

Le Journal de marse

70.500 exemplaires

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

OCTOBRE 2023 n° 184



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

**CHEMIN'NETTE**



Côté feu



Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.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

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 Bien-être marseille

Les zones bleues et la naturopathie

Connaissez-vous les zones bleues ? Découvertes il y a une vingtaine d'années, elles regroupent des endroits dans le monde où l'on compte le plus de centenaires... en bonne santé.

Elles sont au nombre de 5 : l'île d'Okinawa est la plus connue, la péninsule de Nicoya au Costa Rica, la province de Nuoro en Sardaigne, Ikaria en Grèce et Loma Linda en Californie.

Il s'agit d'endroits assez reculés pour la plupart.

Quels sont les points en commun entre ces centenaires ?

Notre réflexe en tant qu'occidentaux est de penser de prime abord à la génétique. « Ils ont une très bonne génétique, voilà tout » me direz-vous sans doute. Oui c'est évident mais pas que...

D'après Dan Buettner, l'auteur du livre Blue zones, la longévité s'explique à 10 % par l'ADN et à 90 % par le mode de vie ! Vous voyez le lien que je veux mettre en évidence avec la naturopathie qui s'intéresse à la personne dans sa globalité, ce que nous appelons le holisme.

L'alimentation de ces incroyables centenaires est un des piliers. Elle est locale et de saison, ce qui s'explique par certains endroits difficile d'accès. Ils mangent souvent les mêmes aliments qui sont bruts. Sur l'île d'Okinawa, on arrête de manger quand l'estomac n'est pas tout à fait rempli (à 80%). L'alimentation est essentiellement végétale, les aliments d'origine animale sont consommés en petite quantité (viande, poisson, fromage). Elle est presque la même toute leur vie et ne varie presque pas, ainsi leur digestion est grandement facilitée et leur flore intestinale de qualité.

Autre pilier, l'exercice physique ou plutôt une activité douce. Les personnes habitant une zone bleue marchent ou font du vélo tous les jours, s'occupent de leur potager ainsi leur fonte musculaire est moindre, leur équilibre et tonus sont entretenus. Ils font 1 à 2 heures d'activité douce quotidienne. Pas de

cardio donc ou de musculation intense. Je répète souvent : « Le mouvement c'est la vie ! » et cela prend ici tout son sens.

La gestion du stress a un impact certain sur leur condition de vie. La sieste, la méditation, la prière pour certains ont des effets très bénéfiques sur la santé. Une zone bleue en Californie, royaume de la malbouffe, cela peut surprendre, non ? La grande majorité des habitants de Loma Linda appartiennent à la communauté des adventistes du septième jour. Ils se focalisent sur la santé et la nutrition. Comme pour les autres zones bleues, ils pratiquent la marche et entretiennent leur lien social.

On peut remarquer aussi que ce sont tous des endroits ensoleillés, le rôle du soleil sur la bonne humeur, la motivation, le réglage des neurotransmetteurs n'y est sûrement pas étranger.

Si vous regardez des documentaires sur ces centenaires, vous pourrez noter qu'ils ont tous une certaine philosophie de vie : ils se contentent de peu (ils sont souvent assez pauvres), ils sont optimistes, ils sont utiles et continuent d'avoir une activité. Les aînés font partie intégrante de la communauté, ils ont un rôle important. Tout cela contribue à stimuler leur facultés cognitives.

Au Japon il existe un mot : Ikigai, qui n'a pas d'équivalent en français mais qu'on pourrait traduire par : Raison d'être et Joie de vivre. Cela fait certainement partie de leur secret.

Pour finir, savez-vous pourquoi on nomme ces endroits « zones bleue » ? Les deux chercheurs, Gianni Pes et Michel Poulain qui les ont découvertes, entouraient ces zones sur la carte avec un stylo bleu !



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

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 D'HABITATION 5/6 PIÈCES
125m², salon/séjour, cuis. équipée
sous-sol complet, terrasse, cour,
grand jardin, 13,96 ares, dpe E
350 000,00€ Hono charge vendeur



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 vendeur



ERSTEIN

Studio LOUE
27m², salon/séjour, cuisine,
balcon 16m², dpe E, LOUE 360€ HC
Ch : 918€/an, 11 lots
83 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

IMMEUBLE À RÉNOVER
Rdc : F3 de 72m², 2 ch, terrasse
Etage : F3 duplex 80m², 2 ch, balcon
TRAVAUX À PRÉVOIR
121 000,00€ Hono charge vendeur

DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS
DE PROMOTION IMMOBILIÈRE
ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,

**NOUS ACHETONS
PAIEMENT COMPTANT**

TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS,
MAISONS ET CORPS DE FERME



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 vendeur



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
209 000,00€ Hono charge vendeur

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

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

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

chaise élévatrice

plate-forme élévatrice



AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16

4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

le soutien de marseille

Octobre rose, l'histoire du ruban rose qui sauve des femmes



Octobre rose est une campagne de communication qui a lieu tous les ans dans des pays du monde entier. Reconnaisable par son ruban de la même couleur, elle est destinée d'une part à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein, et d'autre part à récolter des fonds pour la recherche.

Un peu d'histoire

La campagne tient son origine des États-Unis, où elle a eu lieu pour la première fois en 1985, soutenue par l'organisation à but non lucratif « American Cancer Society » et l'entreprise britannique « Imperial Chemical Industrie ». En France, la première campagne a vu le jour en 1994, à l'initiative du groupe Estée Lauder, en partenariat avec le magazine Marie Claire. Depuis, durant tout le mois d'octobre et dans tout le pays, des initiatives sont organisées en soutien au mouvement : courses à pied, ventes aux enchères, collectes diverses. Ces manifestations sont aussi l'occasion de rassembler des associations et professionnels de santé autour de l'information sur le dépistage, et sur la prise en charge des personnes atteintes.

Le dépistage qui peut sauver des vies

Une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie. C'est le plus fréquent en France et il représente même la première cause de décès par cancer chez la femme. Le risque est d'autant plus élevé à partir de 50 ans. Pourtant, dans la majeure partie des cas, l'issue fatale pourrait être évitée. Si est détecté tôt (au stade localisé), on peut en guérir dans près de 9 cas sur 10. Une mammographie, en association éventuelle avec une échographie mammaire, serait donc à envisager tous les 2 ans à partir de l'âge de 50 ans. Le médecin traitant et le gynécologue sont les interlocuteurs privilégiés pour réaliser ces dépistages. Si une anomalie est détectée par la mammographie, il pourront assurer la coordination de votre prise en charge : les examens complémentaires réalisés par les spécialistes, le traitement, etc.

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

PROMO D'AUTOMNE

-15% **-20%** **-30%**

Jusqu'au 31 octobre 2023

Nouvelle marque de Vélo

PROMO sur VTT, Vélo électrique & enfant

Rieju du 50cc au 125cc

PROMO sur l'équipement du motard*
*signalés en magasin (casques, gants, vestes...)
-30% -40%

Scooter SYM du 50cc au 500cc

29a avenue de la Gare • 03 88 98 13 13
www.cyclesscoots67.fr

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

L'importance de soutenir la recherche

Il suffit de constater l'avancée médicale de ces vingt-cinq dernières années pour se rendre compte de l'importance de soutenir la recherche. Revenons un peu en arrière :

- En 1998 a été donné le premier traitement ciblé contre les cancers du sein HER2.
 - En 2004, le dépistage organisé des cancers du sein a été généralisé en France.
 - En 2011 a été obtenu le premier résultat sur l'efficacité de l'hormonothérapie (ou traitement endocrinien) en prévention des récidives des cancers du sein hormonodépendants.
 - 2019 est l'année de la découverte des cellules immunitaires qui attaquent les cellules cancéreuses. Depuis cette date, la survie des femmes a été nettement améliorée, atteignant les 80%.
 - Puis en 2022, ce fut la découverte de l'immunothérapie, un traitement novateur pour les cancers du sein triple-négatifs localement avancés.
- Qui sait, peut être qu'un jour, les chercheurs vaincront définitivement les cancers !

Comment soutenir ?

- En faisant des dons pour financer des projets ! L'organisation la plus connue en France est la Ligue contre le cancer (<https://octobre-rose.ligue-cancer.net/>) mais il existe d'autres associations.
- En participant aux initiatives organisées et dont les bénéfices sont reversés à la cause (courses ou événements caritatifs)
- En sensibilisant vos proches à la cause, et en incitant les femmes de votre entourage à se faire dépister, tout simplement !

Liste non exhaustive des #hashtag à suivre sur le sujet :

#JaimeMesSeins
#HautLesSeins
#AuNomDesSeins
#JeTAimeJeTeProtege
#Octobrerose



Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

DÉCORATION

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

Lingerie Betty Élegance

18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

La QUINZAINE Triumph

1 soutien-gorge

ACHETÉ

(Modèle Corsica)

= 1 GRATUIT

(Modèle Corsica)

1 slip ACHETÉ

(Modèle Corsica)

= 1 GRATUIT

(Modèle Corsica)

• 1 Slip **sloggi** GRATUIT

pour 3 achetés

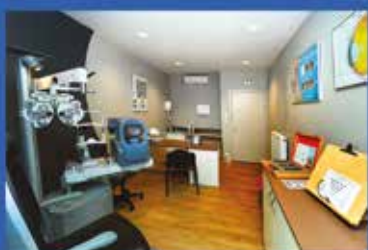
Réf : sloggi Basic Femme, dentelle, sloggi Homme



* Offre valable jusqu'au 14/10/2023 © JDM Editions

La Nouvelle Collection
Automne/ Hiver est arrivée !
Lingerie et Prêt-à-Porter
Homme - Femme

Aubade - Anita - Calida - Lise Charmel - Felina - Esprit - Sloggi - Triumph
Gévana - Seidensticker - Cap'ten - Eminence - Hajo - Capuccino...



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN



LES

Jusqu'au 28 octobre

**LA 2ÈME PAIRE DE
MARQUE
OFFERTE**

JOURS KRYs

Krys



Krys.com. * Voir conditions détaillées en magasin. 07/09/2023. Modèles portés :
VZV32R OAGK / 1696 et GU2934V 02R / 1106. Crédit photo : Mathieu DORTMÉ
KRS RCS Versailles 421 390 160. Retrouvez cette offre sur le site krys.com.

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

AUDITION GEIGER

La 1^{ère} aide auditive invisible & sans pile

Silk[®] Charge&Go

DÉPISTAGE AUDITIF GRATUIT*
*acte non médical

OFFRE 100% SANTÉ

ESSAI D'APPAREILLAGE AUDITIF GRATUIT PENDANT 1 MOIS*
*sur prescription médicale

signia

NOUVEAU !

Retrouvez votre audioprothésiste de proximité à Benfeld

AUDITION GEIGER

Laura Geiger AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

2 Place de la République 67230 Benfeld 03 90 57 95 28 Prenez RDV sur Dootalib

les Bons à savoir de marseille

Phishing, la pêche (illégal) aux informations personnelles

Le phishing - ou hameçonnage en français - est une technique frauduleuse dont le but est d'inciter les internautes à communiquer des données personnelles et coordonnées bancaires, en se faisant passer pour une personne ou société de confiance. Il peut prendre la forme de SMS, d'appels téléphoniques (de « banque », « opérateur », « fournisseur d'énergie », etc.), ou encore de messages envoyés sur un réseau social.



C'est l'un des principaux vecteurs de la cybercriminalité, et un véritable fléau ces dernières années !

Les origines

Le terme phishing est une variante orthographique du mot anglais « fishing » que l'on pourrait traduire par « partir à la pêche ». Il aurait été inventé par les pirates eux-mêmes alors qu'ils essayaient de voler des comptes AOL : un attaquant se faisant passer pour un employé AOL envoyait un message à sa victime et lui demandait d'indiquer son mot de passe, en précisant vouloir « vérifier son compte » ou « confirmer ses informations bancaires ». Une fois que la victime avait révélé son mot de passe, le pirate accédait à son compte et l'utilisait à des fins malveillantes, comme l'envoi de spam.

Comment reconnaître une tentative de phishing ?

Typiquement, les messages envoyés semblent émaner d'une société digne de confiance et sont formulés de manière à alarmer le destinataire. Une approche souvent utilisée est de faire croire à la victime que son compte a été désactivé et que la réactivation ne sera possible qu'en cas d'action de sa part. Si les tentatives d'hameçonnage sont aujourd'hui de mieux en mieux réalisées, un mail frauduleux présente toutefois des signes d'alerte qu'il est possible de déceler :

ELECTRO durhlé Route de Rhinau BOOFZHEIM 03 88 58 50 50 Electroménager - Multimédia

DARTY

LG Lave-linge hublot F94R35WHS

Capacité 9 kg (tambour 68L) 71 dB
Essorage variable jusqu'à 1400 tours/min
Technologie AIDD | Vapeur | Smart Diagnosis

699,99€* **549,99€**
dont 8,00€ d'éco-part

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

Michel Widmaier

- l'adresse de l'expéditeur est souvent fantaisiste, contient beaucoup de caractères, ou une ponctuation douteuse
- le message contient des fautes d'orthographe ou a des airs de mauvaise traduction
- l'offre est alléchante et inattendue
- l'apparence du message est suspecte
- il y a des pièces jointes à ouvrir, et des hyperliens sur lesquels il est demandé de cliquer

Pour vous aider à reconnaître un mail de phishing, vous pouvez consulter le site web cybermalveillance.gouv.fr

Et sur les réseaux sociaux ?

Une attaque de phishing sur les réseaux sociaux commence par la création d'une fausse page de connexion par un pirate informatique. Pour vous duper, ces fausses pages sont conçues de façon à ressembler le plus possible au vrai site, jusqu'à l'imitation de la photo de profil ou du logo de l'entreprise. Lorsque vous renseignez un identifiant et un mot de passe sur la page falsifiée, le pirate s'empare de vos informations d'identification, et le mal est fait : l'attaquant a un accès complet à votre compte.

Et si je pense avoir été victime de hameçonnage ?

Si vous avez communiqué des informations bancaires, faites opposition immédiatement auprès de votre banque. Conservez les messages comme preuves, et en cas de débit frauduleux sur votre compte (même une toute petite somme), ou si votre identité est usurpée, déposez plainte au commissariat ou à la gendarmerie.

Changez immédiatement vos mots de passe des sites et réseaux sociaux concernés, et déconnectez vos comptes de tous les appareils. Il est très important d'utiliser un mot de passe différent pour chaque compte. Et si c'est compliqué pour vous de tous les retenir, notez-les dans un fichier texte sur votre ordinateur, dans un calepin, ou dans l'application « notes » de votre téléphone.

