le Journal de marsel

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOPPUB

AVRIL 2023 n°178

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

26 ans d'expérience

Chez votre fabricant en Alsace

NOTRE SHOWROOM

" LE MOIS DE LA PERGOLA "

OFFRE PRIVILÈGE JUSQU'À 20% DE REMISE *

voir conditions en magasin

ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • ERSTEIN • 03 88 98 88 80

www.hpaluminium.fr • Retrouvez-nous sur Helmbacher Pierre Aluminium

CHEM'NETTE
Salle d'expo 350 m²
Côté feu
Cheminée • Poêle à bois • Poêle à pellets • Conduit de fumée • Tubage

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

DEVIS GRATUIT
RGE Qualibois
RGE QUALIBAT
Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 NIEDERHERGHEIM
Tel 03 89 49 94 76 • Fax 03 89 49 95 48 • www.cheminette.fr
©JDM Editions/Edith

les Bons à Savoir de marsel

Des conseils pour trouver facilement une pharmacie de garde en soirée

Les urgences peuvent arriver au moment où l'on s'y attend le moins. Ainsi, personne n'est à l'abri d'un besoin urgent de médicaments en soirée. Certes, la majorité des pharmacies ferment à ce moment, mais il y a celles qui restent ouvertes pour assurer la garde. En cas de soucis de santé qui arrivent en soirée, lisez bien ce qui va suivre pour trouver une pharmacie de garde.

Tous les moyens pour trouver une pharmacie de garde

Sur Internet : Le moyen le plus simple pour trouver une pharmacie de garde en soirée est de faire une recherche en ligne. Depuis le smartphone, la tablette ou l'ordinateur, on se rend sur un portail spécialisé. Il suffit d'entrer notre code postal ou le nom de notre ville afin d'avoir la liste des pharmacies de garde. On peut aussi se rendre sur le site Internet de l'Hôtel de Ville. En effet, la plupart des communes dressent une liste quotidienne et mise à jour des pharmacies de garde. L'autre option est de télécharger une application dédiée fournissant en temps réel une liste des officines de garde. Les numéros spéciaux : si on n'est pas connecté à Internet, l'autre solution pour trouver une pharmacie de garde près de notre domicile est de composer l'un de ces numéros téléphoniques :

114 : ce numéro est celui du service d'urgence pour les individus sourds et ceux qui souffrent de dysphasie et d'aphasie.

3237 : c'est le numéro de RésoGardes, et il est joignable 24h/24 et 7j/7. En l'appelant, on s'informe sur la pharmacie qui est de garde dans notre localité.

15 : pour les besoins urgents de médicaments, on peut appeler ce numéro afin de connaître rapidement la pharmacie de garde près de chez soi. C'est le contact du SAMU, à appeler seulement en cas d'urgence.

3914 : c'est le numéro de SOS Gardes, à contacter pour trouver une pharmacie de garde en soirée afin d'acheter des médicaments pour les accidents, les crises d'asthme, les maux de dents, les maux de gorge intenses, les irritations mineures des yeux, les réactions allergiques légères aux piqûres d'insectes ou autres infections mineures.

Le journal de garde : Pour toutes les officines, la liste des pharmacies de garde est affichée sur un panneau de la vitrine, mais on ne le consulte pas toujours. L'autre moyen pour trouver rapidement une pharmacie de garde en soirée est donc la consultation des pages de la presse locale. Il y a toujours une liste des officines de garde. Le médecin : pour connaître la pharmacie de garde en soirée dans notre secteur, on peut demander à un médecin. D'ailleurs, il peut faire une transcription de notre ordonnance pour que le pharmacien nous prépare ce qu'il nous faut avant notre venue. Pour information, toutes les officines de garde sont là pour accueillir les urgences médicales, et pour pouvoir y acheter des médicaments en soirée il faut avoir une prescription médicale.

L'achat de médicaments dans une pharmacie de garde

Quand on va dans une pharmacie de garde en soirée, cette dernière est à rideau fermé pour sa sécurité. Donc, on ne peut pas y entrer comme en journée pour acheter nos médicaments. Quand on est là, le rideau s'ouvre pour que l'on puisse acheter nos médicaments. Il faut amener avec soi l'ordonnance, la carte vitale ou une attestation de mutuelle. Quant aux prix des médicaments, il peut y avoir un surcoût. Toutefois, les frais supplémentaires sont remboursés par la Sécurité sociale en présentant la prescription médicale. À noter que dans certaines grandes villes, certaines officines sont ouvertes 24h/24 tous les jours, donc elles ne sont pas considérées comme des pharmacies de garde.

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

immobilière REIBEL

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

À HUTTENHEIM *Au calme dans un secteur pavillonnaire*

la RÉSIDENCE

RE 2020

Les Passereaux

Prêt à Taux Zéro 0%

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
255 00,00€ Hono charge vendeur

Près de BENFELD

MAISON 7 PIÈCES À RÉNOVER
180m², salon/séjour, 5 ch, 2 sdb, dépendance, gge,cour 4 ares, dpe f
AU CALME DANS UNE IMPASSE
214 00,00€ Hono charge acquéreur

Près de SÉLESTAT

MAISON D'HABITATION 4/5 PIÈCES
90m², salon/séjour, 2ch, 1 pièce sous- sol complet, cour 4,82 ares, dpe f
TRAVAUX À PRÉVOIR
162 000,00€ Hono charge vendeur

Près de BENFELD

APPARTEMENT 3 PIÈCES DE 2015
62m², 1er étage, salon/séjour/cuis. équipée 31m², 2 ch, wc séparés, pkg, grand garage, terrasse 9,45m², dpe c
192 00,00€ 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

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

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

© Le Journal de Marsel / Edith

CYCLES SCOOTS 67 ERSTEIN
Ventes & réparations du vélo à la moto
Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried

BOSCH
GITANE

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

les Animaux marsel

Odeurs et bruits de la campagne bientôt protégés par une loi ?

Les citadins qui s'installent à la campagne multiplient les plaintes contre des nuisances qui ne sont que le quotidien de leur nouveau lieu de vie. Avec l'arrivée des citadins dans les villes et villages de campagne, les plaintes contre les locaux se sont multipliées. Certaines ont été emblématiques, comme celle contre le coq Maurice sur l'Île d'Oléron en 2018. Mais si elle a été la plus médiatisée, cette affaire est loin d'être une exception. Et les premiers à en faire les frais, ce sont les agriculteurs qui ont trouvé, chez Éric Dupont-Moretti, un soutien de taille.

Vie à la campagne : une nouvelle loi annoncée au Salon de l'Agriculture

Passage obligé, chaque année, pour les membres du gouvernement concernés, le Salon de l'Agriculture a été l'occasion pour le Garde des Sceaux, Éric Dupont-Moretti, d'apporter son soutien aux agriculteurs. Et il a été question de leur annoncer un projet de loi visant à protéger tout ce qui fait que la ruralité est ruralité. Car, ces dernières années, les plaintes se sont multipliées. Chant du coq, odeurs de fumier, vaches qui meuglent ou encore travail la nuit... des « nuisances » pour les néoruraux, qui ne sont que le quotidien des habitants de la campagne. Forcément, les tensions entre les nouveaux habitants et les locaux augmentent. Parfois, la cohabitation se passe bien. Parfois, elle se passe au tribunal. Et c'est justement cette étape que veut éviter en amont le ministre de la Justice.

DÉPANNAGES ET RÉPARATIONS

Siret : 794 098 152 00026

Alain MARTISKA • BENFELD
07 70 67 67 44 • al1detailservices@yahoo.com

© 3DM Editions

Les nuisances qui préexistent ne pourront pas être attaquées en justice

Rien de précis n'a été annoncé par le ministre, qui veut donner un « coup de main » aux agriculteurs. Contre, comme il l'explique non sans ironie, une certaine caricature. « Pardon pour la caricature, mais c'est le Parisien qui vient de s'installer près d'une ferme. C'est un rêve bucolique qui pour lui se transforme en cauchemar quand il entend le coq chanter », a-t-il déclaré sur le stand de la FNSEA le 3 mars 2023.

«Si on n'aime pas la campagne, on reste en ville et si on va à la campagne, on s'adapte à la campagne qui préexiste.» a expliqué le Garde des Sceaux

Le principe fondamental de la loi prévue ? L'impossibilité d'attaquer en justice lorsque des nuisances « préexistent » avant l'installation des nouveaux habitants. En clair : un citadin qui s'installe à la campagne et qui se plaint du coq du voisin, présent depuis des années, ne pourra rien faire.

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

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOLETS

Nouvelle salle d'exposition !

Nouveaux Locaux à Erstein
à partir du 11 avril !
au 6 rue Kyoto - Z.I P.AP.E

RGE QUALIBAT

VELUX® INSTALLATEUR CONSEIL EXPERT

www.optifen.com

03 88 98 81 82 • 6 rue Kyoto ERSTEIN

L'ail : 5 bonnes raisons de l'aimer encore plus

La légende dit qu'il permet d'éloigner les vampires... Découvrez les vraies bonnes raisons de consommer de l'ail, ingrédient dont les vertus n'ont pas fini de vous étonner. Un aliment définitivement de notre côté.. Les bienfaits de l'ail sont connus depuis des siècles. C'est bien connu, l'ail fait fuir les vampires, mais aussi parfois tous ceux qui s'approchent trop près ! Pourtant, non seulement son goût typique du Sud ramène immédiatement en été, mais en plus, ces petites gousses ont plus d'un tour dans leur sac.

Les bienfaits de l'ail, gousse par gousse

Si son odeur forte et sa saveur particulière peuvent rebuter quelques personnes, il est aussi reconnu depuis des siècles pour ses vertus santé... Et certains médicaments aussi sont difficiles à passer !

1 – L'ail pour préserver son coeur

Plusieurs études ont démontré qu'à partir d'une à deux gousses consommées crues par jour, l'ail améliorait la fluidité du sang, évitant ainsi la formation de caillots qui risquent de boucher les artères, et donc de provoquer un infarctus. Il aide également à faire baisser le taux de mauvais cholestérol, également responsable de maladies cardio-vasculaires. Si l'ail cru est trop fort pour vous, vous pouvez aussi le consommer cuit, mais il faudra augmenter la quantité : entre trois à cinq gousses quotidiennes pour espérer bénéficier de ses qualités.

2 – L'ail pour rester mince

« Croquant et gourmand » (pour peu que l'on aime vraiment beaucoup l'ail cru), comme dirait l'un de nos célèbres chefs cathodiques, l'ail est surtout extrêmement peu calorique (130 calories pour 100 g, donc environ 4 g par gousse) et possède un indice glycémique très bas. Ainsi, non seulement comme nous l'avons vu, l'ail relève les plats tout en ayant un apport calorique presque nul, mais en plus, il est diurétique. Riche en potassium et en fructosanes, il stimule le métabolisme. Autrement dit, deux en un, ce petit aliment magique contribue à la fois à vous procurer un sentiment de satiété, ainsi qu'à éliminer. Un ingrédient indispensable si vous envisagez une cure détox, par exemple.

3 – L'ail pour rester jeune !

Pour ça, remerciez ses antioxydants, notamment le sélénium, qui aident la peau à se protéger contre les méfaits du soleil. L'ail est également très riche en vitamine C, indispensable pour l'énergie, et en vitamine B6, qui favorise une bonne gestion du stress – grand responsable du vieillissement. Ce n'est sans doute pas un hasard si l'ail fait partie des indispensables du régime méditerranéen, réputé pour ses centenaires en pleine forme.

4 – Aliment d'été, meilleur complice d'hiver

L'allicine contenue dans l'ail est antibactérienne et anti-infectieuse. Une découverte que l'on doit à Louis Pasteur en 1858, qui se serait rendu compte qu'en les aspergeant de jus d'ail, les bactéries mouraient. Un remède simple par exemple, pour se débarrasser d'un léger état grippal : respirer régulièrement des morceaux d'ail broyé. Efficace, mais peu discret. Si vous ne vivez pas seul, vous pouvez vous rabattre sur l'ail séché (2 à 4 g de poudre, trois fois par jour) en prévention d'un rhume, ou s'il est déjà trop tard, en teinture (2 à 4 ml, trois fois par jour).

5 – Un anti-cancérigène notoire

Consommé de manière significative, c'est-à-dire entre une et deux gousses d'ail par jour, l'ail réduit les risques de cancer de l'estomac, de la gorge, de l'oesophage, du côlon, ou encore de l'ovaire. Et tout cela grâce à ses composés sulfurés, dont l'allicine déjà citée plus haut pour ses propriétés antibactérienne et anti-infectieuse, qui se libèrent lorsque l'on hache, coupe, ou écrase les gousses d'ail. Ce sont ces mêmes substances qui sont responsables de son odeur entêtante, mais que certains adorent. Les goûts et les couleurs ne se discutent pas.

