Du projessionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr





# **À HERBSHEIM**

72a rue Principale • 03 88 74 57 59 • 07 89 34 25 89

L'équipe est heureuse de vous accueillir, du lundi au samedi de 8h à 20h uniquement sur RDV

Votre centre d'amincissement, toujours à l'affût de nouvelles technologies



VENDREDI 8 DÉCEMBRE DE 16H À 22H ET SAMEDI 9 DÉCEMBRE DE 9H À 18H



Venez découvrir les 300m² dédiés à votre bien-être !

Accédez à nos nouvelles
technologies, profitez de soins
offerts, de remises
exceptionnelles et
de nombreux cadeaux...
Alors n'hésitez pas!
Collation offerte sur place

### SOTHYS

Soins visage Anti-Age

Toute l'équipe vous souhaite de Belles Fêtes de fin d'année

Votre bilan + 1 séance OFFERTS



# CELLU M6





# BONS CADEAUX

sur toutes les cures et inscriptions\*

TENTEZ DE GAGNER
DES CURES
VOIR PAGE 33

Pour plus d'infos sur notre site

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

\*Offres valables sur RDV avant le 31/12/23









#### Les Fêtes de fin d'année!

Le marathon, que peut parfois représenter les fêtes de fin d'année, peut être une source de stress importante. Cela peut concerner les personnes anxieuses, les personnes dont les relations familiales ne sont pas au beau fixe, les personnes qui se retrouvent seules ou encore celles qui ont des troubles digestifs ou des troubles alimentaires.

Concernant l'alimentation de ces journées un peu spéciales, je vous dirais que si vous avez une bonne hygiène alimentaire toute l'année, que vous bougez, que votre digestion est bonne, ce ne sont pas quelques jours d'excès qui vont ravager tout ce qui a été mis en place en amont. Profitez de ces journées sans culpabiliser.

Si vous souhaitez malgré tout garder des habitudes saines pendant les jours de fête, que vous avez des troubles digestifs ou autres, vous pouvez rééquilibrer votre alimentation le lendemain des repas copieux. Par exemple le matin, en prenant un petit-déjeuner léger, une tisane de romarin pour chouchouter le foie. Si vous avez un jour libre entre deux repas de fête, mangez plus léger, misez sur des crudités ou des légumes et une protéine légère (volaille ou poisson), hydratez-vous beaucoup entre les repas et laisser 12 heures entre le repas du soir et le petit déjeuner pour reposer votre système digestif.

Commencez vos repas par des crudités si vous pouvez, cela active unne bonne digestion. Après chaque verre d'alcool, un verre d'eau pour limiter l'apport. N'oubliez pas que l'alcool perturbe la digestion. Ne prenez pas de fruits après le repas mais plutôt éloignés des repas. Dans la mesure du possible, évitez de mélanger trop de protéines animales, le combo poisson/foie gras – volaille – viande – fromages

est un sacré challenge pour votre estomac! Je vais sûrement en décevoir plus d'un mais la petite boule de sorbet arrosée d'eau de vie au milieu du repas ou en fin de repas ne fait pas du tout digérer mieux, c'est même le contraire. Le trou lorrain ou normand, vous voyez de quoi je parle ?

Bougez, aérez-vous après le repas de midi avant d'attaquer celui du soir. Vous pourrez aussi boire 1 cuillère à café d'hydrolat de Menthe Poivrée dans un verre d'eau, après les principaux repas (interdit aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans). L'hydrolat de menthe poivrée est plus facile à utiliser que l'huile essentielle de cette même plante.

Je vous souhaite d'être bien entouré ces jours-là par des personnes qui vous sont chères, c'est bien là l'essentiel. Si vous êtes sujet aux brûlures d'estomac une cuillèrée à café de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau à boire avant les repas et surtout pas pur.

Si vous êtes seul, chouchoutez-vous, préparez-vous un repas qui vous fait plaisir, faites-vous un cadeau, vous le méritez!

Profitons de ces quelques jours pour mettre un peu de sens et de joie dans nos vies... On en a bien besoin.

Je vous souhaite de très belles fêtes.



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.

 $06\,73\,34\,62\,43$  - <code>delphinepierron</code>@sfr.fr. - <code>www.delphinepierron.co</code> (possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

: Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron



# immobilière REIBEL

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

## À HUTTENHEIM Au calme dans un secteur pavillonnaire





**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 GERSTHEIM

MAISON D'HABITATION 5 PIÈCES 115m<sup>2</sup>, salon/séjour 33m<sup>2</sup>, cuisine, 3ch, c. aménageables cave, garage double, cour, jardin, 7 a, dpe g 245 000,00€ Hono charge vendeur



#### Près de BENFELD

TERRAIN À BÂTIR VIABILISÉ

3,36 ares viabilisés, surface de plancher autorisée 190m²,

**TOITURE PLATE PARTIELLE AUTORISÉE** 99 000,00€ Hono charge vendeur



**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



#### Près de BENFELD

MAISON 5/6 PIÈCES AU CALME

**127m²**, salon/séjour **40m²**, 3 ch, bureau, terrasse/pergola 30m²,

garage double, jardin 3,8 ares, dpe c 330 000,00<sup>¢</sup> 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



GRANGE À AMÉNAGER SUR 7 ARES

90m² au sol, cave, terrasse couverte, abri de jardin, jardin 7 ares **VIABILITÉS À PRÉVOIR** 

130 000,00<sup>¢</sup> 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

BENFELD • 03 88 74 05 07 • www.immo-reibe





## Le pélargonium : un coup de pouce pour votre système immunitaire

Le Pélargonium, plus généralement connu sous le nom de géranium est réputé pour ses vertus antivirales, antibactériennes et anti-inflammatoires. Pensez-y en prévention des infections courantes de la saison froide.

Le pélargonium ou *géranium du Cap*, est une plante qui est traditionnellement utilisée pour ses propriétés médicinales, en particulier en ce qui concerne le renforcement du système immunitaire.



#### Le pélargonium : le booster immunitaire naturel

Le pélargonium contient des composés bioactifs, tels que les flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires. Les <u>antioxydants</u> présents aussi dans le pélargonium, comme les polyphénols, aident pour leur part à protéger les cellules du système immunitaire des dommages oxydatifs, favorisant ainsi un système immunitaire plus fort. Le pélargonium bénéficie aussi de propriétés antibactériennes et antivirales qui aident à lutter contre les agents pathogènes responsables des infections respiratoires.

#### Les bienfaits du pélargonium pour la santé

Pendant la saison hivernale, le pélargonium est couramment employé. Cette précieuse ressource aide à raccourcir la durée des infections respiratoires telles que la bronchite, la sinusite, les états grippaux, les rhumes et même les angines, en empêchant la prolifération d'agents pathogènes sur les muqueuses



pulmonaires. En tant qu'antibiotique naturel, le pélargonium se révèle donc être une option intéressante pour la prévention des refroidissements hivernaux.

Le pélargonium est donc utilisé pour <u>renforcer le système immunitaire</u>, il aide à lutter contre les infections. Ses propriétés anti-inflammatoires contribuent à apaiser les irritations des voies respiratoires.

Le pélargonium a la capacité de diminuer à la fois la durée et l'intensité des symp-



tômes associés au rhume et à la grippe, ce qui inclut la réduction de la congestion nasale, de la toux et de la fièvre.

OUVERT du mardi au vendredi de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h30</sup>

Samedi en NON STOP de 9<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>

Ses bienfaits s'étendent à un large éventail d'infections, y compris les infections urinaires, intestinales, ainsi que les infections à champignons (vaginales et buccales).

Le pélargonium est souvent disponible sous forme de compléments alimentaires, de teintures mères ou d'extraits liquides. Assurez-vous de choisir des produits de qualité et suivez les instructions de dosage recommandées sur l'emballage ou les recommandations de votre professionnel de la santé.

#### Le Pélargonium en aromathérapie

Le Pélargonium, également connu sous les noms de Pelargonium graveolens et Pelargonium roseum, est une plante largement exploitée en aromathérapie et en phytothérapie en raison de ses diverses vertus médicinales.



Les <u>huiles essentielles de Pélargonium</u> peuvent être utilisées pour traiter divers problèmes de peau, tels que l'acné, les brûlures légères, les eczémas et les irritations cutanées.

Elles sont aussi sont réputées pour leur capacité à favoriser la détente, à soulager le stress et l'anxiété, et à améliorer l'humeur. Elles sont parfois considérées comme équilibrantes émotionnelles.

L'utilisation du Pélargonium, en particulier sous forme d'huiles essentielles, doit être faite avec précaution surtout si vous êtes enceinte, allaitez, ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

#### L'hydrolat de Pelargonium

L'hydrolat de Pelargonium est utilisé comme tonique pour rafraîchir et tonifier la peau. Il peut aider à équilibrer le pH cutané et à réduire l'apparence des pores. Il est connu pour son action apaisante sur la peau. Il peut être utilisé pour soulager les irritations cutanées, les coups de soleil et les démangeaisons.









# LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN



Krys

JUSQU'AU 9 JANVIER

RAPPORTEZ **ANCIENNES** 

GROUP FONDATION

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



Pensez à vos Cadeaux de Noël

et soutenez votre commerce de proximité











# de **Remise** sur le 2<sup>ème</sup> article acheté\*

sur présentation de ce bon

- sur un ensemble soutien-gorge et slip «Aubade, Lise Charmel, Esprit»
- sur les pyjamas « Calida, Eminence, Massana»
- sur les robes de chambres Dames et Hommes
- sur les chemises et pulls hommes

Vous hésitez encore? Faites plaisir et OFFREZ

un BON CADEAU









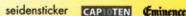














- 06

18, rue Mercière





### A-t-on vraiment besoin de dormir huit heures par nuit?

Le fait de devoir dormir huit heures par nuit afin de garder son cerveau en forme ne serait-il qu'une idée reçue de plus ? Ne pas dormir assez serait mauvais pour la santé de notre cerveau. En fait, ce n'est pas si certain que cela...

#### Conserver notre cerveau en bonne santé

En général, les organismes de santé publique recommandent aux adultes de dormir sept à neuf heures par nuit. Dormir moins ne vous rendrait pas seulement fatigué à longueur de journée : dormir insuffisamment de façon régulière est censé entraîner le rétrécissement de notre cerveau. Mais apparemment, pour conserver le plus longtemps possible un cerveau en bonne santé, pas besoin d'avoir huit heures de sommeil. C'est ce que vient de révéler la plus vaste analyse de scanners cérébraux jamais effectuée. C'est ce que l'on découvre dans les colonnes de New Scientist(1).

#### Une vaste étude sur onze ans

Une équipe de chercheurs de l'Université d'Oslo a mené une vaste étude en partant de notre volume cérébral en tant qu'indicateur de la bonne santé de notre cerveau. Ils se sont d'abord penchés sur lien pouvant exister entre la durée de notre sommeil et le volume de notre cerveau, en se fondant sur les données récoltées auprès d'environ 47 000 per-

À cela s'ajoute l'analyse d'environ 4 000 personnes sur une très longue période, de onze ans. Le constat de l'équipe d'Anders Fjell va à l'encontre des idées reçues sur le sujet : non, il n'y a pas de corrélation entre la durée du sommeil au début de l'étude menée et le rétrécissement du cerveau durant cette période. Il se pourrait en fait que le rétrécissement du cerveau entraîne des troubles du sommeil, et non l'inverse.

#### Inutile de dormir huit heures par nuit

Au final, pour ces chercheurs, il est en fait inutile de s'inquiéter d'avoir dormi six, sept ou huit heures, du moment que l'on se sent bien dans la journée. Car ces scientifiques ont effectué en plus un troisième type d'analyse, à partir des données génétiques d'environ 30 000 personnes. Elle montre que les personnes génétiquement prédisposées à dormir peu ou beaucoup n'ont pas pour autant un volume cérébral plus petit que les dormeurs plus modérés.

« L'ensemble de ces résultats remettent en cause l'idée reçue selon laquelle le manque de sommeil entraîne un rétrécissement du cerveau », peut ainsi conclure Anders Fjell. À chacun son besoin de sommeil, et sa capacité à récupérer, qui va varier au fil de l'âge. Comptez sur votre cerveau pour exiger de vous la quantité de sommeil dont il a besoin.





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

#### Conseils déco et installation



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

#### Calculer sa « fenêtre de sommeil » pour bien dormir : comment et pourquoi?

Pour bien dormir, il est important de s'imposer une routine comme la « fenêtre de sommeil ». Voici comment déterminer la votre et tomber plus facilement dans les bras de Morphée.

#### Qu'est-ce que la « fenêtre de sommeil » ?

Vous n'arrivez pas à dormir ? Vos nuits sont trop courtes ? Vous êtes fatigué lorsque vous vous réveillez ? Le manque de sommeil est un véritable fléau des temps modernes. Plutôt que d'essayer de dormir longtemps - ce qui est bien souvent un objectif inatteignable-, il est conseillé d'avoir un temps de sommeil stable. Pour ce faire, il convient de trouver sa « fenêtre de sommeil ».

La « fenêtre de sommeil » est un concept assez récent qui désigne le temps durant lequel le sommeil est permis et celui où il est proscrit. Elle nécessite d'adopter des horaires de lever et de coucher fixes. Une règle qui est valable à la fois en semaine, le week-end et pendant les vacances. Autrement dit la « fenêtre de sommeil » correspond à une moyenne idéale qui prend aussi en compte la santé physique et la santé mentale (qualité des repas, stress, fatigue...).

