaires, leur santé et leur chevelure. Il en résulte qu'une consommation accrue de boissons sucrées est associée à un plus grand risque de développer une calvitie. Comment l'expliquer ?

Pourquoi le sucre favorise-t-il la perte des cheveux ?



Selon les chercheurs, le responsable n'est autre que le sucre, en teneur élevée dans les sodas et autres boissons sucrées comme les thés glacés industriels ou les boissons énergétiques. Du sucre qui entraîne une importante concentration de glucose sérique dans l'organisme, lequel active alors la voie métabolique des polyols chargée de

transformer le glucose en sorbitol, puis le sorbitol en fructose. Conséquence : les kératinocytes de la gaine externe des follicules pileux ne bénéficient plus d'une quantité suffisante de glucose, ces derniers ont alors davantage de difficulté à pousser, accélérant l'apparition d'une calvitie.

En outre, un apport élevé de sucre étant souvent associé à une trop grande quantité de lipides, la chute des cheveux peut également être favorisée par un régime trop riche en graisses. Mieux vaut donc se passer de sodas et autres boissons sucrées pour préserver sa masse capillaire, un conseil qui vaut également pour les femmes, lesquelles ne sont pas exemptes de potentielles calvities. Moins connue que celle touchant les hommes, cette forme de chute de cheveux impacte pourtant une femme de plus de 50 ans sur cinq. Une calvitie alors appelée alopécie androgénétique féminine, qui tout comme celle des hommes est donc d'origine génétique, mais également liée à des désordres hormonaux.

Suite page 18



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



SIRET : 524 800 950 00015



**POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES
UTTER**

PERMANENCE 24h/24 7j/7

- 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



Salon funéraire



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



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

Installation - Dépannage
Contrat d'entretien
Fioul - Gaz - Pompe à chaleur
Climatisation réversible

Alexandre JUND • 1 Rue des Prés • BOLSENHEIM • 06 50 25 51 00
info@ecotech-alsace.fr • www.ecotech-alsace.fr • 09 54 64 32 42

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
DE PRINTEMPS*

CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER

Performance, qualité
et compétence
font la différence

QUALITÉ PRIX
IMBATTABLE

GARANTIE
10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS



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



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



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

Siret n° 829 221 951 00017

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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025



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 31/03/2023, cachet de la poste faisant foi à :
 CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale • 67230 HERBSHEIM
 Règlement du jeu en Institut • Jeu gratuit sans obligation d'achat



le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

vosre artisan confiance depuis plus de 30 ans

PROMO DÉBUT DE SAISON

Cet été dormez au frais
 Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

Suite de la page 16

Ces autres boissons qui accélèrent la chute des cheveux



Outre les boissons sucrées, trop souvent consommées en grande quantité, d'autres breuvages très appréciés comme les thés auraient tendance à favoriser la chute des cheveux. En cause : leur concentration en tanins, qui peuvent gêner l'absorption du fer, oligo-élément essentiel pour demeurer en bonne santé. Une carence en fer pouvant entraîner une chute de cheveux trop importante, il est donc conseillé de modérer sa consommation de thé..

À noter que certains thés, moins riches en tanins à l'instar du thé vert, sont ainsi à privilégier, en particulier si vous êtes sujet aux chutes de cheveux.

Les meilleurs aliments et boissons pour stimuler la pousse des cheveux

Si certaines boissons sont donc à limiter, d'autres aliments sont au contraire à favoriser pour stimuler la pousse des cheveux et ainsi lutter contre la perte de masse capillaire. Il s'agit notamment de consommer suffisamment de protéines, mais également d'acides aminés comme la méthionine et la cystine, lesquels profitent à la kératine, composante principale de nos cheveux. Autres apports conseillés pour favoriser la croissance des cheveux : les vitamines B, C, A, E, le fer, le zinc, et les acides gras essentiels (les omégas-3). Une alimentation équilibrée et diversifiée doit permettre de profiter de toutes ces nutriments dans votre assiette ! Vous pouvez ainsi miser, entre autres, sur les aliments suivants :

- Les légumes et fruits colorés
- Le poisson
- Les légumineuses (lentilles, etc.)
- Le cacao
- Les céréales
- Les oeufs
- Les noix, les amandes
- Les huiles végétales (huile d'olive, de lin, etc.)
- Les algues, véritables mines d'or nutritionnelles

Le café, bon pour les cheveux ?



Du côté des boissons, le café pourrait stimuler la croissance des cheveux, selon une récente étude publiée dans le Journal International de la Dermatologie. La caféine permettrait de bloquer la dihydrotestostérone, hormone responsable de la chute des

cheveux, tout en stimulant le flux sanguin vers le cuir chevelu. Là encore, il s'agit de se montrer modéré, car une trop grande consommation de café peut au contraire favoriser la chute des cheveux en limitant l'absorption du fer.

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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



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

A VOTRE SERVICE DEPUIS 41 ANS

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

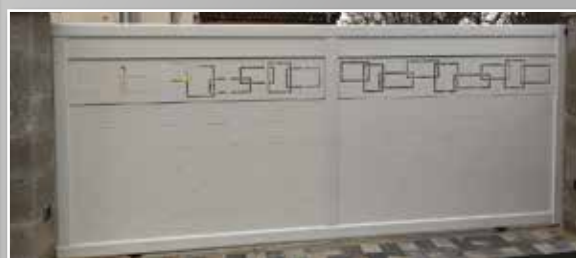
HELMBACHER PIERRE Aluminium

26 ans
d'expérience

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



Chez votre fabricant poseur en **Alsace**



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

Confort et Bien-être avec la protection solaire Stordif

Offre valable jusqu'au 31 mars 2023



STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS

22 rue de la Gare 67120 Duppighheim

03 90 40 29 20



www.stordif.fr
contact@stordif.fr



Devis gratuits
sans engagement



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons
le service clients !



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

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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'avril, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 22 mars 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

Du 2 mars au 23 mars 2023

BENFELD - Activité sénior : Cycle d'ateliers pour apprivoiser sa tablette

Nous proposons un cycle de 4 séances de 2 heures les jeudis 2, 9, 16 et 23 mars de 14h à 16h afin d'apprivoiser votre tablette tactile. Inscription obligatoire par mail benfeld@agf67.fr ou 03 88 74 44 13. Gratuit - Carte de membre obligatoire (22€)

Du 2 mars au 1 juin 2023

KERTZFELD - Cycle d'ateliers pour les séniors : J'aime mon cœur, je le protège

L'AGF de Kertzfeld et l'AGF de Benfeld propose un cycle d'ateliers avec le RCPO Alsace :

02/03 de 10h à 11h30 à Kertzfeld : Café santé

30/03 de 10h à 12h à Benfeld : Atelier cuisine

04/05 de 10h à 11h30 à Kertzfeld : Activité physique adaptée

01/06 de 10h à 11h30 à Kertzfeld : Café santé

Inscription obligatoire par mail benfeld@agf67.fr

Gratuit - carte de membre (22€)

Vendredi 3 et samedi 4 mars

KINTZHEIM - E Frierhohr fer unsri sporch

«Les Amis du Dialecte» de Kintzheim vous invitent aux soirées alsaciennes à 20h à la salle des fêtes. Le programme est varié, de style cabaret alsacien et sera basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale et des Wétz. Un àlles ùf Elsassisch ! Spectacle gratuit : plateau à la sortie. Buvette, pâtisserie, petite restauration sur place. Réservation au 03 88 82 38 77 ou frierhohr.kentza@gmail.com

Samedi 4 mars

FEGERSHEIM - Super loto.

Organisé par l'Amicale des Donneurs de sang de Fegersheim pour la promotion du sang, ouverture de la salle à 19h, début du loto à 20h. Plus de 2200€ de bons d'achats à gagner. Petite restauration et buvette sur place. Résa au : 07 79 05 26 67 après 18h.

HUTTENHEIM - Grand loto

Le Lions Club de Benfeld-Erstein organise un grand Loto dans la salle des Fêtes de Huttenheim à 20h. Ouverture de la salle à 18h30. Nombreux bons d'achats de 500€, 400€, 300€, 200€, 100€ et autres lots de valeur: vélo dame électrique, téléviseur, trottinette électrique, électroménager... 4€ le carton, 20€ les 6. Buvette et petite restauration sur place. Résa et rens. au 06 84 81 60 66

SÉLESTAT - Traces et indices dans l'Illwald



Chaudement équipés, partons sur les traces des animaux de la forêt de l'Ill*Wald à partir desquelles nous réaliserons des moulages. Ouvrons l'œil et qui sait, au détour

d'un chemin, nous croiserons peut être daims, renards ou pics... RDV à 14h précisé à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Inscription au 03 88 58 87 20. Rens. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

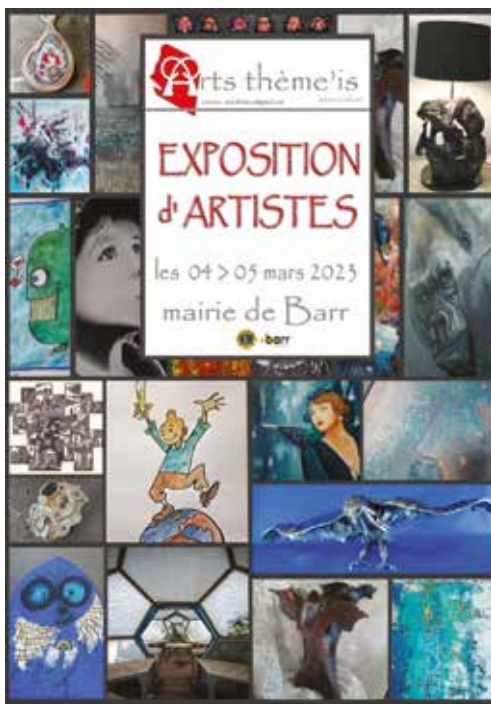
SERMERSHEIM - Théâtre alsacien « De Grossvater kummt en d'kür». L'amicale des Sapeurs Pompiers de Sermersheim et la troupe théâtrale du cercle Saint Maurice de Fegersheim ont le plaisir de vous convier à la soirée Théâtre Alsacien à 20h30 à la MTL. La comédie alsacienne en trois actes s'intitule « De Grossvater kummt en d'kür ». Tarif: 9€.

Buvette - Restauration. Réservation : 06 27 15 36 38.

