

Le Journal de marse

71.000 exemplaires

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

JANVIER 2024 n° 187



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

Page 2

CHEM'NETTE

Côté feu

Côté toiture

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

ZIMMERMANN

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

03 88 95 89 31

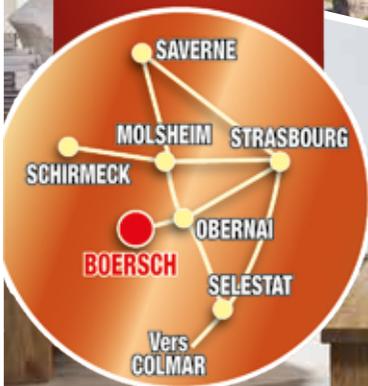
www.literiezimmermann.fr

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

RC SAVERNE B 324 310 838

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

Soldes⁽¹⁾



www.literiezimmermann.fr

(1) Selon date officielle des soldes

Toute l'équipe
vous souhaite une belle
et heureuse année 2024

CHEMINETTE

Salle
d'expo
350 m²

Côté feu

- Cheminée • Poêle à bois
- Poêle à pellets
- Conduit de fumée • Tubage



Côté toiture

- Charpente • Couverture • Zinguerie
- Fenêtre de toit • Étanchéité



DEVIS
GRATUIT



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

le Bien-être
marseille

Des lessives faites maison

Les lessives industrielles sont composées d'ingrédients agressifs pour la peau : leurs composants proviennent de la pétrochimie, ça fait rêver, non ? Vous pensez vous lover dans votre T-shirt au parfum « fraîcheur des îles » alors qu'en réalité c'est dans du pétrole...

Il y a beaucoup de composants dans les lessives qui peuvent être dangereux, ils sont autorisés car ils sont peu dosés mais utilisés tous les jours et très régulièrement.... En naturopathie on a l'habitude de dire c'est la dose qui fait le poison, à méditer.

Les adoucissants sont très allergisants pour la peau, on est très loin de la fleur de cerisier ou d'une brise marine. C'est aussi pour l'environnement que ces produits sont néfastes.

Je vous propose trois lessives naturelles que j'ai testées. Je fais ma lessive depuis 8 ans je crois. J'ai souvent un paquet de lessive industrielle pour mon mari qui trouve qu'elle nettoie mieux ses vêtements de travail très tachés (huile, graisses, gasoil...). Mais pour notre linge de tous les jours c'est uniquement de la lessive faite maison que nous utilisons.

Celle que j'ai fait pendant de nombreuses années : celle au savon de Marseille. J'achète de temps en temps un gros cube de savon de Marseille de 750 g. Il me tient longtemps. Je m'en sers aussi de détachant avant de laver les vêtements, cela fonctionne très bien. Il me dépanne aussi quand j'ai oublié le produit vaisselle. Choisir le VRAI savon de Marseille celui qui est vert et où le premier ingrédient de la liste est de l'huile d'olive (72 % sodium olivate). Beaucoup de marques font leur beurre avec la mention « savon de Marseille » mais en y regardant de plus près, il n'y a presque pas d'huile d'olive.

Je fais un bidon de 3 litres avec 60 g de savon de Marseille, 3 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude et... c'est tout. Je mixe le savon dans mon Thermomix, je le mets dans l'eau bouillante hors du feu. Quand cela a refroidi, j'intègre le bicarbonate de soude, c'est fini. De temps en temps faites un cycle à vide avec du vinaigre blanc pour dégraisser votre machine. Pour le linge blanc, je rajoute directement dans le tambour 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude et je lance un cycle normal avec la lessive au savon de Marseille.

La lessive au savon noir, celle que je fais en ce moment tant elle est rapide : 50 g de savon noir dans un litre d'eau tiède. Mélangez et c'est plié ! Utilisez 10 cl à chaque machine. Elle a l'avantage de ne pas encrasser la machine à laver.

La lessive (presque) gratuite au lierre :

Elle est complètement inodore. Vous pouvez profiter d'une balade pour récupérer du lierre grim pant.

Je fais la recette du site : clairdutemps.com

- Une cinquantaine de feuilles avec les branches
 - De l'eau du robinet
 - Un vieux collant ou une étamine pour filtrer
 - Un flacon (à manipuler avec des gants si vous avez la peau sensible)
- Couper les feuilles des branches et les rincer dans un saladier d'eau froide. Froisser les feuilles à la main et les mettre dans la casserole. Rajouter 1 litre d'eau et porter à ébullition. Couvrir et laisser bouillir pendant 15 minutes. La lessive doit ensuite refroidir et infuser toute la nuit (12h au moins).

Après 12h, mixer le mélange au mixeur plongeur pour exploiter au maximum la saponine. Ensuite, filtrer le mélange à l'aide d'un collant usé ou d'une étamine et transférer ensuite dans une bouteille ou un bidon. En fonction de la saleté du linge, il faut compter entre 100ml et 150ml de lessive par machine. La lessive au lierre se conserve en moyenne 3 semaines au frais, voire au frigo.

Je ne mets pas d'huiles essentielles pour parfumer.

Pour deux raisons : je ne ressens pas le besoin d'avoir du linge parfumé, le savoir propre et sans produits chimiques me suffit (quand le temps le permet il sèche dehors et j'aime cette odeur de vent/soleil/fraîcheur). Je mets mon parfum habituel sur mon haut et c'est parti !

La deuxième raison je trouve que c'est vraiment dommage de gaspiller toutes ces fleurs et plantes qui composent une huile essentielle juste pour que parfumer. Pour faire un kilo d'huile essentielle de rose il faut 3 à 5 tonnes de roses. Je préfère largement les utiliser pour leurs propriétés sur la santé.

Je souhaite une bonne année remplie de belles surprises !

Source pour la recette de la lessive au lierre : clairdutemps.com



Delphine PIERRON
Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous. Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométriose. Accompagnement « Fertilité au naturel » 11 rue Dorette Muller - 67190 MUTZIG - Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin.

