le Journal de marsel

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MAI 2023 n° 179

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEMI'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Afin que cuisiner procure autant de plaisir que manger

OUVERT lundi 8 mai de 9h à 18h

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

CHEMI'NETTE

Salle d'expo
350 m²

Côté feu

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

Côté toiture

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

DEVIS GRATUIT

RGE QualiBois

RGE QUALIBAT

Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 **NIEDERHERGHEIM**

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

©JDM Editions/Edith

le Bien-être marsel

Qu'est ce que la naturopathie peut faire pour l'endométriose ?

On en entend beaucoup parlé ces derniers temps et c'est tant mieux !
Tout d'abord, qu'est ce que l'endométriose ? Je vulgarise volontairement pour que ce ne soit pas indigeste à la lecture.

Elle touche une femme sur 10. Elle se caractérise par la présence de tissu endométrial hors de la cavité utérine. Autrement dit, ces tissus se comportent comme l'endomètre, subissent les fluctuations hormonales et se mettent à saigner lors des règles. Des adhérences peuvent survenir à cause de l'inflammation due à la présence de liquide, ici du sang dans l'abdomen. Cela va coller les organes entres eux et empêcher ceux-ci de bouger et fonctionner correctement.
De nombreux soucis de santé peuvent alors apparaître suivant l'intensité et la localisation de l'endométriose : problèmes digestifs (alternance diarrhées/constipation), douleurs à la vessie, brûlures urinaires, saignements anormaux en dehors des règles, douleurs lors des rapports sexuels, problèmes de fertilité, règles très abondantes et très douloureuses, douleurs dans toute la zone pelvienne (on nous parle parfois de sensation de coups de couteau), mal de dos... Elle peut même toucher les poumons.

C'est une maladie véritablement handicapante et très difficile à vivre. On ne sait pas la guérir actuellement. Les traitements de la médecine allopathique sont la chirurgie, des traitements hormonaux, des anti-inflammatoires pour les douleurs.

Il faut savoir que certaines femmes n'ont pas de symptômes, elles découvrent leur maladie lorsqu'elles décident de consulter pour infertilité. 30 à 40 % des femmes souffrant de cette maladie y sont confrontées. Pour d'autres ce sont les douleurs ou les règles hemorragiques qui les mènent à ce diagnostic. L'importance des symptômes n'est pas proportionnelle à l'étendue de la maladie et vice versa.

Les axes sur lesquels on peut travailler en naturopathie sont l'inflammation, l'équilibre hormonal et la gestion du stress. En effet, le stress « nourrit » cette pathologie. L'accompagnement en naturopathie va se faire sur la diminution du stress (ce sera entièrement individualiser et propre à la consultante). On fera aussi en sorte de rétablir un bon sommeil si celui-ci est perturbé à cause de la relation de cause à effet sommeil-stress.
En parallèle il faudra réduire l'état inflammatoire. La première chose à faire est de mettre en place une alimentation adéquate. Les résultats sont très encourageants. Bien sûr cela ne suffira pas, le protocole d'accompagnement tablera sur tout ce qui compose votre personne. On cherchera aussi à améliorer l'équilibre hormonal.
La panoplie du naturopathe est plutôt bien fournie : la phytothérapie, la gemmothérapie (les bourgeons), la nutrithérapie, l'aromathérapie, l'oligothérapie, le travail sur l'émotionnel, la respiration et pour ma part la réflexologie plantaire (si complémentaire).

C'est un véritable cheminement car suivant le stade de l'endométriose et les troubles de chacune, il faudra y aller par étape par étape en personnalisant et en s'adaptant continuellement (opérations, traitement hormonal, PMA, etc...). Par contre cela en vaut vraiment la peine car on peut toujours améliorer le bien-être.

Pour finir, j'aimerais souligner que les femmes atteintes d'endométriose que j'ai rencontrées m'ont profondément émue. Elles forcent le respect. Ces personnes mettent en place de nombreuses stratégies pour rester compétentes au niveau professionnel, pour avoir leur règles le week-end afin de moins impacter leur travail, prennent beaucoup (trop) sur elles, jonglent avec leur problèmes digestifs... Ce sont des femmes qui se battent tout le temps pour s'adapter constamment. Chapeau bas !

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

immobilière REIBEL

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

À HUTTENHEIM *Au calme dans un secteur pavillonnaire*

la RÉSIDENCE

RE 2020

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 RHINAU

MAISON ALSACIENNE + DÉPEND.
106m², salon, cuisine/séjour, 3 ch, cave, 4 dépendances, jardin, cour, 11 ares constructibles, dpe e
289 00,00€ Hono charge acquéreur

Près de SELESTAT

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 3/4 PIÈCES LOUE
84m², salon/séjour, cuisine, 2 ch, garage, cave, dpe d, LOUE 580€ HC
AU CALME AU BORD DE L'EAU
160 000,00€ Hono charge acquéreur

Près de RHINAU

PAVILLON 7/8 PIÈCES AU CALME
147m², salon/séjour/c. équip 44m²
6 chambres, salle de bains, garage, cave, cour, jardin, 6,18 ares, dpe f
267 00,00€ Hono charge acquéreur

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

GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40 — 11, rue de l'étang HINDISHEIM

Matériel Espaces Verts

HONDA
Exigez la qualité

OFFRE SPÉCIALE HONDA*

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

* Voir conditions au magasin

JUSQU'À 100€* REMBOURSÉS sur HRX537
80€* sur HRX 476
Du 25 février au 15 mai 2023

EGO POWER BEYOND BELIEF

Large GAMME de matériels à BATTERIE EGO

Garantie 5 ans

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

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

Recharge Clim (Gaz R134A) 79€ TTC

© JDM Editions

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

CYCLES SCOOTS 67 ERSTEIN

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

BOSCH
PEUGEOT CYCLES — GITANE

Nouvelle marque de Vélo
WINORA

Rieju - 50cc

Scooter SYM du 50cc au 500cc

SYM — RIEJU — YCF

29a avenue de la Gare • 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

Après la fabuleuse épopée des Sentiers de Noël et une première édition à succès en 2022 devant plus de 5 000 spectateurs, l'association PROJECT'ILL est heureuse de vous présenter son :

GRAND SPECTACLE SON ET LUMIÈRE 2023
PRÉSENTÉ PAR PROJECT'ILL

L'OR du RHIN

Et si le fabuleux trésor ressurgissait ?

Cet été, Project'Ill répond à l'appel du public et propose 10 nouvelles représentations de son spectacle son et lumière « **L'OR DU RHIN** » à Osthouse les :
19, 20, 21, 22, 23 et 25, 26, 27, 28, 29 Juillet 2023 à 21h15.
Le spectacle aura lieu à la sortie du village en plein air, dans un magnifique décor naturel.

Chaque soir, 700 spectateurs pourront prendre place en tribunes pour vivre une aventure d'exception et plonger dans la féérie scénographique de Project'Ill !

Au total, plus de **20 Comédiens en direct, 80 Figurants et 40 Techniciens** vous emmèneront à la découverte des légendes du Rhin à travers une mise en scène exceptionnelle, retraçant les chantiers sur le Rhin de 1850, mais aussi le quotidien d'autrefois sur les bords du fleuve.

Des effets techniques surprenants et des musiques originales composées pour l'occasion vous émerveilleront pendant 1h45...

INFOS ET BILLETS

16€ Adulte / 10€ Enfant (- 12 ans)
Places numérotées et réservées

Achetez votre billet :
- En ligne sur : **WWW.PROJECTILL.FR**
- À l'Office de Tourisme d'Erstein - **03 88 98 14 33**
- Au guichet du soir (dans la limite des places disponibles)

facebook.com/projectill — **projectill67**

BUVETTE ET RESTAURATION
À PARTIR DE 18H
Tartes flambées – Grillades

Rejoignez l'aventure et participez à votre tour à ce spectacle unique en Alsace !

Project'ill, ses **20 comédiens** et **80 figurants** vous présentent et vous interprètent **en direct** la fabuleuse légende de :

L'Or du Rhin

Et si le fabuleux trésor ressurgissait ?

JUILLET 2023

19, 20, 21, 22, 23
25, 26, 27, 28, 29

16€ Adulte
10€ Enfant (-12 ans)

Places numérotées et réservées

GRAND SPECTACLE
SON ET LUMIÈRE
OSTHOUSE
À 21H15

INFOS ET BILLETS

Vente en ligne
www.projectill.fr

PROJECT'ILL

À l'Office de Tourisme d'Erstein
03 88 98 14 33

Vente au guichet du soir
dans la limite des places disponibles

facebook.com/projectill
projectill67

BUVETTE ET RESTAURATION

TARTES FLAMBÉES
GRILLADES DÉS 18H

GRANDE TOMBOLA POUR GAGNER UN VOYAGE CROISI EUROPE DE 1 SEMAINE POUR 2 PERSONNES SUR LE RHIN !

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

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16
4 rue des Forgerons • 68600 **WOLFGANTZEN** • **03 89 79 17 77**
info@reha-trans.fr • **www.reha-trans.fr**

Siret n° 34781 605000047 • JDM Editions / Edith

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

les 4stuces marsel

La méthode de rangement KonMari de Marie Kondō

Vous avez certainement entendu parler de la consultante japonaise Marie Kondō et de sa méthode de rangement KonMari basée sur le minimalisme. Cette méthode a fait beaucoup de bruit ces dernières années, portée par le succès du livre "La Magie du Rangement".

En quoi consiste la méthode ?

La méthode KonMari est basée sur deux principes : réaliser un tri des objets par catégories et trouver une place bien définie pour chaque objet, tout ça dans le but de se sentir mieux chez soi. Pour y parvenir, Marie Kondō préconise d'appliquer les six étapes suivantes :

Etape 1 : Visualiser l'intérieur de vos rêves
Quelles pièces, quels placards vous donnent un sentiment de mal-être ? Comment désencombrer votre maison en la débarrassant du superflu ? Prenez quelques instants pour imaginer votre intérieur idéal, comment vous vous sentiriez dedans. Rêvez-vous d'un appartement branché décoré au goût du jour, ou d'un endroit douillet rempli de souvenirs ? Imaginez-vous ensuite sur votre canapé, savourant la propreté et l'ordre de votre maison, l'objectif étant que cet exercice vous procure du bien-être. Pour vous aider, vous pouvez feuilleter des magazines de décoration à la recherche d'inspirations.

Etape 2 : Etablir une planning
Gardez en tête que pour que la méthode soit efficace, il faut fixer une date butoir où tout devra être terminé. Marie Kondō suggère d'accorder à cette tâche quelques semaines à deux mois maximum.

Etape 3 : Classer par catégories
Plus nous accumulons, plus nous avons du rangement à faire. L'étape du classement – la plus importante - , consiste à trier les objets de la maison. Pour commencer, rassemblez tous les objets par catégories (vêtements, livres, papiers, ustensiles, objets divers et objets à valeur sentimentale).

Etape 4 : Evaluer chaque objet
Prenez chaque objet individuellement dans vos mains. Demandez-vous si cet objet vous rend heureux, si vous l'utilisez, s'il fonctionne, et s'il a une place dans votre intérieur. L'idée est de garder uniquement les objets que vous affectionnez et qui sont utiles.

Etape 5 : Ranger
Videz la maison de tous les objets indésirables. Vous pouvez donner, vendre ou dans le cas où l'objet est défectueux ou trop abîmé, le jeter. Le mot d'ordre est : "Une place pour chaque chose, et chaque chose à sa place". Privilégiez les petits rangements. Rassemblez ensuite les petits objets d'une même catégorie au même endroit. Par exemple, mettez tous les médicaments dans une seule et même boite, à la salle de bains.

Etape 6 : Plier !
Marie Kondō préconise le rangement à la verticale. Plutôt que d'accrocher sur des cintres ou d'empiler, pliez les vêtements en petits paquets qui tiennent debout. La verticalité permet de rendre les vêtements visibles et facilement accessibles. Et voilà, vous avez terminé !

Dans la théorie, ok.. mais dans la pratique ?

La consultante, aujourd'hui maman de trois enfants, a récemment avoué qu'avoir un intérieur parfaitement rangé au quotidien n'a rien de réaliste et que ce ne serait pas la seule voie vers le bonheur. Naturellement, elle a appris à être un peu plus indulgente envers elle-même avec la maternité. En conclusion, sa méthode KonMari, plus facile à appliquer quand on est célibataire qu'à la tête d'une famille nombreuse, est donc à adapter en fonction des possibilités de chacun ! Mais pourquoi ne pas profiter d'un ménage de printemps pour l'expérimenter ?

Vêtements

KNOPF

A partir du 10 mai 2023

LIQUIDATION TOTALE

TOUT DOIT DISPARAITRE !!!

POUR CESSATION D'ACTIVITÉ

A partir du 10 mai 2023
N° de la liquidation 01/2023

10, rue du Gal de Gaulle à **BENFELD - 03 88 74 43 26**

MAR-VEN 9h-12h / 14h15-18h30 **SAM** 9h-16h

© JDM Editions

Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

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

Conseils déco et installation

UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Nous vous invitons chez
BIJOUX BERMO

Les 19 et 20 MAI 2023

A découvrir une rencontre artistique !

ZI NORD - 9 rue Westrich - **SELESTAT**

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

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%

ALLÉE
COUR
TERRASSE
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
daniel-moquet.com
0 800 500 045 Service & appel gratuits

SLCréation
DEVIS GRATUIT
Vos exigences... Notre savoir faire
Vos envies... Notre Expertise
Pavage • Dallage • Pierres naturelles
Brise vue • Clôture • Terrasse bois
Murets Végétaux • Engazonnement...
Vous rêvez de vous détendre dans un univers conçu à votre image ? Téléphonez pour un RDV au 03 88 57 90 84
Siret n° 499 816 288 00017 - ©JDM Editions/Edith

le Jardin de marsel

Mon jardin au mois de mai

On associe le mois de mai à l'apparition du muguet, qui symbolise le retour du Printemps, mais pourtant c'est loin d'être la seule plante à fleurir en mai. Anémones, magnolias, campanules, lilas... Il est vrai qu'avec cette explosion de couleurs et les températures qui s'adoucissent, c'est tout naturellement qu'on a envie de s'occuper de son jardin.

En mai, fais ce qu'il te plaît ? Mais pas trop tôt !

Les beaux jours sont là, certes, mais attention toutefois de ne pas aller trop vite en besogne. Un retour tardif du froid peut être fatal pour certaines plantes et arbustes, surtout que les nuits sont encore fraîches à cette période de l'année.

« Avant Saint-Servais, point d'été, après Saint-Servais, plus de gelée »

Comme le dit le dicton populaire, il est recommandé d'attendre que les Saints de glace soient passés pour repiquer les plants en terre. Il y a d'abord la St Mamert le 11 mai, la St Pancrace le 12 mai, et c'est la St Servais qui clôture le bal le 13 mai.
En résumé, on attend la deuxième quinzaine du mois avant de planter !

Et une fois les Saints de glace passés, que peut-on faire au jardin ?

Dans votre potager, vous pouvez faire des semis en pleine terre (ciboulette, carottes, navets, potirons, haricots, etc.), et planter des pieds de tomates, aubergines et poivrons. Si vous avez des radis, des asperges et des salades, il est temps de les récolter.
Si vous avez la chance d'avoir des arbres fruitiers, vous aurez peut-être le plaisir de goûter les premières cerises. Pensez à pailler les petits fruits et à creuser une cuvette autour des jeunes arbres pour garder l'eau de l'arrosage.