4 mars et 5 mars 2023

BARR - Exposition D'art

Organisée par le lions club de Barr en partenariat avec l'association Arts thème'is de 10h à 18h à la Mairie de Barr. Une partie des bénéfices sera reversée pour les œuvres du lions club.



Dimanche 5 mars

OSTHOUSE - Bourse puériculture et jouets

Organisée par le CSBO à la salle polyvalente de 9h à 16h. Tarifs exposants : 12€ la table (1.80m) 1 portant autorisé. Ouverture des portes aux exposants à 8h. Buvette et petite restauration. Réservations auprès de Sonia 07 80 17 92 34 ou par mail : secretariat@csb-osthouse.fr

VALFF - Bourse aux miniatures autos et trains

Organisée par l'Association Modélisme Ferroviaire Piémont des Vosges. Plus de 30 exposants y participeront. Vous y trouverez des centaines de véhicules miniatures de diverses échelles, des trains miniatures et des éléments de décor. Entrée 3€, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Petite restauration tout au long de la journée.

Mardi 7 mars

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu le mardi 7 mars de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre stylo et à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Le sang c'est la vie...

Du 10 mars au 23 avril 2023

ERSTEIN - Etappenstall : expositions et résidence artistique

Pour célébrer ses 20 ans, l'Etappenstall associe deux artistes. Les gravures et dessins d'Eric Ball sont inspirés par le paysage, en particulier par la forêt. Entre dessin et marqueterie d'art, Sophie-Dorothee Kleiner convie le public à assister à l'éclosion de ses productions au travers d'une résidence artistique. Journées Européennes des Métiers d'Art : Workshop avec production d'objets d'art pour «Sublimier le quotidien» et atelier découverte de la gravure 2 avril à 15h.

Samedi 11 mars

CHÂTENOIS - Marché aux vêtements et jouets

L'association des p'tits bouchons organise leur bourse aux vêtements et jouets pour enfants Samedi 11/03/2023 salle des Tisserands de 9h à 12h30 à Châtenois 67730.

Entrée libre buvette et petite restauration.

RHINAU - Soirée Harengs

L'amicale des Sapeurs Pompiers de Rhinau organise sa traditionnelle Soirée harengs à la salle polyvalente de Rhinau à partir de 19h30. Au menu : Harengs marinés à la crème, fumés, et matjess (à volonté) et pommes de terre cuites à l'eau ou échine de porc / frites/ salade. Café et dessert compris. Pour 25€/personne hors boissons. Réservation avant le 26 février 2023 au 06 81 16 98 29. Paiement à l'avance (le marsel est distribué après la date limite de réservations, se renseigner s'il reste des places).

Vendredi 17 mars

BENFELD - Atelier cuisine sénior : Les légumes s'invitent au dessert

Nous vous proposons un atelier cuisine animé par Cynthia SUR le jeudi 17 mars de 14h à 16h. Durant cet atelier vous confectionnerez des desserts avec des légumes ! Lieu : AGF Benfeld - 10 rue du Grand Rempart. Gratuit, sur inscription au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Samedi 18 et dimanche 19 mars

BOERSCH - Marché des Créateurs et Produits de Pâques.

Organisé par l'arc-en-ciel, au programme plus de 35 exposants différents. Restauration sur place, tarte flambée, Knack d'Alsace. Et plein de surprises. On vous attend nombreux plus d'informations sur www.arcenciel.alsace ou 06 71 80 24 43 lieu de la manifestation salle des fêtes de Boersch rue du moulin <https://g.co/kgs/6pt53U>

A Bientôt L'équipe de l'arc-en-ciel

Dimanche 19 mars

SCHERWILLER - Viticulture et biodiversité

Dans le cadre de la Semaine des Alternatives aux Pesticides, nous vous proposons une balade dans le vignoble afin de découvrir les différents modes de conduite de la vigne et d'intervention sur le terroir. RDV à 10h précisé à l'inscription. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/. Programme financé par le SDEA et les Missions Eau Alsace.

Mercredi 22 mars

MUTTERSOLTZ - Grande chasse «eau» trésor

Dans le cadre de la Semaine des Alternatives aux Pesticides, pour les familles, nous proposons une grande chasse au trésor à la recherche de l'eau dans le Ried. Résolvez des énigmes, parcourez le paysage et, tout en accumulant les indices qui vous permettront d'ouvrir le coffre au trésor, découvrez le lien entre la nappe phréatique, le Ried et l'Homme. RDV à 14h précisé à l'inscription. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

Jeudi 23 mars

BOERSCH - Celtic spirit of Ireland



Un show à l'irlandaise ! La sensation inoubliable de la danse irlandaise : impressionnante, dynamique et sexy ! Un mélange de spectacle et de danse énergique sur une musique live celtique. Des costumes colorés et un spectacle de lumière extraordinaire créent une expérience unique. Spectacle qui ravi jeunes et moins jeunes, un régal pour les sens et vous fait voyager à travers le monde.

<https://web.digitick.com/celtic-spirit-of-ireland-spectacle-salle-polyvalente-de-goxwiller-23-mars-2023-css5-producson-pg101-ri9186789.html>

Vendredi 24 mars

CHÂTENOIS - E Frierhohr fer unsri sporch

L'Association «Les Amis du Dialecte» de Kintzheim vous invite à leur soirée alsacienne à 20h, espace les Tisserands. Le programme est varié, de style cabaret alsacien et sera basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale et des Wétz : Un àlles ùf Elsassisch ! Spectacle gratuit : plateau à la sortie. Buvette, pâtisserie, petite restauration sur place. Réservation au 03 88 82 02 74

Samedi 25 mars

SAINT-HIPPOLYTE - E Frierhohr fer unsri sporch

L'Association «Les Amis du Dialecte» de Kintzheim vous invite à leur soirée alsacienne à 20h à la salle des fêtes. Le programme est varié, de style cabaret alsacien et sera basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale et des Wétz : Un àlles ùf Elsassisch ! Spectacle gratuit : plateau à la sortie. Buvette, pâtisserie, petite restauration sur place. Réservation Mairie : au 03 89 73 00 13

GERTWILLER - Théâtre en alsacien

L'Amicale des Sapeurs-Pompiers organise sa traditionnelle soire théâtrale en dialecte. La pièce 'D'mama deichselt das schu' d'André FURLING, sera jouée par les «D.Beschbaribuehn» de Bischoffsheim à la salle de la Kirneck de Gertwiller à partir de 20h15. Vous trouverez une petite restauration sur place. Réservations et renseignements auprès de Mme Christiane RISS : 03 88 08 10 85. Prix de la place 10 Euros. L'Amicale reversera 1 Euro par place vendue à «L'Oeuvre des Pupilles des Sapeurs-Pompiers

ERSTEIN - Super loto animé par Christophe

Organisé par le Handball Club Erstein et animé par Christophe. Tarifs : 4€ le carton et 20€ les 6 cartons. A GAGNER : Un bon d'achat de 500€, 1 trottinette électrique pour adulte, un repas gastronomique dans un Etoilé du Ried pour 2 personnes, un aspirateur robot, une machine à café à grains, 1 montre connectée etc et des bons d'achats pour une valeur de 2 000€. Restauration assurée durant toute la soirée par les handballeurs. Accès pour personnes à mobilité réduite.

MUTTERSCHOLTZ - Le luxe pour ma poule



Vous souhaitez accueillir des poules chez vous mais lesquelles choisir ? Quel espace leur donner ? Comment

les accueillir ? De l'alimentation de la poule aux soins à lui apporter, en passant par l'enrichissement de votre compost, en adoptant des poules vous aurez une poubelle moins pleine et de bons oeufs à cuisiner. RDV à 9h précisé à l'inscription. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org. Le luxe pour ma poule

MUTTERSCHOLTZ - Osterputz de Muttersholtz

Le printemps arrive, les arbres se parent de leurs fleurs et feuilles pour le plaisir de nos yeux. «Aidons la nature à retrouver sa splendeur» en participant au ramassage de tous les déchets oubliés ou apportés par les inondations de l'hiver. RDV à la place des fêtes de Muttersholtz. RDV à 14h précisé à l'inscription. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

KRAUTERGESHEIM - Marché artisanal

L'association ALC organise son prochain Marché Artisanal, de 10h à 19h à l'espace Loisirs Rue de l'Amitié. De nombreux artisans locaux seront présents. Petite restauration sur place. www.alc67.com - alc67880@gmail.com

SUNDHOUSE - Loto de l'USS

Loto de l'USS à 20h à la salle Polyvalente. A gagner : 1 Vélo électrique - 1 Trottinette électrique - 1 Réfrigérateur - 1 Parasol Chauffant - 1 Cave à vin - 1 Congélateur - 1 Micro Chaîne - 1 Matinée Spa + repas à la Cheneaudière pour 2 personnes et de nombreux bons d'achat et autres lots de valeur... Le carton : 4€/ Les 6 cartons : 20€ .Résa : 03 88 85 27 31 ou 06 31 40 13 55 ou par mail : clarsse.wurtzer@wanadoo.fr

Dimanche 26 mars

VALFF - Loto

Le FC Valff organise son loto annuel à 14h à la salle polyvalente. Nombreux lots d'une valeur totale de 6000€ dont un voyage d'une valeur de 800€. Le carton 4€ / La tripléte 10€/ Pour 5 cartons achetés 20€, le 6^{ème} offert. Buvette et petite restauration sur place. Bonne ambiance assurée. Réservations au 06 95 35 14 13

Jeudi 30 mars

BENFELD - Activité sénior : Café discussion sur le thème du sommeil. Nous proposons un temps d'échanges autour d'un café/thé sur la thématique du sommeil. Ce temps sera animé par une intervenante professionnelle. Gratuit - Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Samedi 1^{er} avril

ERSTEIN - Spectacle d'hypnose

Dans ce spectacle, vous serez invité à découvrir le pouvoir de l'hypnose tout en profitant d'un spectacle d'humour. Il se caractérise par des effets hypnotiques surprenants qui vont du plus simple au plus complexe, allant même jusqu'à la suggestion d'une réalité différente, tandis que la voix de votre guide R'key vous accompagnera tout au long du spectacle. Info - Résa : 06 22 45 00 69. <https://my.weezevent.com/rkey-paranormal-hypnotivity-1>



DIEFFENBACH-AU-VAL - La mare, oasis de biodiversité

Lors de cette balade ludique, découvrez la biodiversité présente autour et dans la mare. L'interaction entre les différents milieux, aquatique et terrestre, entre la faune et la flore. Lors de cette matinée, vous comprendrez l'importance du maintien ou de la remise en état de la trame bleue, des corridors écologiques et comment toute cette biodiversité vit en harmonie. RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