#### Comment calculer sa fenêtre de sommeil?

Chacun a sa propre fenêtre de sommeil. C'est pourquoi on doit déterminer la sienne et non se caler sur une autre personne. Pour faire ce calcul, il est conseillé de tenir un « journal de sommeil » pendant deux semaines. Sur un cahier, vous noterez l'heure à laquelle vous allez au lit et celle à laquelle vous vous réveillez. Ensuite vous calculerez le nombre d'heures où vous avez dormi par nuit. Lorsque vous aurez noté vos 14 nuits de sommeil et le temps que vous avez dormi pour chacune, vous devrez faire une moyenne (en additionnant le nombre d'heures puis en divisant le total par 14). Le chiffre ainsi obtenu correspond à votre « fenêtre de sommeil ».

Une fois votre « fenêtre de sommeil » calculée, vous devrez déterminer quand l'appliquer. Si celle-ci est de 6h30 à vous de voir si vous voulez dormir, par exemple de 23h à 5h30 ou de minuit à 6h30. Seul impératif : on ne modifie pas les horaires. Autrement dit, on ne se couche pas à 23h un soir, puis à minuit le suivant et à 22h30 la fois d'après. Tout le principe de la « fenêtre de sommeil » réside dans la régularité.

#### Une routine pour bien dormir

L'application de la « fenêtre de sommeil », doit se faire durant une dizaine de jours. Si elle ne vous convient pas, vous pourrez alors réajuster les heure de coucher et de lever. Dans l'idéal, elle s'accompagne de quelques bonnes habitudes. Celles-ci consistent à prendre un dîner léger, dormir dans une chambre non surchauffée, éteindre les écrans le soir, baisser la lumière et se détendre (en prenant un bain, en faisant de la relaxation, en **écoutant une musique douce...).** Publié avec l'aimable autorisation de www.consoglobe.com

le Journal de marsel 1223





Pour votre shopping de Noël, choisissez le commerce local, et avec le sourire!

# Poussez la porte de nos commerces benfeldois!

#### Mode | Beauté

CHAUSSURES BUCK LINGERIE PARFAITEMENT CULOTTÉ COIFFURE UN INSTANT POUR SOI

#### Bien-être

CONCEPT STORE DOUCEUR ÉTOILÉE ISABELLE REY-CALA REFLEXOLOGUE

#### Optique | Santé

OPTIQUE MISVAL OPTICIEN LISSAC ESPACE OPTIQUE AUDITION GEIGER

#### Fleurs | Jardineries

CENTRE FLORAL GAESSLER POLLEN & PISTIL TREFLE VERT

#### **Espaces extérieurs**

PAYSAGE GAESSLER MAISON CROVISIER

#### Loisirs | Animaux

LA BONNE PATTE (TOILETTAGE) LE COELACANTHE (MATÉRIEL PÊCHE)

#### **Grands magasins**

INTERMARCHÉ MARCHÉ AUX AFFAIRES

#### Banques | Assurances

ALLIANZ AXA - EG2L CREDIT AGRICOLE BANQUE POPULAIRE CREDIT MUTUEL

#### Restaurants

MISTER KEBAB RESTAURANT AU ZOLL RESTAURANT LA VIGNETTE

#### **Boulangeries | Pâtisseries**

BOULANGERIE PFEIFFER PATISSERIE SUCRETSEL BOULANGERIE KEVIN MAISON BOTTEN

#### Alimentation | Spiritueux

BOUCHERIE DREYFUSS EPICERIE MARCHAND D'OZ L'TIOT DEPANNEUR LA CAVE DU RIED

#### **Automobile**

LIBERTIUM CAMPING-CARS
GARAGE BENFELD AUTOMOBILES
GARAGE DU RELAIS
AUTOMOBILES GELAIN

#### Maison | Travaux

CUISINEST
MEUBLES KRANKLADER
PEINTURES RUPPEL
VB SERVICES
AU JARDIN D'ORION

#### Prestataires de service

AVA EXPERTISE COMPTABLE
ARCHITECTURE CHITTIER
PLUME GRAPHIQUE
MAISON TANIA LIEGEON
VACARME STUDIO PHOTO
IDÉPANNE (INFORMATIQUE)

Profitez d'ouvertures exceptionnelles les dimanches avant Noël! Plus d'infos sur



jeudi 7 décembre à 17:00 au centre ville de BENFELD pour notre traditionnelle parade du Saint-Nicolas!

- Distribution de bonbons
  - Chocolat chaud offert aux enfants
  - Vente de vin chaud et manneles







### Gaz à effet de serre : les niveaux de gaz à effet de serre ont atteint des niveaux sans précédent

Selon le dernier rapport de l'Organisation Météorologique Mondiale (OMM), les gaz à effet de serre, principaux responsables du réchauffementnclimatique, ont atteint des niveaux record. Cette tendance à la hausse ne montre aucun signe de ralentissement.

Les concentrations de dioxyde de carbone (CO2), de méthane et d'oxyde nitreux continuent de croître, menaçant les objectifs de l'Accord de Paris. Cette situation alarmante appelle à des actions urgentes pour réduire la consommation de combustibles fossiles.

La concentration de CO2 dans l'atmosphère est désormais supérieure de moitié au niveau de 1850

Pour la première fois, la concentration moyenne globale de CO2 en 2022 a dépassé de 50 % les niveaux de l'ère préindustrielle. Cette croissance, bien que légè-



rement inférieure à celle de l'année précédente, continue en 2023, annonce l'Organisation Météorologique Mondiale (OMM) dans son dernier « Bulletin sur les gaz à effet de serre ». Cette tendance est principalement due aux variations naturelles du cycle du carbone, mais aussi à l'augmentation des émissions liées aux activités industrielles.

Près de la moitié des émissions de CO2 restent dans l'atmosphère, tandis que le reste est absorbé par les océans et les écosystèmes terrestres. Cependant, cette absorption n'est pas constante et varie d'année en année. La longue durée de vie du CO2 dans l'atmosphère signifie que même une réduction rapide des émissions ne diminuerait pas immédiatement les niveaux de température actuels.





#### Ne pas sous-estimer l'impact du méthane et de N2O

Le méthane, un autre gaz à effet de serre majeur, a également vu ses concentrations augmenter. Plus préoccupant encore, l'oxyde nitreux (N2O) a connu l'augmentation annuelle la plus élevée jamais enregistrée entre 2021 et 2022. Ces gaz, bien que moins médiatisés que le CO2, jouent un rôle crucial dans le réchauffement climatique. L'augmentation de ces gaz entraîne des phénomènes météorologiques extrêmes, comme des vagues de chaleur intenses, des précipitations accrues, la fonte des glaces, la montée du niveau de la mer et l'acidification des océans. Ces changements auront des coûts environnementaux et socio-économiques élevés.

On n'arrête pas de le répéter mais pour limiter le réchauffement climatique, il faut réduire drastiquement nos émissions de dioxyde de carbone...

« Malgré des décennies d'avertissements de la part de la communauté scientifique, des milliers de pages de rapports et des dizaines de conférences sur le climat, nous sommes toujours dans la mauvaise direction. Le niveau actuel des concentrations de gaz à effet de serre nous place sur la voie d'une augmentation des températures bien supérieure aux objectifs de l'Accord de Paris d'ici à la fin du siècle. Cela s'accompagnera de conditions météorologiques plus extrêmes, notamment de fortes chaleurs et précipitations, de la fonte des glaces, de l'élévation du niveau de la mer, de la chaleur et de l'acidification des océans. Les coûts socio-économiques et environnementaux monteront en flèche. Il est urgent de réduire la consommation de combustibles fossiles », a déclaré le professeur Petteri Taalas, le secrétaire général de l'OMM.



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

### Réouverture du magasin d'usine

Nous nous réjouissons de pouvoir à nouveau vous accueillir dans notre magasin d'usine!

Nous serons ouverts les samedis suivants de 10 heures à 14 heures 25.11.2023 • 02.12.2023 • 09.12.2023 • 16.12.2023

at également le **11 décembre** lors du

et également le **11 décembre** lors du marché de Noël à Mahlberg de 16 heures à 20 heures.







Gerd Rodermund GmbH & Co. KG

Schmiedeweg 6-8 • 77972 Mahlberg • werksverkauf@rodermund.de









www.san-bao.info

Lundi  $14^{h}-19^{h}$  · Du mardi au vendredi  $8^{h30}-12^{h}$  et  $14^{h}-19^{h}$  (sur rdv de  $12^{h}-14^{h}$ ) Samedi  $8^{h30}-16^{h}$ 





#### Week-end des 9 et 10 décembre

Week-end des 16 et 17 décembre
Truite au bleu ou aux amandes13 $^{arepsilon}$
Blanquette de veau cuisinée à l'Ancienne13 $^{arepsilon}$
Daube de bœuf charolais à la bière de Noël, façon carbonade $13^{\varepsilon}$
Rôti de porc jurassien $13^{\epsilon}$
Couscous (poulet, bœuf, agneau, boulettes, merguez) $15^{\circ}$

Week-end des 16 et 17 décembre ROSSBIFF	າວ€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre	
Cordon bleu de veau	
Travers de veau	15€
Rumsteack d'agneau grillé aux herbes	17€
Suprême de pintade farci sous la peau	17€
Onglet de bœuf à l'échalote	16€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	16€
Pigeonneau aux lardons et champignons	18€
Week-end des 6 et 7 janvier 2024	
PAELLA à la valencienne -poulet, chorizo, lapin, fruits de mer	16€
Tête de veau, sauce gribiche	16€

#### Roulades de bœuf maison ......15€ Loup de mer grillé aux herbes ...... 19 $^{\varepsilon}$ La galette des Rois est OFFERTE!!

Foie de veau à l'Anglaise ...... 16€ Araignée de veau ...... 16€ Travers de veau .......15€

Plats permanents décembre (sauf 25/26/31 déc. et 1er Janv.)

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 garnitures13	,50€
Navets salés aux cinq garnitures	. 15€
Blanquette de volaille de Ferme	16€
Filet de canette à l'orange	16€
Pièce de bœuf au poivre vert	16€
Civet de sanglier cuisiné à l'Ancienne	16€
***** Tous nos plats sont accompagnés de légumes *****	

### Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05



#### La tarte au potiron : la surprise gourmande de l'automne

Le potiron est l'un des légumes qui nous accompagnent tout l'hiver. Sa saveur douce et légèrement sucrée est parfaite en soupe, en gratin ou au four. Le potiron est également excellent sucré, comme dans cette recette gourmande. Les ingrédients de la recette

#### Pour la pâte brisée :

- · 200-250 g de farine
- · 100-125 g de beurre
- · Un demi-verre d'eau froide.

#### Pour la garniture :

- · 500 g de chair de potiron cuite et en purée
- · 170 g de sucre de canne brun ou ½ verre de sirop d'érable
- · 2 oeufs moyens
- · 140 ml de crème liquide entière ou un verre de crème fraîche
- · 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- · Une pincée de têtes de clous de girofle écrasées (ou de la noix muscade).

Sortir le beurre 1h avant de commencer pour le laisser ramollir. L'incorporer dans la farine à la main ou avec une fourchette jusqu'à obtenir une pâte granuleuse, comme pour faire un crumble. Ajouter petit à petit l'eau froide en travaillant la pâte le moins possible. e Journal de marsel

Carte à emporter de Noël (A partir du 24 déc. jusqu'au 1º Janv.)

#### POUR L'APÉRITIF



Variation de feuilletés, biscuits et petites choses à grignoter .... 9€/pers.

#### LES ENTRÉES FROIDES

Crème brûlée au foie gras, pain brioché, chutney et salades	. 13€
Saumon mariné Gravlax, pain à griller	. 12€
Foie gras maison, chutney de figues, pain brioché	16€
Duo de pâtés en croûte -canard et lièvre-, crudités	14€
Poissons fumés et marinés -saumon et haddock-, grosse crevette	18€
Supplément rémoulade de crabe	+ 5€
Variation de gibiers (pâté en croûte de lièvre, terrine de chevreuil,	
cervelas et jambon de sanglier)	18€
<u> </u>	

#### LES ENTRÉES (ou plats) A RÉCHAUFFER 🐒 Entrée Plat Gratin de noix de St Jacques, fruits de mer et quenelle de brochet, riz . 15€ ......20€ Rizotto aux cèpes et noix de St Jacques, aux poireaux ........ 16€........... 22€ Filet de sandre et omble chevalier, crème et fines herbes, aux tagliatelles......20€

LES VIANDES	
Jambon à l'os braisé, aux épices de Noël, gratin	15€
Bouchée à la Reine (veau, poule et ris de veau) aux morilles, aux tagliatelles 2	20€
Civet de biche de nos régions, cuisiné à l'Ancienne, knepfle maison 1	l8€
Porcelet aux pommes et aux marrons, gratin de pommes de terre 1	19€
Ballotine de chapon farcie aux morilles, knepfle maison	21€
Magret d'oie aux agrumes et miel, knepfle maison	21€
Dos de biche Grand Veneur, pommes aux airelles, knepfle maison 2	24€
Carré de veau français, champignon farci aux champ., crème à l'Armagnac, knepfle 2	24€
Filet de bœuf au Vieux Bordeaux, champignon farci aux champ., gratin de p. de terre 2	

#### LES DESSERTS À 6,50€

Bûche de Noël (parfums à choisir, lors de la commande) - Mousses en duo -pommes cannelle et marrons-, fruits frais - Mœlleux chocolat et vin chaud, fruits frais - Crémeux aux fruits de la passion, fruits frais

Formule TARTES FLAMBÉES: Vendredi, Samedi. dimanche soirs et jours fériés ainsi que semaine de Noël/



nouvel an: 1 achetée = la même OFFERTE Sur place et à emporter - Profitez-en!!