Les géraniums, notre fierté régionale

Les Alsacien(e)s sont réputés pour les bons soins qu'ils apportent aux géraniums et pour savoir embellir leurs extérieurs avec ces plantes vivaces très colorées. Mai est justement le mois idéal pour les mettre en pleine terre ou en jardinière. Optez pour un emplacement bien exposé au soleil, et si vous le pouvez, protégez-les du vent. Pas toujours évident, sur les balcons ! De mai à août, arrosez-les une à deux fois par semaine, tout en prenant garde à ce que l'eau ne stagne pas dans le pot, au risque de créer de la moisissure. Assurez-vous que la terre soit toujours humide. Vous pouvez utiliser du marc de café comme engrais naturel pour les aider à fleurir.

Tout le monde dehors !

Au mois de mai, les plantes rustiques qui sont capables de passer l'été dehors peuvent sortir de la maison. Vous pouvez d'ores et déjà commencer la taille de vos haies, et il va aussi falloir recommencer à tondre la pelouse toutes les semaines ! Pensez à recycler les tontes sous forme de mulch (hachées menues) pour les utiliser dans votre potager après les avoir fait sécher une journée. Cette pratique limite le développement des indésirables, évite une évaporation trop rapide de l'eau et enrichit le sol.

Cédric nature & paysage
Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin
Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôts selon l'article 199 sexdecies
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

06 76 16 53 83
ou
03 90 57 95 65
Hello
le Jardinier
CETTE ANNEE, PROFITEZ de votre temps libre,
NOUS NOUS OCCUPONS DE VOTRE JARDIN
- tondre votre pelouse
- tailler vos haies et arbustes,
- désherber les massifs ou
- ramasser les branches, les feuilles,
- entretenir votre potager
50% de réduction d'impôts*
services à la personne
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
*selon la loi en vigueur
thierry.marck@hellolejardinier.com

le Jardinier
Nos atouts : la qualité, les prix et nos conseils de producteurs
OUVERT
Lundi 8 mai et
Jeudi 18 mai
Boutique Décoration
Idées Cadeaux
Penser à la
Fête des Mères
le Dimanche 4 juin
Nos Productions :
• Elsass Géraniums
• Plants de légumes et aromatiques
• Vaste gamme de replants de tomates (+ de 40 variétés)
• Plantes pour massifs et jardinières
• Plants de légumes Bio
• Terreaux professionnels
21 Bd de Nancy • SÉLESTAT • 03 88 92 09 92
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h ainsi que le dimanche de 9h30 à 12h30
©JDM Editions

Entretien des espaces verts • Piscines et abords • Vente d'écorce de pin
Spécialiste de la pierre naturelle et de Terrasse en bois
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
services à la personne
50% de réduction d'impôts
Devis Gratuit
Siret : 50218033400018
32 rue de la Digue • BOOFZHEIM • 06 71 59 59 10 • www.arts-et-paysages.fr • Retrouvez-nous sur

Centre Floral Gaessler

PORTES OUVERTES LE 8 MAI ! *
* à Benfeld uniquement

TOUS AU JARDIN !

GRAND CHOIX DE LÉGUMES, AROMATES, & FLEURS À PLANTER

RENDEZ-VOUS DANS NOS SERRES POUR DÉCOUVRIR NOTRE SÉLECTION DE :

TOMATES ANCIENNES

COEUR DE BOEUF
Variété mi-tardive, gros fruit rouge en forme de coeur

ANANAS
Gros fruit charnu avec peu de graines, chair juteuse et sucrée

NOIRE DE CRIMÉE
Couleur pourpre, chair charnue, d'une excellente qualité gustative

ROSE DE BERNE
Ronde, charnue, à la fois très sucrée et très parfumée

TOMATES MODERNES

PREMIO F1
Tomate grappe aux fruits de calibre moyen, très réguliers

MAESTRIA F1
Très forte tolérance au mildiou et résistance aux maladies, excellente qualité gustative

AUBERGINES

CLARA F1
Chair très douce, beau calibre pour une aubergine blanche, sans épine

RANIA F1
Fruit crème strié violet, très productif, goût très doux, peau fine, peu de graines

MAIS AUSSI...
AUBERGINE ELISE F1 ET SULTANE F1

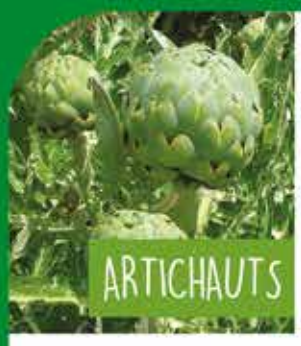
POIVRONS ET PIMENTS

POIVRON DINERO F1, POXIGO F1, FLAMINIO F1, AGIO F1, VELVET F1, DOUX TRES LONG DES ANDES

PIMENT DE CAYENNE, DE THAÏLANDE, BASQUE GORRIA F1

MAIS AUSSI...
MONTFAVET, TOMANDE , SUPERSTEAK...

et diverses variétés de
TOMATES CERISES
rouges, jaunes, oranges, vertes et bicolores.



CUCURBITACÉES

COURGETTE LONGUE ET RONDE,
VERTE ET JAUNE,
CONCOMBRE, POTIRON,
POTIMARRON, COURGE BUTTERNUT,
COURGE MUSQUÉE,
CORNICHON, MELON, PASTÈQUE

NOUVEAUTÉ !

COURGETTE LONGUE DE NICE

AROMATES

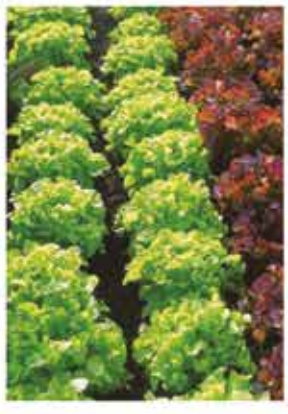
PATATES DOUCES

EVANGELINE
ou BONITA

GRAND CHOIX EN
FLEURS ET FEUILLAGES
POUR L'ÉTÉ

TRIXI CRACKER

DIVERSES VARIÉTÉS DE
CHOUX ET SALADES



SUNPATIENS

ANGELONIA WEDGEWOOD

Centre Floral Gaessler

Suivez-nous sur sur

FAITES LE CHOIX

DE LA QUALITÉ ET DE LA FRAICHEUR

2 ADRESSES !

DE LA PROXIMITÉ
avec une entreprise locale et familiale

DU SERVICE
parce que nous sommes là pour vous conseiller !

CENTRE FLORAL GAESSLER
CENTRE VILLE DE BENFELD (67230)
12 Rue du petit rempart
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 12h
et de 14h à 19h (le samedi jusqu' à 17h)
Tél **03 88 74 41 38**

HORTICULTURE GAESSLER
À L'ENTRÉE D'HINDISHEIM (67150)
301 rue de la gare
Ouvert du lundi au samedi
de 8h à 12h et de 13h30 à 18h30
Tél **03 88 64 32 00**

Fleurs Agnès

EARL HORTICOLE Goerger
depuis 4 générations à votre service

OUVERT à SAND

les 1er, le 8 ainsi que le 18 mai
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Venez visiter nos serres de production

- Géraniums
- Plantes à massif
- Plantes pour balcons
- Vivaces
- Replant légumes
- Plus de 25 variétés de tomates
- Légumes greffés

fleurs plantes d'Alsace — Produit ici ! ça change tout !

Pour chaque moment de la vie, dites le avec des fleurs

3, route de Strasbourg · **SAND** · 03 88 74 43 99
Ouvert du lundi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h • Dimanche 9h30-12h

14 rue de l'Eglise · **HILSENHEIM** · 03 88 57 62 41
Ouvert mardi 9h-12h - 14h-19h • mercredi 14h-19h •jeudi et vendredi 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h

©JDM Editions

Votre Horticulteur

Dominique BAUER

LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

OUVERT LUNDI 8 MAI
de 9h à 12h et de 14h à 17h

EN DIRECT DU PRODUCTEUR, CULTIVÉS DANS NOS SERRES

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**
- **Plus de 40 variétés de tomates**

Cette année plus que jamais, remplissez votre jardin

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

©JDM Editions / Edith

Le calendrier du jardinier

Printemps

Parce que le jardin se vit au gré des saisons, nous vous proposons dans ce calendrier une liste détaillée des différents travaux à effectuer au printemps aussi bien au jardin d'ornement qu'au potager.

	POTAGER	ORNEMENT	FRUITIERS	DIVERS
Avril	✔ Premiers semis en place ✔ Combattre limaces et escargots	✔ Préparer les massifs ✔ Début de la tonte du gazon	✔ Combattre les premiers parasites, pucerons, chenilles, carpocapses...	✔ Commencer les désherbages
Mai	✔ Semer la plupart des légumes	✔ Fleurir les pots et jardinières ✔ Semer et planter toutes les fleurs d'été, annuelles ou bulbeuses	✔ Installer des pièges à phéromones ✔ Supprimer les fruits en surnombre	✔ Lutter contre les limaces et escargots ✔ Appliquer des traitements préventifs contre les maladies sur tous les végétaux
Juin	✔ Eclaircir les légumes racines ✔ Tuteurer les tomates et haricots grimpants	✔ Tailler les haies et les arbustes à floraison printanière ✔ Palisser les plantes grimpantes	✔ Débuter la taille en vert ✔ Protéger les fruits des oiseaux	✔ Pailler le sol entre les plants

Préférer des méthodes de jardinage écologiques et respecter l'environnement.

AU FIL DES SAISONS

OUVERT le **8 mai** ainsi que le **18** et le **21 mai 2023**

Géraniums, dipladenias, plantes à massif, plantes aromatiques, replants de légumes, semences, terreaux, engrais. Arrangements cimetière.

REMPOTAGE DE VOS JARDINIERES !

Plus de 30 variétés !

Siret : 403 171 358 000 35 - ©IDM Editions

9 rue de la Chênaie
SCHAEFFERSHEIM · 07 86 70 99 09
Horaires d'ouverture du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

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* Urssaf

*selon la loi en vigueur

Fête de
Printemps à Herbolzheim
Dimanche 07.05.2023 | 11h - 18h

Venez profiter d'une ambiance conviviale dans le centre-ville animé !!

- Bourse pour cyclistes & bikers
- Vente dominicale à partir de 13h

©IDM Editions

MARCHÉ AUX FLEURS
DIEBOLSHEIM

PRÉSENTATIONS, CONSEILS, VENTES SUR PLACE, ...

DIMANCHE 7 MAI 2023 DE 9H À 18H

Horti'B Sarah Bernhet · PRESTA' CONCEPT · Brasolsa · SEMAK · GMG Pépinière Paysage

les Bons à savoir de marsel

Le retour du Printemps... et son lot d'allergies !

Difficile de vivre dans un environnement sans pollen ! En revanche, il est possible de repérer la période au cours de laquelle se manifestent les premiers symptômes d'allergie pour pouvoir prendre les mesures adaptées et, au besoin, suivre un traitement pour limiter leur apparition et la gêne occasionnée.

Comment savoir si je suis allergique ?

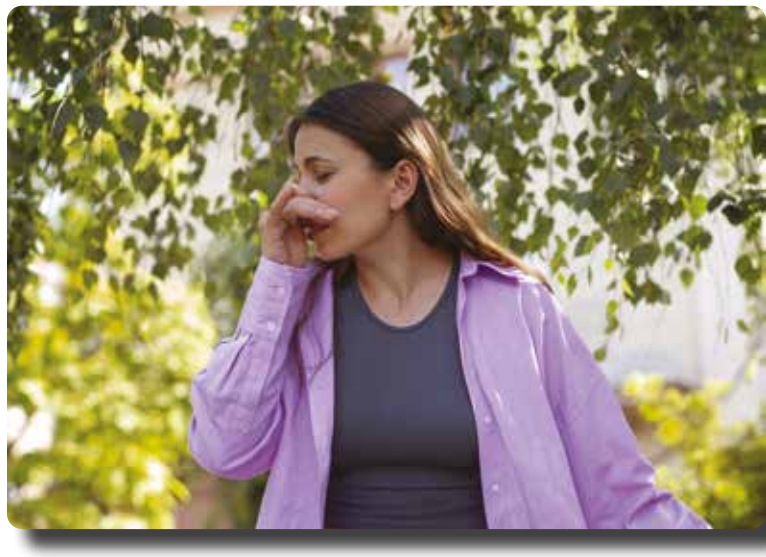
Si vous avez parfois le nez qui gratte ou qui coule, les yeux qui piquent, une respiration sifflante ou une toux, tous les ans à cette période de l'année, il est fort probable que vous soyez allergique. Si la gêne est répétitive et handicapante au quotidien (crises d'éternuement, yeux rouges qui démangent, difficultés respiratoires, etc.), prenez rendezvous chez votre médecin pour lui en parler.

Quelques recommandations à prendre pendant une période pollinique si vous vous savez allergique :

- Lavez vos cheveux tous les jours.
- Aérez votre chambre au moins dix minutes par jour, de préférence avant le lever et/ou après le coucher du soleil.
- Evitez d'utiliser des parfums d'intérieur, de l'encens, des bougies, des produits d'entretien ou de bricolage à fortes odeurs.
- Portez des lunettes de protection et un masque si vous devez tondre votre pelouse.
- Evitez les activités sportives extérieures.
- Faites sécher votre linge en intérieur.
- Gardez les vitres fermées lorsque vous conduisez.

Et le rhume des foins, dans tout ça ?

Dans la catégorie des allergies aux pollens, on pense forcément aussi au rhume des foins.
Très présent en Alsace, il est associé aux graminées, qui sont des plantes sauvages ou cultivées, présentes sur tout le territoire. Le blé, l'avoine, le seigle, l'orge, la fétuque ou le chiendent en font partie. Près d'une personne sur cinq est sensible aux pollens de graminées ! Le pic des manifestations allergiques a lieu entre mai et juin.



Quelques sites web utiles pour se tenir informé.e

Pour être informé.e de la présence de pollens autour de chez vous, vous pouvez consulter :
- le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique www.pollens.fr, sur lequel est publié chaque semaine un bulletin complet avec les risques d'allergie par régions.
- le site alertepollens.org de l'association des pollinariums sentinelles® de France, qui communique sur le démarrage et la fin des émissions de pollens.
- le site www.atmo-grandest.eu, sur lequel vous trouverez une carte avec les indices de la qualité de l'air en Alsace.

Vous pouvez également télécharger l'application « Alertes pollens » sur votre smartphone.

FENÊTRES - VOLETS ROULANTS & BATTANTS

PORTE D'ENTRÉE & DE GARAGE

HEWE FRANCE

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

• DIAGNOSTIC TECHNIQUE
• CONSEILS
• FABRICATION 100% ALLEMANDE

maprimerénov'

MADE IN GERMANY

RGE QUALIBAT

Siret n° 534182605000020 - ©JDM Editions

▶ 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

JOST

LE + GRAND DISTRIBUTEUR QUAD DE L'EST

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

LARGE CHOIX EN MAGASIN

POLARIS

Barthel fleur

FLEURS BARTHEL

PRODUCTEUR HORTICOLE • ARTISAN FLEURISTE

fleurs et plantes d'Als@ce — Produit ici ! ça change tout !

À DORLISHEIM
FACE À LA STATION SERVICE CORA

À HINDISHEIM CENTRE VILLAGE RUE DES VERGERS
à hauteur de la mairie, tourner rue du fossé, en face du cimetière

TÉLÉCHARGEZ NOTRE CATALOGUE DE PRINTEMPS !

www.barthel-fleurs.fr

Flashez-moi !

la Cuisine de marsel

Plein phare sur les asperges !