Signalez tous messages suspects reçus par SMS au 33 700 (service gratuit). Signalez l'adresse d'un site d'hameçonnage à Phishing Initiative :

www.phishing-initiative.fr

Parfois, un seul caractère peut changer dans l'adresse du site pour vous tromper. Phishing Initiative bloquera l'adresse de ce site.



Collection Automne- Hiver
HOMMES • FEMMES • ENFANTS
CHAUSSURES
BUCK

Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi
BENFELD CENTRE Tél. 03 88 74 23 54
www.chaussures-f-buck.fr  Chaussures F.BUCK

 **ATELIER WINGERT**
devient...
ESCAL'ATELIER 
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

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975
NOUVEAUTÉS - NOUVEAUTÉS - NOUVEAUTÉS
NOUVELLE COLLECTION

-20%
sur TOUT
TOUT le MAGASIN*

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

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES
 15, rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard)
GRAND PARKING GRATUIT • SELESTAT • 03 88 92 02 27
 Lundi 14^h-18^{h30} • Du mardi au vendredi 9^h-12^h/14^h-18^{h30} et samedi 9^h-12^h/14^h-18^h

* Offre valable jusqu'au 14/10/2023 • © IDM 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/Edim

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

Avant **Après**

Devis Gratuit

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

les Bons à savoir de marseille

L'harpagophytum ou «griffe du diable», plante médicinale surprenante

Si les douleurs articulaires font partie de votre quotidien, faites confiance à la griffe du diable ! De son vrai nom Harpagophytum, voici une plante pour «mettre de l'huile dans les rouages» !

Appelée aussi «griffe du diable», à cause de ses fruits aux crochets recourbés, l'harpagophytum, originaire d'Afrique centrale et du Sud, est une plante tout à fait surprenante. Si elle nous intéresse ici, ce n'est pourtant ni pour sa belle fleur en forme de trompette, ni pour son fruit épineux, mais pour ses tubercules aux remarquables propriétés pour «déroutiller» les articulations.

Harpagophytum : une plante utile pour la digestion

En Afrique du Sud, l'harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) est utilisé en médecine traditionnelle aussi bien pour soigner les troubles digestifs

que pour soulager les douleurs articulaires, goutte, arthrite et rhumatismes en tête. Étonnant ? Pas tant que cela, en y regardant de plus près...

Harpagophytum : tonique amer et calmant à la fois

L'harpagoside, la substance active contenue dans le tubercule de l'harpagophytum est reconnu pour sa capacité à maintenir une bonne mobilité et contribuer à la santé des articulations.

Cette plante est appréciée à la fois à titre préventif, pour fortifier les articulations, que ponctuellement pour soulager les douleurs.

L'amertume de la plante en fait également un tonique qui stimule le système digestif.

Comme nous savons à présent que les articulations sont particulièrement



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

sensibles aux toxines qui proviennent d'une mauvaise digestion ou d'une mauvaise assimilation, tout s'explique : la griffe du diable aide à **drainer l'acide urique**, à **faire circuler les toxines** pour ensuite les éliminer, ce qui a pour conséquence de lutter radicalement contre les sensations de douleur.

On comprend dès lors mieux pourquoi certains peuples d'Afrique du Sud avaient recours à une décoction préparée à partir du tubercule pour traiter aussi bien les soucis digestifs que les troubles articulaires !

Aujourd'hui bien connu en phytothérapie, l'harpagophytum est apprécié à la fois à titre préventif, pour **fortifier les articulations**, prévenir les maux qui les concernent plus particulièrement et, s'il est trop tard, pour **soulager durablement les douleurs dorsales**, ainsi que les **rhumatismes**, l'**arthrose** et l'**arthrite**.

Comment utiliser l'harpagophytum ?

Son tubercule, récolté en automne, séché puis réduit en poudre, est parfois proposé seul. Il entre également dans la composition de nombreuses préparations toutes destinées renforcer, protéger ou calmer les articulations.

Gélules, comprimés ou teinture en sont les formes les plus courantes. Ceux que le goût ne rebute pas trop peuvent également le consommer en décoction.

Pour maintenir un bon confort articulaire, voici une recette maison :

- Versez 1 cuillère à café de racines d'**harpagophytum** dans l'équivalent d'une petite tasse d'eau.
- Portez à ébullition, laissez infuser 15 minutes, puis filtrez.
- Buvez 2 tasses par jour, pendant 1 ou 2 jours, le temps que la crise s'atténue.



Attention pour profiter pleinement des remarquables qualités de cette plante en toute sécurité, quelques précautions s'imposent : oubliez l'harpagophytum si vous êtes enceinte, ainsi que si vous souffrez d'ulcère de l'estomac ou du duodénum. Et si votre pression a tendance à grimper, là encore restez prudent(e), car il peut provoquer de l'hypertension.

Dans tous les cas, si les douleurs persistent, il est impératif de consulter un médecin.

**MEUBLES
FEUERER
MUSSIG**

CUISINE • DRESSING • SALON/SÉJOUR • CHAMBRE/LITERIE

3^{ème} génération !

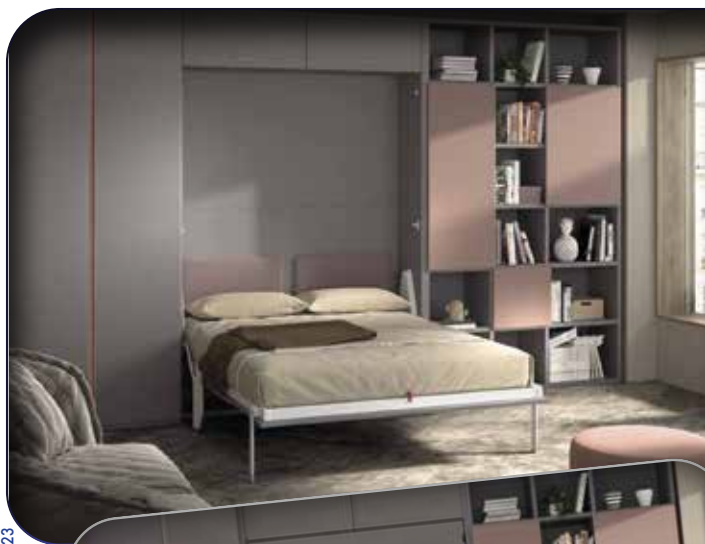
**C'EST NOTRE
50^{ÈME} ANNIVERSAIRE**



Les Experts
Meubles



DES REMISES
jusqu'à 50%*



* Validable jusqu'au 31 octobre 2023

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

©JDM Editions



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



SIRET : 524 800 950 00015

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

le Bien-être marseille

Faire le plein d'énergie pour l'automne !

Qui dit automne dit baisse des températures et de la luminosité, réapparition des virus et microbes en tout genre, retour de la fatigue... bref, notre organisme est mis à rude épreuve, comme chaque année ! Et si on passait le cap en douceur avec une alimentation de saison et quelques conseils santé ?

Les courges, une famille vitaminée

Peu caloriques et pleines d'atouts, les courges (potiron, citrouille, potimarron, etc) contiennent du bêta-carotène, associé à la vitamine A. Les bienfaits sont multiples : un effet bonne mine grâce à la prolongation du bronzage estival, une prévention des maladies oculaires, sans oublier un puissant pouvoir antioxydant. En potages ou en gratins, les courges sont donc à consommer sans modération ! Pour ce qui est des citrouilles, leurs graines sont riches en tryptophane, un acide aminé qui booste la sérotonine, une hormone du plaisir. Vous pouvez les consommer comme garniture sur vos granolas, vos pains et gâteaux.

La noix, source d'oméga-3

La noix est un aliment très riche en acides gras polyinsaturés, principalement sous forme d'oméga-3. En plus de ses nombreux bienfaits sur votre santé cardiovasculaire, c'est un régulateur naturel de l'humeur qui vous aidera à lutter efficacement contre la déprime saisonnière. Et c'est excellent dans les cakes et les salades !

Les pommes et les poires, les alliées minceur

Avec un indice glycémique très bas, les pommes et les poires sont pleines de fibres, ce qui contribue à la satiété tout en étant excellent pour le transit. Parfaites pour les petits creux en milieu de journée !



Ferronnerie Muller



Nous automatisons
vos portails ...

- Portails - Portillons
- Clôtures
- Rampes d'escalier
- Grilles de protection pour fenêtres
- Ouvertures automatiques sur portail neuf ou existant
- Rénovations



*Le fer forgé, une valeur sûre
que le temps et les modes
n'affecteront jamais !*

18, route de Kientzville - 67750 SCHERWILLER

Tél. 03 88 92 81 74 - 06 78 39 16 07

www.ferronnerie-muller.com - contact@ferronnerie-muller.com

© JDM Editions

Les champignons, pour des poêlées pleines d'énergie

L'automne, c'est aussi la belle saison des champignons ! Très pauvres en calories, mais riches en fibres et en eau, ils facilitent également le transit et augmentent la sensation de satiété. Un vrai régal, sans fâcher la balance ! D'autant plus qu'ils sont riches en vitamines et protéines végétales, et boostent le système immunitaire... en plus de parfumer délicieusement nos plats.

Le raisin, le fruit de la detox

Le raisin est le fruit phare de l'automne. Il regorge d'antioxydants, ce qui en fait un aliment idéal pour éliminer les toxines et stimuler l'immunité. Riche en eau, en fer et en fibres, il nettoie le foie, les reins et les intestins, régénère et purifie le sang.

Et pour mes cheveux, je fais quoi ?

C'est bien connu, l'automne rime souvent avec perte de cheveux ! S'il est normal d'en perdre toute l'année, le changement de température et de luminosité en octobre accélère leur chute... et cela peut parfois être impressionnant. Pas de panique, cela devrait passer ! En attendant, vous pouvez booster votre santé capillaire en misant sur des aliments riches en fer et en zinc (comme le poisson, la viande rouge, les épinards ou les crustacés). La levure de bière est également une très bon alliée car elle stimule la pousse, et favorise la résistance et la brillance de la chevelure. On en trouve à saupoudrer sur les aliments, ou à prendre sous forme de gélules ou comprimés.

La saison du repos

On ne le rappellera jamais assez : l'automne est une période de transition entre deux énergies. On passe d'une saison estivale pleine de dynamisme à une saison où les feuilles tombent et les journées diminuent. Ecoutez votre corps : si vous ressentez davantage de fatigue, c'est aussi parce qu'il vous fait savoir qu'il est temps de ralentir, de reprendre des activités calmes, et pourquoi pas, de vous coucher un peu plus tôt ! Le yoga, la sophrologie et la naturopathie peuvent également vous aider à aborder l'hiver tout en douceur.

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

OKTOBERFEST

31 OCTOBRE 2023 À PARTIR DE 19H
SALLE DES FÊTES DE BENFELD

SOIRÉE ANIMÉE PAR :

CURRY WURST
TARTES FLAMBÉES
BIÈRES TRADITIONNELLES

ENTRÉE : 10€
ENTRÉE+CURRY WURST SUR
RÉSERVATION : 15€

LES JEUDIS DE 18H À 19H30 : PRÉ-VENTE
SALLE DES SPORTS DE BENFELD : 8€

À VOS TENUES TRADITIONNELLES

CONTACTS :
DEVELOPPEMENT.AHB@GMAIL.COM
06.75.07.66.14
SEVERINE.HUGGET@GMAIL.COM

18 ans Cuisinest !

Du 15 septembre au 31 octobre, c'est vous qui êtes gâté.e !

**Un lave
vaisselle
BOSCH offert**
pour l'achat
d'une cuisine*

**ou jusqu'à
10% de remise**
sur votre meuble**

4 rue de Suède - Parc d'Activités des Nations - 67230 BENFELD
Tél. **03 88 74 06 73** - cuisinest@orange.fr - www.cuisinest.fr

**Offre non cumulable. Voir conditions en magasin.

** Pour l'achat d'un placard, dressing, salle de bain, aménagement intérieur. Offre non cumulable. Voir conditions en magasin.



5 recettes gourmandes d'automne à base de POLENTA

Qui dit automne dit baisse des températures et de la luminosité, réapparition des virus et microbes en tout genre, retour de la fatigue... bref, notre organisme est mis à rude épreuve, comme chaque année ! Et si on passait le cap en douceur avec une alimentation de saison et quelques conseils santé ?

La polenta, cet aliment simple, mais polyvalent, à base de farine de maïs, est souvent considérée comme une alternative saine aux pâtes et au riz. Elle peut être crémeuse et onctueuse ou croustillante et croquante, en fonction de la façon dont elle est préparée. Riches en vitamines et en minéraux, les recettes à base de polenta peuvent être aussi nutritives qu'appétissantes. Voici cinq recettes pour quatre personnes qui sauront vous faire apprécier la polenta sous toutes ses formes.

Polenta Crémeuse aux Champignons

Ingrédients :

- 200 g de polenta
- 800 ml de bouillon de légumes
- 300 g de champignons variés (champignons de Paris, shiitake, etc.)
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

Faites cuire la polenta dans le bouillon de légumes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse.

Pendant ce temps, émincez les champignons et l'ail.

Dans une poêle, faites revenir les champignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mélangez les champignons avec la polenta, assaisonnez de sel et de poivre et servez chaud.



Galettes de Polenta à la Courge et au Parmesan

Ingrédients :

- 200 g de polenta
- 800 ml de bouillon de légumes
- 200 g de purée de courge
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Préparation :

Faites cuire la polenta dans le bouillon de légumes.

Une fois la polenta cuite, ajoutez la purée de courge et le parmesan, puis mélangez bien.

Formez des galettes et faites-les dorer de chaque côté dans une poêle anti-adhésive.

Servez chaud, éventuellement avec une salade verte.



Polenta au Four avec Ratatouille

Ingrédients :

- 200 g de polenta
- 800 ml de bouillon de légumes
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation :

Préparez la polenta comme à votre habitude, puis étalez-la dans un plat allant au four.

Coupez les légumes en petits cubes et faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'oignon.

Ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Étalez la ratatouille sur la polenta et faites cuire au four pendant 20 minutes à 180°C.



Polenta à la Méditerranéenne

Ingrédients :

- 200 g de polenta
- 800 ml de bouillon de légumes
- 100 g d'olives noires dénoyautées



au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Plus de 1 200 références sur 400m²

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

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

P

11 Rue du Commerce (à Côté du 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/editiH - Siret 30196798000063

ETS
PFEFEN SARL
 CasaFloor France

LE SPÉCIALISTE DU RECouvreMENT

Escaliers intérieurs

Escaliers extérieurs

Plan de travail

Sols, douches

Tél. 06 50 13 41 58
68320 MUNTZENHEIM - www.pfefen.fr

Membre du réseau **plus que PRO**

- quelques tomates cerises

- Huile d'olive, ail, sel et poivre

- Quelques feuilles de basilic (facultatif)

Préparation :

Faites cuire la polenta dans le bouillon de légumes.

