

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP-PUB

SEPTEMBRE 2023 n° 183



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

CHEMIN'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



A HERBSHEIM

72a, rue Principale • 03 88 74 57 59 • 07 89 342 589

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



Avant - Après



Avant - Après



Mme G. - 23kg/6 mois

Avant - Après



Avant - Après



Mme B. - 16kg/4 mois

Les Avant - Après

I-SPECTRA Dernière génération

- Dépilation définitive, fini les poils disgracieux, résultats dès 3 séances

DUOLIFT

Le lifting sans chirurgie



Voir JEU-CONCOURS page 16

Après les excès de l'été, repartez du bon pied !

SPÉCIALE RENTRÉE Un bilan (1h) + 400€ OFFERTS

sur RDV pour toute inscription avant le 30/09/2023 sur une cure de minimum 10 séances

Avant - Après



Avant - Après



Mme V. - 14kg/6 mois

Avant - Après



Avant - Après



Mme W. - 14kg/6 mois

CELLUTEC

La minceur par la technologie vibratoire, perte de cm dès la première séance.



LPG
CELLUM6

Visage et Corps

Plus d'info sur notre site internet

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

Côté feu



- Cheminée
- Poêle à bois
- Poêle à pellets

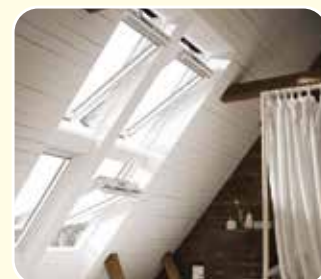


- Conduit de fumée
- Tubage

Côté toiture



- Charpente
- Couverture
- Zinguerie



- Fenêtre de toit
- Étanchéité



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

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

DEVIS
GRATUIT



le sport de marseille

La natation, un sport complet aux multiples bienfaits

Pratique sportive adaptée au plus grand nombre, la natation permet d'affiner le corps tout en préservant les articulations. Elle favorise également la circulation sanguine, grâce à l'effet massant de l'eau qui soulage la sensation de jambes lourdes. Et pour les plus assidus, c'est un véritable sport d'endurance qui sollicite l'appareil cardiovasculaire et optimise le souffle.



Des bénéfices pour la forme physique... mais aussi pour la santé mentale

L'état d'apaisement procuré par l'eau permet au corps de relâcher la pression. C'est ce sentiment de bien-être, couplé à l'atténuation du bruit sous l'eau, qui permet de se sentir relaxé(e). Et comme tout sport qui se respecte, la natation provoque la sécrétion d'endorphines dans le cerveau, une des quatre hormones du bonheur, avec pour conséquence directe une diminution du stress. Pour toutes ces raisons, c'est un sport largement recommandé pour les personnes anxieuses ou dépressives.

Si vous vous lancez dans un programme de remise en forme, la bonne fréquence de pratique est d'au moins deux séances par semaine, à raison de 45 minutes de nage par séance. Les premiers bienfaits devraient se faire ressentir au bout de quelques semaines à peine. Après chaque séance, n'oubliez pas de vous étirer pour éviter les courbatures, et de bien vous hydrater sous peine d'avoir des crampes. On a tendance à oublier de boire quand on est mouillé(e), alors qu'un effort physique a bien été réalisé.

Quelle nage choisir ?

La brasse

La brasse est la technique de nage la plus pratiquée, et pour cause : c'est la plus facile tout en étant complète. Elle sollicite le haut et le bas du corps,

raffermit les mollets, les genoux et l'intérieur des cuisses. Elle renforce également les épaules, les triceps et la ceinture abdominale. L'inconvénient, c'est qu'elle ne permet pas de nager très vite, et qu'elle n'est pas adaptée aux longues distances, car les mouvements forcent sur les genoux et les hanches. D'autant plus que le fait de sortir la tête de l'eau cambre le dos, ce qui peut provoquer de l'inconfort. L'idéal est d'alterner entre crawl et brasse.

Le crawl

Le crawl est un peu plus difficile, mais tout aussi complet. Il favorise un alignement parfait du corps et affine l'ensemble de la silhouette, en sculptant le fessier, les bras et les épaules. Au début, on peut se sentir découragé(e), car c'est une nage qui essouffle et qui fatigue par les battements de jambes. Mais après quelques séances, la pratique devient plus facile et les efforts sont récompensés. Pensez également aux palmes pour vous aider dans vos battements !

Le dos crawlé

Le dos crawlé est recommandé aux personnes souffrant du dos. En plus de le renforcer, il tonifie aussi la poitrine et libère la respiration, car le visage est hors de l'eau. Tout comme le crawl, vous pouvez le pratiquer avec des palmes. La difficulté majeure de cette nage consiste à garder sa trajectoire.



Le papillon

C'est la nage la plus difficile à maîtriser et la plus éprouvante car elle nécessite une coordination parfaite. Elle a cependant de nombreux avantages : elle tonifie le corps, assouplit les articulations et soulage les jambes lourdes. Mais surtout, les ondulations du bassin permettent de muscler les abdominaux en profondeur.

Maintenant que vous savez tout sur ce sport nautique, il ne reste plus qu'à vous jeter à l'eau !

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

RE 2020
RÈGLEMENTATION ENVIRONNEMENTALE

Les Passereaux



**NOUS CONSTRUISONS
POUR VOUS**

**18 SUPERBES APPARTEMENTS
2 ET 3 PIÈCES**

**LARGE TERRASSE ou JARDIN
exposés SUD**

Garage, parking voiture + vélo
Stationnement pré-équipé IRVE



Accès sécurisé par visiophone



Près de BENFELD

MAISON 4/5 PIÈCES À RÉNOVER
105m², salon/séjour, 3 ch, combles
aménageables, dépendance, ss-sol,
jardin, cour, **5,69 ares**, dpe F
209 00,00€ Hono charge acquéreur



Près de SELESTAT

MAISON D'HABITATION 7 PIÈCES
168m², salon/séjour, 5ch, c. équipée
sous-sol complet, cour, dépendance,
piscine, jardin, **10,73 ares**, dpe D
357 000,00€ Hono charge acquéreur



Près de BENFELD

APPARTEMENT 3 PIÈCES de 2013
61m², salon/séjour/c. équipée **30m²**
2 ch, balcon **10m²**, garage, parking
AU CALME DANS IMPASSE, dpe C
187 000,00€ Hono charge acquéreur



BENFELD

APPARTEMENT 3/4 PIÈCES LOUE
84m², salon/séjour, cuisine, 2 ch,
garage, cave, dpe D, LOUE 600€ HC
AU CALME AU BORD DE L'EAU
160 000,00€ 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



Près de RHINAU

PAVILLON 6/7 PIÈCES AU CALME
147m², salon/séjour/c. équipée **44m²**
5 ch, gge, cave, cour, **6,18 ares**, dpe F
TRAVAUX À PRÉVOIR
233 000,00€ Hono charge acquéreur



BENFELD

IMMEUBLE À RÉNOVER
Rdc : F3 de **72m²**, 2 ch, terrasse
Etage : F3 duplex **80m²**, 2 ch, balcon
TRAVAUX À PRÉVOIR
121 00,00€ Hono charge acquéreur

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

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture. Retrouvez des centaines de pelotes de marque

Mercerie By Sandra

- Laines • Fils
- Boutons • Broderie ...

Retrouvez-nous sur

RICO DESIGN **PRO LANA** **katia**

Venez découvrir la **Nouvelle Collection Automne-Hiver !!**
En congés jusqu'au 4 septembre !

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

©JDM Editions

éLECTRO 67

DÉPANNAGE VENTE

ELECTROMÉNAGER

50, rue du 28 novembre - 67150 ERSTEIN
Tél. 03 88 37 09 75 - contact@electro67.com

le Bien-être marseil

La santé mentale et la naturopathie

Lorsque que l'on demande à la plupart des personnes ce que c'est d'être en bonne santé, elles répondent fréquemment que c'est l'absence de maladie. Pour nous, naturopathes, c'est un peu différent. Si vous avez déjà consulté en naturopathie, on vous a peut-être fait un bilan de vitalité au premier rendez-vous. Le ton est donné. La bonne santé ce n'est pas seulement ne pas être malade c'est un équilibre, une vitalité, une énergie, des émotions qu'on vit avec sérénité et qui ne nous étouffent pas, un bon sommeil, de la bonne humeur.

J'ai choisi ce sujet pour le mois de septembre. Coïncidence ? Non, pas du tout...

Ce mois est parfois un peu difficile, le rythme de la rentrée, trouver de nouvelles marques, réussir à tout goupiller, les réunions de rentrée, les inscriptions aux activités des enfants, les devoirs... Je suis sûre que vous voyez de quoi je parle.

La santé mentale fait également partie de votre bien-être général. Bien que les consultations psychologiques aient augmenté après le confinement, trop peu de personnes ne la prennent en compte. Il y a plusieurs années, on n'osait pas dire qu'on était suivi pour son état psychologique. Il y avait une certaine honte. J'ai le sentiment qu'aujourd'hui c'est beaucoup moins le cas et tant mieux !

Vous vous demandez probablement quel est le rapport entre la naturopathie et la santé mentale ? Je vous répondrais les neurotransmetteurs, le microbiote, les vitamines du groupe B, la vitamine D, les minéraux, la gestion du stress, l'alimentation, le sommeil réparateur...

Avant de développer un peu, les informations que je vais vous apporter ne dispensent en aucun cas de faire un suivi chez un professionnel (psycho-

accordéon saxo batterie guitare piano flûte synthé violon...

école de musique GEORGES

Préparez votre rentrée musicale !
Rejoignez notre école de musique dynamique, efficace et à la portée de tous

REPRISE des COURS le 4 septembre

Permanence le 1^{er} septembre de 16h à 19h30 et le 2 septembre de 9 à 12h

34, rue du Printemps - 67150 ERSTEIN
tél. 03 88 98 86 84 - 06 83 22 12 62
www.ecoledemusiquegeorges.com

logue, psychiatre, psychothérapeute...) et ne doit pas vous faire arrêter le traitement mis en place par votre médecin si tel est le cas.