C'est la pleine saison des asperges ! Ephémères et délicieuses, elles sont vertes ou blanches sur les étals. Hormis la couleur, connaissez-vous la différence entre les deux variétés ?

Pourquoi n'ont-elles pas la même couleur ?

Les asperges blanches gardent leur blancheur car elles poussent sous terre et ne voient pas la lumière du jour. Les asperges vertes, quant à elles, sont récoltées quand elles dépassent de 20 à 25 cm du sol. Le soleil leur donne alors cette jolie couleur printanière.

Une différence au goût

Les asperges vertes ont une saveur plus prononcée que les blanches.
C'est pourquoi l'asperge verte peut s'accompagner d'ingrédients au goût plus fort : elles sont délicieuses cuisinées avec un peu de parmesan ou du jambon fumé, par exemple.
Les asperges blanches, plus délicates, se marient plutôt avec des aliments doux, comme les oeufs ou du jambon cuit.

Faut-il toutes les éplucher ?

Les asperges blanches, oui, sinon elles seront filandreuses et immangeables, sans parler de l'aspect peu appétissant des fils blancs dans votre assiette. Concernant les asperges vertes, nul besoin de les éplucher. Il suffit de couper la partie dure du bas.

Quels sont leurs bienfaits pour l'organisme ?

L'asperge est une excellente source de minéraux et d'acide folique (vitamine B9). Elle contient du potassium, du cuivre, du calcium, du fer et du phosphore. Cet aliment qui est composé à plus de 90% d'eau, contient un acide aminé, appelé asparagine, qui permet d'éliminer les toxines et le surplus de sel présents dans l'organisme. L'asperge est donc un diurétique naturel qui nettoie les reins et prévient les calculs urinaires. C'est également un bon remède contre l'insomnie et les troubles anxieux.

Un légume déclinable à l'infini en cuisine !

Les idées de recettes à base d'asperges ne manquent pas ! Voici quelques façons de décliner ce légume pour réaliser des plats très savoureux : en flanc, au parmesan, à la mayonnaise, en quiche, en gratin avec des pommes de terre, en velouté chaud ou froid, en mousse avec des crevettes, en tarte, en risotto, en clafoutis, avec des oeufs pochés, ou en omelette ! Il n'y a plus qu'à choisir par quoi commencer !

Un peu d'histoire

Les Égyptiens et les Grecs furent les premiers consommateurs d'asperges. Plus tard, les Romains en développèrent la culture, mais ce légume était alors réservé aux riches gastronomes. Associée à un produit de luxe, elle était particulièrement appréciée des rois pendant la Renaissance. Jusqu'au début du 19ème siècle, seuls les amateurs fortunés pouvaient s'offrir ce légume raffiné . Puis l'asperge commença à se démocratiser, d'abord en région parisienne, puis dans les années 1870, dans le Val de Loire. Elle conquit ensuite l'Aquitaine, la Provence et le Midi de la France, aujourd'hui autres grandes régions de production.

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

WINTZENHEIM (68)
les vendredis de 8h à 12h

BENFELD
les samedis de 7h30 à 12h

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

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

VIANDE BOVINE, *en direct de la Ferme*

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

Pendant la saison des **asperges**
- **jambon blanc**
- **jambon fumé maison**
- **jambon aux herbes**

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

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

Retrouvez-nous facebook

Ticket Restaurant

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

© JDM Editions

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

Profitez de notre terrasse et des beaux jours !!

Venez déguster nos salades fraîcheur, sandwichs etc ...

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

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

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

© JDM Editions

La sylvothérapie, se soigner au contact des arbres

Sylvothérapie, bain de forêt, ou shinrin-yoku... trois termes pour parler d'une pratique qui a le vent en poupe, alors qu'elle était encore méconnue en France il y a quelques années. Et si on vous disait que faire des câlins aux arbres était bénéfique pour notre corps et notre mental ? On vous en dit un peu plus sur cette activité qui mérite toute notre attention.

Une reconnexion à soi et à la nature

S'évader loin des grandes villes, c'était le rêve de nombreux citadins après les confinements de 2020 et 2021. L'engouement pour la forêt a fleuri ici et là, et beaucoup d'entre nous se sont intéressés aux activités de plein air.
La sylvothérapie – qui signifie littéralement « se soigner par la forêt », fait partie de ces pratiques qui ont émergé suite à la crise sanitaire. Le bain de forêt est une immersion au coeur de la nature, mêlant marche et méditation. On se rapproche plus de la promenade que de la randonnée, car la distance parcourue n'est pas forcément très grande. Trois ou quatre kilomètres peuvent suffire, l'objectif étant justement de prendre son temps.

Un éveil des sens

Au delà d'une simple balade, c'est une véritable expérience sensorielle, une invitation à l'éveil des sens :
- la vue : observer la nature en silence pour détendre le cerveau
- l'ouïe : écouter le bruit des feuilles mortes, le brame du cerf, le chant des oiseaux
- le toucher : poser sa main sur les troncs d'arbres, les encercler, sentir la mousse ou l'eau d'un ruisseau sous ses doigts pour calmer l'activité cérébrale
- l'odorat : à chaque saison ses parfums, particulièrement présents en automne avec les champignons et les odeurs musquées.

Une pratique tendance, certes, mais aux origines ancestrales !

« Inventés » au Japon dans les années 1980, les bains de forêt ou shinrin-yoku y sont considérés comme une véritable médecine préventive. Asie, États-Unis, Scandinavie... dans tous ces endroits du globe, ils sont d'ailleurs prescrits au même titre que la balnéothérapie et la thalassothérapie en France.

De vrais bénéfices pour la santé

Dans une époque où nous sommes hyper stimulés au quotidien, et où les exigences professionnelles et la pression sociale pèsent sur nous, il est parfois compliqué de se recentrer sur soi et d'écouter son corps.
La sylvothérapie permet cette reconnexion à soi. Les bienfaits thérapeutiques ressentis lors d'une promenade en forêt sont bien réels : détente profonde, ralentissement du rythme cardiaque, diminution du stress et de la pression artérielle, baisse dela glycémie et de la fatigue, rééquilibrage hormonal , amélioration de la concentration et du sommeil, renforcement du système immunitaire... Tous ces effets positifs peuvent être constatés après quelques heures passées en contact avec les arbres, à condition de jouer le jeu en méditant et en se recentrant sur soi.

La forêt, un trésor français

Une aubaine, L'Alsace regorge de somptueuses forêts !
De manière générale, les trois quarts des Français vivent à moins d'une demi-heure d'une forêt. Pas d'excuses donc, la sylvothérapie est à la portée de beaucoup d'entre nous. Si vous pensez manquer de connaissance sur le sujet, et/ou si vous voulez l'expérimenter en groupe, il est possible de se faire accompagné par un.e guide certifié.e en sylvothérapie.

casa julia
Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes
Tous nos plats peuvent être emportés
Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site :
www.casajulia.fr
Commandez vos plats et pizzas
Nos horaires
Lundi au Vendredi
de 12h à 14h et de 19h à 22h
Samedi de 19h à 22h
Dimanche fermé
Nous avons le plaisir de vous accueillir sur notre terrasse
32 rue de la 1ère division blindée
ESCHAU • 03 88 64 27 10
©JDM Editions /Edith

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
CHOIX, 500 RÉFÉRENCES !
Alimentation, droguerie, parapharmacie, high-tech...
QUALITÉ ET SÉCURITÉ
Les magasins XIMITI sont tous réfrigérés et vos achats peuvent être réglés en espèce ou par CB.
XIMITI
Votre magasin malin.
WWW.XIMITI.EU
ximiti_erstein
Ximiti Erstein
REJOIGNEZ LES ULTRAS CONNECTÉS
1, RUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - ERSTEIN
© JDM Editions

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie
Artisan d'art
• 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
Siret : 493 756 614 00014 - © JDM Editions / Edith

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

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...
Sans oublier les brises-vues/clôtures et portails sur mesure et personnalisables
CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL
• Taille fruitière
• Plantation
• Engazonnement
• Fourniture d'écorces de pin en vrac
• Pose de spas
• Dallage/Pavage
• Enrobé
• Escaliers
• Clôtures
BÉNÉFICIEZ DE 50% de réduction d'impôts sur l'entretien de vos espaces verts
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

Les origines de la Fête du Travail
Un peu d'histoire

La France, pays des grèves et des revendications ? On pourrait croire que le 1er mai a vu le jour sur le sol de notre cher Hexagone, et pourtant, historiquement, cette journée chômée a des origines américaines. En effet, le 1er mai 1886, après deux années de lutte syndicaliste, près de 200 000 travailleurs américains ont obtenu la journée de travail de huit heures. Cette date, qui correspondait au 1er jour de l'année comptable en entreprise, est alors devenue un symbole.
Ce fut toutefois une victoire en demi-teinte pour les Américains, car tous les travailleurs n'obtinrent pas satisfaction ce jour-là, et la lutte fut marquée par de violents affrontements mortels.
Quelques années plus tard, l'idée d'une journée annuelle de revendication traversa l'Atlantique. Animé d'une ferveur révolutionnaire, le « premier 1er mai » français eut lieu en 1890, pour les mêmes raisons qu'en Amérique : obtenir une journée detravail de huit heures. Les ouvriers arborèrent alors un triangle rouge à la boutonnière ; triangle dont les trois côtés symbolisaient le partage du temps entre le travail, le loisir et le sommeil.
Sous l'occupation, le régime de Vichy tenta de s'approprier cette date du 1er mai. En 1942, elle devint une journée chômée sans diminution de salaire, mais la propagande imposa sa propre vision du travail, en associant le 1er mai à la Saint Philippe, le prénom du Maréchal Pétain.

Jour férié depuis... 1948 !

Le 26 avril 1946, le gouvernement a officiellement reconnu le caractère chômé du 1er mai.
Il n'est dès lors plus un jour de grève. Il tourne aussi la page du régime de Vichy en le rendant définitivement aux travailleurs. En 1948, il devient férié et chômé.

Et de nos jours, le 1er mai est-il férié ailleurs qu'en France ?

La Fête du travail est célébrée partout dans le monde, mais peu de pays ont choisi d'en faire un jour férié comme la France. En Suisse et aux Pays-Bas par exemple, le 1er mai est resté un jour ouvré. En Angleterre, le jour chômé est le premier lundi de mai. Au Canada et aux États-Unis, la fête du travail est un jour férié du mois de septembre. En Australie, elle est fêtée à différentes dates proches du printemps ou de l'automne. Au Paraguay on célèbre la fête du travailleur (« el día del trabajador ») ; ce jour-là, les patrons invitent leurs employés à partager un barbecue. Les Japonais, quant à eux, ne célèbrent pas la fête du Travail mais la première semaine de mai, qu'ils appellent la « semaine dorée », et au cours de laquelle ont lieu des festivités.

au bon conseil
Caviste indépendant et passionné
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
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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981
KLEIM MENUISERIE
• PORTES INTÉRIEURES
• PORTES BLINDÉES
• DRESSING
• PLACARDS ET RANGEMENTS
• CUISINES
• ESCALIERS
• REVÊTEMENTS
A VOTRE SERVICE DEPUIS 41 ANS
PORTES D'INTÉRIEUR SUR-MESURE
DIRECT FABRICANT toutes mesures
DRESSING SUR-MESURE
Siret n° 320 802 697 00013 • ©JDM Editions/Edith
6 rue du Maréchal Foch • KRAUTERGERSHEIM
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74
Du lundi au vendredi : 8h/12h et 13h/19h • Samedi : 8h/12h
j.kleim.menuiserie@gmail.com
www.menuiserie-kleim.fr
QUALIBAT

LES OPTICIENS **KRYS ERSTEIN**

BACK TO SUN

Krys

Le style à partir de **19€***

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

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

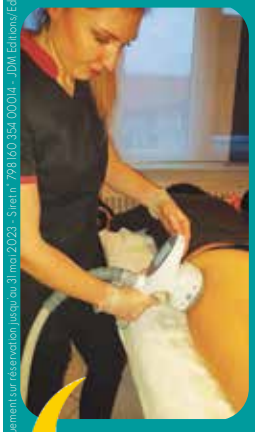
CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

5/5 ★★★★★ 42 avis clients

Jusqu'à
-50%
sur tous les soins en MAI !
uniquement sur rdv
AU 03 88 96 48 95

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



VOTRE BILAN MINCEUR OFFERT
D'UNE VALEUR DE 70€

Offre valable uniquement sur réservation jusqu'au 31 mai 2023 - Siret n° 798 600 354 00014 - JDM Editions/Edith

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

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

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
COMMUNIONS • 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 GRANDES TAILLES

IDÉES ET CHÈQUES CADEAUX

*Offre valable jusqu'au 13/05/2023 • ©JDM Editions / Edith

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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :
Pour paraître dans le Marsel du mois de juin, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 16 mai 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

Mardi 2 mai
BOOFZHEIM - Don du sang
La collecte de sang aura lieu de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre stylo et à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Le sang c'est la vie.

Samedi 6 mai
DIEFFENBACH-AU-VAL - Histoire de nature et de mystères
Nains, géants, fées, serpents couronnés et autres êtres nimbés de mystère. Au gré d'un sentier serpentant vers la Roche des Fées, pénétrons peu à peu dans le monde des légendes et croyances d'Alsace. Pique-nique tiré du sac. RDV à 10h. 7€/adulte, 5€/enfant. Rens. et insc. au 06 03 78 74 14, mail: sur lamaison@maisonnaturemutt.org

Samedi 6 mai
VALFF - Soirée Asperges
La musique Alsatia organise sa soirée 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 Schmitt J Claude 03 88 08 14 68 ou Rosfelder André au 03 88 08 40 04.

Dimanche 7 mai
EPFIG - Cyclotourisme CIRCUIT ROHAN
Le Cyclo Club Epfig vous propose ses circuits.
VELO ROUTE: 10 km, 30 km ou 42 km en plaine, 70 km ou 104 km en montagne. 3 Circuits VTT: 18,26 ou 46 km.
Départ: Salle polyvalente d'EPFIG à partir de 7h
Tarifs: 4€ FFCT 6€ autres -18ans : gratuit
Sur les différents parcours des ravitaillements bien achalandés vous permettrons de reprendre des forces, boissons froides ou chaudes, gâteaux faits maison. A l'arrivée vous avez la possibilité de vous restaurer. Au menu : coquelet, frites et salade.

Dimanche 7 mai
HERBSHEIM - Marche gourmande du braconnier.
Au cœur du Ried noir, le parcourt de 7km a plus de 6 points de restauration. 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. Rés./ rens. 03 88 74 54 13 ou 07 49 33 66 59 ou mail marche.braconnier.herbsheim@free.fr

Dimanche 7 mai
SCHERWILLER - Marché aux fleurs
Marché aux fleurs avec la présence d'horticulteurs, de producteurs locaux et d'associations locales. Idées de jardinage. Rempotage gratuit. Petite restauration, buvette. De 10h à 17h.