Coupez en deux les tomates cerises et faites-les revenir quelques minutes dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail.

Ajoutez les olives noires à la poêle et faites revenir le tout quelques minutes. Déposez la garniture sur la polenta, ajoutez du sel et du poivre au goût, quelques feuilles de basilic et servez.

Polenta Sucrée à la Cannelle et aux Pommes

Ingrédients :

- 200 g de polenta
- 800 ml de lait d'amande
- 2 pommes
- 2 cuillères à soupe de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- Des amandes émincées

Préparation :

Faites cuire la polenta dans le lait d'amande, en remuant constamment pour éviter les grumeaux.

Pendant ce temps, coupez les pommes en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec la cannelle, accompagnées d'une poignée d'amandes effilées.

Une fois la polenta cuite, ajoutez le miel et mélangez bien.

Servez la polenta dans des bols ou bien un grand moule à gâteau et ajoutez les pommes à la cannelle sur le dessus.

Saupoudrez d'amandes effilées grillées.



La polenta est un ingrédient incroyablement polyvalent qui mérite une place de choix dans votre cuisine d'automne. Ces cinq recettes sont parfaites pour des dîners réconfortants ou des déjeuners sains. Pourquoi ne pas essayer l'une de ces délicieuses recettes ce week-end ?

casa julia Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés

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

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

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

©JDM Editions

Auberge b'm hans

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

Menus à thème
du mois d'Octobre

Pensez à réserver

Dimanche 8 à midi
Pot-au-feu à l'ancienne

**Vendredi 13 et samedi 14 en soirée
et Dimanche 15 à midi**
Fondue aux 3 fromages Suisses

Vendredi 20 et samedi 21 en soirée
Moules Frites à volonté

Dimanche 29 à midi
Une grande cochonnaille maison

Mercredi 1^{er} novembre à midi
Civet de chevreuil
avec sa garniture automnale

RECHERCHE
Plongeur aide-cuisine à temps plein en CDI
et extra pour les week-ends

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

©JDM Editions

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



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

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€
Ballotine de poularde farcie aux fruits secs	20€
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€

Week-end du 7 et 8 octobre

Cuisses de grenouilles	17€
Civet de lapin	15€
Cassoulet -canard, porc, saucisse de Toulouse et agneau -	17€
Rôti de porc Jurassien	13€
Tête de veau sauce Gribiche	16€
Surprise de bœuf -la pièce du boucher ! - sauce poivre et cognac	17€
Cordon bleu de saumon	18€
Cordon bleu de veau -nature ou crème et champignons-	18€

Week-end du 14 et 15 octobre

Joues de porc compotées	15€
Filet de canette aux coings	17€
Feuilleté aux escargots et Noilly Prat	17€
Mignon de porc à la moutarde	13€
Gigot d'agneau aux flageolets	16€
Poire de bœuf sauce Vigneronne	17€
Langue de veau sauce Madère	16€
Râble de lapin farci, sauce aux cèpes	18€
Matelote de l'Ille aux cinq poissons	21€

Week-end du 21 et 22 octobre

Dos de porcelet aux pommes et marrons	16€
Steack de cheval au beurre d'ail ou au poivre	16€
Poussin d'Alsace	14€
Truite au bleu ou aux amandes	15€
Mignon de veau aux cèpes	21€
Souris d'agneau	17€
Daube de bœuf au Pinot Noir	14€
Linguine aux sot-l'y-laisse de dinde	14€
Linguine aux poissons et fruits de mer	18€

Week-end du 28 et 29 octobre

Sanglier en deux cuissons -la daube et les côtelettes- sauce poivrade	18€
Carpe frite	17€
Blanquette d'escargots	15€
Macreuse de veau aux morilles	20€
Bouchées à la reine	14€
Bouchée aux fruits de mer et poissons	18€
Filet d'omble chevalier à la crème	18€
Jambon à l'os	15€
Onglet de bœuf sauce échalote	16€

Week-end du 1, 2, 3, 4 et 5 novembre

ROSSBIFF	17€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre	2€
Osso bucco à la Milanaise	15€
Cochon de lait farci, pommes fruits et marrons	15€
Baëckeoffe aux trois viandes	15€
Bœuf gros sel	16€
- avec potage -	18€
Rognons de veau à la moutarde	16€
Carpe frite	17€
Dos de biche Grand Veneur	20€
Entrecôte française au beurre d'herbes	20€

Pendant toute la période

Choucroute aux cinq garnitures	13,50€
Anguilles marinées	18€
Burger de bœuf	12€
Escalope de porc panées	12€
Filet de sandre aux tagliatelles	16€
Sandre sur choucroute	17€

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

Pendant tout le mois d'Octobre et Novembre au Restaurant
CHOUCROUTE aux 5 garnitures et dessert du jour 20€

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

la Cuisine de
marseille

Gourmandise d'automne : Recette de quiche aux champignons et au fromage de chèvre



L'automne, avec son air frais et ses couleurs chatoyantes, nous offre une abondance de champignons et de fromages délicieux, ce qui en fait la saison parfaite pour cette recette. Explorer le mariage parfait entre des champignons sautés et le crémeux du fromage de chèvre, le tout sur une pâte croustillante.

Ingédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 200 g de champignons de saison (champignons de Paris, chanterelles, etc.), tranchés
- 150 g de fromage de chèvre frais, émietté
- 3 oeufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 1 oignon, haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

La recette

Préchauffez votre four à 180°C

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les champignons et l'oignon haché, puis faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que toute l'eau des champignons se soit évaporée. Assaisonnez avec du sel et du poivre, et réservez.

Dans un bol, battez les oeufs et ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez avec une pincée de muscade, du sel et du poivre.

Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte préalablement beurré. Répartissez les champignons sautés sur le fond de tarte, puis parsemez de fromage de chèvre émietté.

Versez le mélange d'oeufs et de crème sur le dessus.

Enfournez la quiche pendant environ 30 à 35 minutes. Laissez refroidir légèrement avant de servir.



Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^{h30}

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraie
Les mercredis de 10^h à 16^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^{h30}

MUTTERSCHOLTZ

(parvis des Synergies)
les jeudis de 16^h à 19^h

WINTZENHEIM (68)

les vendredis de 8^h à 12^h

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^{h45}
NOUVEAU MARCHÉ

BALTZENHEIM

les vendredis de 16^{h30} à 20^h

BENFELD

les samedis de 7^{h30} à 12^h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8^h à 12^h



CANARD

à nouveau disponible
courant octobre
Pensez à réserver ...

22, route de Colmar
BOOFZHEIM • 03 88 74 60 92

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 18h non stop • Samedi 8h - 12h
Boutique fermée LUNDI et MARDI

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

Mireille et son équipe étaient heureuses de vous accueillir si nombreux
à l'occasion des Portes Ouvertes.

Elles remercient tous les exposants pour leur participation.

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Production de la ferme :

- Viande bovine :
Charolais et Limousin
- Canard

Produits faits maison

- Colis de
viande bovine
sur commande

**Vente de graines
de TOURNESOL
pour oiseaux**



Retrouvez-nous

facebook



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

© JDM Editions



Cathy et toute
son équipe vous
accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi



AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangérie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



Sur place ou EN LIVRAISON*

Particuliers, Entreprises ...

PLAT DU JOUR du mardi au vendredi

Nos plats sont à consulter sur notre page Facebook

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

Merci pour votre compréhension !

*dans un rayon de 10 kms



**Venez
déguster notre
Plat du Jour
sur place ...
On vous attend**

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

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

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

facebook

AUX SAVEURS DE CATHY

Beauté naturelle : 5 bienfaits méconnus de la Verveine pour la peau



Verveine : les bienfaits pour la peau et autres recettes naturelles sont au programme ! La verveine odorante ou citronnelle et la verveine officinale peuvent être utilisées en beauté au naturel.

Parmi les plantes utiles en phytothérapie, certaines sont également très utiles pour fabriquer des soins maison pour la peau. La verveine en fait partie : voici quelques idées !

Distinguez bien verveine officinale, verveine odorante et verveine de Buenos-Aires

On distingue plusieurs types de verveines. La verveine la plus courante visuellement, qui pousse dans nos jardins, est souvent la **verveine de Buenos-Aires**. Son petit nom latin est *Verbena bonariensis* ou *Verbena patagonica* puisqu'on l'appelle aussi **verveine de Patagonie**.



La verveine de Buenos-Aires est la plus rustique en France métropolitaine et elle s'adapte évidemment bien dans les régions les plus chaudes. Et pourtant malgré son intérêt pour les bouquets, vous ne l'utiliserez pas en phytothérapie.

Pour cuisiner : la verveine odorante ou citronnelle

La verveine odorante, aussi appelée **verveine citronnelle**, est très utile en cuisine ! On l'utilise parfois pour des tisanes mais également pour certains soins du corps. Il est possible de la faire pousser en France dans certaines régions, voire en intérieur.



La verveine officinale

La **verveine officinale** est la plus utilisée en **phytothérapie**. Ses bienfaits santé sont nombreux et il serait dommage de passer à côté. En beauté naturelle, on va évidemment en bénéficier !

Recettes maison : utilisez les bienfaits peau de la verveine !

Plusieurs méthodes sont possibles pour utiliser la verveine odorante et la verveine officinale.

Infusion de verveine

Il est possible d'utiliser la verveine en infusion pour profiter de ses bienfaits pour la peau. Comptez une cuillère à soupe de feuilles de verveine fraîche de préférence, ou de verveine séchée. Placez les dans une tasse et recouvrez d'eau bouillante. Laissez infuser une dizaine de minutes. On peut boire une tasse à la fin de chaque repas en cas d'action ciblée.

Décoction de verveine

Faites bouillir un litre d'eau, avec des **feuilles de verveines** (une grosse poignée de feuilles de verveine fraîche, ou séchée). Hors du feu, couvrez et laissez infuser pendant quelques minutes. De cette manière vous pouvez profiter de cette boisson sur plusieurs heures. La décoction de verveine peut également être utilisée en **usage externe**, notamment contre les boutons. Utilisez-la comme une eau micellaire.

Cataplasme de verveine

Utilisez de la verveine officinale. Comptez deux poignées de feuilles de verveine officinale. Placez-les dans une casserole avec 15 cl de vinaigre de cidre ou de vin. Faites bouillir l'ensemble dix minutes. Laissez refroidir et utilisez ce mélange en cataplasme.

1 – La verveine comme après-soleil

La verveine officinale est un bon **anti-inflammatoire**. À ce titre, elle peut vous aider à soigner les inflammations cutanées comme les coups de soleil, ou même les brûlures dues à de l'eau trop chaude. Utilisez une décoction ou un cataplasme.

2 – La verveine officinale, bon anti-cellulite et vergetures

La verveine officinale se révèle excellente pour **améliorer la cicatrisation**. On peut l'utiliser pour favoriser la cicatrisation des plaies dans un premier temps. Elle est également utile pour favoriser la **diminution des cicatrices**. Comme **anti-cellulite**, elle est également excellente.



Astuce contre les vergetures

Vous cherchez peut-être encore **comment enlever les vergetures**. Mauvaise pioche, elles ne disparaissent jamais totalement, mais il est possible de les atténuer fortement. La verveine peut vous aider.

LE PARTENAIRE DE VOTRE EXTÉRIEUR

STORES

PERGOLAS FIXES

PERGOLAS BIOCLIMATIQUES

PERGOLAS RÉTRACTABLES

5 rue de l'Artisanat • 67150 **GERSTHEIM**
contact@jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14 • 06 11 36 38 42
 JMS - Sun Protect www.jmssunprotect.fr @jms.sunprotect

Peintures RUPPEL

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

Pour cette RENTRÉE, sous ce beau soleil... Nous vous proposons de NOUVELLES TEINTES... avec un nouveau Nuancier HYPNOTIK !!

Venez les découvrir...

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

3 – Hydrater la peau avec la verveine

La verveine est également très efficace pour contribuer à l'**hydratation de la peau**. On la mélange alors à une huile végétale pour augmenter l'hydratation. Si vous supportez les huiles essentielles (attention allergies et précautions d'usage), optez pour cette solution. Dans le cas contraire, utilisez plutôt une décoction.

Recette hydratante maison à la verveine

Préparez un mélange **huile essentielle de verveine** à deux tiers pour un tiers d'**huile d'amande douce**. Appliquez le mélange sur la peau.

4 – La verveine anti-acné

Selon votre tolérance face aux huiles essentielles (encore une fois attention aux allergies et personnes enceintes), vous pouvez utiliser l'huile essentielle de verveine pure sur un bouton, ou mélangée avec une huile végétale.

Si vous ne supportez pas l'huile essentielle de verveine

Optez alors pour une décoction (ou une infusion) à utiliser comme **nettoyant visage**. Cela calmera également les irritations dues aux boutons.

5 – La verveine pour raffermir la peau

La verveine peut être utilisée sur tout le corps ! La verveine peut servir d'après-soleil et elle sera alors également utile pour lutter contre l'effet peau de crocodile.

Tonifier la peau

On utilise alors la verveine, sous forme de **cataplasme**, pour raffermir les seins, les bras, le buste ou toute autre partie du corps.

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





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

LA QUALITÉ A UN NOM

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



LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI



MADE IN GERMANY

PROFITEZ DES AIDES DE L'ÉTAT

maprimérenov

Nos produits sont éligibles

SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE

HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

Salle d'expo sur rendez-vous

03 88 74 37 11

Notre signature ?
La qualité de pose HEWE FRANCE

Nos points forts

- Originalité du produit
- Diagnostic technique

7 route de Strasbourg - ZA du Hairy 67230 **HUTTENHEIM**

hewe-france@orange.fr

www.hewe-france-fenetres.fr



Avec Stordif, découvrez une nouvelle façon de vivre l'extérieur



STORES ANTI FROID

STORES ANTI CHALEUR

Trop chaud ou trop froid dans vos pièces vitrées :

Les stores intérieurs Reflex'sol, fabriqués en France, bénéficient des techniques acquises dans la recherche spatiale et suppriment l'effet de serre. Leurs faces réfléchissantes, composées de ruban de Mylar métallisés insérés dans un maillage de fils polyester tissés, assurent l'ombre et la fraîcheur. Ils évitent ainsi les déperditions thermiques grâce à leur complexe isolant quelle que soit la saison.

