le Journal de marsel

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

JUIN 2023 n° 180

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

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

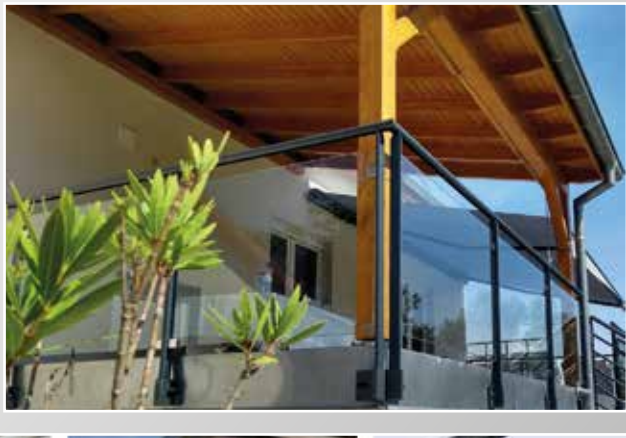
HELMBACHER PIERRE Aluminium

26 ans d'expérience

Chez votre fabricant en Alsace

NOTRE SHOWROOM

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



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

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

CHEM'NETTE

Salle d'expo
350 m²

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

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

DEVIS GRATUIT

RGE QualiBois

RGE QUALIBAT

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

©JDM Editions/Edith

la Planète de marsel

La pollution numérique : l'envoi des e-mails en première ligne

On a tendance à croire – à tort – que la digitalisation est une avancée écologique puisqu'elle a réduit notre consommation d'encre et de papier. Pourtant, de mauvaises habitudes sont venues remplacer les anciennes, et notre utilisation abusive des e-mails est devenue une véritable source de pollution. On vous explique pourquoi.

L'e-mail voyage plus que nous !

Le saviez-vous ? Envoyer une pièce jointe de 1 Mo à une dizaine de personnes équivaut à parcourir 500 mètres en voiture. Même quand vous adressez un courriel à un voisin, celuici envoie des données vers des datacenters (= centres de données) situés à des milliers de kilomètres, en transitant par des routeurs et serveurs extrêmement énergivores.

La pollution numérique en quelques chiffres

Pour vous faire une petite idée de l'impact des données numériques sur l'écologie :

- Internet est le 3e consommateur d'électricité au Monde
- Il y a plus de 4 milliards d'utilisateurs d'Internet dans le Monde
- Envoyer un e-mail équivaut à allumer une ampoule de 25W pendant une heure
- La distance moyenne parcourue par un e-mail est de 15 000 km
- Chaque année, les envois d'e-mails représentent entre 2 et 4% des émissions des gaz à effet de serre
- Chaque Français garde entre 10 000 et 50 000 mails dans sa boîte de réception !

Comment réduire la pollution de sa boîte mail ?

Nous trions et supprimons très peu les e-mails que nous recevons. Malheureusement, c'est la planète qui en paie le prix fort ! Alors concrètement, comment adopter le bon comportement pour réduire cette pollution numérique ?

Le plus efficace, indéniablement, c'est de faire le tri. Le stockage des e-mails inutiles est une véritable source de pollution. Après avoir fait le tour dans votre « boîte de réception », vos « éléments envoyés » et vos « spams », pensez ensuite à vider votre « corbeille ».

Veillez également à :

- Limiter le nombre d'e-mails que vous envoyez
- Limiter le nombre de destinataires que vous mettez en copies de vos e-mails, si ce n'est pas réellement nécessaire
- Opter pour une boite mail à faible capacité de stockage : plutôt que de choisir 10 GO de stockage, prenez 2 GO et faites le ménage régulièrement
- Eviter l'envoi de pièces jointes trop lourdes
- Privilégier l'envoi d'un SMS à celui d'un e-mail quand c'est possible
- Vous désabonner des newsletters intempestives

Faut-il revenir trente ans en arrière et reprendre notre plume et nos timbres ?

Il faut quand même reconnaître que l'empreinte carbone d'un e-mail reste en moyenne soixante fois inférieure à celle de l'envoi d'une lettre par voie postale. Mais le problème, c'est que de nos jours, on envoie soixante fois plus d'e-mails que de lettres ! C'est l'effet rebond, qui annule tous les avantages. A utiliser avec parcimonie, donc !

immobilière REIBEL

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

À HUTTENHEIM *Au calme dans un secteur pavillonnaire*

la RÉSIDENCE

RE 2020

Les Passereaux

Prêt à Taux Zéro 0%

NOUS CONSTRUISONS POUR VOUS

18 SUPERBES APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES

LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD

Garage, parking voiture + vélo
Stationnement pré-équipé IRVE

Accès sécurisé par visiophone

Près de RHINAU

MAISON ALSACIENNE + DÉPEND.
106m², salon, cuisine/séjour, 3 ch, cave, 4 dépendances, jardin, cour, 11 ares constructibles, dpe e
273 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
150 000,00€ Hono charge vendeur

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
251 000,00€ 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

ARTISAN de FRANCE
le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE
votre artisan confiance depuis plus de 30 ans
Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud
Pensez climatisation réversible 06 67 888 992
DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC

*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019
INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

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
Fête du vélo !
Tout le mois de Juin
-400€
-250€
-500€
Nouvelle marque de Vélo
WINORA HAIBIKE

Rieju - 50cc

Scooter SYM du 50cc au 500cc
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

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

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 LUMIÉRE
EN JUILLET À OSTHOUSE

L'OR du RHIN

Et si le fabuleux trésor ressurgissait ?

Cet été, Project'Ill répond à l'appel du public et vous propose 10 nouvelles représentations de son grand 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 en plein air, dans un magnifique décor naturel.

Venez vivre, l'instant d'une soirée d'été, une aventure mystérieuse à la recherche d'un trésor disparu... Un récit, à travers flots, qui vous fera remonter le temps en 1850 pour revivre le quotidien des villageois et pêcheurs au bord du Rhin !

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 imaginée sur l'eau**.... Chaque soir, **700 spectateurs** pourront prendre place en tribunes et vivre cette expérience inédite dans le **Grand Ried** !

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

Plongez à votre tour dans cette aventure unique en Alsace et laissez vous emporter par la légende !

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

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

GRAND SPECTACLE SON ET LUMIÈRE

OSTHOUSE
À 21H15

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

agence culturelle grand est · Le Grand Ried Terre d'Alsace · Communauté de Communes du Canton d'Erstein · Alsace Collectivité européenne · Würth · CroisiEurope · EDF · TSE · E.Leclerc Erstein · Eurovia Vinci · Aktas Sàrl · Crédit Mutuel · Cubi System · Kretz S.A.S Osthouse · Locnacelle · le Journal de marsel · Transports Fuchs

les Bons à savoir de marsel

Pas de coups de soleil pour nos têtes blondes !

Les vacances scolaires approchent à grands pas, et à moins qu'un centre de loisirs ne vienne à votre rescousse, vous allez passer beaucoup de temps avec vos enfants ou petits-enfants ! Vous avez rempli le congélateur de glaces, sorti la petite piscine gonflable et le bac à sable, mais avez-vous pensé au plus important : les protéger des coups de soleil ?

Les dangers des rayons UV

Qui dit grandes vacances dit fortes chaleurs, et l'été 2022 a battu tous les records d'ensoleillement en Alsace. C'est bon pour le moral, mais pas vraiment pour notre peau !

Nous disposons tous d'un « capital soleil » qui correspond à la quantité d'UV que notre peau supporte avant de commencer à subir des dommages. Ce capital est déterminé génétiquement à la naissance et varie selon les individus. Il est comme une jauge qui diminue avec l'âge, en fonction de notre exposition aux UV au cours de notre vie. Plus nous abusons, plus la jauge descend rapidement, mettant notre santé en péril.

Quel que soit le phototype de l'enfant, sa peau est plus fragile que celle d'un adulte. Elle ne peut pas se défendre contre les rayons UV. On estime que 50 à 80 % des dommages liés aux UV surviennent pendant l'enfance et l'adolescence. Autrement dit, une excellente protection solaire jeune évite une grande majorité des dégâts irréversibles du soleil comme le cancer de la peau, le vieillissement cutané ou encore les intolérances solaires à l'âge adulte.

Mais alors... comment profiter de l'extérieur avec nos chérubins sans les mettre en danger ?

Si vous souhaitez faire des activités en extérieur :
- évitez de sortir entre 12h et 16h
- faites-leur porter une casquette et des lunettes de soleil
- et surtout, badigeonnez-les de crème solaire, même si le ciel est nuageux, même s'ils vous disent qu'ils n'ont pas chaud et surtout s'ils jouent dans l'eau.

Pensez à renouveler l'application toutes les deux heures et après chaque baignade. Soyez généreux avec la quantité que vous appliquez. Comptez facilement 4 pressions au creux de la main pour le visage, 5 à 6 pour les deux bras, et 10 pour tartiner les jambes et le dos.

Qu'en est-il pour les tout-petits ?

Les pédiatres et dermatologues sont formels : les moins de 3 ans ne doivent pas être exposés au soleil car leur peau est bien trop fragile. Elle contient moins de cellules pigmentaires qu'une peau d'adulte. Mais dans la pratique, quand ils commencent à marcher, il est difficile de les empêcher de quitter le parasol. Il est alors indispensable de les équiper d'un chapeau à larges bords, avec visière et protection sur la nuque. Il faut également veiller à bien couvrir leur peau, si possible avec des vêtements anti-UV, et leur appliquer une crème solaire adaptée sur les zones non couvertes.

Bien appliquer la crème solaire

Le visage, les bras, la nuque, les jambes, le dos... Ces zones sont plutôt faciles à badigeonner. Mais pour une protection totale, n'oubliez pas les zones cachées :
- les plis des bourrelets, où la transpiration aime se loger
- entre les orteils et les doigts de la main
- dans l'intérieur des coudes et à l'arrière des genoux
- sur et derrière les oreilles
- sous le menton et dans le cou

Suite page 8

Vêtements

KNOPF

A partir du 10 mai 2023

LIQUIDATION TOTALE

TOUT DOIT DISPARAITRE !!!

POUR CESSATION D'ACTIVITÉ

NOUVELLES DÉMARQUES !

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

DÉCORATION Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

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

Conseils déco et installation

UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Le Retour

MAISON ROUGE

Habilleur

Depuis 1975

FÊTES DES MÈRES • FÊTES DES PÈRES • MARIAGES
CÉRÉMONIES • COMMUNIONS • NOCES D'OR

5 articles et + -50%
4 articles -40%
3 articles -30%
2 articles -20%

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 18/06/2023 • ©JDM Editions

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

Suite de la page 6

Crème chimique et crème minérale : quelles différences ?

Les crème solaires dites chimiques ont l'avantage d'absorber les UV.
L'inconvénient, c'est qu'elles contiennent :

- du benzophénone, de l'oxybenzone et des parfums de synthèse, responsables de nombreuses réactions allergiques
- des silicones qui permettent d'obtenir une texture plus lisse mais qui bouchent les pores de la peau
- mais aussi des conservateurs comme le paraben, suspecté de perturber le système hormonal.

Les crèmes solaires minérales, quant à elles, sont exemptes de filtres chimiques et perturbateurs endocriniens. Elles sont donc idéales pour les peaux sensibles des enfants et des femmes enceintes.

Les filtres contenus dans les crèmes minérales – l'oxyde de zinc et le dioxyde de carbone – sont 100% naturels. Ils agissent comme une barrière ou un miroir au contact de la peau, en réfléchissant les UVA et UVB afin de les empêcher de rentrer en contact avec l'épiderme.

En résumé, ils ne pénètrent pas la peau, contrairement aux crèmes chimiques, mais y déposent un film protecteur. Vous pourrez d'ailleurs constater qu'ils laissent souvent des traces blanches, que certains adultes peuvent trouver disgracieuses, mais qui ont au moins le mérite de témoigner d'une bonne application sur la peau des enfants.

En plus de ses propriétés anti-UV, une crème solaire minérale a aussi l'avantage de contenir de nombreux ingrédients naturels hydratants, nourrissants et antioxydants qui prennent soin de la peau, comme les huiles végétales ou l'aloe vera.

Une crème minérale, ok, mais comment la choisir ?

Si vous optez pour une crème solaire aux filtres minéraux, vérifiez l'absence de nanoparticules : le produit ne doit pas avoir la mention [nano] entre crochets à côté de la molécule active (le dioxyde de titane ou l'oxyde de zinc).

Prenez une crème estampillée par le contrôle européen (CE), ce qui garantit qu'elle a passé des contrôles très précis par rapport aux produits qui la composent, à son indice de protection et à son marketing.