Le saviez-vous ? Mâchez deux grains de café pour venir à bout de la mauvaise haleine due à l'ail.

Dernier petit conseil pour vous éviter des effets secondaires indésirables. Si vous le digérez mal, commencez par l'absorber cuit avant de progressivement passer au cru. Enfin, n'oubliez jamais d'enlever le germe vert qui se trouve au milieu.

Attention : consommé en trop grandes quantités, l'ail peut entraîner des brûlures gastriques.

À vous désormais les soupes au pistou les soirs d'hiver. Ou le pain aillé délicieux pour accompagner une salade, ou encore l'ail confit, à grignoter lors de l'apéritif. Vous n'imaginez pas tout ce que l'ail peut faire pour vous.

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

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

EXCLU-SIVITÉ EN VUE*

Krys

LEVI'S
À PARTIR DE
139€*
LA MONTURE

*Voir conditions en magasin

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

---

DÉCORATION Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

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

UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Le Retour
MAISON ROUGE
Habilleur
Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS

PÂQUES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

-20% sur TOUT TOUT le MAGASIN*

GERRY WEBER
FRANK WALDER
SOMMERMANN
BETTY BARCLAY
CHRISTINE LAURE
PAUSE CAFÉ
GEOX
BARBARA LEBEK
BUGATTI
PIERRE CARDIN
ETERNA • MEN'S
CAMEL ACTIVE
MEYER HOSEN
LEE COOPER...

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) **SELESTAT • 03 88 92 02 27**

GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h30 • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h30 et samedi 9h-12h/14h-18h

*Offre valable jusqu'au 15/04/2023 - © Le Journal de Marsel / Edith

le Bien-être marsel

Méfaits, bienfaits du soleil et comment se protéger efficacement

Les dangers du soleil pour notre peau sont actuellement bien connus par tous. Nous connaissons les risques d'une mauvaise exposition au soleil pour la peau. Nous sommes sensibilisés aux méfaits du soleil et à l'importance de mettre une protection solaire adaptée. Je vois régulièrement des personnes aux heures les plus chaudes bronzer sur la plage, faire de la course à pieds ou du vélo. C'est mettre son organisme à rude épreuve, quant au sport sous des températures extrêmes, il y a plus de risques que de bienfaits. C'est aussi faire vieillir sa peau prématurément (perte accélérée de collagène et d'élasticité). Préférez une exposition avant 11h et après 16-17h en été. En dehors de ces périodes, mettez un crème solaire (même si votre peau est foncée) mais pensez aussi aux vêtements amples en matières naturelles de préférence et n'oubliez pas lunettes, chapeaux et casquettes (qui, en plus, donneront plus de style à votre tenue). On n'y pense pas forcément mais hydratez votre peau avant de l'exposer, elle brûlera moins facilement. Hydratez-vous vous également en buvant assez d'eau. Soyez attentifs à la composition des crèmes solaires que vous utilisez, si vous en mettez pendant plusieurs mois, plusieurs fois par jour, il est judicieux de choisir une produit de qualité et de ne pas faire le plein de substances douteuses et de perturbateurs endocriniens.. Pensez aussi à choisir un produit qui n'est pas néfaste pour les mers et océans. C'est une catastrophe écologique pour les fonds marins.

Pour lutter contre le vieillissement cellulaire et le stress oxydatif dû au soleil, adaptez votre alimentation pour préparer votre peau. Misez sur les légumes et fruits très colorés, ils contiennent de la vitamine A qui booste la régénération des cellules de la peau et aide à les protéger. Elle est aussi très utile pour maintenir une bonne vision. On trouve du bêta-carotène (pro-vitamine transformée en vitamine A au sein de l'organisme) dans les patates douces, les carottes, les potirons, les poivrons rouges, les épinards, les melons, les abricots, le pissenlit, les mangues. Attention aux compléments alimentaires à base de bêta carotène pour les fumeurs qui augmentent le risque de cancer du poumon chez les fumeurs (étude INSERM en 1990).

Il est essentiel de protéger sa peau mais savez-vous qu'il existe de multiples bienfaits liés au soleil ? Nous avons tendance à l'oublier mais nous avons besoin de soleil. Pour notre bien-être physique et psychique. Souvent nous savons que grâce au rayonnement du soleil sur la peau, l'organisme synthétise la vitamine D. La lumière du soleil synchronise notre rythme biologique. Elle joue un rôle important pour nos hormones. Elle déclenche la libération de la sérotonine. Un niveau suffisant de sérotonine favorisera l'endormissement et une meilleure qualité de sommeil. Le soleil est bénéfique pour certains problèmes de peau (psoriasis par exemple), permet la production d'endorphines (hormones du bonheur) qui procurent une sensation de bien-être, apaise la fatigue oculaire, agit pour une meilleure oxygénation cellulaire...

Un manque de lumière peut aussi engendrer les dépressions saisonnières, c'est ainsi qu'est née la luminothérapie. Quelques minutes d'exposition le matin face à une lampe spéciale vous aideront à avoir un meilleur moral pendant la saison hivernale où il fait gris pendant longtemps (voire très longtemps en Alsace).

Nous sommes de plus en plus déconnectés de la nature, de ses cycles et des saisons. Pourtant cela nous ressource et augmente notre énergie vitale. Le soleil, tout comme l'eau et l'air nous sont indispensables. Sans lui, il n'y a pas de vie. L'hiver est une période de repli, on dort plus, notre énergie est plus basse. C'est le moment de se reposer. Avec le retour du soleil on a plus d'énergie, c'est le moment pour être plus en mouvement, à l'extérieur. Cette lumière nous nourrit d'une certaine manière.

Pour conclure, je vous dirais d'agir avec bon sens. Profitez raisonnablement du soleil 10 minutes sans protection solaire avant 11h et après 17h (voire plus tard suivant la température et adaptez bien évidemment pour les bébés et jeunes enfants) pour la synthétisation de la vitamine D (visage, avant-bras et jambes exposés). En dehors de ces horaires, protégez-vous avec un bon cosmétique sans substances nocives ni pour vous ni pour les océans et des vêtements respirants et faites votre sport à la fraîche.
Je vous souhaite un joli printemps.

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

Collection Printemps - Eté

HOMMES • FEMMES • ENFANTS

CHAUSSURES BUCK

Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi

BENFELD CENTRE

www.chaussures-f-buck.fr

Tél. 03 88 74 23 54

Chaussures F.BUCK

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

Spécialiste de la pierre naturelle

Créations et aménagements paysagers

Arts & PaysAges

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

Bains Nordiques

NOUVEAU Partenariat avec ALSAPISCINE

SI services à la personne

50% de réduction d'impôts

Devis Gratuit

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

Siret : 50218633400018 - © JDM Editions/Edith

LE GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS...

PRESTA' CONCEPT

La belle saison arrive à grand pas, nous vous accompagnons pour tous vos travaux.

Faites appel à nos équipes pour entretenir, nettoyer et désencombrer votre jardin.

Nous vous proposons également un service de location de benne afin que vous puissiez jeter vos gravats, déchets verts, bois,...

SI services à la personne 50% Réduction des crédits d'impôts

CONTACT
presta-concept@outlook.fr
07.51.60.99.19
www.presta-concept67.fr

Depuis 1936
ETS BEYLER & FILS

OFFRE SPECIALE HONDA

TONDEUSES THERMIQUES GAMMES IZY ET HRX
à partir de 399€TTC

TONDEUSE ROBOT
POUR 1€ DE PLUS 5 ANS DE GARANTIE
à partir de 899€TTC

TONDEUSE À BATTERIE PACK HRG 416 XB
à partir de 699€TTC

REMBOURSEMENT JUSQU'À 100 € SUR LES HRX

DEVIS GRATUIT sur simple demande

« PRIX DE LANCEMENT » NOUVEAU DISTRIBUTEUR

ZANON

ÉLAGUEUSE ÉLECTRONIQUE ZP 100
à partir de 690€TTC

SÉCATEUR ÉLECTRONIQUE ZE25 Light
à partir de 285€TTC

** Photos non contractuelles

Ets. Beyler - 2 rue Roemerscheid, 67140 BARR - 03 88 08 92 52 - contact@beyleretfils.fr

PLUS DE 15 ANS D'EXPÉRIENCE EN INSTALLATION ROBOT

la Cuisine de marsel

Recette – Comment faire son huile d'olive pimentée maison ?

Mettez du piquant dans votre vie avec notre recette d'huile pimentée à utiliser pour assaisonner et parfumer tous vos plats, pizzas, morceaux de viande, filets de poisson, poêlées ou woks de légumes...

Idéale pour vitaliser toutes les recettes, relever les pizzas ou les pâtes, l'huile pimentée est vraiment très facile à réaliser soi-même. La preuve avec cette recette rapide... mais efficace !

Préparer sa propre huile pimentée à base d'huile d'olive

Les ingrédients de l'huile piquante

- 500 ml d'huile d'olive vierge Bio
- 4 piments oiseaux secs
- 3 brins de romarin séchés
- 3 feuilles de thym séchées
- 1 cuillère à café de grains de poivre
- 1 gousse d'ail

Bien évidemment, les quantités de piment peuvent être adaptées selon vos goûts et envies.

Préparation de l'huile aux piments

Dans une casserole, placez 150 ml d'huile d'olive et ajoutez les piments, les aromates et la gousse d'ail pelée. Chauffez le mélange à feu moyen durant une dizaine de minutes puis laissez refroidir pendant environ 2h.

Dans un récipient en verre hermétiquement refermable, placez les piments qui auront bien refroidi puis les aromates. Ajoutez l'huile restante ainsi que celle qui a été chauffée avec les autres ingrédients. Refermez hermétiquement (avec un bouchon de liège par exemple) et laissez macérer durant une dizaine de jours.

Après cette période de repos, vous pouvez retirer la gousse d'ail qui aura transmis ses arômes à l'huile. Vous pouvez ajouter d'autres aromates selon vos goûts, comme de la coriandre par exemple.

Ainsi, on voit que l'huile d'olive pimentée est vraiment ultra facile à réaliser. Pensez-y pour donner de la variété à vos salades par exemple.

L'huile pimentée accompagnera parfaitement vos pizzas, pâtes et risotto.

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

FENÊTRES - VOLETS ROULANTS & BATTANTS

PORTE D'ENTRÉE & DE GARAGE

Fenêtres PVC • Portes d'entrées en aluminium • TVA OFFERTE*

CONDITIONS PRINTANIÈRES
du 11 au 22 avril 2023

HEWE FRANCE
Salle d'expo sur rendez-vous
03 88 74 37 11

OUVREZ, AÉRER, RÉSPIREZ

Portes d'entrée,
Création, Personnalisation...
L'aluminium au tarif PVC
Modèles finitions au choix

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-fenetres.fr

*Offres valables pour devis établi et signé du 11 au 22 avril 2022 uniquement en projet rénovation · Siret n° 53418260500020 · ©JDM Editions/ Edith

JOST

VENEZ FÊTER LE PRINTEMPS AVEC NOUS

*Offres promotionnelles

Verts Loisirs

Route Ecospace MOLSHEIM
tél. 03 88 38 32 99
www.jost-sa.com

*Offres valables du 24 Mars au 30 Avril 2023

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

Entreprise de paysage à BINDERNHEIM

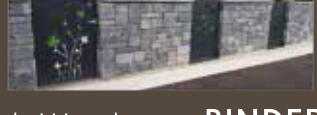
VENTE DE PLANTES
Aux particuliers et aux professionnels

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

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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

BÉNÉFICIEZ DE 50% de réduction d'impôts sur l'entretien de vos espaces verts



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

28 rue de Wittisheim • BINDERNHEIM • 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

Paysage Gaessler

Parc d'Activités des Nations
67230 **BENFELD**
Tél. 03 88 74 43 38
paysage.gaessler@gmail.com

unibéo Piscines — NATURA

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

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

*selon la loi en vigueur

06 76 16 53 83 ou 03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

Thierry MARCK à HUTTENHEIM
Siret : 521 329 169 00036

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

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

50% de réduction d'impôts*

*selon la loi en vigueur

thierry.marck@hellolejardinier.com

Cédric nature & paysage

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

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 ...

services à la personne

SLC création

DEVIS GRATUIT

Vos exigences... Notre savoir faire
Vos envies... Notre Expertise

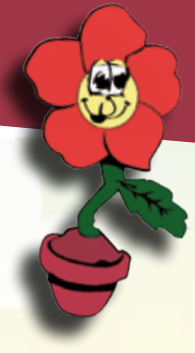
Pavage • Dallage • Pierres naturelles
Brise vue • Clôture • Terrasse bois
Murets Végétaux • Engazonnement...