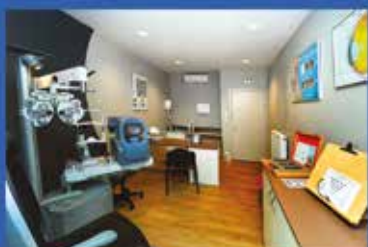
Les études sur le microbiote intestinal pleuvent ces dernières années et j'aime à croire que nous ne sommes qu'au début des découvertes. Le microbiote dont il est question ici est votre flore intestinale (il y en a d'autres comme le cutané, buccal, vaginal).

L'axe intestin-cerveau est à présent connu. On appelle d'ailleurs l'intestin deuxième cerveau car il comprend des neurones qui permettent un dialogue avec le cerveau et donc sur nos émotions. On comprend mieux l'importance d'avoir un microbiote de qualité. L'alimentation et l'état de votre flore intestinale peuvent influencer votre humeur.

Si j'ai un conseil à vous donner c'est de ne pas manger des A.U.T. (Aliments Ultra Transformés) ou de les limiter fortement. Ils contiennent beaucoup trop d'ingrédients, conservateurs, colorants, exhausteurs de goût. Ils peuvent être responsables de porosité intestinale (votre intestin est poreux et laissent passer des substances néfastes dans le sang qui déclenchent une inflammation dans le cerveau). D'un point de vue nutritionnel, il n'y a aucun apport, ce sont des « calories vides ». La plupart du temps, ils sont à chauffer au micro-ondes, qui est un mode de cuisson qui détruit les nutriments également.

L'alimentation qui serait la meilleure pour votre état psychologique serait méditerranéenne et celle à indice glycémique bas. La diète méditerranéenne contient beaucoup d'anti-oxydants (polyphénols) qui améliorent la santé du cerveau. Les aliments avec un indice glycémique haut (capacité à élever le taux de sucre dans le sang) seraient néfastes pour votre cerveau et pourraient causer plus de dépressions. Beaucoup de fruits et légumes, de la volaille de qualité, du poisson, peu de viande rouge, des céréales complètes, de bonnes huiles, oléagineux, légumineuses et du mouvement aussi. Pour un intestin en pleine santé, des produits bruts de qualité, des aliments fermentés, une hydratation optimale, des repas équilibrés, du mouvement (encore) un sommeil réparateur, pas de grignotages.

Suite page 06



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN



Krys pack
protection

1 paire optique achetée

+39€=

1 paire solaire

+

1 paire anti-lumière bleue

à sa vue

Krys

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

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



Casque OFFERT
pour l'achat d'un
vélo enfant
12" au 24"

PROMO sur une
sélection de VAE !



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

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

Bingerie Betty Élegance
18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

DESTOCKAGE*

Venez profiter des bonnes affaires

POUR ELLE

avant la nouvelle
collection

POUR LUI

Soutiens-gorge
Slips - Liguettes
Pyjamas
Robes - T-Shirts
Pantalons...

Slips - Shortys
Polos
Chemises...

10€

20€

40€

30€

Derniers jours
jusqu'au
16 septembre 2023 !

Aubade

Anita

CALIDA

CELESTIAL

felina

ESPION

abg

Triumph

Geisana

seidensticker

CAPITEN

Eminence

*Valable jusqu'au 16 septembre 2023 sur articles signalés en magasin - © JDM Editions

Confort et Bien-être avec la protection solaire Stordif



STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - PERGOLAS - MOUSTIQUAIRES

22 rue de la Gare 67120 Duppigheim

03 90 40 29 20

DICKSON

somfy.

www.stordif.fr
contact@stordif.fr



Devis gratuits
sans engagement

Suite de la page 04

J'ajouterais de la cohérence cardiaque (vous trouverez plein d'applications gratuites) aussi bénéfique pour la digestion que le mental et la réflexologie plantaire pour tout ce qui est stress et angoisses.

En nutrithérapie, les vitamines du groupe B sont essentielles au système nerveux, mais également le magnésium, la vitamine D, le sélénium et le zinc (faites-vous conseiller pour vous compléter).

Je n'ai volontairement pas donné plus d'informations sur les neurotransmetteurs car ils mériteraient un article complet à eux seuls pour bien expliquer leur rôle. En naturopathie nous en tenons évidemment compte.

Si vous n'en pouvez plus, en plus de ces quelques conseils, allez consulter un psychologue. Faites-vous ce cadeau. J'entends bien que cela représente un coût mais peut-être pourriez-vous changer vos priorités quelques mois pour prendre soin de vous.

Si vous pensez que parler de ses problèmes à quelqu'un ne va pas les résoudre, je vous dirais que « tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime » ou « des mots sur des maux »... Trouvez une personne avec qui le courant passe. En parallèle, rendez visite à votre naturopathe pour mettre en place des conseils sur mesure.

Source : Magazine Naturelles n°29

A bientôt,



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)

f : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

MANQUE DE BEURRE À 21H !..

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

🕒 RAPIDITÉ

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

🛒 CHOIX, 500 RÉFÉRENCES !

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

📍 PROXIMITÉ

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

🔒 QUALITÉ ET SÉCURITÉ

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



ximiti

Votre magasin malin.

WWW.XIMITI.EU



📱 ximiti_erstein

f Ximiti Erstein

REJOIGNEZ LES ULTRAS CONNECTÉS

1, RUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - ERSTEIN



© JDM Editions

au bon conseil

Cariste indépendant
et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

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

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

Himmels-Strauß
bei den Wingerhöfen

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

à 15 minutes de Rhinau

RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

SPECIALITÉS MAISON

- Flammenkuchen
- Saure Leberle
- Wurstsalat
- Strauß-Teller
- Brägele
- ...en plus tous les dimanches: Plats du jour

Schnitzel
Vesperteller
Bibiliskäse
Salatteller
Bauernbrat

Visitez notre site
www.himmels-strausse.de

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

LA QUALITÉ A UN NOM

*Valable uniquement sur devis établi et signé du 04/09/2023 au 15/09/2023

SAVOIR OUVRIR
DES PORTES,
C'EST IMPORTANT...
NOTRE MÉTIER,
C'EST DE VOUS
LES POSER
TOUT SIMPLEMENT !



- ▶ FENÊTRES
- ▶ VOILETS
- ▶ PORTES

Venez découvrir
notre nouvelle
gamme !!

Salle d'expo
sur rendez-vous



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

03 88 74 37 11

► **CONFORT** ► **SÉCURITÉ** ► **DESIGN** ► **ÉCONOMIES** Notre signature ? *La qualité de pose HEWE FRANCE*

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy - 67230 **HUTTENHEIM** • hewe-france@orange.fr • www.hewe-france-fenêtres.fr

Auberge b'm hans



Pensez à réserver

19^{bis} rue de Colmar
O BENHEIM
Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème
du mois de Septembre

Dimanche 10 à midi
Matelote à l'alsacienne

Vendredi 15 et samedi 16 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 17 à midi
Traditionnelle Bouchées à la reine

Dimanche 24 à midi
Couscous royal

Vendredi 29 et samedi 30 en soirée
Moules Frites à volonté

RECHERCHE

Serveur(se) à temps plein en CDI
Plongeur aide-cuisine à temps plein en CDI
et extra pour les week-ends
Retraités Mardi et Mercredi pour le service de midi

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr
Hans se repose le mercredi soir et jeudi toute la journée

©JDM Editions

www.jackys-glashaus.de @



**JACKYS
GLASHAUS**

Restaurant. Café.
Vin. Lounge.
Grande terrasse.

lundi au dimanche de 9h à 24h

Gutenbergstraße 6
77955 Ettenheim
Téléphone 0049 7822 4043010
www.jackys-glashaus.de

Cuisine ouverte:
12 à 14 et 18 à 22 h
déjeuner, carte saisonnière,
café & gâteaux



**ALLÉE
COUR
TERRASSE**

PORTES OUVERTES

**vendredi 22
au dimanche 24 sept.**

12, rue André Kiener
68000 COLMAR

03 89 79 86 99

22, rue de l'Expansion
67150 ERSTEIN

03 69 06 77 46

daniel-moquet.fr



casa julia
RESTAURANT ITALIEN

Retrouvez-nous sur 
Restaurant Casa Julia

**Venez déguster nos salades et spécialités
sur notre belle terrasse !!**



**Tous nos plats peuvent
être emportés**

Suggestions
hebdomadaires
et du lundi
au vendredi midi
plat du jour
sur notre site

www.casajulia.fr

Commandez vos plats
et pizzas

Pensez
à réserver

32 rue de la 1^{ère} division blindée

ESCHAU • 03 88 64 27 10

© JDM Editions

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

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



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

Week-end du 26, 27 et 28 août

ROSSBIFF	11€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre	2€
Steack de cheval	17€
Jambonneau braisé	17€
Carpe frite	18€
Cuisses de grenouilles	18€
Entrecôte de bœuf française, beurre d'herbes	20€

Week-end du 2 et 3 septembre

Paëlla comme à Valence	17€
Ballotine de volaille farcie aux cèpes	18€
Pointe de rumsteack de bœuf (picanha), sauce poivre et cognac	19€
Joues de porc	14€
Chili con carne	14€
Côtes d'agneau grillées aux herbes	17€
Matelote aux cinq poissons	21€
Bouchée aux fruits de mer et gambas	19€

Week-end du 9 et 10 septembre

Baeckoffe aux trois viandes	16€
Rognons de veau	15€
Spaghetti à la bolognaise	13€
Macreuse de veau aux champignons	16€
Tête de veau gribiche	16€
Filet de canette aux pommes	17€
Navarin d'agneau	18€
Filet de sandre	16€