06 73 34 62 43 - delphinepierron@sfr.fr - www.delphinepierron.co
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

f : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

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



La résidence Les Passereaux



**NOUS CONSTRUONS
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



ERSTEIN

STUDIO LOUÉ

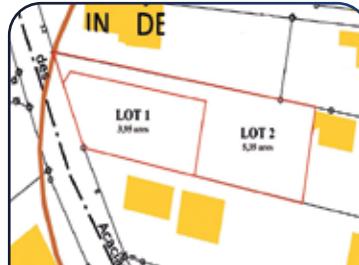
27m², salon/séjour, cuisine,
balcon **16m²**, dpe e, loué 360€HC,
CH : 918€/an, 11 lots
83 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD

MAISON D'HABITATION 5/6 PIÈCES

125m², salon/séjour, cuisine équipée,
sous-sol complet, terrasse, cour,
grand jardin **13,96 ares**, dpe e
290 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SELESTAT

TERRAIN À BÂTIR (lot 1 OU 2)

Lot 1 : **3,95 ares** non viabilisés
Lot 2 : **5,35 ares** non viabilisés
TOITURE PLATE AUTORISÉE
77 000,00€ Hono charge vendeur



Près de GERSTHEIM

MAISON D'HABITATION 5 PIÈCES

115m², salon/séjour **33m²**, 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



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€ 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



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

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

SOLDES*

Nouveau revendeur
LAPIERRE

BOSCH
WINNOR
CLYMA
HAIBIHE

jusqu'à -25% sur les **VTT**
jusqu'à -15% sur les **Vélo de ville**
jusqu'à -20% sur les **VAE**

-20% sur les équipements du motard Casque LS2, Veste & Gant IXON

NOUVEAU SERVICE RÉPARATION
VOTRE VÉLO CHERCHÉ ET REDÉPOSÉ CHEZ VOUS
GRATUITEMENT SUR CANTON BENFELD-ERSTEIN

50cc à vitesses RIEJU dès 14 ans
Scooter SYM dès 14ans, Garantie 3ans

29a avenue de la Gare • 03 88 98 13 13
www.cyclescoots67.fr
OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi en NON STOP de 9h à 17h

le Bien-être marseille

Peut-on souffrir d'acouphènes si l'on entend bien ?

Peut-on souffrir d'acouphènes tout en entendant parfaitement bien ? Apparemment, c'est possible selon une étude.

Vous êtes dérangés par des soucis d'acouphènes ? Cela veut-il systématiquement dire que vous avez des problèmes d'audition ?

Les acouphènes, un phénomène répandu

Des bourdonnements, des sifflements, une sorte de grésillement venu de nulle part. Avoir des acouphènes est une sensation tout sauf agréable. Cela peut à minima déconcentrer, mais aussi devenir une véritable source de souffrance au quotidien, si le phénomène perdure.



Globalement 10 à 15 % de la population en souffrirait à travers le monde, 2 à 4 % le vivant de façon handicapante. Mais, étonnamment, on peut aussi souffrir d'acouphènes tout en entendant parfaitement bien, à l'opposé de l'opinion générale à ce sujet. Mais une nouvelle étude vient de souligner que, même si votre ouïe est parfaite, vous pouvez quand même très bien être sujet au phénomène de ces sons fantômes dérangeants.

Des pertes auditives cachées

En effet, d'ordinaire, le corps médical estimait que les acouphènes étaient liés à des problèmes d'audition. Du fait d'une perte auditive, notre cerveau

tenterait alors de compenser la part d'ouïe manquante en augmentant son activité, quitte à nous faire percevoir des bruits qui n'existent en fait pas.

Pourtant, certaines personnes souffrant clairement d'acouphènes peuvent présenter des tests auditifs normaux. Comment est-ce possible ? Selon l'étude américaine tout juste publiée dans la revue Nature(1), il peut également exister des « pertes auditives cachées », qui seraient dues à la détérioration des fibres nerveuses auditives. **Nous pourrions alors à la fois avoir l'impression de très bien entendre et souffrir d'acouphènes.**

Les acouphènes sont une gêne fréquente et pourtant difficile à soigner avec les méthodes allopathiques. **Et si on essayait la médecine douce et les remèdes naturels ?**

Des dégradations avec l'âge et le bruit

À quoi seraient dues ces pertes d'audition cachées ? À la détérioration du nerf de la cochlée engendrée tant par l'âge que par une exposition au bruit. C'est cet organe dont la forme fait penser à un escargot qui va recevoir les vibrations de nos tympans. Ces dégradations ne se perçoivent hélas pas tant qu'elles ne sont pas avancées. Mais à côté de cela, les cellules sensorielles chargées de détecter le bruit ne sont en revanche pas abîmées.



Dans cette situation, vous entendrez bien dans un contexte calme, mais aurez du mal à saisir les conversations dans un environnement brillant, comme un bar ou un restaurant. **Ce type de perte auditive, nommé synaptopathie cochléaire, n'est pas détectée lors de tests d'audition.** Ainsi, en réalité, malgré des tests auditifs parfaits, on peut souffrir en réalité d'une perte auditive, et d'acouphènes.

LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



*Meilleurs Voeux
pour la Nouvelle Année*



3 rue Mercière • ERSTEIN

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

Lingerie Betty Élegance
ERSTEIN

SOLDDES

Aubade

Anita

CALIDA

LINE CHARMEL

felina

ESPRIT

abigi

Triumph

Geirana

seidensticker

CAPITEN

Eminence

-30%* dès 3 articles achetés
sur toute la collection
Automne-Hiver

Et jusqu'à
-70%* Modèles
fin de
collection

Pyjamas, liquettes, soutien-gorge, slips,
pulls et chemises HOMMES etc...