Jeudi 11 mai
BENFELD - Atelier d'art floral
À 20h, l'AGF à Benfeld organise un atelier d'art floral, animé par Elodie de Pollen et Pistils.
Réalisée par vos soins sous les conseils bienveillants d'Elodie. Le matériel est entièrement fourni, vous repartirez avec votre réalisation. Lieu : centre social et familial AGF, 10 rue du Grand Rempart à Benfeld
Tarif : 33€/adhérent , 38€/non adhérent
Renseignements et inscription : AGF Benfeld 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Samedi 13 mai
BENFELD - Tremplin des jeunes Artistes
à 19h30 le Lions Club de Benfeld Erstein organise la 5e édition de cette soirée exceptionnelle qui offre une scène à de jeunes talents de 10 à 22 ans dans différentes disciplines: chant, danse, arts du cirque, musique, théâtre, humour.
Ne manquez pas cet événement et faites partie du public qui élira le meilleur artiste ! Soirée caritative : entrée enfant-adulte: 5 et 10€ / Salle des Fêtes de Benfeld / Buvette et petite restauration.

Samedi 13 mai
STOTZHEIM - Soirée Asperges
L'ACASL de Stotzheim a le plaisir de vous convier à sa soirée 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. (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

Dimanche 14 mai
BOOFZHEIM
Concert de l'Harmonie et soirée tartes flambées
L'Harmonie et les Rhinschnooge vous invitent à une après midi musicale à partir de 15 heures à la salle des fêtes. Le thème cette année de la 1ère partie sera les musiques de cinéma. En seconde partie les Rhinschnooge vous proposeront des morceaux de compositeurs alsaciens écrit récemment. Des tartes flambées vous seront proposées à partir de 17h. Rens. au 06 73 09 19 90

Dimanche 14 mai
GERSTHEIM - Fête Paroissiale des Asperges
La Paroisse catholique organise sa fête à la Salle des Fêtes. Après la célébration de la messe à 10 h à l'église St Denis, l'apéritif sera proposé à partir de 11h30. Les asperges et jambons seront servis à 12h30. Animation et tombola. Réservation avant le 7 mai chez Francine Meyer au 06 98 47 19 55 ou chez Micheline Gargowitsch au 07 70 98 40 57. Repas et café : 22 € / moins de 12 ans : 7 €

Dimanche 14 mai
SCHAEFFERSHEIM - Bourse aux jouets et vêtements enfants, articles de puériculture
Organisée par L'Amicale de l'Ecole de 9h à 14h, sous le hall du marché (centre du village). Entrée gratuite, buvette et petite restauration sur place. Info exposant : 15 € la table (stand 3x2,5m) - ouverture accès à 7h30. Infos & réservations : amicaleecoleschaeff@gmail.com. (toute réservation sera prise en compte qu'après paiement. Merci de communiquer un n° tel. ou email.)

Dimanche 14 mai
WESTHOUSE - Le Marché de Printemps de l'AGF Westhouse
L'AGF vous propose la deuxième édition du Marché de Printemps. Entrée libre. Au centre du village. Sur place, vous trouverez un large choix d'exposants locaux, des animations pour petits et grands, un espace restauration et buvette.

Dimanche 14 mai
FEGERSHEIM - Marché aux puces réservé aux particuliers
Organisé par l'AFF rue de l'industrie Z.I. Fegersheim. Ouverture au public à 8h fermeture à 16h. Stands restauration et boissons sur place (café croissants merguez saucisses blanches - knacks - frites - pâtisserie et boissons). Parkings visiteurs : Grand Frais, Lidl et Botanic. Renseignements et inscriptions au 06 42 39 18 13 mail: aff.fegersheim@gmail.com

Mercredi 17 mai
SÉLESTAT -Bal folk
dès 20h Tanzmatten – Salle festive
Entrée : 10 € – buvette et petite restauration
Réservations conseillées au : 03 88 82 97 59
Adresse : 8, Rue Paul Déroulède, SELESTAT
Une grande première pour l'École de Musique de Sélestat qui organise un bal folk et qui souhaite une ambiance chaleureuse pour cette soirée qui marque le début du week-end de l'ascension. Au son de la musique d'élèves de l'association, puis du groupe « Quatr'Quart » s'enchaîneront danses de couples

Samedi 27 mai
EPFIG - Un sacré crapaud ce sonneur
Au printemps, dans la forêt, barbotant flegmatiquement dans les ornières et mares, se cache un tout petit crapaud. Partez à la rencontre du sonneur à ventre jaune, de la forêt qui l'accueille et des mares qui servent de refuge à ses petits après l'hiver. RDV à 14h, précisé à l'inscription. Gratuit. Rens. et insc. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org

Samedi 27 mai
ROSSFELD - Pêche de soirée
Pêche de soirée avec immersion de truites, carpes à remettre à l'eau. 10€ la place, de 18 h à 21h30.Grillades, frites. ou plateau Mix Grill frites salades à 12€ sur réservation. Renseignement au 06.86.50.36.47

Samedi 3 juin
EICHHOFFEN - Marché semi-nocturne et soirée concert
L'association Eichhoffen Voisins Solidaires organise sa 2ème édition du marché à partir de 15h.
Au programme : plus de 40 exposants locaux, un concert du groupe Woodstork, des jeux, de la restauration avec les burgers Bios de la ferme des Hutten (Saint Pierre Bois) à partir de 18h.
- une tombola avec de nombreux lots.
Rens. et insc. par mail eichhoffenvoisinssolidaires@gmail.com

Samedi 3 juin
ERSTEIN - Braderie Croix-Rouge Erstein Benfeld
La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss à Erstein organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h sur le parking des bénévoles. Vente de vêtements, jouets et livres.

Samedi 3 juin
HIPSHEIM - Cuisine sauvage sur votre territoire
Au fil des saison et sur le territoire au plus proche de chez vous, découvrez les plantes sauvages comestibles et cuisinez-les. RDV à 9h précisé à l'inscription. 20€/adulte, 15€/enfant. Rens. et insc. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org.

Samedi 3 juin
SERMERSHEIM - Marche Gourmande des Sauterelles
Thème «Far West». Le menu proposé est : burger time, la salade Kentucky, le boeuf à la broche, sauce western, son accompagnement, «il était une fois ... le fromage» et en dessert, et avec le café, le Fer à cheval. Adultes (à partir de 15 ans) est de 39 €, enfant (5 à 14 ans) est de 20 € et les plus petits sont gratuits. Inscriptions sur : https://www.payasso.fr/comitedesfetes_mg2023/billetterie

+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarsel.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

Nos Offres printanières du 1er au 31 mai 2023

Jusqu'à 20%* de remise sur les Pergolas

et 15%* sur les Portails, Clôtures, Brise-vue

*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

Auberge b'm hans

À OBENHEIM

RECHERCHE à temps plein

• Serveur(se) et Aide-cuisine

Tél pour RDV 03 90 00 27 18

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

TOUT FAIRE RÉNOVER, CONSTRUIRE, AMÉNAGER. Bricopro LOXAM

SCHNEIDER
ÉNERGIES ET MATÉRIAUX

Votre spécialiste
RÉPARATION

Des professionnels à votre service au sein de nos magasins et de notre atelier de réparation !

Venez nous rencontrer

MARCKOLSHEIM MUSSIG TRIEMBACH-AU-VAL

Découvrez toutes nos offres avec notre catalogue

AUTOPORTÉES

AUTOPORTÉE ED98HC
Embrayage des lames électromagnétique
Roues 15" x 18"
Vendue avec chargeur de batterie

TONDEUSES

TONDEUSE THERMIQUE TRACTÉE AL551SAQST170
Guidon ergonomique à écrou
Grandes roues
Relevage centralisé 6 positions
Grandes roues 200 x 280 mm

Tondeuse tractée thermique LC247S
Moteur Husqvarna 139 cm³
Largeur de coupe 47 cm
Bac 50 L
Hauteur de coupe de 20 à 75 mm

MOTOBINEUSES

MOTOBINEUSE THERMIQUE MFTB4
Couteaux forgés démontables et remplaçables à l'unité
Guidon repliable et réglable en hauteur
Roue de transport
Accessoires en option

MOTOBINEUSE THERMIQUE MC4
Couteaux forgés démontables et remplaçables à l'unité
Guidon repliable, déportable et réglable en hauteur
Roue de transport

DEBROUSSAILLEUSES & TAILLES HAIES

TAILLE-HAIES THERMIQUE
Modèle:2 temps
Cylindrée (cm³): 21.7
Puissance (W):0.600
Longueur de coupe (cm):60
Garantie:2 ans

DÉBROUSSAILLEUSE ARIANE
Moteur Honda GCVX 200 - 223 cm³
Largeur de coupe 53 cm
Hauteur de coupe centralisée 5 positions
Transmission par courroie
Guidon réglable en hauteur et repliable

en motoculture

VENTE

MARCKOLSHEIM
6 rue de l'Ortenbourg — 03.90.57.00.00

MUSSIG
42 rue de Heidolsheim — 03.88.85.30.44

TRIEMBACH-AU-VAL
16 route du Climont — 03.88.82.54.76

SCHNEIDER
ATELIER DE RÉPARATION

- Prise en chage dans votre magasin
- Entretien
- Devis personnalisé
- Affûtage

TRACTEURS

Tracteur TM3187 FZRE
Moteur STAGE V - Diesel 3 cylindres 854 cm³
Puissance 16 CV
4 roues motrices
Vitesses : 6 AV / 2 AR
Capacité de relevage 540 Kg
PTAC : 1500 Kg
Eclairage routier CE
Attache remorque AV et AR
Pneumatiques agraires

ROBOTS TONDEURS

Robot Automower 305
Surface maxi 600 m² - Tonte adaptative
Détection automatique des passages étroits
Pente maxi 40%

BROYEURS

BROYEUR R70
Rotor avec 1 couteau aiguisable en acier trempé
+ 6 marteaux réversibles en acier trempé
1 contre couteau en acier trempé
Broches amovibles pour affinage
Goulotte d'évacuation à 650 mm du sol
Transmission directe
Poignée pour le déplacement
et dispositif de sécurité sur la trémie
2 roues de grandes dimensions
pour le déplacement
Rendement 2 à 3 m³/h

BÛCHERONNAGE

Tronçonneuse thermique 120 Mark II
Puissance 1,4 kW - Guide 35 cm - Poids 4,85 Kg

De la nature à votre assiette

Risotto aux asperges et fines herbes printanières

Alexis Albrecht — Découvrez la cuisine d'auteur

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon ciselé
- 3 CàS d'huile d'olives
- 500 g de riz Carnaroli
- 15 cl de vin blanc sec
- 50 g de parmesan
- 80 g de beurre coupé en cubes
- 500 g d'asperges
- 1 petite botte de ciboulette
- 1 petite botte de ciboulette plate
- 1 poignée de persil plat
- 1 poignée de cerfeuil
- 1 poignée de cressonnette

Recette :

Eplucher, laver et cuire les asperges dans une grande quantité d'eau salée.
Réserver l'eau de cuisson.
Couper la pointe à environ 5 cm puis tailler des tronçons d'environ 2 cm dans la partie inférieure de l'asperge. Réserver au chaud.

Ciseler finement toutes les herbes.

Faire suer l'oignon à l'huile d'olive et nacrer le riz.

Déglacer au vin blanc et réduire à sec, mouiller avec une partie de l'eau de cuisson des asperges.

Laisser le riz absorber le liquide tout en remuant dans le fond de la casserole puis ajouter l'eau de cuisson petit à petit sans arrêter de remuer jusqu'à cuisson du riz « al dente ».

Vérifier l'assaisonnement en cours de cuisson et ajouter les tronçons d'asperges.
En fin de cuisson et hors de source de chaleur, ajouter le parmesan râpé, le beurre et les fines herbes mélanger énergiquement pour créer une émulsion entre le riz et le beurre.

Dresser sur assiette chaude et disposer les pointes d'asperges.

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

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

ENTRETIEN - NETTOYAGE
Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...
PEINTURE - RENOVATION
Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépissage murets
AMENAGEMENTS EXTERIEURS
Pose de clôtures composite, grillage, bois, murets, dallage, bordures, graviers, petite maçonnerie etc... etc...
Contactez-nous pour plus de renseignements
17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • **06 79 47 79 05** • **www.lartisanduried.fr**
Siret : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editions/Edith

POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES
UTTER
PERMANENCE 24h/24 7j/7

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

Grand choix de plaques

Salon funéraire

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

Bijoux souvenir avec empreintes à partir de 99€ TTC

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

+ecotech
chauffage & climatisation

Maintenant, retrouvez nous au
17 Rue de Nairobi - 67150 ERSTEIN
03 90 00 00 44
ecotech-alsace.fr

EBS FERMETURE

Revendeur Internorm

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

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTTERSHOLZ
www.ebsfermetures.com

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

RGE QUALIBAT

lia
L'énergie confort

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

- Energies renouvelables
(pompes à chaleur, chaudières et poêles à granulés)
- Photovoltaïque du 2,2 kw au 36 kw
(Offres spéciales professionnels et particuliers)
- Isolation des combles et isolation extérieure
- Climatisation (installation sous 4 semaines)

Etude personnalisée à domicile gratuite et sans engagement

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

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

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

la nature de marsel

Le muguet, l'origine de la tradition autour des clochettes blanches

« Le muguet est le sourire aux dents d'ivoire du jeune printemps. » **Paul Fournier**

Mais au fait, pourquoi cueille-t-on du muguet le 1er mai ?

En fonction de la région où l'on se trouve, le muguet fleurit généralement entre début et fin avril, mais on est sûr d'en trouver un peu partout le 1er mai. Il peut fleurir jusqu'en juillet, avant de donner des petites baies, puis son feuillage va finir par disparaître jusqu'au printemps suivant.

D'où vient cette coutume d'offrir du muguet ?

Dans le langage des fleurs, le muguet signifie « retour du bonheur ». De nombreuses cultures en ont donc fait un porte-bonheur.
Selon la mythologie grecque, le muguet aurait été créé par Apollon, dieu des arts et de la poésie, pour permettre à ses muses de marcher sur un tapis de clochettes parfumées.
Pour les Celtes, sa floraison annonçait le renouveau de la nature et l'espoir de récoltes abondantes.
Au Moyen-Age, les mariages étaient généralement célébrés en mai. La tradition voulait qu'un brin de muguet soit accroché sur la porte de la future mariée pour symboliser sa virginité. Au XVIe siècle, la fête de l'amour était célébrée le 1er mai, et non à la Saint Valentin le 14 février. Les princes et les seigneurs fabriquaient des couronnes de fleurs et les offraient à leurs promises. Mais c'est en 1560 que la tradition d'offrir du muguet le 1er mai est véritablement née. Le roi Charles IX, âgé de 10 ans, et sa mère Catherine de Médicis visitaient la région du Dauphiné lorsque le chevalier Louis de Girard de Maisonforte lui offrit un brin de muguet. Le roi décida alors que les dames de la cour recevraient cette fleur à clochettes blanches tous les ans à cette date.

Que dit la superstition ?

Pour être sûr d'attirer la chance, il est de coutume d'offrir trois brins de muguet composés, si possible, de 13 clochettes.

Comment faire pour avoir du muguet dans mon jardin ?

Pour que le muguet fleurisse au jardin au mois de mai, c'est en octobre qu'il faut mettre les griffes en terre. Si vous vous rendez dans une jardinerie, vous trouverez le muguet parmi les bulbes de printemps.
Attention toutefois, c'est une fleur toxique, qui contient des substances irritantes dangereuses pour le coeur. A ne pas mettre en bouche, donc !

Puis-je cueillir du muguet sauvage en forêt ?

Sur le principe, oui. Soyez raisonnable toutefois. Assurez-vous au préalable que vous êtes dans une forêt publique et non privée, car dans le second cas la cueillette est interdite sans l'autorisation préalable du propriétaire forestier. L'ONF (Office National des Forêts) préconise également de ne pas trop prélever (10 à 15 tiges maximum), un ramassage abusif pouvant faire l'objet d'une amende. Enfin, pensez à couper plutôt qu'arracher, pour préserver le bulbe des fleurs et permettre leur renouvellement.