Week-end du 16 et 17 septembre

Bœuf gros sel	16€
- Avec potage -	18€
Bouillabaisse de poissons	21€
- Avec soupe -	24€
Emincé de veau Zurichoise	16€
Confit de canard	16€
Souris d'agneau	17€
Jeune coq au Riesling	15€
Bavette de bœuf aux échalotes	17€
Risotto d'automne aux noix de St-Jacques	19€

Week-end du 23 et 24 septembre

Couscous	16€
Blanquette de veau	14€
Coquelet -600 g-	17€
Jambon à l'os	14€
Picanha de veau à la crème d'estragon	18€
Moules marinière et à la crème	14/16€
Choucroute aux poissons	19€

Week-end du 30 septembre et 1^{er} octobre

Civet de biche de nos forêts	17€
Bouchée à la reine	14€
Bouchée aux fruits de mer et gambas	17€
Cassoulet à la Toulousaine	17€
Rôti de porcelet aux pommes et marrons	16€
Linguine aux sot l'y laisse de volaille	14€
Linguine aux fruits de mer et gambas	17€

Pendant toute la période

Choucroute aux 5 garnitures	13,50€
Anguilles marinées	18€
Burger de bœuf	12€
Escalope de porc panées	12€
Escalopes de volaille panées	14€

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

**Le Café Restaurant au Brochet réouvre
le 1^{er} septembre, tous les jours !**

Formule TARTES FLAMBÉES :

**Vendredi, Samedi, dimanche soirs et jours fériés
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!**

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

© JDM Editions



PROPRE PRODUCTION

- viande bovine sur commande :
Charolais, Limousin
- nos produits faits maison
- Volaille

Pour le plaisir de manger des produits de qualité

PORTES OUVERTES

SAMEDI 30 septembre

SOIRÉE «OKTOBERFEST»

à partir de 18h.

grillades, planchette paysanne (réservation souhaitée), + animation

À la ferme dimanche 1^{er} octobre
à partir de 10h30

- Visite de la ferme
- Divers stands de producteurs locaux
- Animations
- Ventes
- Restauration sur place (réservation souhaitée)

Samedi et Dimanche
DJ FRED.FR

- Assiette gourmande + dessert
- Jambon à l'os, gratin dauphinois + dessert
- Riedburger

- Dégustation
- Promenade en calèche : dons en faveur de l'Association contre la Mucoviscidose
- Tartes flambées à partir de 16h



Présent aux **Marchés** de :

- **ILLHAEUSERN** (68) les mardis de 15h à 18h30
- **SCHERWILLER** les mercredis de 15h à 18h30
- **SIGOLSHEIM** (68) A la Pommeraie les mercredis de 10h à 17h
- **MUTTERSCHOLTZ** (Parvis des Synergies) 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



Acceptons les chèques et
Ticket Restaurant



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

22, route de Colmar • **BOOFZHEIM** • 03 88 74 60 92 • retrouvez-nous sur [f/Chez-Mireille](https://www.facebook.com/Chez-Mireille)

Ouvert : mercredi et jeudi 9h-12h et 14h-18h • vendredi 9h-18h non stop • samedi 8h-12h. Fermé le lundi et le mardi

©JDM Editions



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



Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

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

**selon la loi en vigueur*



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

Site n° 499-814-288 00017 - © JDM Editions/Edith



06 76 16 53 83
OU
03 90 57 95 65

Hello le Jardinier

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

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

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

**Thierry MARCK
à HUTTENHEIM**

50%
de réduction
d'impôts*

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

thierry.marck@hellolejardinier.com

**le Bien-être
marseille**

Vous prendrez bien un peu de dopamine ?

Et si on vous disait que profiter des plaisirs simples du quotidien était bon pour votre santé mentale ? Zoom sur la dopamine, cette hormone magique qui nous rend plus épanouie(e).

La dopamine, l'hormone du plaisir

Notre cerveau est constitué d'un vaste réseau de neurones où convergent nos pensées et les informations que l'on emmagasine. Pour communiquer entre eux, ces neurones s'échangent des molécules, les fameux neurotransmetteurs dont fait partie la dopamine, une substance chimique sécrétée naturellement dans notre corps. Bien qu'elle soit synthétisée par un très petit nombre de cellules nerveuses, la dopamine est impliquée dans la modulation de nos fonctions motrices, psychiques ou encore comportementales.

Son impact est non négligeable : un manque de dopamine peut entraîner une dégénérescence des neurones et favoriser – par exemple - l'apparition de la maladie de Parkinson, tout comme une surproduction peut faire émerger des pathologies telles que la schizophrénie.

Mais sans rentrer dans les extrêmes, en juste dosage, elle est une alliée au quotidien, associée à la sensation de plaisir.

En effet, la dopamine est au coeur du système de récompense de notre esprit. Elle nous procure un sentiment de satisfaction, comme ceux que l'on ressent après avoir rassasié notre faim ou passé un bon moment, tout simplement. Elle peut aussi se manifester lors de l'exécution de tâches plus complexes, qui ont nécessité de la motivation et des efforts.

Par exemple, réussir sa thèse après des années d'études, ou finir un marathon après plusieurs mois d'entraînement intensif. En quelque sorte, la dopamine est vitale pour nous car elle est étroitement liée à notre instinct de survie.



Quels sont les signes d'un manque de dopamine ?

Si le niveau de ce neurotransmetteur est trop faible, on constate des conséquences immédiates sur l'énergie et sur l'aspect cognitif. Un manque de dopamine engendre une baisse de moral, un sentiment de déprime, une perte de motivation et de confiance en soi.



Comment faire grimper la dopamine ?

Pour faire le plein de dopamine, pas besoin de voyager très loin ! Il suffit de voir la vie de tous les jours comme un voyage aux multiples expériences sensorielles.

Prendre une douche chaude, croquer dans une baguette qui sort tout juste du four, marcher pieds nus sur l'herbe, se blottir dans un plaid tout doux, ou encore prendre le temps de savourer une tasse de thé en regardant par la fenêtre. Ce sont des activités du quotidien, à portée de main, mais qu'on oublie d'apprécier.

Lorsque l'on traverse une période compliquée, on pourrait facilement passer à côté. Pourtant, c'est dans ces moments que l'on en a le plus besoin, car ils nous offrent un peu de répit et permettent de ménager notre santé mentale quand elle est mise à rude épreuve.

De manière générale, vous pouvez augmenter votre taux de dopamine en consommant des aliments riches en tyrosine ou en phénylalanine : des amandes, des noix, des avocats, des bananes, des betteraves, du chou, du thé vert, du melon d'eau, du romarin, des graines de sésame ou encore du curcuma.

Vous pouvez également pratiquer une activité physique ou manuelle qui vous plaît, faire de la méditation, écouter de la musique, caresser un animal, serrer fort quelqu'un que vous aimez, tout simplement. La preuve que prendre soin d'une petite molécule en adoptant une philosophie de vie très simple peut faire des miracles !

Essayez, vous verrez !

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

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

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

SI services à la personne

Créations et aménagements paysagers
Arts Paysages

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

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

50% de réduction d'impôts

Devis Gratuit

En exclusivité, bains nordiques BADTUNA au feu de bois...
A partir de **4200€ TTC**

BAINS NORDIQUES

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

JPH PAYSAGES

Entretien des espaces verts

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

- Tonte
- Taille
- Élagage
- Plantation
- Débroussaillage

SI services à la personne

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

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

SI services à la personne

HUSSER VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE ET DES ESPACES VERTS

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr

© JDM Editions

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

ETUDES DE PROJET GRATUIT

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

OFFRES SPÉCIALES POUR LA RENTRÉE
DIAGNOSTICS GRATUITS

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence

QUALITÉ PRIX IMBATTABLE
GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

François Isinger
PAYSAGES

3, route de Schirmeck
67120 DUPPIGHEIM
Tél. 03 88 50 85 25
Port. 06 72 36 33 28

francois.isinger@gmail.com
www.francoisisingerpaysages.com

- Escaliers paysagers • Pavage, Dallage, Terrasse
- Murs en gabion • Création d'espaces minéraux
- Clôture occultante en remplacement de thuyas

0923 le Journal de marseille

HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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

les Bons à savoir de marseille

L'enfer des punaises de lit !

Rien que leur nom donne des frissons de dégoût. Les punaises de lit avaient disparu en France dans les années 1950, mais leur recrudescence ces dernières années est une réalité. Rien qu'en 2020, les médecins généralistes français ont enregistré plus de 70 000 consultations avec un motif lié aux punaises de lit.



Que sait-on de ces petites bêtes répugnantes ?

La punaise de lit figure parmi les plus anciens parasites de l'homme. C'est un petit insecte ovale qui ne vole pas, de couleur brune, qui mesure entre 4 et 7mm. Sa durée de vie est de 5 à 6 mois. Avec l'essor du tourisme depuis les années 1990, elles sont en recrudescence partout dans le monde. Ces nuisibles se nourrissent du sang humain, principalement la nuit. Leur morsure provoque une réaction cutanée et de violentes démangeaisons.

Comment savoir si on a été mordu(e) par des punaises de lit ?

Généralement, on trouve trois ou quatre piqûres groupées au même endroit, souvent alignées. La morsure est indolore, mais des démangeaisons apparaissent quelques heures plus tard. Si vous constatez des déjections ou des traces de sang sur les draps, cela doit aussi vous mettre la puce à l'oreille.

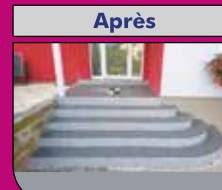
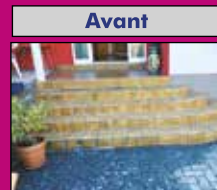
Est-ce que je risque quelque chose ?

A ce jour, aucune maladie infectieuse n'a été attribuée aux morsures des punaises de lit. Mais une infestation peut avoir de réelles conséquences sur la santé et sur le moral. La sensibilité d'une personne peut s'accroître avec le nombre de piqûres. En cas d'infestation sévère, les punaises de lit peuvent aussi être responsables de troubles psychologiques.



