

Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

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

NOVEMBRE 2023 n° 185



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

CHEMIN'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

Nous parlons français

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Afin que cuisiner procure autant de plaisir que manger

OUVERT samedi 11 novembre de 9^h à 16^h



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

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



Les plantes locales pleines de super pouvoirs

On parle fréquemment de curcuma, de gingembre, d'ashwaganda qui sont de vrais panacées pour la santé. C'est évidemment vrai, mais ils tirent leur origine d'Inde ou d'Asie. On n'y pense pas d'emblée mais nos potagers ou nos prés regorgent de plantes locales très intéressantes. Elles sont certes moins « glamour » que le gingembre et le curcuma mais n'ont pas moins de bienfaits.

Parmi elles : L'ail.

C'est l'une des plus anciennes plantes médicinales. Riche en vitamines, antibactérienne, anti-virale, anti-infectieuse, anti-parasitaire, anti-fongique, il est redoutable ! Bourré d'anti-oxydants (ils combattent les radicaux libres), il protège l'organisme du vieillissement des cellules. Il est recommandé pour la tension artérielle, pour diminuer le cholestérol, pour garder une glycémie normale (tout en ayant une bonne hygiène de vie évidemment). L'ail booste le système immunitaire et est très intéressant pour la flore intestinale car il contient des prébiotiques. Mangez-le cru rapidement après l'avoir écrasé pour en tirer le meilleur. Et pour l'haleine ? disons un peu chargée après en avoir mangé, un petit grain de café ou du persil vous sauveront.

L'ortie

Vous auriez tort de vous priver de cette plante souvent mal aimée (car elle pique) et considérée comme une mauvaise herbe. Elle regorge de minéraux et d'anti-oxydants. Cueillez-la loin des champs cultivés pour éviter les engrais et les pesticides. Les feuilles ont des actions diurétiques, dépuratives et anti-inflammatoires. Son pouvoir diurétique diminue la tension artérielle. Très facile d'utilisation, vous pouvez la prendre en tisane. Je la recommande fréquemment dans mes consultations en fertilité pour sa richesse. Elle est aussi bénéfique pour la peau. Pour les hommes, ce sont plutôt les racines que l'on utilisera pour l'hypertrophie de la prostate. Elle vous reminéralisera en profondeur, elle a une bonne teneur en fer, est anti-allergique, galactogène (favorise la production de lait), détoxifiante etc...

La carotte

Une plante que vous pouvez cultiver dans votre potager. Si vous avez un extracteur de jus (un ustensile que je vous recommande chaudement si vous souhaitez prendre soin de vous), faites des jus de carottes. La couleur soutenue de ce légume témoigne de sa richesse en anti-oxydants : les caroténoïdes. Ce légume vous donnera bonne mine et hydratera votre peau comme les bébés qui mangent des petits pots de carottes et ont un sublime teint. Elle contient du calcium qui peut augmenter vos apports notamment lors de la ménopause. C'est aussi une plante hépatique qui va prendre soin de votre foie. Riche en vitamine A elle est excellente pour la santé oculaire. Boire des jus de légumes vous permet de tirer profit des légumes crus sans mettre à rude épreuve vos intestins s'ils sont fragilisés.

La betterave

Sa couleur éclatante vous indique sa forte teneur en... anti-oxydants (oui encore eux). C'est un légume que l'on ne consomme presque jamais cru. Elle est même vendue fréquemment déjà cuite. Quel dommage ! Facile à cultiver au potager, ce qui ne gâche rien.

En jus elle fait des merveilles pour le sang qu'elle stimule et dont elle favorise la production de globules rouges. Elle booste le système immunitaire grâce à sa richesse en vitamine C. Utile autant pendant les règles (elle est riche en fer) qu'à l'heure de la ménopause. Très appréciée des sportifs, elle optimise l'oxygénation des muscles. Pour la déguster autrement qu'en salade : en jus à l'extracteur avec une ou plusieurs carottes et une petite pomme ou en houmous. Mixez une petite betterave dans votre houmous classique (aux pois chiches). Le goût est très doux et la couleur sublime.

Je vous souhaite un bel automne,



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

Prêt à Taux Zéro%



NOUS CONSTRUISONS POUR VOUS

18 SUPERBES APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES

LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD

Garage, parking voiture + vélo
Stationnement pré-équipé IRVE



Accès sécurisé par visiophone



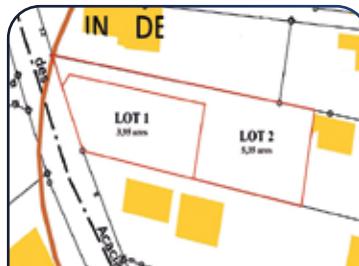
Près de BENFELD

MAISON 4/5 PIÈCES À RÉNOVER
105m², salon/séjour, 3 ch, combles aménageables, dépendance, ss-sol, jardin, cour, **5,69 ares**, dpe F
193 000,00€ Hono charge vendeur



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
315 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SELESTAT

TERRAIN À BÂTIR (lot 1 OU 2)
Lot 1 : **3,95 ares** non viabilisés
Lot 2 : **5,35 ares** non viabilisés
TOITURE PLATE AUTORISÉE
77 000,00€ 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

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



BENFELD

APPARTEMENT 4 PIÈCES À RÉNOVER
66m², CENTRE VILLE, 1^{er} étage avec ascenseur, 4 pièces, sanitaires
Ancien local prof. à aménager
105 000,00€ Hono charge vendeur



RHINAU

ATELIER / DÉPENDANCE
Atelier/Dépendance 160m² (rdc) dépendance 70m² (gge), jardin, **7,6a**
TRAVAUX À PRÉVOIR
162 000,00€ Hono charge vendeur

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

Tout l'univers du tricot, du crochet, de la broderie et de la couture.

Echanges, partages, convivialité, conseils...

Café tricot

Tous les mercredis de 14h à 17h
 Participation 5€

Pour vos tenues d'hiver, toutes nos laines à tricoter vous attendent... alors à vos aiguilles !!

Mercurie
 By Sandra

- Laines • Fils
- Boutons • Broderie...

RICO DESIGN PRO LANA kafia

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

au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Beujolais Nouveau jeudi 16 novembre

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

Pus de 1200 références sur 400m²

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/edit - Siret 30196798000063

Peintures RUPPEL

Nous serons présent à la Foire d'Automne des Artisans le 5 Novembre

MAGASIN

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

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

© JDM Editions

les Bons à savoir de marseille

L'orientation du lit idéale à adopter pour enfin mieux dormir !



L'orientation du lit dans la chambre joue-t-elle réellement sur la qualité du sommeil, ou est-ce une idée reçue ? Les méthodes ancestrales pourraient bien nous donner des éléments de réponse.

Le manque de sommeil nuit à la qualité de vie et même à la santé. D'ailleurs, des millions de Françaises et Français souffrent d'insomnies. Mais ce n'est pas parce que les problèmes de sommeil sont monnaie courante qu'il ne faut pas s'en occuper. Ils relèvent bien souvent d'un ensemble de pratiques et habitudes à changer au quotidien.

Dormir la tête au nord : mythe ou réalité ?

Une histoire de champ magnétique

Mais au fait, quel est le rapport entre dormir la tête au sud ou dormir la tête au nord, et la qualité du sommeil ? Pour le comprendre, il faut se pencher sur les principes du Feng Shui. Cet art millénaire originaire de Chine propose bien plus que d'opter pour la meilleure orientation du lit. Il s'agit d'harmoniser au mieux son environnement de vie afin que les énergies y circulent de manière fluide. Mais il est vrai que le lit est un élément central de la maison : après tout, on y passe un tiers de notre vie !

Selon le Feng Shui, la position du corps par rapport au champ magnétique terrestre a un impact direct sur le sommeil. Selon les Chinois, il faut placer la tête du lit vers le nord pour mieux dormir. Pour les Japonais, c'est exactement l'inverse : il faut dormir la tête au sud !

En réalité, la réponse est bien plus complexe !

Finalement, il ne s'agit pas uniquement de savoir s'il vaut mieux dormir la tête au sud ou ailleurs. Ce qui est important, c'est de se constituer un environnement propice à un meilleur sommeil. Alors, cela peut passer par se creuser un peu les méninges pour savoir comment décorer sa chambre au mieux.

On peut par exemple mettre une plante chambre pour apporter un coin de nature dans son environnement.

Quoi qu'il en soit, validés scientifiquement ou pas, les principes des méthodes ancestrales nous donnent de bonnes indications que la façon d'aménager sa chambre pour bien dormir. Découvrons ce que le Feng Shui chinois et le Vastu Shatra indien ont à nous apprendre !

Les enseignements du Feng Shui lit et du Vastu Shatra

Permettre aux énergies de bien circuler

Vastu Shastra et Feng Shui reposent sur la circulation des énergies. Pour que de bonnes énergies circulent dans la chambre, il est impératif que la porte de la chambre puisse s'ouvrir entièrement, ou au moins, à 90°. Également, il ne faut pas d'obstacle : on se débarrasse du superflu dans la chambre et on s'offre un espace aéré.



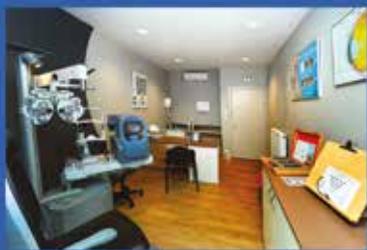
Ensuite, pour bien dormir, il faut être serein ! Pour nous y aider, on peut mettre dans sa chambre tout élément qui nous procure ce sentiment de paix : une plante, des photos des êtres chers, une peinture qu'on a faite soi-même, etc.

Où et comment placer le lit ?

Le lit devrait être placé de façon à ce que, lorsqu'on y est allongé, on puisse voir la porte en face de nous. Attention cependant : il n'est pas recommandé que le lit soit pile en face de ladite porte. Il faut un décalage. Si la configuration de votre chambre ne s'y prête pas, vous pouvez toujours installer un miroir de façon à voir la porte dans le reflet. Et bien entendu, quand il s'agit de la position du lit par rapport aux portes, on fera attention à ce qu'aucune ne vienne taper contre le lit à l'ouverture ! On recommande aussi d'éviter l'alignement direct du lit avec des coins pointus comme ceux d'une table.

En outre, il est tout à fait indiqué de placer la tête de lit contre un mur et de laisser un espace des deux côtés du lit. Autre point important : il vaut mieux éviter quoi que ce soit au-dessus de la tête comme de grosses poutres. Si c'est le cas, recouvrez-les d'un tissu voire d'un faux plafond.

Énergie ou pas, croyance ou non, on peut facilement se rendre compte que la position du lit et les éléments de la chambre doivent permettre de se sentir en paix et en sécurité. Car ça, c'est indispensable pour bien dormir.



LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

RENDEZ-VOUS
CHEZ VOTRE OPTICIEN
SPÉCIALISTE
DU SPORT
À LA VUE

À PARTIR DE

179€*

MODÈLE CONÇU POUR LE SPORT À LA VUE

BRANCHES SOUPLES / SANGLE AJUSTABLE / VERRES EN MATIÈRE PLASTIQUE SOLIDE

La gamme Demetz sports de balles permet aux sportifs de conserver une vision nette afin de suivre le jeu et la balle avec une grande précision grâce à des lunettes souples, légères et ultra-résistantes. L'assurance de bien voir sans se blesser !



3 rue Mercière • ERSTEIN

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

*Tarif modulable selon les corrections visuelles

Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Le Retour

MAISON ROUGE

Habilleur

Depuis 1975

BLACK DAY'S



-20%

Sur **TOUT**
TOUT le MAGASIN

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 14h/18h30, du mardi au vendredi 9h/12h - 14h/18h30 et samedi 9h/12h - 14h/18h

*Offre valable jusqu'au 18/11/2023 inclus - Photos non contractuelles © Le Journal de Marseille / Eshh

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



Devis Gratuit

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

Siret : 511 411 191 00014 • ©JDM Editeur/Edith

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic



**VEZ
VISITER**

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

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



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

la nutrition de
marsel

**La farine de châtaigne, naturelle-
ment sucrée et sans gluten**



Parmi les farines sans gluten les plus utilisées dans la pâtisserie dédiée à ce régime, **ConsoGlobe** vous présente aujourd'hui la farine de châtaignes : son utilisation, ses bienfaits et aussi une recette pour la déguster.

La farine de châtaigne est issue du broyage à la meule de châtaignes séchées. Pour obtenir un kilo de farine, il faut 4 kilos de châtaignes fraîches, ce qui en fait un produit haut de gamme. Elle est très reconnaissable grâce à sa couleur brune et son goût sucré.

La farine de châtaigne : une bonne alternative à la farine de blé

Sans gluten, elle pourra aisément remplacer la farine de blé dans vos recettes. Les farines de châtaignes de Corse et d'Ardèche bénéficient d'une appellation d'origine contrôlée (AOC) et sont les plus prisées sur le marché.

Comment l'utiliser ?

La farine de châtaigne est vraiment idéale en pâ-

tisserie : muffins, gaufres, gâteaux, crumbles, pâte à crêpes sucrées ou encore cookies. Elle se marie très bien avec le chocolat, le miel ou encore les fruits secs.

Elle pourra également être utilisée dans vos recettes de sauce où elle apportera une petite note sucrée vraiment agréable.

Avant de l'utiliser, pensez à la passer au tamis afin de l'aérer au maximum. N'oubliez pas également de diminuer les quantités de sucre prévues initialement dans les recettes, car la farine de châtaignes est déjà naturellement sucrée.

Vous pouvez également utiliser la farine de châtaigne pour réaliser votre pain. Cependant, n'étant pas panifiable, elle devra obligatoirement être mélangée à de la farine de blé ou de la farine de riz par exemple, à hauteur de 30 % pour obtenir du pain.

Quels intérêts nutritionnels ?

La farine de châtaigne possède de nombreux atouts nutritionnels. Tout d'abord, elle est très riche en fibres et en sucres lents. Elle est donc idéale pour le transit mais aussi pour faire le plein d'énergie avant une activité physique intense par exemple.

Elle contient également du phosphore, du potassium et du magnésium mais aussi des acides aminés essentiels et des vitamines E et B. Excellente pour la santé, elle est aussi pauvre en matières grasses, ce qui en fait un produit vraiment équilibré d'un point de vue nutritionnel.

Gateau au chocolat à la farine de châtaigne



Recette rapide pour 6 personnes

Les ingrédients :

- 200 g de chocolat noir pâtissier (ou 100 g de chocolat noir et 100 g de chocolat au lait)
- 3 oeufs
- 100 g de beurre
- 60 g de farine de châtaigne
- 50 g de sucre (ou moins selon vos goûts)
- 2 pincées de bicarbonate

La préparation :

Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Mettez votre à préchauffer à 180°C.

Battez les oeufs et le sucre jusqu'à ce que la pâte blanchisse. Ajoutez ensuite la farine de châtaignes, le bicarbonate puis le mélange beurre/chocolat sur la préparation. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Versez dans un moule à manquer et laissez cuire pendant 20 minutes.

Régalez-vous de ce délicieux dessert automnal !

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

STOFFHALLE

Le discount des tissus

NOUVEAUTÉS, TISSUS AMEUBLEMENT

Collection, décoration, voile grande largeur

Grand choix, jersey, viscose, coton

pour prêt-à-porter, tapisserie, nappage...



**GRAND
DESTOCKAGE**
jusqu'à
40%*

* Hors mercerie, voir conditions en magasin

* Valable jusqu'au 30/11/23

**NOUVELLE
COLLECTION
D'HIVER**

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

Hauptstrasse 184 **KAPPEL-GRAFENHAUSEN**
tél. 0049 7822 78 338 - www.stoffhalle.de

Auberge b'm hans



Pensez à réserver

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

Menus à thème
du mois de Novembre

Dimanche 5 à midi
Traditionnelles bouchées à la reine

Samedi 11 et dimanche 12 à midi
L'oie de la Saint - Martin

Vendredi 17 et samedi 18 en soirée
Moules Frites à volonté

Dimanche 19 à midi
Pot-au-feu à l'ancienne

Vendredi 24 et samedi 25 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 26 à midi
Grande cochonnaille maison

RECHERCHE

Serveur(se) à temps plein en CDI

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

Hans se repose mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir



Association
Festiv'Ottrott

CONCERT POP/ROCK

SAMEDI 18 NOVEMBRE 2023
À LA SALLE DES FÊTES D'OTTROTT



Les
grands
classiques
des années
60 à 80
avec
le groupe 4U
For you

Aerosmith
David Bowie
Deep Purple
Dire Straits
Eagles
Led Zepplin
Queen ...

4U FOR YOU

Ouverture des portes à 18h30 - Concert à partir de 20h

**BAR À HÛÎTRES &
TARTES FLAMBÉES**
A partir de 19h

**ENTRÉE AU
CONCERT
10€
BILLETÉRIE
EN LIGNE !**



BILLETÉRIE SUR PLACE DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES

<https://bit.ly/concert-ottrott-18-11>

CYCLES SCOOTERS 67

Ventes & réparations du vélo à la moto **ERSTEIN**

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried



**Nouveau
revendeur**

WINORA

50cc à vitesses RIEJU

Partenaire du

Crédit Mutuel

vos crédits à taux 0%. Gamme
de vélo enfant en stock. Sélection
de promotions sur VAE.

Scooter SYM dès 14ans, Garantie 3ans

Moto enfant YCF Série limitée Noel



29a avenue de la Gare • **03 88 98 13 13**

www.cyclescoots67.fr

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



Friluftsliv : testez l'art de vivre norvégien pour un quotidien enfin apaisé

Dans un monde dominé par la technologie et l'urbanisation croissante, (re)découvrez le friluftsliv, un concept norvégien qui célèbre la vie en plein air. Un mode de vie qui non seulement nous rapproche de la nature, mais qui nous offre aussi un sanctuaire de tranquillité et de bien-être. Comment l'appliquer concrètement ?

En Norvège, pays des fjords et des aurores boréales, un art de vivre ancestral résonne profondément avec l'essence même de l'être humain – le friluftsliv. Ce terme, qui peut littéralement se traduire par « vie en plein air », est bien plus qu'un loisir ; c'est un mode de vie, une philosophie qui incite à embrasser la nature et à intégrer ses éléments dans notre quotidien. En cette ère où le stress et la rapidité dominent, s'inspirer du friluftsliv pourrait être la clé d'une vie plus équilibrée et harmonieuse.

Le friluftsliv, une philosophie ancrée dans la tradition

Le friluftsliv trouve ses racines dans la culture et l'histoire norvégienne. Cet art de vivre repose sur la croyance que le contact avec la nature est non seulement bénéfique pour la santé physique, mais également essentiel pour le bien-être mental et émotionnel. Passer du temps à l'extérieur, respirer l'air frais des montagnes, écouter le chant des oiseaux et sentir la caresse du vent, tout cela incarne le friluftsliv.

Comment pratiquer le friluftsliv ?

Pratiquer le friluftsliv ne nécessite pas de vivre au coeur des forêts norvégiennes ou au bord des fjords majestueux. C'est un concept adaptable, accessible à tous, quel que soit l'endroit où l'on se trouve. Il s'agit de sortir, d'explorer, de sentir et de se connecter. Que cela soit lors d'une simple promenade dans un parc local, d'un pique-nique au bord d'un lac ou bien d'une randonnée en montagne, chaque expérience compte.

La simplicité au coeur de l'expérience

L'un des aspects les plus attrayants du friluftsliv est sa simplicité. Il ne s'agit pas de rechercher des expériences extrêmes ou de s'équiper du matériel de plein air le plus coûteux. Il s'agit d'apprécier simplement des moments simples, dont le contact direct avec la nature qui nourrit l'âme et restaure l'esprit.

Comment intégrer le friluftsliv au quotidien ?

En Norvège, il est courant de posséder une petite cabane en bois dans les montagnes ou en forêt. Les familles et les amis s'y retrouvent pour se déconnecter de l'agitation de la vie urbaine. Elles sont souvent dépourvues de technologie pour favoriser une connexion profonde avec l'environnement naturel.

Trouver son refuge

Pour commencer à intégrer cet art de vivre dans votre quotidien, vous n'avez pas besoin d'une cabane en Norvège pour vous échapper. Identifiez simplement un espace dans votre vie – un coin de votre jardin, un parc local, ou même un espace intérieur avec des plantes et une lumière naturelle abondante – où vous pouvez vous retirer pour un moment de paix.

Une marche quotidienne

Incorporez des marches en plein air dans votre routine. Pourquoi pas une promenade matinale où vous pouvez respirer l'air frais et observer le monde s'éveiller, ou bien une marche en soirée pour décompresser.

Manger en plein air

Prenez l'habitude de manger à l'extérieur. Un petit déjeuner sur votre balcon, un déjeuner au parc, ou un dîner dans votre jardin. Faites de chaque repas un moment de connexion avec la nature.



S'habiller pour l'occasion

Les Norvégiens suivent le dicton : « Il n'y a pas de mauvais temps, juste des vêtements inadaptés. » Investissez dans des vêtements confortables et adaptés pour pouvoir profiter de l'extérieur en toute saison.

Créer des traditions

Instituez des traditions familiales ou entre amis qui favorisent le temps passé à l'extérieur. Pique-niques hebdomadaires, randonnées mensuelles ou bien escapades annuelles dans la nature...