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

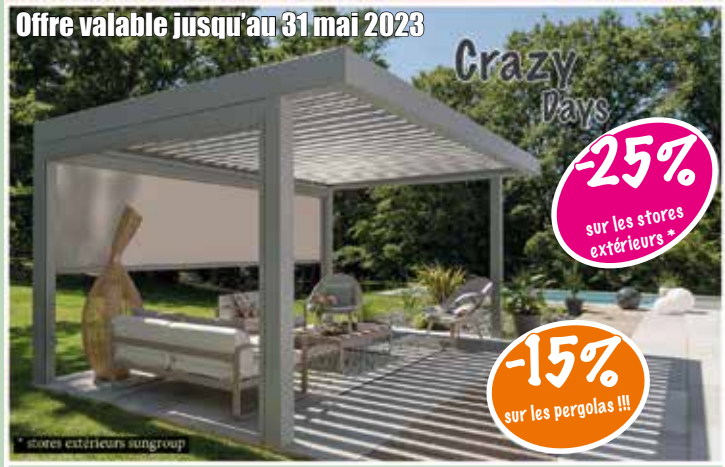
Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

Confort et Bien-être
avec la protection solaire Stordif



Stordif

STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS

22 rue de la Gare 67120 Duppigheim

DICKSON 03 90 40 29 20 somfy

www.stordif.fr
contact@stordif.fr

Devis gratuits
sans engagement

FENÊTRES - PORTES D'ENTREE - PORTES DE GARAGE - VOLETS ROULANTS - VOLETS BATTANTS

KOVACIC®

WWW.KOVACIC.FR

Fabricant depuis 1965

Rénovez à prix fabricant et bénéficiez toujours de la TVA à 5,5%
*selon les produits et la legislation en vigueur

Devis Gratuit

Nos salles d'expo vous sont ouvertes, pour que vous puissiez vérifier par vous-même de la remarquable finition de nos réalisations

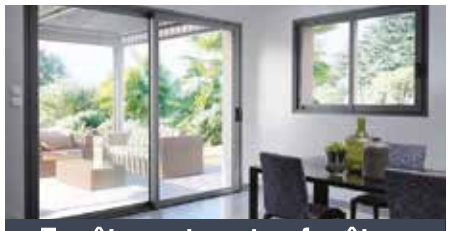
Salle d'expo de 400m² à Ernolsheim Bruche

Salle d'expo de 300m² à Colmar

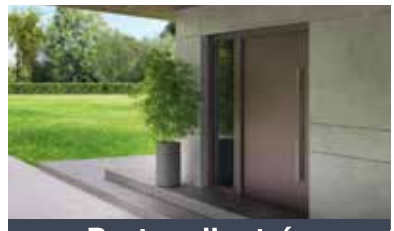
Volets battants

Portes de garage sectionnelles et basculantes

Volets roulants



Fenêtres et portes fenêtres



Portes d'entrée

Siret n° 444 669 097 00016 - ©JDM Editions/Edith

VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME DE FERMETURES

ERNOLSHEIM S/BRUCHE
47 rue de la Gare - 03 88 59 51 21

COLMAR
12 rue Louis Joseph Gay Lussac
03 89 27 54 30 - sur RDV

HAGUENAU
12b Grand Rue - 03 88 59 51 21
Uniquement sur RDV

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

MENUISERIE WALTZ

Des portes uniques, associant des matériaux nobles

Porte d'intérieur

Escalier, balustre

Cuisine en bois massif

Meubles et placards sur mesure

Plafond en bois massif

Fabrication artisanale posée par nos soins

13, rue du Chêne Z.A. 67150 **NORDHOUSE** tél. **03 88 98 27 27**
www.menuiserie-waltz.fr

le Jardin de marsel

Fabriquer des bombes à graines pour reverdir son jardin : facile et utile !

Pour reverdir rapidement une zone peu végétalisée ou ayant du mal à fleurir, rien de mieux que les bombes à graines ! Dans cet article, un tutoriel simple pour fabriquer des bombes à graines et savoir comment les utiliser.
Le but : améliorer la biodiversité de son jardin ou de tout autre espace extérieur peu verdoyant.
Les bombes à graines sont des boules composées de terreau, d'argile et de graines, qui peuvent être lancées dans des zones peu végétalisées, pour favoriser la repousse de la végétation. Les balles de graines sont faciles à fabriquer et constituent un moyen économique et écologique de reverdir son environnement !

Pourquoi faire des bombes à graines ?

Les bombes à graines présentent de nombreux avantages pour l'environnement. Elles sont ainsi très utiles et efficaces pour restaurer les zones dégradées ou désertiques, augmenter la biodiversité d'un environnement, favoriser la pollinisation des plantes, mais aussi améliorer la qualité de l'air et lutter contre l'érosion. Autant d'arguments auxquels s'ajoutent deux aspects tout aussi essentiels : les bombes à graines sont également économiques et écologiques, car elles n'utilisent que des matériaux naturels et peuvent être fabriquées à la maison, à moindre coût.

Les ingrédients nécessaires pour fabriquer des bombes à graines

Les ingrédients nécessaires pour fabriquer des bombes à graines sont très simples et peuvent être trouvés dans la plupart des magasins de jardinage ou des quincailleries. Vous aurez simplement besoin de terreau, d'argile, de graines de plantes adaptées à votre environnement, d'eau et d'un récipient pour mélanger les ingrédients.

Quel type d'argile pour bombe à graine ?

Concernant le type d'argile à privilégier, préférez de l'argile en poudre et, si possible, un peu de compost (l'occasion rêvée d'utiliser le fruit de votre lombricomposteur si vous en possédez un !).

Comment faire des balles de graines ?

La méthode de fabrication des bombes à graines est très simple :
Dans un récipient, mélangez le terreau et l'argile en quantités égales. Ajoutez ensuite suffisamment d'eau pour obtenir une pâte souple et homogène. Ajoutez les graines de plantes, en mélangeant doucement pour éviter de les endommager. Formez des boules d'environ 2,5 cm de diamètre et laissez sécher pendant plusieurs heures.

Comment planter des bombes de graines ?

Une fois que vos bombes à graines sont sèches, il est temps de les utiliser pour reverdir votre environnement ! Vous pouvez les lancer dans les zones désertiques, les terrains vagues, les bords de routes... Les bombes à graines peuvent également être utilisées pour améliorer la biodiversité de votre jardin en les dispersant dans les zones clairsemées ou peu végétalisées. Les bombes à graines sont très résistantes et peuvent germer même dans des conditions difficiles !
Méthode simple et économique pour reverdir l'environnement, les bombes à graines sont donc parfaites pour favoriser la biodiversité en utilisant des ingrédients naturels et en choisissant des graines adaptées aux conditions climatiques de la zone à reverdir.
es balles de graines sont ainsi un moyen amusant de sensibiliser les gens à l'importance de la végétation et de la préservation de l'environnement. N'hésitez pas à partager cette méthode avec vos amis et votre famille, pour un monde plus vert !

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

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**

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 · peinturekitzinger@hotmail.fr

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

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

ETUDES DE PROJET GRATUIT

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

OFFRES SPÉCIALES PRIVILÈGE PORTES G. SECTIONNELLES*

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Mir rede Elsassisch

Performance, qualité et compétence font la différence

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

Conditions : Oakley portail 5106 2023 - Siret n° 847 651 783 00015 • ©IDM Editions

Peinture GRAYER

De Père en Fils depuis 1907

RGE QUALIBAT

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

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

Siret n° 305 533 556 00034 - ©IDM Editions

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

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.
Retrouvez des centaines de pelotes de marque
PRO LANA
RICO DESIGN
katia
Fêtes des Mères
Pensez aux Bons Cadeaux !!
et venez découvrir nos Catalogues Printemps-Eté...
Mercerie By Sandra
• Laines • Fils
• Boutons • Broderie ...
Retrouvez-nous sur
38 rue du Général de Gaulle
ERSTEIN - 03 67 98 13 46
Du mardi au vendredi 9h-12h 14h-18h
Le samedi 9h-12h 14h-16h30
©JDM Editions

la nature de marsel

Les champignons de printemps, à cueillir en ce moment

Vous pensiez que la saison des champignons, c'était l'automne ? Détrompez-vous ! Il existe plusieurs variétés de champignons de printemps.

Profitez du retour du printemps pour vous balader en forêt et trouver... des champignons ! En effet, plusieurs types de champignons poussent en mi-saison (printemps et automne), voire exclusivement au printemps, pour notre plus grand plaisir gustatif.

Quels champignons poussent au printemps ?

Si la majorité des champignons poussent à l'automne, certains peuvent être récoltés au printemps, en fin d'été, plus rarement en hiver. Le printemps, avec le retour du soleil et de l'humidité, est propice à la pousse de certains champignons.

La morille, champignon de printemps

La reine des champignons de printemps, c'est la morille ! Ce champignon est facile à reconnaître, avec son chapeau à texture d'éponge. De plus, toutes les morilles sont comestibles, vous avez donc peu de risques d'intoxications. En fonction des variétés, la couleur des morilles oscille entre le beige clair et le brun foncé.

On trouve des morilles dans les sous-bois, les forêts, plutôt dans les zones de montagne ou les régions assez humides. Elles poussent de la fin du mois de mars à la mi-mai environ. Il existe plusieurs variétés de morilles : la morille ronde, la morille conique, le morillon, et la meilleure, la morille délicieuse (Morchella deliciosa) !

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

traumwäsche
JUTTA SCHLESINGER
Dessous - Lingerie fine
Collection Bain
Rohanstr. 14 - D-77955 ETTENHEIM
Tél. 0049 78 22 13 55
Courriel : traumwaesche-schlesinger@online.de
www.traumwaesche-schlesinger.shop
© JDM Editions

TOUT FAIRE

SCHNEIDER BOIS - ENERGIES

schneider-materiaux.fr

GRANULÉS DE BOIS 100 % NATUREL

SAC

VRAC

ÉCOLOGIQUE • ÉCONOMIQUE • CONFORTABLE

BOIS DE CHAUFFAGE

BÛCHES PREMIUM

Bûches Haute Performance, 100% fendues en sections entre 8 et 14 cm, séchées à moins de 20% d'humidité. Brossées en tambour écorceur et certifiées NF H1G1.

BÛCHES COMPRESSÉES

Les bûches densifiées assurent un rendement énergétique 3 à 4 fois supérieur à celui du bois de chauffage traditionnel, et nécessitent 4 fois moins d'espace de stockage.

- 1h30 de combustion régulière
- Flamme vive et ambiance chaleureuse

ENVIE D'INSTALLER UN POÊLE À BOIS OU À PELLETS ? CONTACTEZ-NOUS

3 MAGASINS POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS EN ÉNERGIES

MARCKOLSHEIM MUSSIG TRIEMBACH-AU-VAL

Sàrl E2R
+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation
Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo
devis gratuit
Intervention rapide
SIRET : 478 492 135 00015
67920 SUNDHOUSE
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

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

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
SIRET : 751 772 468 00045

ÉLECTRICITÉ HIRLIMANN
Électricité générale
Étude, conception et dépannage
NEUF et RÉNOVATION
4, rue du Conseil de Brisach
67860 RHINAU
03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40
Courriel : electricite.hirlimann@estvideo.fr
SIRET : 809391329000012

HEWE FRANCE
Entreprise de Menuiserie
PVC Alu Bois
Recherche
un menuisier poseur
H/F - CDI
Vous justifiez d'une expérience réussie dans un poste similaire, vous êtes polyvalent, autonome, faites preuve d'initiative et avez un bon sens relationnel client.
ALORS CE POSTE EST POUR VOUS
Envoyez lettre de motivation et CV à HEWE FRANCE
7 route de Strasbourg
67230 HUTTENHEIM
hewe-france@orange.fr

Particulier ACHETE
MOTOS
à restaurer
(Motocross, enduro, routière, sportive, custom)
De préférence années 90 à aujourd'hui
Contact : tyson67860@hotmail.fr

les Infos de marsel

Miels frauduleux , le rapport alarmant

Les résultats du rapport de la Commission européenne, rendu le 23 mars dernier, sont alarmants : près de la moitié des miels vendus en Europe sont frauduleux. Des faux miels la plupart du temps importés de Turquie et de Chine et qui s'avèrent être en réalité coupés avec des sirops de sucre. Une pratique pourtant interdite par la réglementation européenne.

Des études alarmantes

Pour en arriver à ses conclusions, le laboratoire officiel de l'exécutif européen a testé 320 lots de miels, parmi lesquels 147 ont été considérés comme frauduleux, soit 46 % des échantillons analysés. Une proportion importante qui représente ainsi une part significative des 175 000 tonnes de miel importées chaque année en Europe. Les miels sont la plupart du temps coupés avec des sirops de sucre à base de riz, de blé ou de betterave sucrière, ce qui contrevient à la réglementation européenne interdisant tout ajout.

Des contrefaçons en nette hausse

Malgré la loi en la matière, le taux de miels contrefaits semble même avoir augmenté. Au cours du précédent plan de contrôle européen mené entre 2015 et 2017, seuls 14 % des échantillons analysés avaient été déclarés non conformes.

Pourquoi ajouter du sucre au miel ?

Pour permettre aux vendeurs de réaliser des marges plus élevées ! Pour vous donner une idée, le sirop de riz coûte environ 50 centimes par kilo, soit cinq fois moins cher que le miel pur importé... Cette pratique lucrative est difficile à détecter, car elle exigerait l'analyse de tous les miels vendus dans les commerces. À l'oeil nu ou au goût, il est difficile de distinguer un vrai miel d'un faux miel, nos étalages de magasins étant remplis de faux miels présentés comme authentiques...

Selon le rapport de la Commission européenne, l'utilisation d'additifs et de colorants est ainsi destinée à « falsifier la véritable source botanique du miel et à dissimuler sa véritable origine géographique en falsifiant les informations de traçabilité et en supprimant les pollens », rapporte Le Monde.

Une falsification qui n'épargne pas la France. Parmi les 21 échantillons prélevés dans le pays, seuls quatre étaient authentiques. Cinq lots présumés faux étaient destinés au marché français, tandis que les autres étaient destinés à la Grèce, à l'Espagne, à la Belgique, à l'Allemagne et aux Pays-Bas.

Les consommateurs dupés

« Bien que le risque pour la santé humaine soit faible, de telles pratiques trompent les consommateurs et défavorisent les producteurs honnêtes face à la concurrence déloyale », estime auprès de l'AFP l'Office européen de lutte antifraude (OLAF).
« Ce résultat alarmant démontre que le marché européen est une véritable passoire qui permet aux fraudeurs d'écouler leurs faux produits », déplore de son côté Foodwatch.
L'organisation de défense des consommateurs réclame des contrôles plus rigoureux, une méthodologie harmonisée pour détecter les fraudes, ainsi qu'une obligation de transparence dans les informations fournies.

Comment reconnaître un vrai miel ?

Tournez-vous, autant que possible, vers un apiculteur local.
Dans les grandes surfaces, ne vous arrêtez pas au marketing de l'étiquette : label bio, bandeau bleu, blanc, rouge, etc. ; des critères qui ne peuvent malheureusement pas, à eux seuls, être gages d'un véritable miel sans modification.
Le coût du miel est également un indicateur à prendre en compte. Un prix trop bas doit vous alerter. Le miel est un produit noble, qui, s'il est récolté dans les règles de l'art de l'apiculture française et dans le respect des abeilles, mérite d'être valorisé.
Depuis 2021, les étiquettes des miels mélangés doivent indiquer la liste des pays d'origine du miel par ordre pondéral décroissant. Espérons également l'évolution des normes et réglementations pour un étiquetage plus strict, fournissant des informations bien plus détaillées pour ce type de produit.