3 SLOGGI ACHETÉS
= 1 GRATUIT*

* Modèles BASIC FEMME et HOMME
dans la limite des stocks disponibles

*Selon étiquetage à partir du 10 janvier 2024 - Offres non cumulables - © JDM Editions

Tél. 03 88 98 28 98

18 rue Mercière - ERSTEIN

PERLE BEAUTE

devient...

mæolia

LA BEAUTÉ SAINTE



Toute l'équipe
vous souhaite
ses meilleurs voeux
pour cette
Nouvelle Année
2024!



2a rue de Strasbourg - ERSTEIN

03 88 98 27 21

Rdv en ligne sur : perledebeaute.experience-beaute.com

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov Depuis 2012

Dépannage et Rénovation

DEVIS GRATUIT

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

COLLECTIONNEUR D'OBJETS MILITAIRES

Afin de sauvegarder notre patrimoine et rendre hommage à tous nos glorieux anciens, collectionneur passionné de Rhinau achète **au meilleur prix** tout objet militaire 1870, 1914-1918, 1939-1945, Indochine et Algérie. Je recherche casques, sabres, dagues, uniformes, médailles, drapeaux, insignes et toutes pièces d'équipement Français, Allemand et Américain.

Merci de me contacter au
03 88 74 84 42 ou 06 14 14 49 44

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

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

LOTO à MATZENHEIM

Samedi 17 février 2024
à partir de 20h

organisé par le Football Club dans la salle des Fêtes du collège de Matzenheim

Nombreux lots : **1 bon d'achat de 500€**
nombreux bons d'achats et lots de valeur
Tarif : 4€ le carton - 20€ les 6 cartons
Buvette et petite restauration sur place

Réservation chez Christophe **06 84 81 60 66**

Sàrl E2R

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

la Beauté marseille

5 accessoires beauté 100 % naturels

Éponges, gant de loofah, pierre ponce, vous connaissez ? La beauté naturelle passe aussi par les accessoires que vous utilisez. Découvrez 5 accessoires beauté naturels. Lorsqu'on parle de cosmétique naturelle, on pense souvent aux produits de beauté, bio ou faits maison. On évoque peu les accessoires, qui sont pourtant importants dans le cadre des soins de la peau.

Pourquoi choisir des accessoires beauté écologiques ? Tout d'abord, parce qu'ils sont bons pour la peau, et présentent peu de risques d'allergie. D'autre part, parce que certains accessoires ont des effets aussi efficaces que des gommages ou des exfoliants, alors même qu'ils ont une durée de vie beaucoup plus longue.

Et enfin, parce qu'ils sont aussi bons pour l'environnement : durables, réutilisables, issus de matières écologiques, ils contribuent à éviter la production de déchets et l'utilisation de ressources non renouvelables. Voici cinq accessoires beauté incontournables pour prendre soin de soi naturellement et une salle de bain écoresponsable !

Exfolier avec le loofah

Le loofah (ou luffa) est une éponge végétale. Il est issu d'un fruit allongé en forme de concombre, cultivé pour être transformé à cet effet principalement en Amérique du Sud. Mais, il est possible de faire pousser soi-même ses fruits de loofah !



Le loofah est utilisé pour exfolier la peau en douceur. Il enlève les cellules mortes pour laisser une peau plus douce et qui respire mieux. On peut utiliser le loofah tel quel ou transformé en gant, avant l'application d'une crème par exemple, ou pour préparer sa peau à l'épilation.

Nettoyer le visage avec l'éponge konjac

En tant qu'accessoire de beauté, l'éponge konjac est utilisée principalement sur le visage pour nettoyer la peau et resserrer les pores. Elle peut être utilisée sur tous types de peau, car ses fibres sont particulièrement délicates. En outre, elle peut être passée sans produit pour un nettoyage à l'eau, ou avec son eau nettoyante favorite. Le konjac est une fibre naturelle, cultivée traditionnellement au Japon. Il s'agit d'un tubercule également comestible, un coupe-faim naturel reconnu. Cette éponge est 100 % végétale : il convient donc d'en prendre soin et de la faire sécher convenablement pour ne pas abîmer les fibres. Cependant, comme elle ne contient pas de conservateur à la différence des éponges traditionnelles, il est préférable de la remplacer tous les deux mois, pour une efficacité optimale. Ensuite, au compost : l'éponge konjac est entièrement biodégradable !



Une éponge de Konjac qui exfolie en douceur tous les types de peau, y compris les plus sensibles.

Elle nettoie en profondeur et stimule la microcirculation grâce au délicieux massage qu'elle prodigue.

Laver et absorber avec l'éponge de mer

Saviez-vous que les éponges sont aussi des animaux ? Les éponges de mer sont pêchées principalement en Méditerranée et récoltées par l'Homme depuis l'Antiquité. Pour garantir une pêche durable des éponges, achetez-la plutôt en magasin bio ou spécialisé dans la beauté naturelle.



Comme l'éponge konjac, l'éponge de mer est utilisée pour un nettoyage du visage. Elle peut être aussi utilisée pour le bain des bébés. Elle est très douce et hypoallergénique.

Pour les femmes, l'éponge menstruelle est une éponge de mer pouvant être utilisée en protection intime pendant les règles. Une solution 100 % naturelle, qui respecte la flore vaginale... mais quid de son efficacité.

Une magnifique éponge de mer véritable obtenue de façon durable en Méditerranée. Idéale pour la toilette du corps tout entier, ainsi que pour les enfants et les peaux sensibles.

Se démaquiller avec les disques réutilisables

Cela vous paraît normal d'utiliser un coton démaquillant une vingtaine de secondes puis de le jeter à la poubelle ? Ce geste quotidien n'est pas anodin puisque particulièrement polluant : cet accessoire est générateur de déchets et la matière qui le compose, le coton est l'une des cultures qui utilise le plus de pesticides.



L'idéal est donc de passer aux disques démaquillants réutilisables. En coton bio, en bambou ou en eucalyptus, ils s'utilisent légèrement humides avec du démaquillant et se lavent ensuite facilement à l'eau ou en machine. Ils peuvent être réutilisés entre 300 et 500 fois, soit plus d'un an : un tout petit investissement qui vous fera faire de grandes économies tout en participant à la réduction de la pollution sur notre planète.