Samedi 1er et dimanche 2 avril

SÉLESTAT - L'Amérique dans tous ses états

L'Accordéon Club de l'III, sous la présidence de Jean Marc Edel, a le plaisir de vous inviter à son prochain concert « L'Amérique dans tous ses états

» aux Tanzmatten le samedi à 20h15 et le dimanche à 14h15 Cette année nous vous invitons à voyager avec nous dans les Etats d'Amérique. Nous serions très heureux de vous accueillir pour vous permettre de vous évader du nord au sud, le Canada, New-York, le Far-West, le Mexique, les Caraïbes. Réservation 03 88 82 02 99

Dimanche 2 avril

MATZENHEIM - Marché aux puces Matzenheim

L'amicale des Sapeurs Pompiers et le Football Club de Matzenheim organisent leur traditionnel marché aux puces réservé exclusivement aux particuliers. La manifestation aura lieu dans les rues de l'annexe de Heussern. Animations et restauration sur place toute la journée. 12,50€ les 5m + 2,50€ le m supplémentaire. Dès à présent demandez vos réservations - renseignements et inscriptions : tél : 03.88.74.39.02 ou e-mail : fcmatz67@gmail.com

Dimanche 16 avril

HINDISHEIM - Marché aux Puces

venez chiner au Marché aux Puces organisé par les footballeurs de l'US Hindisheim. Petite restauration et buvette, grillades, tartes flambées et pizzas, bretzels, pâtisseries.... Les réservations sont ouvertes et fiche de réservation disponible sur fcb.us.hindisheim venez nombreux pour nous soutenir.

Samedi 22 avril

BOERSCH - Qu'est-ce qu'on bouffe ?

Une comédie hilarante et moderne à consommer au plus vite ! Elle est végane, il est carnivore ! Elle est très active, il est plutôt fainéant... Ils vivent en colocation et son inséparables ! Sont-ils amoureux ?... Aujourd'hui c'est l'anniversaire de Fleur. Kevin a invité des amis à dîner (chez eux) pour fêter ça ! Arriveront-ils à organiser ce repas sachant que leurs invités mangent halal, sont allergiques aux poissons, intolérants au gluten... ? Les billets sont dispo au siège de l'association.



Le Journal de marseille

Le journal de marseille publié par JDM Editions - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU - JDM Editions

Eurl au capital de 7.500€ - RCS Strasbourg T1 504 161 175 -

Directeur de publication : Patrice Huguet

Contact : 03 88 74 11 10 - lejournaldemarseille.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 marseille 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.



De la nature
à votre assiette

Ultra crémeux au chocolat Tanariva, micro-cake à la pistache

Ingrédients ultra crémeux :

- 3 g de gélatine en poudre
- 15 g d'eau
- 100 g de lait
- 200 g de chocolat au lait (si possible TANARIVA)
- 200 g de crème fluide

Recette ultra crémeux :



Faire gonfler la gélatine en poudre avec l'eau froide. Faire bouillir le lait. Rajouter la gélatine puis incorporer en plusieurs fois dans le chocolat préalablement fondu afin de créer une émulsion. Mixer au mixeur plongeant. Rajouter la crème fluide. Puis mixer à nouveau pour parfaire l'émulsion. Dresser dans des récipients type ramequins ou petites assiettes creuses. Puis laisser cristalliser (prendre) au réfrigérateur.

Ingrédients micro-cake :

- 80 g de flocon d'avoine
- 60 g de sucre glace
- 60 g de pâte de pistache pur
- 300 g de blanc d'œuf

- Siphon à Chantilly de 1 litre
- 3 cartouches de gaz
- Q.S. gobelets en carton

Recette micro-cake :



Mixer le plus finement possible les flocons d'avoine puis ajouter le sucre glace, la pâte de Pistache pur et les blancs d'œuf.



Mixer à nouveau puis passer au chinois étamine. Verser dans un siphon à Chantilly de 1 L. Refermer et perforer avec 3 cartouches de gaz. Secouer énergiquement. Remplir des gobelets en carton d'un tiers



puis cuire au micro-ondes puissance maximum pendant environ 20 secondes. Laissez refroidir. Démouler à l'aide d'un couteau puis arracher des morceaux.

Avant de servir déposer le micro-cake sur l'ultra crémeux. Vous pouvez également accompagner ce dessert de glace à la banane et de copeaux de chocolat.



au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

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/editi - Siret 30196798000063

LA PETITE BRASSERIE

Bières Artisanales

à côté de NORMA
NOUVEAU A BENFELD

06 74 23 55 53

lapetitebrasserie.net

La Petite Brasserie - Benfeld

3, rue d'Obernai - 67230 BENFELD

Auberge b'm hans

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

Menus à thème du mois de Mars

Dimanche 12 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 24 et samedi 25 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 26 à midi
Civet de chevreuil et sa garniture

Vendredi 31 et samedi 1^{er} avril en soirée
Moules frites à volonté

Vendredi 7 avril à midi
Matelote à l'Alsacienne

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

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

Au Vieux Couvent

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

Chez Mamema

Restaurant à OBENHEIM



*Comme avant

Extrait de notre carte :

- Flammekueche (différentes sortes de tartes flambées)
- CHOUROUTE GARNIE MIJOTÉE A L'ANCIENNE
- Kignelenierle (rognons de lapin)
- Pâté en croûte ou terrine (maison bien sûr) et ses crudités
- Verstekeltter (salade mixte/cervelas et emmenthal)
- Stierschalle (rognons blancs)
- Escalope de noix de veau, cordon bleu à l'emmenthal ou au munster (avec ou sans sauce à la crème et aux champignons frais)
- Steak de poire de bœuf (avec ou sans sauce à la crème et au poivre vert)
- Fleishkiechle (selon la recette de Mamema)
- Grumberekiechle (galette de pommes de terre préparé minute)
- Bibbeleskäs (fromage blanc à la paysanne)
- Champignons farcis à la viande

Nos suggestions du moment

selon arrivage :

- Araignée de cochon (morceau savoureux et tendre)
- Tétine (pis de vache) en persillade
- Pot au feu complet à la façon Mamema

Il est prudent de réserver

03 88 98 32 21

Si un plat vous tente, vérifiez sa disponibilité lors de votre réservation

La cuisine alsacienne de ma Grand-Mère



Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi



AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangérie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



Sur place ou **EN LIVRAISON***

Particuliers, Entreprises ...

PLAT DU JOUR du mardi au vendredi

Nos plats sont à consulter sur notre page Facebook

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

Merci pour votre compréhension !

* dans un rayon de 10 kms

Pour varier vos plaisirs, nous vous proposons
chaque jour des variétés de pains différents



Retrouvez-nous également à Westhouse
et à notre dépôt de Rossfeld !

Pour le dépôt de Rossfeld, pensez à commander
vos sandwichs ou snacking la VEILLE !

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

facebook

AUX SAVEURS DE CATHY



Les plats à emporter ou livrés

Week-end des 4 et 5 mars + CARTE

Bœuf gros sel	15€
- Avec potage -	17€
Rognons de veau	14€
Filet de sandre	15€
Jambon à l'os	14€
Navarin d'agneau aux asperges vertes	17€
Entrecôte de bœuf, os à moelle	19€
Ballotine de volaille label rouge aux champignons	15€
Lewerknepfle aux oignons compotés	12€

Week-end des 11 et 12 mars + CARTE

Couscous -poulet, merguez, boulette, agneau, bœuf-	15€
Dos de biche et ses garnitures	19€
Jeune coq au riesling	14€
Entrecôte de bœuf, beurre d'herbes	18€
Râble de lapin farci	18€
Mignon de porc pané, sauce moutarde	15€
Bouchées aux fruits de mer et filets de poisson	19€

Week-end des 18 et 19 mars + CARTE

Joues de veau compotées	16€
Cuisses de grenouille	17€
Bœuf bourguignon	13€
Langue de veau	17€
Mignon de veau aux champignons forestiers	21€
Poussin rôti aux herbes	14€
Filet de sandre	16€
Choucroute au sandre et au saumon	19€
Faux filet de bœuf Limousin aux poivres	21€

Week-end des 25 et 26 mars + CARTE

Ballotine de volaille farcie à l'ail des ours	16€
Rognon de veau à la moutarde	15€
Bavette de bœuf Angus à l'échalote	16€
Souris d'agneau	17€
Magret de canard farci aux pruneaux	18€
Blanquette de veau	14€
Quenelles de brochet	14€
Filets de sole aux fines herbes	18€

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

Couscous -poulet, bœuf, agneau, merguez, boulette-	15€
Blanquette aux escargots	16€
Rumsteack de bœuf Stroganoff	17€
Emincé de veau Zurichoise	16€
Brochettes aux trois viandes	17€

Brochettes aux saumon, gambas et St Jacques	19€
Navarin d'agneau aux jeunes légumes	19€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille et champignons	15€
Linguine aux filets de poissons	19€

Week-end du 7/8/9 et 10 avril - Week-end de Pâques

Friture d'éperlans	10€
Matelote aux cinq poissons d'eau douce	21€
Filet de sandre	16€
Carpe frite	18€
Anguilles marinées	16€

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

Déjeuner de Pâques 34€ Entrée, plat et dessert / **22€** le plat / **28€** le plat et dessert / **40€** (à emporter) - sur place + **3€** (+ carte suggestions)

Salade de saison, beignets de sandre, rémoulade de crabe et aile de raie, filets de rougets et gambas

OU

Salade printanière aux filets de caille, jambon de Parme, tuiles au parmesan et rubans d'œufs

Variation de trois poissons aux asperges, sauce ciboulette, feuilleté lapin et tagliatelles

OU

Gigot d'agneau aux flageolets, gratin de pommes de terre

OU

Carré de veau, crème et champignons, petits légumes, pomme croquette

Charlotte fraise et rhubarbe, coulis de fruits rouges

OU

Mousse au chocolat/amande, poire pochée à la vanille

+ PETITE CARTE

Dès disponibilité : Salade de pissenlits et plats autour de l'asperge.

Le Hechtestuebele réouvrira le 1^{er} Avril 2023 !!

Formule TARTES FLAMBÉES :
active en soirée, du vendredi au dimanche
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

la cuisine de
marsel

Recette :
Frites de patates douces



Ingrédient :



- 600 g de patates douces
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- c. à s. d'herbes de Provence
- c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Préparation :



1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Éplucher les patates douces et les couper en forme de frites.