#### Le conseil en plus :

Doser la farine et le beurre selon la largeur du moule à tarte (250/125 pour 28 cm, 225/110 pour 26 cm, 200/100 pour 24 cm, etc.). Chez consoGlobe.com, nous mettons un peu moins de beurre que ne le demandent la plupart des recettes, mais chacun fait comme il veut.

Quand vous avez obtenu la consistance voulue, mettez votre pâte à tarte au réfrigérateur le temps de préparer la garniture. Elle sera d'autant plus facile à travailler qu'elle aura séjourné une bonne demi-heure au froid.

#### La garniture :

Découpez votre **potiron** (ou potimarron ou autre courge, selon vos goûts), en petits carrés et faites les cuire dans un peu d'eau pour éviter qu'ils n'attachent au fond, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ensuite, égouttez bien et passez au mixeur pour obtenir une purée lisse.

Mélangez cette purée avec les oeufs entiers, puis le sucre ou le sirop d'érable, la crème, et enfin les épices. Pour ces dernières, essayez plusieurs dosages et mélanges différents selon vos goûts. On peut remplacer les clous de girofle, par exemple, par de la noix muscade.

Versez la mixture dans le fond de pâte et mettez au four moyen (160°C) pendant une heure, voire un peu plus selon la profondeur de votre moule.

Vous saurez que votre tarte est cuite quand un couteau piqué dans la garniture

Dégustez tiède, mais pas chaude, avec une glace à la vanille. Ou froide sans glace. C'est selon. Et c'est encore meilleur le lendemain!

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

#### Nos marchés:

#### ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>30

#### SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraie Les mercredis de 10<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>

#### **SCHERWILLER**

Les mercredis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>30

#### MUTTERSHOLTZ

(parvis des Synergies) les jeudis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

#### WINTZENHEIM (68)

les vendredis de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>

#### **GERSTHEIM**

les vendredis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>45

NOUVEAU MARCHÉ

#### **BALTZENHEIM**

les vendredis de 16<sup>h</sup>30 à 20<sup>h</sup>

#### **BENFELD**

les samedis de 7<sup>h</sup>30 à 12<sup>h</sup>

#### NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>



22, route de Colmar 67860 **BOOFZHEIM** 

03 88 74 60 92 · chezmireille67@orange.fr

Horaires d'ouverture : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h

Pour un Noël de partage, en toute simplicité Vendredi 9h-18h non stop · Samedi 8h-12h

Nos produits locaux artisanaux... Chocolat, pain d'épices, bredele...



Pensez à commander avant le 15 décembre!

Canard disponible sur commande **Magret - Cuisses** 

> · Kit Pierrade · Kit Raclette · Plateau de fromage

Diverses volailles fermières (sur commande)



lambon en croûte ou à l'os

- Filet mignon en croûte
- Noix de jambon
- Foie gras
- Médaillon de porc, sauce forestière
- Médaillon de veau dans le filet, sauce aux champignons



Noël des oiseaux : TOURNESOL en direct de la ferme



Retrouvez-nous facebook



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



Découvrez nos gourmandises pour les Fêtes de fin d'année!!

> Ouvert le 24 et 31 décembre de 6h à 14h

FERMÉ

les 25 et 26 décembre 2023 et 1er janvier 2024

### Pensez à réserver !!

**Huttenheim:** 03 88 74 31 89 Rossfeld: 03 88 74 14 26 Westhouse: 03 88 74 40 30

Pour vous satisfaire au mieux, pensez à passer vos commandes avant le 17 décembre 2023! Merci de votre compréhension

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

Joyeux Noël à tous et bonnes Fêtes de fin d'année!

3 rue du 1er décembre • HUTTENHEIM • 03 88 74 31 89

facebook AUX SAVEURS DE CATHY



Saveurs d'automne : maîtrisez l'art de griller les châtaignes et autres recettes savoureuses



À l'arrivée de l'automne, les feuilles se parent de couleurs chatoyantes, l'air se rafraîchit... et les châtaignes font leur apparition ! Des petits délices de la nature aussi savoureux qu'ils sont riches en nutriments. Pour en profiter pleinement, voici nos conseils pour faire griller des châtaignes à la perfection, accompagnés d'autres recettes à base de châtaignes, de quoi magnifier ce trésor automnal.

La châtaigne, souvent associée à des souvenirs nostalgiques de balades en forêt où les feuilles craquent sous les pas, est ainsi bien plus qu'un simple fruit de saison. Elle est une source d'inspiration culinaire, ouvrant la porte à une multitude de créations gourmandes, dont la première d'entre elles consiste à les faire griller, tout simplement!

#### Comment faire griller parfaitement des châtaignes?

Pour faire griller des châtaignes, il vous faudra donc des châtaignes fraîchement ramassées, et si besoin, du beurre et du sel. Voici comment procéder :

#### Préparer les châtaignes :

- 1. Préchauffez votre four à 200°C.
- 2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faites une incision en forme de X sur le côté plat de chaque châtaigne. Cette étape est cruciale pour éviter qu'elles n'explosent pendant la cuisson.
- 3. Plongez les châtaignes dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 5 minutes, afin de les ramollir légèrement.

#### Cuire les châtaignes :

- 1. Égouttez les châtaignes et disposez-les sur une plaque de cuisson, le côté incisé vers le haut.
- 2. Vous pouvez les badigeonner légèrement avec du beurre fondu et les saupoudrer de sel pour rehausser leur saveur (optionnel).
- 3. Enfournez-les pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que la chair soit tendre.
- 4. Laissez-les refroidir légèrement avant de les peler et de les déguster!

#### Recettes gourmandes à base de châtaignes

Si faire griller des châtaignes permet d'en saisir le goût si particulier, tout en profitant d'un moment convivial entre famille ou entre amis, ce petit fruit d'automne permet également de réaliser bien des recettes savoureuses. Voici nos préférées :

#### La purée de châtaignes

Une purée de châtaignes onctueuse complète aussi bien les plats de viande et de volaille que les plats végétariens.

#### Ingrédients:

- ·500g de châtaignes grillées
- · 150ml de crème
- · 50g de beurre
- · Sel et poivre



#### Recette:

- 1. Placez les châtaignes dans un mixeur.
- 2. Chauffez la crème et le beurre dans une casserole jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu.
- 3. Versez le mélange de crème et de beurre sur les châtaignes.
- 4. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre, en fonction de votre goût.
- 5. Servez chaud, comme accompagnement.

Suite à la page 14



les dimanches 🖊 et 17 décembre de 14h à 18h OUVERT et le dimanche 24 de 10h à 15h



ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT Du mardi au vendredi de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>30 Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h





Du lundi au vendredi de 12h à 14h et de 19h à 22h, le samedi de 19h à 22h Fermé le din



de glace pour tous produits verriers Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurit

Vitrage isolant - Verre de cheminée

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

## HARTER & FILS

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





Nous vous proposons des services complémentaires :

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

6, rue du Couvent - **67860 RHINAU Port. 06 08 07 85 87** - Tél. Atelier : 03 88 74 64 39

Mail : **escaliersharter@wanadoo.fr**Site : www.escalier-harter.fr









la Cuisine de

Suite de la page 12

Une soupe de châtaignes et potiron Réchauffez vos soirées d'automne avec cette soupe riche et crémeuse.

#### Ingrédients:

- · 400g de châtaignes grillées et pelées
- $\cdot$  300g de champignons (par exemple des champignons de Paris ou des cèpes)
- · 1 oignon moyen, haché
- · 2 gousses d'ail, émincées
- · 1 litre de bouillon de légumes
- · 200ml de crème liquide
- · Huile d'olive
- · Sel et poivre
- · Persil frais pour la garniture (optionnel)

- 1. Nettoyez soigneusement les champignons avec un chiffon humide pour enlever toute trace de terre. Tranchez-les en morceaux.
- 2. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail.
- 3. Dans une grande casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen.
- 4. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et translucides.
- 5. Introduisez les champignons dans la casserole. Laissez-les cuire pendant environ
- 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que leur eau de cuisson se soit éva-
- 6. Intégrez les châtaignes grillées et pelées à la casserole.
- 7. Versez le bouillon de légumes, assurez-vous que les légumes soient bien immergés.
- 8. Portez à ébullition.
- 9. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 20 minutes pour que les saveurs se mélangent bien.



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

depuis plus de 30 ans

Votre artisan confiance

10. Utilisez un mixeur plongeant pour mixer la soupe directement dans la casserole jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et lisse. Vous pouvez également transférer la soupe dans un mixeur traditionnel, en travaillant par petites portions.

Joyeux Noël et Bonnes Pêtes de fin d'année !!

Du lundi au vendredi

9h00-12h00 14h00-18h00

Le samedi

9h00-12h00

fermé lundi & mercredi AM

- 11. Remettez la casserole sur feu doux, incorporez la crème liquide et remuez bien pour combiner.
- 12. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Laissez la soupe se réchauffer doucement, mais évitez de la porter à ébullition pour ne pas faire tourner la crème.

#### Un gâteau aux châtaignes

Découvrez le bonheur sucré d'un gâteau moelleux enrichi de la saveur douce des châtaignes!

8 rue d'Italie - 67230 Benfeld

Parc d'activités des Nations

audrey@peintures-ruppel.fr

03 90 57 96 08

06 73 43 33 67

#### Ingrédients:

- · 400g de châtaignes grillées
- · 200g de sucre
- · 150g de beurre
- · 3 oeufs
- · 200g de farine
- · 1 sachet de levure
- · 100g de chocolat

#### Recette:

- 1. Préchauffez votre four à 180°C.
- 2. Mixez les châtaignes en une purée fine.
- 3. Dans un bol, battez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- 4. Incorporez les oeufs un à un, en battant bien après chaque ajout.
- 5. Tamisez la farine et la levure, puis incorporez-les au mélange. Ajoutez la purée de châtaignes et mélangez bien.
- 6. Versez la pâte dans un moule beurré et faites cuire pendant 35 à 40 minutes.
- 7. Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- 8. Une fois le gâteau cuit et refroidi, nappez-le de chocolat fondu!











#### 5 variétés d'orchidées à cultiver en automne et en hiver



Égaillez vos journées d'automne et d'hiver avec des orchidées éblouissantes. Transformez votre intérieur en un paradis floral, même quand le temps est morose.

Contrairement à l'idée répandue selon laquelle ces plantes délicates ne peuvent prospérer que dans des environnements tropicaux, plusieurs variétés d'orchidées s'épanouissent magnifiquement pendant les mois plus frais de l'année. Voici quelques-unes des variétés d'orchidées qui apportent une touche de splendeur florale à nos intérieurs en automne et en hiver.

#### Les variétés d'orchidées qui s'épanouissent en automne et en hiver

En choisissant des variétés adaptées à ces saisons plus froides, il est possible d'apprécier la beauté délicate de ces fleurs exotiques même lorsque la nature semble endormie à l'extérieur. Avec les soins appropriés et une attention régulière, ces orchidées peuvent non seulement survivre, mais aussi prospérer, égayant nos intérieurs tout au long de l'année.

#### **En Cymbidium**

Les orchidées Cymbidium sont parmi les plus populaires pour leur capacité à fleurir en hiver. Originaires d'Asie et d'Australie, ces orchidées robustes sont appréciées pour leurs longues hampes florales portant des fleurs éblouis-



santes aux formes et aux couleurs variées. Elles sont souvent cultivées en pots et peuvent s'adapter à une gamme de conditions de lumière, ce qui en fait un choix idéal pour les jardiniers amateurs.

#### Phalaenopsis (Orchidée papillon)

Les Phalaenopsis, également connues sous le nom d'orchidées papillon en raison de la forme délicate de leurs fleurs, sont célèbres pour leur floraison longue et spectaculaire. Elles sont bien adaptées à la culture en intérieur



et peuvent prospérer dans des conditions de faible luminosité. Ces orchidées sont souvent disponibles dans une variété de couleurs et de motifs, ajoutant une touche élégante à n'importe quel espace intérieur.

#### Oncidium

Les orchidées Oncidium, souvent appelées « dancing ladies » en raison de la ressemblance de leurs fleurs avec des danseuses gracieuses, sont des joyaux tropicaux qui peuvent également fleurir en automne et en hiver. Elles



produisent des grappes de petites fleurs aux couleurs vives et aux formes uniques. Ces orchidées sont réputées pour leur parfum sucré, ajoutant une dimension olfactive à leur charme visuel.

#### Dendrobium

Les orchidées Dendrobium sont une vaste famille comprenant de nombreuses espèces adaptées à des conditions diverses. Certaines variétés fleurissent de manière spectaculaire en hiver, produisant des grappes de fleurs



aux couleurs vives. Ces orchidées nécessitent généralement un peu plus de soins en termes de température et d'humidité, mais elles récompensent les efforts investis par des floraisons remarquables.

#### Ludisia discolor (Jewel Orchid)

La Ludisia discolor, également connue sous le nom d'orchidée bijou, est une orchidée terrestre avec des feuilles attrayantes et souvent marbrées. Bien que moins connue que certaines autres variétés, elle mérite une



place dans la liste des orchidées d'automne et d'hiver. Cette orchidée prospère dans des conditions de faible luminosité et produit de petites fleurs discrètes, mais ce sont ses feuilles qui sont le véritable point fort.