Avoir de beaux pieds avec la pierre ponce

La pierre ponce est une roche volcanique très légère. Elle est utilisée depuis des siècles pour assouplir les zones les plus rugueuses de la peau. La pierre ponce est excellente pour le soin des pieds.



Utilisez la pierre ponce sur le talon et toutes les zones rugueuses, après un bain de pieds aux huiles essentielles ou une douche, afin de retirer toute la corne. Vous pouvez ensuite passer une crème nourrissante pour hydrater cette zone du corps souvent maltraitée.

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

Séjours, chambres, salons, literies, ...
mais aussi cuisines, dressings, et
aménagements sur mesure.

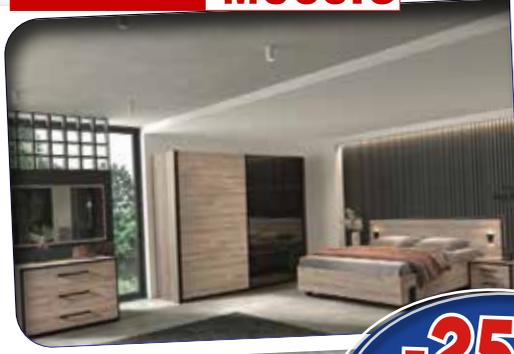
50 ans d'expérience

SOLDES

Jusqu'à

-60%*

*Offre valable durant la période des soldes
et selon étiquetage en magasin



-25%
sur toute
la déco*



* LIVRAISON GRATUITE

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

12^e Salon

MOLSHEIM
13 - 14 JANVIER
10h > 18h
Hôtel de la Monnaie

Josy tourisme

ENTRÉE LIBRE | PARKING GRATUIT | NOMBREUX VOYAGES À GAGNER
NAVETTES GRATUITES EN AUTOCAR À RÉSERVER AU 03 88 97 02 50



josy tourisme

josy-tourisme.fr

Le Retour

MAISON ROUGE
Habilleur

Depuis 1975

SOLDES
A PARTIR DU 10 JANVIER 2024

~~-40%~~

~~-30%~~

-50%

Sur TOUT

TOUT le MAGASIN*

~~-30%~~

- GERRY WEBER
- FRANK WALDER
- SOMMERMANN
- BETTY BARCLAY
- CHRISTINE LAURE
- ANNA MONTANA
- BARBARA LEBEK
- BUGATTI
- PIERRE CARDIN
- ETERNA
- MEYER HOSEN
- MEN'S
- LEE COOPER
- ETC ...

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord - SELESTAT - 03 88 92 02 27
à côté de Picard, Grand parking GRATUIT

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

*Soldes du 10/01/24 e au 06/02/24, selon la loi en vigueur - Le Journal de Marseille



KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 097 00013

Le Bien-être marseille

Les bienfaits de la gelée royale pour la peau



Véritable don des abeilles, la gelée royale possède de multiples vertus. Elixir de longue vie, elle aide à préserver notre peau du vieillissement.

La gelée royale est une substance blanchâtre produite par certaines abeilles pour nourrir les larves et la reine de la colonie. C'est l'unique source de nourriture de la reine et c'est ce qui explique sa longévité : de quatre à cinq ans, contre quelques semaines pour des ouvrières. Cette substance gélatineuse, si elle contribue à la longévité de la reine, est bonne aussi pour nous, humains, notamment pour contribuer à la vitalité de notre peau.

La gelée royale : un trésor pour les peaux matures

Utilisée depuis l'Antiquité, la gelée royale est l'un des ingrédients naturels essentiels pour aider notre épiderme à prévenir les effets du vieillissement.

La gelée royale, l'or des abeilles

La **gelée royale** est constituée de 50 % à 65 % d'eau, de sucres, de protéines, de lipides et de nombreux nutriments. C'est une source naturelle de vitamines B5, et contient également des oligo-éléments.

Il s'agit d'un produit rare, puisqu'une ruche produit environ 300 g de gelée royale par an, et que l'on ne peut tout extraire de la ruche afin de laisser de la nourriture aux abeilles.

On peut utiliser la gelée royale en complément alimentaire ou comme ingrédient pour des produits de soin

La gelée royale régénère la peau

La gelée royale est une source d'antioxydants, qui aident à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres. Cette substance est particulièrement indiquée pour les **peaux matures**. Elle est en effet régénérante et rééquilibrante. En plus de son effet régénérant sur les cellules, la gelée royale apporte à la peau l'hydratation, les vitamines et les minéraux nécessaires pour prévenir les effets du vieillissement.

Elle contient des vitamines du complexe B, des acides aminés, des minéraux et des enzymes, qui sont des nutriments essentiels pour la santé de la peau. Ces éléments peuvent contribuer à maintenir l'élasticité de la peau et à favoriser la régénération cellulaire.

Certains composés présents dans la gelée royale ont des propriétés anti-inflammatoires. Cela peut être bénéfique pour apaiser les irritations cutanées et réduire les rougeurs.

Certains chercheurs suggèrent que la gelée royale pourrait stimuler la production de collagène, une protéine importante pour la fermeté de la peau.



Bien choisir son soin cosmétique à la gelée royale

Plusieurs produits cosmétiques intègrent la gelée royale à des soins ou crèmes régénérants. Il est nécessaire de bien choisir son produit pour profiter de tous les effets de cet ingrédient miracle.

En premier lieu, préférez les produits certifiés bio, qui ne contiendront pas de substance toxique pour votre peau. Cela garantit également une **gelée royale sans résidus de pesticides**.

Sur l'étiquette, soyez attentifs à la liste des ingrédients : plus elle est longue, moins il y aura de chances que la gelée royale soit présente en quantités importantes.

Privilégiez également les produits qui contiennent d'autres ingrédients aux vertus anti-âge, comme l'algue brune *Alaria esculenta*, raffermissante pour la peau.