Store banne



Pergola bioclimatique Motorisation Somfy
Dimension: 5m x 3,5 m
à partir de **11 000 € TTC installé**

Pergola bioclimatique Motorisation Somfy
Dimension: 6m x 3m
à partir de **11 100 € TTC installé**

Pergola bioclimatique Motorisation Somfy
Dimension: 7m x 3,5 m
à partir de **12 999 € TTC installé**

matest Stores & Pergolas

Pergola bioclimatique MATEST
certifiées EC par le CSTB résistance à des vents de 185km/h

Délai fabrication USINE 24H sauf urgence
100% fabriqué en France
Garantie 5 ans pièce et main d'oeuvre

Chez Stordif une pergola MATEST C'est sitôt dit/sitôt fait !!!

La pergola sur mesure qui s'adapte à votre habitat



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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

Devis gratuit

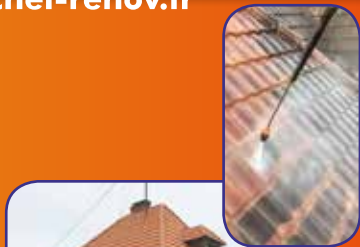
Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret n° 512 053 109 00025



les Bons à savoir de marseille

Réussir l'intégration d'une nouvelle poule dans votre poulailler, étape par étape

Vous venez d'acquérir une nouvelle poule et vous vous demandez comment l'intégrer harmonieusement dans votre poulailler existant ? L'ajout d'un nouveau membre peut en effet être stressant, tant pour vous que pour vos poules. Dans cet article, les étapes à suivre pour minimiser le stress et assurer une intégration réussie.

L'ajout d'une nouvelle poule à un poulailler déjà établi n'est pas une tâche à prendre à la légère. Les poules ont en effet une hiérarchie sociale complexe et peuvent ressentir un stress important, voire réagir de manière agressive à l'arrivée d'un nouvel individu. Alors, comment procéder pour faire accepter une nouvelle poule dans un poulailler ?

Comment faire accepter une nouvelle poule dans un poulailler ?

L'introduction d'une nouvelle poule dans un poulailler déjà établi peut être une expérience stressante pour toutes les volailles impliquées. Les poules ont en effet une hiérarchie sociale et peuvent être agressives envers les nouveaux venus. Voici quelques étapes à suivre pour minimiser le stress et favoriser une intégration réussie :

Mettez la nouvelle poule en quarantaine

Avant d'introduire la nouvelle poule, mettez-la en quarantaine pendant au moins deux semaines pour vous assurer qu'elle est en bonne santé et ne présente pas de signes de maladie qui pourraient contaminer les autres volatiles.

Permettez à vos poules de s'observer mutuellement à distance

Permettez aux poules de s'observer à distance pendant quelques jours avant de les réunir. Vous pouvez par exemple placer la nouvelle poule dans un enclos séparé, mais visible pour les autres poules. Cela les aidera à s'habituer à la présence d'un nouveau membre.

Introduisez progressivement la nouvelle poule

Après quelques jours d'observation à distance, permettez à la nouvelle poule de passer du temps dans le poulailler sous surveillance étroite. Cela peut être fait en laissant la nouvelle poule dans le poulailler pendant que les autres sont dehors, ou bien en utilisant un enclos séparé à l'intérieur du poulailler.



EBS FERMETURE

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

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM

22 rue des Tulipes

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



RGE



Observez les interactions entre vos poules

Lorsque vous pensez qu'il est enfin temps de les réunir, faites-le à un moment où vous pouvez les surveiller attentivement. Observez les interactions entre vos poules et soyez prêt à intervenir si des signes d'agression se manifestent.

Évitez toute concurrence

Assurez-vous que le poulailler offre suffisamment d'espace et de ressources (nourriture, eau, perchoirs, etc.) pour toutes vos poules ; la concurrence pour ces ressources pouvant en effet entraîner des conflits.



Proposez des distractions

Proposer à vos poules des distractions comme des légumes suspendus par exemple, peut réduire les tensions en offrant d'autres centres d'intérêt que l'introduction du nouveau volatile au sein du poulailler.

Préférez introduire les nouvelles poules par paire

Introduire de nouvelles poules par paire ou en petit groupe peut effectivement être une bonne stratégie pour plusieurs raisons :

Lorsqu'elles sont en paire ou en petit groupe, les nouvelles poules sont plus susceptibles de se sentir à l'aise et moins stressées. La présence d'une autre nouvelle poule avec qui elles sont déjà familières peut les aider à s'adapter plus facilement à leur nouvel environnement.



Introduire plusieurs nouvelles poules en même temps peut également aider à disperser l'attention des poules existantes, réduisant ainsi la probabilité que l'agression ou le picage se concentre sur une seule nouvelle arrivante. Une stratégie qui peut être particulièrement utile dans un poulailler où la hiérarchie est déjà bien établie.

Enfin, quand plusieurs nouvelles poules sont introduites en même temps, la période d'adaptation pour l'ensemble des volatiles est souvent plus courte que si une seule nouvelle poule était ajoutée, puis une autre quelques semaines plus tard. Vous passez ainsi moins de temps à superviser les intégrations successives.

Pour finir, continuez à surveiller le comportement des poules pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines après l'introduction si nécessaire. Cela vous aidera à identifier tout problème potentiel avant qu'il ne devienne grave.

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



Venez découvrir vos futures menuiseries dans nos locaux !

www.optifen.com



03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | ERSTEIN



Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace

28 ans
d'expérience

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



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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de novembre, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 octobre 2023

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Du 11 septembre au 30 juin 2024

HILSENHEIM - Rentrée de l'Association Gym du Grand Ried

Reprise des cours de l'AGGR : Fitness & renforcement musculaire, Step, Pilates. Nouveauté 2023 : Yoga danse. Cours sur Hilsenheim, Hessenheim et Boesenbiesen. Bonne humeur, convivialité et professionnalisme de nos animatrices ! Ca vous tente, venez faire une séance découverte ! Nous contacter : aggr.gym@gmail.com <https://www.facebook.com/Association-de-Gym-du-Grand-Ried-109875381832613/> - <https://gymgrandried.wixsite.com/aggr>

30 septembre et 1 octobre 2023

ERSTEIN - Festival Pop Fiction

L'association ersteinoise Pop Fiction vous invite à son premier festival de la pop' culture qui se déroulera à Erstein le weekend de 10h à 18h.

Pour ce premier épisode autour du thème de l'Aventure, venez découvrir en famille ou entre amis, dans les différents districts spécialement créés pour cette occasion, la culture populaire dans tous ses états : jeux vidéos et de société, livres et rencontres d'auteurs, films, expositions et spectacles musicaux. Entrée libre et gratuite !

Du 6 octobre au 4 novembre 2023

ERSTEIN - Exposition : tramways des villes, tramways des champs

à la médiathèque d'Erstein, aux heures d'ouverture.

Le tramway fait partie du paysage strasbourgeois dès la fin du 19e siècle. L'exposition proposée par l'association « Le Vieil Erstein » retrace l'histoire des tramways suburbains qui sillonnaient le canton d'Erstein et les campagnes alsaciennes des années 1880 jusqu'aux années 1950. Venez découvrir cet incroyable réseau de transport et ses différents aspects sur plus de 70 ans !

Du 6 octobre au 21 juin 2024

BENFELD - Gymnastique douce

L'AGF Benfeld propose un cycle de 30 séances de gymnastique douce sur chaise les vendredis de 11h15 à 12h15 à la salle du cercle catholique à Benfeld. Les séances commenceront le 6 octobre et prendront fin le 21 juin, hors vacances scolaires. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Vendredi 6 octobre

ANDLAU - Don du Sang à Andlau

Venez nombreux pour prendre le pouvoir en donnant un peu de votre sang. Nous vous accueillerons Salle Arthus, à côté de l'église Sainte Richarde de 17h à 20h. Pensez à apporter votre carte d'identité obligatoire pour faire votre don. MERCI

Samedi 7 octobre

CHÂTENOIS - Marché aux vêtements et jouets

L'Association les P'tits Bouchons organise leur marché aux vêtements et jouets Salle des tisserands de 9 h à 12h30. Entrée libre buvette et petite restauration.

Samedi 7 octobre et Dimanche 8 octobre 2023

DUPPIGHEIM - Weekend Parc LOCAGONFLE : Structures Gonflables

Venez passer un moment en famille pour faire plaisir à vos enfants lors de ce weekend «Parc Loca'gonfle» qui aura lieu dans le hall des Sports de DUPPIGHEIM sur plus de 1200 m² au 18 rue de la Gare.

-> Tarifs pour 1 jour/enfant : 8€ (accompagnant gratuit)

-> Petite salle (200m²) : Pour les petits de 1 à 5 ans

-> Grande salle (1200m²) : Pour les plus grands (jusqu'à 1.60m)

- Horaires : Samedi de 13h à 18h / Dimanche de 10h à 18h

- Petite restauration sur place

Dimanche 8 octobre et 15 octobre 2023

HUTTENHEIM - BOURSE PETITE ENFANCE + VIDE-DRESSING

Le Cercle Adelpia organise simultanément de 9h à 13h sa 21^{ème} Bourse Petite Enfance & son 12^{ème} vide-Dressing à la salle polyvalente, accueil des exposants à partir de 8h. Emplacement 10 € (table de 1.80 x 0.80 m) Entrée libre - Petite restauration. Ren. et insc. : Aude HOHENLEITNER : 07 82 15 26 21 ou bourse@cscsa-huttenheim.com

Dimanche 8 octobre et 15 octobre 2023

HILSENHEIM - APP Hilsenheim Pêches dominicales

En famille, entre amis, dans une bonne ambiance à l'étang de pêche de Hilsenheim. Avec une canne à pêche par pêcheur. Choix de l'emplacement libre en début de séance. Ouverture des portes de l'étang à 7h. Importante immersion de truites. Tarif: 13 euros par adulte; 8 euros pour les moins de 10 ans. Les carpes sont à remettre à l'eau, avec tapis de réception obligatoire. Buvette et petite restauration assurées sur place.. Tous les dimanche matins jusqu'au 5 novembre.

Mardi 10 octobre

BENFELD - Atelier séniors : L'automne, alimentation et hygiène de vie

L'AGF Benfeld vous propose un atelier cuisine autour de l'automne. L'atelier est animé par Cynthia SUR, naturopathe. Horaire : de 14h à 16h. Lieu : CSF Benfeld - 10 rue du Grand Rempart à Benfeld . Prix : Gratuit. Inscription obligatoire benfeld@agf67.fr ou 03 88 74 44 13

Samedi 14 octobre

SAINTE-MARIE-AUX-MINES - Le champignon c'est hallucinant !

Découvrons les champignons de nos forêts. Apprenons à reconnaître les critères des différentes familles mais aussi à différencier ceux que l'on peut manger, de ceux qu'il faut proscrire ! 7€/adulte, 5€/enfant.

Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

Samedi 14 octobre

ERSTEIN - VIDE-DRESSING ventes de vêtements d'occasion & d'accessoires d'adultes

Vente de vêtements, sacs, chaussures, ceintures, bijoux d'occasion d'adultes. Emplacement de 3m linéaires avec mise à disposition d'1 table, de 2 chaises. Coût de l'emplacement 15 €. Réservation uniquement par mail : vide-dressing@hcerstein.com Nouveauté : ouverture au public de 14h à 20h . Salle chauffée, accessible aux personnes à mobilité réduite. Parking à disposition. Petite restauration assurée par les handballeurs durant la manifestation.

Samedi 14 octobre

FEGERSHHEIM - Soirée baeckeoffe

L'association du comité des fêtes de Fegersheim-Ohnheim organise dès 19h la soirée Baeckeoffe au centre sportif et culturel situé 17a rue du Général de Gaulle en salle A et B. L'orchestre Gyn Fyzz animera la soirée en salle A et l'orchestre Fm Light en salle B. Les terrines de Baeckeoffe seront livrées par la boucherie Zürcher d'Erstein et le dessert par la boulangerie La Fabrik de Fegersheim. Prix de l'entrée : 27€. Réservation au 06 69 09 96 78

Samedi 14 octobre

KRAUTERGERSHHEIM - FOU DIL KAIBOU

L'association ALC organise son prochain spectacle humoristique avec FOU DIL KAIBOU. Une soirée pour rire, voyager et oublier nos tracas de la vie quotidienne. Il aura lieu à l'espace Loisirs Rue de l'Amitié. Ouverture des portes à 18h30, début du spectacle à 20h30. Placement libre dans la salle selon la catégorie réservée. Buvette et petite restauration sur place. Rés. www.alc67.com Rens. : info@alc67.com ou au 07.54.36.77.76

Dimanche 15 octobre

SERMERSHEIM - Pêche sportive

L'AAPMA de Sermersheim, organise de 8h30 à 11h15 une pêche sportive à l'étang. Immersion de truites. Renseignements au 03-88-74-46-70

Dimanche 15 octobre

ERSTEIN - Bourse de puériculture, Vente de vêtements, objets et jouets

Le Handball Club Erstein organise sa 26^{ème} édition d'une bourse de puériculture. Elle se déroule à la Salle Herinstein rue du Vieux Marché. Entrée Gratuite. Les emplacements sont de 3 mètres linéaires, avec mise à disposition d'une table et de deux chaises. Coût d'un emplacement : 15 €. Entre 72 et 74 emplacements prévus. Ouverture au public : de 9h à 14h. Petite restauration assurée par les handballeurs.

Jeudi 19 octobre

BENFELD - Thé dansant

L'AGF de Benfeld organise un thé dansant de 14h30 à 18h à la salle du cercle catholique. L'après-midi sera animée par Michael BORES, auteur-compositeur. Petite restauration et buvette sur place. 5€ l'entrée par personne. L'inscription est conseillée car les places sont limitées : benfeld@agf67.fr ou 03 88 74 44 13

Samedi 21 octobre

ESCHAU - Bourse puériculture, jouets vêtements enfants adultes

Les Arts Martiaux d'Eschau organisent au centre Camille Claus de 13h30 à 17h une bourse puériculture, jouets vêtements enfants, adultes. 10€ par table et 2 chaises, 5€ par portant à apporter nous n'en avons pas. Inscriptions au 0667178638 ou boursepuericulture22@gmail.com. Petite restauration sur place . Entrée gratuite.

Samedi 21 octobre

ERSTEIN - Loto Basket Club

Le Basket Club Erstein organise son traditionnel Loto Spécial Bons d'Achats à la salle Herinstein. 2500€ de Gains en bons d' achats de 30€ à 400€ (bons valables dans votre Hypermarché Leclerc, l'Espace Culturel, Leclerc Sport et Leclerc Jouet d' Erstein. 4€ le carton 20€ les 6 . Ouverture des portes à 19h buvette et petite restauration. Réservation Christophe 06.84.81.60.66

Samedi 28 octobre

OTTROTT - Soirée Humour avec «Hutzel Cabaret».