Se déconnecter pour mieux se reconnecter

Laissez derrière vous les distractions numériques pour vous immerger pleinement dans l'expérience du moment présent. Observez, écoutez et sentez votre environnement. Le friluftsliv est aussi une invitation à la présence et à la pleine conscience...

Le friluftsliv n'est donc pas réservé à ceux qui vivent près de vastes étendues sauvages. C'est un état d'esprit, une approche de la vie qui nous rappelle la beauté et les bienfaits de la nature. Que vous viviez dans une métropole animée ou au coeur de la campagne, il existe ainsi des moyens d'intégrer cet art de vivre norvégien dans votre quotidien. À mesure que vous adopterez cette philosophie, vous découvrirez un sens renouvelé de paix, d'équilibre et de joie dans les plaisirs simples et naturels de la vie.

Alors que l'humanité est souvent déconnectée de son environnement naturel, le friluftsliv norvégien se présente ainsi comme une boussole, nous guidant vers une vie d'harmonie, de simplicité et de bien-être.

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

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

UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1981



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

A VOTRE SERVICE DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEUR SUR-MESURE



DIRECT FABRICANT toutes mesures

Siret n° 32080269700013 - ©JDM Editions/Edith

DRESSING SUR-MESURE

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

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



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



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



ATELIER WINGERT

devient...

ESCAL'ATELIER

Escal'atelier
 ARTISAN DÉCORATEUR

Artisan décorateur



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

Uniquement sur RDV

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

Shutterstock.com/0000014 - ©JDM Editions

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN



0%

0%

0%

Du 1^{er} au 30 novembre

TVA OFFERTE*

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



© JDM Editions - Voir conditions en magasin

HELMBACHER PIERRE

26 ans
 d'expérience

Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace



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



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



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

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

ROSSBIFF	12€
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€

Week-end du 11 et 12 novembre

Oie de la Saint Martin et ses garnitures	18€
Travers de porc - Mont Ventoux-	15€
Filets de caille aux deux raisins	21€
Emincé de veau, crème et vin blanc	16€
Joues de bœuf compostées au Brassin d'Automne	15€
Filet de sole -Bretagne- meunière	18€
Langue de bœuf sauce madère	15€
Civet de lièvre	18€
Faux filet Limousin, beurre d'ail noir	20€

Week-end du 18 et 19 novembre - Spécial Beaujolais

Gratin d'andouillettes	15€
Andouillette au confit de canard	15€
Saucisson brioché	16€
Saucisson lyonnais pistaché	16€
Tripes de veau à la tomate	16€
Boudin aux pommes	15€
Bavette de bœuf aux échalotes	16€
Carpe frite	17€
Bouchées à la reine	15€
Moules marinières	14€
Moules à la crème	16€
La bouteille de Beaujolais primeur	7,50€

Week-end du 25 et 26 novembre

Bœuf gros sel	16€
- avec potage -	18€
Blanquette de jeune coq au Riesling	15€
Cuisse de grenouilles	17€
Tête de veau sauce Gribiche	16€

Civet de biche de nos forêts	17€
Filet de canette à l'orange	18€
Blanquette d'escargots	15€
Jambon à l'os	15€
Surprise de bœuf -la pièce du boucher- au poivre vert	17€
Quenelles de brochet aux morilles et crevettes	17€
Queue de lotte aux fruits de mer	21€

Week-end du 2 et 3 décembre

Souris d'agneau	17€
Onglet de veau aux épices douces	17€
Langue de veau, sauce vin blanc	18€
Mignon de porc à la moutarde	15€
Ballotine de pintade farcie aux champignons	18€
Côtelettes de chevreuil Grand Veneur	19€
Coquelet rôti (600/700 g)	16€
Rizotto aux Saint Jacques et gambas	21€
Macreuse de veau aux morilles	22€
Rognons de veau	16€
Filet de bœuf, sauce au vieux Bourgogne	22€

Sur tous les Week-Ends

Burger de bœuf - tomme d'Alsace ou Munster- frites, salade	12€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	12€
Anguilles marinées	18€
Filet de sandre, tagliatelles	16€
Choucroute aux cinq garnitures	13,50€
Navets salés aux cinq garnitures	15€
Harengs marinés par nos soins, pommes vapeur (3 pièces)	12€
Harengs à la crème, pommes vapeur (3 pièces)	14€

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

Pendant tout le mois de 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

La tarte aux noix parfumée au café, irrésistible et addictive !

Les noix commencent à tomber pour le plus grand plaisir des amateurs. Si elle est délicieuse crue, difficile de ne pas succomber aussi à ses charmes dans la traditionnelle **tarte aux noix**. Relevée d'un subtil arôme de café, c'est un pur délice automnal ni trop sucré, ni trop gras... Et tout simplement addictif !

Les ingrédients de la recette

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel fin



Pour la garniture :

- 200 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de café noir (froid)
- 2 oeufs entiers



Pour la déco :

- Quelques cerneaux de noix bio
- Du sucre glace

La préparation de la recette de tarte aux noix goût café

Dans un premier temps, on prépare la pâte : Mélangez dans un saladier la farine, le sucre, le beurre et le sel. Ajoutez l'oeuf et **travailler la pâte** jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Formez une boule avec cette pâte et laissez-la reposer pendant une heure au frais. Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Placez-la dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé avant de la piquer avec une fourchette, puis faites-la cuire à blanc pendant dix minutes.

Pendant ce temps, préparez la garniture : Mixez les cerneaux de noix. Dans un saladier, fouettez les oeufs et le sucre vanillé. Ajoutez **le café, la crème, le miel** et les cerneaux de noix mixés. Mélangez bien.

Pour finir :

Sortez la pâte du four. Ajoutez la préparation sur le fond de tarte. Faites cuire à four doux à moyen pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : la pointe ne doit pas ressortir sèche mais l'intérieur ne doit pas être liquide ; la croûte devrait être dorée.

Une fois la tarte cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir. Saupoudrez ensuite de sucre glace et ajoutez quelques cerneaux de noix pour décorer.

Vous pourrez par exemple, servir cette tarte avec une crème glacée au café.

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



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

Votre commerce de proximité

Nos casiers ...

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

CANARD
à nouveau disponible
Pensez à réserver ...

Pensez
à vos
commandes
pour Noël

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



Retrouvez-nous
facebook



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

Vente de graines
de **TOURNESOL**
pour oiseaux

© 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



*dans un rayon de 10 kms

Sur place ou **EN LIVRAISON***

Particuliers, Entreprises ...

PLAT DU JOUR du mardi au vendredi

Nos plats sont à consulter sur notre page Facebook

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

Merci pour votre compréhension !



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

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

Noël arrive à grand pas ...
Pensez à vos commandes !!

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



AUX SAVEURS DE CATHY

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 Edimory/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

Chauffage au bois ou granulés : cette nouvelle obligation légale que vous devez connaître avant la mise en route

Le saviez-vous ? Depuis le 1er octobre 2023, une réglementation uniforme en matière de ramonage s'applique aux propriétaires de systèmes de chauffage au bois ou aux granulés. Une loi qui vient uniformiser les réglementations auparavant distinctes selon les communes et que les usagers se doivent de connaître.

Les modifications apportées par le nouveau décret concernant le ramonage des appareils de chauffage au bois

Avant le 20 juillet 2023, les règles de ramonage pour les chauffages au bois étaient établies localement via un arrêté préfectoral ou municipal, accessible en mairie. Chaque municipalité adoptait ainsi ses propres normes. Désormais, depuis le 20 juillet 2023, un décret instaure une norme nationale unifiée pour le ramonage des systèmes de chauffage bois et granulés. Ce nouveau décret, applicable depuis le 1er octobre 2023, émet de nouvelles exigences pour les détenteurs de systèmes de chauffage au bois ou pellets :

- L'obligation d'effectuer un ramonage annuel minimum ;
- Le ramonage doit impérativement être effectué par un professionnel agréé ;
- Ce professionnel doit remettre à ses clients un certificat de ramonage qui doit être conservé.

À noter également que ce décret introduit « une obligation d'information sur l'entretien et la bonne utilisation des dispositifs à combustible solide en vue de réduire leurs émissions de particules fines dans l'atmosphère. »

Un décret qui précise aussi que « les spécifications techniques relatives à l'entretien des foyers et appareils à combustible solides seront précisées par arrêté (comme les appareils indépendants de chauffage individuels au bois ou à charbon de type inserts, foyers ouverts, foyers fermés, poêles à granulés, poêles à bûches, poêle à accumulation lente de chaleur, cuisinières domestiques, poêles hydrauliques, poêles à charbon). »

Des nouvelles directives qui ont pris effet le 1er octobre 2023, assurant désormais une uniformité dans la régulation du ramonage des systèmes de chauffage au bois et pellets à travers le pays. Le but : améliorer la sécurité, la performance et contribuer à la réduction de la pollution de l'air.

Quel est le meilleur moment pour faire ramoner son poêle à bois ou granulés, ou bien sa cheminée ?

Le ramonage d'un poêle à bois, à pellets ou bien d'une cheminée incombe aux résidents vivant dans la maison ou l'appartement en question. Locataire comme propriétaire, il est donc de votre devoir de veiller à ce que cette maintenance essentielle soit effectuée. Concernant les conduits partagés par plusieurs logements dans un même immeuble, la responsabilité du ramonage revient au syndic de copropriété. Bien que la législation ne

MICHEL RENOV'
www.michel-renov.fr

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

Devis gratuit Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

RGE ECO artisan

11, rue de la Forêt HUTTENHEIM
tél. 03 88 92 62 86 - 06 08 07 12 32
Siret : 519 053 109 00025

spécifie pas de date exacte pour le ramonage, des moments clés tout au long de l'année s'avèrent recommandés pour réaliser cette opération, afin de garantir un fonctionnement optimal et la sécurité de votre système de chauffage. Il est ainsi généralement conseillé de planifier le ramonage de vos appareils de chauffage au bois :

- **Au début de l'automne**, avant de mettre votre système de chauffage en marche pour l'hiver. Un ramonage qui permet alors de s'assurer que le conduit est propre et sûr, prêt à fonctionner efficacement durant la saison froide.
- **En plein hiver**, au moment où le système de chauffage est le plus sollicité. Un second ramonage peut ainsi aider à éliminer les accumulations supplémentaires de suie et de résidus, assurant une combustion propre et efficace.
- **Au début du printemps**, après la saison de chauffage. L'opération de ramonage aide alors à éliminer les résidus accumulés pendant l'hiver, préparant l'appareil pour la prochaine saison de chauffe.

N'oubliez pas qu'un ramonage permet de garantir un chauffage sûr et efficace, évitant ainsi les risques potentiels d'incendies et d'intoxications au monoxyde de carbone, tout en permettant aux appareils de fonctionner pleinement.