Et surtout, optez toujours pour un indice 50, qui est le plus haut actuellement sur le marché. Un écran total arrête environ 98,3% des UVB, ce qui permet quand même de bronzer progressivement, mais sans agressivité. Et surtout, rien ne presse... les petits chérubins auront toute leur vie d'adulte pour comparer leurs traces de maillots de bain !

dietplus
Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire
Je suis Christine, la nouvelle coach Dietplus !
La première chose à faire est un Bilan Nutritionnel, une pesée par impédancemétrie
Votre Bilan Nutritionnel Offert*
Ce bilan, d'une durée de 45 mn, me permettra de vous connaître davantage afin de vous faire bénéficier d'un protocole de pertes de poids, qui vous correspond au mieux et ainsi répondre à toutes vos questions !
Faites analyser votre poids !
3 musculaire
graisseuse 1
hydrique 2
L'impédancemétrie, une technologie de pointe à votre service dans votre centre !
N'hésitez pas à me joindre directement au 03 88 75 87 73 ou par mail à erstein@dietplus.fr
ERSTEIN
17 rue Mercière

LIBRE CUEILLETTE de FRAISES
chez CHRISTEN
67140 STOTZHEIM
Fruits et légumes d'Alsace
03 88 08 06 97
Bientôt : Cerises, Framboises, Myrtilles
OUVERT TOUS LES JOURS DE 8h À 19h
même le dimanche
également à votre disposition, des fruits déjà cueillis, disponibles aux cabanes de Saint-Pierre, Obernai et Villé et à la ferme.
ASPERGES également disponibles
www.fraiseschristen.com
422 459 974 00016

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie
Artisan d'art
Siret : 493 756 614 00014 - © JDM Editions / Edith
• Fermeture de douches
• Crédences
• Portes en verre
• Garde corps
• Crédence de cuisine
• Marquise
• Verrière type atelier
Intervention rapide et soignée.
Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verriers
Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurit
Vitrage isolant - Verre de cheminée
Z.A. - impasse du Moulin • SAND
03 88 58 18 47 • www.jsverredecor.com
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 Fermé le mercredi après-midi

FENÊTRES - VOLETS ROULANTS & BATTANTS

PORTE D'ENTRÉE & DE GARAGE

LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

HEWE FRANCE

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Venez nous rejoindre HEWE FRANCE recrute !

maprimerénov'

MADE IN GERMANY

RGE QUALIBAT

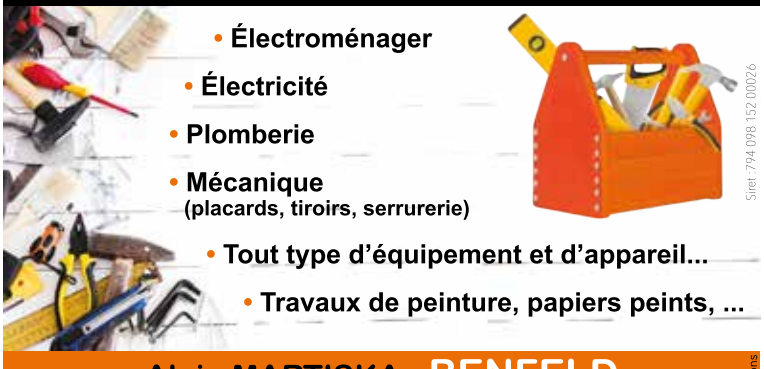
Siret n° 53418260500020 - ©JDM Editions/Edith

▶ 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

DÉPANNAGES ET RÉPARATIONS



- Électroménager
- Électricité
- Plomberie
- Mécanique (placards, tiroirs, serrurerie)
- Tout type d'équipement et d'appareil...
- Travaux de peinture, papiers peints, ...

Siret : 794 098 152 00026

Alain MARTISKA • BENFELD

07 70 67 67 44 • al1detailservices@yahoo.com

© JDM Editions

ETS PFEFEN SARL

CasaFloor France

LE SPÉCIALISTE DU RECOUVREMENT

Escaliers intérieurs | Escaliers extérieurs | Plan de travail | Sols, douches

Membre du réseau PLUSquePRO

Tél. 06 50 13 41 58

68320 MUNTZENHEIM - www.pfefen.fr

© JDM Editions

DIEBOLD TOITURE

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

Travaux et entretien de votre toiture

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

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

DEVIS GRATUIT !

Siret n° 899 497 000 16 - ©JDM Editions/Edith

22 rue Lichtenberg • 67100 STRASBOURG

03 88 40 39 50 • 06 41 38 44 28

www.diebold-toiture.fr

Fête de la bière à OBENHEIM

8 bières différentes à déguster !

ouverture de la salle à partir de 18h30

SAMEDI 3 JUIN 2023

Réservations:
tél. 06 17 27 55 72
gabywoehrel.musiqueobenheim@gmail.com

Soirée dansante animée par le OBENHEIMER EXPRESS BAND

tarif: 25 euros
entrée, repas et dessert
uniquement
sur réservation

Soirée organisée par l'Harmonie d'Obenheim

Apnée du sommeil : Symptômes et traitements

L'apnée du sommeil - ou syndrome d'apnées–hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) - est un trouble de la ventilation nocturne dû à la survenue anormale de pauses respiratoires. Beaucoup de personnes en souffrent mais l'ignorent. Pourtant, en raison de son retentissement sur la vie quotidienne, il est primordial que la maladie soit diagnostiquée rapidement et traitée.

Quels sont les symptômes de cette maladie ?

Les symptômes de l'apnée du sommeil apparaissent pendant la nuit, et bien que la personne concernée n'en soit pas toujours consciente, c'est souvent le ou la conjoint(e) qui est réveillé(e) par certains gestes et bruits dérangeants :

- un ronflement important, qui est d'ailleurs le principal symptôme
- une respiration haletante
- des pauses de respiration qui durent entre 10 et 30 secondes (voire plus), et peuvent se répéter une centaine de fois dans la nuit
- une sensation d'asphyxie ou d'étouffement qui provoque des réveils en sursaut
- des cauchemars éprouvants
- beaucoup d'agitation dans le lit
- une tendance à la nycturie, qui se traduit par un besoin d'uriner entre chaque cycle de sommeil.

Ce sommeil de mauvaise qualité a des conséquences directes sur notre état en journée :

- somnolence, manque d'énergie, fatigue
- difficultés de concentration et de mémorisation
- irritabilité
- maux de tête
- baisse de libido

Est-ce dangereux pour ma santé ?

À moyen et long terme, l'apnée du sommeil entraîne une augmentation du risque d'hypertension artérielle, d'infarctus, d'AVC et de crises cardiaques.

A un stade très sévère, le risque de mort subite entre minuit et six heures du matin est multiplié. Il est donc important de la traiter rapidement.

Comment confirmer le diagnostic de l'apnée du sommeil ?

Si vous vous reconnaissez dans les symptômes cités ci-dessus, prenez rendez-vous chez votre médecin, votre cardiologue ou votre pneumologue. Il pourra vous demander de tenir un agenda dans lequel vous noterez les perturbations constatées par vous et votre entourage. Si l'apnée du sommeil est suspectée, un enregistrement du sommeil confirmera le diagnostic, ainsi que le degré de sévérité.

Est-ce que l'apnée du sommeil peut disparaître ?

Oui, on peut s'en débarrasser et reprendre une vie normale.

Un traitement efficace en cas d'apnée est l'utilisation d'un appareil à pression positive continue (PPC), qui fonctionne comme un aspirateur à l'envers.

Pendant la nuit, de l'air sous pression est insufflé à l'aide d'un masque posé sur le nez. Cette ventilation forcée maintient les voies respiratoires ouvertes. Pour être efficace, il doit être appliqué toutes les nuits pour une durée minimale de 4 heures. La PPC est remboursable par l'Assurance Maladie.

Dans certains cas précis– par exemple si les amygdales sont de grande taille – le syndrome peut être éliminé par une intervention chirurgicale, surtout chez les enfants.

Il est aussi important que vous fassiez l'effort d'améliorer votre hygiène de vie en évitant les repas copieux le soir, les somnifères, la consommation de tabac et d'alcool, et la prise d'anxiolytiques.

Il est également recommandé de ne pas veiller trop tard le soir pour limiter votre dette de sommeil, et de dormir de préférence allongé(e) sur le côté. Evitez une prise de poids excessive qui peut être un élément déclencheur de l'apnée du sommeil.

Enfin, vous pouvez pratiquer une activité douce comme le yoga, la sophrologie ou la relaxation, qui améliorent considérablement la qualité du sommeil et réduisent efficacement les différentes formes d'apnée.

35ème FÊTE du TILLEUL à WITTERNHEIM

Samedi 1er juillet

BAL GRATUIT à 20h

et tartes flambées

animé par «Santa-Rosa»

Dimanche 2 juillet

DÉJEUNER MUSICAL

à partir de 11h30

ENTRÉE GRATUITE

Au menu :
Jambon à l'os, gratin dauphinois et salade verte, café

Réservation au 03 88 85 44 52

Prix prévente 16€ - sur place 18€

A partir de 17h BAL GRATUIT et tartes flambées

animé par «Santa-Rosa»

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. © JDM Editions

Amicale des Sapeurs Pompiers Witternheim
Tartes flambées, brasserie*

Cellier Mobile	Vins - Bières - Spiritueux - Erstein	03 88 98 67 57
Peinture Grayer	Peinture int/ext-isolation- Witternheim	03 88 85 42 93
Climat Est / WU Energie	Chauffage - Climatisation - Ostwald	03 90 57 50 00
3D Services	Vente/Prestation bâtiment - Bindernheim	06 31 01 64 39
Ets Garegnani	Maçonnerie-Crépissage - Sundhouse	06 12 69 59 81
Lanelec Sàrl	Inst. électrique indust. et tertiaire - Erstein	03 88 98 25 09
Famille Hauller	Vins d'Alsace - Dambach la Ville	03 88 92 40 00
Élevage des 3 bouleaux	Oeufs de poule élevées au sol - Witternheim	03 88 85 47 45
Pressing orchidée	Nettoyage écologique Intermarché - Benfeld	09 53 12 36 79
Boulangerie Ludwig	Boulangerie - Pâtisserie - Obenheim	03 88 98 30 27
Carné Diem	Boucherie/Charcuterie en gros - Strasbourg	06 34 30 82 67
TCB Sàrl	Métallerie et Hydrolique - Hilsenheim	06 30 63 79 19
Traiteur Mathis	Boucher-Charcutier - Epfig	06 20 89 34 65
Alsace Welcome	Séjour sur mesure - Muttersholtz	06 15 05 06 26
HB Peinture	Peinture int./ext. - Bindernheim	06 71 22 57 49
HBM	Magasin de vente - Bindernheim	03 88 92 60 10
Diak	Diagnostic immobilier - Witternheim	06 83 06 12 99
Safti immobilier	Pascal Denefeld - Witternheim	06 37 03 56 19
Paweena Thaï Cuisine	Vente à emporter - Witternheim	07 88 39 85 24
Architecture Avenir	Etude et conception de plan - Witternheim	03 88 85 45 53
AJ Création	Menuiserie - Ebénisterie - Witternheim	06 80 98 94 02

Commune de Witternheim

EI. Electricité Alain ESCHBACH
Votre artisan de confiance, du conseil à la réalisation
30 ans d'expérience chez le particulier !
• Installation électrique
• Mise en conformité
• Rénovation
• Chauffage électrique
• Tableau électrique
• Dépannage
• VMC ...
4, rue de la Sucrerie • 67150 ERSTEIN
06 87 56 15 35 • alain.eschbach@hotmail.fr
Siret : 910 605 013 00010 - © JDM Editions

le Bien-être marsel

6 essentiels naturels pour votre été

On s'approche doucement de l'été. Cette saison que l'on attend impatiemment mais que l'on peut redouter également à cause des fortes chaleurs. Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'été évoque l'épanouissement et la maturité. C'est le moment où beaucoup s'octroient des congés (bien mérités), déconnectent, passent bien plus de temps dehors.

Je vous livre ici quelques astuces naturelles que j'affectionne pour accompagner cette belle saison.

L'huile essentielle de Lavande Aspic

Avant tout, comme toujours, je vous mets en garde concernant les huiles essentielles, elles sont très puissantes, renseignez vous bien avant d'en utiliser (grossesse, enfants de moins de 6 ans), faites un test sur votre peau avant d'aller plus loin. L'huile essentielle de Lavance Aspic (Lavandula latifolia). Ne confondez pas avec la Lavande Vraie (Lavandula Angustifolia). Elle est assez bon marché par rapport à d'autres huiles essentielles et vous sera d'une grande utilité pour soulager les démangeaisons des boutons de moustiques. Une à deux gouttes sur la piqûre, à renouveler plusieur fois par jour si besoin. Elle fera aussi des merveilles sur un petit coup de soleil. Appliquez deux gouttes d'huile essentielle pure sur une petite surface toutes les 30 minutes pendant 2 heures.