Avec une attention régulière et une adaptation des soins en fonction des besoins saisonniers, les orchidées peuvent être des plantes gratifiantes et relativement faciles à entretenir, même en hiver.

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



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

Installations et rénovation de salle de bains Equipement pour personne à mobilité réduite

Chauffage gazPompe à chaleurSolaire





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

j.kleim.menuiserie@gmail.com

www.menuiserie-kleim.fr

# **EOPTIFEN**

FENÊTRES • PORTES • VOLETS









Venez découvrir vos futures menuiseries dans nos locaux!



www.optifen.com





🕲 03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | 🔣 🔣



À faire : 10 activités pour attendre Noël avec les enfants !



Comment occuper les enfants jusqu'au jour J ? Préparer la fête avec eux leur permet de prendre la mesure le temps qui les sépare encore du grand jour et de mieux patienter. Alors voici 10 activités pour attendre Noël à mettre en oeuvre ou à décliner à sa sauce...

Noël approche à grands pas... La magie commence à opérer et il devient de plus en plus difficile de tenir les enfants quand ils ne sont pas à l'école. Pour faire passer le temps, on peut chanter des chansons de Noël, lire des histoires ou regarder des vidéos qui entretiennent l'esprit festif. Mais quoi de mieux que quelques activités en famille pour attendre Noël en remplissant les yeux des enfants d'étoiles brillantes ?

#### Quelles activités faire avec les enfants en attendant Noël?

Découvrons ensemble 10 activités qui vont vous permettre de les occuper les mercredis et les week-ends...

#### Découper des flocons en papier

Pour parfaire la décoration de la maison, pourquoi ne pas organiser un **atelier de confection de flocons de neige**? Du papier blanc, une paire de ciseaux et un peu d'imagination c'est tout ce dont on a besoin... Pour commencer, plier une feuille blanche



carrée en 2 sur la diagonale, puis attraper les coins de chaque côté de la pliure et les rabattre l'un sur l'autre de manière à former un triangle. Répéter cette opération en rabattant un nouveau triangle par-dessus : la pointe marque le centre du flocon de neige.

Dessiner le modèle du flocon (vous trouverez plein d'exemple sur Internet) sur un côté et avec des ciseaux découper en suivant les lignes. Ouvrir délicatement et le flocon est prêt à être accroché au sapin ou coller sur une fenêtre, etc.

#### Préparer un spectacle

Pour faire plaisir à toute la famille d'un coup, quoi de mieux que de **monter un spectacle** avec tous les enfants!

En fonction du caractère des enfants, on peut imaginer monter une petite **pièce de théâtre**, une **chorale** ou un spectacle de **récitation de poésies**, d'histoires drôles...





### Trier les jouets pour faire de la place pour les suivants

L'approche de Noël est certainement le meilleur moment pour faire un tri parmi les jeux et les jouets et de se débarrasser de ceux avec lesquels on ne joue pas ou plus... On fait de la place dans les armoires et les



coffres pour les nouveaux qui vont arriver dans quelques semaines.

Le mieux, les donner aux petites soeurs ou frères, ou pour un <u>Noël solidaire</u> en **faire don** à une association qui se chargera de les distribuer aux enfants d'ici et d'ailleurs qui n'ont pas la même chance que nous à Noël!

#### Faire de la pâte à neige

Saviez-vous qu'il est facile de fabriquer une pâte blanche qui ressemble à de la neige, mais beaucoup moins froide ? Un moyen ingénieux de créer des décors féeriques pour s'amuser dans la neige avec des figurines...



Pour réaliser la recette, mélangez avec une cuillère 2 tasses de maïzena avec 1/3 de tasse d'une huile végétale incolore, jusqu'à obtention une pâte lisse et légèrement humide (jouez avec les proportions d'huile pour cela).

La recette est réussie lorsque la pâte s'agglomère facilement (à l'instar de la neige) avec les doigts.

#### Réaliser une assiette ou un goûter gourmand

Pour les épater pendant ce mois de décembre, profitez-en pour **préparer avec eux** des <u>assiettes de Noël</u> rigolotes, en version sucrée ou salée.



et un peu d'imagination, vous réaliserez des merveilles que vos enfants vont dévorer.

#### Composer un poème de Noël

Quel plus **beau cadeau pour Mamie** (ou Tatie) que quelques vers qui viennent du coeur précautionneusement calligraphiés sur un joli papier ?

Pour les plus inspirés, et en fonction de l'âge, on peut partir d'un thème de Noël et choisir la première lettre d'un mot sélectionné pour commencer chaque ligne qui se terminera en rime.

Puis, on le recopie en s'appliquant sur un papier de riz et on dessine des décors personnalisés...

#### Plier une étoile des neiges en origami

L'<u>origami</u> est une technique de pliage de papier qui nous vient tout droit du Japon. Découvrez comment réaliser des **étoiles** belles et originales avec ce tuto vidéo facile. En plus une fois que vous êtes partis à plier du papier, c'est addictif et les enfants en



redemandent : vous trouverez des tonnes de tutos sur internet.

Faites d'abord des tests en solo avant d'impliquer les enfants : ainsi vous pourrez les aider à réaliser des passages plus compliqués sans vous emmêler les pinceaux vous-même !

#### Faire des cartes de voeux

Confectionner de jolies <u>cartes de voeux</u> que vous pourrez envoyer à toute la famille et aux amis aussi! Les enfants sont toujours contents de laisser parler leur créativité et les grands ravis de recevoir un courrier personnalisé.



La fabrication est assez simple. Du papier cartonné de différentes couleurs dans le quel on peut découper des **formes diverses**, et pour les éléments de décoration, des petits objets de récup' comme des boutons, des perles, du papier aluminium ou encore des chutes de laine ou des rubans...

### Faire une bataille de boules de neige à l'intérieur

Il fait mauvais dehors et les plus jeunes ont besoin de se défouler. Si encore, il neigeait... Pas de problème ! On peut aussi bien organiser des batailles (rangées) même à l'intérieur : des boules de papier journal, des oreil-



lers bien mous, des chaussettes roulées en boule...

Pour éviter les débordements et la casse, on peut dessiner une cible sur un carton, utiliser un seau, monter un chamboule-tout avec des boites de conserves vides, les empiler pour faire une pyramide, ou encore en empiler le plus possible sur une assiette et la transporter d'un point à l'autre de la pièce sans les faire tomber...

Et pour finir la journée, un bon chocolat chaud comme si on avait passé la journée dehors!

#### Décorer la maison

Laissez parler votre imagination en famille et transformez votre maison grâce à de petits ateliers DIY de Noël.



Profitez par exemple d'une balade en forêt pour ramasser branches, pommes de pin et mousse pour un côté nature, sans dépenser

des fortunes ni ramener de plastique à la maison !

On peut aussi faire de la **peinture colorée gonflante** pour créer du relief et préparer des décorations magiques.

Pour cela, il faut mélanger dans un bol 6 cuillères à soupe de farine, autant de sel, 2 cuillères à café de levure (ou de bicarbonate) et 200 ml d'eau, dans une pièce bien chaude. Laisser reposer quelques minutes jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent à la surface.

Répartir ensuite dans des récipients plus petits et ajouter à la pâte des colorants alimentaires (ou de la gouache) et bien mélanger. La peinture est prête à l'usage. Le mieux est d'utiliser des pinceaux ronds pour donner un effet bombé aux traits...

Ensuite, soit on passe l'ouvrage au grill à basse température, au four à micro-ondes quelques secondes, ou entre 3 et 5 h près d'un radiateur!

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











 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)













### 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

# OFFRES EXCEPTIONNELLES

sur toute notre gamme photovoltaïque

Valable jusqu'au 31/12/2023

Etude personnalisée à domicile gratuite et sans engagement

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

#### **MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF:**

Pour paraître dans le Marsel du mois de janvier, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 20 décembre 2023.

#### **UNIQUEMENT sur notre site internet:**

www.leiournaldemarsel.fr

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



#### Dimanche 3 décembre

#### KRAUTERGERSHEIM - Marché de Noël

L'association ALC organise son marché de Noël de 14h à 20h, à l'Espace Loisirs 1 Rue de l'Amitié à Krautergersheim. De nombreux exposants locaux seront présents. Présence du Père Noël à 16h ainsi qu'une animation surprise et du maquillage Gratuit pour les enfants. Buvette et restauration sur place (knacks, soupe, vin chaud, lard grillé et gourmandises).

#### Samedi 9 décembre

#### **ERSTEIN - Grande Braderie**

La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h sur le parking des bénévoles ou au 1er étage (selon le temps). Vente de vêtements, jouets et livres, le tout à petits prix! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

#### 9 décembre et 10 décembre

#### MATZENHEIM - Marché de Noël

Marché de Noël organisé par Noël Solidaire à Matzenheim. Bénéfices reversés à Vozama, pour Madagascar. Vente de sapins. Métiers d'antan. Crèche animée. Buvette et restauration sur place. Passage du Père Noël. Le samedi 9 décembre, concert de l'Harmonie Municipale d'Erstein à 20h. Le dimanche 10 décembre,

concert des enfants des écoles à 10h30, sanglier à la broche, concert du Chœur de Filles du Collège Jean XXIII de Mulhouse à 16h30. Rens. au 06 47 97 73 59 ou sur noelsolidairematz@gmail.com

#### 9 décembre et 10 décembre

#### DUPPIGHEIM - Marché de Noël

Le club de danse Le Fer à Cheval de Duppigheim organise son marché de Noël. Artisans, commerçants et associations avec buvette et petite restauration proposent leurs différents produits sur le parvis de la salle des fêtes. Expositions de dessins de l'école maternelle de Duppigheim. Des animations sont au programme, notamment pour les enfants : jeux en bois géant, passage du Père Noël le samedi à 19h et le dimanche à 16h, Au menu : tartes flambées le samedi de 16h à 21h, Rosbiff le dimanche à 12h30 uniquement sur réservation.

#### Dimanche 17 décembre

#### **BOOFZHEIM - Concert de Noël**

Cette année l'harmonie de BOOFZHEIM vous propose un grand Concert: NOEL A TRAVERS LE MONDE, avec la participation de la paroisse protestante et de la chorale de Boofzheim.A 16 heures à l'église protestante de BOOFZHEIM. Entrée libre, plateau. Renseignement au 06 73 09 19 90 ou jacquesk67@aol.com

#### Dimanche 17 décembre

#### FRIESENHEIM - Concert de Noël

Concert à Friesenheim wà 17h à l'église au profit du conseil de fabrique, animé par la chorale double croche de Bischwihr suivi d'un verre de l'amitié.

#### Dimanche 31 décembre

#### BLAESHEIM - Soirée dansante du Nouvel An

L'association Hopla-Blaes vous propose une soirée du réveillon inoubliable en compagnie du célèbre orchestre Rico Show! Une ambiance du tonnerre, un repas sous forme de buffet avec un large, une équipe de bénévoles souriants et joyeux qui n'attendent que de vous faire vivre une soirée extraordinaire! Venez entre amis ou famille vous amuser jusqu'au bout de la

nuit pour un passer en 2024 dans la joie et la bonne humeur! Information et inscriptions: hopla.blaes@gmail.com ou 06 70 02 62 19.

#### Dimanche 31 décembre

#### **BENFELD - Réveillon Club Bushido**

Le bushido organise son réveillon de la St Sylvestre cette année à Benfeld. Le traiteur de la soirée est M. KARLES-KIND et le groupe est Mon nom est personne, les bénévoles serviront à table. Tous les renseignements pour le menu et le tarif sont disponibles sur le site internet du club bushido. reveillon@club-bushido.fr

### le Journal de Merse

Le journal de marsel publié par : **JDM Editions** - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU JDM Editions - Eurl au capital de 7.500<sup>€</sup> RCS Strasbourg TI 504 161 175 Directeur de publication : Véronique KOHLER

Contact: 03 88 74 11 10 lejournalde@marsel.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



Offrez des moments inoubliables avec Darty Boofzheim

03 88 58 50 50

51 Route de Rhinau

**BOOFZHEIM** 





Dimanche 24 décembre de 9h à 12h







07 71 86 40 91 · jphpaysages@gmail.com ERSTEIN

Retrouvez-nous sur // JPH PAYSAGES







#### Tourte de pintade à la mousseline de persil (Tourte des rois)

#### Purée de persil :

Blanchir rapidement du persil plat équeté dans une grande quantité d'eau fortement salée, refroidir dans de l'eau glacée, égoutter et mixer le plus finement possible.

#### Mousseline de volaille :

- · 1 kg de poitrine de volaille
- · 40 g de sel
- · 1 g de poivre fraîchement moulu
- · 8 Oeufs
- · 1300 g de crème liquide

Mixer la volaille au cutter bien froid. Ajouter du sel et le poivre puis les œufs un à un et terminer par la crème.

Prélever une partie pour l'insert et ajouter 20% de purée de persil, dresser sur papier cuisson en forme d'escargots, de 2 cm inférieur à la taille de votre moule à tourte. Surgeler.







#### Farce pintade :

- · 1 kg de pintade cuisses, ailes, poitrines, peau
- · 10 g de sel
- · 1 g de poivre, fraîchement moulu
- · 5 cl de Madère
- · 5 cl de Riesling
- · 60 g d'échalote ciselée
- · 200 g de mousseline





Lever les poitrines, retirer la peau et la réserver. Retirer le nerf des aiguillettes.