3. Les mettre dans un plat allant au four.

4. Verser l'huile, l'herbe de Provence, et le paprika dessus.



5. Mélanger bien le tout afin que toutes les frites soient imprégnées.

6. Cuire 20 à 30 min selon la chaleur de votre four.

EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité



VENTE de PISSENLIT

en direct du producteur



SELON
METEO



Nous sommes présents aux marchés :

NOUVEAU

Mercredi

Mercredi de 15h à 18h

Jeudi

Samedi

VILLE

SCHERWILLER

OBERNAI

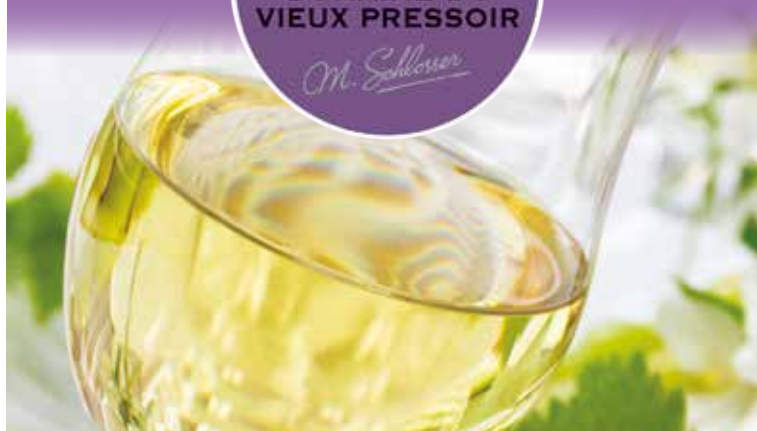
SÉLESTAT

Muller • 7 rue du Nord • RHINAU • 03 88 74 61 35

LES VIGNERONS DES TERROIRS DE FRANCE

vous invitent à

ANDLAU



LES 25 ET 26 MARS 2023

Samedi de 14h à 30h - Dimanche de 10h à 19h

26^{ème} édition

Un weekend pas comme les autres ...

Marcel, Matthieu et Cynthia Schlosser seront heureux de vous recevoir au Domaine pour la 26^{ème} édition consécutive, où des amis vignerons de toutes les régions de France vous feront déguster leurs vins autour de divers produits régionaux, avec la participation de :

BASSET - Beaujolais
DUBOIS - Côtes du Rhône
LEVEQUE - Champagne
MAILLARD - Bourgogne
VERGNAUD - Lussac Saint Emilion
TESSIER - Muscadet (drive sur commande)
INISAN - Liqueur de Frigolet
DELAVAL - l'iot depanneur - Rhums
ISSLER - Foie gras
FERME FRIESS - L'escargot de Niederrott

J-H BRETZELS - Bretzels et Mauricettes
compte - Huîtres d'Orléan
PELLETANT
Cognac et Pineau des Charentes
LES BABIOLES DES GISSEL

Nouveauté

LES DÉLICES DE LA PETITE
FERME D'ALSACE
Confitures et chutneys

Animations prévues le samedi et dimanche après midi, tombola, dégustation et entrée gratuites



DOMAINE DU VIEUX PRESSEIR | Tél. 03 88 08 03 26

VINS SCHLOSSER | earlschlosser@wanadoo.fr

5 rue des Forgerons 67140 ANDLAU | www.vins-schlosser.com

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération



Venez nous voir
aux marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h30

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h30

MUTTERSCHOLTZ

(place du Tilleul)

les jeudis de 16h à 19h

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h

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

Pour le plaisir de manger
des produits de qualité !

Produits faits maison

Propre production :

- Viande bovine sur commande
- Charolais et Limousin
- Canards et dérivés
- Volailles • Lapins

Produits pour
TARTES FLAMBÉES

Vente de graines de
TOURNESOL pour oiseaux

- Pâte •
- Crème •
- Lardons •
- Oignons •



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

Manger de saison en mars

Comme pour le mois de février voici les aliments à consommer au mois de mars

Les poissons

Poissons	Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anchois													
Bar													
Baudroie (ou lotte)													
Cabillaud													
Hareng													
Langoustine													
Lieu noir (ou colin)													
Maquereau													
Merlan													
Merlu													
Sardine													
Sole													
Thon blanc													
Turbot													

On ne consomme pas n'importe quel poisson à n'importe quelle saison. Il existe un calendrier des poissons que l'on peut suivre chaque mois. Consultez le guide poissons pour connaître les poissons qu'il est conseillé de consommer un peu, beaucoup ou pas du tout pour ne pas menacer la biodiversité.

Grande abondance
Très grande abondance

Quelles espèces de poissons acheter ?

En mars, nous vous recommandons de choisir du hareng, du brochet, des moules, du merlan, le chinchard (avec modération), des sardines ou des coques. Vous pouvez encore acheter des coquilles Saint-Jacques, des huîtres, du maquereau, de la dorade grise, et des langoustines.

Les viandes à consommer

La viande, comme les fruits et légumes, connaît elle aussi des saisons qui dépendent du rythme de reproduction, naturels ou gérés par les éleveurs. En mars, on est en pleine saison pour le veau. Également, il est encore temps d'acheter du lapin, du porc, de l'agneau, de la dinde ou de la poule, ainsi que du bœuf. Manger de saison ne concerne pas que la viande ou les fruits et légumes, mais également les fromages ou les poissons.

Les fruits et légumes

Fruits	Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Abricots													
Cassis													
Cerises													
Coings													
Fraises													
Framboises													
Groseilles													
Kiwis													
Mandarines													
Melons													
Mirabelles													
Mûres													
Myrtilles													
Nectarines													
Oranges													
Pêches													
Poires													
Pommes													
Prunes													
Pruneaux													
Raisins													
Rhubarbes													

Les fruits et légumes sont des aliments dont la disponibilité, tout le monde le sait, varie fortement selon les saisons.

Période de récolte et de consommation

Les légumes

Chou-fleur, carotte, cardon, céleri, épinard, poireau, navet, radis, oignon, pomme de terre et oseille. On peut encore consommer des choux et des betteraves qui touchent à leur fin.

Les champignons

Hyrophore de mars, morille, rosée des prés, truffe d'hiver, pleurote corne d'abondance.

Les fruits

En mars, ce sont les dernières semaines pour acheter les fruits d'hiver : citron, mandarine, poire, pomme, kiwi et orange sanguine.

Pour tout savoir sur les fruits et légumes de saison ci-après le tableau des fruits à consommer tout le long de l'année.

Les fromages

Au printemps les fromages de chèvre sont rois. Ils sont suivis par les pâtes molles à croûte fleurie (Brie, Coulommiers...). D'autres fromages de mars : Brocciu, Langres, Crottin de Chavignol, Livarot, Neufchâtel, Rocamadour, Roquefort.



Vente directe depuis 1984

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

OPÉRATION PROMO NATIONALE
LE PRINTEMPS DU PORTAIL
PORTAIL ALUMINIUM DU 1^{ER} AU 31 MARS 2023



DES CHÈQUES RÉDUCTION DE 300 À 1000€^{TT*}

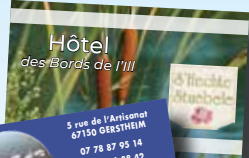
4b rue Principale • HESSENHEIM • 03 88 85 02 21
06 07 01 66 28 • www.alupvc-eck.com

Siret n° 387 997 604 00013 • *Selon conditions générales © JDM Editions/Edith




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
Mail : lejournalde@marseille.fr

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT
Artisans, Commerçants ou PME, faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,
MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ
Allo Marseille ? 03 88 74 11 10

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie 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

casa julia

Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés

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

Commandez vos plats et pizzas

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

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

Vélos électriques, bicyclettes, etc ...
VENTE • PRÊT • BALADES • ÉVÉNEMENTS

• Essais sur route de vélos électriques & VTT
• Accessoires vélos et vélos électriques
• Leasing de vélos de fonction
• Excursions guidées à vélo électrique pour groupes
• Vélos enfant, karting + trampoline
• Modèles fin de série à petits prix
• Partenaire d'Europa-Park

• Autos • Pneus
• Service
• Vélos électriques
• Deux-roues

GRANDE EXPOSITION DE PRINTEMPS
le **26.03.2023** de 11h à 18h
Vente dominicale à Rheinhausen
le **26.03.2023** de 13h à 18h
50 ans Rheinhausen
30 ans HHG
(Association des Commerçants et Artisans)

Peter Schönstein
WWW.SCHOENSTEINREIFEN.DE

Elzwiesen 2 • 79365 Rheinhausen
Tél. 00 49 76 43 69 06

votre partenaire depuis plus de 30 ans !

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 !!

APRÈS

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

Nous fabriquons du neuf sur mesure
• placard
• Agencement
• Meuble de bain
Tous travaux de menuiserie
Pose parquet

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

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

NOUVEAU

Garage Carrosserie de l'étoile

pointloc by ada

LOCATION DE VÉHICULES

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

GRÂCE A POINT LOC BY ADA, JE LOUE PROCHE DE CHEZ MOI.
Location de véhicules de tourisme et d'utilitaires partout en France

Le meilleur shampoing naturel élu par 60 millions de consommateurs profite d'une formule inédite



Après avoir passé au crible une dizaine de shampoings naturels, le magazine '60 millions de consommateurs' dévoile son palmarès 2023. Cette année, un shampoing « made in France » se hisse en tête du podium. Sa formule « clean », exempte de conservateurs, a séduit le jury ; tout comme son mode de fabrication peu commun. Un shampoing naturel au prébiotique qui a de quoi séduire, puisque sa présentation en poudre le rend particulièrement économique.

L'essor de la « clean beauty » en France comme en Europe pousse les marques à réviser les formules de leurs produits cosmétiques pour coller davantage aux attentes des consommateurs. Il faut dire que depuis quelques années, les applications telles que Yuka permettent à chacun de s'assurer des ingrédients employés par les industriels. Ces derniers l'ont bien compris : faire décoller leurs ventes passe désormais par l'élaboration de cosmétiques les plus naturels possible, respectueux de l'humain comme de la nature. Mais entre les promesses purement marketing et la réalité, la différence est parfois réelle. C'est pourquoi cette année encore, l'Institut National de la Consommation (INC) et son magazine 60 millions de consommateurs se sont penchés sur la composition des cosmétiques présentés comme les plus propres, afin de dévoiler son palmarès 2023.