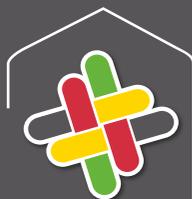
Comment savoir si un ramonneur est agréé ?

Pour déterminer si un ramonneur est agréé, il est essentiel de demander les documents officiels qui prouvent les certifications et qualifications mises en avant. L'assurance responsabilité professionnelle du ramonneur est un autre aspect crucial à ne pas négliger. Cette assurance est une garantie contre d'éventuels dommages pouvant survenir pendant le processus de ramonage. Il est donc impératif de s'assurer que le professionnel est dûment assuré. Le bouche-à-oreille, parfois, s'avère être une source d'information inestimable. Un ramonneur agréé doit également être en mesure de délivrer un certificat de ramonage une fois le travail accompli. Ce document, désormais obligatoire, atteste que le ramonage a été effectué selon les normes et règlements en vigueur, assurant ainsi la sécurité de l'installation.

Pourquoi un certificat de ramonage ?

Le certificat de ramonage est très important, puisque ce document atteste que vous avez rempli votre devoir légal d'entretien. En situation de sinistre, ce certificat peut vous être demandé par votre compagnie d'assurance pour confirmer que le ramonage a bien été effectué conformément aux normes en vigueur.

Si les normes réglementaires ne sont pas respectées et qu'aucun certificat ne vous a été remis, votre couverture d'assurance pourrait malheureusement être compromise. Par conséquent, il est crucial non seulement de s'assurer que le ramonage est effectué conformément aux réglementations, mais aussi d'obtenir et de conserver soigneusement le certificat de ramonage attestant du respect de ces normes. **N'hésitez pas à scanner ce document pour le conserver de manière dématérialisée.**



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

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

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton • Texture à peindre • Peinture
Sol PVC • Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose sols POUR 1€*



* voir conditions en magasin



16, rue de l'Industrie Z.I. nord • **SÉLESTAT** • 03 88 82 82 21



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS 1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

Les bienfaits du ginseng aux changements de saison : un allié santé exceptionnel

Fatigue, infection, stress... Le ginseng est-il
une racine qui guérit tous les maux ?



Le ginseng est une plante originaire de l'Est
asiatique. Aujourd'hui certaines espèces sont
cultivées en Corée, en Chine, et d'autres aux
États-Unis et au Canada.

Le ginseng, un tonique naturel

L'origine du mot ginseng vient du chinois *ren-
shen*, qui signifie littéralement « *racine-homme*
». La partie qui est consommée pour ses pro-
priétés médicinales, la **racine**, ressemble en
effet à une silhouette humaine. Le nom scienti-
fique du ginseng **Panax ginseng** est également
révélateur de ses **bienfaits** : panax signifie en grec « *qui guérit de tous les maux* ». Elle
est également surnommée « **racine de longue vie** » en Asie.



La **racine de ginseng** est la plante médicinale la plus renommée en Asie. Elle possède
de multiples bienfaits. Elle est reconnue pour **renforcer le système immunitaire** et
renforce les capacités de l'organisme.

En ce qui concerne le **système immunitaire**, plusieurs études ont montré qu'une cure
de ginseng prise tous les jours **réduisait les risques de contracter une infection res-
piratoire ou un rhume** pendant l'hiver. De même, en cas de maladie, la consumma-
tion de ginseng **diminue les symptômes** et la durée de l'affection.

Le ginseng rouge, particulièrement tonique

De nombreuses préparations issues de la **méde-
cine traditionnelle chinoise** qui vient à soigner les
troubles de l'érection contiennent du ginseng. Les
études cliniques sont venues confirmer ce savoir
traditionnel : le ginseng peut donc soulager les
troubles érectiles, mais également soigner la libido des femmes lors de la ménopau-
se.



Le **ginseng rouge de Corée** se différencie des autres types par sa haute concentra-
tion en ginsénosides : 30 ginsénosides différents alors que le ginseng chinois ou
américain n'en contiennent que 15 et 14.

Plus globalement, le ginseng est traditionnellement utilisé comme **tonifiant**. Il dimi-
nue la sensation de fatigue et permet d'**accroître les performances intellectuelles
et la concentration**. Il est conseillé par exemple pour aider les convalescents à re-
prendre des forces, ou en période de forte activité intellectuelle. Il est également
utilisé pour stimuler le système nerveux et pour **lutter contre le stress**.

Comment consommer le ginseng ?

La racine de ginseng est généralement
consommée sous forme d'ampoules ou de
comprimés. Elle peut être combinée à d'autres
produits naturels pour plus d'effet, comme la
gelée royale. Elle peut être consommée en cas
de grosse fatigue ou d'affections spécifiques
(troubles de l'érection...), ou en cure pour **prévenir les petits maux de l'hiver**.
Il est conseillé d'en prendre 200 à 400 mg par jour en fonction de vos besoins, pour
une durée de quinze jours à trois mois. S'il est conseillé d'en consommer au moins un
mois pour sentir les effets de la plante sur l'organisme, il vaut mieux en prendre moins
de trois mois d'affilée.



Le ginseng étant un tonifiant, il est conseillé d'éviter de consommer trop de stimu-
lants comme le thé noir ou le café pendant la cure. De même, il est déconseillé d'en
consommer en cas d'hypertension. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à vous mettre
au ginseng en cas de **coup de fatigue** !

le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

vosre artisan confiance depuis plus de 30 ans

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

POMPES FUNÈRES CHAMBRES FUNÉRAIRES UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7

NOUVEAUTÉS...

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

URNES DESIGN ...

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

**FLEURS
COLUMBARIUM**

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

		<p>Collection Automne- Hiver HOMMES • FEMMES • ENFANTS</p> <h1>CHAUSSURES BUCK</h1> <p>Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi</p> <p>BENFELD CENTRE Tél. 03 88 74 23 54</p> <p>www.chaussures-f-buck.fr Chaussures F.BUCK</p>			



Tempera

Le bonheur au degré près

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Électricité

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Tél. 03 88 58 76 58

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

51 Route de RHINAU
BOOFZHEIM



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

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

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



Gestion et Programmation
de votre poêle à pellet à distance avec

netatmo





Siret n°481 468 429 00016 ©JDM Editions

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de décembre, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 22 novembre 2023

UNIQUÈMENT 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 6 octobre au 4 novembre 2023

ERSTEIN - Exposition : tramways des villes, tramways des champs

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

Le tramway fait partie du paysage strasbourgeois dès la fin du 19^e 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'au années 1950. Venez découvrir cet incroyable réseau de transport et ses différents aspects sur plus de 70 ans !

Samedi 4 novembre

HINDISHEIM - SUPER LOTO

L'US Hindisheim organise son traditionnel loto à 20h15 Salle St Etienne. De nombreux lots de valeur sont à gagner, dont 1 télé, 1 ordinateur portable, 1 tablette numérique, des paniers garnis, des bons d'achats dont un de 500€, des cartes cadeaux... le carton à 4€, les 6 à 20€, CB acceptée. Réservation au 03 88 68 50 62. Buvette et petite restauration par les bénévoles du club.

Samedi 4 novembre

ROSSFELD - Cuisine sauvage sur votre territoire

Au fil des saisons et sur le territoire au plus proche de chez vous, découvrez les plantes sauvages comestibles et cuisinez-les. De belles recettes de saison vous attendent ! Un moment de partage entre sauvage et cultivé pour découvrir la nature autour de vous. RDV à 9h précisés à l'inscription. 20€/adulte, 15€/enfant Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou via notre site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr/

4 novembre et 5 novembre 2023

RHINAU - Exposition avicole Rhinau - Championnats pigeons King / lapins Vienne

La société d'Aviculture de Rhinau accueille le Championnat de France du King et le Championnat Régional des Lapins Vienne lors de son exposition avicole annuelle ! Venez découvrir des canards, pigeons, lapins, poules... et le décor nature inédit. RDV de 9h à 18h à la salle polyvalente de Rhinau. Restauration : Samedi midi : Choucroute garnie 17€ / Samedi soir : Longes de porc à la broche 17€ / Dimanche midi : Couscous 20€ Rés. au 03 88 74 87 24 - aviculture.rhinau@gmail.com

Dimanche 5 novembre

SCHERWILLER - Repas Choucroute

Repas au profit de la restauration de l'ancienne chapelle domaine de l'Alumnat Sainte Odile de Scherwiller.

Dimanche 5 novembre

HUTTENHEIM - Foire d'Automne des artisans

La Foire d'automne à Huttenheim de 10h à 17h à la salle polyvalente est l'occasion de rassembler, durant une journée, des artistes et des artisans qui vous feront partager leur savoir-faire, la passion de leur métier ou activité de loisir.

Dimanche 5 novembre

BENFELD - Bourse puériculture, vêtements enfants et jouets

Le centre social et familial AGF à Benfeld organise une bourse de 9h à 14h à la salle des fêtes (rue d'Ettenheim). 70 exposants. Réservation de table(s) : benfeld@agf67.fr. Buvette et petite restauration sur place, accès libre Renseignements : 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Dimanche 5 novembre

LIPSHEIM - Bourse d'échange «Trains - Jouets»

Bourse d'échange de matériel ferroviaire principale-

ment, à l'espace culturel et sportif, rue de la Croix, de 10h00 à 16h00. Participation de 2 euros à l'entrée. Gratuité pour les enfants. Petite restauration sur place.

Dimanche 5 novembre

ANDLAU - Bourse Petite enfance

La Bourse Petite Enfance d'Andlau revient, l'équipe de l'APÉ et ses bénévoles seront ravis de vous accueillir de 8h à 13h pour le public. Pour exposer, les inscriptions se font par mail à apeandlau@gmail.com. Tarifs exposants : une table 12€, deux tables 22€ Hall des Sports, 17 rue Maréchal Foch

Dimanche 5 novembre

OBERHEIM - Bourse aux jouets et vêtements

L'APP d'Oberheim organise une bourse aux jouets dans la salle des fêtes du village. Prix de l'emplacement avec une table fournie : 12 €. Les réservations se feront dans l'ordre d'inscription. Installation des exposants de 7h00 à 8h00. Ouverture au public sans interruption de 8h00 à 16h00, entrée libre, buvette et petite restauration sur place. Parking assuré.

Dimanche 12 novembre

VALFF - Concert d'automne

La musique Alsatia organise son concert à 15h30 à la salle polyvalente de Valff. Entrée gratuite. Plateau.

Vendredi 17 novembre

UTTENHEIM - Découverte de la filière chanvre

Vous voulez tous savoir sur le chanvre ? ses vertus, les saveurs et association alimentaire ! Marie Paule nous expliquera son travail d'agricultrice, sa volonté de maintenir la biodiversité dans ses cultures et sa passion du métier. Suite à cette visite de terrain, vous vivrez un atelier cuisine avec Jeff à base de chanvre et de produits locaux et bio. De belle recettes entre sauvage et cultivé en perspective. RDV à 17h30 précisés à l'inscription. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14.