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

160 magasins en France

ESPACE revêtements

DEPUIS 1981 **DECOMUR & SOL**

du CHOIX, du CONSEIL et des PRIX !

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

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

• Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux

Venez découvrir nos nouveautés ...

BUDGET MALIN

Notre coup de pouce

Remise volume 1 :
5% à partir de 500€*
Remise volume 2 :
10% à partir de 1000€*

MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

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

Sset n° 75219011600018 - ©IDM Éditions

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

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

SCHAAL AUTO
Service & Location

Diagnostic - Mécanique - Carrosserie
Entretien & Réparation toutes marques

Révision Constucteur
Garantie préservée

Dépannage - Pneus - Pare-brise

LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louez votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires

POINT LOC

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

Peintures RUPPEL

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

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

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

7j/7
24h/24

DS DÉBOUCHAGE
DÉBOUCHAGE - CURAGE - RECHERCHE FUITE & CASSURE

Particulier
Assurance
Entreprise
Syndic

Débouchage / Curage Haute Pression & Mécanique
Inspection vidéo
Recherche de cassures dans un réseau enterré

06 265 797 20 - À BENFELD
contact@ds-debouchage.com
www.ds-debouchage.com

la Beauté marsel

5 astuces beauté écolo sous la douche

Vous prenez une douche plutôt qu'un bain ? Premier bon point écolo. Découvrez d'autres astuces qui sont bonnes pour la planète, mais aussi pour votre beauté sous la douche.

Comment rester belle au naturel lorsque l'on est pressée ? Tous les jours, on peut réaliser des gestes beauté express sous la douche qui ne demandent pas trop de temps. Encore mieux : ils contribuent à **préserver l'environnement** !
Découvrez nos trucs pour se doucher écolo en beauté.

Préserver sa beauté ET l'environnement sous la douche

Bonne nouvelle, la plupart des **astuces beauté naturelles** que l'on peut réaliser sous la douche sont aussi bonnes pour l'environnement, mais aussi pour le porte-monnaie.

Astuce n°1 : on utilise du savon solide

Le gel douche n'a pas grand-chose pour lui : bien plus cher qu'un savon solide, il est également une source de déchets évitable et n'est pas très bon pour notre peau. Privilégiez le bon vieux **savon en pain** : presque zéro déchet, il est bien plus économique et **meilleur pour notre peau**, car moins agressif. Privilégiez des savons naturels comme le savon de Marseille ou d'Alep. À défaut, préférez un **gel douche maison**.

Astuce n°2 : on se rince les cheveux à l'eau froide

L'eau chaude abîme nos cheveux en ouvrant les écailles de la fibre capillaire. De manière générale, il est préférable de **se laver le corps et les cheveux à l'eau froide** pour préserver les tissus. Si vous êtes frileuse à cette idée, passez juste un coup d'eau froide pour rincer vos cheveux. Effet tonique garanti, et vos cheveux seront plus brillants.

Astuce n°3 : on ne passe pas trop de temps sous la douche

Si on reste trop longtemps sous la douche, l'eau va attaquer les défenses naturelles de la peau, qui devient, alors, plus sèche et plus sensible. On passe donc **peu de temps sous la douche**, ainsi on consommera moins d'eau tout en préservant sa peau. De même, on évite de prendre des douches à répétition. Une douche par jour, c'est largement suffisant pour notre hygiène.

Astuce n°4 : on se savonne à la main

Vous connaissez la fleur de douche ? Cette « fleur » de plastique colorée et kitsch est souvent offerte avec les corbeilles beauté des grandes enseignes. Elle est à éviter dans votre douche : il s'agit d'un **nid à bactéries** qui profitent de l'atmosphère chaude et humide de votre salle de bains pour proliférer.
Préférez vos mains pour **vous savonner**, ou à la limite privilégiez des accessoires beauté naturels que vous rincerez soigneusement après usage.

Astuce n°5 : on évite les microbilles plastique

Certaines microbilles sont à base de plastique et sont un **désastre pour l'environnement** : ces micro-particules de plastique finissent tout droit dans les océans, où elles contribuent à asphyxier la faune marine. Les microbilles plastique sont interdites en Europe depuis janvier 2018 dans les « cosmétiques à rincer » mais certains produits ménagers et les cosmétiques hors UE peuvent encore en contenir.

«Il est mis fin à la mise sur le marché de produits cosmétiques rincés à usage d'exfoliation ou de nettoyage comportant des particules plastiques solides, à l'exception des particules d'origine naturelle non susceptibles de subsister dans les milieux, d'y propager des principes actifs chimiques ou biologiques ou d'affecter les chaînes trophiques animales»
stipule la Loi n° 2016-1087 du 8 août 2016 pour la reconquête de la biodiversité, de la nature et des paysages

Privilégiez de toute façon, les **produits exfoliants naturels**, comme les gommages à base de noyaux d'abricot. Vous préserverez par la même occasion votre peau de ces **gommages agressifs** à base de plastique.

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

Les plats à emporter ou livrés - sur place +3€

Week-end des 6, 7 et 8 mai

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

Week-end du 13 et 14 mai

Paëlla à la Valenciane -lapin, poulet, chorizo, et fruits de mer - ..... 16€
Carré de veau pané à la chapelure de cèpes ..... 18€
Dos de biche Grand Veneur ..... 18€
Tripes de veau à la tomate ..... 16€
Civet de lapin ..... 14€
Mignons de porc ..... 14€
Cotis salés ..... 14€
Mixed grill 3 viandes et saucisse ..... 18€
Mixed grill 3 poissons et gambas ..... 18€

Week-end des 18, 19, 20 et 21 mai

Bouchée à la reine ..... 14€
Bouchée aux poissons et fruits de mer ..... 18€
Joues de porc compotées ..... 13€
Quenelles de foie ..... 12€
Palette fumée ..... 13€
Cuisses de grenouilles ..... 16€
Carpe frite ..... 16€
Coquelet (600g) ..... 15€
Blanquette de veau aux légumes nouveaux ..... 14€
Aioli de poissons, sauce rouille ..... 18€

Week-end du 27 et 28 mai

Cassoulet à la toulousaine ..... 16€
Pieds et paquets ..... 15€
Souris d'agneau ..... 16€
Travers et jarreton de porc ..... 14€
Pilons de poulet façon Ranch ..... 14€
Paupiettes de sole ..... 17€
Cordon bleu de saumon ..... 18€
Ballotine de pintade ..... 17€
Pointes de filet de bœuf ..... 18€

Week-end de la Fête des Mères le 3 et 4 juin

Filet de sandre ..... 16€
Trois poissons de mer, Saint Jacques et gambas ..... 22€
Rizotto aux Saint Jacques et gambas ..... 22€
Mignon de veau pané à la chapelure de cèpes ..... 21€
Ballotine de poularde aux morilles ..... 21€
Filet de canette aux pêches rôties ..... 18€
Entrecôte de bœuf Limousin aux poivres ..... 21€
Côtelettes d'agneau ..... 16€

Le Menu de la Fête des Mères Dimanche 4 juin

Sur place, avec sorbets **46€** - à emporter (entrée et plat) **36€**

Salade gourmande - filet de caille, rémoulade de saumon, gambas, terrine de chevreuil, jambon de Parme
OU
Salade d'asperges, omble chevalier en trois façons - goujonnettes, rémoulade et poêlé -
OU
Foie gras de canard maison, chutney de rhubarbe, pain cœur

Sorbet

Filet de sandre à la mousseline de Saint Jacques, aux tagliatelles
OU
Filet de canette aux pêches rôties, petits légumes, quenelles de fromage blanc
OU
Carré de veau à la chapelure de cèpes, petits légumes, gratin P. de T.

Savarin maison aux fruits frais, sorbet fraise
OU
Mille feuille de kougelhopf, glace cerise et chocolat blanc, quenelle de mousse au chocolat

Nous proposerons également une petite carte et un menu enfant

Pendant tout le mois 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 :
Vendredi, Samedi, dimanche soirs et jours fériés
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

© JDM Editions

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Les secrets de la diététique japonaise pour éviter la prise de poids

Les Japonais sont connus pour suivre au quotidien des habitudes alimentaires les plus saines et équilibrées au monde. À la clé : une espérance de vie parmi les plus élevées ainsi qu'un faible pourcentage de personnes souffrant d'obésité. Alors, quel est le secret de la nutrition japonaise ? Dans cet article, les principes de base de la diététique japonaise, pour garder la ligne et surtout, être en bonne santé.
Le premier principe de la diététique japonaise repose sur l'équilibre et la diversification. Les Japonais consomment une grande variété d'aliments, mais en petites portions.

La diversification, premier principe fondamental de la diététique japonaise

Les repas japonais traditionnels se composent généralement de plusieurs petits plats, chacun ayant une saveur et une texture différentes. Les repas sont donc très diversifiés, équilibrés et savoureux. Les Japonais accordent en outre une grande importance à la présentation des aliments, en les disposant joliment dans des assiettes ou des bols, ce qui augmente leur plaisir de manger et donc, leur satisfaction. Une plus grande satisfaction à manger réduisant les envies de sucreries compensatoires.

Manger avec modération et lentement

Un autre principe important de la diététique japonaise repose sur la modération. Les portions sont petites et les aliments riches en calories sont consommés avec modération. En outre, les Japonais ont tendance à manger lentement, en savourant chaque bouchée, ce qui leur permet de mieux ressentir la satiété et ainsi, manger moins.

Le principe de la saisonnalité, important dans la cuisine japonaise

La manière de se nourrir des Japonais est également influencée par les saisons. Les aliments de saison, plus frais, plus savoureux et plus nutritifs sont à l'honneur. Par exemple, en été, les Japonais mangent des aliments rafraîchissants et hydratants, tels que des légumes verts, des fruits, du tofu, des nouilles froides et du poisson grillé. En hiver, place aux aliments chauds et réconfortants, notamment les soupes et le riz. Manger des aliments de saison s'avère également plus écologique, car ils sont produits localement et nécessitent donc moins de transport.

La diététique japonaise met l'accent sur la qualité des aliments

La qualité, plutôt que la quantité, autre principe fondamental de la nutrition japonaise. La cuisine japonaise se compose ainsi généralement d'aliments frais et de qualité supérieure ; des aliments non transformés ou bien faiblement transformés.
Les Japonais mangent également beaucoup de légumes, qui sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux, ainsi que des poissons et fruits de mer, riches en acides gras oméga-3, en protéines et en minéraux.

Les aliments fermentés et les algues, bons pour la ligne

Si la cuisine japonaise met l'accent sur la consommation d'aliments variété, les aliments fermentés sont à l'honneur. Au menu quotidien, miso, natto (un aliment fermenté japonais traditionnel à base de graines de soja fermentées) et vinaigre, qui sont riches en probiotiques et en enzymes. À la clé, une digestion améliorée qui aide ainsi à réduire les ballonnements et la rétention d'eau. En outre, les aliments fermentés sont également riches en fibres, ce qui contribue à réduire l'appétit et augmenter la satiété.

Les algues font partie intégrante de la cuisine japonaise et sont utilisées dans une variété de plats tels que les soupes, les salades, les sushis et comme ingrédient aromatisant. En plus de leur saveur unique, elles sont également bénéfiques pour la santé, car elles sont riches en antioxydants. En outre, certaines algues sont capables de capter les graisses et ainsi diminuer leur absorption au moment de la digestion.
La diététique japonaise repose donc sur des principes simples, mais efficaces, qui ont fait leurs preuves au fil du temps. Rappelons toutefois que l'adoption de cette alimentation doit être considérée dans son ensemble, en plus d'autres facteurs tels qu'une activité physique suffisante, un sommeil de qualité et une gestion du stress, pour une santé globale optimale.

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

ECK S.A.R.L

Vente directe depuis 1984

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

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

le Journal de marsel

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

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

Appelez le
03 88 74 11 10
Mail :
lejournalde@marsel.fr

MENUISERIE Erhard

à Obernai

Un savoir-faire d'exception depuis 1966

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

NOS PRESTATIONS

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

DEVIS GRATUIT

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

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

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

OÙ NOUS TROUVER ?
2 rue du Thal
67210 OBERNAI
03.88.47.61.90

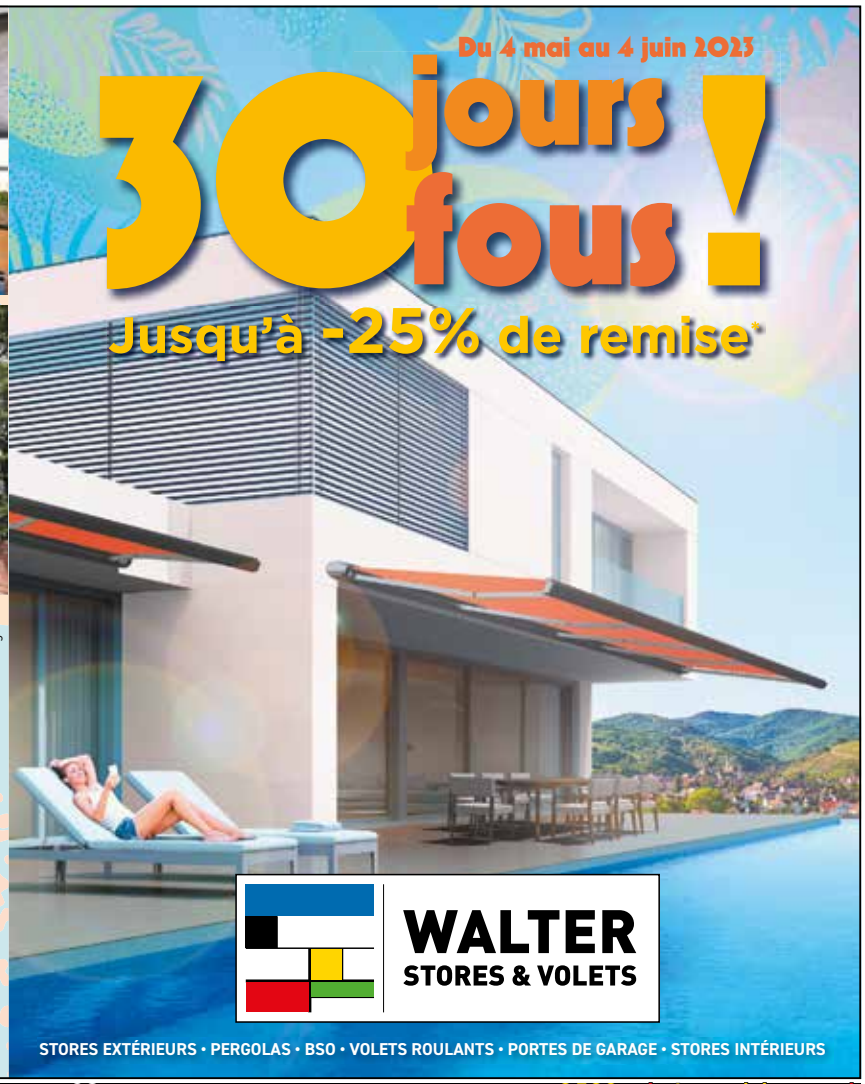
Lundi – Vendredi
08h30 – 12h00 | 13h30 – 18h00
www.menuiserie-erhard.fr
info@menuiserie-erhard.com

RESTEZ INFORMÉ

Du 4 mai au 4 juin 2023

30 jours fous !