Car, si les ingrédients employés dans les formules sont forcément autorisés, cela ne signifie pas pour autant qu'ils soient dénués de composants irritants ou encore exempts de controverse. Le classement de 60 millions de consommateurs permet ainsi d'y voir plus clair, notamment en ce qui concerne les shampoings, nombreux à se prétendre « naturels » sans pour autant l'être réellement.

Le meilleur shampoing naturel, noté 100/100 sur Yuka, est fabriqué à froid



Au total, les experts de l'Institut National de la Consommation ont passé au crible 76 cosmétiques représentatifs du marché : des gels douche, des crèmes hydratantes, des déodorants et des sham-

poings. Leur profil de sécurité a été dressé, en fonction des ingrédients contenus dans leurs formules et de leur impact sur la santé comme l'environnement. Un « Cosméto'Score » leur a ensuite été attribué, de manière à élire le cosmétique naturel le plus clean. Concernant les shampoings, une référence se démarque du lot : le Shampoing poudre aux prébiotiques Douceur de lait d'amande de Yodi. Élaboré par une jeune marque française, ce shampoing a donc comme particularité d'être présenté en poudre, mais aussi de profiter d'une formule

minimaliste, exempte de conservateurs.

Seulement 11 ingrédients composent ce shampoing naturel, réduisant de fait les risques d'allergies ou d'irritations. Classé à égalité avec deux autres références – le Kit shampoing sans shampoing (no poo) à la recette « Do it Yourself » de Waam et le Démêlant à la cerise et amande douce pour enfants de Cosmia Kids (Auchan) –, ce shampoing de la marque Yodi est conçu pour apporter volume, brillance et force à vos cheveux.

Le Shampoing Douceur de lait d'amande de Yodi est fabriqué à froid, afin de préserver au mieux les actifs naturels, dont l'extrait d'amande douce, hydratante et protectrice, la protéine d'amande douce, stimulante, mais aussi les prébiotiques, qui renforcent l'équilibre du microbiote du cuir chevelu. A ces ingrédients s'ajoutent un extrait de riz pour lustrer la fibre capillaire, un extrait de vanille pour nourrir les cheveux, ainsi que des moussants d'origine naturelle et une légère fragrance naturelle à la noix de coco.

Un shampoing en poudre pratique et économique

La formule « clean » du Shampoing Poudre Volume & Brillance – Douceur de lait d'Amande de Yodi est ainsi idéale pour les cuirs chevelus sensibles et convient tout à fait aux femmes enceintes. En poudre, ce shampoing mousse instantanément au contact de l'eau, ce qui rend sa présentation particulièrement économique. 40 grammes de poudre vendus 20 euros offrent 250 ml de shampoing, soit environ 1 mois d'utilisation en fonction de la fréquence de lavage des cheveux.

Son flacon en aluminium petit et léger est donc moins encombrant qu'un shampoing classique, composé bien souvent de 80 % d'eau pour plus de 20 ingrédients, sans compter la présence de conservateurs synthétiques problématiques.

Attention aux shampoings certifiés naturels, mais potentiellement irritants

Outre ce classement des meilleurs shampoings naturels, 60 millions de consommateurs attire l'attention sur le fait que le seul cosmétique certifié « naturel » du classement – le shampoing hydratant à l'huile de coco de la marque Nature Box – n'obtient qu'un « Cosméto'Score » de C. Pour quelle raison ? Car malgré une formulation entièrement naturelle, celle-ci souffre « d'un cumul d'ingrédients irritants, sensibilisants » et d'une base lavante estimée « à risque pour l'environnement ».

Shampoing naturel, no poo : se laver les cheveux au naturel, comment faire ?



Le shampoing naturel est efficace ! Peut-on aussi ne plus se laver les cheveux et adopter le no poo ? Toutes les techniques décryptées pour vous afin de choisir entre no poo, shampoing naturel maison ou encore shampoing solide.

Avez-vous déjà pensé à passer au shampoing naturel, ou même à arrêter de vous laver les cheveux avec du shampoing ? Si l'idée peut faire frémir certains obsédés du cuir chevelu, les personnes qui ont sauté le pas en sont souvent satisfaites. Malgré ce que l'on pourrait croire, pas de mauvaises odeurs, mais un cheveu qui se régule naturellement. Cette pratique est-elle adaptée à tous les types de cheveux ? Comment s'y mettre en douceur ?

Shampoing naturel et « no-poo », de plus en plus d'adeptes

On le sait, trop se laver est mauvais pour notre peau : c'est la même chose avec nos cheveux. Un lavage des cheveux trop fréquent stimule la production de sébum, qui les rend plus gras... C'est le cercle vicieux. On peut passer à un lavage de cheveux moins fréquent, voire au « no-poo », comme l'appellent les anglophones. Comprenez « no shampoo », autrement dit, « pas de shampoing ». Zoom sur notre cuir chevelu pour mieux comprendre.

Réguler la production de sébum

Le sébum est un film huileux sécrété par la peau et le cuir chevelu, pour maintenir l'hydratation de l'épiderme. Il protège les cheveux des agressions et des dessèchements ; quand il est produit en excès, c'est lui qui est à l'origine des cheveux gras.

Certaines personnes ne supportent pas la sensation de cheveux sales et se lavent les cheveux tous les jours. Mauvaise idée : cela sécrète la production de sébum, entraîne des dessèchements du cuir chevelu, des démangeaisons ou des pellicules. Les experts le répètent : l'idéal est de se laver les cheveux une à deux fois par semaine.

Il est toutefois possible d'espacer davantage les shampoings, voire de ne plus se laver les cheveux. Le mouvement « no poo » renferme plusieurs définitions : une personne qui passe au shampoing naturel, une personne qui ne se lave les cheveux qu'à l'eau et à la brosse, ou encore quelqu'un qui espace les shampoings à raison d'un ou deux par mois. Une alternative du no poo consiste également à se laver les cheveux uniquement avec de l'après-shampoing.

No poo ne veut pas dire cheveux sales

La blogueuse Antigone 21 est l'une des pionnières du no poo en France. Elle a déchainé les commentaires dans un post intitulé « Le jour où j'ai arrêté de me laver les cheveux ». Elle provoque les lecteurs en leur disant : « je tiens à vous rassurer : mes cheveux sont propres, ils sentent bon et même mon chéri ne se lasse pas d'y passer la main. Ça vous va ? ». Sa motivation ? Elle en a eu « tout simplement assez d'allouer autant de temps et d'argent à une partie de mon corps d'une importance, somme toute, non vitale, et d'utiliser des produits ni bons pour ma santé, ni pour la planète ».

Alors, comment arrêter de se laver les cheveux ? Certaines étapes sont nécessaires !

Si on arrête de se laver les cheveux du jour au lendemain, le cuir chevelu va réagir et va effectivement provoquer mauvaises odeurs et cheveux gras. C'est pourquoi il est nécessaire de procéder étape par étape.



Electric'cars
E mobility solutions

Réparations de trottinettes et vélos toutes marques
Location VAE

Vélos électrique à partir de **1 350€**



**PROMOTION
PRINTEMPS**
Vélo Golden Gate
2 450€
au lieu de 2 650€



Laverie du Ried
Une laverie *Écologique*

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



e-broh +STROMER SERCS

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

*Voir conditions en magasin - Siret n° 505 049 144 00023 - ©JDM Editeur Edith



SCHAAL AUTO
Service & Location

Diagnostic - Mécanique - Carrosserie
Entretien & Réparation toutes marques

Révision Constructeur
Garantie préservée

Dépannage - Pneus - Pare-brise

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

LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous










SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires




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



SPIESS

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

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS
TRAVAUX SPÉCIAUX
VOIRIE ET RÉSEAUX DIVERS



LOCATION DE BENNES AMOVIBLES*



30m³ 20m³ 7m³

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

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



*possibilité de louer des camions grues

Les étapes à suivre avant de passer au « no-shampoo »

Pour que le « no-poo » fonctionne vraiment, quelques étapes sont à respecter. Tout d'abord, il faut passer par une étape de « sevrage ».

Espacer les shampoings

Tout dépend de quelle fréquence vous vous lavez les cheveux habituellement. Si c'est tous les jours, espacez les shampoings d'abord à une fois tous les deux jours, puis tous les trois jours, etc. sur une période d'une dizaine de jours. Si vous vous lavez déjà les cheveux une à deux fois par semaine, vous pouvez passer à l'étape suivante : la cure de sébum. Cela consiste à ne pas se laver les cheveux pendant un mois. L'idéal ? Un mois de vacances (ou de confinement !) où l'on peut se permettre cette étape de « transition » et où l'on va avoir les cheveux un peu gras.

Rester un mois sans se laver les cheveux, impossible ? La clé est de se brosser régulièrement les cheveux pour répartir régulièrement le sébum sur toute la longueur du cheveu. Choisissez une brosse naturelle, en poils de sanglier par exemple, et brossez vous les cheveux deux à trois minutes, la tête en arrière également. N'oubliez pas de bien rincer votre brosse à l'eau et au bicarbonate de soude après brossage pour éliminer les petites saletés et le maximum du sébum. C'est votre brosse qui jouera le rôle de nettoyant, il faut donc en prendre bien soin.

Une fois cette nouvelle routine installée, il est possible de se laver les cheveux une fois par semaine maximum, voire une fois par mois. Si certaines préfèrent passer au shampoing naturel, d'autres pourront se laver les cheveux uniquement à l'eau : tout dépend de la nature de nos cheveux et de notre degré de dépendance au shampoing !

Par quoi remplacer le shampoing ?

Il existe de nombreuses alternatives aux shampoings toxiques : les shampoings solides, les shampoings bio ou naturels, les shampoings secs ou encore des produits que l'on trouve facilement chez soi, comme le vinaigre de cidre ou le bicarbonate de soude.

Shampoings naturels : les alternatives au shampoing



En suivant la vogue de la cosmétique naturelle, nous sommes nombreux à regarder de plus près l'étiquette de nos shampoings. Celle-ci n'est pas très reluisante : parabènes, silicones, sulfates... Des produits qui peuvent à terme être néfastes à la fois pour nos cheveux, mais pour notre organisme (agissant en tant que perturbateurs endocriniens) ou pour la biodiversité. Les shampoings classiques contiennent des substances de synthèse, souvent issues de l'industrie pétrolière, qu'il est préférable d'éviter. Sans parler du coût financier des shampoings, après-shampoings et masques, que l'on achète à grands renforts de marketing.

No poo ou low poo ? C'est vous qui choisissez !