Le gel d'aloe véra

Choisissez-le bio (pas de « suc » ou de sève). Il faut trouver en première place dans la liste des ingrédients : « aloe barbadensis », un label de qualité vous certifira la bonne qualité (au moins 90% d'aloe vera dans le produit, plus c'est mieux). Vous pourrez l'utiliser sur la peau du visage, du corps, sur les cheveux. Parfait pour compléter l'action de l'huile essentielle de Lavande Aspic pour les brûlures ou les démangeaisons. Une petite irritation, il fait l'affaire ! C'est un vrai couteau suisse à glisser dans votre sac de vacances, il remplacera votre crème hydratante (visage et corps), composera un soin après soleil pour vos cheveux, sera utile en après-rasage ou épilation, érithème pour les bébés...

L'hydrolat de menthe poivrée

(à ne pas confondre aves l'huile essentielle de menthe poivrée, il est contre-indiqué aux femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 3 ans.). Cet hydrolat rafraîchira votre visage lors des canicules, vous apaisera si vous avez des bouffées de chaleur, aidera à soulager les jambes lourdes et les peaux irritées. Pour ne rien gâcher, son odeur est très agréable.

Des tisanes circulatoires

Qui dit été dit jambes lourdes pour beaucoup ! Les tisanes ne remplaceront pas les conseils hygiènodiététiques de votre naturopathe (ou une bonne séance de réflexologie plantaire ciblée) mais elles pourront aider à vous sentir mieux en activant la circulation. La vigne rouge, le marronnier d'Inde et le mélilot seront adaptés à cet usage. Vous trouverez des mélanges intéressants en herboristerie, les plantes en vrac sont de meilleures qualité que les sachets.

NOUVEAU À BENFELD
LE MARCHAND
CAFÉ — CANTINE — ÉPICERIE
Restauration
Cafés, Vins, Bières
Planchettes
Terrasse
Alimentation générale
Paniers cadeaux
Cosmétique
Droguerie
Jeux de sociétés
Jeudis et vendredis Afterwork
Animations et ateliers
infos sur Facebook
COUPON CADEAU
Offre découverte
10% de remise sur vos achats
sur présentation du coupon, offre non cumulable

2 rue de l'Hôpital, à côté de la boucherie Dreyfuss
03 88 58 97 85 / 07 71 56 24 88

Les jus de légumes

Si vous avez un extracteur de jus, foncez sur les jus de légumes. Les minéraux et l'eau qu'ils contiennent en grande quantité vous hydrateront en profondeur. C'est une excellente source d'hydratation, très utile en période de canicule. Une proportion de 80% de légumes pour 20% de fruits sera idéale pour ne pas provoquer un pic de glycémie trop fort. Le jus de concombre, pomme, citron est délicieux et très désaltérant, essayez-le.

Le « Earthing »

Vous vous demandez certainement ce que signifie encore ce mot anglais ? C'est quelque chose que l'on fait enfant sans réflechir et qu'on oublie quand on est adulte. On pourrait le traduire par « connexion à la terre », pour simplifier c'est le contact prolongé à la surface de la Terre. Nous sommes avant tout « terriens » et pourtant nous nous coupons de la nature dans nos modes de vie actuels. Les bénéfices de cette connexion sont pourtant présents.
Vous pouvez par exemple marcher pieds nus. Si c'est agréable, c'est tellement bon pour les pieds des enfants (pas de chaussures avec des semelles inadaptées). Vous pouvez marcher dans l'herbe (encore mieux dans la rosée), sur la plage. Il est même prouvé qu'être dans la forêt baisse la tension artérielle d'où cette sensation de bien-être. Alors, jardinez à mains nues, nagez dans des lacs ou dans la mer, enlacez un arbre ou asseyez vous tout contre, oxygénez-vous. L'été est parfait pour passer plus de temps à l'extérieur, avouez que cela tombe bien.

Je vous souhaite un bel été !

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

LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

BACK TO SUN

Krys

Le style à partir de **19€***

3 rue Mercière • ERSTEIN

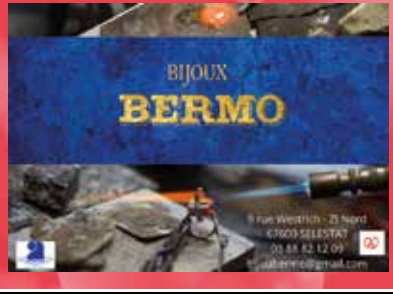
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h • Le samedi de 9h à 17h

---

Pour la Fête des Mamans,
les Bijoux BERMO,
vous proposent un grand choix
de Cadeaux originaux

Offres spéciales Fête des Mères

Pour le bonheur des Mamans



Lingerie Betty Élégance

18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

FÊTE LES MAMANS

FÊTE LES PAPAS

10% de remise sur les Robes Polos et Chemises Hommes

*Valable jusqu'au 17 juin 2023

Aubade · Anita · CALIDA · Lee Mavel · felina · ESPRIT · Triumph · Gévana · seidensticker · CAPTOTEN · Eminence

Du 38 au 58

Et toujours ... Ensembles soutien-gorge et slips, liquettes, pyjamas, T-shirts, robes...
Polos, boxer, pyja'short et chemises hommes ...

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

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

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

URGENT
Particulier cherche à louer
un GARAGE
Secteur Benfeld - Sélestat
Merci de prendre contact par mail :
chr.agcom@orange.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

Rejoignez-nous !
TECHNICIEN CHARGÉ D'AFFAIRES SAV
TECHNICIEN DE MAINTENANCE
CHAUFFAGISTE - FRIGORISTE
TECHNICIENS DE MONTAGE
CHAUFFAGISTE - FRIGORISTE - ÉLECTRICIEN
APPRENTIS EN GÉNIE CLIMATIQUE (CAP/BTM/BP/BM/BTS/BUT)
Postulez par mail à l'adresse contact@spehner.fr
CHAUFFAGE & CLIMATISATION
INSTALLATION & MAINTENANCE
GEISPOLSHEIM-GARE
03 88 67 84 85
WWW.SPEHNER.FR
SPEHNER
Génie Climatique

les Bons à savoir de marsel

Solstice d'été : que se passe-t-il exactement le 21 juin ?

Cette année, le solstice d'été aura lieu précisément le mercredi 21 juin 2023 à 16h57. Cette date marque le début de la saison estivale et le jour le plus long de l'année. Voici quelques explications sur ce phénomène astronomique, et sur les conséquences des changements de saison sur notre organisme et notre humeur.

Quelle est la signification du solstice d'été ?

Le mot 'solstice' se traduit littéralement par 'sol' (soleil) et 'sistere' (immobilité). Cette étymologie latine rappelle que c'est à cette période de l'année que la durée d'une journée évolue le moins rapidement. Le soleil semble s'arrêter net pendant environ trois jours, mais ce n'est pas tout à fait exact. Il vient en réalité de terminer sa tournée vers le Nord et commence à se déplacer vers le Sud. Contrairement à ce que l'on croit, cet événement astronomique ne tombe pas toujours un 21 juin : il peut survenir le 22, voire même le 19...mais c'est beaucoup plus rare.
Régulièrement, il a lieu un 20 juin.

Quelles conséquences sur nos journées ?

La conséquence la plus évidente du phénomène du solstice d'été est l'allongement maximum du jour « visible ». A Paris, cette année, la durée entre le lever et le coucher du soleil atteindra 16 heures 9 minutes. Dès le lendemain, la durée de la journée commencera à redescendre, d'abord imperceptiblement, puis de plus en plus vite jusqu'à l'équinoxe d'automne.

Et sur notre organisme ?

De manière générale, les astrologues, scientifiques, psychologues, naturopathes, diététiciens ou autres praticiens se rejoignent tous pour dire que les saisons rythment bien nos vies, nos humeurs et notre énergie. Elles peuvent même avoir un impact sur notre santé.
Bonne nouvelle, ce sont plutôt aux équinoxes (le passage de l'hiver au printemps, et de l'été à l'automne) que nous sommes le plus sensibles. En effet, les changements d'heure perturbent nos cycles de sommeil, et les variations de température et de luminosité nous demandent un certain effort d'adaptation.
On peut par exemple constater une baisse de moral ou une chute de cheveux à l'approche de l'automne : c'est le signe qu'un cycle se termine. Nos habitudes changent considérablement de celles prises en été, avec le retour des vacances et les journées qui se raccourcissent. Notre corps a parfois du mal à faire face à ce changement. Les répercussions sont physiques et psychologiques : anxiété, coups de blues, fatigue, etc.

L'arrivée de l'été rime au contraire avec légèreté et bonne humeur, en partie grâce à l'ensoleillement. La lumière naturelle permet d'avoir un bon rythme veille-sommeil et de se sentir plus actif. Le bleu et le vert omniprésents dans la nature ont un effet positif sur l'humeur.

L'été, les plaisirs de la vie et du grand air

Historiquement, nos aïeux avaient pour habitude de se reposer en hiver après avoir travaillé intensément toute la belle saison. De nos jours, nous avons plutôt tendance à ralentir en été. C'est l'occasion de déconnecter, de profiter pleinement du beau temps.
Cela peut paraître anodin, mais notre corps a réellement besoin de ce repos pour reprendre des forces avant d'affronter le prochain cycle hivernal.

Quelle alimentation adopter pendant la belle saison ?

Si en hiver, l'organisme a besoin de booster son immunité pour faire face aux infections virales, en été, il se prépare à supporter la chaleur, d'où la nécessité de boire beaucoup d'eau. On peut également observer une prise de poids entre avril et octobre, car notre corps se comporte comme un écureuil, en stockant des réserves de nutriments qu'il brûlera pendant l'hiver.

Pour garantir la qualité de votre alimentation en été, privilégiez les fruits et légumes frais et de saison. Car l'hydratation ne passe pas que par la boisson, mais aussi par les aliments que nous choisissons. Faites-vous plaisir avec les tomates ! Elles contiennent beaucoup d'eau, d'oligoéléments, de sels minéraux et d'antioxydants. Elles sont aussi excellentes pour le bronzage, en protégeant la peau contre les coups de soleil et en donnant bonne mine... mais elles ne remplacent pas une crème solaire, attention !
Côté dessert, privilégiez les fruits de saison gorgés d'eau : la pastèque, le melon ou les pêches. Vous pouvez également consommer des grillades de poissons. Riches en protéines et acides gras essentiels, ils sont plus digestes que les viandes.
Bon appétit, et bel été !

+ecotech
chauffage & climatisation

+ de 26 ans
d'expérience

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

ACTIV'EST

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages

03 88 59 69 55
06 85 100 100

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

RGE QualiPac

Climatisation
Pensez à votre confort !

Frais l'été
Chaud l'hiver

Tempera
Le bonheur au degré près

03.88.58.76.58 - 51, route de Rhinau 67860 Boofzheim - WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h
Samedi sur RDV

© JDM Editions

L'heure du nettoyage de Printemps pour votre poêle à granulés !

Le poêle à granulés est devenu l'un des moyens de chauffage les plus plébiscités par les foyers français. Vous en avez fait l'acquisition récemment et en avez pris soin tout l'hiver en le nettoyant régulièrement ? C'est très bien ! Mais sachez que ça ne suffit pas pour en garantir un usage pérenne. Avec le retour des beaux jours, votre poêle va entrer dans une période d'hibernation de quelques mois. C'est la période idéale pour effectuer un entretien annuel et un ramonage de votre conduit. Ces deux interventions sont obligatoires et donnent lieu à des certificats, qui vous seront utiles auprès de votre assurance en cas de sinistre.

Un dernier nettoyage pour la route... jusqu'à l'hiver prochain !

A partir du moment où votre intérieur garde une température de 19°C sans l'aide de chauffage, c'est qu'il est temps de tout couper : les radiateurs dans toutes les pièces, mais aussi le poêle. Ne le rechargez pas en granulés et laissez-le s'éteindre. Nettoyez-le une dernière fois comme vous l'avez fait régulièrement cet hiver, à commencer par le brasero et le tiroir à cendres, puis la vitre et le réservoir à pellets. Débranchez ensuite l'appareil.

L'entretien annuel

L'entretien annuel est indispensable pour éviter l'encrassement.
Il est d'autant plus important que le poêle est susceptible de se dérégler au fil du temps.
Un réglage effectué chaque année par un installateur compétent permet de conserver un bon rendement.
Lors de ce rendez-vous, le professionnel procède à un nettoyage approfondi de l'appareil, et aspire les poussières sur l'échangeur, le creuset, et les parties extérieures, puis il vérifie les réglages. C'est l'occasion pour lui de s'assurer aussi du bon état général de l'équipement.

Le ramonage

Comme pour tous les appareils de chauffage au bois, il faut effectuer deux ramonages par an : l'un pendant la période de chauffe, et l'un en dehors de cette période (en ce moment).
Pourquoi est-ce obligatoire ? Le risque d'encrassement est certes plus limité qu'avec les cheminées et les poêles à bois classiques, mais il existe quand même. Vous n'êtes pas à l'abri d'un conduit d'évacuation bouché ou partiellement obstrué, par exemple si un oiseau a décidé d'y faire son nid.

Combien coûte l'entretien d'un poêle à granulés ?