Samedi 18 novembre

OBERNAI - Permanence apnées du sommeil Alsace

> Ronflements? Eveils nocturnes fréquents? Fatigue, maux de tête au réveil ? Somnolence dans la journée ? > Et si c'était grave ?

> N'hésitez pas à vous renseigner auprès des bénévoles, toutes et tous apnéiques appareillés, à la prochaine PERMANENCE de l'association UPPC (utilisateurs de la pression positive continue), > de 10h à 12h au centre Socio-culturel Arthur Rimbaud

18 novembre et 19 novembre 2023

BOERSCH - Marché des créateurs et produits locaux de Noël

L'arc-en-ciel organise le Marché des créateurs, au programme plus de 40 exposants différents. Restauration sur place tarte flambée Knack d'Alsace Vin chaud thé chocolat chaud et boisson traditionnelle, le dimanche passage du Père Noël avec plein de surprises. On vous attend. Plus d'informations sur www.arcenciel.alsace ou 06 71 80 24 43 lieu de la manifestation salle des fêtes de Boersch rue du moulin <https://g.co/kg/s/6pt53U>

Dimanche 19 novembre

LIPSHEIM - Vers un voyage sans frontières

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons notre nouveau programme « Vers un voyage sans frontières » sous la direction de notre nouveau chef de chœur Fabien Christophel.

Lundi 20 novembre

BOOFZHEIM - Don de sang

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

Samedi 25 novembre

MUTTERSOLTZ - A vos machines, prêt ? Cousez !

Sac à vrac, trousse, petite pochette fantaisie et autres accessoires confectionnés avec des chutes et des restes de tissus, ça vous dit ? Participez à un atelier pour réutiliser de vieux vêtements, des vieux tissus. Ce sont autant de matières réutilisables qui ne termineront pas dans vos poubelles. Un moyen de réduire

notre impact sur l'environnement tout en se faisant plaisir. Ramenez vos vieux vêtements, tissus et réparez avec vos confections ! RDV à 14h précisés à l'inscription. 0603787414

Samedi 25 et Dimanche 26 novembre

OTTROTT - Marché de Noël

Marché de Noël d'OTTROTT le samedi de 14h à 19h et le dimanche de 14h à 18h dans le bâtiment de la salle des fêtes. Artisanat, tombola, couronnes, petite restauration. VENEZ NOMBREUX.

Dimanche 26 novembre

MUTTERSOLTZ - Marché de Noël bien-être

A la Maison de Loisirs, située 12A, rue Louis Adam, venez nombreux au premier marché de Noël bien-être organisé par Canopée Sélestat. De nombreux artisans, thérapeutes, créateurs et produits bien-être seront au rendez-vous ! Entrée gratuite de 10h à 18h avec buvette et petite restauration. Parking à disposition. A bientôt!

Dimanche 26 novembre

VALFF - 44^{ème} Bourse d'échange miniatures autos et trains

RDV à la salle polyvalente de 9h à 16h. Organisée par l'AMFPV cette bourse réunira plus de 35 exposants. Vous y trouverez des véhicules miniatures de diverses échelles, des trains miniatures, et des éléments de décor. Entrée 3€, gratuit pour les - de 12ans. Bar et restauration sur place, repas de midi : couscous-dessert-café au prix de 16,00 € sur réservation avant le 20 novembre 2023 au 06.08.63.13.50 ou amfpv.al@gmail.com

Du 2 novembre au 30 novembre 2023

BENFELD - Cours d'initiation à l'informatique

L'AGF Benfeld propose un cycle de 5 séances de 2 heures pour vous familiariser avec votre PC ! Les jeudis de 14h à 16h. Lieu : A l'AGF - 10 rue du Grand Rempart. Séances animées par Cécile FRIEDRICH, coach informatique Tarif : Gratuit - carte de membre (22€)

Nous avons des ordinateurs à disposition mais vous pouvez ramener le votre si vous le souhaitez. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Du 10 novembre au 1 décembre 2023

BENFELD - Atelier séniors : Apprivoiser sa tablette

L'AGF de Benfeld propose un cycle d'ateliers pour vous aider à apprivoiser votre tablette. Les séances ont lieu les vendredis de 14h à 16h. Tarif : carte de membre (22€) Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Samedi 16 décembre 2023

OBERNAI - Marché de Noël

Le premier marché de Noël aura lieu le 16 décembre 2023 de 09h à 16h au club canin d'Obernai.

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



L'énergie confort

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



- 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)



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 !

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

INSTALLEZ UNE POMPE À CHALEUR RÉVERSIBLE

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

PLUS DE
40
ANS
D'EXPERTISE



Chauffage



Climatisation



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 !

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
GEISPOLSHHEIM-GARE

SPEHNER
Génie Climatique

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht RECEPTEUR LA CUISINE D'AUTEUR

Petits cœurs Linzer

Recette réalisée, testée et écrite par ma belle-sœur Bénédicte qui réalise tous les ans une trentaine de variétés de Bredele.

Cuisson : 10 mn
Temps de préparation : 30 mn
Repos : 2 à 3h

Ingrédients :

- 125 g de farine
- 125 g de beurre
- 120 g de noisettes (ou amandes)
- 125 g de chapelure
- 125 g de sucre
- 1 zeste de citron râpé
- 1 pointe de couteau de clou de girofle en poudre
- 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée
- 1 œuf
- 1 pot de confiture framboise ou gelée d'abricot

Glaçage :

- 1 blanc d'œuf
- 225 g de sucre glace
- 50 g de Kirsch

Préparation :

Faire sabler tous les ingrédients sauf l'œuf que l'on incorpore à la fin pour former la pâte, former une boule de pâte et mettre au frais 2 à 3h.

Abaisser la pâte à 2,5 mm d'épaisseur.

Découper à l'emporte-pièce un cœur plein et un cœur évidé !!

Cuire au four à 180° pendant 10 à 12 mn.

Garnir les pleins de confiture et poser dessus un cœur évidé.

Mélanger les ingrédients du glaçage et badigeonner.

Laisser refroidir.



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



ELECTRO durhin
Votre voisin de confiance

Route de Rhinau
BOOFZHEIM
03 88 58 50 50



OFFRES JUSQU'AU 25 NOVEMBRE 2023



THOMSON

Lave-linge THOMSON
TW147A

Capacité 7KG - Moteur Inverter
Essorage jusqu'à 1400 trs/mn
Classe énergétique A Garantie 2 ans

~~429,99€*~~

349,00€



Hisense

Téléviseur HISENSE
75E79KQ

QLED 75" - Ecran 190 cm
4K - Smart TV - Garantie 2 ans

~~1199,00€*~~

799,00€

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

Les soirs du lundi au jeudi :
1 carbonara flambée à la grappa achetée = 1 OFFERTE

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

JS VERRE DECOR Sarl
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



EBS FERMETURE

Revendeur **Internorm**



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

Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM

22 rue des Tulipes

MUTTERSCHOLZ

www.ebsfermetures.com

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



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-fenêtres.fr

Siret n° 5348260300020

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



Venez découvrir vos futures menuiseries dans nos locaux !

www.optifen.com



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





Une belle peau en automne : les astuces naturelles 100 % bonne mine !

L'automne semble s'être bel et bien installé. Retour donc aux gilets, pulls et au vent qui souffle. Bientôt, l'hiver ne laissera aucun répit à notre peau. C'est donc maintenant qu'il faut la chouchouter ! Voici quelques trucs et astuces hydratation et bonne mine !

En automne : pour avoir bonne mine, je joue la carte de l'hydratation !

Cet été, notre peau a bien profité des rayons du soleil. Et alors que certains arborent encore un joli teint doré grâce à des vacances tardives, le froid et le vent hivernaux de ces derniers jours commencent à avoir quelques conséquences sur notre peau.

Tiraillements, rougeurs... Notre épiderme nous fait déjà sentir que la saison froide approche. Pour enrayer le phénomène, on mise notamment sur l'hydratation, naturelle bien sûr !

Hydratation et visage

La peau du visage est fine et sensible. Constatamment exposée à l'air et aux agressions extérieures, elle requiert donc une attention particulière.

Soin du visage au quotidien

Il est important d'hydrater son visage chaque jour.

Après la douche, cela permet d'éviter les rougeurs et tiraillements au cours de la journée.

Très simplement, vous pouvez par exemple vous préparer votre propre sérum en mélangeant :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce (pour l'hydratation)
 - 5 gouttes d'huile essentielle de géranium (une HE régénératrice, apaisante et purifiante)
 - 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (HE équilibrante, désinfectante et nettoyante)
- Mélangez les composants et versez-les dans un flacon au verre sombre, à conserver au sec et à l'abri de la lumière. Vous pouvez utiliser le sérum en faisant chauffer quelques gouttes dans le creux de votre main avant de l'appliquer sur votre visage en tapotant légèrement.

Si votre peau est sensible aux imperfections ou si vous avez la peau grasse, préférez l'huile de pépins de raisin à l'huile d'amande douce. Cette huile végétale n'est absolument pas grasse et nourrit la peau tout en prévenant le vieillissement cutané.

Masque hydratant maison pour le visage

Une fois par semaine, hydratez votre visage à l'aide d'un masque hydratant visage maison. Pas besoin de chercher bien loin pour fabriquer votre masque nourrissant et hydratant maison !

Dans un mixeur placez :

- une banane coupée en morceaux,
- la chair d'un demi-avocat en saison,
- 1/2 cuillère à soupe de miel,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mixez le tout et réservez le mélange au réfrigérateur, le temps pour vous de parfaitement nettoyer votre peau (à l'eau tiède de préférence, la chaleur ayant pour effet d'ouvrir les pores de votre peau et de préparer cette dernière à recevoir le soin).

Une fois votre peau nettoyée, étalez le mélange sur votre visage et reposez-vous une quinzaine de minutes. Vous pouvez également placer sur vos paupières deux sachets de thé pour éliminer les poches sous les yeux. Pour cela, la veille au soir, préparez-vous du thé et conservez les sachets au frigo.

Rincez le masque à l'eau claire. Attention, ce masque ne se conserve pas.





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 !





1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD

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

Gommer la peau du visage en douceur

Chaque jour, les cellules de la peau meurent et se renouvellent. Et chaque jour, la peau du visage est exposée au vent, au froid, à la chaleur, à la pollution.

C'est pour nettoyer en profondeur notre peau et enlever les peaux mortes qu'il est important d'effectuer un gommage chaque semaine.

Pour un gommage tout doux du visage, procurez-vous :

- de l'huile de jojoba si votre peau est grasse, de l'huile d'avocat si votre peau est sensible, de l'huile d'argan si votre peau est sèche.

- du miel,
- du sucre.