Tailler le tout en cubes d'un bon centimètre. Désosser les cuisses et les ailes.

Ajouter la peau, puis passer à la grille fine du hachoir.

Ajouter les cubes de poitrine, les échalotes, le Madère, le Riesling, le sel et le poivre. Mélangez le tout et laisser mariner une nuit en chambre froide. Ajpoutez la mousseline.





#### Montage:

Abaisser le feuilletage à 2 mm d'épaisseur, découper deux cercles puis piquer celui du dessous. Etaler 350 g de farce pintade, poser un insert puis étaler 350 g de farce par-dessus, recouvrir du deuxième cercle de pâte feuilletée. Dorer, décorer et faire une cheminée. Laissez reposer une nuit en chambre froide.



#### Cuisson:

Chaleur tournante 10 minutes à 220°C 15 minutes à 200°C









# Nu Brochet CAFE - RESTAURANT

Sur place / Au Restaurant

**Déjeuner des 25 et 26 décembre à 48€** (plat seul 28€ / Entrée et plat OU plat et dessert 36€)

Petit potage

Foie gras de canard maison, chutney de figues et rhubarbe, pain brioché **OU** Assiette nordique aux poissons fumés et marinés, cocktail de crevettes, blinis et crème fraîche

**OU** Variation autour du gibier -terrine de chevreuil et pâté en croûte de lièvre, cervelas et jambon de sanglier-, petites garnitures

Blanquette de chapon aux morilles et légumes en blanquette, knepfle maison

**OU** Civet de biche de nos régions cuisiné à l'Ancienne, chou rouge, pommes et marrons, knepfle maison

**OU** Filet de sandre et omble chevalier, crème et fines herbes, tagliatelles et feuilleté Noël

Profiteroles aux senteurs de Noël et fruits frais, chocolat chaud **OU** Biscuit roulé glacé «comme une bûche» à la clémentine et aux spéculoos, fruits frais

**OU** Mille et une feuille de berawäcka glacé au Kirsch d'Alsace et griottes

+ Petite carte et menu enfant

#### Déjeuner du 1er de l'An 48€ sans le plat chaud , 65€ avec le plat chaud



Buffet froid à volonté et varié (avec huîtres)

Carré de veau français, champignon farci «aux champignon», petits légumes, pommes croquette

**OU** Variation de trois poissons (lotte, bar et loup), sauce au vin de Chablis, légumes en julienne, tagliatelles

Buffet de fromages et desserts

Une coupe de champagne à l'apéritif, eaux et vins à volonté, thé ou café

Le restaurant sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre et le 1er janvier AU SOIR

Du ler décembre au 15 janvier - pour vos repas d'entreprise et d'associations, vos fêtes de famille... (sauf 25, 26 décembre et ler janvier 2024)

Le MENU/CARTE à 34€ / Entrée plat ou plat dessert 27€/
Plat seul 21€ avec une salade verte

Composez votre propre menu de Fête!!

Les Entrées / les plats / les desserts



Crème brûlée au foie gras, chutney de figues, pain brioché, bouquet de salades

Salade de saison autour du gibier -duo de terrines et jambon de sanglier-Buissonnière de poissons fumés et marinés et crevettes 6 escargots à l'Alsacienne

Salade à l'effilochée de canard, gésiers confits et croûtons dorés

Blanquette de volaille de Ferme, feuilleté-sapin et tagliatelles Filet de canette à l'orange, petits légumes, gratin de pommes de terre Pièce de bœuf au Poivre Vert, petits légumes, pommes frites Filet de sandre, crème et fines herbes, aux tagliatelles Civet de sanglier cuisiné à l'Ancienne aux tagliatelles

Mousse aux marrons, fruits frais, coulis aux épices de Noël Génoise glacée aux agrumes, fruits frais Moelleux au chocolat et aux vins chaud, fruits frais Parfait glacé au kirsch, compotée de cerises et coulis chocolat Crémeux fruits de la passion et fruits frais

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

© JDM Editi

# Auberge b'm hans



### 19<sup>bis</sup> rue de Colmar **OBENHEIM**

Merci de réserver votre table au 03 90 00 27 18

Menus à thème du mois de **Décembre** 

La carte traiteur est disponible

Samedi 9 en soirée et dimanche 10 à midi Fondue aux 3 fromages Suisses

Vendredi 15 et samedi 16 en soirée Moules frites à volonté

Dimanche 17 à midi Civet de chevreuil et sa garniture automnale

Dimanche 7 janvier 2024 à midi Traditionnelles Bouchées à la Reine

RECHERCHE Serveur(se) à temps plein en CDI

Toute l'équipe vous souhaite Un Joyeux Noël

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



### Livraison de repas chauds à domicile

#### Sur les communes de :

- Benfeld
- Boofzheim
- Herbsheim
- Huttenheim
- · Kertzfeld
- ......
- Kogenheim
- Rhinau
- Rossfeld
- Sand
- · Sermersheim
- Westhouse

Retrouvez le menu de la semaine en cours sur notre site...

Joute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année!

Ouverture de notre magasin : Mercredi de 8h à 11h45

Vendredi de 8h à 11h30 et de 15h30 à 18h Samedi de 8h à 12h

Nos viandes sont issues essentiellement de producteurs de la région.

23 rue du Gal de Gaulle 67230 HUTTENHEIM

03 88 74 40 26 • www.boucherie-charcuterie-traiteur-helmer.fr









Nettoyer à la perfection la vitre noircie d'un poêle à bois : ce produit gratuit et naturel qui change tout!



Saviez-vous que la propreté de la vitre de votre poêle à bois joue un rôle essentiel non seulement dans l'esthétique et l'efficacité énergétique de votre appareil, mais également dans votre sécurité et la qualité de l'air intérieur ? Dans cet article, découvrez pourquoi il est indispensable de maintenir cette vitre propre et comment y parvenir avec des méthodes simples et naturelles, afin de profiter d'une expérience chaleureuse et sécurisée tout au long de la saison froide.

Le charme d'un feu crépitant dans le confort de votre salon, qu'il s'agisse de la combustion de bûches ou de pellets, est réellement magique. Cependant, pour que cette magie perdure et que votre poêle à bois fonctionne de manière optimale, l'entretien régulier, et en particulier le nettoyage de la vitre, est primordial. L'ignorer peut non seulement altérer la beauté visuelle du feu, mais surtout impacter l'efficacité et la sécurité de votre poêle.

#### Pourquoi est-il si important de maintenir propre la vitre d'un poêle à bois ?

L'un des principaux avantages d'un poêle avec une vitre : pouvoir apercevoir le feu à l'intérieur. Une vitre propre améliore ainsi l'atmosphère chaleureuse se dégageant d'un feu de bois. Mais outre cet aspect purement esthétique, une vitre encrassée peut également réduire l'efficacité de la combustion. En effet, la saleté et la suie peuvent réfléchir la chaleur vers l'intérieur du poêle au lieu de la laisser rayonner dans la pièce, réduisant alors l'efficacité énergétique de votre appareil.

Une vitre propre permet aussi de surveiller la combustion et d'identifier rapidement tout problème éventuel, comme une combustion anormale, des flammes trop hautes, ou la présence d'objets étrangers dans le poêle. Autre souci : les dépôts de suie et de résidus peuvent, à long terme, endommager la vitre ou réduire sa durée de vie. En la nettoyant régulièrement, vous préservez donc la qualité et la longévité de la vitre.

### **HAUSSMANN** SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN ATELIER - ENTREPÔT - MAGASIN



DEVIS GRATUIT **Nous avons** décennale

#### Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

### www.haussmannsolsresine.fr

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

Un poêle qui fonctionne correctement et dont la vitre est propre assure aussi une bien meilleure combustion, ce qui peut réduire la production de substances nocives et améliorer la qualité de l'air à l'intérieur de la maison. De la même manière, un poêle propre et bien entretenu fonctionne de manière plus efficace, conduisant alors à une utilisation moindre de combustibles et donc à des économies d'énergie.

Au-delà des aspects pratiques, un poêle propre est tout simplement plus agréable à regarder. Il reflète le soin et l'entretien apportés à l'espace de vie !

#### Comment nettoyer facilement la vitre de mon poêle avec des ingrédients naturels ?

Nettoyer la vitre noircie d'un poêle à bois ou à pellets peut être réalisé efficacement avec des ingrédients naturels. Voici quelques méthodes, dont, l'une ne vous coûtera rien, puisqu'il s'agit d'utiliser les cendres issues de la combustion de vos bûches ou granulés:

#### Avec du papier journal et des cendres :

- · Humidifiez un morceau de papier journal.
- · Trempez-le légèrement dans les cendres froides du poêle.
- · Frottez la vitre en effectuant des mouvements circulaires. Les cendres contiennent des agents nettoyants qui aideront à retirer la suie et la saleté.
- · Essuyez avec un chiffon propre.

#### Avec du vinaigre blanc :

- · Mélangez du vinaigre blanc avec un peu d'eau.
- · Trempez un chiffon doux ou une éponge dans la solution.
- · Frottez la vitre doucement.
- · Essuyez avec un chiffon propre et sec.

#### Avec du bicarbonate de soude :

- · Faites une pâte en mélangeant du bicarbonate de soude avec un peu d'eau.
- · Appliquez la pâte sur la vitre noircie et laissez agir pendant quelques minutes.
- · Frottez doucement avec un chiffon doux ou une éponge.
- · Rincez avec de l'eau propre et essuyez la vitre.





# CARRELAGE MOCK-MATHIA

Du carrelage traditionnel jusqu'aux résines modernes



- Salle de bain (clef en main)
- Pose de carrelage, mosaïques, pierre naturelle
- Réalisation de douche italienne
- Application de résine intérieur et extérieur (Tapis de pierre, semi lisse, paillettes, béton ciré…)
- Réalisation de chape
- Pose de lames et dalles PVC





06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM footback-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr



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

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







- 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



Anthony Baumert • 3 rue Jean-François Champollion • SÉLESTAT

06 72 20 44 47 • www.carreleur-selestat.fr

Suite de la page 24

#### Conseils supplémentaires :

- · Assurez-vous que le poêle soit bien éteint et froid avant de nettoyer la vitre pour éviter tout risque de brûlure.
- Préférez ne pas utiliser de produits nettoyants abrasifs ou caustiques qui pourraient endommager la vitre ou libérer des fumées toxiques lors de la prochaine utilisation du poêle.
- · Nettoyez régulièrement la vitre pour éviter l'accumulation de suie et de résidus, ce qui facilitera le nettoyage.

#### Comment entretenir un poêle à bois ?

Outre une vitre toujours propre, entretenir régulièrement son poêle à bois ou à pellets durant toute la saison de chauffe est crucial pour assurer son bon fonctionnement et la sécurité de votre maison. Voici les étapes à suivre pour un nettoyage complet :

#### Nettoyer l'intérieur du poêle

- · Assurez-vous que le poêle soit bien froid. Utilisez une pelle à cendres et un seau métallique pour retirer toutes les cendres et les résidus de combustion de l'intérieur du poêle.
- · Vérifiez également l'état des grilles et nettoyez-les si nécessaire pour assurer une circulation d'air optimale.
- Utilisez une brosse métallique pour enlever la suie et les dépôts accumulés sur les parois internes.

#### Nettoyer la vitre

Utilisez des méthodes naturelles comme le vinaigre, les cendres ou le bicarbonate de soude pour nettoyer la vitre noircie (comme expliqué dans la première partie de notre article).

#### Vérifier et nettoyer le tuyau de poêle

Inspectez le tuyau pour détecter tout signe de corrosion, de dommages ou de suie excessive. Vous pourriez avoir besoin d'un professionnel pour nettoyer et inspecter le conduit de cheminée.

#### Nettoyer l'extérieur du poêle

Utilisez un chiffon doux et un nettoyant adapté (suivant le matériau de votre poêle) pour nettoyer l'extérieur. Évitez les nettoyants abrasifs qui peuvent endommager la surface.

#### Vérifier les joints

Assurez-vous que les joints de la porte et de la vitre soient toujours en bon état. Remplacez-les si nécessaire pour assurer une étanchéité parfaite.

#### Inspecter le système d'aération

Assurez-vous également que les évents soient fonctionnent correctement. Une bonne ventilation est essentielle pour une combustion efficace et sûre.

#### Vérifiez les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone

Autre point important : posséder chez soi des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone qui fonctionnent. Remplacez les piles si nécessaire et testez-les régulièrement pour assurer votre sécurité.

Si vous avez des doutes sur l'état de votre poêle, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel pour une inspection et un nettoyage complet.

#### Quel est le prix d'un ramonage d'un poêle à bois ?

Le coût pour un ramonage standard se situe généralement entre 40 et 80 euros environ. Un nettoyage qui comprend le nettoyage de la cheminée et le contrôle de base de l'intégrité structurale. Si une inspection approfondie est nécessaire, le coût peut augmenter. La facture peut alors être de l'ordre de 60 à 150 euros en moyenne, selon l'étendue de l'inspection et les services inclus. Un coût qui peut certes paraître onéreux, mais qui n'est rien comparé à la vie des personnes vivant dans votre foyer.