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

Votre Horticulteur

Dominique BAUER



LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

EN DIRECT DU PRODUCTEUR
Achetez là où c'est cultivé

Toute une gamme de plants de légumes pour le jardin, toutes les fleurs pour le fleurissement de vos massifs et balconnières

Spécialiste du plant de légumes

20, route de Muttersholtz
SELESTAT • 03 88 92 11 02

© JDM Editions / Edith

HUSSER

Votre spécialiste du nettoyage et de l'entretien des espaces verts

Particuliers - Professionnels
Syndics - Collectivités

NETTOYAGE :
- Ménage à domicile
- Nettoyage des vitres
- Repassage
- Nettoyage fin de chantier
- Nettoyage des bâtiments
- Locaux commerciaux, bureaux
- Nettoyage des Copropriétés
- Nettoyage haute pression

ESPACES VERTS :
- Tonte
- Taille
- Élagage
- Désherbage
- Plantation
- Arrosage
- Aménagement extérieur

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

services à la personne

www.groupehusser.fr

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

le Jardinier

Nos atouts : la qualité, les prix et nos conseils de producteurs

Boutique décoration
Idées cadeaux

Pour votre potager :

- **Notre production** de replants de légumes, plantes aromatiques, petits fruits, fraisiers
- Bulbes potagers (oignons, échalotes, ail), Terreaux professionnels

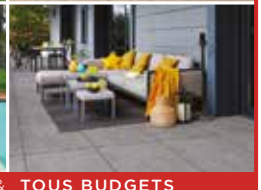
21 Bd de Nancy • **SÉLESTAT** • 03 88 92 09 92

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

©JDM Editions/Edith

ALLÉE COUR TERRASSE

FABRICANT Daniel Moquet POSEUR



TOUS STYLES & TOUS BUDGETS

Daniel Moquet signe vos allées

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

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

MAISON CROVISIER

RÉPARATION - VENTES MACHINES AGRICOLES - ESPACES VERTS

Prolongation des Conditions « Portes Ouvertes »

tout le mois d'Avril !!!

ISEKI

3, rue des Antiquaires à **BENFELD** - 03 88 74 40 15

Le meilleur pour le balcon et le jardin

Venez nous voir! Portes ouvertes

le samedi 22 avril de 9h à 18h et le dimanche de 11h à 17h

Grand choix de legumes

plus de 40 variétés de tomates et poivrons

...da blüh' ich auf!

Pflanzencenter KELLER

Pflanzencenter Keller GbR
Weissmattenweg 1
D-79364 Malterdingen
info@pflanzenkeller.de
www.pflanzenkeller.de

IMMOBILIÈRE D'ERSTEIN
Toutes transactions immobilières
Gestion d'Immeubles
Estimation gratuite
Maurice WETTERER
8 rue J.G. Abry • 67150 ERSTEIN
03 88 98 69 79 • 06 86 56 09 07
Un Professionnel local à votre service depuis 30 ans

ARTISAN de FRANCE
le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE
votre 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
DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC
*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019
INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

JM SANITAIRES
7, rue d'Enghien
67860 RHINAU
06 800 211 89
Installations et rénovation
de salle de bains
Equipement pour personne
à mobilité réduite
• Chauffage gaz
• Pompe à chaleur • Solaire
SIRET : 524 800 950 00015
Quoi de neuf dans la salle de bains

L'accessibilité chez REHA TRANS
chaise élévatrice
plate-forme élévatrice
DEVIS GRATUIT
CRÉDIT D'IMPÔT
Siret n° 34781660500047 • JDM Editions / Edith
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

le Jardin de marsel

10 fleurs résistantes à la sécheresse pour un jardin fleuri malgré le manque d'eau

Vers un nouvel été marqué par le manque d'eau ?

Pourquoi une telle situation ? Depuis un an, les pluies se sont faites rares en France, comme le démontrent les bulletins climatiques mensuels de Météo France. Sur les neuf des douze derniers mois, les précipitations ont été en moyenne déficitaires par rapport à celles enregistrées entre 1991 et 2020. Exemples les plus flagrants : mai et juillet 2022, durant lesquels les pluies ont été de 65 à 85 % en dessous des normales. Et le mois de février 2023 qui vient de s'écouler s'inscrit dans cette même tendance, avec un manque de précipitations de près de 75 %. Une situation que l'on rencontre d'habitude autour de la mi-avril, voire de la mi-mai pour l'Occitanie, la région Paca et l'Auvergne-Rhône-Alpes.

Face à la sécheresse, certaines régions françaises sont ainsi plus impactées que d'autres, à l'instar du Sud-Est, où en janvier un important déficit de pluie de 50 à 90 % touchait déjà le territoire, rapporte Météo France.

Une sécheresse hivernale préoccupante qui laisse craindre la perspective d'un été marqué par le manque d'eau, car le récent retour des précipitations ne suffit pas au vu du niveau très bas des nappes phréatiques. Des épisodes de sécheresse qui selon les scientifiques, s'avèrent favorisés par le changement climatique causé par nos émissions de gaz à effet de serre. Un phénomène qui bouleverse le cycle des précipitations, entraînant de longues périodes de sécheresse entrecoupées de fortes pluies. Or, d'importantes précipitations sur un sol sec ne peuvent permettre le retour à la normale des nappes phréatiques, l'eau ruisselant alors plus qu'elle ne pénètre dans les sols.

Face au manque d'eau et aux restrictions prises et à venir, comment créer un jardin résistant à la sécheresse ? En adaptant ses plantations. Le xéropaysagisme, méthode d'aménagement paysager utilisant des plantes dont les besoins en eau sont limités, peut faire office de solution.

Quelles fleurs ne craignent pas la sécheresse ?

Pour un jardin fleuri tout en économisant l'eau, plusieurs espèces sont ainsi à privilégier. Bien sûr, ces plantes fleuries ne peuvent se passer totalement d'arrosage. Elles sont néanmoins en mesure de supporter de plus longues périodes de sécheresse en maintenant leur floraison, malgré des apports en eau restreints.

Géranium Sanguineum

Le Geranium sanguineum est une plante robuste et résistante qui pousse naturellement en France. Plusieurs variétés en découlent, mesurant de 15 cm à 60 cm de hauteur. On ne trouve pas de fleurs bleues parmi elles, mais plutôt une gamme de couleurs allant du blanc au rouge, en passant par des roses tendres ou soutenus. Le Geranium sanguineum fleurit par vagues en été et en automne et son feuillage vire au rouge à la fin de la saison. Cette plante résistante à la sécheresse est le compagnon idéal des jardins méridionaux et ensoleillés, mais peut également s'installer avec des arbustes à la mi-ombre, sans craindre la concurrence.

Ses feuilles, caduques, sont de couleur vert moyen à foncé, et plus ou moins découpées. Très résistant, le Geranium sanguineum peut supporter des températures allant jusqu'à – 20°C en hiver. Il est recommandé de la cultiver dans un sol bien drainé.

Perovskia (Sauge de Russie, aussi appelée lavande d'Afghanistan)

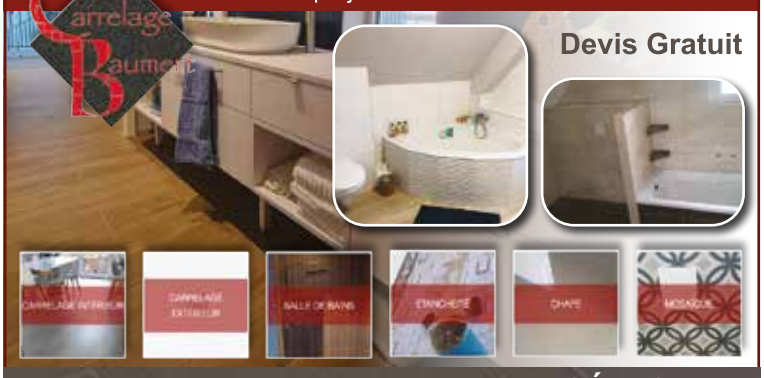
La Sauge de Russie, également connue sous le nom de lavande d'Afghanistan, est un véritable miracle de la nature. Résistante à la sécheresse, aux parasites et aux maladies cryptogamiques, elle ne nécessite aucun entretien particulier. Elle est appréciée pour son tapis de fleurs bleutées qui fleurissent tout au long de l'été.

Suite page 16

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

Carrelage Baumert

Devis Gratuit



Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • SÉLESTAT
06 72 20 44 47 • www.carreleur-selestat.fr
Siret : 511 411 191 00014 • ©JDM Editions/Edith

+ecotech
chauffage & climatisation

+ de 26 ans
d'expérience

Maintenant, retrouvez nous au
17 Rue de Nairobi - 67150 ERSTEIN
09 54 64 32 42
ecotech-alsace.fr

CARRELAGE MOCK-MATHIA

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

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

GRANDE BRADERIE
SUR PLUSIEURS MODÈLES D'EXPOSITION

NOTRE SHOWROOM FAIT PEAU NEUVE !

TOUT DOIT DISPARAÎTRE !

100 années aux côtés de vos métiers

PAUL ROTH & fils
SANITAIRE · CHAUFFAGE · TOITURE
7 rue du Général Gouraud à OBERNAI
Tél. 03 88 95 61 44

Confort et Bien-être
avec la protection solaire Stordif

STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS
22 rue de la Gare 67120 Duppigheim
03 90 40 29 20
www.stordif.fr
contact@stordif.fr
Devis gratuits
sans engagement

Suite de la page 14

Lagerstroemia (Lilas des Indes)

Le Lilas des Indes est connu pour sa rusticité et sa capacité à s'adapter à des conditions extrêmes telles que la sécheresse, les bords de mer et la pollution. Vous serez émerveillé par ses magnifiques panicules roses lumineuses qui durent tout l'été, malgré le manque d'eau !

Sauge de Jérusalem

Originaire des montagnes de Turquie, la sauge de Jérusalem (Phlomis fruticosa) est une grande plante vivace caractérisée par ses fleurs jaunes en étages. Elle est connue pour sa grande résistance au froid, à la chaleur et à la sécheresse, ainsi que pour sa floraison abondante tout au long de l'été et son feuillage persistant le reste de l'année. Elle peut être utilisée en massif comme plantée sur un terrain en friche et s'adapte facilement aux sols sablonneux. La sauge de Jérusalem, pollinisée par les insectes, contribuera à attirer les papillons dans votre jardin !

Erigeron

L'Erigeron est une plante à petites fleurs qui peut pousser n'importe où. Elle se loge souvent dans les creux de vieux murets ou en bordure de massifs et se caractérise par une résistance remarquable à toutes les conditions, sécheresse y compris.

Marguerite du Cap ou Felicia (pâquerette bleue)

Le Felicia et ses jolies fleurs bleues ou violettes est parfait pour agrémenter un muret, une rocaille, un massif ou un pot. Cette plante apprécie les sols secs mais ne tolère pas les climats rigoureux marqués par des épisodes de gel.

Rose trémière

Bien que son nom puisse prêter à confusion, la rose trémière (Althaea rosea) n'a aucun lien avec les rosiers, mais plutôt avec la famille des Malvacées, qui comprend les mauves et les hibiscus. Cette plante présente de superbes tiges florales pouvant atteindre de 1,5 à 2,5 mètres de hauteur, offrant une variété de roses des plus vifs aux plus tendres. Sa période de floraison s'étend de juin à septembre et elle préfère les sols bien drainés. Bien qu'elle puisse tolérer les périodes de sécheresse estivale, la rose trémière est sensible au vent, il est donc recommandé de la planter à proximité d'un muret pour la protéger.

Achillée

L'achillée est une plante vivace qui offre une floraison continue tout au long de l'été, de juin à septembre. Avec environ cent espèces différentes, toutes peuvent s'épanouir sous l'exposition plein sud et sur un sol sec. Les tiges hautes ornées de fleurs blanches ou roses créent un magnifique effet dans un massif, en solitaire ou en combinaison avec d'autres plantes vivaces. Hors saison de floraison, l'achillée peut également être utilisée comme couvre-sol efficace. Vous pouvez aussi l'utiliser pour composer de superbes bouquets secs une fois les fleurs coupées !

Pavot de Californie

Entre mai et août, le pavot de Californie (Eschscholtzia) offre une floraison généreuse. Cette plante fleurie résistante à la sécheresse, cousin du coquelicot, est ornée de superbes fleurs simples ou doubles d'un orange vif qui donneront un bel éclat à votre jardin. Elle préfère le soleil et s'adapte facilement aux sols pauvres et calcaires ainsi qu'aux températures élevées. Pour un effet optimal, plantez-la en mélange avec d'autres fleurs dans un massif ou en bordure de rocaille. Notez toutefois que le pavot de Californie a tendance à se ressemer de manière incontrôlable et peut vite devenir envahissant.