Pensez aussi aux produits naturellement hydratants, comme l'aloé vera, le beurre de karité, l'huile de jojoba et aux actifs anti-âge comme l'extrait de bourgeon de hêtre ou l'huile de rosier muscat.



Masque à la Gelée royale

Ingrédients pour réaliser le masque

- 1 cuillère à soupe de gelée royale (assurez-vous qu'elle est pure et de qualité)
- 1 cuillère à soupe de miel brut (aux propriétés hydratantes et apaisantes)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce (pour nourrir la peau)
- 1 cuillère à soupe d'argile blanche (pour purifier la peau)



Préparation

Dans un bol, mélangez la gelée royale avec le miel brut. Assurez-vous que les deux ingrédients sont bien mélangés. Ajoutez l'huile d'amande douce au mélange. Mélangez bien pour obtenir une consistance homogène. Incorporez l'argile blanche progressivement dans le mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.

Appliquez le masque sur votre visage en évitant le contour des yeux. Laissez agir pendant 15 à 20 minutes.

Une fois le temps écoulé, rincez le masque à l'eau tiède en effectuant des mouvements circulaires doux pour exfolier légèrement la peau.

Appliquez votre crème hydratante habituelle pour sceller l'humidité.

Attention

- Effectuez un test cutané avant d'appliquer le masque sur tout le visage pour vous assurer que vous n'avez pas de réaction allergique.
- Utilisez ce masque une à deux fois par semaine pour maintenir l'éclat de votre peau.
- Conservez le masque restant au réfrigérateur et utilisez-le dans les 3-4 jours.

Cette recette de masque facial combine les propriétés hydratantes de la gelée royale avec les bienfaits nourrissants du miel et de l'huile d'amande douce. L'argile blanche aide à purifier la peau en absorbant l'excès de sébum. N'oubliez pas d'ajuster les proportions en fonction de votre type de peau et de personnaliser la recette en ajoutant d'autres ingrédients adaptés à vos besoins spécifiques.

LA QUALITÉ A UN NOM

**Offrez vous le Confort,
nous vous offrons la Sécurité...
+ TVA offerte* en Rénovation
Fenêtres et Portes d'entrée
Du 8 au 20 janvier 2024**

**Bonne et
Heureuse
Année
2024 !**



- ▶ FENÊTRES
- ▶ VOLETS ROULANTS
- ▶ VOLETS BATTANTS
- ▶ BRISE SOLEIL
- ▶ PORTES D'ENTRÉE
- ▶ PORTES DE GARAGE

Salle d'expo
sur rendez-vous

03 88 74 37 11

SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE

HEWE FRANCE, entreprise qualifiée Qualibat mention RGE

Notre signature? *La qualité de pose HEWE FRANCE*



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

* Valable pour devis établi et signé du 8 au 20 janvier 2024 - Siret n° 53418260500020 - ©JDM Editions



EBS FERMETURE

Revendeur **Internorm**

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



SHOWROOM
22 rue des Tulipes
MUTERSHOLZ
www.ebsfermetures.com

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



MJM Fermetures
Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

- Fenêtres - Portes
Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage



Nous assurons
le service clients !



1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**
Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr



**La phytothérapie pour soigner
la déprime hivernale**

Quand la période froide pointe le bout de son nez et nous prive des rayons du soleil, les sautes d'humeur peuvent être fréquentes. Un manque d'énergie nous assaille parfois jusqu'au retour des beaux jours.

Au coeur de l'hiver, alors que le froid est bien installé et que la période nous prive des rayons du soleil, les sautes d'humeur peuvent être fréquentes, et un manque d'énergie s'installe jusqu'au retour des beaux jours. Toutefois, il est possible d'y remédier !

À l'instar de la **luminothérapie** ou de l'aromathérapie, des soins à la fois **naturels** et **efficaces** existent pour contrer les effets déstabilisants de la saison hivernale. Parmi eux : la phytothérapie, ou **le soin par les plantes**.

Découvrez la phytothérapie et ses bienfaits sur les coups de pompe saisonniers

Pratique ancestrale visant à soigner les maux en utilisant les vertus des plantes, la **phytothérapie** est utile pour traiter toutes sortes d'affections comme l'arthrose, la prise de poids, les troubles du sommeil... Elle n'est pas en reste non plus lorsqu'il s'agit de soigner les coups de blues.

Le millepertuis, la fleur du soleil

La plante la plus sollicitée pour lutter contre la dépression saisonnière est sans nul doute le **millepertuis**, ou *Hypericum perforatum*. Et pour cause, ses qualités sont semblables aux antidépresseurs de synthèse.



Reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le millepertuis est régulièrement utilisé comme alternatives aux médicaments par les médecins. Après consultation, bénéficiez des bienfaits du **millepertuis** via des gélules disponibles en pharmacie.

Les autres plantes aux effets bienfaits sur la déprime

D'autres plantes se révèlent efficaces pour dissiper certains symptômes dus à la dépression saisonnière comme la **valériane** qui lutte contre l'anxiété et le **ging-seng** qui combat la fatigue nerveuse.

La Griffonia ou Griffonia simplicifolia, originaire d'Afrique de l'Ouest, est une plante traditionnellement utilisée pour ses vertus anxiolytiques, régulatrices de l'humeur et du sommeil, grâce à sa richesse en 5-HTP, un acide aminé intervenant dans la sécrétion de la sérotonine, souvent appelée « l'hormone du bonheur ». Elle constitue donc une excellente alternative phytothérapeutique aux antidépresseurs et autres neuroleptiques de synthèse.

Astuces pratiques : recettes d'infusions calmantes

Lorsqu'apparaissent les premiers **troubles dépressifs**, préparez ces deux infusions en alternance, en utilisant 3 cuillerées à soupe rases de ce mélange dans 1 litre d'eau froide. Porter ensuite à ébullition douce, à couvert, puis couper le feu et laisser reposer 10 min avant de filtrer. Boire de quatre à six tasses par jour.