Dans un bol, mélangez une cuillère à café de miel à l'huile choisie, que vous incorporerez doucement jusqu'à l'obtention d'une texture semi-épaisse.

Ajoutez deux cuillères à soupe de sucre fin.

Appliquez sur le visage en effectuant de petits cercles afin de gommer votre peau sans l'agresser. Pour le corps, le marc de café est idéal pour se débarrasser des peaux mortes. Après rinçage, n'oubliez pas d'hydrater votre peau !

Astuces bonne mine en automne !

Vous aviez l'habitude de vous réveiller le teint radieux en été, et voilà qu'à l'arrivée de l'automne, vous trouvez votre visage terne et sans lumière.

Eau de rose : mon eau bonne mine !

Votre peau semble manquer de tonicité au réveil ? Optez pour l'eau de rose !

Ce produit très bon marché a des propriétés toniques et régénératrices. Chaque matin, appliquez donc un peu d'eau de rose sur un coton avant de le passer sur votre visage. Si l'eau de rose n'hydrate pas, elle vous donnera une meilleure mine, moins fatiguée.

Vous pouvez également ajouter l'eau de rose dans un masque, ou bien dans une crème hydratante. Simple et pratique !

Masque à la carotte pour plus d'éclat !

La carotte (contenant le bêta-carotène) est idéale pour un effet bonne mine immédiat. Pour vous préparer un masque à la carotte :

1. Râpez finement deux carottes.
2. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.
3. Ajoutez un jaune d'oeuf qui nourrira votre peau.





installation
dépannage
entretien

+ de 26 ans
d'expérience

+ecotech

chauffage & climatisation

03 90 00 00 44

ecotech-alsace.fr

Chaudière
Fioul / Gaz
Pompe à chaleur



erstein



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



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

SIRET : 524 800 950 00015



LE SPÉCIALISTE DU RECOUVREMENT

Escaliers
intérieurs



Escaliers
extérieurs



Plan de travail



Sols,
douches



Tél. 06 50 13 41 58



68320 MUNTZENHEIM - www.pfefen.fr



DIEBOLD TOITURE

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

Travaux et entretien de votre toiture

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

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

**DEVIS
GRATUIT !**



Siret n° 899 497 497 00016 - ©JDM Editions Edith



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

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION



Découvrez la
qualité de nos
installations
sur

facebook
Calis Pompes
à Chaleur

ACCOMPAGNEMENT
À L'ÉTABLISSEMENT
DES DOSSIERS D'AIDES
(MaPrimRénov, CEE,
ECO PTZ)



AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

Étude de projet
et devis
GRATUITS

Pour l'été prochain,
pensez à nous consulter
dès maintenant



2B rue du Thal • OBERNAI
03 88 49 77 78 • contact@calis-pac.fr

Siret n° 332 388 917 00079 - ©JDM Editions/Edith

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

Sàrl **E2R**

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

devis gratuit

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

Intervention rapide

67920 **SUNDHOUSE**

06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

Santaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov

Depuis 2012

DEVIS GRATUIT

Dépannage et Rénovation

13C rue du Maire Naegert • RHINAU

Port. **06 29 28 07 16**

Mail : cossurenov@orange.fr

Site : www.cossurenov.com

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale

Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

67860 **RHINAU**

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

Particulier ACHETE MOTOS

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

De préférence années 90 à aujourd'hui

Contact : tyson67860@hotmail.fr

Venez découvrir mes restaurations motos... sur ma chaîne YouTube

YouTube @arthur-osama



la Beauté de marseille

Suite de la page 20

Mélangez le tout avant de poser le masque sur votre visage. **Laissez agir 15 minutes** et rincez à l'eau tiède. Votre peau a meilleure mine !

Vous pouvez utiliser la **carotte en eau de rinçage pour le visage**. Pour cela, mélangez à parts égales un volume de jus de carotte à un mélange d'eau et utilisez la lotion sur un coton après votre toilette quotidienne.

Avoir bonne mine en automne !

Avoir bonne mine et être en forme en automne, c'est facile si l'on connaît les petites astuces !

La camomille pour les yeux fatigués

Lumière extérieure qui diminue rapidement, ambiance plus sombre, fatigue... En automne, beaucoup ont donc le sentiment d'avoir les yeux « fatigués ».

Si tel est le cas et si vous commencez à ne plus voir que vos poches et cernes sous les yeux, **pensez à la camomille** qui aura pour effet immédiat de dégonfler ces vilaines poches qui plombent votre regard.

Laissez infuser durant cinq minutes, deux sachets de tisane à la camomille dans de l'eau froide et posez-les sur vos yeux durant cinq minutes.

Pour réveiller votre regard, **pensez à l'eau florale de bleuet bio**, décongestionnante, à appliquer sur le visage en pulvérisation ou plus particulièrement sur les cernes à l'aide d'un coton. Deux compresses humides ou deux petites cuillères placées au congélateur avant de les laisser poser quelques minutes sur les yeux peuvent également aider à réveiller le regard.

Des astuces maquillage pour l'automne

Quelques astuces maquillage vous permettront d'avoir bonne mine, ou du moins de ne pas avoir l'air fatigué.

Pour agrandir le regard, on pose une touche clair dans le coin de l'oeil, avec un crayon correcteur par exemple ou un fard à paupières blanc.

Si le regard est fatigué, on n'applique en conséquence pas de mascara sur les cils inférieurs pour ne pas alourdir le regard.

Coiffure By Aurel

COIFFEUSE / BARBIER

STYLISTE DU REGARD À DOMICILE

RHINAU ET ALENTOURS

jusqu'à 20 kms

Du lundi au samedi sur RDV




Google / Facebook / Instagram

Coiffure By Aurel

06 28 40 26 41

Le club BUSHIDO organise son

RÉVEILLON 2024

Il débutera le 31 décembre 2023 à 19h00

à la salle des fêtes de BENFELD

99 €

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

Menu festif préparé par le traiteur Monsieur KARLESKIND

Apéritif

Entrée

Plat

Fromage

Dessert

Café

Soupe à l'Foignon

Vous voulez plus de détails... pas de soucis rendez vous sur le site du club BUSHIDO

Les boissons sont à volonté (sauf bar à Champagne)

Réservations et Renseignements

06 06 52 76 22 ou 03 88 74 25 68

reveillon.club-bushido.fr



Côté fard à joues, on opte pour une couleur orangée, abricotée, un peu plus foncée que la teinte de sa peau ou de son fond de teint. On applique le fard sur les joues, et ensuite par petites touches sur le haut du front, l'arête du nez et le menton pour donner plus de profondeur au visage.

Smoothie bonne mine !

Côté alimentation, on n'oublie pas de s'hydrater et on fait le plein de vitamines et de bêta-carotènes pour avoir bonne mine. Pour cela, on pense au smoothie : simple, facile, rapide et efficace

La recette du smoothie « Bonne mine » du matin :

- 1 carotte râpée,
- le jus d'une orange,
- le jus d'1/2 citron,
- et enfin le jus d'1/2 pamplemousse



Passez ensuite le tout au mixer et vous voilà avec une boisson tonique pour passer une bonne journée !



**ALLÉE
COUR
TERRASSE**



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

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

daniel-moquet.com 0 800 500 045 Services à appeler gratuits



DEVIS GRATUIT

VOS EXIGENCES... NOTRE SAVOIR FAIRE
VOS ENVIES... NOTRE EXPERTISE



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

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

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



François Isinger
P A Y S A G E S

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

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

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




JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centercrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE :

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/11/2023, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat



Créations et aménagements paysagers

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

Devis Gratuit



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

Siret : 50216033400018 - © JDM Editions



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



HUSSER VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE ET DES ESPACES VERTS

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehuser.fr



© JDM Editions

VENTE DE PLANTES
 Aux particuliers et aux professionnels



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



28 rue de Wittisheim • BINDERHEIM • 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

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



Le Jardin de marseille

Feuilles mortes au jardin : pourquoi vous ne devez surtout pas vous en débarrasser



Avec l'automne vient le temps des feuilles mortes. Des débris végétaux qui envahissent rapidement les jardins et que de nombreux jardiniers ramassent régulièrement, dans le but de faire place nette. Pourtant, les feuilles sèches tombées au sol offrent de nombreux avantages. Explications.

À l'automne, saison aussi propice à la nostalgie qu'à la poésie, la nature offre un spectacle saisissant en se parant de couleurs flamboyantes. Si la baisse de luminosité peut jouer sur notre moral, elle agit également sur la photosynthèse des végétaux, ce qui a pour conséquence d'entraîner la disparition de la chlorophylle, pigment vert, au profit d'autres, déjà bien présents dans les feuilles : les carotènes (tons orange) et les xanthophylles (couleurs jaunes). Résultat : la nature se teinte de coloris chauds qui contrastent avec la survenue des premiers frimas. Une atmosphère des plus photogénique qui petit à petit, laisse place pour beaucoup d'arbres à des silhouettes dénuées de feuilles.

Pourquoi les arbres perdent leurs feuilles en automne ?

Si les feuilles changent de couleur en automne, c'est donc en raison de la baisse de luminosité. Une lumière pourtant essentielle à la photosynthèse, processus permettant aux végétaux d'absorber le gaz carbonique pour le rejeter en oxygène. Les feuilles, qui n'ont donc plus d'utilité pour les arbres, tombent pour leur permettre de concentrer leur sève dans le tronc et les branches, afin de passer l'hiver.

Un petit bouchon de sève se forme alors à la base des feuilles, ce qui provoque leur dessèchement. Une fois mortes, les feuilles tombent au sol. Un phénomène qui ne concerne toutefois que les arbres à feuillage caduc. Au jardin, en fonction du nombre d'espèces présentes, le sol peut rapidement se couvrir d'une importante couche de feuilles mortes et pousser les jardiniers à s'en débarrasser. Pourtant, leur utilité est bien réelle.

Pourquoi ne faut-il pas ramasser les feuilles mortes ?

Préserver du froid les insectes utiles au jardin

Ne pas ramasser les feuilles mortes tombées sur les parterres permet de réaliser un excellent isolant thermique à l'approche de l'hiver. Une couche d'une bonne dizaine de centimètres de feuilles sèches est idéale, afin de protéger la biodiversité et permettre aux insectes utiles au jardin de survivre.

De plus, en se décomposant, la couche de feuilles mortes fera office de compost et viendra enrichir la terre.

Protéger les plantations du gel

Les feuilles qui tombent au sol à l'automne permettent aussi de protéger du froid les plantes les plus fragiles, notamment celles qui craignent le gel. Ramassez-les, puis disposez-les en couche épaisse au pied des végétaux à protéger, notamment les plantes persistantes dont l'eau contenue dans la sève peut cristalliser avec le froid. Pailler les plantes en pleine terre avec des feuilles mortes va ainsi protéger leurs racines du gel, tout en faisant là aussi office de compost enrichissant lors de leur décomposition.