Délosperme de Cooper (Delosperma cooperi) ou pourpier vivace

Le délosperme ou pourpier vivace est une plante rampante qui est originaire d'Afrique du Sud et de Madagascar. Elle prospère dans les sols secs et les climats chauds. Disponible en différentes couleurs allant du blanc au rose, en passant par l'orange vif ou le jaune, ses petites fleurs se propagent rapidement et couvrent une grande surface, créant un effet saisissant sur les murs ou les bordures de rocaille. Cette plante est résistante à la fois à la chaleur et au froid et ne nécessite aucun entretien. Elle est toutefois sensible aux excès d'humidité.

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

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie
Artisan d'art
Siret : 493 256 614 00014 - © JDM Editions / Edith
- 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 - Sécurit
Vitrage isolant - Verre de cheminée
Z.A. - impasse du Moulin • SAND
03 88 58 18 47 • www.jsverredecor.com
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi

Plus de 40 ans d'expérience au service de la qualité
PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe
une solution de rénovation rapide et durable
Votre cuisine ne vous plait plus ? Changez les façades !!

APRES

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

APRES

Rénovez malin !
Nous fabriquons du neuf sur mesure
• placard
• Agencement
• Meuble de bain
Tous travaux de menuiserie
Pose parquet
Siret : 676 780 349 00012
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 »

LE PARTENAIRE DE VOTRE EXTÉRIEUR
JMS Sun Protect
STORES

PERGOLAS FIXES

PERGOLAS BIOCLIMATIQUES

PERGOLAS RÉTRACTABLES

5 rue de l'Artisanat • 67150 GERSTHEIM
contact@jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14 • 06 11 36 38 42
JMS - Sun Protect
@jms.sunprotect
Siret n° 33239331300041 - ©JDM Editions/Edith

Tempera

Le bonheur au degré près

OFFREZ À VOTRE FOYER LE CONFORT D'UNE POMPE À CHALEUR

Votre chaudière au fioul est vieillissante ? Et si vous la remplaciez par une pompe à chaleur ?

Ce système de chauffage propose de nombreux avantages, tant écologiques qu'économiques.

Venez découvrir nos solutions sur place !

Pompe à chaleur

Poêle à bois

Électricité

www.tempera-solutions.fr

51 route de Rhinau, 67860 BOOFZHEIM • 03 88 58 76 58

RGE QualiPac

Découvrez notre showroom : **Lundi - vendredi : 9h-12h & 14h-18h • Samedi : Uniquement sur RDV**

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Miele GAGGENAU SIEMENS LEICHT BOSCH NEFF

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

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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT

APRÈS

Siret n° 79204068500028

DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

DIEBOLD TOITURE

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

Travaux et entretien de votre toiture

NOS ÉQUIPES INTERVIENNENT
TRÈS RAPIDEMENT SUR TOUS VOS CHANTIERS
DANS TOUT LE BAS-RHIN ET LA RÉGION DE COLMAR

- Nettoyage de toiture avec traitement anti-mousse et hydrofuge
- Pose, réparation et nettoyage de gouttière
- Faîtage à sec ou maçonné
- Création et changement de fenêtre de toit (velux)
- Habillage de cheminée et planches de rives
- Isolation des combles
- Traitement de charpente

Siret n° 899 497 697 00016 - © IDM Éditions/Edith

22 rue Lichtenberg • 67100 STRASBOURG
03 88 40 39 50 • 06 41 38 44 28
www.diebold-toiture.fr

Erstein,
Un parfum de printemps

Dimanche
16 avril 2023
de 10 h 30 à 19 h
Commerces du centre-ville ouverts

Espace de sensibilisation sur la biodiversité
Troc aux plantes, stands d'informations, animations, jeux

Lancement de l'Atlas de la biodiversité
Parcours découverte : départs jardins de la Mairie 15 h et 16 h 30

Grand marché artisanal
Produits du terroir, créations textiles 0 déchet, objets en bois, céramique et poterie, bijoux, produits cosmétiques bio, art floral et olfactif

Démonstrations de métiers
Forgeron, poterie, vannerie, enlumineur, tonnelier, travail du bois à l'ancienne, cannage de chaises, sabotier

Expositions
Tracteurs d'antan et animaux de la basse-cour

Animations pour petits et grands
Groupe musical, manège à propulsion parentale, Cyclos Circus, jeux en bois XXL, contes et comptines, atelier créatif de recyclage à partir de bouteilles en plastique

Petite restauration
Crèpes, gaufres, churros, brioches sur broche, glaces, confiseries, bretzels, galettes, tartes flambées, grillades, frites, boissons diverses

Erstein, un parfum de printemps

DIMANCHE 16 AVRIL 2023

de 10 h 30 à 19 h

Centre-Ville et jardins de la Mairie

Troc aux plantes - Espace biodiversité - Marché artisanal et rural - Exposition de tracteurs et d'animaux de basse-cour Démonstrations de métiers - Animation Musicale - Ateliers pour enfants

Petite buvette et restauration sur place

Scannez le programme complet via le QR code ci-dessous

Suivez-nous !
Ville d'Erstein
www.ville-erstein.fr

Vitrines & Ateliers d'ERSTEIN

Ville d'Erstein

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :
Pour paraître dans le Marsel du mois de mai, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 avril 2023
UNIQUEMENT sur notre site internet :
www.lejournaldemarsel.fr
Vous y trouverez toutes les explicaqtions sur la page d'accueil. Nous vous rappelons que les manifestations écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront **REFUSÉES**.

les Manifestations de marsel

Du 3 avril au 15 mai 2023

BENFELD - Ateliers séniors : Cycle de prévention routière. Nous vous proposons un cycle d'ateliers avec une partie sur le code de la route mais également des exercices pour solliciter les capacités de conduite, des exercices et mouvements de gym douce, des échanges et conseils notamment sur les situations de stress au volant, ainsi qu'une séance sera consacrée sur la manière d'être piéton. Gratuit - carte de membre (22€) Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Jeudi 6 avril

KERTZFELD - Conférence notariale : comprendre les enjeux de la succession
L'AGF Kertzfeld vous propose une conférence animée par Mickaël SOHET - notaire à Molsheim.
Cette conférence est gratuite et aura lieu de 9h30 à 11h à la salle polyvalente de Kertzfeld.
Les différents points abordés seront :
- Que prévoit la loi ?
- Testament, dotations...
- Rappel des différents contrats de mariage
Ouvert à tous, inscription obligatoire au 06 80 32 74 56 ou agfkertzfeld@gmail.com

Vendredi 7 et dimanche 16 avril

HILSENHEIM - APP Hilsenheim Pêches dominicales à la truite. A l'étang de pêche route d'Ebersmunster. Ouverture de l'étang à 7h pour un début de pêche à 8h, pause entre 9h et 9h30 puis pêche jusqu'à 11h30. Tarif 13€ pour les adultes, 8 Eur pour -10 ans. Le nombre de truites limité à 10 par pêcheur, les carpes sont à remettre à l'eau, avec tapis de réception obligatoire. Buvette et petite restauration assurées sur place. Tous les dimanches matin jusqu'au 28 mai, (sauf le dimanche de pâques remplacé par vendredi saint)

Vendredi 14 et samedi 15 avril 2023

DAMBACH-LA-VILLE - Concert Bloosmusik
Les joyeux vignerons sont heureux de vous convier à leur traditionnel concert de Bloosmusik. Le concert aura lieu au Foyer culturel Gerorges Meyer à 20h30 Merci de réserver (entre 17h et 20h) au : 03 88 92 43 44, ou andre.schuhler0157@orange.fr, ou foyer.culturel@dambach-la-ville.fr. Tarif : 8€. Petite restauration, pâtisseries, boissons sous chapiteau chauffé.

Dimanche 16 avril

PLOBSHEIM - Vide Jardin
Le Cercle Athlétiques organise son vide jardin et produits du terroir de 9h à 18h au Complexe sportif. Les exposants de plantes et fleurs, de matériel (brouette, tondeuse,...) et autres ustensiles de jardin, désireux de s'inscrire à cette manifestation, sont priés de prendre contact auprès de Deutsch Stéphanie au 06 84 30 20 74. Inscription ouverte aux artisans et particuliers.

GERSTHEIM - Bourse aux jouets, vêtements et articles de puériculture
L'Association des Parents d'Elèves organise une bourse aux jouets, vêtements et articles de puériculture de 8h30 à 15h à la salle des fêtes. 12€ la table. Places limitées. Buvette et petite restauration sur place. Réservations et renseignements : ape.gerstheim@gmail.com ou au 06 61 57 81 61 (par SMS de préférence) ou au 07 87 20 84 81.

HINDISHEIM - Marché aux Puces
Organisé par L'US Plobsheim. Venez chiner au marché aux puces. 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

Du 20 avril au 11 mai 2023

BENFELD - Activité sénior : Cours de tablettes Android. Nous vous proposons des cours afin d'apprivoiser votre tablettes numérique. Attention, uniquement Android. Les 20, 27 avril, 4 mai et 11 mai de 14h à 16h. Les séances sont animées par Alain PL. Activité gratuite - carte de membre (22€). Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Samedi 22 avril

OSTHOUSE - Soirée Dansante
Le Cercle Saint Barthélemy organise à partir de 19h30 dans la salle du CSBO une soirée dansante avec l orchrestre Gyn Fizz accompagné d un repas « Fleischkiechle / Spatzle / Dessert / Café « pour 25€ .Cocktail de bienvenue offert. Vous pouvez faire vos réservations au 06 85 96 01 50 ou par mail : contact@csb-osthouse.fr. Paiement à la commande

BENFELD - Activité sénior : Après-midi bien-être. l'AGF Benfeld vous propose une après-midi bien-être. Cette après-midi sera l'occasion de découvrir trois ateliers bien-être tels que de la sophrologie, de la cuisine ainsi qu'une routine pour prendre soin de son dos et ses articulations. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

SÉLESTAT - Les plantes dans tous leurs états
Découvrez les plantes de l'Ill*Wald, leurs vertus et leurs utilisations. Plantes médicinales, tinctoriales, magiques, délicieuses... tant de choses à découvrir dans cette nature préservée. RDV à 14h précisé à l'inscription 03 88 58 87 20. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Rens. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

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

Dimanche 23 avril

SERMERSHEIM - Pêche sportive
L'AAPPMA de Sermersheim, organise le dimanche de 8h30 à 11h15 une pêche sportive à l'étang. Immersion de truites. Rens. au 03 88 74 46 70

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 inspirées par le paysage, en particulier par la forêt. Entre dessin et marqueterie d'art, Sophie-Dorothée Kleiner convie le public à assister à l'éclosion de ses productions au travers d'une résidence artistique.

Samedi 22 et dimanche 23 avril 2023

CHÂTENOIS - Sletto's Big Band
Concerts de Gala du 45ème anniversaire. Le toujours fringant Sletto's Big Band fête ses 45 ans... Pour cet anniversaire, le grand ensemble de jazz du Centre Alsace vous propose deux concerts de gala à l'Espace des Tisserands , le samedi à 20h30 et le dimanche à 16h00. Pour ce Tribute to Michael Bublé, le Sletto's Big Band invite le chanteur Yannick Eichert et Les Cordes du Conservatoire de Colmar. Tarif 15€ (gratuit -16 ans). Rés. au 03 88 82 02 32 ou à l'adresse mail slettosbigband@gmail.com

Samedi 29 avril

ORSCHWILLER - La forêt « en-chantée »
Découvrons le côté sauvage du Haut-Koenigsbourg. Promenons-nous dans la forêt autour de la forteresse, regardons les arbres, les plantes à leur pied et apprenons à les préserver. Ecoutons les chants des oiseaux qui marquent leur territoire, et peut-être pourrons-nous observer ceux qui nichent directement sur les murailles. RDV à 19h précisé à l'inscription. 7€/adulte, 5€/enfant. Rens. et inscription au 06 03 78 74 14

BARR - Choeurs à coeurs
Concert partagé entre le Choeur de Louve d'Ornans, et la Chorale Eranthis de Barr.
Au programme: chants de variété et folklore français pour le Choeur d'hommes d'Ornans et concert empreint de spiritualité et de poésie pour la Chorale mixte d'Eranthis.