Infusion #1

- 125 g de sommités fleuries d'aubépine
- 125 g de sommités fleuries de marjolaine
- 125 g de parties aériennes de passiflore



Infusion #2

- 125 g de feuilles de mélisse
- 125 g de sommités fleuries d'aubépine
- 125 g de parties aériennes de fumeterre

À côté des plantes, n'oubliez pas qu'une bonne hygiène de vie permet aussi de limiter ces désagréments de l'hiver : couchez-vous assez tôt, évitez les grignotages, sortez pour une marche lorsque se pointent quelques rayons de soleil pour en profiter aussi.

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

Artisan d'art

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

Intervention rapide et soignée.

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

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

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

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

PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

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

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

Nous fabriquons du neuf sur mesure Bonne Année!
• Placard
• Agencement
• Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie
Pose parquet

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

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

Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Atelier de réparation agréé Mercedes-Benz

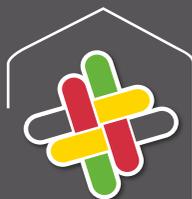
- Mécanique • Carrosserie
- Entretien • Climatisation
- Pare brise • Géométrie
- Pneus • Pièces et accessoires

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Etoile 67 Classic - Atelier Vintage
Régiers occasionnels agréés
Carrosserie et peinture professionnelle
Magasin & pièces Sélestat

BOSCH
Direct Service

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



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

*Venez découvrir
nos Nouvelles
Tendances ...*

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

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

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



Venez profiter des

SOLDES

du 10 janvier au 6 février 2024



MÉTRÉ sur CHANTIER

(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose sols POUR 1€*



* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

MULTIMARK Service

OBERNAI et ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences MULTIMARK pour mieux vous servir

UN SINISTRE, UN BRIS DE GLACE ?
Obernai Auto s'occupe de tout
FRANCHISE OFFERTE*

Carrosserie - Directe

Nous vous souhaitons
une très bonne
année 2024

Vente de véhicules 0 km ou occasions

VOS PNEUS AU PRIX DU NET
Un choix sur toutes les marques de pneus du marché.
Consultez nos tarifs en ligne sur
OBERNAI-ACCES-PNEUS.COM

GOOD YEAR Continental HANKOOK DENSO MICHELIN PIRELLI

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

*Voir conditions en garage - Siret Obernai Automobile : 411015069200029 - ©JDM Editions/Edith

TOP CERAM

CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

DE -30% A -50%
SUR DES DIZAINES
DE MODÈLES D'EXPO DE
SALLES DE BAINS

JUSQU'À -60%
SUR DES CENTAINES DE M2 DE
CARRELAGES SOLS
ET FAÏENCES MURALES

SOLDES MONSTRES

À PARTIR DU 10 JANVIER 2024

Selon affichage en magasin et sur www.top-ceram.fr

PORTES OUVERTES DIMANCHE 21 ET 28 JANVIER 2024

de 14h à 18h

(1) Offre valable jusqu'au 6 février dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles

14, rue de la Maison Rouge Z.I. Nord · SELESTAT · 03 88 82 98 11

www.top-ceram.fr  

le écolo de marseille

**Zéro déchet – Le Furoshiki
emballe les adeptes du recyclage**



Le «Furoshiki», cette technique qui nous vient du Japon, permet d'emballer sans papier ni scotch : une petite révolution en somme !

Tout s'emballe, y compris et surtout à Noël. Mais du fait de la profusion de paquets, de papier et d'emballages que nous générons, les paquets cadeaux ont un impact écologique certain. Heureusement, le furoshiki venu du Pays du Soleil Levant, change la donne !

Le furoshiki ou l'art d'emballer les objets avec du tissu

Furoshiki, ça vous dit quelque chose ? C'est une super idée venue tout droit du Japon. Élément essentiel de la culture nipponne, le furoshiki est un foulard traditionnel qui permet de tout envelopper pour le transport. Utilisé à l'origine pour porter ses effets personnels en balluchon, son utilisation s'est étendue pour emballer les cadeaux et transporter les objets du quotidien.



Le furoshiki nous emballe

Le furoshiki est une pratique, un « geste » traditionnel typique du Japon : il s'agit d'une technique d'emballage en tissu utilisée pour transporter des vêtements, des cadeaux, les bentô (boîtes à repas), etc., avec du tissu, sans agrafe, ni scotch, ni ruban bien entendu...

Le furoshiki trouve probablement son origine à l'ère Nara (Nara jidai) au VIIIe siècle. Sa plus ancienne représentation remonte à l'ère Heian (IXe au XIIe siècles) : il apparaît sous la forme d'un paquet pour transporter des vêtements sur la tête.

Furoshiki signifie littéralement « étaler (quelque chose) au bain » : en effet du-

rant l'ère Edo (XVIIe-XIXe siècles), le furoshiki était utilisé pour transporter ses affaires ou emballer les vêtements aux bains publics.

De nos jours, il revient à la mode comme technique d'emballage cadeau écolo afin d'éviter le recours aux sacs plastiques. L'effet cadeau écolo est garanti et la récup facile !

Si vos mains ne gèrent pas le côté glissant du tissu, vous pouvez penser aussi à réutiliser ce que vous trouvez à la maison pour emballer vos présents : des sacs en papier, du papier journal, des anciens calendriers, des boîtes en carton, etc.

Furoshiki : quelques techniques pour emballer un cadeau

La technique du cylindre

- Placez d'abord l'objet cylindrique au centre d'un tissu plus grand que l'objet, en forme de carré.
- Repliez un coin du carré et enrroulez ce coin autour de l'objet.
- Appliquez la même technique pour le coin opposé.
- Il vous reste deux coins. Pliez le tissu en bas de chaque bout du cylindre et faites-le tourner une fois.
- Faites enfin un noeud avec les deux coins.