GM DECO

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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017



7, rue d'Enghien
 67860 RHINAU
 06 800 211 89



Installations et rénovation
 de salle de bains

Equiper pour personne
 à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire



SIRET : 524 800 950 00015

Leur présence nuit à la qualité du sommeil et génère de l'anxiété. La difficulté à s'en débarrasser pousse certaines personnes à racheter une literie neuve et remplacer leur garde-robe. Un casse-tête sanitaire et financier, donc !

Comment éviter l'invasion ?

Les punaises de lit fuient la lumière et se cachent dans la literie et les placards. Voici quelques précautions à prendre :

- Passez l'aspirateur régulièrement et évitez d'encombrer les espaces, afin de réduire les possibilités de cachettes.
- Si vous achetez des sommiers ou fauteuils d'occasion, examinez-les minutieusement avant de les installer chez vous et, si possible, traitez-les à la vapeur chaude.
- Évitez d'acheter des matelas d'occasion.
- Si vous achetez des vêtements d'occasion, inspectez-les minutieusement puis lavez-les à 60° C.
- Si vous emménagez dans un nouvel appartement, contrôlez les pièces et le papier peint avant de placer vos meubles.
- Pour aller plus loin, vous pouvez également équiper vos matelas, sommiers et oreillers de housses étanches aux punaises de lit.
- Lorsque vous êtes en voyage, inspectez votre chambre d'hôtel ou votre cabine. Ne déposez pas votre valise sur le lit avant d'avoir inspecté ce dernier. En rentrant chez vous, inspectez vos vêtements et bagages.

Que faire en cas d'invasion ?

La solution la plus efficace et la plus naturelle contre les punaises de lit est le bicarbonate de soude. Vous pouvez l'utiliser en poudre ou dilué dans de l'eau. Il faut en mettre dans tous les recoins où peuvent se loger les punaises. Vous pouvez mettre des couloirs remplis de vaseline sous les pieds de votre lit, ou entourer ces derniers de scotch double-face pour empêcher les punaises au sol de monter.

Bon à savoir également : elles ne résistent pas aux températures extrêmes. Vous pouvez donc mettre vos draps et vos habits au congélateur pendant quelques jours, et laver votre literie à la vapeur d'eau pour les tuer.

Si vous n'arrivez pas à bout des parasites, contactez un spécialiste de la lutte antiparasitaire ou votre Mairie. Des professionnels pourront mettre en oeuvre une lutte dite directe afin de supprimer tout stade de développement de cet insecte.

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

CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur
SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE



JOURNÉE ANNIVERSAIRE
le 8 septembre
de 9h à 19h
-50%
sur tous les soins
uniquement sur rdv
AU 03 88 96 48 95

Votre expert ventre plat avec plus
de 10 techniques de pointes combinables
pour répondre à chaque besoin !



VOTRE BILAN MINCEUR OFFERT
D'UNE VALEUR DE 70€

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

Offre valable uniquement sur réservation - Site n° 798 60 351 0004 - 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

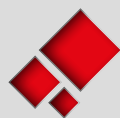
Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RDV

christine.losser@wanadoo.fr

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



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

*Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous*



*Nous parlons
français*

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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

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

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

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

Intervention rapide et soignée.

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

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

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

les Bons à savoir de marseille **Dégivrer facilement et rapidement son congélateur pour faire des économies**

C'est souvent la tâche ménagère que l'on repousse sans cesse : dégivrer le congélateur. Un geste pourtant nécessaire pour optimiser la durée de vie de l'appareil et pour réaliser des économies d'énergie...

Le saviez-vous ? Une simple couche de 3 mm de givre pousse un congélateur à augmenter de 30 à 40 % sa consommation électrique. De plus, **le givre entraîne votre appareil à travailler davantage** pour maintenir une température négative à l'intérieur de l'habitable, ce qui l'use plus rapidement.

Dégivrer son congélateur : petites astuces pour de grandes économies !

Et si dégivrer votre congélateur est pour vous une tâche longue et ingrate, elle le deviendra de moins en moins si vous le faites régulièrement.

Première chose à faire quand vous dégivrez votre congélateur : **le vider**. En hiver, vous pouvez stocker vos aliments dehors, à condition que les températures soient négatives bien sûr. Sinon, munissez-vous de glacières. Une fois vidé, **éteignez le congélateur** ou placez-le en mode veille.

N'oubliez pas de placer une serpillière et une bassine au pied de votre congélateur, car l'eau va couler !

Les astuces pour ôter le givre et la glace plus rapidement

Votre congélateur est couvert d'une couche plus ou moins importante de givre dont vous voulez vous débarrasser ?

Si vous entretenez régulièrement votre congélateur et que la **couche de givre n'est pas trop épaisse**, optez pour un des ces deux solutions :

- La méthode douce : **versez de l'eau bouillante dans un vaporisateur** et vaporisez sur les parois. Frottez au fur et à mesure, le givre fondra sous l'effet de la chaleur.
- La méthode accélérée : **faites bouillir de l'eau**. Quand l'eau est à température, placez directement la casserole (sur un dessous de plat) dans le congélateur et fermez la porte 15 min. Les vapeurs d'eau détacheront la glace plus rapidement. Si la **couche de glace est vraiment importante (plus d'1 cm)**, comme dans la méthode accélérée décrite ci-dessus, placez une casserole d'eau bouillante et refermez le congélateur (débranché bien entendu). Laissez agir une dizaine de minutes puis commencez à détacher la glace en glissant une spatule, en bois idéalement, entre la paroi et le bloc gelé.

N'utilisez jamais de couteaux ou instruments pointus ou aiguisés pour décoller les morceaux de glace : vous risquez de percer la paroi et de rendre votre équipement inutilisable.

Dégivrer, mais pas que ! Nettoyage des parois

Toute la glace est enlevée et vous vous apprêtez à remettre en route votre congélateur ? Stop ! Ce n'est pas parce que votre congélateur est dégivré qu'il est propre !

Mélangez un volume de vinaigre blanc et un volume de jus de citron à 3 volumes d'eau. Utilisez ce mélange pour nettoyer les parois de votre appareil, éliminer les bactéries présentes et désodoriser votre appareil. Ne rincez pas, mais séchez correctement pour **éviter que le givre revienne trop rapidement**.

N'oubliez pas de nettoyer les **joints également, véritables nids à bactéries**. Profitez-en pour vérifier leur étanchéité et les remplacer s'ils sont usés.

Si vous voulez faciliter votre prochain dégivrage, **vous pouvez appliquer un film plastique dans votre congélateur**, que vous n'aurez qu'à enlever.

Ne vous restez plus qu'à rallumer votre congélateur et à y replacer les aliments en vous assurant qu'ils sont tous parfaitement emballés.

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

LE PARTENAIRE DE VOTRE EXTÉRIEUR

JMS Sun Protect

STORES
PERGOLAS BIOCLIMATIQUES

PERGOLAS FIXES
PERGOLAS RÉTRACTABLES

5 rue de l'Artisanat • 67150 GERSTHEIM
contact@jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14 • 06 11 36 38 42

JMS - Sun Protect www.jmssunprotect.fr @jms.sunprotect

Plus de 40 ans d'expérience au service de la qualité **PORTAS**® Le N° 1 de la rénovation en Europe une solution de rénovation rapide et durable

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

APRÈS

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

Nous fabriquons du neuf sur mesure

- placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie
Pose parquet

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

« mer redde elsassich - salle d'exposition »

NOUVEAU

Garage Carrosserie de l'étoile

pointloc ada

LOCATION DE VÉHICULES

CARROSSERIE MULTIMARQUES

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

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



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX,
du CONSEIL
et des PRIX !

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

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

• Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



**Venez découvrir
nos Nouvelles
Tendances ...**

MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose sols

POSE OFFERTE* POUR 1€

* voir conditions en magasin



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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'octobre, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 20 septembre 2023

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Vendredi 1 septembre

BENFELD - Apéro de rentrée

Le centre social et familial AGF à Benfeld vous propose de se retrouver pour son traditionnel Apéro de rentrée ! Rendez-vous à partir de 14h30 à la salle du cercle catholique à Benfeld - rue du Dr Sieffermann.

Ce sera l'occasion pour vous de rencontrer l'équipe bénévole et salariée ainsi que de découvrir les activités proposées pour cette année.

Dimanche 3 septembre

OSTHOUSE - Marché aux puces

Le CSBO organise son Marché aux puces dans les rues du village de 7 h à 17 h. Buvette/ Petite restauration tout au long de la journée. Possibilité de se restaurer sous chapiteau à midi. Collet mariné / Frites / Salade ou Grillades. Exposants : 14 € les 5 ml + 5 € caution (réservé aux particuliers). Inscriptions auprès de Gilles Schultz au 07/80/17/92/34 ou par mail : marcheauxpuces@csb-osthouse.fr - Bulletin disponible sur le site www.https://csb-osthouse.fr

Samedi 2 et dimanche 3 septembre

HINDISHEIM - Fête des Récoltes d'Antan

Grand bal gratuit le samedi soir, tartes flambées au feu de bois (pâte fraîche). Le dimanche : Super animation villageoise, 100 exposants et des ateliers vivants dans les rues et cours ouvertes, repas de midi traditionnels (sans réservation), et le moment fort : le cortège à 15 h sur le thème «Au fil de l'An d'eau» promet de très beaux tableaux sur la vie rurale d'autrefois en référence à l'utilisation de l'eau, et à la rivière qui longe le village. Bal gratuit et tarte flambée le soir.

Samedi 2 et dimanche 3 septembre

BOERSCH - Marché des Créateurs et Produits Locaux

L'arc-en-ciel organise le Marché à Boersch au programme plus de 35 exposant différents. Avec la présence exceptionnelle de Seppi. Restauration sur place tarte flambée Knack d'Alsace. Et plein de surprises. On vous attend nombreux plus d'informations sur www.arcenciel.alsace ou 06 71 80 24 43 lieu de la manifestation salle des fêtes de Boersch rue du moulin <https://g.co/kgs/6pt53U>.