Dimanche 30 avril

RHINAU - Balade gourmande des Sources
Le 30 avril, venez en famille ou entre amis (re)découvrir la nature et les sources naturelles autour de Rhinau. Le parcours de 8km est accessible à tous les membres de la famille, y compris aux poussettes. Menu : Kir – Bretzel / Velouté aux asperges / Assiette paysanne / Civet de biche et spätzle / Fromage / Dessert et café. Adulte : 36€ - Enfant (6 à 14 ans) : 18€. Rés. au 03 88 74 87 24 - aviculture.rhinau@gmail.com ou 06 30 88 30 95. Après la marche, la soirée sera animée par DJ Fred.

Lundi 1er mai

ERSTEIN - Marché aux puces
Organisé par l'AS Erstein. 4 permanences seront assurées à notre club tous les jeudis soirs de 19h à 21h. bureau situé au 1er étage du complexe sportif de Krafft depuis le 30 mars. Clôture des inscriptions dimanche le 23/03/23. Rens. Mahler Josiane 07 80 49 22 96

Samedi 6 mai

VALFF - Soirée Asperges
La musique Alsatia de Valff organise sa soirée asperges à 20h à la salle polyvalente animé par l'orchestre Friess. Menu: apéritif velouté , asperges du pays aux 3 jambons et les 3 sauces et dessert. Menu de remplacement cordon bleu de volaille et spätzles. au prix de 38€ adultes 18€ pour les - de 14ans. Boissons comprises et un apéritif offert. Réservation avant le 30 avril. Schmitt J Claude 03 88 08 14 68 ou Rosfelder André au 03 88 08 40 04

Dimanche 7 mai

HERBSHEIM - Marche gourmande du braconnier.
Au cœur du Ried noir, caractérisé par ses paysages harmonieux, le parcourt de 7km est entrecoupé de 6 points de restauration. Au menu : Waldmeister/Crémant/Bretzel–Assiette alsacienne/pinot blanc–Civet de biche/spaetzle/Ardèche/pinot blanc–Assiette fromages/luberon–Crumble aux quetches/gewurztraminer–café. Tarif Adulte : 37€ - Enfants 10 à 17 ans : 20€. Soirée tartes flambées animée par DJ Frédéric. Réservation/renseignements 03 88 74 54 13 ou 07 49 33 66 59 ou mail marche.braconnier.herbsheim@free.fr

Samedi 13 mai

STOTZHEIM - Soirée Asperges
L'ACASL de Stotzheim a le plaisir de vous convier à sa soirée Asperges qui aura lieu à l'Espace Culturel Marie SIGRIST 29 rue de Benfeld à partir de 20h. Venez vous divertir avec vos amis et connaissance au son de l'orchestre Gyn Fizz. Rens. et rés. avant le 1er mai (entre 19h et 21h) chez Martine au 03 88 08 46 18 ou chez Marie Jo au 09 81 99 09 25, ou simplement par mail à l'adresse acaslstotzheim@yahoo.fr

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

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

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

Les plats à emporter ou livrés

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€

Déjeuner de Pâques **34€** Entrée, plat et dessert / **22€** le plat / **28€** le plat et dessert / (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
+ SUGGESTIONS

Week-end du 15 et 16 avril + CARTE

Baeckeoffe ..... 14€
Chili con carne ..... 13€
Daube d'agneau ..... 15€
Cuisse de volaille de ferme ..... 12€
Tête de veau gribiche ..... 15€
Entrecôte de bœuf ..... 20€

Week-end du 22 et 23 avril + CARTE

Bœuf gros sel ..... 14€ avec potage ..... 16€
Langue de veau ..... 15€
Couscous de poissons et fruits de mer ..... 18€
Cuisse de canard ..... 14€
Rôti de veau (macreuse) forestière ..... 15€
Onglet de bœuf aux échalotes ..... 16€
Rognons de veau ..... 14€
Rizotto aux asperges, petits pois, St-Jacques et gambas ..... 20€

Week-end des 29, 30 et 1er mai + CARTE

ROSSBIFF ..... 10,30€
Garniture de knepfles ou sal. de pommes de terre ..... 1,90€
Bouchée à la reine ..... 14€
Bouchée aux fruits de mer et poissons ..... 18€
Emincé de veau zurichoise ..... 16€
Coquelet rôti (500/550 g) ..... 14€
Carpe frites ..... 18€
Mixed grill de viandes ..... 18€
Mixed grill de poissons ..... 19€

Week-end des 6, 7 et 8 mai + CARTE

Osso Bucco de veau ..... 16€
Cuisse de coq ..... 13€
Carré de porcelet ..... 14€
Filet de loup ..... 17€
Linguine aux filets de poissons et fruits de mer ..... 18€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille ..... 14€
Magret de canard ..... 18€

Pendant tous les mois d'Avril et de Mai

Anguilles marinées ..... 16€
Velouté aux asperges ..... 4€
Asperges mayonnaise ..... Petite 11€ ..... Grande 17€
Asperges aux 3 sauces et 2 jambons ..... 19,50€
(+ saumon fumé 5€)
Crêpes gratinées aux asperges et jambon (+sal. verte) ..... 16€
Saumon aux asperges et feuilleté (+ tagliatelles) ..... 18€
Escalopes de porc panées, mayonnaise ..... 12€
Tartare de bœuf, frites, salade ..... 16€
Burger de bœuf, frites, salade ..... 11€

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

Formule TARTES FLAMBÉES :
Samedi, dimanche soirs et jours fériés
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

© JDM Editions

le Journal de marsel

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

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

©2022 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

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

FSC

ARBRES FRUITIERS
Plantes et arbustes d'agrément

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

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

ELECTRO du rhin
Votre voisin de confiance
Route de Rhinau
BOOFZHEIM
03 88 58 50 50
DARTY

Toute mon équipe à votre service depuis 30 ans, partenaire d'une grande Enseigne Nationale à BOOFZHEIM.
Michel Widmaier

au bon conseil

Pus de 1 200 références sur 400m²

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

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

P 11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) • ESCHAU
03 88 77 99 69 • www.au-bon-conseil.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 30196798000063

Hummels-Straußi bei den Winzerhöfen

Ouvert
du 23 mars au 29 mai 2023
et du 31 août au 5 novembre 2023
du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h

ScheunenParty le 22 avril

SPÉCIALITÉS MAISON
Flammenkuchen
Saure Leberle
Bibiliskäse
Straußi-Teller
Vegetar. Gerichte
Schnitzel
Wurstsalat
Salatteller
Brägele
Bauernbrot
...en plus tous les dimanches: Plats du jour

à 15 minutes de Rhinau
RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler
Hummels Straußi
Visitez notre site www.hummels-strausse.de

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | ✆ 0049 7822-30620

De la nature à votre assiette

Lamele marbré vanille chocolat

Alexis Albrecht
DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

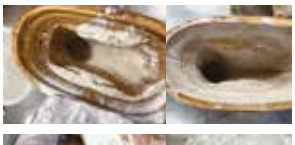
Recette pour environ 2 « Lamele » suivant la taille des moules de préférence en terre cuite.

Ingrédients :
- 5 œufs
- 3 jaunes d'œuf
- 185 g de sucre
- 2 x 75 g de farine
- 20 g de fécule de pomme de terre
- 20 g de cacao en poudre
- 3 g de vanille épuisée

(Gousse de vanille dont on a déjà utilisé les graines (séchées et mixées))

Recette :

Montez les œufs et les jaunes avec le sucre, au batteur pendant 5 minutes à vitesse maximum puis pendant 15 minutes à vitesse moyenne.



Pendant ce temps, beurrez et farinez les moules à « Lamele ».

Divisez la masse en deux parts égales, puis incorporez délicatement la farine mélangée à la fécule et à la vanille préalablement tamisées dans une partie puis la farine mélangée au cacao également tamisés dans l'autre partie.

Remplissez les moules au ¾ en alternant les couleurs puis enfournez dans un four préchauffé à 180 °C.

Comptez 25 à 30 mn de cuisson puis démoulez et posez sur une grille.

Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace.

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

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

Suggestions de Pâques

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 1ère division blindée
ESCHAU • 03 88 64 27 10
©JDM Editions /Edith

Je suis un hérisson. J'ai dormi tout l'hiver, je n'ai pas mangé et maintenant j'ai faim. Si vous me voyez dans votre jardin, laissez de la nourriture (viande crue, viande hachée, j'aime aussi les granulés pour chat, et de l'eau. Ne me laissez pas de lait, j'ai des problèmes d'estomac et je peux mourir de déshydratation. Mais je suis bête et quand je vois du lait j'en bois, alors ne me laissez pas de lait ! Ne mettez pas d'insecticide ou de pièges, je ne suis pas dangereux et j'aide dans votre jardin car je me nourris d'insectes et d'escargots qui attaquent vos légumes ! Je suis le seul à le faire la nuit, donc vous ne le savez pas... Mais je le fais. Je dors pendant la journée et si je vais bien ,vous ne me verrez pas. Si je vais me promener pendant la journée, j'ai faim ou je suis malade. Alors j'ai besoin de vous. Aidez mois à survivre !

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

Pour Pâques, varier vos plaisirs, nous vous proposons notre Osterbrot, les Lammele ainsi que nos Lapins de Pâques...

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 !

© JDM Editions

3 rue du 1er décembre • HUTTENHEIM • 03 88 74 31 89 facebook AUX SAVEURS DE CATHY

Votre commerce de proximité

Chez Mireille

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

Nos marchés :

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

SCHERWILLER
Les mercredis de 15h à 18h30

SIGOLSHEIM (68)
à La Pommeraie
Les mercredis de 10h à 16h

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

GERSTHEIM
les vendredis de 15h à 18h45

BENFELD
les samedis de 7h30 à 12h

NEUF BRISACH (68)
les samedis de 8h à 12h

Menus de Pâques :

- Fondant de poulet en croûte - Gratin dauphinois OU Spätzle
- Médaillon de veau forestier - Gratin dauphinois OU Spätzle
- Jambon en croûte
- Gigot d'agneau

VIANDE BOVINE, *en direct de la Ferme*

HUILE DE TOURNESOL, *première pression à froid, FABRICATION MAISON*

Nos casiers ... disponibles 24h/24 et 7j/7, produits locaux, fruits et légumes de saison, viandes et petits en cas !

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Propre production :
- Viande bovine sur commande
- Charolais et Limousin
- Canards et dérivés
- Volailles

Produits faits maison

Pendant la saison des Asperges :
· jambon blanc · jambon fumé maison · jambon aux herbes

Retrouvez-nous facebook

Ticket Restaurant

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

© JDM Editions

Hôtel Restaurant à VALFF
RECHERCHONS
• Apprenti(e) en CAP cuisine
• Aide de cuisine avec expérience
• Commis de cuisine avec expérience
Envoyer votre candidature par mail :
contact@hotelausoleil.fr

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

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

Sanitaire • Plomberie • Electricité
COSSU Rénov
Depuis 2012
DEVIS GRATUIT
Dépannage et Rénovation
13C rue du Maire Naegert · RHINAU
Port. 06 29 28 07 16
Mail : cossurenov@orange.fr
Site : www.cossurenov.com

TABAC - KIOSK
NOUS CHERCHONS
UNE VENDEUSE
A temps plein
+49 171-8853822
Pour KAPPEL et SAASBACH
En face de Rhinau
A côté de Marckolsheim

Auberge b'm hans
À OBENHEIM
RECHERCHE
à temps plein
• Serveur(se)
03 90 00 27 18

les Producteurs de marsel

5 bonnes raisons d'acheter local

Les AMAP se multiplient, les petits commerces existent toujours autour de vous... En bref, vous pouvez manger local. Si certaines personnes choisissent de manger local, et des produits de saisons, ce n'est pas par hasard. Alors, quels sont les avantages ? Consommer local à 100 % n'est pas forcément possible et on a souvent en tête des situations qui freinent le mouvement locavore. Voici en tout cas 5 bonnes raisons de consommer des produits locaux.

Acheter local : quel « local » ?

Le terme n'est effectivement pas très précis. Pour certains, cela signifiera manger des produits français. Pour d'autres, cela signifiera manger des produits produits régionalement. D'un point de vue économique, on parle de « kilomètres alimentaires » (« food miles », pour nos amis anglophones). Au-delà de 500 kilomètres alimentaires, les produits ne pourraient pas être considérés comme « locaux » même si la perception du local est variable. De façon plus pragmatique, vous pouvez considérer comme locaux les produits les plus proches de vous. Si vous vivez à New York, ce sera la région new-yorkaise, si vous vivez à Paris la région parisienne. Ce qui compte concrètement est le trajet effectué par les marchandises, leur acheminement de l'espace de production jusqu'au point de vente, d'où la notion depuis de nombreuses années maintenant de circuit court.