Jusqu'à -25% de remise*



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

*Voir conditions des offres en magasin.

Découvrez notre configurateur en ligne !
walter-stores.fr

Fabriqué en Alsace
FABRICANT INSTALLATEUR 100% FRANÇAIS

WALTER STORES & VOLETS

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

Préparer sa peau au soleil estival : les meilleurs aliments pour une protection naturelle

Si rien ne remplace une protection solaire pour protéger sa peau des rayons UV, l'alimentation est également essentielle. Certains aliments, notamment riches en anti oxydants, permettent ainsi de préparer sa peau au soleil de l'été, naturellement. Lesquels ?

Bien qu'en termes de **protection solaire**, l'alimentation ne puisse pas se substituer à l'application d'une crème solaire ainsi qu'aux protections textiles, elle peut néanmoins aider à **préparer la peau en vue d'une exposition au soleil.**

Quels aliments pour préparer sa peau au soleil ?

Voici donc une liste d'aliments à intégrer dans votre alimentation dès le printemps et tout au long de l'été, de manière à profiter pleinement de leurs bienfaits en matière de **protection naturelle de l'épiderme.**

Pour protéger sa peau du soleil, on mise sur les fruits et légumes colorés !

Les **végétaux colorés** sont ainsi des alliés de choix pour lutter contre les dommages cellulaires causés par les rayons UV. **Les caroténoïdes**, présents dans les **aliments de couleur rouge, orange, jaune et vert**, sont essentiels pour réduire ces dommages tout en améliorant la tolérance de la peau au soleil. Étant donné que le corps n'est pas en mesure de synthétiser ces antioxydants, ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation. À savoir également : les caroténoïdes issus des aliments sont mieux assimilés grâce aux autres nutriments qu'ils contiennent, notamment les phytoène et phytofluène ! Mieux vaut donc en consommer plutôt que de miser uniquement sur les compléments alimentaires.
Deux caroténoïdes s'avèrent particulièrement intéressants pour contrer les effets **des UV : le lycopène et le bêta-carotène.**

Tomates, pastèques et pamplemousses roses

Le lycopène, présent dans les tomates, pastèques et pamplemousses roses, est **un antioxydant particulièrement efficace contre les radicaux libres**. Les tomates, même transformées en coulis, purée ou jus, sont une source importante de lycopène, par ailleurs mieux assimilé par l'organisme en présence de graisses.

Abricots, melons, carottes, poivrons et légumes à feuilles vert sombre

Le bêta-carotène, quant à lui, est présent dans les fruits et légumes jaune orangé tels que les abricots, les melons, les carottes et les poivrons, ainsi que dans les légumes à feuilles vert sombre. Il est **efficace contre les radicaux libres** et permet de prévenir la baisse de l'immunité cutanée provoquée par le soleil.

Bon à savoir : les bienfaits du thé et des baies rouges contre les effets néfastes du soleil sur la peau

Les baies colorées telles que les **framboises, les myrtilles et les mûres, ainsi que le thé vert, le jus de raisin et le vin** contiennent des **flavonoïdes et des anthocyanes** possédant un effet antioxydant. Ces composés contribuent à la réparation des dommages cellulaires causés par les UV et réduisent également le risque de cancer. Attention toutefois à la consommation de vin, boisson alcoolisée, car l'alcool peut favoriser les coups de soleil.

Les huiles végétales et poissons riches en oméga-3 pour préserver sa peau du soleil

Les huiles végétales telles que **l'huile d'olive et l'huile de colza** fournissent des graisses de qualité ainsi que de **la vitamine E**. La vitamine E, tout comme les caroténoïdes et les polyphénols, renforce les défenses de la peau contre les rayons UV et ralentit l'apparition des coups de soleil. N'hésitez donc pas à accompagner vos salades estivales d'un filet d'huile d'olive ou d'huile de colza !

Autres aliments pour préparer sa peau au soleil : **les poissons gras riches en oméga-3**, tels que les **sardines, le saumon, le thon, le hareng et le maquereau**, qui aident à combattre l'inflammation causée par les rayons UV sur la peau.

L'hydratation : pour protéger la peau du soleil, il faut boire suffisamment d'eau

Une bonne hydratation est essentielle pour la peau, d'autant plus lorsqu'elle est exposée aux rayons du soleil. L'eau aide à maintenir l'hydratation des cellules, en particulier celles de l'épiderme qui, en cas de déshydratation, peuvent présenter des micro-rides ou se fissurer. Autre source d'hydratation : les **aliments riches en eau** comme les fruits frais tels que la pastèque, les agrumes, etc., ainsi que les légumes crus comme le concombre, qui aident à demeurer hydrater en été.

Que penser des compléments alimentaires pour préparer la peau au soleil ?

Les compléments alimentaires spécial soleil peuvent en effet être envisagés pour **préparer sa peau au soleil de l'été**. Ils contiennent généralement des nutriments qui aident à booster le bronzage tout en protégeant la peau des dommages causés par les UV.

Veillez toutefois à ne pas abuser des compléments alimentaires en évitant de cumuler différents produits. Bien qu'ils puissent être efficaces, leur consommation peut au final être nocive pour la santé en cas de surdosage dû à la consommation de plusieurs compléments alimentaires. Il est donc recommandé de **respecter le dosage conseillé**.

Rappelons aussi que les compléments alimentaires ne peuvent, comme l'alimentation, se substituer à l'application d'une crème solaire en cas d'exposition au soleil. En outre, les caroténoïdes issus directement des aliments sont mieux assimilés par l'organisme, notamment grâce aux autres nutriments qu'ils contiennent. C'est pourquoi adapter son alimentation est avant tout préférable.

Attention à l'alcool, qui favoriserait les coups de soleil

Pour finir : **une recommandation concernant l'alcool**, pouvant être davantage consommé en été avec les beaux jours qui invitent aux apéritifs et longues soirées estivales. Différentes études épidémiologiques ont démontré que **la consommation d'alcool peut augmenter le risque de coup de soleil et de cancer de la peau**. Pour quelle raison ? **Boire de l'alcool réduit significativement le taux de caroténoïdes dans la peau**, empêchant alors leur action antioxydante contre les radicaux libres. En conséquence, la peau est d'autant plus sensible aux rayons UV.
Le vin rouge, pourtant riche en polyphénols protecteurs, doit donc être consommé avec modération pour protéger sa peau du soleil.

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

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

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

Venez visiter la plus grande exposition de 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 !

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**

Une entreprise familiale à votre service depuis plus de 40 ans

Roby carrelage
Alsace ceramic

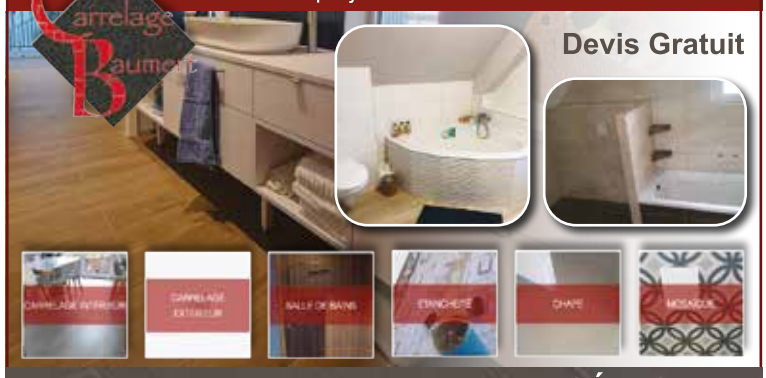
VENEZ VISITER
De la chape à la pose de carrelage, on s'occupe de tout !

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

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

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

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



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

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

le Bien-être marsel

Le pouvoir de la cohérence cardiaque : contrôler sa respiration pour gérer son stress

Être plus zen, on en rêve tous. Pour certains, c'est même une nécessité. Il y va de notre bien-être, mais aussi souvent de notre santé. Cependant, il faut bien l'admettre, nos modes de vie souvent trépidants n'incitent guère à la sérénité. Comment s'offrir un vrai moment de récupération, et réharmoniser notre corps et nos émotions ?

Relaxation, yoga, sophrologie... de nombreuses approches permettent à la fois de se détendre et de se ressourcer tout en douceur. Plus on les pratique, meilleurs sont les résultats. Parvenir à se centrer rapidement aussi, c'est parfois important...

Un chemin (rapide) vers la sérénité : la cohérence cardiaque

Avez-vous déjà essayé la cohérence cardiaque ? David Servan-Schreiber, qui était médecin et chercheur en neurosciences cognitives, nous l'a fait connaître dans son magnifique livre, Guérir. Il la considérait comme l'une des **7 méthodes efficaces pour vaincre le stress, les angoisses, la dépression**, et bien sûr tout le cortège de maux qui vont avec. Grâce à lui, de plus en plus de personnes pratiquent maintenant ce que l'on pourrait présenter comme une régulation volontaire du rythme cardiaque. Il existe même des livres, des cours et des séminaires qui lui sont consacrés.

Pourtant, rien n'est plus simple que de s'y entraîner tranquillement afin de retrouver en quelques minutes **cette fameuse cohérence cardiaque, véritable clé du bien-être, du dynamisme et du mieux-vivre**. Pour en faire sans tarder l'expérience, commencez par prendre deux respirations lentes et profondes .

Il faut laisser son attention accompagner le souffle tout au bout de l'expiration et la laisser faire une pause de quelques secondes avant que l'inspiration suivante ne se déclenche d'elle-même. Il faut en fait **se laisser porter par l'expiration** jusqu'au point où elle se transforme naturellement en une sorte de douceur et de légèreté.

Les exercices orientaux de méditation suggèrent de continuer cette pratique centrée sur le souffle le plus longtemps possible et de garder l'esprit vide. Mais pour maximiser la cohérence cardiaque, il faut, après 10 ou 15 secondes de cette stabilisation, reporter consciemment votre attention sur la région du coeur dans votre poitrine.

Pour cette deuxième étape, le plus simple est de vous imaginer que vous r**espirez à travers le coeur** (ou la région centrale de votre poitrine si vous ne sentez pas encore directement votre coeur). Tout en continuant de respirer lentement et profondément, mais sans forcer, il faut visualiser – sentir même – chaque inspiration et chaque expiration traversant cette partie si importante de votre corps.

Imaginez que **l'inspiration lui apporte, au passage, l'oxygène dont elle a tant besoin**, et que l'**expiration la laisse se défaire de tous les déchets dont elle n'a plus besoin.** Imaginez les mouvements lents et souples de l'inspiration et de l'expiration qui laissent le coeur se laver dans ce bain d'air pur, clarificateur et apaisant. (...) Ne lui demandez rien d'autre que d'être lui-même, dans son élément naturel, et regardez-le simplement se déployer à sa manière en continuant de lui apporter de l'air doux et tendre.

Cohérence cardiaque : communiquer avec son coeur

La troisième étape consiste à **vous connecter à la sensation de chaleur ou d'expansion qui se développe dans la poitrine**, de l'accompagner et de l'encourager avec la pensée et le souffle.

Elle est souvent timide au début, et ne se manifeste que discrètement. **Après des années de maltraitance émotionnelle**, le coeur est parfois comme un animal en hibernation depuis longtemps.(...) Une méthode efficace pour l'encourager est d'évoquer directement un sentiment de reconnaissance ou de gratitude et de le laisser envahir la poitrine. **Le coeur est particulièrement sensible à la gratitude, à tout sentiment d'amour**, que ce soit pour un être, une chose ou même l'idée d'un univers bienveillant. Pour nombre de gens, il suffit d'évoquer **le visage d'un enfant qu'on aime et qui vous aime, ou encore celui d'un animal familier**. Pour d'autres, c'est une **scène de paix dans la nature** qui apportera avec elle la gratitude intérieure. Enfin, pour d'autres encore, elle viendra avec un souvenir de bonheur dans l'action, descente de ski, voile...

Pendant cet exercice, **on constate parfois qu'un sourire monte doucement aux lèvres,** comme s'il était né dans la poitrine et venu éclore sur le visage. C'est un signe tout simple que la cohérence s'est établie. Plus on s'exerce à utiliser cette technique, plus il devient facile d'entrer en cohérence. Une fois que l'on s'est familiarisé avec cet état intérieur, on devient capable de communiquer pour ainsi dire directement avec son coeur.

Et pour cause : **l'équilibre du coeur influence celui du cerveau**. Beau programme, n'est-ce pas ? Et tout cela en quelques minutes seulement !

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

SPIESS

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

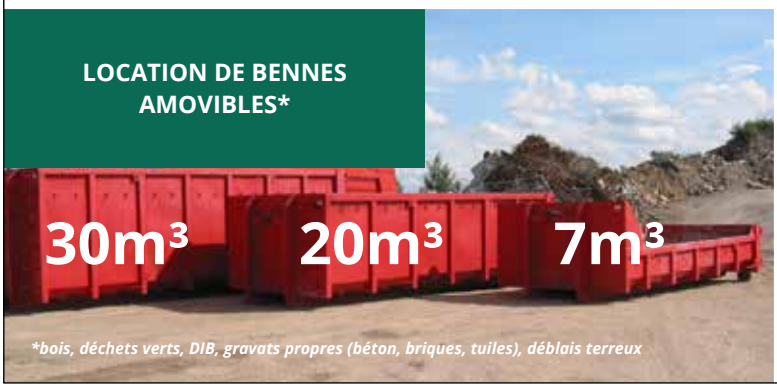
Ouverture de la plateforme du lundi au vendredi
7h - 12h / 13h - 17h
Professionnels et particuliers

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*



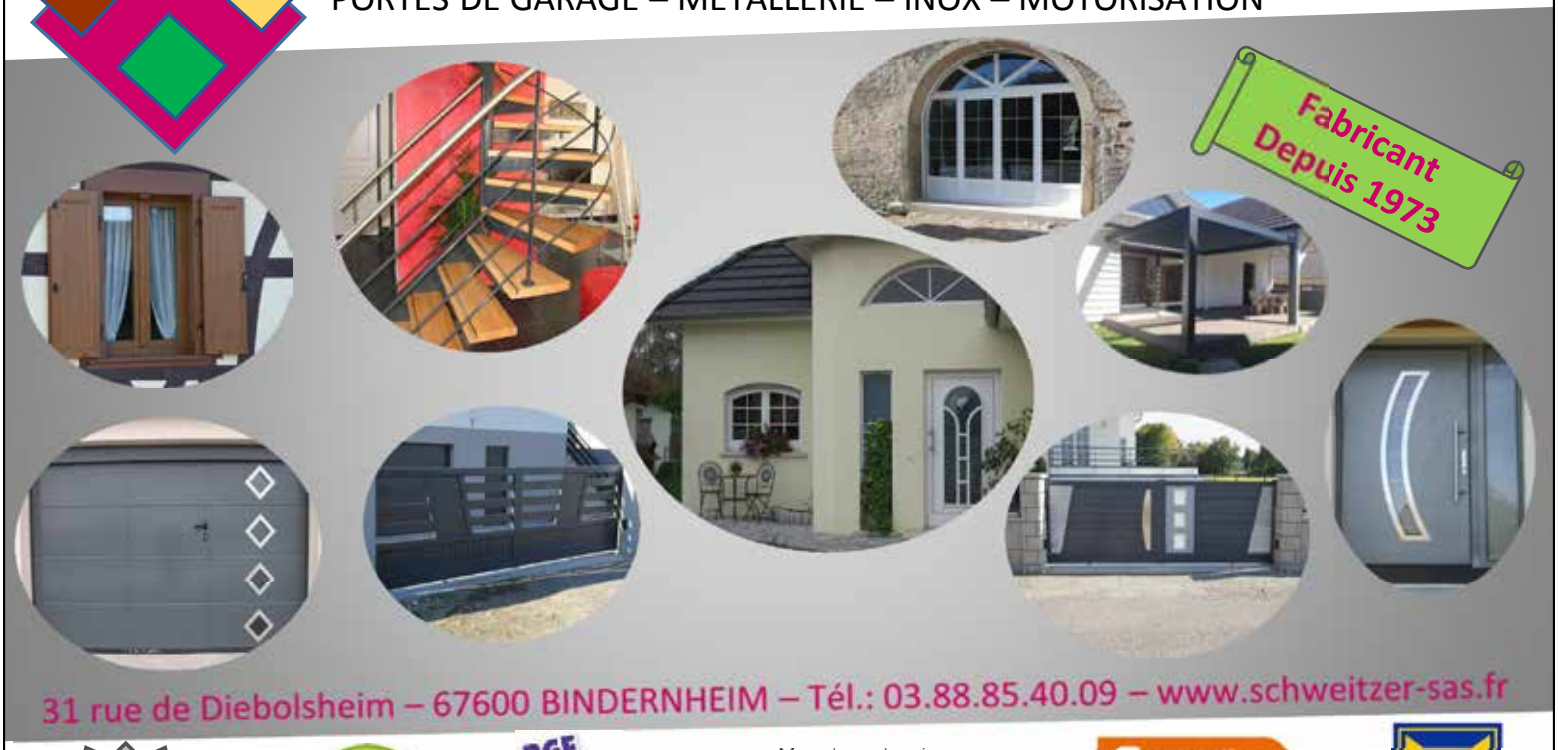
*bois, déchets verts, DIB, gravats propres (béton, briques, tuiles), déblais terreux

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

BBC · RGE QUALIBAT · Membre du réseau PlusquePRO · CENTRE AGRÉÉ FAAC · HORMANN

la Beauté de marsel

Comment faire ses bains de pieds à la maison ?