L'entretien annuel dure au moins une heure et est facturé aux alentours de 150 / 200€.
Pour obtenir des prix intéressants, vous pouvez également souscrire un contrat de maintenance auprès d'un professionnel.
Pour ce qui est du ramonage, vous devez vous entourer d'un artisan qualifié. Vous devrez débourser entre 50 et 150€. Le tarif varie selon les professionnels et l'état des conduits d'évacuation. C'est pour cette raison qu'il est important d'entretenir régulièrement votre poêle, puisque le professionnel aura alors moins de résidus à évacuer !

Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

NOUVEAUTÉ
Venez découvrir
nos cuisines
d'extérieur !!
vivandio

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

lia
L'énergie confort

Après le succès de la PROMO de Mai...
Prolongation de l'offre
sur les panneaux photovoltaïques !

Jusqu'au 30 juin 2023

- 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 perdus par soufflage
  (coton ou laine minérale)
- Isolation extérieure et façades complètes avec finition
- Climatisation (installation sous 4 semaines)

RGE QualiPac QualiPv RGE QualiBois CEE Les certificats D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE maprimerénov'

Etude personnalisée à domicile gratuite et sans engagement

N'attendez plus, contactez-nous :
24, rue de la Filature - 67600 SELESTAT
03 88 82 49 22

SHOWROOM ouvert :
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de14h à 17h

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

© JDM Editions

le Jardin de marsel

Maladies des tomates : les reconnaître et les anticiper

Quand on plante des tomates dans son potager, entre le semis et la récolte, il faut compter au moins quatre mois. Dans l'intervalle, vos tomates peuvent développer des maladies, comme le mildiou, l'oïdium, le botrytis, l'alternariose, le cul noir ou encore la maladie bronzée... Comment les identifier, les traiter, et surtout les éviter ?

Quelles sont les maladies de tomates les plus répandues ?

Le mildiou

C'est la maladie la plus connue et la plus redoutée, car elle peut anéantir une récolte en quelques jours. Elle est causée par un champignon qui se développe principalement quand les étés sont pluvieux. Les symptômes sont des taches sur les feuilles et les tiges. Les tomates prennent alors une couleur marbrée et finissent par avoir un aspect « grillé ».

Le botrytis ou « pourriture grise »

Cette maladie est également causée par un champignon qui se développe par temps humide, avec des températures avoisinant les 20°C. Comme pour le mildiou, de larges taches brunâtres apparaissent sur les feuilles et les tiges, qui se couvrent d'un feutrage caractéristique ressemblant à de la moisissure... d'où le nom de « pourriture grise ».

L'oïdium

On l'appelle aussi la « maladie du blanc » car quand des tomates en sont atteintes, leurs tiges et feuilles sont poudrées de blanc. Les feuilles finissent par sécher, les jeunes pousses se dégradent. Là encore, un champignon est responsable, celui-ci appréciant l'humidité et la fraicheur des nuits d'été.

L'alternariose

On la reconnaît grâce à de petites taches circulaires, d'abord jaunes puis virant au brunnoir, qui apparaissent sur les folioles et les pétioles. Contrairement au mildiou, l'alternariose attaque en premier lieu les feuilles âgées.

L'anthracnose

L'anthracnose est une maladie un peu moins courante que les précédentes. On observe des taches brunes sur le feuillage, qui prend alors un aspect desséché à certains endroits atteints. Des taches rondes décolorées creusent alors les tomates, et finissent par noircir.

La maladie bronzée

La maladie bronzée de la tomate est causée par un virus transmis par des insectes piqueurs, notamment les thrips, qui sont de minuscules parasites. Le virus provoque de petites taches décolorées virant au brun clair sur les feuilles et les tiges, et une décoloration des tomates. Il n'y a aucun traitement possible.

Le cul noir ou nécrose apicale

Le cul noir est causé par un déséquilibre en calcium, généralement dû à un arrosage irrégulier. Cette anomalie se manifeste du côté opposé au pédoncule, sous forme d'une tache noire nécrotique.

La chlorose

La chlorose se manifeste par un jaunissement progressif des feuilles. Ce phénomène n'est pas lié à une maladie mais à une carence nutritionnelle, dont le sol est responsable : soit il est trop calcaire, soit trop compact, soit carencé en fer ou en manganèse.

Comment éviter ces maladies ?

On ne vous cache pas qu'il vaut mieux prévenir que guérir car une fois déclarées, la plupart de ces maladies sont impossibles à éradiquer.

Vous pouvez toutefois respecter quelques recommandations pour limiter leur apparition :
- lors de la plantation, espacez suffisamment les pieds pour une bonne aération, et placez vos tomates le plus loin possible de votre culture de pommes de terre
- arrosez votre potager de façon régulière, de préférence le matin, en visant les pieds de tomates et en laissant les feuillages au sec
- paillez le sol pour conserver l'humidité
- inspectez régulièrement le feuillage et arrachez les feuilles ou les pieds dès les premiers signes d'infection
- si vous le pouvez, cultivez vos tomates sous serre

Et si mes tomates ont tendance à éclater ?

Ce phénomène est courant après une période de sécheresse suivie d'une épisode de forte pluie ou d'un arrosage trop copieux. Dans ce cas-là, récoltez les fruits fendus et consommez-les rapidement, car les moisissures ne tarderont pas à s'y loger.

La bouillie bordelaise, pour ou contre?

La bouillie bordelaise est un fongicide bleu-vert vendu dans certaines jardineries et drogueries comme traitement préventif contre les maladies du potager. Sa composition est naturelle, mais son utilisation n'est pas sans risque pour autant. Elle est tolérée en agriculture biologique, mais le sulfate de cuivre qu'elle contient est toxique pour l'organisme, pour l'écosystème, et pour les animaux. Il faut utiliser ce produit de manière modérée. De plus, une application abusée risque de détériorer le sol et les plantes alentours.
Si vous décidez d'avoir recours à ce produit, il est donc impératif :
- de respecter strictement les doses et fréquences d'application indiquées
- de cesser le traitement un peu avant la période des récoltes
- de porter un équipement de protection afin d'éviter toute irritation des yeux et des cloisons nasales pendant l'aspersion
- de tenir vos enfants et animaux à l'écart du potager.

SLC création

DEVIS GRATUIT

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

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

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

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

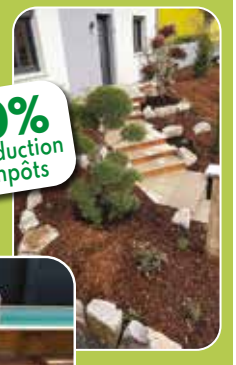
Entretien des espaces verts • Piscines et abords
• Vente d'écorce de pin

Créations et aménagements paysagers
Arts & PaysAges

Spécialiste de la pierre naturelle et de Terrasse en bois

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

SP SERVICES à LA PERSONNE **50%** de réduction d'impôts



NOUVEAU Partenariat avec ALSAPISCINE

Devis Gratuit

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

Siret : 50218038400018 - © JDM Editions

L'Ill aux fraises à HILSENHEIM

Sortie du village
Direction Benfeld

Libre cueillette de fraises

Ouvert tous les jours pendant la saison
Retrouvez nos horaires sur Internet

Tél. : 06.83.04.52.30

L'ILL aux fraises - Libre cueillette

SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

Entreprise de paysage à BINDERNHEIM

VENTE DE PLANTES

Aux particuliers et aux professionnels

Vous trouverez votre bonheur parmi un large choix :
Fruitiers • Arbres • Arbustes
Rosiers • Conifères • Vivaces...

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

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL
Plantation • Engazonnement
Fourniture d'écorces de pin en vrac
Vente de spas • Dallage/Pavage • Enrobé
Escaliers • Clôtures

50% DE RÉDUCTION SUR LE CRÉDIT D'IMPÔT sur vos prestations d'entretien de jardin. ACCÈS SAP

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

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

---

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 D'ÉTÉ EN FÊTES
PORTAILS ET CLÔTURES*

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

Mir rede Elsassisch
© JDM Editions

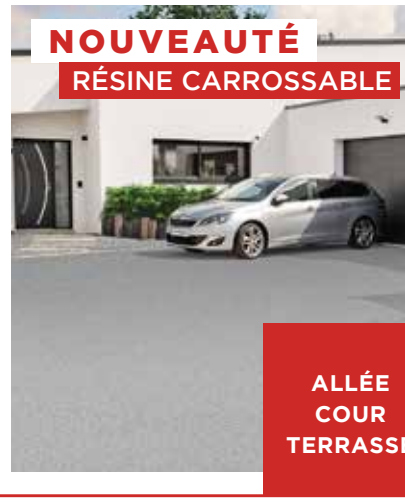
Daniel Moquet
signe vos allées

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

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

daniel-moquet.com

NOUVEAUTÉ
RÉSINE CARROSSABLE



ALLÉE
COUR
TERRASSE

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :
Pour paraître dans le Marsel du mois de juillet, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 14 juin 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

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

Dimanche 4 juin
OSTHOUSE - Marche Populaire
Le CSB Osthouse organise le Dimanche 04 juin sa 38 ème Marche Populaire. 3 parcours sont proposés : 5 , 10 et 20 km dans un cadre champêtre et forestier. Départ de la salle polyvalente à partir de 7 h. Possibilité de déjeuner sur place: Bouchée à la reine/ Riz ou Collet Mariné/ Frites/ Salade. Petite restauration également : Grillades / Frites/ Knacks / Gateaux. Ouvert à tous.

Samedi 10 juin
HERBSHEIM - Prairie à papillons et compagnie
Au printemps et en été, nos prairies du Ried regorgent de vie. Mille couleurs virevoltent en tous sens, les papillons, accompagnés de leurs voisins criquets, sauterelles, libellules et autres insectes. Les papillons butinent, participent à la pollinisation et favorisent ainsi la diversité des prairies. Laissons-nous porter au cœur du Ried, à travers toutes ses formes et ses couleurs pour mieux connaître nos amis invertébrés. Gratuit inscription au 06 03 78 74 14

Dimanche 11 juin
NORDHOUSE - Marche gourmande
L'Association Les Tracteurs d'Antan de Nordhouse organise sa deuxième marche gourmande
Au menu : Apéritif : Bretzel et crémant - Entrée : Pâté en croûte et crudités - Plat : Emincé de volaille, sauce champignon et spaetzles - Fromage - Dessert : Tartelette de fraises, café. Chaque met est accompagné d'un verre de vin

Samedi 10 et Dimanche 11 juin
ERSTEIN - Bal et Portes Ouvertes des Sapeurs-Pompiers
L'amicale des Sapeurs-Pompiers d'Erstein organise leurs journées portes ouvertes à l'occasion du 175ème anniversaire du Corps des Sapeurs-Pompiers. Le samedi après-midi: cérémonie, démonstrations et activités
Bal gratuit à partir de 19H00
Repas sur réservation au 06.04.05.00.36
Retrouvez toutes les informations sur le Facebook et le Instagram: Amicale des sapeurs pompiers d'Erstein

Dimanche 11 juin
OTTROTT - Randonnée Gourmande Ottrott
Village remarquablement fleuri, vous serez rapidement conquis par le charme de ses vieilles demeures et ruelles, l'ombre des puissants châteaux forts et sa situation exceptionnelle au pied du Mont Ste Odile.
Au travers le parc du Windeck, les châteaux, ses vergers, ses sentiers balisés, sa voie nouvelle voie verte et bien entendu son célèbre vignoble nous vous proposons cette 19ème randonnée pédestre.
Gastronomie et vins sont deux atouts majeurs de notre village, c'est un véritable sentier de saveurs que nous vous invitons à découvrir lors de cette randonnée.
Le Menu, réalisé par des professionnels de la région vous permettra sans aucun doute de passer un agréable dimanche à Ottrott, village classé «Station Verte»
Le soir vous pourrez venir déguster nos tartes flambées accompagné par un DJ.
Vous trouverez tous les renseignements nécessaires et inscription et paiement en ligne sur le site: www.asottrott.wordpress.com
Dépêchez-vous, le nombre de places sont limitées.
Facebook : Randonnée Gourmande Ottrott
ou contactez-nous par mail: randonnee.gourmande.ottrott@gmail.com ou par téléphone 07 67 34 77 60

Dimanche 11 juin
EPFIG - Les Randonnées «DEFITOUR» VELO ROUTE VTT et MARCHE
Nous vous invitons à notre manifestation à partir de 7h à la salle polyvalente d'EPFIG.
Plusieurs parcours vous sont proposés: Vélo Route: 23 et 36km VTT :15 et 21km ou Marche 8km.
DON pour soutenir les personnes atteintes de déficiences de l'IME COTTOLENGO EPFIG.
Possibilité de se restaurer sur place. Tombola gratuite.