Si l'on ne souhaite pas passer directement au no poo, de nombreuses alternatives sont possibles. On peut opter pour une solution intermédiaire : le low poo ! En pratique ? Se laver les cheveux moins fréquemment, avec des produits moins agressifs pour les cheveux et pour notre planète ! N'hésitez pas à tester les différentes techniques quelque temps pour voir comment vos cheveux réagissent sur le long terme.

On peut alterner les lavages entre un shampoing « fort », surtout en cas de pellicules ou de cuir chevelu très gras, et un shampoing plus doux qui laissera reposer le cuir chevelu. On peut aussi passer au shampoing naturel bio qui contient moins de substances nocives que les shampoings traditionnels, ou au shampoing solide, qui a également l'avantage d'être zéro déchet.

Des produits naturels pour avancer vers le no poo

La méthode « no poo » qui consiste à se laver les cheveux uniquement à l'après-shampoing n'a d'intérêt que si on espace tout de même les lavages et que l'on choisit un après-shampoing doux, sans silicones. L'après-shampoing contient une base lavante comme le shampoing : une bonne alternative si l'on ne peut se passer de produits lavants.

Certaines poudres constituent également d'excellents shampoings : le bicarbonate de soude par exemple, mais également l'argile verte, ou le rhassoul, qui vient des pays du Maghreb. Ou encore, plus localement, la farine de pois chiches ou de seigle, à mélanger avec un peu d'eau. Pour le rinçage, le vinaigre de cidre bio est le chouchou des adeptes du no-poo pour avoir les cheveux brillants.

Shampoing solide au Rhassoul



Côté shampoing naturel, certaines personnes préfèrent opter pour un shampoing solide aux ingrédients naturels, soit fait maison soit vendu dans le commerce. Voici un exemple de shampoing solide à base de Rhassoul et d'Argan.

Convient à tous les types de cheveux, même colorés.

No poo au vinaigre de cidre

En pratique : on mélange deux cuillères à soupe de poudre ou de farine avec un peu d'eau pour faire une pâte, que l'on applique sur toute la chevelure. On masse un peu et on rince soigneusement, de préférence à l'eau tiède ou froide. On rince les cheveux avec deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre dilué dans un verre.

Pour les personnes qui ont les cheveux secs ou fragiles, on peut passer de l'huile d'argan ou de l'huile d'ylang-ylang sur le cuir chevelu et les pointes, pour les renforcer et leur laisser une odeur agréable.

4 ingrédients pour de beaux cheveux naturellement

De l'huile d'olive pour réparer les cheveux très secs

L'huile d'olive offre brillance et souplesse aux cheveux. Pour bénéficier de ses bienfaits, mélangez une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à café de rhum et deux jaunes d'oeufs.

Appliquez uniformément sur la chevelure tout en massant, puis mettez une serviette chaude autour de la tête. Laissez reposer au moins 30 minutes. Rincez, appliquez à nouveau de l'huile d'olive sur vos cheveux puis lavez-les normalement et rincez bien.

De l'argile verte pour le soin des cheveux gras

C'est bien connu, plus on lave les cheveux gras plus les sécrétions de sébum s'accroissent... Pour mettre un terme à cela, diluez une cuillère à soupe d'argile verte (que vous pouvez trouver en pharmacie) dans un bol d'eau tiède et ajoutez un peu de sel.

Étalez la mixture sur les cheveux. Laissez agir entre 15 et 20 minutes et rincez en ajoutant quelques gouttes de vinaigre de cidre. Pas besoin de faire de shampoing ensuite. L'argile verte va permettre d'absorber efficacement l'excès de sébum.

Le son de blé, l'alternative à l'argile verte

Tout comme l'argile verte, le son de blé absorbe la matière huileuse superflue des cheveux. Avant de vous laver les cheveux, frottez et massez votre tête quelques minutes avec deux cuillères à soupe de poudre de son de blé. L'excès de gras aura disparu et vos cheveux retrouveront leur souplesse.

Aussi, si vous disposez de jus de citron, rincez vous les cheveux en mélangeant ce jus à l'eau. Le citron fera briller vos cheveux tout en régulant également la sécrétion de sébum.

Du yaourt pour donner de la vigueur aux cheveux fins



La caséine lactique présente dans les yaourts permet de revitaliser les cheveux fins. Mélangez trois cuillères à soupe de yaourt nature avec un oeuf et étalez sur les cheveux après le shampoing. Laissez agir une dizaine de minutes et rincez.

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.»



GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40

11, rue de l'étang HINDISHEIM

Matériel Espaces Verts

HONDA

Exigez la qualité

**OFFRE
SPÉCIALE
HONDA***

Pour 1€* de plus 5 ans de
garantie sur HRX et HRG thermique

JUSQU'À 100€* REMBOURSÉS sur HRX537

80€* sur HRX 476

Du 25 février au 15 mai 2023

EGO
POWER BEYOND BELIEVE

Large GAMME de
matériels à BATTERIE
EGO

Garantie
5 ans

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

Pour tout changement
de Pare-brise...
Essuie-glace OFFERT !!

Recharge Clim
(Gaz R134A)

79€ TTC

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN
Horaires d'ouverture : Lundi au vendredi de 8h à 12h et 13h30 à 18h30



UTILITAIRES

TOUTES MARQUES

www.kerrmann.com

Spécialiste véhicules utilitaires



**+ de 100
modèles
disponibles**



GARANTIE

RÉVISÉE

**POSSIBILITÉ
DE REPRISE**

CITROËN : • JUMPER • JUMPY • NEMO • BERLINGO...
PEUGEOT : • BIPPER • BOXER • EXPERT • PARTNER...
RENAULT : • KANGOO • MASTER • TRAFIC...

GEISPOLSHEIM

• 03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50



L'énergie confort

- Energies renouvelables (pompes à chaleur, chaudières et poêles à granulés)
- Photovoltaïque
- Isolation des combles et isolation extérieure
- Climatisation
- Gestion et optimisation des subventions
- Rénovation globale des logements (avec subventions spécifiques)



Les certificats
D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE



Mieux chez moi, mieux pour la planète

**Ce mois-ci...
PROMO
sur les panneaux
photovoltaïques !**



*Etude
personnalisée
à domicile
pour un devis
GRATUIT !*

N'attendez plus, contactez-nous :

24, rue de la Filature - 67600 SELESTAT

03 88 82 49 22

SHOWROOM ouvert :

du lundi au vendredi

de 9h à 12h et de 14h à 17h

lia.fr

Votre spécialiste en chauffage, isolation,
climatisation et solaire dans le Grand Est !

Recycler vos vieilles éponges :

5 astuces pratiques pour la maison et le jardin



Les éponges, qui deviennent rapidement sales, usées et endommagées, finissent tout aussi vite à la poubelle. Il est pourtant possible d'offrir une seconde vie à vos vieilles éponges, qui peuvent être recyclées de plusieurs manières !

En France, près de 1,4 milliard d'éponges seraient jetées chaque année. Un gâchis considérable, qu'il est possible d'éviter en préférant se tourner vers les éponges lavables ou bien la brosse à vaisselle en bois. Si toutefois, vous préférez utiliser des éponges classiques achetées dans le commerce, ne les jetez pas forcément une fois usagées. Elles peuvent resservir de plusieurs façons au jardin comme à la maison.



Comment recycler les vieilles éponges ?

1 – Réaliser un germoir à graine

Il est possible de recycler une éponge usagée en la transformant en germoir à graines, une astuce écologique et ludique ! Pour cela, voici les étapes à suivre : commencez par nettoyer et désinfecter l'éponge, puis mouillez-la avec de l'eau tiède et pressez-la jusqu'à ce qu'elle soit à moitié égouttée. Ensuite, placez les graines dans les alvéoles de l'éponge et arrosez-les chaque matin, jusqu'à ce que les plantes germent et que les premières feuilles apparaissent. Vous pourrez alors repiquer les plantes en pot.

2 – Hydrater une plante

Votre vieille éponge peut également aider vos plantes à demeurer hydrater pendant votre absence, grâce à leur grand pouvoir absorbant. Pour cela, humidifier l'éponge, ne l'essorez pas et placez-la si possible au fond du pot, ou bien directement au pied de votre plante. L'éponge parviendra à maintenir un niveau d'humidité satisfaisant plusieurs jours d'affilée, en fonction bien sûr des conditions climatiques.

3 – Recycler une éponge usée en tampon à peindre



Autre idée pour recycler facilement une éponge usagée : créer un tampon pour peindre. Pour cela, nettoyez et désinfectez l'éponge, puis découpez-la selon la forme souhaitée à l'aide de ciseaux ou d'un couteau bien aiguisé. Ensuite, placez de la peinture sur une palette ou directement sur le tampon créé, puis tamponnez le support de votre choix (papier, toile à peindre, tissus, etc.). Vous pouvez utiliser une seule couleur par tampon ou superposer les couleurs sur une même éponge. Une technique simple et économique qui plaira à tous, petits et grands.

4 – Repeindre les murs avec de vieilles éponges



Il existe deux méthodes pour peindre avec des éponges usagées : la peinture par superposition et la peinture par absorption. Dans les deux cas, il est recommandé d'utiliser des éponges naturelles ou végétales qui ont des alvéoles plus grandes et donneront un meilleur résultat visuel que les éponges synthétiques.

Pour la peinture par superposition, vous devez d'abord appliquer une couche de base (primaire d'accrochage) et une première couche de peinture sur un mur propre. Une fois que le mur est sec, utilisez une éponge imbibée d'eau légèrement essorée pour appliquer une dernière couche de peinture. L'éponge doit au préalable être nettoyée, avant d'être imbibée de peinture. Ensuite, tamponnez doucement le mur. Faites un test sur une petite surface avant de peindre l'ensemble du mur. Contrairement à la peinture par superposition, la peinture par absorption a pour but de retirer une couche de peinture avant qu'elle ne sèche. Il vous faudra donc d'abord appliquer une couche de base et une première couche de peinture, puis utiliser une éponge légèrement humide pour tamponner le mur afin d'enlever la peinture de manière aléatoire. Rincez régulièrement l'éponge et veillez à ce qu'elle ne soit pas trop gorgée d'eau, mais bien essorée. Tamponnez plus ou moins fort selon l'effet final souhaité.

5 – Protéger les objets lors d'un déménagement

Il est aussi possible de recycler les éponges usagées en les utilisant comme rembourrage pour absorber les chocs. De vieilles éponges peuvent ainsi

servir à protéger votre vaisselle et vos objets fragiles lors d'un déménagement, en évitant les frottements et les impacts durant le transport.