Revue 2023 . Chauffe qui peu...Geb Gass ! Pas le temps de s'ennuyer, Sketchs et chansons se succèdent pendant 2 heures. Organisée par la «Heidel-beeretrupp . Tarif /18€ règlement sur place.

Réservation : 03 88 95 80 12 - 06 74 82 33 58
Soirée à 20h. salle des fêtes d'Ottrott - avenue des myrtilles. Accueil à partir de 18h30. Petite restauration sur place. Merci de votre fidélité.

Dimanche 29 octobre

SCHERWILLER - Fleurs et Saveurs d'Automne

De 10h à 17h sur la Place de la Libération. Stands de fleurs, fruits et légumes. Décorations de jardin et d'intérieur. Petite restauration.

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.

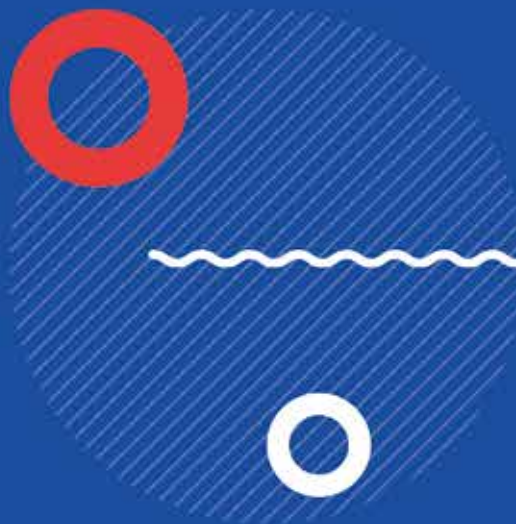


+ de détails et de manifestations sur
www.lejournaldemarsel.fr



JOURNÉES PORTES OUVERTES !

13-14 OCTOBRE 2023
9H-18H



Tempera
Le bonheur au degré près

TEMPERA - ELECTRO SYSTEM
51, ROUTE DE RHINAU
67860 BOOFZHEIM

Venez rencontrer et échanger avec nos équipes !!
Elles sauront vous conseiller.

Vous pourrez passer un moment convivial autour d'un verre
tout en découvrant nos produits.

Des offres EXCEPTIONNELLES notamment
sur les produits d'expo à ne pas rater !



Nos produits

- Poêle à bois/pellets
- Pompes à chaleur
- Radiateurs à inertie
- Travaux électriques



Rejoignez-nous !

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht

RECOUVREZ LA
CUISINE
D'AUTEUR



Bricks au thon et aux œufs

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 15 feuilles de Brick
- 2 oignons rouges ciselés
- 2 poignées de persil haché grossièrement
- 200 g de thon au naturel émietté
- 3 œufs durs hachés grossièrement
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 1 jus de citron
- 250 g de mozzarella en cubes



Recette :

Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile d'olive et les feuilles de Brick pour confectionner la farce.

Huiler les feuilles de Brick avec l'huile d'olive et réaliser des triangles, comme indiqué sur les photos.

Poser sur une plaque et cuire au four préchauffé à 220° pendant 10 à 15 min.

Accompagner d'une salade de tomates composée de beaucoup de persil haché, oignon ciselé, huile d'olive et jus de citron.



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



ARBRES FRUITIERS

Plantes et arbustes d'agrément

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



Ganter OHG Baumschule

Baumstraße 2 * D-79369 Wyhl a.K.

Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85 • www.obstbau.de



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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS



sur
mesure



1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**

Tél. **03 88 74 43 78**

contact@utter67.fr - www.utter67.fr





François Isinger
P A Y S A G E S

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

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

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



ALLÉE
COUR
TERRASSE



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

daniel-moquet.com

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

0 800 500 045 Service à appel gratuits



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

**Spécialiste de la pierre naturelle
et de Terrasse en bois**

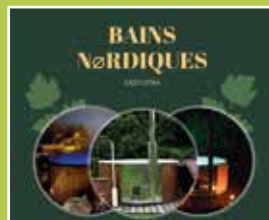
- Taille de végétaux
- Taille d'hiver
- Abattage d'arbres
- Enlèvement de déchets verts
- Broyage de vergers
- Pavage et escalier
- Clôture



50%
de réduction
d'impôts



**Devis
Gratuit**



**En exclusivité,
bains nordiques BADTUNA
au feux de bois...**

A partir de
4200€ TTC

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



Siret : 50218033400018 - © JDM Editions



VENTE DE PLANTES
Aux particuliers et aux professionnels

Entreprise
de paysage
à **BINDERNHEIM**



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



CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

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

**Sans oublier :
La saison
de plantation
a repris !!!**



Nos Horaires d'ouvertures :

Lundi : 14h - 18h

Mardi au Vendredi : 9h - 12h / 14h - 18h

Samedi : 8h - 12h



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

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

- Conception de jardin 2D/3D
- Aménagement paysager
- Travaux de terrassement
- Création d'aire de jeux
- Assainissement
- Location de benne



PRESTA' CONCEPT



07 51 60 99 19

presta-concept@outlook.fr

le Jardin de marseille

Les plus beaux arbustes persistants à planter au début de l'automne

Les arbustes persistants offrent l'avantage d'un feuillage qui reste beau toute l'année, offrant ainsi à votre jardin un attrait constant. La période entre la fin de l'été et le début de l'automne est souvent considérée comme le moment idéal pour planter ces arbustes. Non seulement le sol est encore assez chaud pour favoriser une bonne croissance des racines, mais il commence également à être humide, ce qui aide à l'implantation. Voici une sélection des plus beaux arbustes persistants à planter, classés selon leur besoin en lumière.

Quels arbustes persistants à planter en plein soleil ?

Laurier Rose (*Nerium oleander*)

Le Laurier Rose est un arbuste méditerranéen qui éblouit par ses fleurs en forme de trompette, disponibles dans diverses couleurs. Il peut atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur et est souvent utilisé pour les haies ou comme spécimen isolé. Le Laurier rose préfère un sol bien drainé et tolère bien la sécheresse une fois établi. Veillez à espacer les plants d'au moins 1 mètre pour permettre une bonne circulation de l'air.



Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Plus qu'une herbe aromatique pour la cuisine, le romarin est également un arbuste ornemental. Ses feuilles en aiguilles et ses fleurs bleues ou violettes en font un excellent choix pour les bordures. Le romarin aime les sols légers et bien drainés. Plantez-le en plein soleil et arrosez modérément. Évitez les sols trop argileux ou humides.



Ciste (*Cistus*)

Le Ciste est un arbuste de petite à moyenne taille, originaire du bassin méditerranéen. Ses fleurs de style papier crépon sont généralement de couleur blanche ou rose. Le Ciste demande un sol pauvre et bien drainé. Il résiste bien à la sécheresse et n'a pas besoin de beaucoup d'entretien une fois établi.



Buis (*Buxus sempervirens*)

Le buis est connu pour sa capacité à être taillé dans diverses formes. Il est souvent utilisé dans les jardins à la française et pour les bordures. Le buis apprécie un sol bien drainé et légèrement acide. Il peut tolérer l'ombre partielle, mais pousse mieux en plein soleil. Un arrosage régulier au début favorisera une meilleure croissance.



Photinia (*Photinia x fraseri*)

Le Photinia est apprécié pour son feuillage qui change de couleur, passant du rouge au vert. Il sert souvent de haie ou d'arbuste ornemental. Le Photinia a besoin d'un sol bien drainé et préfère une exposition ensoleillée, bien que l'ombre partielle soit également acceptable. Arrosez régulièrement pendant les premières années.



Oranger du Mexique (*Choisya ternata*)

Cet arbuste décoratif est connu pour ses feuilles brillantes et ses fleurs parfumées en forme d'étoile. Cet arbuste persistant préfère les sols bien drainés et tolère aussi bien le plein soleil que la mi-ombre. Il apprécie des arrosages réguliers, mais n'aime pas les sols détrempés.



Les arbustes persistants qui se plaisent à l'ombre ou la mi-ombre

Rhododendron

Le Rhododendron est un arbuste de grande taille qui produit des fleurs colorées en grappes. L'arbuste préfère un sol acide, humide, mais bien drainé. Arrosez-le généreusement surtout pendant la période de floraison et ajoutez un paillis d'écorce de pin pour maintenir l'acidité du sol.



Sarcococca (*Sarcococca confusa*)

Ce petit arbuste d'ombre est apprécié pour son feuillage dense et ses fleurs parfumées. Ce petit arbuste d'ombre préfère un sol riche et humide. Il peut être planté en pot ou en pleine terre et aime être à l'abri des vents froids.



Camélia (*Camellia japonica*)

Le Camélia est célèbre pour ses grandes fleurs charnues et ses feuilles brillantes.

Le Camélia aime les sols acides et bien drainés. Assurez-vous que l'emplacement choisi est à l'abri des vents forts et du soleil matinal, qui pourrait brûler les bourgeons.



Hortensia (*Hydrangea*)

Les hortensias sont appréciés pour leurs grandes fleurs en boule ou en panicule, qui peuvent changer de couleur en fonction du pH du sol. Les hortensias préfèrent un sol riche, humide et bien drainé. Ils aiment la lumière diffuse ou la mi-ombre, surtout dans les climats plus chauds. L'arrosage doit être régulier pour maintenir le sol humide, mais pas détrempé.



Mahonia (*Mahonia aquifolium*)

Le Mahonia est un arbuste à feuillage persistant qui produit des grappes de fleurs jaunes suivies de baies bleu-noir. Plantez votre Mahonia dans un sol bien drainé, en ombre ou en mi-ombre. Arrosez régulièrement au début pour favoriser l'enracinement, puis réduisez.



Skimmia Japonica

Le Skimmia est apprécié pour son feuillage persistant, ses fleurs parfumées et ses baies colorées. Le Skimmia préfère un sol fertile et acide à neutre. Plantez-le en ombre ou mi-ombre et assurez-vous que le sol est bien drainé. Un paillis organique aidera à conserver l'humidité.



Aucuba du Japon (*Aucuba japonica*)

Avec ses feuilles vertes panachées de jaune ou de blanc, l'Aucuba du Japon est un excellent choix pour ajouter un peu de lumière aux zones ombragées du jardin.

L'Aucuba du Japon est très tolérante et peut pousser dans une variété de sols. Cependant, un sol bien drainé est idéal. Une exposition à la mi-ombre ou à l'ombre complète est préférable, en particulier dans les climats plus chauds. La diversité des arbustes persistants vous offre ainsi un éventail de possibilités pour ajouter de la couleur et de la structure à votre jardin, tout au long de l'année. Le début de l'automne est le moment idéal pour planter ces arbustes, alors profitez-en !



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

Cédric nature & paysage

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

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

SI services à la personne

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

JPH PAYSAGES

Entretien des espaces verts

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

SI services à la personne

- Tonte
- Taille
- Élagage
- Plantation
- Débroussaillage

07 71 86 40 91 • jphpaysages@gmail.com
ERSTEIN • Retrouvez-nous sur [f](#) /JPH PAYSAGES

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981

KLEIM MENUISERIE

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

A VOTRE SERVICE DEPUIS 42 ANS

PORTES D'INTÉRIEUR SUR-MESURE

DRESSING SUR-MESURE

DIRECT FABRICANT toutes mesures

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

QUALIBAT

GAESSLER PAYSAGE

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

unibéo Piscines **NATURA**

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

mdsop

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



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

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

Carrelage Baumert

Devis Gratuit

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

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

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



Préparer ses arbres pour la saison hivernale

Ça y est, l'automne est arrivé ! La tondeuse va bientôt entrer en hibernation, et les bouées de piscine rejoindre le garage jusqu'à l'été prochain. Mais avant de vous glisser dans votre canapé avec une tasse de thé, avez-vous pensé à préparer vos arbres pour la saison froide ?

A vos marques, prêts, taillez !

En fonction de son âge et de sa famille, chaque arbre a des besoins spécifiques en matière d'entretien.

Prenons l'âge pour commencer :

- Pour un arbre de moins de 10 ans, il est conseillé de l'entretenir au moins tous les 2 ans.
- Pour un arbre qui a entre 10 et 20 ans, vous pouvez attendre 5 ans.
- Et si l'arbre a plus de 20 ans, une taille tous les 10 ans devrait suffire.

Quelle période de l'année est plus propice à la taille ?

C'est là que ça se complique. Pour savoir quelle est la bonne période de l'année pour tailler un arbre, il faut prendre en compte sa variété.

Parmi ceux qui doivent être taillés entre octobre et décembre, on retrouve :

- les résineux (ou conifères) : cèdre, mélèze, douglas, épicéa, if, cyprès, pin, sapin, thuya...
- et les feuillus : chêne, érable, saule, charme, peuplier, bouleau, orme, aulne, merisier, châtaignier, hêtre, tilleul, olivier...

Attention toutefois de ne pas le faire pendant une période de neige ou de gel ; cela fragiliserait l'arbre, et une mauvaise cicatrisation pourrait l'exposer à des maladies.

Si vous avez une haie, ou si vous avez donné une forme particulière à votre arbre dans un but décoratif, il s'agira alors de faire des tailles d'entretien 2 à 3 fois par an afin de conserver l'aspect esthétique. Pour les haies, ne taillez pas dans le vieux bois, cela empêcherait les jeunes pousses de se former. Taillez d'abord la base en gardant une largeur plus importante en bas.

Pour les résineux en forme pyramidale, pensez à toujours reproduire la pointe lors de la taille, pour éviter que la cime ne se dédouble.

Pas de prise de risque !

Pensez aussi à vous équiper correctement pour des raisons de sécurité : vêtements anticoupure, casque sur la tête et les oreilles, protection des yeux, harnais de sécurité si vous êtes en hauteur. Faites attention aux chutes de branches, et veillez à ne pas toucher les réseaux électriques ou téléphoniques avec vos outils.

Et les arbres fruitiers, dans tout ça ?

Concernant les arbres fruitiers, la période de taille diffère s'il s'agit de fruits à pépins ou à noyaux. Pour les arbres à pépins (pommiers, poiriers...), la taille doit s'effectuer en période de repos végétatif, avant la montée de la sève et l'apparition des bourgeons. L'automne est donc propice à la coupe.

Pour les arbres à noyaux (cerisiers, abricotiers, mirabelliers...), ne pratiquez pas de coupe drastique, cela les affaiblirait, et le risque d'une attaque de parasites deviendrait plus important. Vous pouvez tailler une première fois au printemps, quand l'arbre fait de nouveaux bourgeons, puis au début de l'automne, après la cueillette. Débarassez l'arbre des branches cassées, car celles-ci ne donneront plus jamais de fruits. Coupez également l'extrémité des autres branches afin que la sève circule, et retirez les fruits morts qui ne sont pas tombés.