Samedi 17 juin
HERBSHEIM - Promenade bucolique dans le Ried noir
Découvrez le Ried noir d'Herbsheim et ses prairies humides encore préservées de l'activité humaine. Rencontrez les espèces remarquables qui l'habitent qu'elles soient végétales ou animales. Ouvrez l'œil et passez un moment de dépaysement total dans ce beau paysage.
RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit.
Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

Dimanche 18 juin
GERTWILLER - Marché aux puces
L'Amicale des Sapeurs-Pompiers de Gertwiller organise son 26ème marché aux puces de 6h à 18h. Le prix est de 12,5 Euros les 5 ml pour les particuliers et 2,5 Euros le ml sup. Professionnels 22 Euros les 5 ml et 5 Euros le ml sup. Buvette et restauration assurées par les organisateurs. Rens. jerome.matzke@wanadoo.fr - inscr. à télécharger : https://www.paysdebarr.fr/fr/les-communes/gertwiller Courrier : CIS 3A1 rue de Valff 67140 Gertwiller. Délais d'inscription le 4 juin 2023.

Dimanche 18 juin
ARTOLSHEIM - Marché aux puces
Le Cercle St Maurice organise son 24ème marché aux puces de 6 h 30 à 18 h.
Emplacement : particulier 12 € les 6 m ; professionnel 20 € les 6 m. Restauration et buvette assurées.
Renseignements et réservations, en soirée 06.87.99.88.57 - 03.88.74.90.42 ou arto.puces@outlook.fr

Jeudi 22 juin
BENFELD - Atelier d'art floral
Jeudi 22 juin à 20h, l'AGF à Benfeld organise un atelier d'art floral, animé par Elodie de Pollen et Pistils.
Une création de saison, 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

Vendredi 23 juin
WITTERNHEIM - Découverte de la filière chanvre
Afin de protéger et préserver la qualité de la ressource en eau potable, de nouvelles filières agricoles utilisant pas ou peu de pesticides et/ou de nitrates sont développées préférentiellement au droit des aires d'alimentation de captages prioritaires. Le SDEA et la Maison de la Nature de Muttersholtz vous invitent à venir découvrir une parcelle de chanvre graines accompagné d'un producteur. RDV à 18h. inscription au 06 03 78 74 14.

Samedi 24 juin
DIEBOLSHEIM - Tournoi de sixte Samedi 24 Juin 2023.
L'Association Sportive Diebolsheim-Friesenheim organise un tournoi de sixte ouvert à tous à partir de 9 h. Inscription 20 euros par équipe. Lots à gagner pour les 3 premiers. Présence de la boutique du Racing Club Strasbourg Alsace et d'un membre du club. Petite restauration et buvette toute la journée. Tartes flambées le soir après le tournoi. Inscription chez Cédric Gengenwin 0617336241 après 18 heures et Vincent Dullieux 0664346927.

Samedi 24 juin
BOOFZHEIM - Fête de la Musique
à partir de 17h30 près du terrain de foot.
Musique, chants, Salsa, Zumba... Tartes Flambées, buvette et petite restauration.
Infos : 0695872112 / ecolenvies.boofzheim@gmail.com

Samedi 24 juin
ERSTEIN - Gala natation artistique

La Natation Artistique de l'Erstein Aquatic Club vous présente son traditionnel Gala de fin de saison.
Au programme, des danses, des ballets spécialement créés pour l'occasion, des ballets de compétition avec notamment notre duo Vice-Champion de France, et bien d'autres surprises sur le thème de l'Amazonie.
Contact:natation.artistique@ersteinaquaticclub.fr, notre page Facebook ou par téléphone au 0782105748.

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

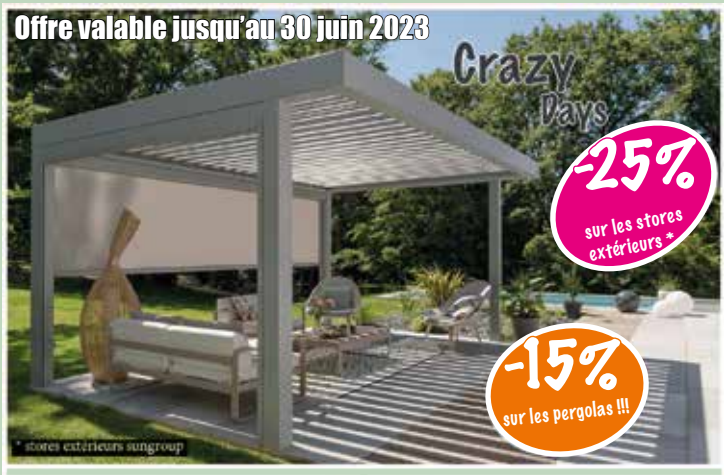
©2022 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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.

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

Confort et Bien-être
avec la protection solaire Stordif



STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS

22 rue de la Gare 67120 Duppigheim

Stordif

DICKSON

03 90 40 29 20

somfy

www.stordif.fr
contact@stordif.fr

Devis gratuits
sans engagement

---

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

P

11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) · **ESCHAU**

03 88 77 99 69 • www.au-bon-conseil.fr

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

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

KOVACIC

FABRICANT INSTALLATEUR DEPUIS 1965

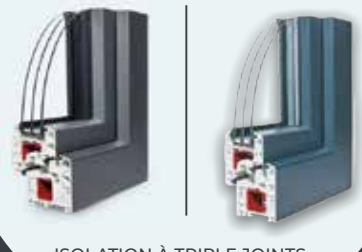
Bénéficiez toujours de la TVA à 5,5%*

*Selon les produits et la législation en vigueur

SÉCURITÉ • ISOLATION • DESIGN

avec la nouvelle gamme de portes KOVACIC

FENÊTRE FK85 & FK70



ISOLATION À TRIPLE JOINTS ET THERMO PHONIQUE

PORTES D'ENTRÉE *en aluminium*

PORTES DE GARAGE *sectionnelles ou basculantes*

+ CHALEUR
+ ÉCONOMIE

SUR RENDEZ-VOUS
12B GRAND'RUE
HAGUENAU

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

SUR RENDEZ-VOUS
12 RUE GAY LUSSAC
COLMAR

RGE QUALIBAT Votre label de fiabilité
EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE ENR

De la nature à votre assiette

Alexis Albrecht — Découvrez la cuisine d'auteur

Pasta e Polpette

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 100 g de bœuf (tende de tranche)
- 100 g de veau (épaule)
- 100 g de porc (échine)
- 100 g de pancetta
- 100 g de mascarpone
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1/4 de zeste de citron râpé
- 1 poignée de persil plat
- Q.S. sel et poivre
- Q.S. parmesan
- 500 g de pulpe de tomate

Recette :

Emincer et suer au beurre les oignons avec la gousse d'ail. Refroidir.

Mélanger toutes les viandes avec le persil et les oignons.
Hacher le tout au hachoir à viande grille moyenne, puis rajouter le zeste de citron, le mascarpone et les œufs.
Salet et poivrer puis mélanger.

Confectionner de petites boules puis les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Verser la tomate par-dessus, rectifiez l'assaisonnement, puis faire cuire environ 30 min.

Dans une grand quantité d'eau bouillante salée cuire les pâtes **Al Dente (suivre les indications du paquet moins une à deux minutes et terminer la cuisson dans la sauce si nécessaire)**.
Egoutter et mélanger avec la sauce.
Dresser sur assiette et râpez du parmesan par-dessus.

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***

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

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

La saison des FRAMBOISES (NON TRAITÉES) produites à la Ferme, va bientôt débuter

Brochettes faites maison
Merguez pur boeuf
Lard et échine marinés

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Pendant la saison des asperges

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

Produits faits maison

- jambon blanc
- jambon fumé maison
- jambon aux herbes

Retrouvez-nous facebook

Ticket Restaurant

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

© JDM Editions

SC

Cathy et toute son équipe vous accueillent :

du mardi au vendredi de 5h à 19h

Samedi de 5h à 12h30

le dimanche de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé

Profitez de notre terrasse et des beaux jours !!

Sur place ou **EN LIVRAISON***

Particuliers, Entreprises ...

PLAT DU JOUR du mardi au vendredi

Nos plats sont à consulter sur notre page Facebook

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

Merci pour votre compréhension !

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 !

© JDM Editions

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

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

CARRELAGE MOCK-MATHIA
CHAPE • RÉSINES
BETON CIRÉ
CARRELAGE • MOSAÏQUE
TAPIS DE PIERRE
PIERRE NATURELLE
ENDUIT MURAL DÉCORATIF
DALLES PVC
Pose de résine
Béton ciré
Tapis de pierre
Carrelage int.
06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM
contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr
Siret n° 43877176800027

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

le potager de marsel

Jardin résilient : comment économiser l'eau au jardin ?

Avec des étés de plus en plus secs et chauds, la ressource eau est au coeur des préoccupations : il faut la préserver. Si on connait déjà beaucoup d'astuces pour en consommer moins à la maison, il faut faire de même dehors, et à plus forte raison si on a beaucoup de fleurs ou un potager. Nos conseils pour économiser l'eau au jardin et le rendre plus résilient.

Le jardinage et l'eau sont deux bons amis, mais il ne faut pas les lier n'importe comment. Voici quelques astuces pratiques pour économiser l'eau au jardin.

Se préparer pour bien économiser l'eau au jardin et le rendre plus résilient

Dans un premier temps, puisqu'on parle d'eau : l'eau utilisée pour arroser n'a pas besoin d'être particulièrement propre. Mieux encore : quand l'eau du robinet contient souvent du chlore, l'eau de pluie en contient beaucoup moins et beaucoup moins de calcaire également.

Récupérer l'eau

On peut alors penser à installer un récupérateur d'eau de pluie, un bon investissement sur le long terme, à la fois pour le jardin mais également pour d'autres usages comme laver la voiture ou des outils.

Il vous faudra réfléchir à plusieurs choses :
- le volume nécessaire pour vos usages (pour le jardin seul, comptez bien 15 litres par mètre carré et par semaine) ?
- installation dans le sol ou hors-sol ?

Jardiner avec moins d'eau

Il s'agit de **bien choisir les plantes** : dans un premier temps, on va réfléchir aux espèces qu'on va faire pousser au jardin bio.
Certaines plantes sont très gourmandes en eau. À l'inverse, certaines espèces locales, naturellement adaptées au climat, ne nécessiteront probablement **pas un arrosage important**.
Certaines espèces enfin ont également besoin de peu d'eau. On réfléchit notamment à tout cela dans le cadre du xéropaysagisme, ou jardinage sans eau.

Faire un paillage

Mettre en place un **paillage** devrait vous simplifier la tâche, ne serait-ce que parce qu'il va empêcher certaines herbes indésirables de pousser (certes pas toutes, il faudra entretenir).
Les paillages, et également les plantes couvrantes, ont pour effet de **garder le sol humid**e, d'éviter que l'eau d'arrosage ne s'évapore et de faciliter le passage de l'eau dans le sol sans pour autant le tasser. Tout ceci sachant que le paillage a bien d'autres intérêts encore !

Bien entretenir le sol

Sous-entendu : le **biner** ! C'est un geste très important car il facilite l'**infiltration de l'eau dans le sol** et il limite les remontées capillaires (l'évaporation).
On bine le sol un ou deux jours après la pluie ou l'arrosage, sur les premiers centimètres uniquement, et en prenant bien soin de ne pas abîmer les plantes.

Apporter du compost à votre sol pour économiser l'eau du jardin

La structure et la composition de votre sol va à la fois influencer le type de culture que vous allez pouvoir produire et la capacité du sol à retenir ou non l'eau.

Apporter de la matière organique à votre sol, de préférence à l'automne ou au printemps, est un excellent moyen de l'aider à garder l'eau. Le compost est en cela excellent car, mélangé à la terre il jouera le rôle d'éponge.
Été après été, les restrictions d'eau augmentent, alors on pense à ces gestes pour la saison prochaine...

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

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

Siret n° 305 533 556 00034 • ©JDM Editions

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

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

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

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

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

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

NOUVEAU SHOWROOM ÉPINAL - 88
12 rue de la Bazaine
03 29 29 30 86

Découvrez notre configurateur en ligne !
walter-stores.fr

*Voir conditions des offres en magasin.

Du 15 juin au 16 juillet 2023

LES VENTES PRIVÉES

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU SHOWROOM À ÉPINAL
12, rue de la Bazaine

WALTER STORES & VOLETS

Fabriqué en Alsace FABRICANT INSTALLATEUR 100% FRANÇAIS

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

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

le écolo de marsel

Garder sa maison fraîche sans climatisation : quelques astuces

Repeindre son toit en blanc ; il semblerait que ce nouveau concept développé par des entreprises industrielles permette de réduire jusqu'à 6°C la température intérieure d'un bâtiment. Mais on vous l'accorde, cette solution n'est pas la plus facile à mettre en application. En attendant qu'elle se démocratise, voici quelques astuces pour garder votre maison fraîche pendant les épisodes de canicule.