Une technique furoshiki pour des livres ou des objets rectangulaires

- Placez votre objet au centre du tissu.
- Repliez deux coins opposés en diagonale et repliez jusqu'à recouvrir le livre.
- Il reste deux coins, qu'il vous suffit de replier et nouer ensemble.

La technique avec deux noeuds

Pour un objet un peu haut, on va utiliser une technique similaire, mais faire deux noeuds :

- Placez d'abord votre objet au centre du tissu.
- Faites ensuite un noeud avec deux côtés opposés en diagonale.
- Saisissez les coins restants, tournez également autour de l'objet et faites enfin un noeud.



TR Europe

PRODUIRE et STOCKER
sa propre
ÉLECTRICITÉ VERTE
C'EST POSSIBLE !

**VENDRE L'ÉLECTRICITÉ C'EST BIEN,
MAIS LE STOCKER POUR LE CONSOMMER
AU BON MOMENT C'EST MIEUX**



OFFRE DE LANCEMENT
10 000€TTC
Fourniture et pose (hors échaffaudage)

Avec les kits solaires avec batterie, dans cette catégorie,
vous trouverez un large éventail de kits panneaux solaires
100% complets et prêts à produire,
munis de batterie de stockage

1 batterie
basse tension
DE 5, 12 KWH LR500
GARANTIE
10 ans
6 000 cycles
Facile à installer
et à utiliser

Hybrid Inverter
SUN - 5 / 6 / 8 / 10 / 12
K-SG04LP3-EU
Onduleur hybride
rendement de
97,60%

MONO-FACIAL
MODULE
YL5-480-505M-E1
12 panneaux 500 WC
GARANTIE
DE PRODUCTION
LINÉAIRE
25 ANS



06 52 44 04 50 • treurope67@gmail.com

En partenariat avec



et



certifiés



Produits
certifiés
conformes par



Siret. n° 947 929 758 00011

DIEBOLD TOITURE

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

Travaux et entretien de votre toiture

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

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

DEVIS
GRATUIT !



Toute l'équipe vous souhaite
Une bonne et heureuse année 2024

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

Le Jardin de marseille

Protéger son jardin contre le gel : les règles essentielles à ne pas oublier

Le gel est un phénomène naturel dont la Nature a besoin pour la simple et bonne raison qu'il fait parti du cycle des saisons et participe au rythme des écosystèmes. Dans le cadre d'un jardin, il y a cependant quelques astuces à mettre en place pour limiter son impact.



L'hiver arrive à grands pas et avant lui les premières gelées en guise de prémices. Ces dernières peuvent faire du tort au jardin alors prémunissez-vous de ses dégâts autant que faire se peut. Voici nos astuces pour protéger votre jardin contre le gel.

Protéger le jardin de l'hiver : les bons gestes

Le froid, le gel et la neige peuvent entraîner de lourds dommages sur les branches et les racines de vos plantes et vos arbustes si vous n'avez pas pris soin de les protéger au préalable. Pour préserver votre jardin des caprices environnementaux hivernaux, adoptez les bons réflexes !

Anticiper les méfaits du gel... Protégez, protégez et protégez !

Si vous avez la chance d'avoir de beaux rosiers, disposez de la terre en buttes pour les préserver du gel. La terre constitue une très bonne protection thermique !

Vous pouvez également pailler généreusement (15 à 20 centimètres de paille ou équivalent) et disposer des branches de sapin par-dessus pour faire un dôme protecteur.

De manière générale, protégez les arbustes des vents très froids à l'aide d'un paravent que vous disposerez autour de leur tronc.

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



DEVIS
GRATUIT
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

Il existe également des voiles d'hivernage (ou voiles de forçage) que l'on place sur les arbustes comme pour les emballer. Ils protègent l'ensemble des branches des gelées. Micro-perforés, ils sont souvent prêts à poser et ont l'avantage de laisser passer l'eau et l'air pour laisser respirer la plante. Voiles et housses d'hivernage sont disponibles dans les jardineries ou magasins de bricolage.



Par ailleurs, n'arrosez jamais vos plantes et arbustes lorsqu'il gèle ! Pour les protéger, vous pouvez également réaliser un paillage naturel à l'aide d'écorces, de feuilles mortes ou encore du compost. Il constituera une véritable barrière contre le gel mais aussi un fertilisant de choix !

À noter que le paillage est également recommandé pour votre potager, car il protège le sol et évite que celui-ci ne gèle au point de tuer les racines de vos plants.

Si vous avez des plantes en pots, placez-les à l'abri du froid en les rentrant ou alors en y mettant une housse d'hivernage, en réutilisant du « papier bulle » ou des sacs de jute pour protéger le pot. Si vous les rentrez, attention toutefois à ne pas les priver de soleil et à n'arroser qu'au minimum pour ne pas que les racines qui « dorment » à cette période ne pourrissent.

Certaines plantes ne craignent pas le gel, qu'elles apprécient même !

Ne faites rien ! Certaines plantes apprécient le gel et notamment pour ce qui est de toute la famille des choux. Les choux de Bruxelles par exemple, sont bien meilleurs une fois que le premier gel est venu les titiller.



Protéger les plantes sensibles et fragiles est important, mais pour le reste et notamment votre sol en règle générale, un coup de gel est essentiel à son bon fonctionnement et tuera par exemple beaucoup de ravageurs de culture et de maladies que vous n'avez pas envie de voir revenir l'année prochaine.

OPTIFEN remercie l'ensemble de ses clients pour leur confiance et souhaite à tous une bonne année 2024



OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



Venez découvrir vos futures menuiseries dans nos locaux !

www.optifen.com



03 88 98 81 82

6 Rue de Kyoto

ERSTEIN



L'énergie confort

**En 2024, les aides augmentent :
renseignez-vous vite !!!**

- Energies renouvelables (pompes à chaleur, chaudières et poêles à granulés)
- Photovoltaïque du 2,2 kw au 36 kw
- Isolation des combles perdus par soufflage
- Isolation extérieure et façades complètes avec finition
- Climatisation
- Gestion et optimisation des aides de l'état
- Spécialiste du conseil et de l'accompagnement en Rénovation thermique globale (particuliers et résidentiels collectifs)



Etude personnalisée à domicile gratuite et sans engagement



N'attendez plus, contactez-nous :

24, rue de la Filature - 67600 SELESTAT

03 88 82 49 22

SHOWROOM ouvert :

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

lia.fr

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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de février, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 17 janvier 2024.