Dimanche 3 septembre

FEGERSEHEIM - 13ème édition des foulées

En matinée sur le ban communal de Fegersheim avec un passage sur la commune d'Ichtratzheim pour le 10km. Départ et arrivée des courses au centre sportif et

culturel situé 17a rue du Gal de Gaulle. Horaires départ des courses : 9h pour le 5,2km, 9h10 pour la marche, 10h20 pour le 10km et 11h30 pour le 1500m. Challenge entreprises. Cadeau offert à chaque participant.

Inscriptions sur www.performance67.com, en mairie aux heures d'ouverture, sur place le jour de l'épreuve avec majoration de 2€.

Samedi 9 septembre

EPFIG - Refuge pour la biodiversité

Entre village et vignoble se trouvent des terrains refuges pour la biodiversité. Promenons-nous au milieu des prairies à la découverte de la faune et de la flore préservées. Prairie, haie et mare nous offrent de belles observations. RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.fr ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

Dimanche 10 septembre

MEISTRATZHEIM - Marché aux puces Fête de la Choucroute musique Concordia

Dès 6h marché aux puces rue principale à midi repas choucroute à la salle polyvalente. Cortège à 14h45, exposant tarif particuliers 15€ les 5 mètres linéaires et 3€ le mètre suppl. Tarif pour les professionnels 40€ les 5 mètres linéaires et 7€ le mètre suppl. Réservations avec envoi du règlement au 459 rue Ste Odile 67210 Meistratzheim ou remise du règlement le 3 septembre de 9h à 11h à la salle socio culturelle du village. Renseignement tel 06 15 42 98 10 le soir après 18h.

Mardi 12 septembre

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre pièce d'identité et à votre stylo. Nous vous attendons nombreux. Prenez 1h pour sauver 3 vies ! Le sang c'est la vie...

Samedi 16 septembre

SÉLESTAT - L'équilibre de la forêt

Partagez un moment avec un animateur de la Maison de la Nature et un chasseur. Partons ensemble au cœur de la forêt de l'III*Wald afin d'en comprendre l'écosystème et comment l'équilibre de la forêt est maintenu. RDV à 14h précisé à l'inscription. Inscription au 03 88 58 87 20. Renseignements au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.fr ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

Samedi 16 septembre

OBERNAI - UPPC ALSACE

Apnées du sommeil.

> Ronflements? Eveils nocturnes fréquents? Fatigue, maux de tête au réveil? Somnolence dans la journée?

> Et si c'était grave?

> N'hésitez pas à vous renseigner auprès des bénévoles, toutes et tous apnéiques appareillés, à la prochaine permanence de l'association UPPC (utilisateurs de la pression positive continue) de 10h à 12h au centre Socio-Culturel Arthur Rimbaud à OBERNAI; 2 av. de Gail: contact: 0688195205.

Samedi 23 septembre

MACKENHEIM - Balade au cœur de la forêt rhénane

Promenons-nous dans la forêt rhénane, apprenons à reconnaître quelques plantes et arbres remarquables de ce milieu et le lien entre faune et flore. La rivière n'est pas très loin, le Rhin a modelé le paysage, observons cette forêt particulière et quelle est l'importance de maintenir les continuités écologiques. RDV à 14h précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutterholtz.fr

Dimanche 24 septembre

EBERSHEIM - Bourse aux vêtements, aux jouets et articles de puériculture

Organisée par l'Amicale des Donneurs de Sang Bénévoles d'Ebersheim-Ebersmunster à la salle polyvalente Ignace Heinrich, 52, rue de Muttersholtz de 8h30 à 13 h (8h00 pour les exposants). L'emplacement est à 12 €, la table de 1m80. Buvette et petite restauration sur place. Rens. au 0684767749.

Samedi 30 septembre

SÉLESTAT - Il y a du changement dans l'air

Un changement s'opère, les conditions climatiques changent et la nature avec. Durant l'après-midi, autour de la gravière, voyons comment dans le milieu, la faune et la flore s'adaptent. Des petites modifications imperceptibles mais qui peuvent avoir de grandes conséquences ont lieu. Partons à la recherche des indices de ce changement et découvrons toute l'intelligence que cette zone humide déploie pour s'adapter.

3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Inscription au 03 88 58 87 20

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

"Kraut' Danse"

Pour apprendre à danser en vous amusant, et permettre à chacun de progresser rapidement dans une ambiance conviviale à

à **KRAUTERGERSEHEIM**
Venez participer aux cours de

DANSES DE SALON

Ils débuteront le

Mardi soir 12 septembre 2023
à l'espace Loisirs Joseph Lotz
(rue de l'Amitié, derrière le stade de football)

Cours d'initiation 19h30 à 21h
Cours de perfectionnement : de 20h30 à 22h30
La valse lente et viennoise, rock, tango, samba, paso-doble, cha-cha-cha, madison, disco... n'auront plus de secrets pour vous grâce à notre professeur certifié.

N'hésitez pas à nous rejoindre : nous vous offrons la première séance !

Inscriptions et renseignements auprès d'Ingrid : 

06 19 07 70 10

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
lejournaldemarsel.fr

©2023 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.



JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :
PRENOM : Age :
ADRESSE :
TEL : CP :
VILLE :

Votre choix : ☐ 5 soins corps ou ☐ 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/09/2023, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

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 !**



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



ATELIER WINGERT

devient...

ESCAL'ATELIER

Escal'atelier
ARTISAN DÉCORATEUR

Artisan décorateur

- Plafonds tendus - Rideaux, voilages & stores
- Papier peint - Tapis & moquettes - Literie
- Mobilier - Luminaire - Réfection fauteuils et canapés
- Abat-jour sur mesure - Moustiquaires



Uniquement sur RDV

Devis et déplacement à domicile **GRATUITS**
2 rue St Marc • BARR • (sur RDV uniquement)
03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78
escalatelier@free.fr • www.escalatelier.fr

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

KOVACIC

FABRICANT INSTALLATEUR DEPUIS 1965

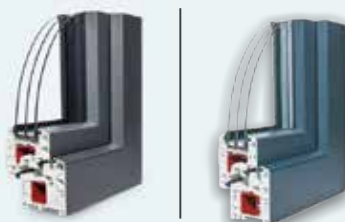
**Bénéficiez toujours
de la TVA à
5,5%***

*Selon les produits
et la législation
en vigueur

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



De la nature
à votre assiette

Flours de courgette farci à l'espadon (environ 36 fleurs)

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de longe d'espadon
taillé en macédoine
- 50 g de pignons de pin torréfiés
- 30 g de parmesan râpé
- 400 g de petites courgettes
- 1 gousse d'ail hachée fine
- 70 g de pain rassis taillé en cubes
- 140 g de lait chaud
- 1 bouquet de basilic
- 2 oeufs

Sel, poivre, huile d'olive et beurre

Environ 36/40 fleurs de courgette

La veille :

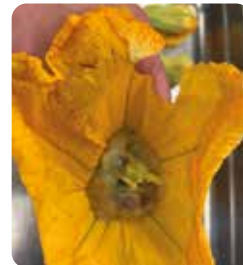
Mixer le lait chaud avec le pain,
râper les courgettes,
suer l'ail à l'huile d'olive avec les pignons
de pin puis rajouter les courgettes.
Laisser cuire une à deux minutes.
Laisser refroidir et mélanger toutes
les préparations avec le parmesan,
le basilic et les œufs.
Rectifier l'assaisonnement.
Réserver au réfrigérateur.

Le matin cueillir les fleurs bien ouvertes
puis les farcir à l'aide d'une poche
à douille et les fermer.
Faire cuire dans un sautoir avec un filet
d'eau et une noisette de beurre et
une pincée de sel.
Déguster avec une bonne salade ou
simplement un filet de jus de citron.



Alexis
Albrecht

DECOUVRIR LA
CUISINE
D'AUTEUR



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



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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



KLEIM
MENUISERIE

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

A VOTRE
SERVICE
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEUR
SUR-MESURE



DIRECT FABRICANT
toutes mesures

Siret n° 320 802 697 00013 - ©JDM Editions/Edith

DRESSING
SUR-MESURE

6 rue du Maréchal Foch • **KRAUTERGERSHHEIM**
03 88 95 73 78 / 06 43 58 65 74

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



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



SCHAAL AUTO Service & Location

Diagnostic - Mécanique - Carrosserie
Entretien & Réparation toutes marques

Révision Constructeur
Garantie préservée

Dépannage - Pneus - Pare-brise



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

LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires



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

Peintures
RUPPEL

Bonne Rentrée !!

SHOWROOM

Vente aux particuliers

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

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

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



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

**PROMO
FIN DE
SAISON**

Cet été dormez au frais
Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992



*Voir conditions en magasin - Siret n° 49400208200019

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE Devis gratuit

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



**DEVIS
GRATUIT**
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

OBERNAI et ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences **MULTIMARK** pour mieux vous servir

Vente de véhicules 0 km ou occasions

Diagnostic pannes électriques

Entretien et révisions

Carrosserie

Pneus - batteries

Parebrise

Quads



1 route d'Eichhoffen à **ANDLAU** 03 88 08 27 04
10 A rue de l'Expansion à **OBERNAI** 03 88 95 96 32
www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 - ©JDM Editions

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/Édité

L'accessibilité chez REHA TRANS

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

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

Siret n° 34781660500047 • JDM Editions/Édité

les bons gestes de marseille

3,2,1, prêts... rentrée !

Ça y est, les vacances d'été touchent déjà à leur fin ! Les enfants vont bientôt retrouver le chemin de l'école, et il est grand temps de reprendre un rythme « normal ». Une rentrée scolaire sereine en dix leçons, c'est parti !

Leçon n°1 : Se coucher plus tôt

Quelques jours avant la rentrée, il est important de retrouver une certaine régularité dans l'heure du coucher. Chaque soir, avancez l'heure de 15 à 20 minutes jusqu'à arriver à l'heure à laquelle votre enfant se couche habituellement en période scolaire. Évitez les activités stimulantes après le repas, et si votre enfant est encore petit, les écrans et jeux sonores sont à bannir...