1 . Fermez les volets durant la journée

C'est le b.a.-ba pour empêcher la chaleur de rentrer. Aérez vos pièces tôt le matin et/ou le soir, mais pensez à refermer fenêtres et volets à partir de 9h et jusqu'à la tombée de la nuit pour garder la fraîcheur accumulée.
Si vous êtes en plein projet de construction ou de rénovation, sachez que certains modèles de stores et volets électriques sont dotés d'un capteur solaire ou d'une technologie domotique leur permettant de se fermer automatiquement dès que le mercure grimpe à l'extérieur.

2 . Protégez les vitres des rayons du soleil

Vous pouvez opter pour un film solaire adhésif qui s'applique sur les vitres et empêche les rayons UV de pénétrer. Vous pouvez même fabriquer cette protection en collant du papier aluminium sur un carton et en plaçant ce carton sur la face extérieure de votre fenêtre. Les rayons du soleil seront redirigés. Seul inconvénient, tout comme si vous fermez les volets, vous perdez en luminosité.

3 . Suspendez un drap mouillé devant la fenêtre

Vous pourrez l'humidifier régulièrement à l'aide d'un vaporisateur. L'humidité va permettre de rafraîchir votre pièce. Si vous avez du carrelage au sol, vous pouvez passer une serpillère humide de temps en temps.

4 . Ventilez de l'air froid

Le ventilateur est un très bon allié en cas de fortes chaleurs. Pour éviter qu'il ne brasse de l'air chaud, placez des glaçons ou une bouteille congelée juste devant. L'air ventilé sera alors beaucoup plus frais. Certains modèles sont dotés d'un mode silencieux, très appréciable pendant la nuit.
Il existe également des ventilateurs équipés d'une fonction brumisateur. Lors de sa mise en route, l'eau contenue dans un petit réservoir passe par une centrifugeuse et ressort en minuscules gouttelettes projetées dans l'air. La consommation d'eau du brumisateur est très faible, ce qui reste une solution plus économique qu'une climatisation par exemple.

5 . Limitez l'utilisation des appareils électroménagers

Utiliser le four et la gazinière en été augmente la température intérieure. Si vous le pouvez, cuisinez dehors, pourquoi pas à l'aide d'une plancha, ou alors privilégiez carrément les repas froids. De manière générale, tous les appareils électroniques dans votre intérieur produisent de la chaleur. Evitez de laisser votre télévision, vos ordinateurs et consoles de jeux en mode veille, et débranchez les appareils que vous n'utilisez pas souvent.

6. Pensez aux plantes

Les plantes sont connues pour capter la chaleur et libérer de l'humidité dans l'air. Elles sont donc un véritable allié en cas de hausse des températures.

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

A l'extérieur, des plantes grimpantes et arbustes placés sur la façade la plus exposée au soleil peuvent aider à limiter le réchauffement de vos pièces. Les grands arbres à feuilles caduques font également barrage aux rayons du soleil et insufflent un vent frais.
A l'intérieur, les plantes vertes en pot permettent aussi de rafraîchir l'air ambiant.

Voici quelques exemples de variétés à vous procurer :
- le palmier
- le Sansevieria, aussi connu sous le nom de « langue de belle-mère »
- le pothos
- le ficus elastica
- la plante araignée
- l'aloe vera

Pour les entretenir, veillez à leur donner de l'eau dès que la terre est sèche, et à l'inverse ne les arrosez pas à l'excès, au risque de faire pourrir leurs racines. Préférez un emplacement lumineux, mais sans exposition directe. Ne les posez pas trop près du ventilateur.

Avec ces quelques astuces, vous devriez parvenir à éviter que votre intérieur ne se transforme en fournaise cet été ! Mais surtout, n'oubliez pas le plus important : hydratez-vous régulièrement !

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

EBS FERMETURE

- 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

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

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades

SPITZ CROVISIER

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

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

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

Membre du réseau plusquePRO ★★★★★ Entreprise élue et notée par ses clients **9,5**/10

M.S.R.

MULTI SERVICES DU RIED

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

Siret : 48436819600024

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

la Cuisine de marsel

Le temps des cerises... et des clafoutis !

Il est venu, le temps des cerises ! Leur cueillette a lieu entre mai et juillet, mais juin est indéniablement le mois idéal. Vitamines, recettes, congélation... comment tirer le meilleur de ces petits fruits rouges aux multiples vertus ?

Comment savoir si mes cerises sont mûres ?

On estime qu'il faut attendre 40 jours après la floraison. Mais le plus simple pour savoir si les cerises sont mûres, c'est encore de constater par soi-même : si leur couleur et leur calibre sont homogènes, et que leurs queues se détachent facilement, alors c'est le bon moment pour les cueillir !

Le plein de vitamines et d'antioxydants

Les cerises sont reconnues pour leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.
Leur consommation aide à prévenir l'apparition des cancers (notamment le cancer du côlon) et des maladies cardio-vasculaires (en régulant le taux de cholestérol).
D'autre part, en consommant environ 120 gr de cerises, vous couvrez 20 % de vos apports journaliers en vitamine C, grand alliée de votre système immunitaire, et 25 % en vitamine A, bonne pour la peau et la santé visuelle.
Une consommation régulière de cerises permet également d'améliorer le sommeil, de soulager l'arthrose, d'améliorer la santé intestinale, et de réduire les risques de crise de goutte.

Comment les consommer ?

Les plus sucrées se dégustent fraîchement cueillies tandis que les variétés plus acides sont habituellement cuisinées en gelées, sauces et tartes.

Mais le grand classique reste le clafoutis, aussi délicieux qu'inratable. Pour éviter que le jus de vos fruits ne détrempe votre pâte, il est conseillé de conserver les noyaux de vos cerises. Cela donnera également un petit goût de noisette au gâteau.

Voici une recette traditionnelle, facile à réaliser :
· 500 gr de cerises
· 125 gr de farine
· 3 oeufs
· 1 pincée de sel
· 30 cl de lait
· 100 gr de sucre
· 20 gr de beurre

Préchauffez le four à 180° C (thermostat 6)
Saupoudrez les cerises avec la moitié de sucre et laissez reposer pendant le temps de la recette.
Battez-les en omelette.
Ajoutez la farine, le reste de sucre et le lait.
Mélangez pour obtenir une pâte bien homogène.
Ajoutez la pincée de sel.
Etalez le beurre fondu dans un moule à manqué et tapissez-le de cerises.
Versez la préparation dans le plat par-dessus les fruits et enfournez pour 35 à 40 min.
A déguster tiède ou froid !

Et si j'ai trop de cerises et que je veux les congeler ?

Les cerises fraîches peuvent être congelées pendant un an. Pour les garder intactes et bien rondes, placez-les sur une plaque ou un récipient assez large pour qu'elles ne se touchent pas. Déposez le tout au congélateur durant au moins deux heures. Ensuite, mettez-les dans un sachet hermétique, puis chassez l'air avant de le refermer et de le remettre au congélateur.

Bon appétit !

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

© JDM Editions / Edith

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

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

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€**
Voir tous les détails du menu sur Facebook

Week-end des 10 et 11 juin

Piccata de veau Milanaise ..... 16€
Fleischnacka de pot-au-feu ..... 14€
Bœuf gros sel ..... 14€
- avec potage aux quenelles - ..... 16€
Trio de galettes de pommes de terre -saumon et jambon fumé, tomme d'Alsace ..... 14€
Rizotto aux Saint-Jacques et gambas ..... 21€
Jarret de porc -500g- braîsé ..... 16€
Tête de langue de veau en duo ..... 16€
Faux filet de bœuf charolais, beurre d'échalotes ..... 20€
Magret de canard à la rhubarbe ..... 18€

Week-end des 17 et 18 juin - Fête des Pères

Le Menu de la Fête des Pères Dimanche 18 juin

Sur place **32€** - (à emporter **28€**,entrée seule **12€**, plat seul **18€**, dessert **6€**

Hors d'œuvre riches et petites garnitures
OU
Salade de saison, tataki de thon et beignets de gambas, crème aux herbes

Cordon bleu de veau, crème de parmesan, légumes rôtis, pommes chips
OU
Filet de bar rôti sur un coulis safrané, risotto de petites pâtes, julienne de légumes

Biscuit léger aux framboises
OU
Entremet pêche et chocolat

Ribs de porc ..... 14€
Chili con carne ..... 14€
Tripes de veau à la tomate ..... 15€
Macreuse de veau forestière ..... 16€
Navarin d'agneau ..... 17€
Onglet de bœuf sauce moutarde ..... 16€
Matelote aux cinq poissons ..... 21€

Week-end des 24 et 25 juin

ROSSBIFF ..... 10,40€
Suppl. de garniture de knepfle ou salade de pommes de terre ..... 1,90€
Mignon de porc à la crème d'estragon ..... 14€
Bavette d'aloyau au beurre d'échalotes ..... 17€
Emincé de veau Zurichoise ..... 16€
Côtes d'agneau rôties aux herbes ..... 17€
Rognon et ris de veau aux cèpes ..... 19€
Filet de volaille farcie basilic et parmesan ..... 17€
Filets de sole sauce Bonne Femme ..... 17€
Filet de canette aux pêches de vigne ..... 17€

Week-end des 1er et 2 juillet

Pluma de porc iberico ..... 17€
Jambon à l'os, en croûte ..... 15€
Cuisse de canard ..... 15€
Coquelet -600g- ..... 14€
Souris d'agneau ..... 17€
Filet de saumon grillé ..... 19€
Mixed grill de viandes et saucisses ..... 18€
Mixed grill de poissons et gambas ..... 19€

Pendant tout le mois de Juin

Burger de bœuf -emmenthal, munster, cheddar- ..... 11€
Fromage blanc aux herbes, deux jambons et/ou saumon ..... 8,50 à 16€
Poke bowl au saumon ou à la volaille ..... 14€ et 12€
Aiguillettes de volaille panées ..... 13€
Anguilles marinées, le retour ! ..... 16€

***** 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

À Cœur d'Âmes

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

Boostez votre vitalité grâce ...

... A un rituel soufi, le derviche tourneur !

L'été est synonyme de soleil, de vacances, de forme et de moral au beau fixe ! Mais souvent nous finissons sur les rotules avant de profiter d'un repos bien mérité !
Voici un exercice à faire pour recharger ses batteries rapidement, et profiter pleinement de son été ! C'est bien sûr une routine à inclure à son quotidien tout le reste de l'année !

Le derviche tourneur est le premier rituel des cinq tibétains. Il est inspiré d'un rite spirituel soufi.

Il permet de **se recharger très rapidement** en énergie. On peut le réaliser plusieurs fois dans la journée (une dizaine de répétition, jusqu'à 21), mais il faut éviter de le faire avant de dormir, sinon on risque de peiner à trouver le sommeil !

En pratique :

On est debout, les bras écartées les paumes vers sol, et on tourne sur soi-même dans le sens des aiguilles d'une montre en y associant une respiration profonde (inspiration par le nez, expiration par la bouche).
Il faut aller à son rythme, et s'arrêter si des vertiges et des nausées apparaissent (signes que le corps contient des toxines). Avec la pratique régulière, ces désagréments disparaissent très vite.
Après l'exercice, fermer les yeux et placer les mains jointes devant le visage, respirer ventralement et profondément le temps de retrouver équilibre et calme.

Rédigé par Catherine Connan

Isabelle Rey-Cala
Réflexologue
Praticienne en
Massage drainage
lymphatique doux
8 rue du Châtelet
BENFELD
06 35 97 52 62
www.mieuxetre67.com

Au drainage lymphatique doux

Avec l'été, le soleil, les chaleurs, vous pouvez avoir la sensation de jambes lourdes.
Le massage drainage lymphatique doux va stimuler le retour veineux et lymphatique en activant la circulation. Il va raffermir la peau, **rebooster votre énergie**.
Pendant le soin une relaxation intense est ressentie.
Cette méthode est effectuée sans huile, ni crème.

MON CONSEIL :

L'ensemble des mouvements s'effectuera avec une main, plusieurs fois, sur la jambe droite puis la gauche. Sous le genou, dans le creux poplité, faire de légères pressions avec un lissage en remontant vers la cuisse (cela permet une ouverture du ganglion lymphatique). Ensuite, faire 5 pressions sur le tibia de la cheville vers le genou. Faire de même au niveau du mollet. Avec 2 mains, envelopper un pied, faire des pressions de quelques secondes en 3 zones : des orteils vers le talon, pied droit, puis pied gauche.
Pour avoir plus de ressenti, effectuer les mouvements les yeux fermés, en respirant profondément. Bien vous hydrater est également important pour la circulation.

Je propose : Des bons cadeaux pour la fêtes des mères, des séances massage/drainage lymphatique doux sur RDV au 06 35 97 52 62, un prochain ATELIER « **POINTS REFLEX** » à Benfeld le Jeudi 08 Juin 2023 avec des pressions d'autostimulation pour favoriser la circulation.