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

### Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades

CROVISIER

SPITZ

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

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

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

*DluSque*PRO

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

Portes d'entrée et d'intérieur

Fenêtres bois, PVC et alu

Volets

Escaliers acier et bois

Parquets · Sols stratifiés

Placards / Dressing Meubles cuisine

et salle de bains

Agencement

### ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE **80 ANS**



1 rue Saint-Léonard - **BENFELD** Tél. **03 88 74 43 78** contact@utter67.fr - www.utter67.fr





Portails

Clôtures

Garde-corps

Brise-vue

Motorisations

Garages

03 88 59 69 55

06 85 100 100





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



### 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







1, rue du Noyer - 67230 KERTZFELD

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

GRATUI





· Enlèvement de véhicules : Voitures avec cartes grise, tracteurs, remorques, etc...

· Désencombrement de votre maison, de la cave au grenier

· Enlèvement et dégazage de cuve à fioul

· Récupération de vos métaux et ferrailles

Professionnels et Particuliers 06 23 91 30 67

Plus de 40 ans d'expérience au service de la qualité





une solution de rénovation

#### Votre cuisine ne vous plait 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 **GOXWILL<u>ER</u>** 

03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr - devis grafuit »

« mer redde elsassich salle d'exposition



CARROSSERIE MULTIMARQUES en France

INFOS et RDV 3 rue Chopin • SCHERWILLER









#### Le thym, la verveine et la guimauve en vins et élixirs de santé

Découvrez le Thym, la Verveine et la Guimauve dans notre Série « 20 sur Vins ». De l'appétit au sommeil, ces

élixirs offrent des solutions délicieuses pour apaiser la toux, faciliter la digestion, combattre la fatigue et apaiser

Vous reprendrez bien un petit élixir? Manque d'appétit ou soucis de digestion, toux, difficulté à trouver le sommeil, fatigue, stress, nervosité...? Dans notre série « 20 sur Vins », rendez-vous aujourd'hui avec le thym, la verveine et la guimauve pour des solutions naturelles et souvent délicieuses.

#### Le thym, ingrédient naturel de santé

Apprécié depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, mais introduit dans les jardins d'Europe au 8ème siècle par les moines bénédictins, le thym s'y est révélé fort utile à plus d'un titre. Ses qualités en font un merveilleux allié contre les affections des voies respiratoires, la coqueluche, l'asthme, mais aussi contre les douleurs gastriques, intestinales ou encore les flatulences. Grâce à ses principes amers, il est aussi un bon stimulant de l'appétit. Ses effets sont fort utiles en infusion en cas de refroidissement et de toux, mais il sait aussi se faire apprécier lorsqu'il s'agit d'aider une digestion un peu paresseuse. Ce petit vin devrait vous en convaincre.

#### Vin digestif au thym

- · Placez un bouquet de **thym** dans un gros bocal, recouvrez-le de 7,5 dl de vin blanc et laissez reposer pendant 10 jours.
- · Filtrez, et mettez dans une bouteille que vous conserverez au frais et à l'abri de la lumière. Ballonnements, lourdeurs, troubles de la digestion : prenez un verre à liqueur de ce vin au thym midi ou soir, après le repas. Là encore... pour les adultes seulement et sans excès, évidemment!

#### Le thym active toutes les formes de désintoxication

Notamment en favorisant la transpiration. Sous une autre forme, il est donc recommandé chaque fois qu'il s'agit d'éliminer des toxines de l'organisme : excès de table, bien sûr, mais aussi grippe, rhumatismes...

C'est enfin un excellent **fortifiant**, tant pour renforcer les défenses de l'organisme qu'en cas de fatigue ou de nervosité.

Pour vous soigner ou simplement pour le plaisir, à vous les infusions de thym, préparées avec la plante sèche ou fraîche : vous en profiterez également après les repas, pour lutter contre la somnolence due à la digestion, et retrouver plus rapidement du coeur à l'ouvrage.

#### La verveine, plante des druides pour la santé

Autrefois considérée comme plante sacrée, la verveine était fort appréciée des druides pour certains rituels. Les Romains, eux, la dédiaient au culte de Jupiter. Fortifiante et apéritive, elle a en médecine populaire une excellente réputation pour soulager de nombreux

Profitez-en bien sûr en tisane, pour ouvrir l'appétit, favoriser la digestion, apaiser des troubles digestifs légers, en cas de toux, de bronchite, de convalescence ou de surmenage! Ne négligez pas pour autant - sans en abuser non plus - les vertus de son vin.

#### Vin de verveine

Versez 1 dL de vin blanc sec sur une bonne cuillère de verveine odorante séchée, dans un bocal de verre, laissez reposer pendant 5 jours, puis filtrez.

Manque d'appétit, fatigue, nervosité, stress : un petit verre à liqueur avant un repas principal, seulement en cas de nécessité.

Comme elle a un effet tonique et sédatif sur le système nerveux, dans sa version plus sage la verveine est aussi indiquée pour calmer l'angoisse, la fatigue nerveuse, les maux de tête ou encore vaincre l'insomnie.



### **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



@arthur-osama





#### Infusion de verveine

- · Versez une tasse d'eau bouillante sur une cuillère à café de verveine séchée.
- · Laissez infuser 5 minutes, puis filtrez.

Prenez-en une tasse après les repas principaux (ou une demi-heure avant le repas si c'est pour ouvrir l'appétit).

Attention : la verveine est déconseillée aux femmes enceintes

#### La guimauve contre les irritations

Appréciées pour leurs propriétés adoucissantes, les feuilles et les racines de guimauve aident à traiter les muqueuses irritées et enflammées, autant par voie interne



qu'externe. Les racines permettent de concocter un sirop qui a, lui aussi, certaines vertus calmantes.

#### Sirop de guimauve

Laissez macérer 100 g de racines de guimauve coupées dans 1 litre d'eau froide, pendant 24 h. Passez, faites cuire doucement, et lorsque la préparation est tiède, ajoutez 300 g de miel. Pour parfumer, vous pouvez éventuellement compléter avec un peu de fleur d'oranger. Conservez ce sirop dans un flacon teinté, à l'abri de la lumière.

Toux: 3 à 4 cuillerées dans la journée.

Pour faciliter le **sommeil** : un petit verre à liqueur le soir avant de vous coucher.

En cas de bronchite ou de toux sèche, une simple macération a également très bonne réputation.

- · Versez 1,5 dL d'eau froide sur une cuillère à soupe de racines de guimauve coupées en petits morceaux.
- · Laissez macérer 1 heure et demie, en remuant de temps en temps.
- · Chauffez cette préparation de manière à ce qu'elle soit juste tiède, et buvez-la pour calmer la toux sèche et la bronchite.

Plusieurs fois par jour, mais à une condition : préparez-la toujours au dernier moment, et buvez-la sans attendre!

Attention: ces quelques suggestions s'adressent aux adultes uniquement, et ne remplacent nullement une consultation médicale lorsque cette dernière semble nécessaire!

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



Diagnostic - Mécanique - Carrosserie Entretien & Réparation toutes marques

> Révision Constucteur Garantie préservée

Dépannage - Pneus - Pare-brise









Louez votre voiture à Seux pas de chez vous

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





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





GRATUIT 67150 GERSTHEIM

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





"NOUVEAU" **GP CAR, AGENT** 

**MOTRIO** 

Toute l'équipe vous souhaîte de Belles Fêtes de fin d'année

### **VOITURES OCCASIONS:**

**RENAULT SUPER 5** - Five - essence - 160 750kms - 1995 .............. 2 300<sup>€TTC</sup> **RENAULT TWINGO** - 1.2I - 162 500kms - 2009 ....... 3 690€TTC **RENAULT SCENIC 3** - 1.5 DCI - 147 400kms - 2015 ...... 8 500€TTC **TOYOTA RAV 4** - 2.2L - diesel - 189 000kms - 2012 ............ 8 690€TTC **VOITURES SANS PERMIS:** 

**CHATENET CH46**-6000kms-2019.......9990<sup>€⊤⊺C</sup> **LIGIER XTOO RS** - Blanche - 62 000kms - 2011 ...... 5 000€TTC **LIGIER XTOO** - 35 000kms - 2011 ...... 5 490€TTC



Retrouvez nos véhicules à vendre sur le site internet : www.leboncoin.fr / Tapez voitures + 67230 Herbsheim



de remise sur votre révision iusqu'au 31/01/2024 voir conditions en garage

6, rue du Maily • HERBSHEIM • 03 88 74 37 65

**INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE NEUF ET RÉNOVATION** 



Découvrez la qualité de nos installations sur

facebook. Calis Pompes à Chaleur



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

dès maintenant



### Technicien automobile H/F Temps plein - CDI

Toutes activités de maintenance corrective

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

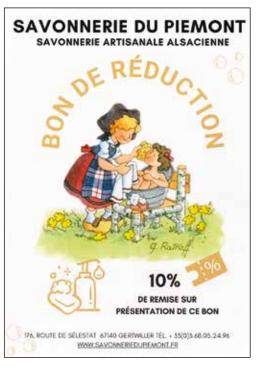
Horaires: Lundi 9h-12h, 13h30-17h30 Mardi au vendredi : 8h-12h, 13h30-17h30 Salaire à négocier selon profil et compétences

Types de primes et gratifications : Prime annuelle. Envoyez-nous votre CV et lettre de motivation!

10 A rue de l'Expansion 67210 OBERNAI 03 88 95 96 32

garage@obernai-automobiles.com







#### Que manger quand on est malade?

Lorsqu'on est malade, qu'il s'agisse d'une infection virale, d'une affection ORL ou d'une gastro-entérite, l'organisme a d'autres tâches bien plus urgentes que celle de s'alimenter. L'idée reçue selon laquelle il faut, au contraire, se nourrir pour avoir des forces n'est pas fondée. En revanche, la déshydratation et la dénutrition sont à prévenir, si l'on veut éviter



une récidive pendant la convalescence ou juste après, quand l'organisme a enfin récupéré.

Quand on est malade, voire alité, la plupart d'entre nous n'a pas ou peu d'appétit. Il est, en effet, courant et même naturel de ne pas avoir faim. L'organisme, en pleine lutte contre le pathogène, n'a pas l'énergie suffisante pour digérer, un mécanisme grandement énergivore. Il est sage alors de s'écouter, mais aussi de penser à s'hydrater et, lorsqu'on a faim, de manger en priorisant ses apports pour prévenir la dénutrition.

#### Alimentation en cas de maladie - Ce qu'il faut retenir

Quand on est malade, les défenses immunitaires sont affaiblies et l'alimentation difficile : il est très important de maintenir une alimentation concentrée en nutriments et vitamines contre les virus!

#### L'hydratation est essentielle

Elle l'est plus encore lors de passages fiévreux. Penser à boire régulièrement, par petites gorgées, de préférence de l'eau filtrée, débarrassée des résidus chimiques contenus dans celle du robinet.



Concernant les eaux en bouteille, il est recom-

mandé de choisir les moins minéralisées, car les minéraux peuvent surcharger l'organisme déjà bien assez fragilisé.

Les <u>tisanes</u>, et notamment celles à base de thym, accompagnées d'une petite cuillère à café de miel d'eucalyptus ou de sapin ont un double effet, à la fois antiseptique et stimulant.

Les thés verts et thés matcha, riches en antioxydants, sont aussi indiqués pour bénéficier de leur effet anti-inflammatoire.

#### Les boissons lacto-fermentées

Le kéfir de fruits ou de lait, le kombucha, les jus de légumes lacto-fermentés ou encore, le petit lait ultra-frais sont une source précieuse de probiotiques favorisant une belle diversité microbienne intestinale. Ces concentrés de probiotiques sont aussi bénéfiques en pleine tempête virale, qu'en temps normal, en bon état de santé général.

#### Les monodiètes réchauffantes

Elles consistent à ne consommer qu'un seul aliment par prise alimentaire et présentent le double intérêt d'hydrater et d'apporter à l'organisme les micronutriments dont il a besoin. Elles peuvent se présenter sous la forme de bouillons super-nutritifs, reminéralisants et réchauffants. Ils sont préparés à partir d'os ou de carcasse de poulet, ou bien de pâte de miso non pasteurisé pour les végétariens.

Les soupes de légumes permettent aussi de s'alimenter sans fatiguer son organisme. En effet, en pleine infection, il est primordial d'assurer des apports suffisants en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres. À propos, ne pas hésiter à ajouter à vos soupes deux ou



trois gousses d'ail, aux propriétés antibactériennes et aux composés soufrés, tant préventifs que curatifs pour les affections ORL et autres infections virales.

#### Quand l'appétit revient

Il est alors conseillé de se tourner vers des aliments riches en certaines vitamines, ainsi que des minéraux et oligo-éléments spécifiques :

- · la vitamine C, avec du persil, des choux et des agrumes,
- · la <u>vitamine D</u>, contenue dans le foie de morue (une fois par semaine), les jaune d'oeufs (jusqu'à 6 par semaine pour un adulte) et le beurre (en petite quantité au petit déjeuner),
- · du cuivre que l'on trouve dans le foie, la spiruline (jusqu'à 5 g par jour) et le chocolat noir (à condition de contenir minimum 70 % de cacao),
- · du zinc, dans les huîtres, le germe de blé et le foie de veau,
- · du <u>sélénium</u>, en mangeant chaque jour 2 à 3 noix du Brésil de bonne qualité. Il est aussi intéressant d'augmenter ses apports en acides gras polyinsaturés (huiles riches en oméga-3, oléagineux, petits poissons gras), qui favorisent une plus grande circulation de lipoprotéines, capables de capter et de neutraliser les virus circulants.