Les feuilles mortes du jardin, utiles en toute saison

Profiter d'un paillis efficace au printemps

Les feuilles mortes qui tombent en automne permettent donc de réaliser un paillis efficace, quelle que soit la saison. En hiver, elles protègent du froid et dès l'arrivée des beaux jours, elles servent de rempart contre les premières vagues de chaleur. Pour en profiter, ramassez les feuilles tombées à l'automne et regroupez-les dans un endroit sec. Après les dernières gelées, vous pourrez les disposer aux pieds de vos plantations pour protéger leurs racines du dessèchement. Les feuilles mortes accumulées en couche épaisse maintiendront un bon niveau d'humidité, tout en nourrissant le substrat durant leur décomposition.

Réaliser un terreau de feuilles sèches

Les feuilles mortes font ainsi office d'excellent terreau, parfait notamment pour alléger les sols compacts. Attention toutefois, pour réaliser un bon terreau, toutes les feuilles ne se valent pas. Il faut notamment écarter les feuilles trop épaisses ou coriaces, qui se décomposeront plus lentement que les autres. Évitez aussi les feuilles du noyer, dont le tanin puissant peut s'avérer nocif, tout comme les aiguilles des résineux. Les feuilles en provenance d'arbres porteurs de maladies sont également à mettre de côté.

Vous l'aurez compris, les feuilles mortes qui tapissent les jardins en automne ont une réelle utilité ! Attention toutefois à celles porteuses de maladies, tombées des arbres déjà atteints. Mieux vaut ramasser rapidement ces dernières et s'en débarrasser définitivement.

Une couche trop épaisse de feuilles sèches sur une pelouse peut également contribuer à son affaiblissement, en la privant de lumière et d'oxygène.

Il convient donc de les ramasser pour les concentrer au pied des végétaux les plus fragiles, les transformer en terreau ou bien servir de futur paillis printanier !

SCHAAL AUTO Service & Location

Diagnostic - Mécanique - Carrosserie
Entretien & Réparation toutes marques

Révision Constructeur
Garantie préservée

Dépannage - Pneus - Pare-brise



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

LOCATION VOITURES ET UTILITAIRES

Louer votre voiture à deux pas de chez vous

SERVICE LOCATION DE VÉHICULES
Voiture et Utilitaires



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

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

Peinture GRAYER

De Père en Fils depuis 1907

QUALIBAT

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

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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT

APRÈS

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

DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

www.haussmannsolsresine.fr

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

Peinture Kitzinger

À votre service depuis 1997

- 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

10 champignons comestibles en automne : savoir les reconnaître

L'automne est la saison idéale pour la cueillette des champignons, surtout s'il a bien plu. Mais chasser le champignon n'est pas chose aisée et nécessite des connaissances. Diaporama de 10 espèces à déguster sans danger !

Nos pharmaciens n'ont plus forcément la compétence d'herboriste à laquelle se greffe souvent celle de mycologue. Il s'agit donc de savoir ce que l'on récolte avant de le cuisiner et de le servir à vos amis. Les champignons sont innombrables ou presque, mais certains sont assez aisés à reconnaître, commençons par eux !

Reconnaître les champignons comestibles à ramasser en automne

Lactaire délicieux, cèpes comestibles, chanterelles : vous connaissez probablement ces noms, mais vous ne savez pas forcément les reconnaître. Quelques champignons courants ont une forme ou des caractéristiques plus reconnaissables.

Ne vous empoisonnez pas ! En cas de doute, n'hésitez pas à montrer vos trouvailles à un mycologue.

Le bolet des pins est un champignon comestible !

Comme son nom l'indique, vous trouverez ce bolet (*Boletus pinophilus*) sous les pins et autres épicéas durant tout l'automne, surtout dans le Sud. Ce champignon est aussi appelé Cèpe des pins. Son odeur et sa saveur, très proches du cèpe de Bordeaux, sont très agréables et en font un très bon comestible.



Cèpe bronzé ou bolet tête de nègre

Ce sont les chênes et les hêtres qui vous indiqueront le mieux la présence de cet excellent bolet (*Boletus aereus*) connu et reconnu pour ses qualités gustatives. C'est l'un des champignons des bois les plus fins. Chaleur et humidité lancent la pousse de champignon que vous trouverez ensuite tout l'automne.



Cèpe de Bordeaux

L' incontournable cèpe (*Boletus edulis*) qui relève presque n'importe quel plat et se suffit même à lui-même. Sa chair ferme laisse un petit goût de noisette sur le palais ! Facile à reconnaître, un orage ou une grosse averse sont les prémices idéales à sa pousse sous n'importe quels feuillus.



Girolle

Aussi appelée chanterelle commune, c'est un excellent champignon comestible, avec une chair ferme de couleur crème à jaune intense à l'extérieur, et blanchâtre à cœur. Clairières dégagées et autres zones moussues sont les lieux de prédilection de la fameuse girolle (*Cantharellus cibarius*) qui pousse plus particulièrement à l'automne et adore se cacher à vos yeux au milieu des feuilles d'arbre au sol.



Chanterelle en tube

Cette chanterelle (*Cantharellus tubaeformis*), aussi appelée chanterelle en entonnoir ou girolle grise, de la même famille que la girolle donc, est bien plus commune et possède de bonnes qualités gustatives. Faciles à reconnaître, elles poussent souvent le long des ruisseaux ou dans la mousse sur des sols plutôt acides.



Laccaria améthyste

Champignon très commun, ce champignon (*Laccaria amethystina*) qu'on appelle aussi mousseron des bois, relèvera vos omelettes de manière spectaculaire (laissez les champignons une petite heure dans les oeufs battus). Vous le trouverez plus difficilement à la fin de l'automne qu'à la fin de l'été, mais il sera tout de même présent notamment dans les zones humides de forêts de feuillus.



Hydne pied-de-mouton

Facile à reconnaître, car un des très rares champignons à avoir des « gouttes » à la place des lamelles, le pied-de-mouton (*Hydnum repandum*) est un superbe comestible que l'on trouve dans bien des plats spécifiques, mais qui s'accommode de tout.



Vous le trouverez sans problème même après les premières gelées.

Clinique ELECTRO - DIESEL

Le spécialiste multimarque du moteur diesel
en centre Alsace pour professionnels et particuliers

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé ?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

- Spécialiste en diagnostic et recherche de panne sur tous véhicules
- Fuite de gasoil
- Mauvais démarrage
- Fuite compression

INJECTION DIESEL

- Contrôle, diagnostic et réparation de toutes pompes à injection mécaniques, électroniques et comon rail.
- Contrôle et réparation de porte-injecteur haute Pression.
- Paramétrage et codage injecteur



Z.I. 9 rue de la Maison Rouge • SELESTAT
Tél. 03 90 56 47 48 • Fax 03 88 92 83 58

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 !!



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



**Nous fabriquons du
neuf sur mesure**

- placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet

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



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

Lactaire délicieux

Le lactaire polonais (*Lactarius deliciosus*) ou vache rouge est un comestible de bonne qualité, à condition d'être dégusté jeune, même si pour beaucoup le lactaire sanguin est plus savoureux. Champignon qui se trouve jusqu'à la toute fin de l'automne, le lactaire délicieux (*Lactarius deliciosus*) se trouve sur tous les types de sols, dans la mousse bien humide, sur les aiguilles de pin et autres stations pleines d'herbes.



Pleurote en forme d'huître

La chair épaisse et blanche de ce champignon comestible aussi appelé pleurote en coquille ou oreille-de-noyer, est tendre quand il est encore juvénile, puis devient légèrement élastique, et enfin coriace avec l'âge. Champignon de l'automne par excellence, la pleurote (*Pleurotus ostreatus*) se dégote en motte compacte sur des souches ou des arbres abattus de peupliers, de saules, de bouleau ou de noyer le tout des zones particulièrement humides.



Oreilles de Judas

Les oreilles de Judas (*Auricularia auricularia-judae*) se récoltent jusqu'à l'hiver déjà bien entamé sans problème. Assez commun, ce champignon n'en est pas moins un très bon comestible. Il pousse plus spécifiquement sur les branches de feuillus affaiblis.





PERGOLAS

Polycarbonate • Bioclimatique • Bâche rétractable



EN EXCLUSIVITÉ

BAINS NORDIQUES BADTUNNA

Capacité de 5 à 7 personnes
Poêle intégré 30kw ou mixte
en options : jets massants,
jets combinés air eau,
Chromathérapie 8 couleurs

**Prix TTC emporté
à partir de 3 990€**

VIVEZ L'EXPÉRIENCE DES TRADITIONS NORDIQUES CHEZ VOUS



5 rue de l'Artisanat • 67150 **GERSTHEIM**
contact@jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14

f JMS - Sun Protect @jms.sunprotect

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



- 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



les astuces de marseille

Bienfaits des noix sur la santé que personne ne connaît

Les noix sont des fruits à coque que l'on trouve dès le début de l'automne. Elles se conservent parfaitement et peuvent se déguster tout au long de l'année. Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'elles ont de véritables bienfaits pour notre corps, y compris pour la peau et les cheveux. Que diriez-vous d'avoir une peau plus douce, sans rides, sans impuretés, des cheveux forts et sans pellicules et d'avoir une santé de fer ?

Le fait que les noix aient de nombreux bienfaits pour la santé n'est pas vraiment surprenant. En effet, les noix sont parmi les meilleures sources de nutriments tels que les vitamines B et E et les acides gras oméga-3.

Elles sont bien meilleures pour votre santé que vous ne l'imaginez !

Que vous cherchiez un truc pour fortifier votre coeur, ralentir les signes de vieillissement ou simplement des astuces pour avoir une belle peau et de beaux cheveux, ne cherchez pas plus loin !

Les noix sont l'aliment qu'il vous faut.

Bienfaits sur la peau

1. Réduit la transpiration

Les feuilles de noyer contiennent du tanin, une substance naturelle qui réagit avec les protéines pour resserrer les pores de la peau.

Cela a pour effet de «rétrécir» les glandes sudoripares et donc de réduire la transpiration. Faites bouillir des feuilles de noyer séchées dans l'eau pour faire une décoction qui fonctionnera comme une lotion anti-transpirante.

Un excellent moyen de dire au revoir aux déodorants chimiques. Cette lotion fonctionne aussi pour les pieds qui transpirent beaucoup.

2. Resserre les pores de la peau

Le tanin dans les feuilles de noyer a un effet astringent sur la peau.

Si vous avez tendance à avoir les pores de la peau du visage dilatés, utilisez une décoction de feuilles de noyer comme lotion.

Cela améliore la structure de la peau et resserre les pores.

3. Fait disparaître les boutons

Pas très gracieux d'avoir de l'acné sur le visage, n'est-ce pas ? Les feuilles de noyer peuvent vous être utiles.