Si vous avez des doutes sur l'entretien de vos arbres, s'ils sont hors de votre portée, ou si la tâche est trop fastidieuse, pas de panique... vous pouvez toujours vous orienter vers un paysagiste, un élagueur ou un jardinier !





Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé

Mercedes-Benz

- Mécanique • Carrosserie
- Entretien • Climatisation
- Pare brise • Géométrie
- Pneus • Pièces et accessoires



Etoile 67 • 9, rue de la Maison Rouge • ZI Nord
SELESTAT • 03 88 92 21 62 • www.etoile67.com

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...



APRÈS



**Nous fabriquons du
neuf sur mesure**

- placard
 - Agencement
 - Meuble de bain
- Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet

Siret : 527 790 349 00012

Atelier du bois

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



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

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

LE spécialiste pour votre voiture!

Nos prestations :

- Véhicules neufs de l'UE
- Voitures d'occasion
- Services pour toutes les marques
- Inspection selon les spécifications du fabricant
- Service pneus /
Entreposage de pneus et de roues
- Service climatisation / Réparation /
Désinfection
- Réparation d'accident /
Verre automobile
- Réparation de voitures classiques

Autohaus
KAISERSTUHL

Autohaus-Kaiserstuhl.de
Riegeler Str. 7
79346 Endingen
Tel. 00 49 76 42 90 74 60

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

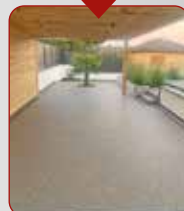
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

**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

Siret n° 7970406500028

À votre service depuis 1997

Peinture Kitzinger

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

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

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

Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



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

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

le écolo de marseille

Balade en forêt : sensibilisez les enfants aux écogestes !

En vacances ou bien durant l'année scolaire, continuer de sensibiliser les enfants à la protection de l'environnement est primordial. Voici quelques écogestes en forêt à retenir.

Pour les enfants, la forêt est un lieu d'aventure aussi mystérieux que difficile à comprendre. Ce type de milieu naturel est si vaste et si sauvage qu'il est difficile de croire qu'il peut être en danger alors même que l'on s'y sent si petit. Mais comme tout milieu naturel, il est à respecter et à protéger.

Découvrez 5 écogestes pour une balade en forêt à partager avec vos enfants

Loin d'être exhaustive, cette liste vous donnera des pistes pour sensibiliser les enfants aux écogestes en forêt dès le plus jeune âge !

1 - Je laisse le bois mort en paix

Un écosystème, quel qu'il soit, a ce que l'on appelle un cycle de vie, et quand ce dernier n'est pas réalisé complètement, il manque un maillon qui peut faire s'effondrer toute la chaîne.



La forêt ne déroge pas à la règle allant de la pousse de jeune arbre à la décomposition totale des arbres morts ce qui peut prendre plusieurs siècles !

Laisser le bois mort sans le déplacer, le casser ou l'entasser par jeu, c'est laisser la possibilité à tous les organismes décomposeurs du bois mort d'avoir leur place (parfois à un moment précis de la décomposition du bois) dans ce cycle essentiel.

2 - Je cueille intelligemment

Cueillir est une activité, disons-le, ancestrale pour l'humain à ceci près que les objectifs ne sont plus si essentiels à notre survie. Puisque l'on parle alors, surtout en vacances, de cueillette de loisir, il faut bien prendre garde à laisser des plantes ou des baies derrière soi.



Que ce soit pour les animaux qui se nourrissent de baies, pour les fleurs qui ont besoin de disséminer leurs graines ou encore pour les chenilles qui doivent se nourrir de végétaux, laisser derrière vous un peu (ou plus) de ce que vous auriez pu cueillir, c'est laisser sa part à la nature.

3 - Je ramasse les déchets

La forêt est souvent un lieu où l'on peut trouver des décharges sauvages. Les personnes irréfléchies et mal intentionnées y sont plus facilement cachées des regards et se permettent ainsi de polluer avec des objets dont la durée de décomposition dans la nature peut se compter en siècle et constitue une pollution diffuse.

L'écogeste se prépare avant même de partir vous balader en forêt en emmenant un sac poubelle pour ramasser tout ce que vous trouverez ! Si vous découvrez des objets trop gros pour être ramassés, n'hésitez pas à contacter Mairie, ONF ou même ONCFS pour prévenir les services d'État.

4 - Je ne fais pas de cabane

Ou alors je la fais intelligemment c'est-à-dire en respectant le végétal. Une cabane dans les arbres peut contraindre les branches sur lesquels vont s'appuyer les murs si on les cloue, les bouts de bois qui prennent appui sur elles, ou les fils de fer qui les entourent.

Un fil de fer « absorbé » par un arbre au fil du temps par exemple, va fragiliser l'arbre au point de lui créer un point de faiblesse lors d'une tempête... Alors mieux vaut éviter !



5 - Je ne jette pas de nourriture

« Ce n'est tout de même pas une peau de banane qui va polluer la forêt ! » Mais peut-être que si... La forêt n'est pas un énorme compost, elle fonctionne tout à fait différemment, car elle est un écosystème basé sur les arbres et sur rien d'autre.

Les organismes décomposeurs de la nourriture tel qu'on l'entend sont donc extrêmement moins nombreux. Rajoutez à cela toutes les traces de pesticides et autres conservateurs pour ne citer qu'eux, et ce que vous jetterez en forêt pourra avoir une réelle incidence surtout si vous êtes des centaines de milliers à le faire.

Enfin, comme il ne faut pas nourrir les animaux en ville, il ne faut certainement pas nourrir les animaux de la forêt.



installation
dépannage
entretien

+ de 26 ans
d'expérience

Chaudière
Fioul / Gaz
Pompe à chaleur



+ecotech

chauffage & climatisation

03 90 00 00 44

ecotech-alsace.fr



erstein



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



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 SUR TOUS
LES VOLANTS ROULANTS SOLAIRES
RÉNOVATION OU NEUF**

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité et
compétence font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS



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

KOVACIC

FABRICANT INSTALLATEUR DEPUIS 1965

SÉCURITÉ • ISOLATION • DESIGN
avec la nouvelle gamme de portes KOVACIC

Bénéficiez toujours
de la TVA à
5,5%*

*Selon les produits
et la législation
en vigueur



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



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

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

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

les Bons gestes de marseille

Changement de saison : nos astuces pleine forme pour éviter de tomber malade

A l'arrivée de l'hiver on est plus sensible à la fatigue, au rhume, grippe et autres maladies... Pourquoi tombe-t-on plus facilement malade aux changements de saison ? Comment se préparer au mieux dès maintenant ?

Nez qui coule, toux, fièvre, fatigue, ces symptômes sont parfois récurrents à chaque changement de saison. Si les variations de température y sont parfois un peu pour quelque chose, ce n'est pas la seule raison.

Pourquoi tombe-t-on malade au changement de saison ?

Vous tombez malade dès l'arrivée de l'automne ou du printemps ? Rassurez-vous c'est assez fréquent ! Même si nous ne sommes pas tous égaux face à ce phénomène, certains risquent d'y être plus sujets que d'autres. Comment expliquer cette vulnérabilité à chaque changement de saison ?

En automne, les jours commencent à raccourcir et le froid s'installe progressivement. C'est souvent à ce moment que la fatigue fragilise nos défenses immunitaires et que les **premiers virus font leur apparition**. Le manque de lumière y est pour beaucoup ! En effet, le principal problème pendant ce changement de saison, c'est le **dérèglement de notre rythme circadien**, c'est-à-dire de notre rythme biologique sur 24 heures.

En effet, notre horloge interne est calée sur les durées d'ensoleillement et l'alternance jour/nuit. Pour préserver son équilibre, notre cerveau dispose ainsi de deux horloges biologiques.

• La première c'est l'**hypothalamus**. Il gère notre rythme cardiaque, notre température ou encore nos sécrétions hormonales et il est extrêmement **sensible à l'alternance lumière/obscurité**.

• La deuxième horloge c'est la **glande pinéale** qui, elle, est continuellement basée sur un rythme de 24 heures, sans jamais y déroger.

Ainsi, un **décalage apparaît entre notre rythme circadien et les signaux envoyés par l'extérieur**, notamment la diminution de la lumière. De ce fait, nous sommes déréglés et plus vulnérables face à la fatigue et aux virus.

La fatigue saisonnière présente également au printemps

La **fatigue saisonnière** peut aussi être présente au printemps ! Il est d'ailleurs fréquent de tomber malade alors que les beaux jours commencent à revenir.

Il faut dire que durant l'hiver, nos défenses immunitaires ont fonctionné à plein régime pour lutter contre les microbes. De ce fait, au printemps, le **système immunitaire est un peu affaibli**, ce qui entraîne une fragilisation de l'organisme.

De plus, notre organisme doit se réhabituer aux jours qui rallongent et au changement de rythme. Cette période d'adaptation peut prendre quelques semaines et entraîner une baisse de forme.

Comment préparer son organisme au changement de saison ?

Pour éviter d'être fatigué et de tomber malade, il est important de **préparer son organisme au changement de saison** ! Renforcer son système immunitaire, s'accorder du repos et profiter du soleil, autant de petites astuces pour accueillir sereinement l'arrivée de l'hiver !



Booster son système immunitaire

Pour se prévenir des infections et rester en bonne santé, il est important de **prendre soin de ses défenses immunitaires** ! Et pour cela quelques astuces peuvent vous y aider :

• **le jus de citron au réveil** : calcium, magnésium, vitamine C, acide citrique, bioflavonoïdes, le citron est idéal pour renforcer son immunité. Pressez un demi citron frais et bio dans un verre d'eau minérale légèrement tiédie. Dégustez-le au réveil, à jeun.

• **la rhodiola** : originaire des pays nordiques, cette petite plante médicinale est l'allié idéal pour lutter contre le stress et la fatigue. Disponible en complément alimentaire, elle aide à rester en forme à chaque changement de saison.

• **les tisanes** : pour renforcer vos défenses immunitaires, buvez de la tisane ! Pissenlit, chardon, thym, romarin, échinacée, eupatoire... Profitez de tous les bienfaits des plantes pour rester en bonne santé.

• **la sève de bouleau** : antioxydante, diurétique et dépurative, elle vous permettra de détoxifier votre organisme dès l'arrivée du printemps. Pour faire une cure de sève de bouleau, consommez-la de préférence liquide dans un grand verre d'eau à jeun.

S'accorder du repos

Pour survivre au changement de saison, il est nécessaire de **prendre du temps pour se reposer** ! Le rythme circadien étant mis à mal pendant cette période, il faut veiller à **synchroniser nos horloges internes**.

Autant que possible, levez-vous et couchez-vous à la même heure tous les jours. Ne négligez pas vos heures de sommeil, elles sont précieuses et vous permettent de rester en bonne santé. Idéalement, nous avons besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit ! Dormez de préférence dans l'obscurité totale et bannissez les écrans de la chambre...

Prendre l'air et faire de l'exercice

Même s'il fait froid, n'hésitez pas à **sortir pour prendre l'air et profiter des rayons du soleil**. Vous en avez besoin et cela vous fera le plus grand bien ! Une marche rapide de 10 minutes peut être réellement bénéfique pour votre organisme et **votre moral**. L'idéal



Particulier **ACHETE MOTOS**

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

De préférence années 90 à aujourd'hui

Contact : tyson67860@hotmail.fr

Le club BUSHIDO organise son

RÉVEILLON 2024

Il débutera le 31 décembre 2023 à partir de 19h00

à la salle des fêtes de BENFELD

La soirée sera animée par l'orchestre "Mon Nom est Personne"

Menu festif avec boissons comprises (sauf bar à Champagne)

Réervations et Renseignements : 06 06 52 76 22 ou 03 88 74 74 68 - reveillon.bushido@gmail.com

est d'en faire au moins 3 par jour. Et si vous pratiquez un sport, c'est parfait ! Les sports d'endurance comme la natation ou la course à pied vous aideront à booster votre système immunitaire !

Soigner son alimentation

Enfin, **veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée** pour aborder ce changement de saison en forme. Limitez les aliments saturés en graisse et **misez tout sur les fruits et légumes** !

Prenez également l'habitude de **consommer régulièrement des aliments réputés pour favoriser nos défenses immunitaires** : de l'ail, du kéfir, du ginseng, du gingembre du chocolat noir, des fruits à coque (noix, noisettes, mais aussi amandes, noix de cajou, noix de macadamia, pistaches...), des légumineuses, des agrumes, des jus de fruits et légumes verts ou encore du chou ou encore de l'asperge.

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



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

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

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

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

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

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

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



Découvrez notre
configurateur en ligne !
walter-stores.fr



**FABRICANT
INSTALLATEUR
100% FRANÇAIS**

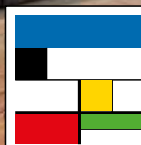
Du 12 octobre au 12 novembre 2023

LES OFFRES D'AUTOMNE

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

**JUSQU'À -30%
DE REMISE***

*Voir conditions des offres en magasin.



**WALTER
STORES & VOLETS**

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



- 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
- Spécialiste du conseil et de l'accompagnement en Rénovation thermique globale (particuliers et résidentiels collectifs)



Les certificats
D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE
Reconnus de l'État



Découvrez notre gamme
**«photovoltaïque»,
dont Voltec Solar
«Made in Alsace»**



*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 !

Le Reiki : encore du bien-être à portée ... de mains !

Méthode de guérison holistique et naturelle, le reiki consiste à canaliser puis à transmettre de l'énergie de vie par l'imposition des mains.

Si le Reiki est pratiqué depuis des siècles au pays du Soleil Levant, le concept peut paraître encore un peu flou pour la plupart des Occidentaux... Alors le Reiki, c'est quoi au juste ?

Qu'est-ce que le Reiki ?

Le terme Reiki (prononcez « réki » et non « railleki ») est composé de deux caractères chinois :

- Rei () qui symbolise l'énergie universelle, cette force qui anime tout ce qui « est » : du plus petit (atomes et autres particules encore plus infimes) à l'univers tout entier ; bref, tout ce qui tourne, bouge, existe.

- Ki () qui symbolise l'énergie vitale présente en chacun d'entre nous.

Reiki représente donc l'Énergie Vitale, et circule dans toute matière vivante : la personne qui transmet le Reiki est un canal. Tout le monde peut avoir accès à cette Énergie Universelle de Vie alors qu'il est initié (voir ci-dessous).

Les soins par le Reiki

Le Reiki est une méthode de soins énergétiques japonaise, novatrice et non invasive.