Rédigé par Isabelle Rey-Cala

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

le Bien-être marsel

5 bonnes raisons de se mettre au jardinage

Le printemps est la saison idéale pour se mettre au jardinage. Rythmant le renouveau de la nature, le printemps suscite généralement chez nous, l'envie de travailler la terre. Faire pousser des fleurs, cultiver et entretenir des plantes... Oui, mais pourquoi ?
Vous rêvez d'avoir un beau **jardin bien entretenu** ou encore de **semer, planter et chouchouter un petit potager** sur votre balcon ? Alors, plus d'hésitations, lancez-vous si le coeur vous en dit !

5 excellentes raisons de profiter du printemps pour se mettre au jardinage

Le contact avec la terre et les végétaux a de nombreuses vertus, et voici **5 bonnes raisons de se mettre au jardinage cette année**.

Raison 1 – Jardiner rime avec bien-être

Grâce au jardinage, santé mentale et physique vont de pair. D'après des études menées par des scientifiques britanniques des Université Essex et de Westminister, le fait de s'accorder 30 minutes par semaine pour jardiner, permettrait d'**accroître le sentiment de bien-être**.

En effet, le jardinage prévient des affections d'ordre psychologique dont celles liées à la dépression, à l'angoisse, à la colère, à la fatigue ou encore à la dépendance. En jardinant, non seulement le cerveau est stimulé mais, ce loisir augmente également la confiance en soi ! C'est d'ailleurs dans cette optique que l'**hortithérapie** est recommandée dans certaines écoles et, plébiscitée dans des centres de santé.
Ceci explique l'engagement de certains centres hospitaliers, qui créent des potagers et jardins dans leurs cours, afin de mieux adapter la prise en charge des patients sujets aux crises migraineuses, épileptiques, ou encore, ceux atteints de psychoses, de maladie d'Alzheimer ou diagnostiqués autistes.

Comment cela s'explique-t-il ?

En effet, sans que nous nous en rendions compte, le jardinage nous permet de nous évader, laissant ainsi libre court à notre esprit. Ainsi, voir pousser une plante, une fleur, un arbre que l'on a planté procure joie, satisfaction et fierté, sources incontestées de bien-être.
Outre favoriser une meilleure santé mentale, se mettre au jardinage contribue également **à retrouver la forme** tout en perdant du poids. En effet, tout en veillant ne pas vous faire mal au dos, le fait de se baisser, de s'agenouiller, de se lever, de ratisser, d'arroser, de porter des poids, réduit non seulement l'Indice de Masse Corporelle (IMC), mais aussi, la sensation de fatigue et des douleurs (surtout si vous en êtes régulièrement sujet).

Bien évidemment, plus qu'une activité physique, ce loisir qu'est le jardinage vous permet de travailler vos muscles tout en **stimulant la mémoire**, mais aussi le langage : parler de vos exploits, de votre passion pour le jardinage à vos proches... Quoi de mieux ?

Suite page 32

Au jardin d'Orion

DÉCORATION EXTÉRIEURE ET INTÉRIEURE

et **Le jardin de Maya**

JARDIN BOTANIQUE

vous convient à leurs

PORTES OUVERTES

Chez

HELLO LE JARDINIER

23 Rue de Kertzfeld

à Huttenheim

Samedi 17 juin

de 9h à 22h

(semi nocturne)

Dimanche 18 juin

de 9h à 19h

ROSSFELD

BAR & RESTAURANT SINCE 2018

- TARTES FLAMBÉES
- PLATS À LA CARTE
- CARTE DE BURGERS
- GRANDE TERRASSE FLEURIE • SOIRÉE À THÈMES

Soirée Gospel

Samedi 10 juin

(à partir de 19h)

Animé par la Chorale

Dzizole (la Joie de Vivre)

créer par Albert NOUATI,
ancien prêtre Togolais de Benfeld

Airs de rock, jazz blues, variété française et internationales ...

Barbecue à volonté + vacherin

Prix : **25€** par personne

Pensez à réserver avant le 8/06/2023

Fête de la Musique

Samedi 24 juin

(à partir de 19h)

Animé par l'Orchestre

Blouss Musik Compels

von Dambach

Tartes flambées à volonté + vacherin

Prix : **20€** par personne

Pensez à réserver avant le 18/06/2023

Les manifestations se dérouleront sur la terrasse couverte dans un joli corps de ferme du 17e siècle.

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

15 rue Principale • ROSSFELD

03 88 58 28 19 • www.restaurantalaclef.fr

CARAC'TERRE TP

Sublimez
Vos extérieurs
Pour l'été

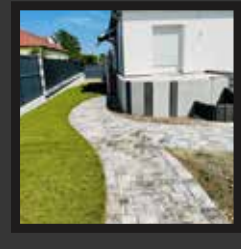
OPÉRATION TVA OFFERTE*

*pour tous devis signé du 01/06 au 30/06

Wittisheim

- Pavage, Dallage,
- Clôture
- Terrassement
- Enrobés

CONTACTEZ-NOUS



03 90 58 28 75

contact@caracterre-tp.fr

N°Siret: 90104001.40001.0

Suite de la page 30

Plus encore, le **contact avec la terre** est souvent très apprécié par les passionnés du jardinage, et permet de se reconnecter avec notre planète.

De plus, consommer les fruits et légumes de votre jardin vous garantit une alimentation plus riche (vitamines, minéraux, fibres), plus saine, plus équilibrée et, plus variée au fil des saisons : un réel atout pour votre organisme.

Vous en doutez encore ? Si c'est le cas, alors, imaginez-vous au milieu de votre jardin fleuri, envahi de senteurs uniques, de beautés inouïes, des couleurs et de formes diverses que vous procureront les plantes que vous avez, vous-même, touchées, taillées et arrosées au fil du temps !

Raison 2 – Cultiver soi-même, ses fruits et légumes : un acte écologique pour lutter contre les pesticides

Jardiner, c'est aussi **préserver notre environnement**. Selon une enquête menée par TNS Sofres, 1 Français sur 4 n'a pas confiance en la qualité des aliments qu'il consomme et, 9 Français sur 10 ne font plus confiance aux fruits et légumes frais.
En cultivant vos fruits et légumes dans votre jardin, non seulement vous ferez des économies, mais en plus vous vous engagez écologiquement en refusant, même à petite échelle, l'usage des pesticides. Tremblez, Monsanto et Bayer !

Raison 3 – Jardiner, c'est aussi créer du lien social

Loin de penser que le jardinage crée l'éloignement, la solitude de celui (ou celle) qui se passionne pour ce loisir, c'est au contraire une opportunité de **partager votre passion de la nature avec votre entourage**. Entre les membres de votre famille, vos amis, collègues ou voisins, votre engouement continuera à coup sûr, à créer ou à renforcer vos liens.
De plus en plus, des rencontres sont organisées dans des parcs de la ville où, les **passionnés du jardinage de tous horizons** se retrouvent pour se connaître, discuter et partager leurs expériences. C'est ce qu'a initié l'Organisation de Protection de l'Environnement Britannique en créant le « **Green Gym** » dirigé par un coach sportif. Au cours de rencontres dans les parcs de la ville, des bénévoles se retrouvent pour jardiner : une façon simple, conviviale et ludique d'entretenir son corps en même temps que les espaces verts publics.

Raison 4 – Se mettre au jardinage pour impliquer les enfants

Pour faire de vos enfants des passionnés du jardinage, rien de tel que de les impliquer dès le plus jeune âge. Ludique et pratique, préparer un **atelier de jardinage avec vos enfants** leur permettra d'apprécier et de respecter la nature.
Pour les enfants, se mettre au jardinage leur permet d'**apprendre le processus de semis, de culture et de récolte des fruits et légumes** et de se rapprocher de ce qu'ils trouvent dans leurs assiettes.
Manipuler les plantes, les fleurs, les fruits et les légumes du jardin les sensibilise aussi au respect de leur environnement.
Même les tout-petits peuvent mettre à profit le jardinage pour **identifier les couleurs, les goûts, les espèces**... Bref, pour découvrir et comprendre la nature et sa propre nature sous diverses facettes : une expérience supplémentaire qu'ils partageront avec fierté avec leurs amis, cousins et copains d'école.

Raison 5 – Jardiner fait du bien à votre porte-monnaie !

Cultiver soi-même ses fruits et légumes, permet non seulement d'atteindre une certaine autonomie alimentaire, mais aussi, de faire de belles économies. Pour preuve, dans son livre intitulé « Le Potager anti-crise », Rodolphe Grosléziat (ancien jardinier amateur) dit avoir réalisé en un an, une économie de plus de 2.700 euros, en s'étant mis au jardinage à la campagne.
Lorsqu'on commence un jardin potager, on gagne le privilège de choisir ses fruits et légumes cultivés chez soi.

Que ce soit dans notre jardin, sur un coin de notre balcon, se mettre au jardinage ne peut qu'être bénéfique pour notre santé, nos finances mais aussi pour notre environnement. Pensons-y !

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

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

Menuiserie
UTTER & CIE
Portes d'entrée et d'intérieur
Fenêtres bois, PVC et alu
Volets
Escaliers acier et bois
Parquets · Sols stratifiés
Placards / Dressing
Meubles cuisine et salle de bains
Agencement
sur mesure
ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE **80 ANS**
1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**
Tél. **03 88 74 43 78**
contact@utter67.fr - www.utter67.fr
RGE QUALIBAT

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

- Portes
- Fenêtres
- Volets
- Garde-corps
- Portails
- Clôtures
- Portes de garages
- Automatismes
- Verrière type Atelier

31 rue de Diebolsheim - 67600 Bindernheim
03.88.85.40.09 - contact@schweitzer-sas.fr

RGE QUALIBAT

weitel
Maisons individuelles

maisons-weitel.com

0388679190

les 4stuces marsel

10 astuces naturelles contre les mouches

Le graal : un anti-mouche naturel sans s'asphyxier avec un insecticide. Comment éloigner les mouches de manière naturelle et sans produits toxiques ?

Oui, il est possible de trouver un anti mouche naturel sans céder à la tentation d'acheter une bombe insecticide. Quel que soit l'endroit où vous habitez, vous allez probablement croiser des mouches cet été, lesquelles vous embêtent peut-être déjà... Voici quelques astuces pratiques pour repousser les mouches de façon naturelle.

Anti-mouche : quelques moyens naturels pour les repousser

Bien entendu, on peut prévenir l'apparition des mouches, mais que faire si elles sont déjà là ? **Choisir un anti mouche naturel !**
Un bon nombre de plantes et d'astuces peuvent vous aider à vous débarrasser des mouches de façon naturelle.

Mouches – Le saviez-vous ?
Une seule femelle peut pondre jusqu'à mille oeufs au cours des 12 jours de sa vie adulte. Il faut environ 12 jours pour qu'une nouvelle génération de mouches apparaisse.
Par ailleurs, la mouche apprécie les **endroits chauds et humides** pour pondre : déjections animales, poubelles...

Les pieds de basilic contre les mouches

Le basilic est un **répulsif naturel**. Si vous êtes envahis de mouches, ou mieux, pour prévenir leur apparition, faites pousser des pieds de basilic dans une pièce à vivre ou au bord d'une fenêtre.

Cette astuce est également utile contre les moustiques.

Les clous de girofle contre les mouches

Les clous de girofle sont également des répulsifs assez efficaces.
Plantez quelques clous de girofle dans un demi-citron ou un demi-oignon et placez le tout dans une pièce fréquentée par les mouches.

Un anti mouche naturel : le géranium citronné ou géranium odorant contre les insectes

Les Pélargonium repoussent les **mouches et insectes en tous genres**. Placez un pot ou deux dans les pièces ou sur les rebords de fenêtres.
Cette astuce est également utile contre les moustiques.

La menthe Pouliot pour repousser les mouches

Comme les géraniums, la **Mentha Pulegium** peut également être placée au bord de la fenêtre.
Divers petits animaux détestent son odeur, notamment les mouches, les fourmis, les moustiques et les puces.

L'ail contre les mouches ?

L'odeur de l'ail n'est pas appréciée des insectes en général et les mouches n'échappent pas à cette règle.
Réalisez une décoction d'ail et placez le liquide sur le bord des fenêtres :
hacher grossièrement 5 gousses d'ail ;
les déposer dans une casserole et ajouter 2,5 litres d'eau ;
porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes, avec un couvercle ;
laisser refroidir sans remuer pendant 1h, en laissant couvert ;
filtrer ensuite la décoction avec un tissu fin ou un tamis afin d'enlever tous les résidus...

Les oeillets d'Inde contre les mouches

Les **oeillets d'Inde** sont très jolis, et font partie des trésors gustatifs largement méconnus qui agrémentent à la fois les plate-bandes et les assiettes.
Des bouquets de ces fleurs ont également tendance à repousser les mouches.

Les vertus insectifuges de la tanaisie

La tanaisie est une plante **à fleurs jaune**, toxique et hallucinogène, aussi appelée Barbotine, et utilisée depuis le Moyen Âge pour ses propriétés efficaces contre les insectes, comme les mouches, les moustiques et les tiques.
Au passage, on peut trouver bien d'autres usages à la tanaisie, notamment en cosmétique.