6 – Redonner vie à une éponge en la transformant en porte-savon

Vous pouvez également créer votre propre porte-savon en utilisant une éponge usagée. Pour ce faire, faites un trou au milieu de l'éponge pour y loger le savon. Après chaque utilisation, vous n'aurez plus qu'à placer le savon dans l'éponge, ce qui permettra d'absorber l'eau résiduelle. Ainsi conservé, votre savon séchera plus rapidement entre deux utilisations.

Quelle poubelle pour les éponges ?



La plupart des éponges sont fabriquées à partir de pétrole transformé en mousse de résine, c'est-à-dire en plastique. Toutefois, le fait qu'un objet soit en plastique ne signifie pas qu'il soit recyclable.

Si votre éponge de cuisine est dotée d'une surface abrasive (le fameux grattoir vert), elle n'est généralement pas recyclable en raison de sa composition (titane et oxyde d'aluminium). Pour savoir si votre éponge est recyclable, regardez son emballage et cherchez le petit logo formé par 3 flèches en triangle et un chiffre au milieu. Il indique le type de plastique utilisé pour fabriquer l'objet. En France, seuls les numéros 1 et 2 sont recyclables pour les particuliers, ainsi que les bouchons de bouteilles (numéro 5). Si votre éponge possède ce marquage, elle est recyclable, sinon elle ne l'est pas.

Quelles alternatives aux éponges ?

Si vous souhaitez opter pour des éponges plus écologiques, il existe plusieurs alternatives. Vous pouvez utiliser des éponges en cellulose ou en coton et cellulose, qui sont biodégradables et même compostables. Vous pouvez également fabriquer vous-même des tawashi en utilisant, par exemple, de vieilles chaussettes en coton. Enfin, pensez aussi aux éponges en luffa, 100 % naturelles !





KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

*Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous*



*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

STOFFHALLE

Grand déstockage de Printemps

Vous trouverez chez nous tous les tissus

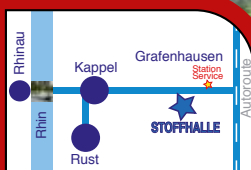
- Coutures
- Décorations (3m20)
- Voilages (3m20)
- Nappages
- Tâpissseries pour chaises, divans, camping-car, bateaux ...



**20% de
REMISE**

à partir de 50€
d'achat
valable jusqu'au 31/03/23

Collection Printemps/Été



Nous parlons Français

77966 KAPPEL-GRAFENHAUSEN • Hauptstrasse 184 - tél. 0049 7822 78 338

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

9 remèdes naturels pour soigner l'eczéma des enfants



L'eczéma ou dermatite, touche 20 % des enfants en France. Des remèdes naturels existent pour le soigner et limiter son développement, de quoi permettre à votre enfant de retrouver bien-être et apaisement. Les facteurs susceptibles d'accentuer l'eczéma des

enfants, cette affection cutanée qui provoque l'inflammation et la sécheresse de la peau ainsi que des démangeaisons, ne manquent pas et sont variables d'une personne à l'autre.

Limitier les facteurs aggravant l'eczéma des enfants

Tout d'abord, quels sont-ils ?

- La chaleur humide
- les allergènes provenant des aliments, des animaux ou de l'air
- une peau fréquemment mouillée et séchée
- les facteurs émotionnels tels que l'anxiété, les conflits relationnels et le stress
- les irritations provoquées par un contact avec la peau (laine, fibres synthétiques, savons et détergents, parfums, cosmétiques, sable, fumée de cigarette...)

Évitez les allergènes

Les aliments potentiellement allergènes sont (liste non exhaustive) :

- arachides
- noix (du Brésil, de Grenoble, de pécan, pistaches, amandes etc.) et les graines
- lait (de vache, de chèvre et de jument)
- blé
- blanc d'oeuf
- poissons, crustacés et mollusques
- chocolat

Par ailleurs, fuyez les allergènes en tout genre comme la poussière et les acariens : utilisez un aspirateur à haute performance au moins trois fois par semaine sur votre moquette !

Évitez le stress

Le stress stimule les réactions allergiques. Il ne provoque pas l'eczéma mais il peut en aggraver les symptômes chez l'adulte, comme chez l'enfant.

Nos conseils pour lutter contre l'eczéma des enfants



Si malgré toutes vos précautions, votre enfant fait une poussée d'eczéma, différentes solutions s'offrent à vous pour soulager les démangeaisons et accélérer sa guérison.

- Hydratez sa peau en évitant les substances irritantes et l'air. Utilisez au besoin un humidificateur en hiver.
- Lavez les vêtements et les draps, surtout ceux des jeunes enfants, avec un savon doux.
- Changez souvent la couche d'un enfant atteint d'eczéma, afin d'empêcher que sa peau ne reste humide trop longtemps. Évitez l'application de corps gras sur les fesses.
- Ne pas gratter les régions touchées car cela exacerbe l'inflammation et l'irritation. Gardez les ongles des enfants courts.
- Évitez les températures extrêmes et la chaleur humide. Ne couvrez pas votre enfant trop chaudement pour ne pas lui faire courir le risque de suer abondamment.
- Préférez les vêtements en coton.
- Évitez de prendre des bains trop souvent, et proscrivez les produits moussants.

- Pour l'eczéma séborrhéique chez le nourrisson, appliquez de l'huile pour bébé sur le cuir chevelu durant 30 à 60 min et savonnez avec un shampoing pour bébés.

Les vêtements en coton et en fil d'argent

Pour soulager les démangeaisons et apaiser la peau des enfants et des bébés atteints d'eczéma, il est important d'éviter les matières synthétiques et les tissus ayant subi des traitements chimiques qui irritent la peau.

Il existe également des textiles intelligents en fil d'argent qui ont fait leur preuve. En effet, tout comme l'argent est reconnu pour ses propriétés assainissantes et apaisantes, le fil d'argent est naturellement antibactérien et permet de soulager les peaux sensibles.

Les solutions naturelles pour soigner l'eczéma des petits

Certaines huiles et crèmes à base de plantes peuvent être utilisées pour venir en aide à votre enfant souffrant d'eczéma.



L'huile d'onagre

En l'utilisant sous forme de crème, de pommade ou de gélule, l'huile d'onagre a un rôle anti-inflammatoire et régule l'hydratation de la peau grâce aux acides oméga.

L'huile de Bourrache

Elle garantit un effet calmant, anti-vieillesse et améliore la résistance de l'épiderme.



L'hamamélis

À utiliser sous forme de crème, l'hamamélis a une action tannante (resserre les pores), astringente, anti-inflammatoire, vasotonique, cicatrisante et antivirale.

Le mouron rouge

Une plante qui soulage. À appliquer sur la zone affectée par l'eczéma sous forme de crème.

La camomille vraie

Utilisée sous forme de crème ou de pommade, la camomille a une action cicatrisante, antiallergique, antibactérienne, antifongique (détruit les parasites), et calmante.

Le souci

Très utilisé sous forme de crème, le souci soulage et guérit l'eczéma grâce à une infusion sur les zones affectées.

L'aloe vera

Utilisée en gel ou en crème, l'aloe vera soulage et apaise les irritations.

La menthe poivrée

Infusez quelques feuilles de menthe poivrée et appliquez sur la zone atteinte un tissu après l'avoir plongé dans cette infusion.

L'huile essentielle de myrrhe

Elle a des vertus très remarquables, a des effets désinfectants et antiseptiques.

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




Mélanie GRIMM
 Masseuse bien être et énergéticienne
3 rue du Grand Rempart
BENFELD • 07 82 27 21 23
www.instant-de-zen.webnode.fr




Catherine Connan
 Sophrologue et psychoénergéticienne
8 rue du Châtelet • BENFELD
06 48 82 92 09
www.acoeurdames.fr




Isabelle Rey-Cala
 Réflexologue
 Praticienne
 et conseillère
 en produits
 de santé naturels
8 rue du Châtelet
BENFELD
06 35 97 52 62
www.mieuxetre67.com

le Bien-Être de marseille

Mars : le mois idéal pour une detox grâce...

Aux soins énergétiques

Les soins énergétiques permettent d'activer la detox de l'ensemble du corps, en agissant pour rétablir l'équilibre énergétique, ils ont une action sur les cellules. Les blocages énergétiques dans le corps sont créés à cause de tensions, du stress, d'un choc psychologique, un événement marquant, de non dits, d'émotions refoulées ou d'un héritage familial. Si rien n'est fait pour rétablir l'harmonie, les déséquilibres vont être de plus en plus grands, d'où l'importance de s'ancrer dès que l'on peut. On évacuera ensuite le trop plein d'émotions, les toxines formées à un niveau plus subtil et qui auront un impact sur le corps physique.

Après un soin, le transit peut être accéléré et les émotions telles que la tristesse peuvent être plus présentes. Elles sont le signe qu'un nettoyage est en train de se faire.

Voici un exercice à faire tout les jours sans modération:

Je vous invite à vous positionner debout, dans un endroit calme à l'abri des perturbations extérieures. Imaginez que des racines partent de la plante de vos pieds et s'enfoncent dans le sol, profondément jusqu'au noyau de la Terre.

Avec vos racines, enveloppez délicatement le noyau de la Terre, prenez contact, et remerciez-la pour l'énergie qu'elle vous apporte.

Faites remonter cette énergie par vos racines, comme la sève d'un arbre qui remonte jusqu'à vos pieds, vos jambes, votre corps ainsi que vos bras, vos mains et votre tête.

Faites circuler l'énergie terrestre partout dans votre corps, ressentez son réconfort.

Maintenant, imaginez un faisceau lumineux partant du dessus de votre tête pour se connecter à l'Univers, à la connaissance universelle.

Prenez contact et remerciez l'Univers de prendre soin de vous.

Ainsi vous êtes totalement alignés entre Ciel et Terre et entre Terre et Ciel. Les pieds sur Terre et la tête dans les étoiles.

Rédigé par Mélanie Grimm

À la respiration

En respirant à 100 % de ses capacités respiratoires on éliminerait 90 % des toxines de son corps ! La respiration est donc aussi un excellent outil de detox physique et émotionnelle !



L'exercice proposé permet d'arriver au maximum de notre capacité respiratoire. L'inspiration se fait toujours par le nez, et l'expiration par la bouche.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil, les pieds bien au contact du sol et le dos le plus droit possible en veillant à ce que ça reste confortable.