Leçon n°2 : Fini, les grasses matinées !

L'heure du réveil aussi doit être avancée progressivement, sous peine d'avoir du mal à sortir du lit le jour de la rentrée. Pas d'exception pour le week-end, sinon ça fausse tout !

Faites prendre l'air à votre enfant après le petit-déjeuner. Il est important qu'ils reprennent l'habitude d'être actif dès le matin.

Leçon n°3 : Manger équilibré et à heures fixes

On vous l'a déjà dit, tout est une question de rythme à prendre. Et les repas ne dérogent pas à la règle. Il est temps de manger à nouveau aux heures habituelles. Si votre enfant a fait des excès pendant les vacances, ce n'est pas bien grave, mais pensez à rétablir une alimentation équilibrée pour qu'il fasse le plein de vitamines pour l'école.

Leçon n°4 : Se détendre

Après tout, c'est encore les vacances. Inutile de faire du zèle quelques jours avant la rentrée et de finir en catastrophe tous les cahiers de vacances. Proposez plutôt à votre enfant de lire, de faire des activités manuelles ou des expériences ludiques pour favoriser à nouveau sa concentration et lui redonner le goût de l'apprentissage. Si votre enfant va intégrer une nouvelle école (entrer en maternelle ou à l'école primaire pour la première fois), vous pouvez lui suggérer des livres qui parlent de l'école et de la rentrée scolaire pour le familiariser avec le sujet.

EBS FERMETURE

Revendeur Internorm

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

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTTERSCHOLZ
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

QUALIBAT

Leçon n°5 : Préparer le cartable...

Les fournitures scolaires sont achetées, il est temps de préparer le cartable. Faites-le au plus tard la veille au soir, et non le matin même, car si vous prenez du retard en vous préparant, cela rajoutera un stress inutile à tout le monde. Rangez avec lui les cahiers, livres et autres affaires, pour qu'il sache où les trouver.



Leçon n°6 ... et la tenue de rentrée

Idem pour la tenue de rentrée. Elle est importante pour votre enfant, qui n'a pas vu ses camarades depuis deux mois. Prenez le temps de la choisir avec lui, en lui faisant plaisir sur le choix des habits, pour qu'il soit content de retourner à l'école. Préparez la tenue sur une chaise ou un crochet la veille de la rentrée.

Leçon n°7 : Montrez-lui son école

Si votre enfant est encore petit, montrez-lui son école quelques jours avant la rentrée. S'il est plus grand et qu'il prévoit de s'y rendre tout seul, faites plusieurs fois le chemin avec lui et donnez-lui quelques repères sur la route.

Leçon n°8 : Racontez-lui vos rentrées scolaires

Expliquez-lui comment ça se passait pour vous et racontez-lui quelques souvenirs agréables. Parlez-lui des jeux de récréation de votre enfance et de vos anciens amis d'école. Votre propre vécu le rassurera.

Leçon n°9 : Le jour J, un petit-déjeuner complet

Pas question de faire l'impasse sur le repas le plus important de la journée ! Proposez-lui un petit-déjeuner complet pour qu'il ait de l'énergie jusqu'à la pause méridienne. Montrez-lui l'exemple en partageant ce repas avec lui.

Leçon n°10 : Le plein de vitamines

On parle beaucoup des petits, mais qu'en est-il des plus grands ? Les adolescents ont parfois besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver du tonus et booster leur système immunitaire. On peut donc leur proposer de la vitamine C et D. Le magnésium et le zinc, quant à eux, sont recommandés pour la mémoire. Bonne rentrée !

HELMBACHER PIERRE Aluminium

28 ans
d'expérience

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

Chez votre fabricant en **Alsace**



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



Pompe à
chaleur



Poêle
à bois



Électricité

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Tél. 03 88 58 76 58

HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi
9h à 12h et 14h à 18h
Samedi sur rendez-vous

**51 Route de RHINAU
BOOFZHEIM**

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



MaPrimeRénov'

Mieux chez moi, mieux pour la planète
Profitez des aides de l'état*

MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation
énergétique. Elle est calculée en fonction de vos revenus
et du gain écologique des travaux.

*Voir sur site : www.maprimerenov.gouv.fr



**Sacs de
pellets
OFFERTS***



**Gestion et
Programmation**
de votre poêle à pellet
à distance avec

netatmo



*Voir conditions en magasin, offre valable jusqu'au 30/09/2024

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24
1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD
email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov

Dépannage et Rénovation

13C rue du Maire Naegert • RHINAU
Port. **06 29 28 07 16**
Mail : cossurenov@orange.fr
Site : **www.cossurenov.com**

DEVIS GRATUIT

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

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

ÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach
67860 **RHINAU**
03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40
Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

Particulier ACHETE MOTOS

non-roulante ou avec problème
(Motocross, enduro, routière, sportive, custom)

De préférence années 90 à aujourd'hui

Contact : tyson67860@hotmail.fr

Cherchons VENDANGEURS(SES)

Retraités bienvenus
fin août/début septembre (à définir)

Pour **Crémants** - 7h à 13h (cause chaleur)
avec Pause salée/sucrée
Bonne ambiance ...

Secteur **BARR** - Tél. **06 79 96 50 44**
marcphilipp67@gmail.com

la musique de marseille

Elle s'appelait Jane

Femme souriante, pétillante, forte et fragile à la fois, mélange d'élégance british et de liberté parisienne, à l'accent reconnaissable parmi tant d'autres, Jane Birkin, l'Anglaise préférée des Français, nous a quittés en juillet.

Jane naît le 14 décembre 1946 à Marylebone, un quartier du centre de Londres. Son père, David Birkin, est commandant dans la Royal Navy et a aidé la Résistance française pendant la Seconde Guerre mondiale. Sa mère, Judy Campbell, est une célèbre actrice et chanteuse.

Passionnée par la comédie, Jane décroche son premier rôle en Angleterre à l'âge de 18 ans. Elle joue dans " Le Knack... et comment l'avoir " de Richard Lester, aux côtés de Charlotte Rampling. Le film est un succès, sa carrière est lancée.

Elle enchaîne avec " Blow Up ", sous la direction de Michelangelo Antonioni. Le film obtient la Palme d'or du Festival de Cannes en 1967. La même année, Jane donne naissance à sa première fille Kate, fruit de son union avec le compositeur anglais John Barry. Mais leur mariage ne dure pas, et Jane décide alors de partir en France pour y poursuivre sa carrière.

À peine arrivée dans l'Hexagone, elle décroche un rôle pour jouer une Anglaise dans " Slogan ". Serge Gainsbourg fait aussi partie du casting. Ce dernier snobe Jane, ce qui rend le tournage compliqué. Le réalisateur a alors une idée. Il les convie tous les deux à un dîner, mais ne s'y rend pas, laissant Jane et Serge tous seuls. Le plan fonctionne, les deux acteurs se réconcilient... et finissent même pas tomber amoureux.

Dès lors, Jane devient la compagne et la muse de Serge, et débute une carrière de chanteuse à ses côtés. Leur duo " Je t'aime... moi non plus " sorti en 1969 est un succès planétaire. La chanson est jugée obscène par le Vatican, qui appelle au boycott. Mais ce scandale fera plus de publicité que de tort aux deux artistes.

Pendant une dizaine d'années, Jane Birkin et Serge Gainsbourg forment ainsi un couple très médiatique, et ont ensemble une fille, Charlotte, qui naît en 1971. Mais Jane finit par se lasser des excès de Serge et le quitte.

L'actrice se tourne ensuite vers le cinéma d'auteur et joue sous la direction de Jacques Doillon, qui devient son compagnon. En 1982, elle accouche de sa petite



dernière, Lou. En parallèle, sa carrière d'actrice se poursuit. Jane commence même à écrire et réaliser.

En 1992, le couple Birkin-Doillon se sépare, mais Jane continue de tracer sa route professionnelle. Théâtre, cinéma, chanson... En enchaîne les performances, sans jamais disparaître longtemps du paysage culturel. Le drame de sa vie a lieu en 2013, quand Kate, sa fille aînée, alors âgée de 46 ans, met fin à ses jours en se défenestrant. Jane passera une année recluse dans son appartement, mais ne s'en remettra véritablement jamais. Déjà fragilisée par une leucémie et des AVC, son état de santé se dégrade, la contraignant à annuler des concerts en 2021, puis en 2023.

Elle s'est éteinte dans son appartement parisien le 16 juillet, à l'âge de 76 ans.

Indéniablement, Jane a inspiré toute une génération avec sa mode vestimentaire décomplexée, son petit grain de folie, son charisme... mais aussi ses nombreuses collaborations artistiques et ses engagements pour défendre les populations civiles, les droits des femmes et des animaux. Entre la folie des nuits parisiennes et sa vie de maman, entre ses relations tumultueuses et sa carrière bien remplie, on n'oubliera pas de sitôt cette Anglaise débarquée à Paris avec son panier en osier et son franc-parler.

Au revoir, Jane !



OBERNAI AUTOMOBILES RECRUTE

Technicien automobile H/F Temps plein - CDI

Toutes activités de maintenance corrective et préventive des véhicules.

Vous justifiez d'une première expérience significative sur un poste similaire à minima ou 3 ans d'expérience pour un profil technicien. Si vous êtes titulaire des habilitations VE-VH c'est un plus.

Horaires : Lundi 9h-12h, 13h30-17h30

Mardi au vendredi : 8h-12h, 13h30-17h30

Salaire à négocier selon profil et compétences (à partir de 2554€ brut mensuel)

Types de primes et gratifications : Prime annuelle.

Envoyez-nous votre CV et lettre de motivation !