Il se pratique par l'harmonisation des sept principaux points d'entrée énergétique du corps humain par des techniques d'imposition des mains sur ces points.

Note : « Les points d'entrée énergétique captent l'énergie vitale dans l'environnement, dans le cosmos, les transformant ensuite en fréquences nécessaires aux divers plans subtils du corps physique ou du corps subtil, afin de les maintenir et de les développer ».

Cette technique de soin et de relaxation peut être complémentaire à tout traitement médical.

Dans ce cas, elle en renforce les effets, participe à la prévention et au soulagement de la douleur, favorise la détente et contribue au bien-être de la personne.

Elle favorise le processus de nettoyage, de régénération et d'harmonisation par l'imposition des mains sur les endroits malades du corps.

Le développement personnel

Le Reiki est également une méthode naturelle complémentaire de soins, de type énergétique et holistique (holistique : qui appréhende l'individu comme un tout et traite le corps comme une entité unique et non par organes distincts, en privilégiant les interactions qui unissent le physique et le mental).

Applications concrètes du Reiki

Concrètement, le Reiki agit sur l'individu dans son ensemble, intervenant sur les plans physique, émotionnel et bien plus encore...

1^{er} plan : le physique

- douleurs chroniques : pathologiques, tendineuses, articulaires, neurologiques
- douleurs aiguës : articulaires et rachidiennes (canal carpien, tendinites, prothèses...)
- douleurs postopératoires
- douleurs dorsales
- troubles digestifs
- troubles fonctionnels en général
- problèmes cutanés, cicatrisation
- migraines, fatigue



2^e plan : le mental, l'émotionnel

- peur, angoisse, anxiété, stress, états dépressifs



3^e plan : et + encore...

- blocages énergétiques sur le plan spirituel
- traumatismes mentaux du vécu...

Que dit la science ?

Vous imaginez bien que les réponses sont multiples en fonction de ce que chacun des scientifiques et/ou chacune des « chapelles scientifiques » peut gagner ou perdre avec une telle pratique naturelle qui apporterait des bienfaits sans apport de médicaments et/ou de connaissances scientifiques officielles, bien entendu efficaces, mais qui ont leurs limites.

Disons que certains médecins « traditionnels » -malheureusement la plupart ne sont pas français- commencent à se pencher sérieusement sur les effets/ bienfaits du Reiki.

Une étude réalisée par l'Université de South Glasgow(4) a par exemple montré une **diminution plus importante de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque** chez des sujets recevant une séance de Reiki que chez des personnes se relaxant simplement ou chez qui le traitement était administré par un praticien non initié. L'effet parasympathique (diminution du rythme cardiaque) semble donc particulièrement intense.

D'autres études, mentionnées par le Dr. Thierry Janssen dans son fameux ouvrage « la solution intérieure » (p.310-313), évoquent également les bienfaits suivants :

- diminution de l'anxiété ;
- baisse de la pression sanguine ;
- effet favorable sur certaines douleurs chroniques ;
- les migraines, les souffrances postopératoires ;
- l'asthme ;
- certains problèmes digestifs ;
- l'accompagnement des personnes en soins palliatifs.



Le Reiki fait son entrée à l'hôpital

Les chirurgiens du Columbia/HCA Porthsouth Hospital proposent depuis 1997 une séance **avant et/ou après les opérations**. Idem pour d'autres prestigieux hôpitaux américains tels que le Tuscon Medical Center en Arizona, le Memorial Sloane Kettering Hospital de New York qui demandent à des maîtres reiki des séances pour leurs patients avant et après les opérations pour **favoriser précisément le passage de cette fameuse énergie universelle** entre eux et les patients, facilitant la phase pré et post opératoire.

Bien entendu, là aussi, des études ont été menées pour mesurer l'effet placebo du Reiki... Placebo ou pas, les Américains sont pragmatiques : « Si ça marche et soulage, on fait ! » ; du coup, petit à petit, le **Reiki gagne du terrain**.

Les limites du Reiki

On ne peut que constater qu'une **certaine faiblesse méthodologique de la plupart des travaux mentionnés** empêche de tirer des conclusions définitives, même si « ça bouge » dans le bon sens.

D'ailleurs, moi-même praticien reiki et assez concret de nature, au début, j'ai été légèrement mal à l'aise ou intrigué par le **caractère parfois ésotérique du parcours initiatique** (= pour devenir praticien). En effet, pour pouvoir l'utiliser et transmettre L'Énergie vitale, l'initié va suivre un rituel effectué par le Maître Reiki qui va procéder à l'ouverture du point énergétique coronal situé donc au sommet du crâne.

A noter aussi et ce n'est pas négligeable, les **sommes là aussi, parfois élevées pour avoir accès à la maîtrise** de cet art.

Quelques conseils si vous vous intéressez au Reiki

- **Adressez-vous à un thérapeute, à un formateur déclaré** (c'est la 1^{ère} des choses à vérifier) : vous devez repartir avec une facture...
- **Testez** une séance : soyez comme Saint Thomas !
- **Ne dépensez pas plus de 50 à 60 euros** pour un soin allant de 50 min à 1h (ou alors, il faut vraiment que cela se justifie : réputation du praticien, preuves de son efficacité...)

Vous souhaitez vous initier ?

Pour « s'initier ? » comme ça qu'on dit dans le milieu, la formation est composée d'un apport de connaissances théoriques sur l'énergie, mais aussi d'une ou plusieurs initiations énergétiques qui vous permettront d'élever votre fréquence vibratoire personnelle. D'après nous, la méthode à suivre est la suivante :

Testez le maître Reiki

Faites-vous faire une séance auparavant (attendez d'avoir quelque chose : un symptôme, une angoisse, un mal-être, une maladie ou demandez simplement une bonne séance de relaxation...);

Renseignez-vous sur

- le contenu des formations,
- les supports pédagogiques utilisés (est-il prévu que l'on vous remette un manuel ?)
- les horaires
- les suivis de formation (importants pour l'accompagnement du travail énergétique que vous pourrez faire sur vous ou sur les autres !)
- l'importance du nombre de personnes acceptées par formation (l'apprentissage et les échanges seront meilleurs en petits groupes)...

Demandez à rencontrer des gens

Qu'il s'agisse de ceux qui ont été initiés par lui et qui exercent (pas toujours évident), ou essayez de trouver des témoignages (quelquefois présents sur les sites des centres de formation Reiki).

Étudiez le prix

Comptez environ 300 à 400 euros par degré (I et II) , 500€ min pour le 3^{ème} degré, le 4^{ème} degré étant celui de maître Reiki.

Franchir les degrés

Ne forcez pas les choses. Soyez à l'écoute de vos sensations, ne le faites que si vous vous sentez prêt. On n'est pas dans le « claquement de doigts » : l'efficacité, le bon ressenti, les effets viennent petit à petit, parfois avec les années.

L'importance d'une (re)mise à niveau

Tous les deux, trois ans ou plus, n'hésitez pas à participer à des stages de (re)mise à niveau ou d'échange.

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

GAZ, FIOUL, ÉLECTRICITÉ : LES PRIX DU KWH S'ENVOLENT !

PLUS DE
40
ANS
D'EXPERTISE

INSTALLEZ UNE POMPE À CHALEUR RÉVERSIBLE

**qui produit du FROID EN ÉTÉ
& du CHAUD EN HIVER à moindre coût**



Chauffage

CHALEUR EN HIVER

- Haute Performance Énergétique A+++
- Fluide Frigorigène Ecologique
- Fonctionne jusqu'à -15°C extérieur

→ En HIVER, c'est un prix du KWh divisé par 4 !



Climatisation



FRAÎCHEUR EN ÉTÉ

- Filtre à Virus, bactéries, allergènes...
- Ultra-silencieux, à partir de 19dB
- Garantie 5 ans

→ En ÉTÉ, c'est du confort performant et connecté



**CHAUFFAGE | CLIMATISATION
INSTALLATION & MAINTENANCE**

SERVICES AUX
PARTICULIERS &
PROFESSIONNELS



03 88 67 84 85
contact@spehner.fr

WWW.SPEHNER.FR
GEISPOLSHEIM-GARE

SPEHNER
Génie Climatique

- CHARPENTE
- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- BARDAGE
- ÉTANCHÉITÉ
- MAÇONNERIE
- PLATRERIE
- MAISON OSSATURE BOIS
- ISOLATION DE TOITURE
- INSTALLATEUR CONSEIL VELUX

Concep'Toit

On réalise tes projets...

juste pour toi !



MaPrimeRénov'

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



TOUS TRAVAUX EN RÉNOVATION & EN NEUF

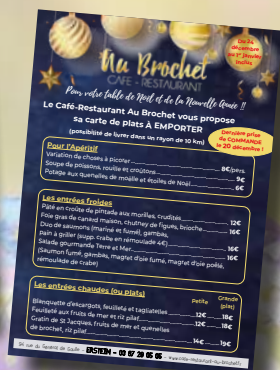
07 69 59 27 29

UN SEUL INTERLOCUTEUR !

67150 SCHAEFFERSHEIM • patricia.kenck@concep-toit.com

le Journal de marseille

Je ne suis pas comme les autres !



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

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



Appelez le 03 88 74 11 10

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question complémentaire...
Devis gratuit sur demande !

Mail : lejournalde@marseille.fr

la nature de marseille

Les bébés hérissons de septembre ont besoin de votre aide !

Les mois d'automne sont cruciaux pour les bébés hérissons, ces petits mammifères si importants pour la biodiversité. Malheureusement, leur existence est aujourd'hui menacée. Tâchons de la préserver ensemble avec des actions concrètes. Comment faire pour les aider ?

En septembre, les bébés hérissons pointent le bout de leur nez et partent explorer le monde qui les entoure. Or, ces adorables créatures sont actuellement en grand danger. Les statistiques récentes révèlent que la population de hérissons a chuté de près de 50 % au cours des cinq dernières décennies. Confrontés à des défis majeurs tels que l'urbanisation croissante, la destruction de leurs habitats naturels et l'utilisation massive de pesticides, ces petits mammifères pourraient même disparaître d'ici les 10 prochaines années. Dans ce contexte alarmant, le sort des bébés hérissons nés en septembre devient d'autant plus crucial pour la survie de l'espèce.



A partir de septembre, bien des défis attendent les bébés hérissons

Le cycle de vie des hérissons est fascinant, mais également complexe. La période de reproduction se situe entre mai et août, ce qui implique que la naissance des petits hérissons, appelés « hoglets », survient principalement entre juillet et septembre. Ces mois cruciaux sont ceux où les jeunes hérissons doivent s'adapter rapidement à leur environnement. En septembre, ils quittent le nid familial pour la première fois et commencent à explorer leur environnement naturel, découvrant les opportunités et les dangers qui les entourent. Septembre est également un mois où ils doivent accumuler suffisamment de graisse pour survivre à leur première hibernation. Un des problèmes majeurs rencontrés par les hérissons nés tardivement en septembre est en effet leur poids insuffisant pour survivre à l'hiver. Un hérisson adulte a généralement besoin d'atteindre un poids d'au moins 600 grammes pour passer la saison hivernale en bonne santé. Malheureusement, un jeune né tardivement en septembre peut avoir du mal à atteindre ce poids avant les premières gelées.

Et les obstacles sont nombreux : la perte de leur habitat due à l'urbanisation, les pesticides qui tuent leur source de nourriture et les dangers représentés par les prédateurs et les véhicules humains. Ce sont des défis considérables que ces jeunes hérissons doivent surmonter pour survivre jusqu'à l'hiver.

Les hérissons, des acteurs écologiques indispensables

Si les hérissons sont souvent appréciés uniquement pour leur aspect mignon, ils sont en

réalité des acteurs écologiques indispensables. Ces mammifères régulent les populations d'insectes, de limaces et d'autres petits animaux, contribuant ainsi à un écosystème sain et équilibré. Leur activité de fouissage du sol aide également à l'aérer, ce qui s'avère bénéfique pour la croissance des plantes.

Mais leur rôle ne se limite pas à cela. Les hérissons sont également une source de nourriture pour des prédateurs plus gros et font donc partie intégrante de la chaîne alimentaire. Leur disparition entraînerait un déséquilibre qui aurait des répercussions en cascade sur d'autres espèces et sur l'écosystème dans son ensemble.

Des gestes simples, mais efficaces pour la protection des hérissons

La protection des hérissons n'exige pas nécessairement des mesures radicales ou complexes. Des gestes simples peuvent avoir un impact significatif :

Aménagez un espace sauvage dans votre jardin

Laissez un coin de votre jardin en friche. Un tas de feuilles mortes, quelques branches et buissons peuvent créer le refuge idéal pour un hérisson en quête de nourriture ou d'un lieu pour hiberner.

N'utilisez plus de pesticides

Si vous devez traiter votre jardin, envisagez d'utiliser des méthodes plus naturelles ou écologiques. Les pesticides peuvent réduire de façon considérable la population d'insectes dont se nourrissent les hérissons.

Mettez de l'eau et de la nourriture à disposition

Un petit bol d'eau fraîche et quelques croquettes pour chat peuvent faire toute la différence dans la vie d'un hérisson affamé ou déshydraté. Évitez le lait de vache, car il peut causer des troubles digestifs.

Soyez vigilant en jardinant

Un simple coup de tondeuse peut être fatal si un hérisson s'y trouve. Vérifiez toujours avant d'entreprendre de telles activités. De même, ne tondez pas trop court votre pelouse.

Consultez un expert

Si vous trouvez un bébé hérisson en détresse, il est préférable de consulter un expert ou un centre de soins pour animaux sauvages afin d'obtenir des conseils sur la meilleure manière de procéder.

Sensibilisez votre entourage

Parlez des hérissons à vos amis, votre famille et vos collègues pour étendre la portée de cet appel à la préservation des bébés hérissons de septembre ! Ces petits gestes, lorsqu'ils sont multipliés à grande échelle, peuvent contribuer à sauver une espèce et à maintenir l'équilibre fragile de nos écosystèmes. Chaque effort compte et le temps d'agir, c'est maintenant.

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

**ÉVADEZ-VOUS...
VENEZ DÉCOUVRIR
TOUS NOS MODÈLES**

VOTRE VÉLO ÉLECTRIQUE
à partir de **33€/MOIS**
(Partenariat Crédit Mutuel)

**NOUVEAU SCOOTER
SEGWAY E300S**
Equivalent à 125 CM³
4800€
à partir de 100€/mois

**Tenways Hollandais
et branché**
à partir de **1800€**

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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

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

Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

la nutrition de marseille

**C'est l'heure du goûter des enfants :
pourquoi est-il si important et que privilégier ?**

C'est la fin de l'après-midi, l'école ou les activités de la journée sont finies ! À peine sorti, votre enfant va savourer son « quatre-heures ». Contrairement à certaines idées qui ont la vie dure, le goûter n'est pas un repas à oublier dans l'alimentation de l'enfant, il est très important. Explications.