Sachez que l'acné est due aux glandes sébacées qui produisent trop de gras et bouchent les pores de la peau.

Résultat, cela favorise la présence de bactéries qui infectent la peau et produisent un bouton.

Les feuilles de noyer ont un effet anti-inflammatoire et aident à lutter contre les bactéries causant l'acné.

Le remède est donc d'utiliser les feuilles de noyer pour en faire une infusion et vous laver le visage si vous avez de l'acné.

4. Rend la peau douce et souple

L'huile de noix a un effet hydratant et nourrissant pour la peau.

Elle contient une forte concentration en acides linoléiques qui fonctionnent comme un émollient.

Cela comble l'espace entre les cellules de la peau pour lui donner un aspect souple et plus doux au toucher.

5. Permet d'exfolier la peau

Broyez des noix pour en faire une poudre très sommaire. Elle a un effet légèrement abrasif pour éliminer les peaux mortes et améliorer la texture de la peau.

Si vous cherchez quelque chose de plus fort pour exfolier vos coudes ou vos talons par exemple, broyez quelques coquilles de noix.

Mélangez-les avec votre gel douche et exfoliez les parties les plus sèches du corps.

6. Lutte contre les rides

L'huile de noix est une huile extrêmement hydratante. Elle aide donc à combattre les méfaits des radicaux libres et ralentit les effets du vieillissement.

L'huile de noix pourrait bien devenir votre secret de beauté pour une peau lumineuse qui respire la santé.

Bienfaits des noix pour les cheveux

7. Lutte contre la chute de cheveux

Les acides gras oméga-6 contenus dans les noix, la vitamine B7 et la biotine aident à lutter contre la chute des cheveux.

Mais ce n'est pas tout ! L'huile de noix renforce les follicules capillaires. Pensez à manger des noix régulièrement en petite quantité pour combler vos carences en biotine, responsable (entre autres) de la chute de cheveux.

8. Favorise la croissance des cheveux

Appliquez de l'huile de noix sur votre cuir chevelu et massez-le.

Pourquoi ? Car cela va nourrir les cheveux et favoriser leur croissance. L'huile de noix contient des minéraux essentiels comme le fer, le zinc et le cuivre qui contribuent à la croissance de cheveux sains.



Suite à la page 30

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

Vente et Réparation · Neuf et Occasion





Laverie du Ried



Une laverie *Écologique*

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




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

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

Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

Suite de la page 28

9. Élimine les pellicules

Les pellicules proviennent souvent d'un cuir chevelu trop sec. De petits flocons de peau blancs tombent sur vos vêtements et sont franchement inesthétiques. Mais l'huile de noix est la solution efficace que peu de gens connaissent. Diluée, elle est couramment utilisée pour traiter les pellicules en hydratant le cuir chevelu.

10. Colore les cheveux foncés

Le brou de noix est utilisé depuis des siècles comme coloration naturelle pour les cheveux foncés. Cela donne des reflets cuivrés ou permet de foncer les cheveux châtain. Trouvez du brou de noix déjà en poudre. Il ne reste plus qu'à en faire une pâte en le mélangeant avec de l'eau et à l'appliquer sur les cheveux. Naturel et sain, en plus de colorer, il nourrit les cheveux. Bien plus naturel que les colorations chimiques !

Bienfaits des noix pour la santé

11. Améliore la santé de votre cœur

Les noix contiennent un acide appelé acide ellagique qui fluidifie les accumulations de matières grasses dans les artères. Les dépôts de graisse dans les artères, appelés plaques, durcissent au fil du temps et bouchent vos artères, parfois même en bloquant totalement le flux sanguin. Cela entraîne une hypertension artérielle et des troubles cardiaques associés, comme un AVC ou une crise cardiaque. L'accumulation de plaques peut aussi entraîner des inflammations qui peuvent être résorbées par les noix car elles contiennent des acides gras oméga-3. Ces acides gras peuvent également améliorer le fonctionnement des cellules endothéliales qui recouvrent la paroi interne des artères. Cela a pour effet de réguler l'élargissement et le rétrécissement des artères, modulant ainsi la tension artérielle. Les noix peuvent aussi réduire les problèmes liés à un rythme cardiaque irrégulier que l'on appelle arythmie. C'est pour cette raison que les professionnels de santé recommandent de manger des noix pour protéger votre cœur.

12. Ralentit le vieillissement

Les noix contiennent beaucoup d'antioxydants comme les composés polyphénoliques et les flavonoïdes. Ces molécules empêchent les cellules de votre corps de se détériorer à cause des radicaux libres. Vous savez maintenant comment ces noix ralentissent le vieillissement.

13. Diminue les risques de cancer

Les noix contiennent des antioxydants comme l'acide ellagique et l'ellagitannine qui peuvent limiter la formation de certains cancers comme celui du côlon. Certaines études montrent que l'acide ellagique a le pouvoir de tuer les cellules cancéreuses dans le côlon.

Les études sur les animaux ont également montré qu'il en était de même pour les cancers du sein, du rein et de la prostate.

Les chercheurs suggèrent donc qu'il est bénéfique d'inclure des noix dans son alimentation pour diminuer les risques de cancer.

14. Améliore la qualité du sperme

En ajoutant simplement 100 g de noix à son régime alimentaire, il est possible d'améliorer la qualité de son sperme. En effet, l'amélioration est visible sur le nombre de spermatozoïdes, leur forme et leur taille, leur mobilité et leur vitalité. C'est probablement parce que les noix augmentent les niveaux d'acides gras oméga-6 et d'acides gras oméga-3 dans le sang, essentiels à la bonne santé des spermatozoïdes.

15. Ralentit le vieillissement du cerveau

Avec l'âge, le cerveau se détériore petit à petit. Eh bien, sachez que les noix peuvent contribuer à retarder l'apparition de ces symptômes et aussi ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer. Pourquoi ? Car les noix contiennent des antioxydants comme les polyphénols, de l'acide gras -linoléique, de l'acide folique et de la vitamine E qui tous empêchent les lésions nerveuses causées par les radicaux libres. Même chez les jeunes adultes, les noix sont bénéfiques car elles améliorent la capacité à trier les informations importantes dans un grand nombre d'informations. Une fonction cognitive essentielle du cerveau.

16. Aide à gérer le diabète de type 2

Si vous avez un diabète de type 2, essayez de manger des noix régulièrement. Pourquoi ? Car dans une étude scientifique, des adultes diabétiques de type 2 en surpoids ont mangé 50 g de noix tous les jours pendant plusieurs mois. En seulement 3 mois, ils ont vu leur taux d'insuline à jeun baisser significativement. Cela indique que leur corps utilisait de l'insuline pour contrôler les niveaux de glucose plus efficacement qu'auparavant. La raison de ce bienfait ? Les noix possèdent des agents anti-inflammatoires qui protègent contre l'inflammation, responsable de la résistance à l'insuline.

17. Aide à s'endormir plus rapidement

Saviez-vous que les noix contiennent de la mélatonine, une hormone qui sert notamment à s'endormir ? Et bien sachez que des études scientifiques ont démontré que les animaux qui mangeaient des noix produisaient davantage de mélatonine dans leur sang. Par conséquent, en mangeant des aliments riches en mélatonine comme les noix, cela vous aide à vous endormir plus vite et plus facilement. Et surtout à réduire le nombre de fois où vous vous réveillez la nuit.

18. Soulage et réduit l'arthrite

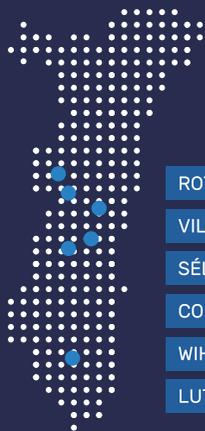
La noix est l'un des aliments recommandés pour ceux atteints d'arthrite. L'arthrite est une affection qui provoque des douleurs dans les articulations et les endommage. Les noix contiennent des acides gras oméga-3 qui peuvent réduire ces douleurs. Ce bienfait est démontré par le fait que lorsque l'on mange des noix, les marqueurs comme la protéine C-réactive diminuent.



**FERMETURES
BERGER**

18

A VOS CÔTÉS DEPUIS
25
ANS



ROTHAU (67)

VILLÉ (67)

SÉLESTAT (67)

COLMAR (68)

WIHR-AU-VAL (68)

LUTTERBACH (68)

**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 | VOLETS ROULANTS & BATTANTS

fermetures-berger.fr



**UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE
UNE RÉALISATION SUR MESURE EN 2 JOURS
GARANTIE 10 ANS**



**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



AVANT



APRÈS

**CREDIT D'IMPÔTS
-25%
CREDIT D'IMPÔTS**

**VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE NOUVELLE DOUCHE ...
SUR RDV DANS NOTRE NOUVEAU SHOWROOM
À SELESTAT 10 RUE DU SEL**

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

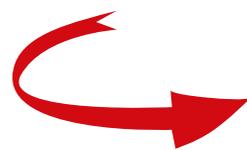
Le Journal de marseille

70.500 exemplaires

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

NOVEMBRE 2023 n°185

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

A HERBSHEIM

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

CENTRE SPÉCIALISÉ MINCEUR ET ANTI-ÂGE

Toujours à l'affût de nouvelles technologies

Le Centre évolue ! Pour mieux vous accueillir,
plus de 300m² dédiés à votre bien être ! plus d'informations
dans le marseille du mois de décembre

CELLUTEC

Perte de centimètres dès
la première séance

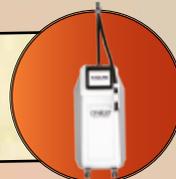


LPG

Dites adieu aux capitons et
à la peau d'orange

ICE CLINIC

La cryothérapie localisée
pour un raffermissement immédiat



ISPECTRA

Dépilation définitive, élimine
les poils de façon durable

NEW SEQUENTIAL

Élimine les cellules grasses
et lisse la cellulite



ICEKUB

• Réduction des amas gras
• Entre -3 et -10cm par séance
• Remodelage de la silhouette



GAGNEZ Des cures
voir page 23

SOTHYS Visage

Soin professionnel ciblé

Gagnez 5 ans dès le 1er soin

- Secret premium
- Intensif hydratant
- Tri complexe anti-âge
- Détox énergie
- Cryo Expert contour des yeux
- Soins focus taches et lumière



Votre bilan + 1 séance OFFERTS

OFFRE VALABLE SUR RDV AVANT LE 30/11/23

DUOLIFT Sequential

Le lifting sans chirurgie !

- Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acné
- Soins coup d'éclat instantané
- Soins spécifiques peau déshydratée
- Soins spécifiques peau sensible



Après 1 soin signature d'1H30

40%

de remise

Offre valable pour toute
nouvelle inscription
avant le 30/11/2023

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