Fermez les yeux et commencez par prendre conscience de votre respiration naturelle. Respirez ainsi librement 3 x de suite.

Puis placez une main sur votre ventre et inspirez profondément en imaginant que vous gonflez un ballon au niveau du ventre, et en expirant ce ballon se dégonfle. Faites cela 3 x de suite.

Ensuite, placez une main sur vos côtes et inspirez profondément en imaginant que vous gonflez un ballon au niveau de la cage thoracique, et en expirant ce ballon se dégonfle. Faites cela 3 x de suite.

Ensuite, placez une main sur votre clavicule et inspirez profondément en imaginant que vous gonflez un ballon sous les clavicules, en les sentant se soulever et les épaules s'écarter, et en expirant ce ballon se dégonfle. Faites cela 3 x de suite.

Enfin prenez une lente et profonde inspiration en gonflant successivement le ventre, le thorax et en soulevant les clavicules. Puis expirez lentement en laissant toutes les parties respiratoires se repositionner comme avant l'inspiration. Faites cela 3 x de suite.

N'oubliez pas également de bien vous hydrater !

Rédigé par Catherine Connan

À la réflexologie

Les beaux jours arrivent, vous vous sentez fatigué(e)...

Comment la réflexologie plantaire peut-elle vous aider à detoxifier votre organisme ?



La technique ERVE que je pratique va stimuler l'auto guérison de votre organisme en évacuant les toxines.

Comment ?

- Avec des trajets et des pressions sur les points des émonctoires (le foie/ vésicule biliaire, les intestins, les reins, les voies respiratoires et la peau)
- En activant la circulation sanguine et lymphatique
- En réalisant un trajet drainage, afin d'éliminer les toxines de manière naturelle.

Observez-vous, cela peut durer plusieurs jours. Chaque soins personnalisé est effectué en fonction de votre sensibilité.

Mon conseil :

Sur chaque pied, sous les coussinets se situe la ligne du diaphragme.

Le soir avec ou sans huile, faites 5 pressions le long de cette ligne.

Profitez-en pour vous masser les orteils, la voûte plantaire.

Cela fait tellement de bien et vous détendra pour une bonne nuit de sommeil.

Voir la vidéo sur Facebook : Pour un Mieux-Être

Selon vos besoins, une réflexologie plantaire peut-être complétée par une réflexologie palmaire ou crânienne ou facial.

À la recherche d'un équilibre physique et émotionnel.

NOUVEAUTÉ: Massage drainage lymphatique doux du corps.

Rédigé par Isabelle Rey-Cala

Les techniques que nous pratiquons sont des soins naturels et complémentaires. Aucune thérapie ne remplace l'avis du médecin ni le traitement médical.



KILSTETT - 67
5 rue de l'Industrie
03 88 20 80 05

IMLING - 57
ZA CAP Ouest - 8 r. de Nancy
03 87 25 79 70

ALTORF - 67
ZA Activeum - 4 rue J. Auriol
03 90 41 09 90

COLMAR - 68
18 rue des Métiers
03 89 20 82 25

OTTERSWILLER - 67
1 parc du commerce
03 88 70 54 55

RIXHEIM - 68
6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

Découvrez notre
configurateur en ligne !

walter-stores.fr



**FABRICANT
INSTALLATEUR
100% FRANÇAIS**

*Voir conditions des offres en magasin.

Du 2 au 26 mars 2023

LES OFFRES PERGOLAS

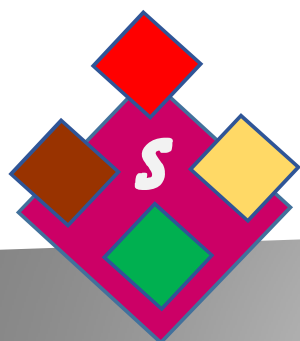


Jusqu'à -25% de remise*



**WALTER
STORES & VOLETS**

STORES EXTÉRIEURS • PERGOLAS • BSO • VOLETS ROULANTS • PORTES DE GARAGE • STORES INTÉRIEURS



SCHWEITZER S.A.S.

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



**Fabricant
Depuis 1973**

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

**Devis
gratuit**



Membre du réseau
plus que PRO
★★★★★



Sàrl E2R
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

SIRET : 478 492 135 00015

EARL FERME DE LA SCHMALAU à RHINAU

RECHERCHE SAISONNIERS
HOMMES et FEMMES pour la cueillette des asperges

Se présenter à la Ferme **LE MATIN**
7, rue du Nord à RHINAU

S' Hutzel's Cabaret
La nouvelle revue satirique en dialecte arrive à Benfeld

SAMEDI 11 MARS 2023
A 20H30
Au Cercle Catholique de BENFELD,
19 rue du Dr Sieffermann

Tarif : 16 €
Places numérotées

Renseignements et réservations au :
03.88.79.25.68 angèle.weiss@orange.fr

2 heures de spectacle
Revue 2023 : "Geb... gass..."

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 : 8093913200012

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

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.hirlmann@estvideo.fr

SIRET : 8093913200012

ENTREPRISE SECTEUR OBERNAI

CHERCHE :

PEINTRE EN BÂTIMENT (H-F)
POUR EMBAUCHE IMMÉDIATE

+ APPRENTI PEINTRE
POUR LA RENTRÉE 2023

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

le recyclage marseille

Recycler les coques de pistache : 6 astuces ingénieuses pour le jardin et la maison



Reines de l'apéritif, les pistaches possèdent de nombreux bienfaits pour la santé. Des vertus qui peuvent aussi être bénéfiques au jardin comme à la maison, en recyclant leurs coques de diverses façons. Voici 6 astuces ingénieuses ! Rien ne se perd, tout se transforme ! Mais contrairement à la citation d'Antoine Lavasier, ici, tout se crée, bien qu'il s'agisse de se resservir d'une matière déjà présente lorsque nous dégustons les pistaches : leurs coques. Ne les jetez plus, elles peuvent être recyclées de différentes manières, au jardin comme à la maison.

Est-ce que les coques de pistache sont biodégradables ?

Car oui, les coquilles de pistache sont bien biodégradables, de quoi s'en servir au jardin ! Il s'agit cependant de déchets végétaux durs, qui mettront donc plus temps à se dégrader, ce qui permet notamment de réaliser un paillage organique efficace, ou encore d'éloigner certains parasites de vos cultures. Vous pouvez également choisir de les incorporer à votre compost. Préférez toutefois les laisser une journée entière dans un récipient rempli d'eau, puis les écraser à l'aide d'un mortier et d'un pilon, ce qui facilitera leur décomposition dans votre composteur. **Attention** toutefois, si les coques proviennent de pistaches salées, il faudra bien les laver avant de les réutiliser au jardin, car certaines plantes ne supporteront pas un apport trop important en sodium.

8 manières de réutiliser les coquilles de pistache au jardin

1 – Enrichir le compost

Première utilisation possible des coques de pistache au jardin : les déposer dans votre compos-

teur ! Des déchets dont la dureté et la dégradation longue leur permettent de jouer alors un rôle important : celui de matière sèche dans le compost. Leur apport permet ainsi d'éviter une trop grande humidité dans le composteur, tout en aérant le compost grâce aux petites poches d'air qui se créent sous les coquilles.

2 – Drainer le fond des pots

Autre manière de recycler les coques de pistache : les déposer au fond des pots de plantes pour drainer la terre. Il suffit alors de tapisser l'intérieur des jardinières avec une épaisse couche de coquilles (environ 2 centimètres d'épaisseur), puis de maintenir le tout avec du terreau et enfin, d'installer vos plantes. La couche de coques absorbera l'eau, permettant aux racines de vos plantes d'éviter les excès d'humidité. Étant donné que les coquilles de pistache sont biodégradables, il faudra penser à renouveler de temps à autre cette couche de drainage, à l'occasion du rempotage de vos végétaux, par exemple.

3 – Réaliser un paillis organique

Les coques de pistache peuvent également servir à réaliser un paillis organique de bonne qualité. Le paillage permet non seulement de maintenir l'humidité de la terre lorsque les températures sont élevées, mais également de préserver les racines du gel, durant les épisodes de grand froid. En se décomposant, un paillis enrichit aussi la terre. Pour réaliser un paillis durable avec les coquilles de pistache, disposez-les en couche d'environ deux centimètres d'épaisseur. Disposer des coques de pistache aux pieds des végétaux permet également de préserver vos cultures de la prolifération rapide des mauvaises herbes.

4 – Dissuader les parasites

Lorsqu'elles proviennent de pistaches salées et qu'elles ne sont pas lavées, les coques de pistache permettent aussi de protéger vos cultures de certains parasites et indésirables, tels que les limaces et les escargots. Lavées ou non salées, les coquilles de pistache disposées en épaisse couche protègent aussi vos plantes en les rendant moins attrayantes

Auberge b'm hans À OBENHEIM

RECHERCHE à temps plein

- Aide cuisine
- Serveur(se)

03 90 00 27 18

pour les écureuils, tamias ou rats laveurs, qui apprécient parfois creuser le sol à leurs pieds.

5 – Allumer un feu de cheminée ou un barbecue

Autre manière utile de recycler les coques de pistache, surtout en hiver : s'en servir comme bois d'allumage ! Leur composition ligneuse et riche en graisse permettent aux feux de démarrer rapidement. Elles s'avèrent également utiles aux beaux jours comme bois d'allumage pour les barbecues.

6 – Réaliser des décorations DIY

Enfin, les plus créatifs d'entre vous peuvent se servir des coquilles de pistache pour créer de nombreuses décorations d'intérieur comme d'extérieur. Un bricolage créatif qui peut entre autres permettre de réaliser des décorations de Noël en recouvrant de coques de pistache une simple boule de papier, de manière à former de fausses pommes de pin à peindre.

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

**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



CREDIT D'IMPÔTS
-25%
CREDIT D'IMPÔTS

AVANT



APRÈS



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 marse

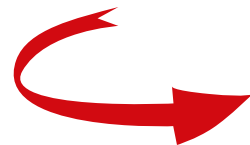


70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sous l'over STOP PUB

MARS 2023 n°177

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

facebook



La température
idéale,
l'équilibre
parfait



Tempera

Le bonheur au degré près

Climatisation réversible : bénéficier d'une température idéale toute l'année!

Une haute technologie qui vous rafraîchit en été et vous réchauffe en hiver ! Exigez une sérénité tout au long de l'année, avec cette solution discrète, économique et élégante.



**Pompe à
chaleur**



**Poêle
à bois**



Électricité

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