La nourriture locale a bon goût

Outre ses autres fonctions, le goût de la nourriture a un rôle important, et les chercheurs en agroéconomie avancent que ce serait même le cas pour la viande. La raison est simple : si la nourriture locale a bon goût, c'est qu'elle est consommée fraîche et en saison. Pas de production industrielle en ferme, donc plus de choix dans les variétés. À condition évidemment de se donner la peine de tester. Savez-vous par exemple qu'il existe des milliers de variétés de pommes ? Combien pourtant en trouvez-vous facilement en supermarché ?

Nouvelles saveurs

Certaines variétés de produits supportent mal le transport et ne pourraient donc pas être exportées facilement. Les producteurs locaux n'ont pas ce souci et vont plus facilement tester de nouvelles plantations. Une bonne idée sur un plan écologique et également sur un plan gustatif : manger local signifie aussi découvrir de nouvelles saveurs.

La nourriture locale est durable

En réalité, toute la nourriture produite localement n'est pas durable. On avance néanmoins le chiffre de 11 à 12 % des émissions de gaz à effet de serre pour la nourriture locale sur la totalité de la nourriture produite. Outre ce chiffre, ce qui compte est la qualité de la terre et de l'eau utilisée. Le mieux est encore de demander directement aux fermiers comment ils travaillent quand ils vendent leurs produits en direct et de jeter un œil à leurs terres quand cela est possible.

La nourriture locale encourage la vie communautaire

Connaître vos fermiers et autres producteurs locaux est une bonne chose pour vous. Échanger avec eux en direct est irremplaçable. Ce qui est valable dans l'alimentaire est d'ailleurs valable dans d'autres domaines comme le prouvent les ressourceries. Ce mode d'échange aide notamment à développer une compréhension mutuelle. Le consommateur prend la peine de comprendre d'où vient la nourriture : plus on comprend et plus on a envie de soutenir son producteur local, ou alors il est temps d'en changer. Cela encourage aussi le producteur à produire la meilleure nourriture possible

La nourriture locale aide l'économie locale

Ne serait-ce que parce que le fermier sera plus à même d'utiliser l'argent gagné dans l'économie locale également. D'après une étude menée par la News Economics Foundation de Londres, un euro (ou dollar, ou livre, ou tout ce que vous voulez) dépensé localement générera le double dans l'économie locale globale.

La nourriture locale serait plus intéressante pour la santé

Les études prouvent que les nutriments se dégradent moins si la nourriture n'est pas transportée sur une longue distance ou stockée durant un long moment. Il est intéressant de noter que les cultures plus anciennes seraient plus riches en micronutriments que les cultures plus récentes. Il est globalement plus intéressant de consommer local, mais tout dépend évidemment des pratiques mises en oeuvre, ne serait-ce que pour le transport. Paradoxalement, transporter une grande quantité de nourriture par navire sera moins polluant qu'une petite quantité par voiture. Il semble donc de bon ton de promouvoir des initiatives locales comme les AMAP, et de bien vous renseigner sur les pratiques locales. Une belle occasion de découvrir votre région ?

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

MONT CHAMP DU FEU

Découvrez notre Hôtel tout confort
et profitez de notre nouvel espace bien-être
de plus de 100m² ouvert depuis février 2023 !

Côté restauration : une cuisine du terroir
est proposée chaque midi à l'Auberge Hazemann
et la Table du Champé vous accueille tous les soirs !

INFOS ET RESERVATION : +33 (0)3 88 97 30 52
WWW.MONTCHAMPDUFEU.COM

Auberge b'm hans

Hans se repose le mercredi soir et le jeudi midi

19bis rue de Colmar
OBENHEIM
03 90 00 27 18

Menus à thème du mois d'Avril

Vendredi 7 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 9 et Lundi 10 à midi
Menu de Pâques

Vendredi 14 et Samedi 15 à midi
Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 23 à midi
Couscous Royal

Dimanche 30 à midi
Traditionnelles bouchées à la reine

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

La carte Ail des ours est arrivée...

BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR

HELMER

Repas maison • Cuisine familiale • Recettes traditionnelles

Livraison de repas chauds à domicile

Sur les communes de :

- Benfeld
- Boofzheim
- Herbsheim
- Huttenheim
- Kertzfeld
- Kogenheim
- Rhinau
- Rossfeld
- Sand
- Sermersheim
- Westhouse

Joyeuses Pâques !

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

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

Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

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

© JDM Editions

MANQUE DE BEURRE À 21H !..

VOTRE SUPÉRETTE CONNECTÉE ET RÉFRIGÉRÉE 24H/24 - 7J/7 !

RAPIDITÉ
Commandez directement sur la borne du magasin ou sur l'application XIMITI depuis votre smartphone et récupérez vos achats.

CHOIX, 500 RÉFÉRENCES !
Alimentation, droguerie, parapharmacie, high-tech... XIMITI propose un large choix de produits de première nécessité, mais pas seulement !

PROXIMITÉ
Trouvez le magasin le plus proche de chez vous grâce à la géolocalisation

QUALITÉ ET SÉCURITÉ
Les magasins XIMITI sont tous réfrigérés, les produits sont acheminés par un robot issu d'une technologie française et vos achats peuvent être réglés en espèce ou par CB.

XIMITI
Votre magasin malin.

WWW.XIMITI.EU

ximiti_erstein

Ximiti Erstein

 # REJOINGNEZ LES ULTRAS CONNECTÉS

1, RUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - ERSTEIN

© JDM Editions

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

Grès Cérame 60x60
épaisseur 20 mm
39.95€ le m²
Spécial Piscines - Terrasses

600 m² DISPO
Quantités limitées
2 coloris

14, rue de la Maison Rouge Z.I. Nord • SELESTAT
03 88 82 98 11
www.top-ceram.fr

© JDM Editions

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

Avant

Après

Devis Gratuit

11 rue de la Forêt • 67230 HUTTENHEIM
06 08 07 12 32
Siret n° 829 221 951 00017

L'ARTISAN DU RIED
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

la Cuisine de marsel

A Pâques, grand-mère réussit toujours son gigot

Lundi de Pâques, c'est dans quelques jours et pas question de rater un bon repas en famille. A Pâques, on mange traditionnellement de l'agneau, une viande dont la cuisson n'est pas forcément évidente à maitriser. Heureusement, grand-mère arrive à la rescousse !

Comment réussir un gigot d'agneau pascal

La cuisson

Réussir un gigot, c'est d'abord en maîtriser la cuisson. L'idéal est de disposer d'une sonde à température (un thermomètre de cuisine) et de laisser cuire à cœur jusque 60° dans un four préchauffé à 200°. Mais si vous ne disposez pas de cet ustensile, d'autres astuces sont bien utiles :

· Sortir votre agneau du frigo une heure avant de le cuire
· Masser à l'huile avant cuisson
· Ne pas le piquer : cela fait sortir trop de jus et rend la viande sèche
· Saisir à 240° les 15 premières minutes
· Couvrir le gigot à mi-cuisson avec de l'aluminium et baisser la température du four à 180°
· Arroser régulièrement avec le jus de cuisson
· Retourner le gigot toutes les 15 minutes pendant la cuisson

Concernant le temps de cuisson, il est généralement conseillé de compter 30 minutes pour 1 kilo de viande, un peu moins si on aime l'agneau saignant.

Mais il y aura de quoi satisfaire tous les convives puisque les parties du centre seront plus rosées que les extrémités.

Pour les gourmets patients, le must est la cuisson à basse température (140 degrés) pour garder la viande ultra tendre. Cette fois il faudra compter 3 heures et demi par kilo...

L'assaisonnement

La viande d'agneau se suffit à elle-même tant elle est goûtue. Pour ne pas la dénaturer, choisissez de simplement la badigeonner d'huile d'olive, de sel et de poivre, et si vous aimez l'ail, insérez quelques gousses dans sa peau (sans piquer). Pour une touche sucrée, enrobez de miel et de thym. Laissez mariner quelques heures au frigo sous un film alimentaire pour que la viande s'imprègne bien. Servez dans son jus. Vous pouvez ajouter quelques branches de romarin.

L'accompagnement

L'agneau n'est pas difficile, tout lui va : flageolets, haricots verts, pommes de terres, carottes, gratin dauphinois... Ne vous bridez pas !

Pourquoi mange-t-on de l'agneau à Pâques ?

L'agneau pascal représente obéissance et innocence. Il symboliserait le sacrifice d'Abraham à la demande de Dieu dans la religion catholique...

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

L'énergie confort

Ils sont givrés chez LIA

PROMO* sur la Climatisation

* Du 1er au 30 avril, dans la limite des stocks disponibles

- Energies renouvelables (pompes à chaleur, chaudières et poêles à granulés)
- Photovoltaïque
- Isolation des combles et isolation extérieure
- Climatisation

RGE QualiPac · QualiPv · RGE QualiBois · CEE Les certificats d'économies d'énergie · maprimerénov'

Etude personnalisée à domicile gratuite et sans engagement

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 de14h à 17h

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

© JDM Editions

Peinture Kitzinger

À votre service depuis 1997

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

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

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

Peinture GRAYER

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

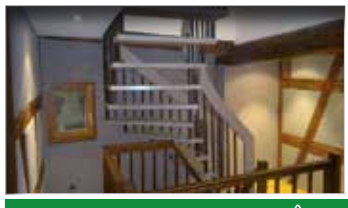
QUALIBAT · RGE ECO artisan

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

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

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades

SPITZ CROVISIER



06 76 06 72 68
contact@spitz-crovisier.fr

17, rue de la Dordogne
67920 **SUNDHOUSE**

AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : **www.spitz-crovisier.fr**

PlusquePRO Entreprise élue et notée par ses clients **9,5**/10

Peintures RUPPEL
Peinture EASY ONE Mat et Velours en 15L et sur Papier Peint

SHOWROOM
Vente aux particuliers
Peintures, Peintures écologiques,
Papier peint, Décoration, Murs/Sols,
Outillage
PROMO -10%

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

la Planète de marsel

Pâques : des chocolats au goût amer pour la planète

Oeufs, lapins, poules, cloches... Derrière les gourmandises chocolatées de Pâques, une industrie du chocolat aux impacts sociaux et environnementaux désastreux. Dès lors, est-il possible d'accommoder plaisir du palais et protection de la planète ? Qui dit week-end pascal, dit nécessairement oeufs de Pâques et autres gourmandises au chocolat, des friandises dont nous raffolons dans l'Hexagone. La consommation moyenne de chaque Français s'élèverait à environ 6,4 kg par an, d'après les chiffres du Syndicat du chocolat. Rien qu'à Pâques, nous serions capables d'en dévorer près de 15 000 tonnes, pour le plus grand plaisir des acteurs de cette filière dont la croissance annuelle ne faiblit pas. Malheureusement, si ce marché prospère profite aux commerçants français, il ne fait pas le bonheur des millions de petits producteurs de cacao, dont 75 % se trouvent en Afrique.

L'industrie du chocolat : des impacts environnementaux et sociaux particulièrement désastreux

Ces producteurs de cacao, dont le nombre est estimé à environ 6 millions, vivent pour la plupart sous le seuil de pauvreté, car la majorité des bénéfices – près de 80 % du marché – revient principalement à cinq multinationales : Nestlé, Ferrero, Hershey, Mars et Mondelez, selon l'ONG Mighty Earth. Ainsi, alors que la majeure partie de la production de chocolat provient d'Afrique et notamment de Côte d'Ivoire, seuls 3 % des profits reviennent au continent africain.

Autre problématique selon l'Unicef : le travail de près de deux millions d'enfants sur ces productions cacaoyères, notamment en Afrique de l'Ouest. Enfin, l'industrie du chocolat n'est pas sans conséquences pour l'environnement. Car pour laisser place aux cacaotiers, la déforestation est de mise. La forêt primaire d'Afrique de l'Ouest est particulièrement visée et sa disparition met à son tour en péril toute la biodiversité.

En 60 ans, la Côte d'Ivoire aurait ainsi perdu près de 90 % de ses forêts.

En outre, les nombreuses étapes de la production et de l'export de chocolat dans le monde émettent des quantités considérables de gaz à effet de serre. On estime ainsi que pour un kilo de chocolat, près de cinq kilos de CO2 seraient générés, sans compter des milliers de litres d'eau – près de 3 400 – nécessaires à la fabrication d'une seule tablette de chocolat. Un impact environnemental conséquent, qui fait d'ailleurs dire à certains experts que le monde pourrait venir à manquer de chocolat d'ici 2050. Selon ces chercheurs, seuls 10 % des 300 exploitations observées pour les besoins de cette étude seraient encore en mesure de produire du cacao en raison du réchauffement climatique. Dès lors, peut-on faire rimer dégustation de chocolat et consommation responsable ?

Peut-on vraiment faire confiance aux chocolats certifiés équitables ?