Quoi de plus délicieux que de plonger ses pieds malmenés toute la journée dans une bassine d'eau à la juste température ? Les bienfaits du bain de pieds sont multiples. Nous vous en parlons dans cet article !

Pour la détente, soulager les douleurs ou pour une pédicure maison, le bain de pieds est une solution naturelle et simple à mettre en place. Après tout, vous n'aurez besoin que d'une bassine, d'eau et de quelques ingrédients que vous avez certainement déjà dans votre cuisine ou votre salle de bain. Le bain de pieds pourrait devenir votre routine bien-être préférée !

Les bienfaits du bain de pied maison

Le bain de pieds est idéal pour prendre quelques minutes rien que pour soi. Mais il peut aussi être d'une grande aide pour soulager et prévenir.

Une pratique ancienne

Le lavage de pieds est une pratique très ancienne certainement tombée en désuétude. Dans l'Antiquité, on pratiquait le pédiluve pour l'hygiène, mais aussi pour des raisons religieuses ou symboliques.

Plus tard, en Europe et ailleurs dans le monde, on se lavait les pieds dans une bassine en bois ou en zinc avant l'apparition des baignoires et des bidets.

Aujourd'hui, on apprécie le bain de pieds pour le bien être qu'il apporte. En effet, les pieds sont soumis à dure épreuve toute la journée : ils portent tout notre poids, sont enfermés dans des chaussures pas toujours adaptées et sont souvent les grands oubliés de nos routines beauté.

Quel matériel ?

Dans le commerce, vous pouvez trouver de quoi vous offrir une thalassothérapie pour les pieds. L'appareil bain de pied se décline dans bien des versions. De la plus basique qui propose un bain bouillonnant soulageant les tensions et préparant la peau à recevoir des soins ; aux versions multifonctions qui massent, vibrent et enveloppent de chaleur avec une lumière rouge. Mais tout ça, on peut bien sûr s'en passer !

Une simple bassine remplie d'eau, chaude ou froide selon les effets désirés, et c'est tout. Les podologues recommandent une durée de 5 à 20 minutes pour un bain de pieds chaud et de ne pas le faire tous les jours. Deux fois par semaine suffisent.

Bain de pied maison : les recettes du bien-être *Passons à la pratique !*

Recette du bain de pieds relaxant

Pour la détente, le bain de pied gros sel est une valeur sûre. Versez deux cuillères à soupe de gros sel de cuisine dans une bassine d'eau à 37°C. Le sel détend les muscles parfois douloureux et stimule la circulation sanguine. Vous pouvez ajouter des huiles essentielles pour encore plus de détente : camomille, lavande vraie, orange, ylangylang. Mais comme les HE ne se dispersent pas dans l'eau, pensez à les mélanger au sel avant.

Un bain de pied désinfectant

Vinaigre et sel ont des effets purifiants qui pourront vous aider en cas de mycoses ou verrues. Pour cela, ajoutez une tasse de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre dans l'eau tiède. Cette recette est aussi indiquée si vous avez du mal à vous débarrasser de vilaine corne. Avec un bain de pied corne, vous profiterez d'un moment de détente et de la formule gagnante vinaigre blanc et cor au pied. Le bain ramollit la peau épaissie, rendant plus facile l'utilisation d'une pierre ponce, lime ou râpe.

De jolis ongles avec le bain de pied bicarbonate

Toujours là quand il faut, bicarbonate de soude et citron sont de véritables ingrédients magiques ! Commencez votre soin maison en frottant les ongles de pieds avec un citron. Plongez-les ensuite dans un bain d'eau tiède et bicarbonate de soude. L'action est aussi préventive, car elle limite l'apparition des ongles jaunes.

Quel autre soin des pieds maison ?

Après le bain de pieds, il est essentiel de bien sécher, notamment entre les orteils. Ensuite, on peut passer à l'hydratation.

La douche écossaise version bain de pieds

Si vous souffrez d'oedèmes ou avez des problèmes de circulation, alternez bain de pieds chaud et froid. La chaleur dilate les vaisseaux quand le froid les contracte. Cela permet donc d'activer l'action de pompe pour favoriser le retour veineux.

Prévoyez donc une bassine d'eau à 37°C et une autre à 15°C. Plongez alternativement les deux pieds dans l'une et l'autre durant plusieurs minutes. Résultat : moins de lourdeur et d'engourdissement.

Le gommage pieds maison

Après un bain de pied, passez à l'étape gommage pour un soin complet. Vous pouvez le réaliser tout simplement avec du sel fin et de l'huile d'olive. Massez en insistant sur les talons. Rincez, séchez et hydratez ! *Publié avec l'aimable autorisation de www.consoglobe.com*

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

À HERBSHEIM

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

CENTRE SPÉCIALISÉ MINCEUR ET ANTI-AGE

-40% sur vos cures Printemps!*

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

CRYOSKIN Révolution
la Thermo-Cryolipolyse

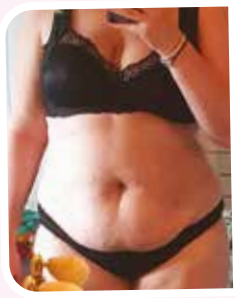
- - 3 cm par séance
- Redessine la silhouette

NOUVEAU

ICEKUB Du jamais vu, alternative à la liposuccion !

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

- Destruction définitive des cellules de graisse



→ -26kg en 6 mois

NOUVEAU SOTHYS

CORPS

- Signature silhouette
- Soin jeunesse corps

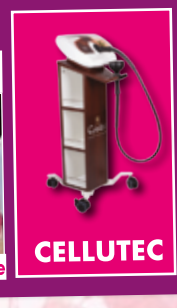
VISAGE

- Traitements intensifs anti-âge complets
- Soins excellence Secrets de Sothys

LPG CELLU M6

News Sequential

Des résultats dès la première séance



CELLUTEC

Votre bilan de forme InBody d'une valeur de 80€ OFFERT*
1 séance d'essai Cryo OFFERTE*

Comprenez votre corps et observez le fruit de vos efforts

Huber Fiit 360

Séances personnalisées avec le coach

JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Votre choix : ☐ 5 soins corps ☐ 3 soins visage

NOM : ..... PRÉNOM : ..... Age : .....

ADRESSE : ..... CP : .....

VILLE : ..... TEL : .....

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/05/2023, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale · 67230 HERBSHEIM
Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

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

5.00 / 5.00 Très bien

*Offre valable jusqu'au 31/05/2023 , payant hors cure, voir conditions en institut - © JDM Editions

STOFFHALLE

Le discount des tissus

Collection Printemps/Eté

Grand choix en toile, divers coloris

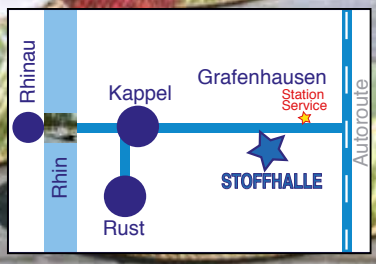
Nombreux Jersey

Tissu déco

pour Fauteuil, Coussin, Camping-car, Bateau, Pergola, Terrasse...

20% de remise jusqu'au 31 mai 2023

Nous parlons Français



Hauptstrasse 184 • GRAFENHAUSEN

Tel. 0049 7822 78 338 • www.stoffhalle.de

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

© JDM Editions

les Animaux marsel

Arrêtons de nourrir les animaux sauvages !

Nourrir les animaux sauvages n'est pas une démarche anodine. Bien sûr cela part toujours d'un bon sentiment, mais cela peut avoir des conséquences autant pour eux que pour nous.

Enfants, parents, retraités et autres amoureux des animaux pensent souvent apporter leur contribution à la sauvegarde de la faune sauvage en leur donnant à manger comme on le ferait de personnes dans le besoin. En réalité les choses sont plus compliquées que cela et peuvent même être contre-productives.

Nourrir les animaux sauvages peut être dangereux

Connaissez-vous un canard boulanger ? À priori la réponse est non. Et c'est bien normal car les canards, aussi sûrement que les pigeons ou encore les ragondins, n'ont pas le pain dans leur régime alimentaire habituel. C'est en réalité la première question à se poser quand quelqu'un souhaite nourrir des animaux sauvages : de quoi se nourrissent-ils dans la nature ?

Au final, rien de ce que l'on pourrait leur apporter n'est vraiment adapté à leur régime alimentaire, ni vraiment équilibré pour eux. Plus largement, cela mène aussi à dérégler les écosystèmes dont ils sont partie prenantes puisqu'il ne se nourrissent plus de ce qui fait habituellement leur menu, mais se contente d'attendre qu'on leur apporte à manger.

Quels risques pour les animaux ?

Les animaux sauvages qui sont nourris par l'homme développent facilement des maladies pour la simple et bonne raison que cette nourriture (graines, restes de nourriture, etc.) n'est pas adaptée pour eux. À cela s'ajoute également le fait que, attendant tranquillement qu'on les nourrisse, ils ne font plus l'exercice physique qu'ils feraient normalement dans le cadre de leur recherche alimentaire.

Ils sont donc plus fragiles et développent plus facilement des pathologies. L'exemple du pain est en cela emblématique puisque, non seulement le pain n'est de loin pas assez nourrissant mais en plus il gonfle dans le ventre des animaux leur faisant croire qu'ils ont assez mangé, ce qui les affaiblit tout particulièrement.

Le nourrissage, tout le monde l'a déjà vu, est aussi l'occasion de voir de nombreux animaux se regrouper, ce qu'ils ne font pas à l'état naturel. Si l'on met une boule de graisse pour les oiseaux en hiver, ils vont se regrouper et transmettre bien des maladies les uns aux autres.

Quels risques pour les humains de nourrir les animaux ?

Ce type de nourrissage voit aussi beaucoup de gâchis de nourriture qui part aux quatre vents ou se disperse dans l'eau... Faisant le bonheur des rats et autres ragondins qui se développeront d'autant plus, causant des dégâts aux berges, générant des coûts importants pour limiter les pullulations ou encore demandant de multiples interventions des services urbains pour s'assurer de leur suivi.

Mais s'il est bien quelque chose que tout un chacun peu entendre quand on aborde le sujet du nourrissage des animaux en ville, c'est la maladie. Il est évident que cette pratique à joué et joue encore un rôle dans la propagation de maladies tristement connues comme la leptospirose (parfois mortelle) ou le H5N1 (grippe aviaire).

Des animaux faibles, qui se transmettent des maladies et développent des comportements qu'ils n'ont pas habituellement en milieu naturel n'est dans l'intérêt de personne. Si vous souhaitez aider les animaux en ville, dites aux gens qui les nourrissent que c'est une erreur !

Bien nourrir les animaux sauvages et notamment les oiseaux

Ne pas se fier à la saison mais à la météo : inutile de garder des mangeoires pleines de novembre à avril. Sortez les seulement quelques jours consécutifs quand les températures sont inférieures à 7°C. Nettoyer et remplissez les mangeoires de nourriture fraîche très régulièrement pour éviter les contagions. Utilisez des graines grasses comme les graines de tournesol (pas de pain, riz, pâtes ou restes de repas que les oiseaux ne digèrent pas). Si vous avez acheter des boules de graisses en filet, enlever ce dernier pour éviter que les oiseaux ne s'emmêlent les pattes.

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

FERMETURES BERGER

À VOS CÔTÉS DEPUIS 25 ANS

RGE QUALIBAT

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

stratosene.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

MAI 2023 n°179

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

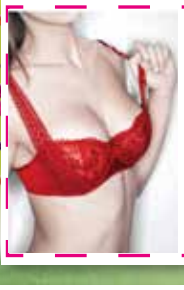
Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

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

Lingerie Betty Elégance
ERSTEIN

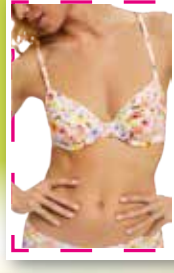
35 ans DE LA BOUTIQUE ÇA SE FÊTE !

35 ans

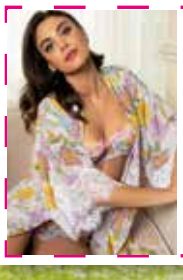


-35% sur les parures Aubade signalées en magasin

-35% sur les parures elomi signalées en magasin



-35% sur les parures ESPRIT signalées en magasin



-35% sur les parures LISE CHARMEL signalées en magasin

3 SLOGGI femmes achetés = le 4ème GRATUIT sur les modèles coton basics, blanc ou couleur du 38 au 60

Grand choix en liquettes et Pyjashorts à partir de 48€ (du 38 au 58)

-35% sur la 2ème chemise achetée (la moins chère des 2) seidensticker

-10% T-shirts, Robes, Ensembles, Jupes... (du 38 au 58) Gévana

VENEZ GAGNER*

un Téléviseur Grand Ecran

des Ensembles SOUTIEN-GORGE et SLIP

des SHORTYS pour homme

et des BONS de REDUCTION !!

-10% Maillots de Bain du 38 au 58 Bonnets A à D signalés en magasin

BETTY la SPÉCIALISTE
Toutes tailles du 38 au 58
Toutes profondeurs de bonnet du 85 A au 100 H

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

Tél. 03 88 98 28 98 — 18 rue Mercière - ERSTEIN

* les gagnants seront tirés au sort - voir règlement complet en boutique

sur les articles signalés en magasin - Offres valables jusqu'au 19 mai 2023 - Photos non contractuelles - © JDM Editions

©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