Le papier collant pour chasser les mouches

En dernier recours, mais cela les tuera, vous pouvez toujours accrocher le traditionnel **papier collant** tue-mouche aux endroits stratégiques de la maison.
En feuillet ou en spirale, un piège cruel et loin d'être esthétique !

Les huiles essentielles contre les mouches

Parmi les vertus des huiles essentielles, certaines ont une action insectifuge.
Choisissez pour cela par exemple la **menthe poivrée**, la lavande, la citronnelle et la tanaisie.

Le piège du campeur contre les mouches

Comme le papier tue-mouches, cette solution a pour inconvénient de tuer les animaux, mais si rien d'autre n'a fonctionné, cela sera toujours mieux que de vider une bombe d'insecticide.

Coupez une bouteille et prévoyez un goulot de bouteille retourné pour la fermer en partie. Remplissez le bas de la bouteille avec un mélange d'eau et de sirop. L'insecte sera attiré dans la solution et s'y noiera ensuite.

Version plus élaborée :
Mélanger 20 cl d'eau chaude et 50 g de sucre brun dans le fond de la bouteille.
Saupoudrer 20g de levure de bière sur l'eau sucrée sans mélanger.
Fermer le piège.

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 !

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

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

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

Gérant
Rainer Hugelmann

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

inter living
KÜCHEN besser kochen!
HUGELMANN

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

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

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

la Beauté de marsel

Acné, teint terne... Les ravages du calcaire sur la peau : comment s'en protéger ?

L'eau calcaire est un véritable fléau pour la peau. Irritations, rougeurs, dessèchement et autres désagréments. Mais alors, comment protéger sa peau des effets néfastes d'une eau trop calcaire ? Dans cet article, plusieurs conseils à appliquer.

Le calcaire est présent naturellement dans l'eau, car l'eau de pluie, avant d'être rendue potable, traverse des sols calcaires. Plus la région est riche en sols calcaires, plus l'eau est dure. La dureté de l'eau est mesurée en degrés français (°F). En France, l'eau est considérée comme dure à partir de 15 °F.

Les effets de l'eau calcaire sur la peau

Le calcaire laisse une fine couche sur la peau, qui absorbe l'eau à la surface de la peau et entraîne un processus de déshydratation cutané. À la clé, selon la sensibilité de votre épiderme : des irritations, des rougeurs, des tiraillements, des picotements, des démangeaisons, une peau plus terne, plus sèche, de la rugosité et parfois, l'apparition de boutons d'acné. Ces symptômes sont d'autant plus aggravés chez les personnes ayant une peau sensible, une affection cutanée comme l'eczéma, le psoriasis ou la dermatite, ou bien chez les nourrissons et les enfants.

Peau qui gratte, allergie au calcaire... Comment savoir si son eau est trop calcaire ?

S'il n'existe pas d'allergie à proprement parler au calcaire, plusieurs signes permettent de suspecter une eau particulièrement calcaire, à commencer par les résidus laissés sur votre robinetterie. Côté épiderme, plusieurs symptômes peuvent découler d'une eau bien trop dure, notamment :
Votre peau se dessèche rapidement et vous ressentez des tiraillements, des picotements ou des démangeaisons ;
Votre peau, plus sèche, vous démange ;
Une peau irritée, rugueuse, qui présente des rougeurs ;
L'apparition de boutons et autres imperfections récalcitrantes.

Comment limiter les effets du calcaire sur la peau ?

Plusieurs solutions permettent toutefois de **limiter les effets du calcaire sur la peau** :

Installer un adoucisseur d'eau

L'**adoucisseur d'eau** permet de diminuer la dureté de l'eau en échangeant les ions calcium et magnésium contre des ions sodium ou potassium. Cela permet de **préserver la peau et les cheveux**, mais aussi les appareils électroménagers, qui seront moins encrassés par le calcaire.

Créer une routine beauté adaptée

Si vous ne pouvez pas installer un adoucisseur d'eau, vous pouvez opter pour des **produits spécialement conçus pour protéger la peau des effets de l'eau calcaire**. En effet, de nombreuses marques proposent des gammes de produits adaptées aux peaux sensibles ou souffrant d'eczéma ou de psoriasis, et qui ne contiennent pas d'ingrédients agressifs pour la peau. Ces produits permettent de limiter les effets desséchants du calcaire et de soulager les symptômes désagréables.

Ne pas se laver avec une eau trop chaude

Information souvent ignorée : l'**eau chaude est plus concentrée en calcaire que l'eau froide**. En outre, l'eau chaude peut endommager le film hydrolipidique qui sert de bouclier naturel protégeant la peau des agressions extérieures. Il est donc recommandé de réduire la température de l'eau pendant la douche ou le bain.

Rincer sa peau à l'eau froide

Après une douche ou un bain, il est conseillé de **se rincer à l'eau froide pour resserrer les pores de la peau** et empêcher l'eau de s'évaporer trop rapidement. Cela permet également de mieux retirer les résidus de calcaire restants sur la peau et les cheveux.

Faire des gommages régulièrement

Le calcaire peut obstruer les pores de la peau, ce qui favorise l'apparition de boutons. Pour éviter cela, faites des gommages régulièrement, une à deux fois par semaine, pour éliminer les cellules mortes et déboucher les pores.

Ne pas frictionner sa peau avec la serviette

Par habitude ou pour se sécher plus rapidement à la sortie de la douche, il est fréquent de frictionner fortement sa peau avec une serviette. Une méthode qui aggrave davantage les dommages causés par l'eau chaude et le calcaire sur l'épiderme. Préférez donc faire preuve de douceur en tamponnant délicatement votre peau avec une serviette, en particulier sur le visage.

Après la douche, rincer les résidus de calcaire avec une eau micellaire ou une brume thermale

Enfin, après la douche ou le bain, passez délicatement un coton imbibé d'eau micellaire sur le visage pour éliminer les résidus de calcaire qui ont pu s'accumuler sur la peau. L'eau micellaire est une solution douce et non irritante qui permet de nettoyer en profondeur sans agresser l'épiderme. Idem pour les brumes thermales, qui permettent de supprimer les résidus de calcaire en hydratant la peau.

Si malgré ces précautions, votre peau continue de mal réagir au calcaire, consultez un dermatologue qui saura vous prodiguer des conseils personnalisés.

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

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOLETS

Venez voir notre nouveau Showroom !

VELUX INSTALLATEUR CONSEIL EXPERT

RGE QUALIBAT

6 rue de Kyoto • ERSTEIN

03 88 98 81 82 • www.optifen.com

SPIESS

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

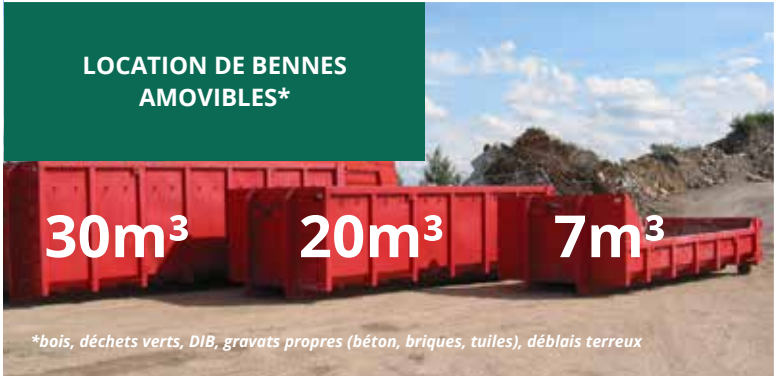
Ouverture de la plateforme du lundi au vendredi
7h - 12h / 13h - 17h
Professionnels et particuliers

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

la Beauté marsel

3 soins du visage naturels à base d'épinards pour une peau saine et éclatante

Saviez-vous que l'épinard est excellent pour la peau ? Découvrez 3 recettes de soins visage maison à base d'épinards, faciles à préparer.

Au printemps, **les épinards** reviennent dans nos assiettes pour notre plus grand plaisir. Riche en antioxydants, vitamines et minéraux, **ils regorgent de bienfaits pour notre santé**. Et vous l'ignoriez peut-être mais ils sont aussi excellents pour notre peau. Pour toutes vos recettes, choisissez-les bio de préférence.

Préparer des soins visage maison à base d'épinard : des bienfaits en recettes simples

L'épinard est **un très bon ingrédient de beauté** pour les soins de visage maison. Naturel, il est en effet utilisé dans de nombreuses recettes de grand-mère afin de purifier notre peau. On vous donne nos trois recettes préférées.

Un masque anti points noirs et imperfections

Si vous avez des imperfections sur votre visage, un masque à base d'épinards sera idéal pour débarrasser votre peau des points noirs et des petits boutons disgracieux.

Ingrédients du masque aux épinards

- une tasse de lait
- une tasse d'épinards hachés

Préparation du soin

Faites cuire les épinards puis faites bouillir l'équivalent d'une tasse de lait.
Laissez refroidir.
Appliquez le lait sur votre visage à l'aide d'un coton.
Étalez ensuite les épinards sur votre peau et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez à l'eau tiède et renouvelez l'opération plusieurs fois par semaine.

Une lotion adoucissante pour les peaux sèches

Idéale après votre démaquillage, cette lotion adoucissante à base d'épinards vous aidera à nourrir votre peau tout en la débarrassant des dernières traces de maquillage.

Ingrédients pour une lotion adoucissante aux épinards

- une grosse poignée de feuilles d'épinards
- 100 ml d'eau de source ou déminéralisée

Préparation du soin

1. Mettez les épinards dans l'eau froide et portez à ébullition.
2. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
3. Arrêtez le feu puis laissez encore infuser 20 minutes.
4. Filtrez pour obtenir la lotion et conservez au réfrigérateur pendant 4 jours maximum.

Ingrédients du masque régénérant aux épinards

- une demi tasse d'épinards hachés cuits
- une cuillère à café de jus d'orange
- environ une cuillère à café de miel
- une cuillère à café de levure chimique
- un pinceau pour appliquer le masque

Préparation du soin

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un bol.
2. Appliquez simplement le masque sur l'ensemble de votre visage, sans oublier le cou.
3. Laissez poser 30 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Vous pouvez également vous servir des épinards pour préparer un soin doux pour vos cheveux : dans une demi tasse d'épinards hachés et cuits, ajoutez 10 ml d'huile de jojoba et une cuillère à soupe de miel. Laissez poser 30 minutes puis rincez et lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel.

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)

Venez découvrir notre showroom de **VILLÉ**
entièrement rénové et nos nouvelles gammes de produits,
lors de nos **PORTES OUVERTES** *du* **9** *au* **18** *juin !*
6, rue du Climont - ZI - 67220 VILLÉ

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

stratosfere.fr

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

ALSACE DOUCHE SÉRÉNITÉ

CRÉDIT D'IMPÔTS** -25%

AVANT

APRÈS

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**
la 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

le Journal de marsel

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

JUIN 2023 n°180

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

A HERBSHEIM

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

L'équipe est heureuse de vous accueillir, du lundi au samedi sur RDV

DERNIÈRE CHANCE POUR VOTRE SUMMER BODY*

jusqu'à -40%

CRYO Révolution

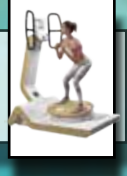
Réduction des amas graisseux, diminution de la cellulite, remodelage de la silhouette.

CELLUTEC

Pertes de cm dès la première séance

HUBER

Stimule les muscles du corps et affine la silhouette

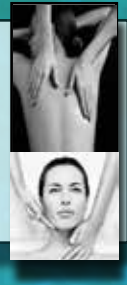


NEWS SEQUENTIAL

Élimine les cellules graisseuses et lissent la cellulite

SOTHYS CORPS et VISAGE

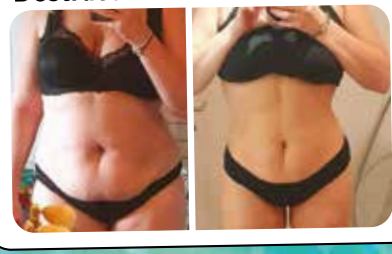
Signature silhouette
Soin jeunesse corps.
Gagnez 5 ans dès le 1er soin



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

SOURIEZ c'est bientôt l'été

votre bilan minceur d'1H et une séance découverte OFFERTS

sur RDV et présentation de l'annonce avant le 30/06/2023

LPG CELLU M6

STOP AUX RONDEURS ET AUX CAPITONS

Votre peau est respectée à 100%

• Destockage des graisses résistantes et localisées
• Lissage de la peau d'orange
• Redensification naturelle du derme

JEU CONCOURS

À GAGNER au choix : ☐ 5 soins corps ou ☐ 3 soins visage

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

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

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

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/06/2023, 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

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

*Choisissez 1 cure de 10 séances parmi nos 25 technologies et la seconde technologie de 10 séances vous est OFFERTE, valable jusqu'au 30/06/2023 - ©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