#### Ne pas surcharger son organisme

Certains aliments sont à éviter le temps de l'infection, même s'ils peuvent donner l'impression d'encourager à mieux guérir, en se faisant plaisir. Ce serait, au contraire, contreproductif.

Il s'agit des viandes rouges, très lourdes à digérer, des produits laitiers aux effets mucogènes, c'est-à-dire qu'ils favorisent les mucosités (sécrétions nasales, glaires, etc.) déjà difficiles à éliminer et des aliments ultra-transformés, riches en sucres et pauvres en micronutriments.

Prévenir une rechute après avoir été malade, c'est opter pour une alimentation équilibrée et de qualité, c'est aussi mettre ou remettre en place quelques préalables pour se prémunir de manière globale.

Il s'agit notamment de bien dormir et de ne pas négliger sa fatigue, d'apprendre à gérer son stress et de pratiquer une activité physique régulière, de procéder à un lavage régulier des mains au savon et des fosses nasales avec une solution saline, ainsi que de prendre le temps de mâcher, la clé pour une muqueuse intestinale intègre, première ligne de défense contre les virus.

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



37 rue de la gare **03 88 66 34 84** 06 08 32 40 50

#### **FORD RANGER 2.2 TDCI**



160cv - 03/18 - Diesel - Clim Hard top - Attelage - 35 000kms 21 800€

#### LAND ROVER DISCOVREY



150cv - 11/16 - Diesel - Clim - GPS Caméra - 85 000kms 24 900€

#### **MINI COOPER 184 SE**



184 SE - Electrique - 06/21 -Clim - GPS - 22 000kms 22 600€

### TESLA MODÈLE 3 **LG RANGE D AWD**



346 CV 10/19 - Conduite autonome - 59 000kms 34 900€

Un stock permanent de plus de 150 véhicules occasions et 80 utilitaires occasions, visibles sur notre parc, disponible de suite, garantie, révisés











#### √OS PNEUS AU PRIX DU NE

Un choix sur toutes les marques de pneus du marche Consultez nos tarifs en ligne sur

**OBERNAI-ACCES-PNEUS.COM** 

GOOD/YEAR Guilliental WHATIKOOK DENLOP MICHELIN

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

Ouvert tous les dimanches de décembre de 14h à 18h



JUSQU'AU **22 JANVIER 2024** 

AVANT TRAVAUX

**DES REMISES EXCEPTIONNELLES** sur 400 m<sup>2</sup>

# **TOUT DOIT** DISPARAÎTRE

jusqu'à

#### HOMME - du 36 au 72

DU XS au 6 XL

MEN'S - ETERNA - JAPAN RAGS - FYNCH HATTON - JUPITER - ALBERTO - PADDOCKS BRUHL - ROY ROBSON - FREEMANN PORTER - MILESTONE - J & JOY ...

#### FEMME - du 34 au 54

ELISA CAVALETTI - GERRY WEBER CAPUCCINO - LE TEMPS DES CERISES FREEMANN PORTER - BARBARA LEBEK OUI - GERRY WEBER - ETERNA ...



-à-porter Homme - Femme 29 Bld du Mal-Koenig (à côté du Mc Do) Ouvert tous les jours de 9h30 à 19h et samedi de 9h30 à 18h 🚯





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

www.acoeurdames.fr

### Prévenir la dépression saisonnière... grâce à la sophrologie et la réfloxologie

L'entrée dans l'hiver et les journées qui raccourcissent est parfois source de déprime ou d'état dépressif passager... On peut se sentir de plus en plus fatigué, avec une perte de motivation et de confiance en soi.

Des crises d'angoisses peuvent apparaître ainsi que des troubles du sommeil et du comportement alimentaire. On peut même perdre son

estime de soi car on ne trouve plus l'énergie d'effectuer les tâches qu'on faisait facilement auparavant.

La sophrologie pratiquée régulièrement permet de retrouver de l'énergie, de restaurer la confiance dans son corps et ses ressources personnelles, de se projeter positivement dans l'avenir.

#### Je vous propose un petit exercice de sophrologie à faire à l'extérieur devant un beau paysage pour vous régénérer et soulager la tristesse et la fatigue :

- Mettez-vous debout les pieds bien ancrés face à un paysage qui vous inspire, que vous trouvez beau et énergisant ; s'il fait soleil placez-vous face au soleil sans le regarder
- Inspirez profondément et ouvrez grand les bras vers le paysage, retenez l'air quelques instants et ramenez vos bras vers votre poitrine en imaginant que vous y ramenez toute la beauté, la lumière, la force et l'énergie comme si vous plaquiez un gros ballon contre vous. C'est comme si le paysage et toutes ses qualités pouvaient entrer en vous.
- Expirez profondément en vous relâchant et en accueillant la beauté.
- Recommencez autant de fois que nécessaire.

#### **NOUVEAU: ATELIER SOPHROLOGIE DE GROUPE TOUS LES MERCREDIS SOIR A 20H AU CABINET** 15€ LA SEANCE SANS ENGAGEMENT - SUR INSCRIPTION

Rédigé par Catherine Connan



Isabelle Rey-Cala Réflexologue Praticienne en Massage drainage lymphatique doux

8 rue du Châtelet BENFELD 06 35 97 52 62

www.mieuxetre67.com

La grisaille, les journées plus courtes, la fatigue peuvent amener à une déprime passagère. Vous vous sentez fragile émotionnellement, «à fleur de peau».

Les intestins seraient notre 2ème cerveau, il y aurait autant de NEU-RONES que dans le 1er. Vous connaissez sûrement ces expressions

: «se faire de la bile» - «avoir l'estomac dans les talons»... Ce qui montre que le ventre et nos émotions seraient liés.

Je vous propose donc de renforcer l'équilibre de celui-ci par :

- Des soins de REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ; je pratique la technique E.R.V.E. qui va stimuler l'auto-guérison de l'organisme en évacuant les toxines responsables de dysfonctionnements.

- Ou par un massage drainage lymphatique doux au moyen de pressions lentes et profondes au niveau des ganglions lymphatiques ; ce qui va activer la circulation de la lymphe et favoriser ainsi l'éliminination des déchets contenus dans nos cellules.

MON CONSEIL: Effectuer un massage du plexus solaire qui va libérer en profondeur toutes les tensions accumulées

dans l'ensemble de votre organisme (anxiété, stress). Il faut vraiment essayer!

Où se situe le plexus solaire ? Au milieu de la poitrine se trouve l'os du sternum (qui signifie poitrine en Grec). Longez le sternum avec vos doigts, pour trouver son extrémité et la zone du plexus solaire se situe 3 doigts en-dessous.

Avec une main regroupez l'ensemble de vos doigts que vous posez délicatement sur votre plexus. Faites de petits mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre, les yeux fermés pour un meilleur ressenti, en prenant de profondes respirations par le nez. Faites ceci pendant env. 2 minutes dans un endroit calme. Ce mouvement agit sur votre diaphragme, le muscle principal de la respiration qui est souvent mal équilibré. Ce massage peut être effectué tous les jours à votre convenance, lorsque vous en ressentez le besoin (le matin, le soir...)

C'est bientôt NOEL, offrir un bon cadeau pour un mieux-être sera très apprécié (commande via le site internet ou au cabinet).

Le prochain atelier «POINTS REFLEX» (pressions d'autostimulation) sur le thème PREVENTION/RENFORCEMENT DU SYSTEME RESPIRATOIRE : JEUDI 11 JANVIER 2024 à 12h30 et à 19h à Benfeld - 1h à 15€ - Sur inscription.

Rédigé par Isabelle Rey-Cala

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



#### Une délicieuse confiture de Noël aux pommes et épices

Des pommes, si possible et s'il vous en reste du verger, quelques touches d'épices et de parfums de saison, et voilà une délicieuse et subtile confiture de Noël.

Vite, il est temps de préparer une bonne confiture de Noël. Pour cette gourmandise particulièrement festive, même base que pour la confiture pommegingembre, avec toutefois quelques petits plus qui font toute la différence.

#### Ingrédients pour la confiture de Noël

Pour 6 pots, il vous faut :

- · 1,5 kg de **pommes**
- · 1,5 kg de sucre roux
- · 70 g de **gingembre** en lamelles et petits morceaux
- · 7 étoiles de badiane (anis étoilé), de la girofle moulue, de la cardamome.
- · 125 ml de liquide : eau et **fleur d'oranger**, en proportions selon vos goûts.
- · 1 gros jus de citron pour les pommes

#### Préparation de la confiture de Noël

Épluchez et coupez les pommes en petits morceaux, et arrosez-les d'un généreux jus de citron.

Préparez un sirop épais, avec le sucre, le mélange eau-fleur d'oranger et le gingembre, et laissez cuire à feu doux une vingtaine de minutes.

Versez les pommes, montez la chaleur à feu moyen, écumez.

Ajoutez une étoile de badiane par pot de confiture, plus une pour l'ensemble, soit 7 étoiles, et prolongez la cuisson 40 minutes environ.

En cours de cuisson, ajoutez 3 prises de girofle moulue et un peu (mais un peu seulement!) de cardamome.

Pas de cannelle ? Non, surtout pas de cannelle : elle risquerait ici d'écraser les autres goûts, qui font justement tout le charme et la délicatesse de cette jolie confiture.

Il ne reste plus qu'à mettre en pot, en garder au moins un pour la maisonnée et offrir les autres!





+ de 26 ans d'expérience



RGE

aurrage & crimatisation

03 90 00 00 44

ecotech-alsace.fr



Chaudière Fioul / Gaz Pompe à chaleur









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





#### 5 idées de meubles à fabriquer avec une palette

Le bois de palette est un excellent matériau pour fabriquer des meubles et autres objets de déco pour la maison. Voici quelques idées de meubles en palettes à faire chez vous

En période d'inflation, il est toujours astucieux de privilégier le fait-maison ; c'est le cas avec vos meubles, que vous pouvez faire vous-même presque gratuitement avec des palettes.

#### Faire des meubles en palettes facilement

Il vous faut tout d'abord **récupérer des palettes gratuitement**. Pour cela, demandez aux magasins de bricolage, grandes surfaces, qui en consomment de façon importante. Vos interlocuteurs vous indiqueront ainsi quelles palettes récupérer : certaines d'entre elles sont consignées.

De façon générale, **évitez les palettes de couleur** (consignées) et celles qui indiquent la mention MB : cela signifie qu'elles ont été traitées avec du bromure de méthyle, un produit toxique.

Ensuite, nettoyez votre palette à l'eau, avec une brosse dure, pour enlever les poussières et saletés. Laissez sécher un jour minimum

#### Récupérer des planches de palettes

Le **bois de palette** possède plusieurs avantages : c'est un **bois non traité** donc il n'émet pas de composés toxiques (contrairement au contreplaqué), il est solide, et c'est un bois massif plutôt esthétique pour votre intérieur.



Vous pouvez utiliser l'ensemble de la palette pour vos bricolages. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez **démonter planche par planche** à l'aide d'un piedde- biche. Veillez à enlever délicatement les clous pour ne pas casser la palette.

Une fois que vous avez enlevé les planches et que vous les avez découpé à la bonne taille pour votre **projet de bricolage**, poncez-les (à la main ou à la ponceuse) et traitez le bois avec un produit adapté à l'usage que vous ferez de votre meuble.

Si c'est un **meuble pour l'extérieur**, appliquez une **lasure bois** pour le protéger des intempéries. Si c'est un meuble pour l'intérieur, vous pouvez n'appliquer qu'un vernis. Attention si votre meuble est destiné à un usage alimentaire : traitez votre bois avec une huile végétale uniquement.

#### Idées de meubles et déco avec une palette

Pour débuter, vous pouvez n'utiliser qu'une palette pour faire des petits meubles et objets de décoration. On peut faire déjà beaucoup de choses **avec une seule palette!** 

#### · des jardinières suspendues

Utilisez votre palette entière pour faire des **jardinières suspendues** sur votre balcon. Retournez la palette et utilisez les 3 supports pour en faire des « étages » ; calfeutrez avec du géotextile et ajoutez des billes d'argile dans le fond. Un premier bricolage facile et rapide!

Vous pouvez également n'utiliser que les **planches de votre palette** pour faire des jardinières en longueur. Servez-vous des coins de la palette en tant qu'extrémités pour votre jardinière.



#### · Une balançoire en palettes

petite, pour les enfants.

Utilisez une **palette entière**, ou une demi-palette, pour faire une **balançoire à sus-pendre** dans votre salon (en mode coin lecture pour les adultes) ou dans votre jardin. Utilisez des cordes et des attaches solides car le **bois de palette** est lourd. Vous pouvez également n'utiliser que les planches pour faire une balançoire plus

#### · Idée déco : un miroir en palettes

Pour faire un **miroir en palettes**, n'utilisez que les planches de celle-ci en les découpant à la forme de votre miroir. Vous aurez ainsi un **miroir rustique en bois brut** du plus bel effet. Vous pouvez même y ajouter une petite tablette pour y déposer vos produits de beauté, dans la salle de bains, ou vos clés, dans le couloir de l'entrée.

#### · Une table basse en palette

Donnez à votre salon une allure industrielle en détournant une palette pour en faire une **table basse**. Vous pouvez utiliser la palette entière (que vous aurez poncée au préalable) et y visser simplement des pieds de table sur le dessous. Vous pouvez également la recouvrir d'une vitre pour plus de praticité.



#### · Un petit fauteuil de jardin avec une palette

Vous pouvez fabriquer un **meuble pour votre jardin ou votre balcon avec une palette.** Utilisez la palette entière pour en faire une banquette simple, avec ou sans pieds, que vous recouvrirez de coussins.