Les consommateurs peuvent commencer par opter pour du chocolat labellisé bio. Le label bio français AB permet de s'assurer qu'au moins 95 % des ingrédients employés dans la fabrication du chocolat proviennent de l'agriculture biologique. Néanmoins, les produits estampillés bio ne sont pas nécessairement la garantie d'une juste rémunération pour les producteurs. Pour cela, il conviendrait a priori de se tourner vers les labels équitables, tels que FairTrade Max Havelaar, Fair for life, World fair trade organization,, AgriÉthique France, Bio Partenaire, Le Symbole des producteurs paysans, Ecocert équitable ou encore Paysans d'ici d'Ethiquable, Ensemble de Biocoop et d'autres.

Suite page 30

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

ARTISAN
FABRICANT
DEPUIS PLUS DE
80 ANS
sur mesure

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

HARTER & FILS

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

Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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

MJM Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

https://mjm-fermetures.fr

+ de 25 ans d'expérience

Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

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

✓ FENÊTRES ✓ VOLETS ROULANTS & BATTANTS ✓ PORTES D'ENTRÉE & DE GARAGE

KOVACIC

FABRICANT INSTALLATEUR DEPUIS 1965

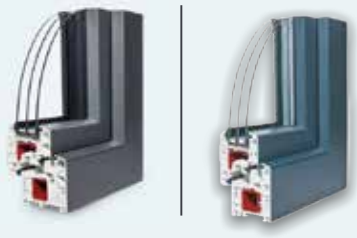
Bénéficiez toujours de la TVA à 5,5%*

*Selon les produits et la législation en vigueur

OFFRES PRINTANIÈRES

JUSQU'AU 10 AVRIL 2023

FENÊTRE FK85 & FK70



ISOLATION À TRIPLE JOINTS ET THERMO PHONIQUE

PORTES D'ENTRÉE *en aluminium*

PORTES DE GARAGE *sectionnelles ou basculantes*

✚ CHALEUR
✚ ÉCONOMIE

SUR RENDEZ-VOUS
12B GRAND'RUE
HAGUENAU
✆ 03 89 27 54 30

47 RUE DE LA GARE
ERNOLSHEIM/BRUCHE
✆ 03 88 59 51 21

SUR RENDEZ-VOUS
126A, ROUTE DE ROUFFACH
COLMAR
✆ 03 89 27 54 30

RGE QUALIBAT Votre label de fiabilité
EFFICACITÉ ENERGÉTIQUE ENR

Suite de la page28

Outre une garantie de traçabilité, le commerce équitable assure notamment un prix d'achat minimum aux petits producteurs de cacao, auquel s'ajoute une prime permettant le développement d'un projet social, économique ou écologique profitant à la collectivité locale. Mais la majeure partie du cacao labellisé équitable provient du Pérou, de République dominicaine et d'Équateur, contrairement au cacao sans label, en provenance principale de Côte d'Ivoire. Autre limite au commerce équitable : le prix d'achat minimum dont bénéficient les producteurs est certes nécessaire, mais son niveau est bien souvent encore insuffisant.

Autre problématique : une traçabilité... pas si assurée. En effet, de certains labels préfèrent opter pour une traçabilité davantage « comptable » que réelle, basée sur des équations de production simples du type « tant de tonnes de fèves issues d'une production équitable doivent servir à produire tant de tonnes de chocolat labellisé équitable ». Mais en pratique, du cacao issu de filières conventionnelles peut très bien se retrouver mélangé pour des questions de praticité. Dès lors, impossible d'affirmer avec certitude à un consommateur s'apprêtant à croquer dans un carreau de chocolat équitable que sa tablette l'est entièrement.

Enfin, Le Basic soulignait en 2016 que les plantations de cacao, même certifiées équitables, pouvaient avoir quand même recours au travail d'enfants. En outre, la fameuse prime équitable ne serait parfois réinvestie qu'à hauteur de 20 % dans le développement de services locaux, 30 % étant directement destinés aux producteurs, qui n'en feraient pas nécessairement bénéficier la population locale.

Attention également aux labels créés par les multinationales, à l'instar de Cocoa Plan, fondé par Nestlé. Ces labels non contrôlés par un organisme indépendant ne permettraient pas d'affirmer avec certitude que les conditions de vie des producteurs sont réellement améliorées.

Un chocolat bio et équitable, le combo minimal pour consommer éthique ?

A contrario de la traçabilité équitable, le label bio permet bien de s'assurer de la traçabilité physique des fèves de cacao, laquelle est obligatoire.

> Si le consommateur choisit d'acheter du chocolat labellisé bio et issu du commerce équitable, il peut à minima s'assurer que les producteurs sont un peu mieux rémunérés et qu'aucun produit chimique n'a été déversé dans les plantations.

En France, près de 90 % du chocolat équitable serait d'ailleurs labellisé bio, les deux labels se complétant bien. En effet, certains producteurs commenceraient par intégrer le commerce équitable et se serviraient de ses retombées pour investir dans des pratiques écologiques, afin d'obtenir le label bio.

Autres alternatives intéressantes : Le Club « Chocolatiers Engagés », une association bénévole créée par des artisans défendant « une filière de chocolat durable et de qualité ». Leurs engagements environnementaux, sociaux et économiques sont multiples : de la garantie d'un prix d'achat minimum révisé annuellement avec les coopératives, à une traçabilité totale des lots de fève. Citons également l'entreprise coopérative Ethiquable, labellisée « Symbole des producteurs paysans » et « agriculture biologique », qui se démarque notamment avec un prix minimum d'achat aux producteurs plus important.

Vous l'aurez donc compris, il apparaît difficile de faire parfaitement rimer chocolat et consommation totalement responsable, mais certains choix permettent toutefois de favoriser l'émergence de transformations plus que souhaitables pour l'environnement comme les hommes !

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

MEUBLES FEUERER MUSSIG

49 ans d'expérience

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

TVA OFFERTE*
DURANT le MOIS d'AVRIL

* voir étiquetage en magasin - offre 2023 non cumulable

© JDM Editions

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

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

---

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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

Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

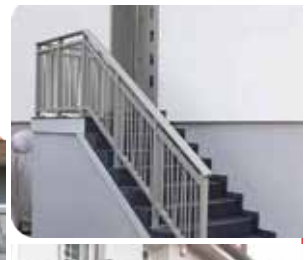
RGE ECO artisan

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

siret : 512 053 109 00025

ACTIV'EST

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

24, rue de l'Expansion - 67150 **ERSTEIN - Gare**
activest@orange.fr

la nutrition de marsel

Les bienfaits du curcuma pour la santé : l'épice de longue vie !

Le curcuma est une épice réputée 'longue vie' depuis plus de 2.000 ans ! Cette épice possède en effet de nombreux bienfaits pour la santé et elle s'avère délicieuse en cuisine. Voici comment utiliser le curcuma pour profiter de tous ses atouts !

Prévenir le cancer, traiter les ulcères, ou encore les inflammations de la peau, on prête 580 avantages sur la santé au curcuma, cette épice fétiche aussi appelée le safran de l'Inde.

> « La synthèse de 4.000 études sur le curcuma relève pas moins de 580 avantages sur la santé exprimés par ses polyphénols ! Il est tout simplement hallucinant d'appréhender tout le potentiel thérapeutique que ce petit tubercule ocre peut nous proposer. »

Alors info ou intox ? D'où vient le curcuma, comment l'utiliser et surtout quels sont ses bienfaits sur la santé ? Démêlons le vrai du faux sur ce super aliment.

L'origine du curcuma

Le curcuma est une plante qui nous vient du sud de l'Asie.
Le curcuma n'est connu chez nous, que comme une simple épice d'un jaune intense à la base de célèbres préparations condimentaires comme le curry, le Chutney ou le Colombo. Mais c'est une plante dont le rhizome, c'est-à-dire la racine, est séché et réduit en poudre. Le curcuma est très utilisé pour garder la fraîcheur des plats cuisinés et c'est une épice très populaire, surtout dans la cuisine indienne.

Les racines de curcuma sont très utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise, thaïlandaise, japonaise, indonésienne et chinoise qui leur prêtent des vertus anti-inflammatoires, de fortification des os, ou encore d'apaisement des difficultés menstruelles et digestives.

Malgré une utilisation traditionnelle multimillénaire dans toute l'Asie du Sud-Est, en Indonésie et en Afrique, chez nous, ses bénéfices pour la santé étaient largement ignorés jusqu'à il y a encore peu.

La composition du curcuma

Les principaux constituants du curcuma sont :
· l'amidon
· des curcuminoïdes, qui sont des pigments naturels aux propriétés antioxydantes, dont le principal est la curcumine
· des huiles essentielles

Sous quelles formes trouve-t-on le curcuma ?

Vous connaissez certainement la poudre de curcuma, mais il est possible de profiter de ses bienfaits sous d'autres formes.

Le curcuma se consomme généralement en poudre
Le curcuma en poudre s'obtient en faisant bouillir et sécher le rhizome.
Il s'utilise pour colorer et parfumer les soupes, tajines, pommes de terre ou riz. Le curcuma s'incorpore très bien à une salade de fruits, une sauce, du riz, etc. Il a pour avantage de corriger l'acidité de vos plats.

Mais on peut également consommer le curcuma sous d'autres formes :
Le curcuma s'utilise aussi en gélules, comme n'importe quel complément alimentaire, mais aussi frais (il ressemble au gingembre). On le trouve également en huile essentielle,

Suite page 34

SPIESS

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

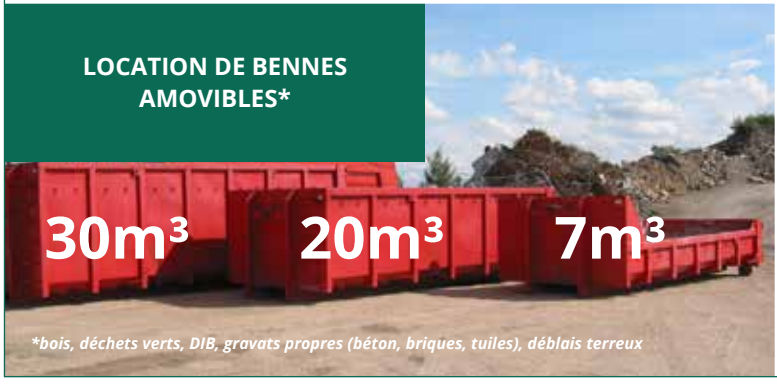
Ouverture de la plateforme du lundi au vendredi
7h - 12h / 13h - 17h
Professionnels et particuliers

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

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

**TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS
TRAVAUX SPÉCIAUX
VOIRIE ET RÉSEAUX DIVERS**

LOCATION DE BENNES AMOVIBLES*



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

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

*possibilité de louer des camions grues

SCHWEITZER S.A.S.

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

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

Devis gratuit

Membre du réseau PlusquePRO

Suite de la page 32

· en gélules ou en comprimé,comme complément alimentaire,
· frais, il ressemble alors au gingembre. Vous devez alors le peler et le rapper, mais prévoyez des gants avant de le manipuler, car ses tâches sont difficiles à enlever.
· en huile essentielle, extraite de sa racine
· en cataplasme, pour calmer les problèmes de peau

Aujourd'hui, de plus en plus d'études sont menées sur le curcuma et ses effets sur la santé. Certains oncologues l'intègrent même dans leur protocole thérapeutique.

Voici un extrait d'article du Dr Franck Gigon, spécialiste des plantes médicinales dans la revue Plantes & Bien-Être qui prend l'exemple du curcuma, pour illustrer les bienfaits des plantes naturelles.

"Des milliers d'études ont été publiées à son sujet depuis 10 ans. Ses pigments polyphénoliques, appelés curcuminoïdes, ont révélé des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes de premier plan.

Ils préviennent et traitent aussi significativement les pathologies dites de civilisation : cancer, diabète, pathologies auto-immunes cardiovasculaires et neurodégénératives. Oui : une seule plante agit simultanément à tous ces niveaux ! Aucun médicament ne peut et ne pourra jamais en dire autant. Et ce n'est pas tout.

Le curcuma soutient activement toutes les cellules de l'organisme avec une mention spéciale pour celles du foie. En ce sens, il nous protège des attaques des divers polluants de l'industrie pétrochimique et des dommages causés par les rayonnements. Tout cela et bien d'autres choses encore avec un lot d'effets indésirables faible et bénin... avec un recul de 6000 ans ! »

Si toutes ces études n'ont pas encore démontré scientifiquement tous les bienfaits listés ici, le curcuma présentant peu de contre-indications, il est un bon complément des traitements conventionnels et excellent en prise préventive tout au long de la vie.