En effet, le goûter, ce repas entre le déjeuner et le dîner, permet de mieux répartir les **apports énergétiques** au cours de la journée et d'**éviter les grignotages** juste avant l'heure du dîner. Mais préférez-le bio !



Pourquoi un goûter est important ?

Après une journée d'école bien remplie, votre enfant doit **se ressourcer et recharger ses batteries**. Il y a déjà quelques heures qu'il a déjeuné, et l'heure du dîner n'est pas pour tout de suite. Le goûter doit couvrir environ **15 % des apports nutritionnels quotidiens** (contre 20 % pour le petit déjeuner et 40 % pour le déjeuner).

Le goûter évite aussi aux enfants de **grignoter** jusqu'à l'heure du dîner. Il leur permet aussi de supprimer de son alimentation tous les produits riches en sucres et en graisses. Il est donc primordial pour l'équilibre alimentaire de votre enfant de continuer à lui donner un goûter équilibré.

Ce repas est aussi un **moment de retrouvailles** pour l'enfant avec l'un de ses parents ou avec ses frères et sœurs. Pensez à éteindre la télévision et les écrans devant lesquels ils seront à coup sûr attirés : ils pourraient alors **manger trop**, sans même s'en apercevoir.

Que privilégier au goûter ?

Pour notre santé et celle de nos enfants, encore plus fragile, préférons les **produits biologiques ou locaux** dont on sait qu'ils sont **dépourvus de résidus chimiques**. On peut manger les fruits et les légumes bio avec la peau sans danger. Intérêt d'autant plus grand que, c'est avéré, c'est sous la peau que se concentrent l'essentiel des vitamines et les minéraux.

Les fruits et les légumes bio contiennent plus de matière sèche et moins d'eau, car ils sont moins arrosés. Ils sont en général beaucoup plus **savoureux** ! Autre avantage de choisir des produits bio ? L'agriculture bio respecte la nature et favorise la biodiversité en choisissant des variétés végétales adaptées aux terroirs.

Qu'est-ce qu'un goûter bio ?

Idéalement, un **goûter** doit se composer de quatre types d'aliments : un **produit céréalier** (pain, biscottes, céréales ou biscuits peu gras, au choix) qui apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles et du cerveau.

Un **produit riche en calcium**. Ça peut être un produit laitier comme du lait, un yaourt nature ou peu sucré ou fromage, ou même une poignée d'amandes, riches en calcium et en protéines indispensables à la croissance.

Un **fruit ou un jus de fruits**, source de fibres et de vitamine C.

Et une **boisson** : de l'eau de préférence, nécessaire pour se désaltérer.

Choisissez des produits variés et proposez-lui des fruits de saison, du pain et du chocolat. Le **Programme National Nutrition Santé** recommande d'ailleurs, au goûter, de remplacer les biscuits et viennoiseries trop grasses, par un morceau de pain complet avec du **chocolat (de préférence bio et équitable)**.

6 astuces pour inciter vos enfants à manger moins de sucre au goûter

Le sucre est partout ! Il se cache dans de nombreux produits industriels et nous en mangeons sans même en avoir conscience... S'il y a un moment dans la journée où la **consommation de sucre explose pour nos enfants**, c'est l'heure du goûter. Il n'est pourtant pas question de faire l'impasse sur une collation, car après une journée d'école, votre enfant a besoin de reprendre des forces ! Alors, comment faire pour leur donner un goûter qu'ils aiment tout en limitant le sucre ?

1- Soyez créatif

On est d'accord : ouvrir un paquet de gâteaux, c'est simple, rapide et en plus, les enfants en raffolent ! Mais d'un point de vue nutritionnel, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux pour tous les jours. Alors si vous êtes à la maison, n'hésitez pas à **faire preuve d'imagination**... Proposez-leur des assiettes colorées et rigolotes, les fruits s'y prêtent à merveille. Laissez parler votre créativité en assemblant par exemple des morceaux de fruits et de pains (ou de céréales) avec quelques touches de yaourt pour réaliser un animal. Mélangez les saveurs et les textures pour un succès garanti !



2- Offrez-leur plusieurs choix

Les enfants adorent avoir le choix ! Alors, sélectionnez quelques encas et **laissez-les choisir leur goûter** : yaourts, fruits frais, fruits secs, chips de fruits (pommes, bananes, etc.), tartines avec un carré de chocolat... Proposez-leur des **aliments sains** qu'ils apprécient, même s'ils n'ont pas encore l'habitude de les manger pour le goûter. En leur offrant plusieurs choix, ils râleront beaucoup moins de ne pas avoir leur biscuit au chocolat préféré...



3- Évitez autant que possible les boissons sucrées

Pour le goûter et à chaque repas d'ailleurs, **évitée les boissons sucrées** : les boissons gazeuses et le sirops contiennent beaucoup de sucre ! Sachez également qu'il **vaut mieux manger un fruit que de boire un jus de fruits** ou un smoothie, qui contiennent, eux aussi, une quantité non négligeable de sucre... La boisson idéale pour le goûter, c'est l'eau, ou un verre de lait (animal ou végétal) s'ils aiment ça !

4- Contrôler oui, interdire non

De nombreuses études l'ont déjà montré, l'interdiction de certains aliments les rend encore plus attrayants pour les enfants ! Mieux vaut donc éviter d'avoir trop de **paquets de gâteaux** ou de **barres de céréales** à la maison pour éviter les conflits. S'ils ne les réclament pas, ne leur en proposez pas. Par contre s'ils en demandent, faites-leur plaisir de temps en temps, mais **limitez la quantité offerte** !

5- Scruter attentivement les étiquettes

Si vous achetez des gâteaux industriels, **regardez attentivement les étiquettes**. Soyez attentifs aux différents glucides qu'ils contiennent et privilégiez les sucres lents plutôt que les sucres rapides.

Les recherches montrent que les enfants qui ont l'habitude de participer à la préparation des repas sont davantage susceptibles de manger des fruits et légumes que ceux qui ne l'ont pas fait. De plus, ils ont ensuite **des habitudes alimentaires plus saines** à l'âge adulte.



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com



SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



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



Mairies, Clubs sportifs, Campings, Particuliers... Vous organisez un mariage, un anniversaire, une fête, une manifestation...?
Le groupe Pop Rock 4U FOR YOU vous propose ses concerts (Durée: entre 1H30 et 4H). Possibilité DJ pour agrémenter l'événement.

4U/FOR YOU
Groupe de Pop Rock
Interprète les
60", 70" et 80"

Contact: Mario Muller

✉ : 4ugroup@orange.fr

☎ : 06 07 79 12 60

f : 4U for you

➤ EXTRAIT MUSICAL:

<https://on.soundcloud.com/YB58Y>

Reprises de:
 QUEEN - TOTO - ERIC CLAPTON
 DEEP PURPLE - SANTANA - STEPPENWOLF
 AEROSMITH - URIAH HEPP - POLICE - ZZ TOP
 LED ZEPPELIN - EAGLES - JOAN JETT
 STATUS QUO - PINK FLOYD - et bien d'autres ...



les Astuces marseille

Conserver ses vêtements plus longtemps : astuces pour moins dépenser et préserver la planète

Découvrez toutes nos astuces pour conserver vos vêtements plus longtemps et ainsi consommer plus responsable.

L'ère du fast-fashion est révolue (ou presque...) ! Aujourd'hui, pour limiter l'impact de l'industrie textile sur l'environnement, mieux vaut privilégier l'achat de pièces durables et intemporelles dont on ne se lassera pas. Et pour prolonger la vie de vos vêtements, quelques astuces peuvent vous y aider.

Conserver ses vêtements plus longtemps : nos conseils

Vous avez l'habitude de ne pas trop faire attention à l'entretien de vos vêtements ? Vous avez tort car certaines pratiques peuvent avoir des conséquences sur la durée de vie de vos habits.

Agir rapidement en cas de tâche

Si vous venez de faire une tâche sur un vêtement, n'attendez pas qu'elle s'incrute ! L'astuce qui marche à tous les coups : le liquide vaisselle. Appliquez une petite noisette, frottez délicatement, rincez et le tour est joué. En cas de tâche vraiment difficile, pensez aussi à la terre de sommière : elle est extrêmement efficace et sauvera vos vêtements dans la grande majorité des cas. Quoi qu'il en soit, n'attendez pas le prochain lavage pour espérer voir une tâche disparaître, il faut agir tout de suite pour espérer récupérer sa pièce intacte.

Limiter les lavages

Cela vous paraîtra peut-être étrange mais plus vous lavez vos vêtements, plus vous abîmez leurs fibres. C'est surtout le cas pour les pulls et les jeans.

Alors pensez à limiter les lavages, vous augmenterez leur durée de vie, tout en faisant des économies pour vous et pour la planète.

Respecter les instructions de lavage

Avant de lancer la machine, surveillez les étiquettes ! En effet, certaines pièces réclament un cycle plus délicat que d'autres. Mais de manière générale, lavez vos vêtements à 30°, c'est largement suffisant. Attention aussi à l'essorage trop violent qui abîmera à coup sûr vos vêtements fétiches. Et si vous avez l'habitude de laver certains de vos pulls à la main



parce que l'étiquette mentionne un lavage en machine interdit, sachez que ce n'est absolument pas nécessaire. En effet, à condition d'utiliser le bon programme (lavage délicat à 20° ou à froid, essorage limité à 800 tours), c'est tout à fait possible. De plus le lavage à la main met à mal les pulls car ils sont davantage frottés et essorés, ce qui a tendance à casser leurs fibres.

Se méfier du sèche-linge

On ne le dira jamais assez : tout ne va pas au sèche linge ! En effet, ce dernier a tendance à faire rétrécir certains de nos vêtements. Alors, encore une fois, regardez attentivement les étiquettes : vos vêtements les plus fragiles n'y ont pas leur place.

Prévenir l'apparition de mites

Personne n'a envie de voir apparaître des trous dans ses vêtements alors pour éviter ce phénomène, protégez vos placards d'éventuelles mites. Pour cela, pas question d'acheter des produits du commerce, néfastes pour l'environnement et pour votre santé. Privilégiez des produits naturels, reconnus pour faire fuir les mites : la lavande, l'aspérule odorante, le thym, le laurier ou encore l'huile essentielle de cèdre ou de menthe. Et pensez à aérer régulièrement vos armoires !

Ranger correctement ses vêtements

Pour que vos vêtements restent beaux plus longtemps, veillez à ce qu'ils soient bien rangés. Investissez dans de beaux cintres en bois qui ne les déformeront pas et privilégiez des cintres plus ronds pour vos pièces les plus délicates. Mais quoi qu'il en soit, stop aux cintres en métal et aux cintres à pinces qui détériorent sérieusement vos vêtements.

Retirer les bouloches

Vos pulls boulochent facilement aux zones de frottement ? Pour vous en débarrasser, n'attendez pas qu'elles s'installent et retirez-les régulièrement à l'aide d'un petit rasoir électrique dédié à cet usage. Vous prolongerez ainsi la vie et l'esthétique de vos pulls.

Apprendre les bases de la couture

Pour conserver vos vêtements préférés plus longtemps, apprenez les bases de la couture ! Recoudre un bouton, dissimuler un trou disgracieux ou encore refaire un ourlet est accessible à tous, même aux plus novices.



Acheter des vêtements de qualité

Pour garder vos vêtements plus longtemps, privilégiez surtout des pièces de qualité. Elles vous coûteront certainement plus chères mais vous les garderez sans aucun doute plus longtemps. Alors, misez sur des pièces intemporelles, des matières naturelles et des couleurs dont vous ne vous lasserez pas, tel est le secret pour un dressing vraiment durable.

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

FERMETURES
BERGER

18

À VOS CÔTÉS DEPUIS
25
ANS



REVENDIQUEZ LA QUALITÉ EXIGEZ LA PERFORMANCE OSEZ LA DIFFÉRENCE

Un accompagnement personnalisé et une pose effectuée par nos propres équipes pour vous garantir **sécurité, design, confort, service.**

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

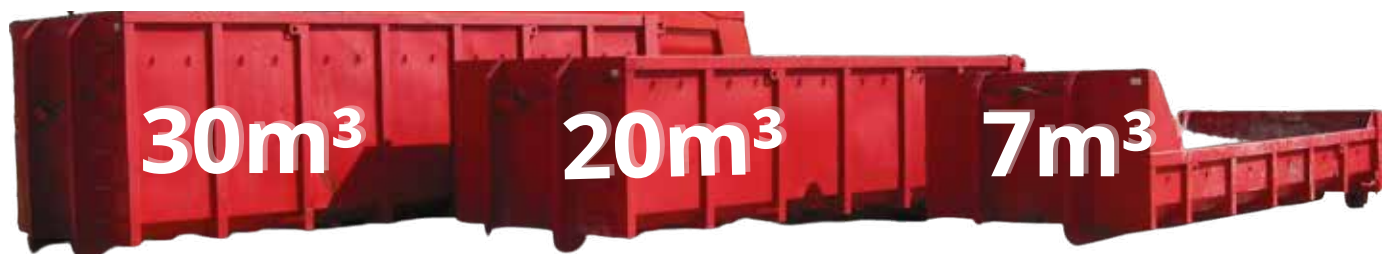
fermetures-berger.fr



LOCATION DE BENNES

**& AUSSI TRAVAUX - LOCATION
TRANSPORT - RECYCLAGE**

03 88 74 76 46



bennes 20 ou 30m³ : bois, déchets verts, DIB

benne 7m³ : gravats (béton, briques, tuiles), déblais terreux

**Disponibles à la vente : recyclé tout venant 0/60, recyclé béton enrobé
0/50 et 0/20, terre végétale et terre végétale criblée, sablon, groise**

**7H-12H ET 13H-17H - LUNDI AU VENDREDI
3 ROUTE D'EHL - 67230 BENFELD**

Le Journal de marse

70.500 exemplaires

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

OCTOBRE 2023 n°184

...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

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



**POUR VOTRE SÉCURITÉ
ET VOTRE BIEN-ÊTRE**

Des douches françaises sécurisées

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



**UNE RÉALISATION SUR MESURE
EN 2 JOURS
GARANTIE 10 ANS**

OUVERTURE

LUNDI 23 OCTOBRE 2023
de notre **NOUVEAU**
SHOWROOM
à Sélestat - 10, rue du Sel

Venez découvrir votre nouvelle douche

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

**Devis rapide
et gratuit**

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