Utilisez aussi une **demi-palette** pour faire un fauteuil avec assise. Pour cela, il vous faudra découper la palette dans la longueur et fixer à nouveau l'ensemble à 90°C (ou plus incliné, si vous souhaitez une version chaise longue).

Si vous voulez fabriquer un salon de jardin entier, il vous faudra un peu plus de palettes. Mais après avoir fait un **meuble facile en palettes**, vous vous prendrez au jeu et voudrez sans aucun doute faire davantage. Faites preuve d'imagination, la possibilité de créer est infinie!



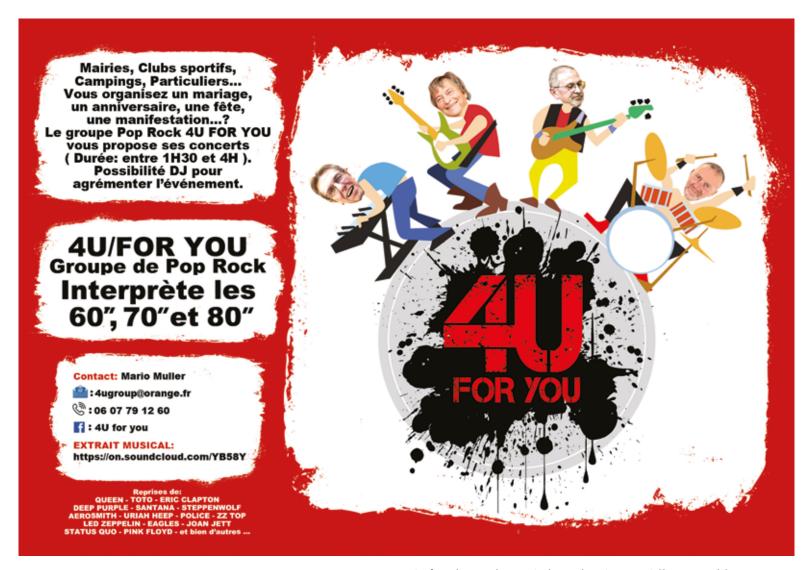
Nous recherchons des betsoures dri évalries out la qualité de nos cuisines! Chez nous,

le LUXE EN CUISINE est abordable !!!

### Venez visiter la plus grande exposition de granite du Sud de l'Allemagne...

...avec des plans de travail massifs de 4 cm. Avec 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!







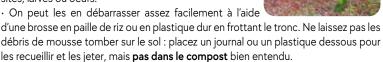
#### Jardinage d'hiver, nettoyez les troncs de vos arbres fruitiers

Vos arbres fruitiers sont couverts de mousse. Or cette dernière sert souvent d'abri d'hivernage pour de nombreux parasites : nettoyer le tronc et des branches est donc peut-être nécessaire.

Pour votre jardinage d'hiver, il n'y a plus 36.000 choses à faire. Une fois qu'on a protéger ses plantes fragiles du froid ou qu'on pris soin de nourrir le sol en novembre le plus souvent, on peut s'attacher à nettoyer les troncs des arbres fruitiers.

#### Comment cicatriser un arbre naturellement et nettoyer le tronc d'arbre fruitier ? Nettoyer et protéger les troncs d'arbre

Les troncs, surtout en cette saison humide, ont tendance à se couvrir de mousses et de lichens. Inconvénient : ces mousses et lichens servent de nrefuge aux insectes parasites, larves ou oeufs.



- $\cdot$  Évitez de brosser les troncs d'arbres dont l'écorce s'exfolie comme les bouleaux. Pensez- à brosser en haut puis vers le bas.
- **Dégagez l'arbre** : enlevez les plantes grimpantes sauvages qui colonisent le tronc (lierre, gui). Faites place nette le sur 30 cm tout autour du tronc, en enlevant notamment toutes les mauvaises herbes.
- · Ensuite, pour protéger le tronc, appliquez un **badigeon d'argile**. Faites-le un jour de temps sec, sans pluie et sans grand vent. Le but est d'empêcher des hôtes indésirables de se glisser sous l'écorce pour passer l'hiver à l'abri. Évitez les jours de gel.
- Si votre arbre est affecté par des **maladies** telles que tavelure, mildiou, cloque, moniliose. Pulvérisez sur les branches une solution de bouillie bordelaise lors de la chute des feuilles.

 $\cdot$  Ramassez et détruisez les feuilles mortes car elles ne sont pas saines.

Profitez de cette bonne résolution de préparation à l'hiver pour débarrasser votre arbre de toutes les branches mortes ou malades, notamment celles atteintes par les chancres, causés par un champignon, sans oublier d'appliquer un cicatrisant sur les branches coupées. Dans ce dernier cas néanmoins, on préférera dans bien des cas (notamment les petites branches) utiliser un purin pour ne pas empêcher l'écorce de se reconstituer.

#### Comment réaliser un badigeon pour protéger le tronc ?

Le badigeon est en fait une sorte de bouillie d'argile ou de terre argileuse, qui une fois appliquée sur le tronc va réduire le stress thermique subit par l'arbre et créer un couche de protection contre les formes hivernantes de certains ravageurs.

Pour augmenter l'efficacité du traitement, on peut y ajouter du cuivre et du souffre qui va détruire les germes de certains champignons (mildiou, moniliose). Pour éliminer les formes hivernantes de nuisibles nichés dans les creux de l'écorce des vieux arbres,

on appliquera une huile végétale insecticide, comme l'huile de Neem.

### Recette de badigeon pour soigner ses arbres fruitiers pour l'hiver

#### Les ingrédients :

- · 5 doses d'argile
- · 1 dose de souffre mouillable ou de cuivre (bouille bordelaise ou oxychlorure de cuivre)
- · 1 bouchon d'huile végétale

Tous les produits sont facilement trouvables dans le commerce, chez les fournisseurs de jardin bio.

Si vous avez un <u>insecticide biologique</u> sous forme non huileuse comme la pyrèthre par exemple, vous pouvez l'utiliser mais il est important d'ajouter quand même une **huile végétale** afin d'éviter le craquellement de l'argile lors du séchage. Rajoutez de l'eau de jusqu'à obtenir une sorte de pâte à crêpe. Le mélange obtenu est bleu-gris mais deviendra blanc en séchant.

Par temps sec, frotter le tronc de vos arbres avec une brosse puis appliquer généreusement le badigeon à l'aide d'un pinceau sur tout le tronc

jusqu'aux premières charpentières.

Il est important de bien **descendre jusqu'au sol** pour éviter que les insectes ne nichent près du collet.

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



### **LOCATION DE BENNES**

& TRAVAUX - LOCATION TRANSPORT - RECYCLAGE

03 88 74 76 46

FERMETURE DE LA PLATEFORME À PARTIR DU 22/12 À 12H RÉOUVERTURE LE 03/01 À 7H



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

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

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

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







#### Faire du sport en hiver : nos conseils

Continuer sa pratique sportive en hiver, vraie ou fausse bonne idée ? Est-il dangereux de faire du sport dehors en hiver ? Running, natation ou marche nordique : ne vous privez pas !

Faire du sport dehors en hiver ne vous enchante pas ? Soyons honnêtes. Qui n'a pas eu la flemme de sortir faire du sport en hiver ? Les journées courtes, le froid et l'envie irrésistible de « binger » une série télé nous amène, il faut bien l'avouer, à procrastiner notre séance de sport. Pourtant, maintenir une activité physique toute l'année est indispensable pour un corps et un esprit en bonne santé..

#### Se préparer à la pratique sportive en hiver

Beaucoup d'idées reçues gravitent autour de l'activité sportive en hiver. Certains pensent d'ailleurs que c'est dangereux. Il est vrai : faire du roller en hiver n'est peut-être pas la meilleure idée ! Mais vous pouvez continuer à courir, faire de la marche rapide, aller à la piscine ou tout simplement préférer des sports en intérieur. Faire du sport même lorsqu'il fait froid n'est pas du tout mauvais pour la santé, à condition de bien se préparer.

#### Se motiver!

Sortir faire du sport quand les températures sont au plus bas relève parfois du défi. Mais saviez-vous que pratiquer le sport en hiver mettait de bonne humeur? La production de **neurotransmetteurs** tels que l'endorphine, la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine est un véritable rempart au **blues hivernal**.



#### Bien s'échauffer

S'échauffer est une étape incontournable lorsque l'on pratique le sport. En hiver, il ne faut surtout pas la zapper ! Voire, **doubler le temps habituel d'échauffement** pour veiller à ce que les muscles s'échauffent en profondeur et pas de manière superficielle. En outre, vous permettez au coeur de travailler dans de bonnes conditions et **évitez les blessures** comme les foulures, entorses ou le douloureux claquage musculaire.

#### Alimentation et hydratation

En hiver, évitez de partir faire du sport le ventre vide. En cas de coup de pompe, prévoyez de quoi vous redonner de l'énergie : noix, fruits secs ou barres énergétiques par exemple.

**S'hydrater** est aussi important en hiver que le reste de l'année. Il est vrai que lorsqu'il fait froid, on a tendance à moins ressentir le besoin de boire. Pourtant, par temps froid aussi le corps transpire. Il est donc primordial de bien boire pendant toute la séance. Buvez en **petite quantité** (deux ou trois gorgées) à **intervalles réguliers**, toutes les 15 minutes.

#### Prévenir les risques

N'hésitez pas à **consulter votre médecin** avant de vous mettre ou remettre au sport.

L'activité physique, même moyennement intense, présente parfois des risques. Les risques de crise cardiaque surtout après 40 ans sont réels.

Attention également à l'**hypothermie** – la température du corps descend sous les 35°C – avec des températures extérieures très basses, dès 6°C en dessous de zéro. De plus les poumons sont sensibles au froid. Si vous courez, inspirez toujours par le nez pour que l'air tiédisse et soufflez par la bouche. Certaines personnes souffrent d'asthme à l'effort. Celui-ci a tendance à s'intensifier quand l'air est froid et sec.

#### S'équiper pour le sport en hiver

Se protéger du froid quand on fait du sport dehors en hiver, c'est la base. Portez **plusieurs couches** de vêtements pour bien vous protéger. La première couche, en matière respirante, vous permettra d'évacuer la sueur, car c'est l'humidité qui conduit le froid. La deuxième vous



maintient au chaud. Et la troisième protège du vent, de la pluie ou de la neige.

Comme la chaleur du corps s'évacue en très grande partie par la tête, n'oubliez pas le **bonnet** ou le bandeau! Eux aussi en matière respirante. Protégez les autres extrémités avec des **gants** et des **chaussettes** bien chaudes et à la bonne taille pour éviter les frottements. Et donc les ampoules. De bonnes **chaussures** sont indispensables à la pratique sportive. Et davantage en hiver, car sur terrain glissant, il faut bien **maintenir la cheville** et les articulations.

Enfin, comme il fait nuit plus tard le matin et plus tôt le soir, n'oubliez pas de porter des vêtements colorés et réfléchissants pour que l'on vous distingue dans l'obscurité. Être bien vu limite le risque d'accident qui n'est vraiment pas à négliger.

### La marche nordique hivernale : l'entraînement doux et revigorant pour les esprits peu sportifs !

La <u>marche nordique</u> est une activité sportive idéale pour ceux qui ne sont pas habituellement amateurs d'exercices intenses, surtout pendant la saison hivernale.



Avec deux bâtons spécifiques, la marche nordique

mobilise l'ensemble du corps, offrant ainsi un entraînement complet. C'est une alternative parfaite pour les personnes peu sportives, car elle présente des mouvements naturels qui ne sollicitent pas excessivement les articulations.

L'hiver ajoute une dimension particulière à cette activité. Marcher dans l'air frais et pur revigore l'esprit. La <u>marche nordique peut se pratiquer aisément sur des sentiers enneigés</u>, et les bâtons assurent une stabilité bienvenue sur des surfaces glissantes. De plus, l'hiver présente des défis naturels, comme la résistance accrue au froid, qui sollicite davantage les muscles. Cela permet de renforcer progressivement la condition physique sans trop de contraintes.

La marche nordique en hiver se profile comme un moyen accessible et agréable pour les personnes peu sportives de maintenir une activité physique régulière. Elle offre les bienfaits d'un exercice complet tout en permettant de profiter des joies hivernales.

Que vous soyez un sportif accompli ou que vous vous remettiez au sport, un dernier conseil : **écoutez votre corps** ! Pas la peine de trop en faire pour bénéficier des effets positifs du sport sur la santé.



### 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



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



ROTHAU (67)

SÉLESTAT (67) COLMAR (68)

WIHR-AU-VAL (68)

LUTTERBACH (68)

VILLÉ (67)

### POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

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



VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE NOUVELLE DOUGLE ....

SUR RDV DANS NOTRE NOUVEAU SHOWROOM
À SELESTAT 10 RUE DU SEL

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

Devis rapide et gratuit

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr









Boutique en ligne www.bijouterie-clopier.fr Livraison offerte des 59€ d'achat





Revendeur officiel

\*Offre valable sur les montres Pierre Lannier jusqu'au 31/12/2023, non cumulable avec toute autre remise.



Nous sommes ouvert 7j sur 7j en décembre (du 1er au 24/12/2023)

16 rue merciere · ERSTEIN · 03 88 25 08 38 www.bijouterie-clopier.fr · Retrouvez-nous sur 📑 et 🧿