Le curcuma soigne de nombreux maux
La racine de curcuma possède donc de grandes vertus pour le corps. Elle améliore l'état général et peut aussi agir de façon plus ciblée sur l'organisme, en prévention comme en curation de certains maux.

Un puissant antioxydant et un booster du foie
La racine de curcuma, ce cousin du gingembre, se distingue grâce à ses pigments, les curcuminoïdes de couleur jaune de la famille des polyphénols, qui sont de puissants antioxydants.

Les antioxydants protègent les cellules et leurs membranes en neutralisant les radicaux libres, ces molécules responsables du stress oxydatif qui participe au vieillissement prématuré et au processus inflammatoire. L'huile essentielle contenue dans la racine de curcuma à hauteur de 5 %, est riche en sesquiterpènes, en curcumènes et en zingiberène. En aromathérapie, ces éléments sont également connus pour leurs propriétés apaisantes et antioxydantes. On leur reconnaît également des vertus stimulantes pour le foie et la sécrétion de bile.

Il est ainsi préconisé pour :
· Renforcer les défenses immunitaires, notamment à l'approche de l'hiver
· Lutter contre le vieillissement prématuré des cellules
· Renforcer les os et les articulations fragiles.
· Favoriser une bonne digestion

Les recherches sur le curcuma
Le curcuma fait l'objet de nombreuses études, parfois très prometteuses pour des applications santé plus poussées liées à certaines maladies.

Le curcuma et la prévention du cancer ainsi que son traitement.
Comme le souligne l'ouvrage Curcuma, vertus et bienfaits, les Indiens qui consomment du curcuma chaque jour dans le curry développent, à âge égal, 8 fois moins de cancer du poumon, 9 fois moins de cancer du côlon et 5 fois moins de cancer du sein que les Occidentaux. Bien qu'il n'ait démontré qu'un effet inhibiteur sur le cancer du côlon chez l'homme, des études sur les animaux et in vitro suggèrent que le curcuma ralentit aussi la croissance des tumeurs du sein, de l'oesophage et du foie.

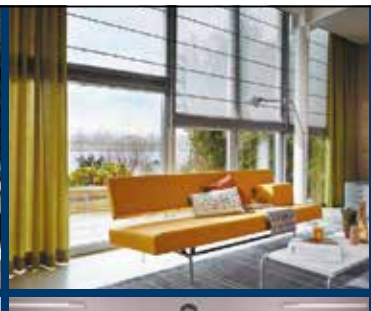
Le curcuma et ses effets immunomodulateur
Le curcuma améliore le fonctionnement du système immunitaire grâce à son action antioxydante qui améliore l'état général. Il stimulerait également la fabrication d'immunoglobulines G (anticorps spécifiques) en cas d'affections virales ; et ralentirait l'Helicobacter pylori, qui est une bactérie active dans les ulcères de l'estomac et du duodénum. Des études sont donc en cours pour déterminer le rôle du curcuma dans la protection des muqueuses gastriques et la réduction des ulcères gastriques.

Suite page 36

weitel
Maisons individuelles

0388679190

maisons-weitel.com



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

Fabriqué en Alsace
FABRICANT INSTALLATEUR 100% FRANÇAIS

*Voir conditions des offres en magasin.

Du 6 au 30 avril 2023

L'ÉCLAIRAGE LED POUR 1€

et jusqu'à -25% de remise*

WALTER
STORES & VOLETS

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

Suite de la page 34

Le curcuma et les maladies inflammatoires

On étudie également le curcuma et ses effets sur les maladies inflammatoires chroniques, comme par exemple le traitement de l'arthrite rhumatoïde. Le curcuma inhiberait les réactions auto-immunes et pourrait participer à réduire les symptômes de la rectocolite hémorragique, de la maladie de Crohn et du syndrome de l'intestin irritable.

Le curcuma et la maladie d'Alzheimer

Dans les pays où on consomme beaucoup de curcuma, on développe 4,4 fois moins de maladies d'Alzheimer. Des études sont encore en cours pour valider son action dans prévention Alzheimer et d'autres affections neurodégénératives.

NB : A noter que des recherches cliniques sont toujours en cours. Manquant d'éléments médicaux et scientifiques, nous ne pouvons savoir si les femmes peuvent en consommer pendant leur grossesse. Avant toute prise de cette épice, consultez votre médecin pour connaître la compatibilité de celle-ci avec votre traitement.

L'inconvénient du curcuma : sa faible biodisponibilité

Le principal inconvénient du curcuma est qu'il est peu biodisponible. Autrement dit, si on veut se soigner avec de la poudre de curcuma, il faut en consommer de grandes quantités !

Les doses requises pour être efficace

Pour améliorer son efficacité, on peut l'associer au poivre noir : en effet, ce dernier augmenterait de 1000 fois l'absorption de la curcumine. C'est sans doute pourquoi dans la tradition indienne, le curcuma est utilisé dans des mélanges avec d'autres épices et toujours accompagné de poivre noir. Le curcuma est liposoluble, il faut donc le mélanger dans une base d'huile pour augmenter sa biodisponibilité. Il est conseillé de le prendre dans une préparation concentrée de curcuma associée à de la pipérine extraite du poivre noir ou des curcuminoïdes liés à de la lécithine.

Utiliser le curcuma dans la cuisine, voici quelques astuces pour améliorer votre alimentation grâce au curcuma.

Le plat sauté pour soulager les articulations

D'après certaines études, et à forte dose (1200 mg), le curcuma aurait une action anti-inflammatoire et antidouleur. Voici une recette pour profiter de ces bienfaits calmants et soulager les articulations.

La recette :

· Faites revenir des pousses de bambou (riches en silice) dans un wok, avec des petits morceaux de poivron (vitamine C).
· Ajoutez du gingembre frais râpé et deux petites cuillères de curcuma en poudre.
· En fin de cuisson, ajouter une cuillère à soupe de cameline (Camelina sativa).

L'infusion au curcuma pour une bonne digestion

Le curcuma protège le foie (augmentation des enzymes hépatiques) et la paroi de l'estomac et améliore la production de bile. L'OMS a reconnu son efficacité sur la sphère digestive contre les nausées, les douleurs, les inflammations

La recette :

· Laisser infuser 1 cuillère à café de curcuma dans 50 cl d'eau ou de lait de soja chaud
·Ajouter 1 goutte d'huile essentielle de curcuma en fouettant,
· Ajouter 1 goutte d'huile essentielle de vanille

Suite page 38

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

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !
- Mesuré 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
Tél. 0049 7821 965739
Prenez RdV dès à présent

inter living
KÜCHEN besser kochen!
HUGELMANN

Lun.–ven.	Sam.	Tél.:
9h30–19h00	**10h00–18h00**	00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur
www.cuisineequipee-hugelmann.fr

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
Louez votre voiture à deux pas de chez vous
TOP GARAGE
SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires
POINT LOC

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

Electric'cars
E mobility solutions
Réparations de trottinettes et vélos toutes marques
Location VAE
PROMO PÂQUES
sur de nombreux vélos neufs et occasions*
NOUVEAU : REINE BIKE
Laverie du Ried
WASH'N DRY
Une laverie Ecologique
• Des machines de 9 à 18 kg
• Des séchoirs performants
• Lessive et adoucissant injectés directement
Pôle médical • 6d route de Krafft • ERSTEIN • 06 01 825 677 • www.electric-cars-france.com
*Offre valable jusqu'à épuisement des stocks - Siret n° 505 069 116 00023 - ©JDM Editions/Edith

Suite de la page 36

Le lait doré : un stimulant général

Le lait doré, ou lait d'or est une boisson végétale à base de pâte de curcuma dont la recette peut varier en fonction de vos goûts. Il se déguste aussi bien chaud que froid.

La recette :
Préparez votre pâte de curcuma en mélangeant un quart de tasse de curcuma en poudre, une demi-cuillère à café de poivre noir moulu et une tasse d'eau chaude dans une casserole, à feu moyen. Remuez pour faire épaissir la pâte, puis laissez refroidir.

La recette :
Pour préparer votre lait doré, mettez dans une casserole à feu moyen une tasse de lait végétal (amande, soja, avoine, lait de coco), un quart de cuillère à café de pâte de curcuma, 1 cuillère à café d'huile de coco. Remuez sans laisser bouillir. Vous pouvez également ajouter une pincée de gingembre râpé et de poivre noir pour renforcer les bienfaits de la curcumine.

Hors du feu, vous pouvez également y ajouter 1 cuillère à café de miel et de la cannelle (un bâton ou une cuillère à café de cannelle en poudre) pour une touche sucrée.

Le curcuma à la hauteur de sa réputation

Finalement, tout comme l'ail ou le thé vert, le curcuma fait partie de ces plantes qui sont utilisables efficacement contre de nombreux troubles, comme le démontrent des études toujours plus nombreuses. Le curcuma mérite donc sa flatteuse réputation.

Il reste qu'il ne s'agit pas, malgré ses vertus, de le consommer comme un médicament : c'est avant tout une épice tout à fait agréable au goût et agréable à cuisiner.

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

les Loisirs de marsel

La randonnée en trottinette... c'est vraiment que du bonheur !

Parcourir la nature sans se fatiguer, sans faire de bruit, observer les animaux dans leur habitat sans les déranger, par tout les temps c'est possible ! Nous vous présentons la trottinette électrique de la marque TROTRX, de très haute qualité avec de réelles performances aux multiples facettes : tout-terrain, descente (DH), urbaine, électrique ou non. «L'objectif était de développer un produit proche du VTT de descente, économique, adapté à tous et à tous niveaux de pratique avec un minimum d'entretien.»

Trottinette électrique Tout-Terrain
Selon votre type d'utilisation vous avez la possibilité de choisir entre un scoot, version mono moteur ou 2 roues motrices, de moteur en 500w ou 750w, de pneus FAT en 4.0 ou 3.0, de deux gâchettes ou une seule gâchette d'accélérateur.

Trottinette électrique de descente (DH)
Il existe deux types de trottinettes de DH : version 20» ou 24». La version 20» est réservée aux utilisateurs dont la taille ne dépasse pas les 1,50 m. Pour plus de sécurité ils sont équipés d'un axe de 15mm à l'avant comme à l'arrière. «Conçue pour résister à tous les chocs, un grand soin a été apporté à la géométrie et à la finition de la trottinette aussi bien pour une utilisation familiale que pour une utilisation extrême et/ou intensive.

Trottinette urbaine
Vous vous déplacerez en ville confortablement debout et avec une position naturelle, idéale pour la protection de votre bassin et de votre dos. Les pieds bien parallèles et sans transpiration, vous n'hésiterez plus à conserver une tenue élégante en vous déplaçant pour les trajets quotidiens et/ou ponctuels grâce à votre trottinette Trotrx. Vous soutiendrez la tendance à la mobilité durable, respectueuse de l'environnement.

FERMETURES BERGER

À VOS CÔTÉS DEPUIS 25 ANS

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

stratosfere.fr

LES MENUISERIES EXTÉRIEURES SONT AU CŒUR DES ENJEUX MAJEURS DE VOTRE MAISON

La sécurité, le design, le confort thermique,
et la performance énergétique.

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 | PERGOLAS
PORTES DE GARAGE | VOLETS ROULANTS & BATTANTS

fermetures-berger.fr

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITÉ

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

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

RDV avec un technicien : **06 71 74 92 48**
1a Rue des lilas à **STOTZHEIM** • Site internet : **www.douche-serenite.com**

Devis rapide et gratuit

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

le Journal de marsel

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

AVRIL 2023 n°178

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

VB SERVICES

Be digital .fr
L'ACHAT INTELLIGENT

Votre cuisine à partir de 4990€*

dont pose et électroménager !

PROJET, 3D, ÉTUDE ET VISION AVEC CASQUE DE RÉALITÉ VIRTUELLE

* TVA à 10%

Devis et démonstration gratuits !

Meuble de cuisine Fabrication Italienne ARREX LE CUCINE

SPECIAL PROMO
Aspirateur SAMSUNG
VS20T7034T1
399€
AU LIEU DE ~~529€~~

SPECIAL PROMO
LAVE - LINGE 8KG SIEMENS WM14N208FF
~~729€~~
539€
Facebook VBServices PRIX EMPORTE

SPECIAL PROMO
LAVE - LINGE 11 KG SAMSUNG WW11BB704DGE
~~1049€~~
599€*
Facebook VBServices PRIX EMPORTE
*Prix après remboursement de samsung de 100 €

SPECIAL PROMO
QLED 140CM SAMSUNG QE55Q80A
~~1299€~~
799€
Facebook VBServices PRIX EMPORTE

* Promos jusqu'au 30 avril 2023

Chez VB SERVICES c'est le service qui compte !

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

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