10 A rue de l'Expansion 67210 OBERNAI

03 88 95 96 32

garage@obernai-automobiles.com





- Fenêtres
- Portes
- Volets
- Portes de garage
- Portails

HIGH QUALITY
MADE IN GERMANY

S.A.R.L. **FERMETURES FOX**

3 rue des Fleurs - 67530 OTTROTT

07 60 44 43 88 - foxfermetures@gmail.com

Intérieur

Terrasse en bois

Dallage

Escalier / garde-corps

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

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

Devis et étude de projet
personnalisé et gratuit

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

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

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



Venez voir notre nouveau Showroom !

www.optifen.com



03 88 98 81 82

6 Rue de Kyoto

ERSTEIN



**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

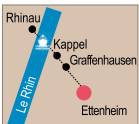
Entreprise élue et notée par ses clients **9,5/10**

**DEAL Trachtenshop
Costumes Folkloriques**

**Dirndl • Blouses • Culottes en cuir
Chaussures • Accessoires, ...**

Retrouvez toutes nos infos sur notre site internet :
www.deal-trachten-ettenheim.jimdo.com
et sur notre page **f DEAL Trachtenshop Ettenheim**

Friedrichstrasse 34
D-77955 **ETTENHEIM** (Allemagne)
0049 78 22 86 18 85




**POMPES FUNÈRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES
UTTER**

PERMANENCE 24h/24 7j/7




Portrait cérémonie en 48h



Bijoux souvenir
avec empreintes
à partir de **99€ TTC**

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

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





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

Peinture GRAYER

De Père en Fils
depuis 1907




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

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

Siret n° 305 533 556 00034 - ©JDM Editions

MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr






AVANT **APRÈS**

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

Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 033 109 00025

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° 53017295600019 • ©JMM Editions/Edith

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

MENUISERIE WALTZ

Des portes uniques, associant des matériaux nobles



Porte d'intérieur

Escalier, balustrade

Cuisine en bois massif

Meubles et placards
sur mesure

Plafond en bois massif



Fabrication artisanale posée par nos soins



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



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

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

Devis Gratuit



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

Siret n° 51141119100014 • ©JMM Editions/Edith

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic



VENEZ VISITER

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

41 rue du G^{al} de Gaulle • 67230 • **HUTTENHEIM**
03 88 74 23 39 • www.roby-carrelage.fr • Retrouvez-nous sur

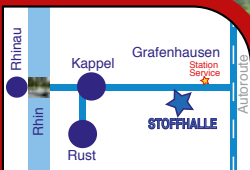


STOFFHALLE

Grand déstockage d'été

Vous trouverez chez nous tous les tissus

- **Coutures**
- **Décorations (3m20)**
- **Voilages (3m20)**
- **Nappages**
- **Tâpisseries** pour fauteuil, divan, camping-car, Pergola ...



Nous parlons Français

20% de REMISE
à partir de 50€
d'achat

valable jusqu'au 30/09/23



Le discount des tissus

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

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

la **Beauté de marseille**

Huile de noyau d'abricot : un trésor pour votre beauté

Gorgé de soleil mais aussi de précieux antioxydants, de fibres, de vitamines et de minéraux, l'abricot est un délicieux fruit de l'été. Mais il recèle un autre trésor : l'huile contenue dans son noyau. Découvrez ses bienfaits et nos recettes maison pour le visage et le corps.

Obtenue par **pression à froid des noyaux d'abricot**, l'huile de noyau d'abricot est **riche en acide oléique**, ainsi qu'en **vitamines A et E**, cette dernière étant un **antioxydant** très efficace.

Cette **huile végétale** est nourrissante et assouplissante. A la fois adoucissante, tonifiante, et revitalisante pour le visage, elle se fait franchement sensuelle pour le corps et fortifiante pour les cheveux et le cuir chevelu. Autant dire que si vous n'y avez pas encore succombé, cela ne saurait tarder !

Soin de beauté par excellence, elle entre dans la composition de nombreux produits, aussi bien du commerce qu'en **cosmétique maison**.

Comment utiliser l'huile de noyau d'abricot pour le visage ?

Fine et agréablement parfumée, l'huile de **noyau d'abricot** sait tout à la fois nourrir la peau, la protéger contre la déshydratation et repousser les **effets du vieillissement**.

Idéale pour les peaux sèches et matures

Particulièrement recommandée pour régaler les peaux sèches ainsi que pour lutter contre les rides et pour redonner du peps aux épidermes ternes, dévitalisés ou simplement fatigués, elle réjouit en réalité **tous les types de peau**, tout en retardant des ans l'irréparable outrage...

Comment l'appliquer au naturel ?

De texture légère, et facilement absorbée par la peau, elle ne laisse pas de traces brillantes. Avec elle, corps ou visage, sublimez votre peau et votre teint bien plus loin que l'été !

• Pour un teint irrésistiblement éclatant, offrez à votre peau (préalablement impeccablement nettoyée, évidemment !) une simple application d'huile de noyau d'abricot pure le matin.

• Si la peau de votre visage est plutôt sèche, le même geste se transformera chaque soir en un soin de nuit bien hydratant.

Recette : le macérat à l'huile de noyau d'abricot

L'huile de noyau d'abricot se prête particulièrement bien à la **préparation de nom-**



breux soins maison. Il ne tient qu'à vous de conjuguer ses vertus adoucissantes, apaisantes et protectrices avec celles du souci ou calendula, pour un macérat dont les peaux fragiles, ultra-sensibles ou même irritées vont raffoler :

- Déposez des fleurs séchées de souci dans un bocal préalablement stérilisé.
 - Recouvrez d'une belle huile végétale de noyau d'abricot et laissez macérer entre 3 et 4 semaines à l'abri de la lumière.
 - Filtrez, et versez dans un flacon opaque.
 - Appréciez les propriétés de cette huile pour **calmer les irritations cutanées**, mais aussi pour cajoler votre peau après une exposition au soleil ou encore **nourrir les mains déshydratées**. Le souci ne demande d'ailleurs qu'à diminuer les vôtres....
- Ce macérat huileux, si doué pour améliorer les peaux rugueuses ou abîmées, conserve toutes ses qualités pendant 6 mois environ.

L'huile de noyau d'abricot pour le corps

Le corps lui aussi mérite ce qu'il y a de meilleur et a parfois besoin de petits gommages réguliers pour faire peau nette et surtout douce !

Recette : gommage pour le corps à l'huile de noyau d'abricot

C'est le moment de **se débarrasser de ses impuretés tout en régaland sa peau**.

- Mélangez dans un bol 1 cuillère à soupe de sucre grossièrement moulu, 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de noyau d'abricot et une demi cuillère à soupe de miel liquide.
- Ajoutez encore 3 gouttes d'huile essentielle de lavande, et mélangez bien, de manière à obtenir une pâte.
- Appliquez sur le corps et effectuez le gommage pendant votre douche, en insistant sur les genoux, les coudes et les talons, et rincez à l'eau tiède.

En plus d'un soin beauté de grande qualité, les propriétés de cette huile en font une base de choix, seule ou associée à des huiles essentielles judicieusement choisies, pour des massages que tous apprécieront... et dès le plus jeune âge. Grâce à sa fluidité, sa douceur et son parfum léger, utilisée pure elle se révèle en effet être une **excellente huile pour masser bébé** !

L'huile de noyau d'abricot pour les cheveux

Quant aux cheveux, que ce soit en généreuse application à laisser poser une vingtaine de minutes avant un shampoing ou alors en masque capillaire plus sophistiqué, ils en profiteront doublement puisqu'elle apportera vigueur aux cheveux tout en renforçant le cuir chevelu.

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.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00

Tél.:
00 49 7821 9657 0

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

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

Electric'cars
E mobility solutions

Réparations de trottinettes et vélos toutes marques
Location VAE

Votre vélo
à partir de 45€/mois*

CRÉDIT VÉLO
TAUX 0%*
en collaboration avec le

Crédit Mutuel
Plus info 11

* Voir conditions en magasin

Financer son vélo, même électrique, à un taux de 0% taeg fixe c'est possible.

Au Crédit Mutuel, c'est naturel de s'engager pour faciliter les mobilités plus douces. C'est pourquoi nous proposons une offre de financement, pour toute la famille, qui rend le vélo plus accessible.

UN CRÉDIT POUR ENGAÏER ET DÔT ÊTRE RÉMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.

Exemple : pour un crédit de 1000€ remboursé en 12 mois à un taux fixe de 0%, vous remboursez 1000€ au total. Soit 83,33€ par mois. Taux annuel effectif global (TAEG) fixe de 0%. Sans aucune taxe ni frais. Montant total dû par l'emprunteur : 1000€.

Le Crédit Mutuel est membre du Réseau de Banques de France. Le Réseau de Banques de France est membre du Réseau de Banques de France. Le Réseau de Banques de France est membre du Réseau de Banques de France.

Crédit Mutuel
Une banque qui accorde à ses clients, le meilleur taux.

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie Ecologique

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

Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

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

Instant de zen

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

À Cœur d'Âmes

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

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

le Bien-Être de marseille

Renforcer son système immunitaire grâce au magnétisme et aux soins énergétiques

Renforcer ses défenses immunitaires permet de se maintenir en bonne santé et de se protéger contre les virus. Celui que nous connaissons aujourd'hui se veut de plus en plus virulent. C'est pourquoi il est important de prendre sa santé en main et d'adopter un mode de vie sain. Pour renforcer naturellement son immunité et faire le plein de bonnes énergies, des méthodes naturelles comme le magnétisme ou les soins énergétiques s'avèrent efficaces.

Lorsque les énergies du corps ne circulent plus normalement en raison d'un stress, d'une fatigue intense ou d'une maladie, notre immunité diminue. En rétablissant le flux énergétique des personnes, ces soins les aident à retrouver leur vitalité et à augmenter leurs défenses immunitaires.

Quelques petit conseils

Pour renforcer ses défenses immunitaires, il est important d'adopter un mode de vie sain et de fournir à son corps les nutriments dont il a besoin pour retrouver sa vitalité.

1. Faire le plein de probiotique
2. Miser sur les vitamines
3. Privilégier les aliments riche en magnésium
4. Dormir en quantité suffisante pour renforcer ses défenses immunitaires
5. S'adonner à une activité relaxante
6. Faire du sport

Catherine et Isabelle
vous invitent à la journée **PORTES OUVERTES**
Samedi 23 septembre 2023 de 10h à 18h
8, rue du Châtelet à BENFELD
Tombola - Offres spéciales - Ateliers, inscription nécessaire
Boissons et douceurs offertes !

PRÉPARER SON IMMUNITÉ POUR L'HIVER ...

De nombreuses études ont montré que le manque de sommeil et le stress affectaient de manière significative nos défenses immunitaires. La **sophrologie** à travers diverses pratiques est un atout indéniable pour jouer sur ces deux facteurs principaux par :

- Une bonne respiration la plus calmante et oxygénante possible
- Un bon sommeil réparateur.

Voici un exercice à faire en fin de journée pour laisser de côté son stress, son anxiété, ses problèmes liés à la journée et passer une nuit sereine et réparatrice.

Exercice de sophro-dynamique avec alternance de contractions et relâchements musculaires.

Il se fait debout, les yeux fermés, les pieds écartés de la largeur du bassin et bien en contact avec le sol, les bras le long du corps. Notez comment vous vous sentez avant et après.

Soufflez à fond pour chasser tout l'air des poumons, puis inspirez par le nez profondément et bloquez l'air.

Pendant l'apnée que vous tenez le plus longtemps possible, **contractez à fond, le plus fort possible le poing droit. Expirez à fond en relâchant les muscles. A faire trois fois de suite.**

Recommencez l'exercice en contractant sur l'apnée **le poing gauche, puis le bras droit** des doigts jusqu'au bout des épaules, puis **le bras gauche, puis la jambe droite et la jambe gauche** puis **le corps entier** (muscles du visage y compris).

Expirez chaque fois profondément en relâchant les parties contractées.

Vous ressentirez à la fin de l'exercice une détente profonde et une libération émotionnelle si le corps en a besoin (pleurs, rires, bâillements...)

Rédigé par Catherine CONNAN

En septembre c'est la reprise de l'école, du travail, des activités... Les «batteries sont rechargées»...

Pour conserver ce bénéfice, je vous propose de renforcer cet équilibre avec la **réflexologie** plantaire, palmaire ou crânienne et faciale. Cette technique va stimuler l'organisme en renforçant votre système immunitaire, et favoriser l'auto-guérison. Un massage «**drainage lymphatique doux**» aura pour avantage de favoriser l'élimination des toxines.

Chaque soin étant personnalisé, n'hésitez pas à me contacter afin d'échanger sur la technique la mieux adaptée à votre situation.

Mon conseil :

Pour continuer à garder cet équilibre : être profondément détendue, à savoir, libéré(e) du stress et des tensions.

A pratiquer le soir sur vos deux pieds : Masser la pulpe de vos orteils un à un. Ensuite prendre l'extrémité du gros orteil, le presser ; tirer sur l'orteil tout en pressant et arrêter d'un coup sec sans relâcher la pression. A répéter sur chaque orteil. Avec le pouce, appuyer sur la pulpe du gros orteil pendant 1 à 2 min ; cela aura pour effet de sécréter de la mélatonine (l'hormone du sommeil). Fermer les yeux en respirant profondément, pour un meilleur ressenti.

Le prochain atelier «**POINTS REFLEX**» (en petit groupe) aura pour thème «pressions d'autostimulations pour favoriser le sommeil» : il aura lieu **jeudi 14 septembre** au 8 rue du Châtelet à Benfeld. Inscription nécessaire.

Rédigé par Isabelle Rey-Cala



Votre installation photovoltaïque



«Made in Alsace»

à partir de **6990€***

* Exemple de prix pour une installation de 3kw, fournie et posée, garantie 25 ans déduction faite de la prime EDF

- Energies renouvelables (pompes à chaleur, chaudières et poêles à granulés)
- Photovoltaïque du 2,2 kw au 36 kw
- Isolation des combles perdus par soufflage
- Isolation extérieure et façades complètes avec finition
- Climatisation
- Gestion et optimisation des aides de l'état



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 de 14h à 17h

lia.fr

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

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



PORTES OUVERTES

les **16 et 17 septembre 2023**
de 10h à 18h



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





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*

LOCATION DE BENNES
AMOVIBLES*



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

TRAVAUX PUBLICS ET PRIVÉS
DÉMOLITIONS
TRAVAUX SPÉCIAUX
VOIRIE ET RÉSEAUX DIVERS



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



**possibilité de louer des camions grues*

Le Jardin de marseille

Compost et fortes chaleurs : les bons réflexes

Si l'hiver et le froid peuvent être les ennemis du compost, les chaleurs extrêmes peuvent également inquiéter pour le maintien du fragile équilibre au sein de votre composteur. Comment s'assurer que les températures caniculaires ne vont pas dessécher votre précieux compost ? Quelques bons réflexes et astuces sont à privilégier.

Quand il fait chaud, contrôlez l'humidité de votre compost

Il est essentiel de maintenir le taux d'humidité de votre compost, surtout par temps chaud. Les microbes qui contribuent à la décomposition de la matière organique ont besoin d'eau pour survivre, alors assurez-vous d'ajouter régulièrement de l'eau à votre tas de compost s'il a tendance à s'assécher, surtout s'il est placé dans une zone ensoleillée.

Il existe quelques moyens de maintenir l'humidité dans votre composteur : Ajoutez de l'eau

Ajoutez régulièrement de l'eau à votre tas de compost, surtout s'il est placé dans un endroit ensoleillé. Vous pouvez aussi rajouter un essuie-tout mouillé si vous souhaitez mieux contrôler l'apport en humidité.

Couvrez le tas de compost

Placez une bâche ou une autre couverture sur votre tas de compost pour aider à conserver l'humidité s'il ne dispose pas (ou plus) d'un couvercle. Utilisez des déchets verts : l'ajout de déchets verts frais à votre tas de compost aidera à le garder humide. Les déchets verts sont composés d'eau, ils contribueront donc à ajouter de l'humidité au tas.

Ajoutez du carton humide

Le carton est un excellent moyen d'ajouter de l'humidité à votre tas de compost. Mouillez-le avant de l'ajouter au tas et assurez-vous qu'il soit bien couvert pour qu'il ne sèche pas.

Qu'est-ce qu'un compost anaérobie ? Son importance en été

Le compost anaérobie est un compost qui n'a pas été retourné ou oxygéné correctement



ment et qui, par conséquent, a commencé à produire du méthane. La clé est de trouver le bon équilibre entre trop humide et trop sec. S'il est trop humide, le compost ne pourra pas s'oxygéner et commencera à produire du méthane. S'il est trop sec, le compost ne se décomposera pas aussi rapidement.

La teneur en eau idéale pour votre compost doit être d'environ 60 %. Vous pouvez vérifier la teneur en eau de votre compost en le palpant avec votre main. Si vous sentez qu'il est trop sec, vous pouvez ajouter de l'eau. S'il est trop humide, vous pouvez incorporer des matières sèches comme de la sciure, des feuilles ou de la paille.

Quand il fait chaud, ralentissez vos apports au compost

Si cela peut paraître contre-productif, il est nécessaire en cas de canicule de réduire les apports de déchets organiques au composteur. En effet, au-dessus de 30° au sein du composteur, les lombrics ne se nourrissent plus et migrent en profondeur. Ainsi, si vous souhaitez maintenir un bon équilibre dans votre compost, il est préférable de ralentir les apports lorsque la température augmente, sinon vous risquez de vous retrouver avec un « stock » de compost trop important.



En cas de canicule, l'aération du compost est à modifier

Il est essentiel de retourner régulièrement votre compost pour maintenir une bonne aération et éviter qu'il ne devienne anaérobie. Cependant, par temps chaud, il est préférable de le faire moins souvent pour éviter de dessécher le compost. Une fois par semaine devrait suffire afin de ne pas trop réchauffer les couches basses pour préserver les vers de terre.

Surveillez la température du composteur

Si la température de votre tas de compost est trop élevée, elle peut tuer les micro-organismes qui aident à décomposer la matière organique. La température idéale pour un compost se situe entre 55 et 70 degrés. Vous pouvez utiliser un thermomètre à compost pour surveiller la température de votre tas.



Avec la hausse des températures estivales, il est important de prendre des mesures pour préserver votre tas de compost. En suivant ces quelques conseils simples, vous pouvez garder votre compost sain et prospère tout au long de la saison d'été !

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

**FERMETURES
BERGER**

A VOS CÔTÉS DEPUIS
25
ANS



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

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

03 90 57 85 36

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

fermetures-berger.fr



UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



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



-25%
** CREDIT D'IMPÔTS

Une douche extra plate et sécurisante

Visite technique à votre domicile

Nos propres équipes de pose

Installation sans maçonnerie ni carrelage



Venez découvrir
notre savoir faire

Nous serons présents à la **Foire
Européenne** du 1^{er} au 10 septembre
au **VILLAGE DES ARTISANS**

STAND 5 F 12

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

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

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

**Devis rapide
et gratuit**

le Journal de marse



70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STDP-PUB

SEPTEMBRE 2023 n° 183

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr



ZIMMERMANN

Zone Artisanale

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

03 88 95 89 31

www.literiezimmermann.fr

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

RC SAVERNE B 324 310 838

Du 1er septembre
au 31 octobre
2023

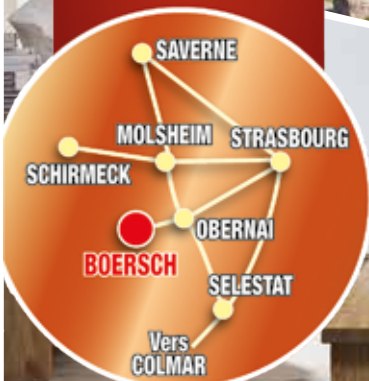


Les
Journées
Privilèges

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie
DEPUIS 1934

- Vente directe à l'usine
- Toutes dimensions possibles
- Conseil d'un spécialiste
- Qualité, prix



www.literiezimmermann.fr