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Samedi 13 janvier

VALFF - Théâtre alsacien

La musique Alsatia de Valff organise sa soirée théâtre à la salle polyvalente à 20h. S'Elssässer Theater vun Blässe présentiert a komedie in 3Akt, Hollywood uf'm Strnarnaberg. Placement libre.

Jeudi 18 janvier

BENFELD - [Séniors] Atelier bien-être : Relaxation

Besoin de souffler ? Participez à un atelier de relaxation conciliant respiration, sons, et visualisation. Quand ? de 10h à 12h Où ? AGF Benfeld - 10 rue du Grand Rempart Gratuit. Inscription obligatoire : 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Dimanche 21 janvier

ERSTEIN - Loto Basket Club Erstein

Le Basket Club d'Erstein organise son traditionnel LOTO à la salle Herinstein. 2500€ de gains en bons d'achats de 30€ à 400€ à gagner. Bons valables dans votre Hypermarché Leclerc, Leclerc Culturel, Leclerc Sport et Leclerc Jouet Erstein. 4 € le carton 20€ les 6. Ouverture des portes à 13h00. Buvette et petite restauration sur place. Réservation Christophe 06.84.81.60.66

20 janvier et 21 janvier 2024

MOLSHEIM - 12e Exposition de PASSION PHOTO

A l'hôtel de la Monnaie - 67 MOLSHEIM

• L'exposition photo annuelle des membres du club

• Le photographe invité, François THIAUCOURT, présentera l'EXTREME MACRO et PROJACORPS

• Une conférence de Sabine TRENZS sur « Les pôles, arctique et antarctique », le samedi 20 janvier à 17h

• Une conférence de François THIAUCOURT sur 50 ans de portraits autour du monde 1971-1921, le dimanche 21 janvier à 16h. Studio photo éphémère. Entrée libre. Petite Restauration.

Vendredi 26 janvier

OSTHOUSE - HARI-OWE

Le CSBO organise à 19 h 30 sa soirée Harengs dans la salle polyvalente animé par Guy SCHWOOB. Au menu : Harengs proposé en 4 déclinaisons : à l'Ancienne, à l'Alsacienne, à la rémoulade et Majes accompagnés de pommes de terre sautées. Un plat de remplacement sera proposé également : Jambon à l'os, Pommes de terre sautées, Salade verte. Tarif 25 €/ p : Repas/ Dessert/ Café. Inscriptions auprès de Andres Sonia au 07/80/17/92/34 ou par mail : secretariat@csb-osthouse.fr

Samedi 27 janvier

KRAUTERGERSHEIM - Concert annuel de l'orchestre Vogesia

La soirée débutera avec les jeunes de l'école de musique avant de céder la place aux musiciens de la Vogesia sous la baguette de Jean-Claude Stoeffler pour une première partie consacrée aux musiques de films d'animation. Certaines pièces seront chantées par Corinne Guth. L'harmonie Echo de Baldenheim, avec à leur tête Guy Arlt, montera ensuite sur scène pour la deuxième partie. Lieu : Espace Loisirs. Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 14 ans. Buvette et petite restauration.

Samedi 27 janvier

LIÈPVRE - Atelier 100% fait maison

Pollution de l'eau, perturbateurs endocriniens, allergènes, éthique animale... sont autant de problèmes liés à notre consommation de produits ménagers ou de cosmétiques. En quelques recettes simples, concevez la base de vos produits pour la maison, bons pour la

santé, bons pour l'environnement. Rens. et inscription au 06 03 78 74 14.

27 janvier à 20h et 28 janvier à 14h30

ESCHAU - Théâtre alsacien

La troupe d'Eschau vous présente une comédie en 3 acte «Durch Schwindel in's Amt Gelockt» d'Hélène Quirin. Comme tous les ans autodérision, des situations ubuesques et loufoques vous feront rire. Retrouvez nous au Foyer Saint Trophime 24 rue de la 1^{ère} Division Blindée. Réservation à partir du 2 janvier 2024 au : 06.98.20.32.99 de 10h-12h et de 15h-18h.

le Journal de marsel

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

Contact : 03 88 74 11 10
lejournalde@marsel.fr

©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

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

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

Contact: Mario Muller

4ugroup@orange.fr

06 07 79 12 60

f : 4U for you

EXTRAIT MUSICAL:

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

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



FERMETURES BERGER

ROTHAU (67)

VILLÉ (67)

SÉLESTAT (67)

COLMAR (68)

WIHR-AU-VAL (68)

LUTTERBACH (68)

Nous avons été heureux de bâtir ensemble vos projets. Merci pour votre confiance !

EN 2024, OUVREZ-VOUS DE NOUVELLES PERSPECTIVES AVEC FERMETURES BERGER !

En route vers une année pleine de projets passionnants !

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

03 90 57 85 36



fermetures-berger.fr



strato.ene.fr



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 
contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr

De la nature
à votre assiette



Porc au caramel

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1,5kg d'échine de porc coupées en bouchées
- 2 oignons en Mirepoix
- 2 gousses d'ail hachée
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de Nuoc-Mam
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de quatre-épices
- Un demi-litre de fond blanc de volaille
- 150 g de sucre en poudre
- Q.S. de sésame torréfiée
- Q.S. de renouée odorante ou de coriandre en feuilles grossièrement hachées
- 600 gr de riz basmati
- 1/2 ananas en cube

Prégression

Faire bouillir le fond blanc avec le gingembre, les sauces Nuoc-Mam et soja et le quatre-épices.

Dans un grand rondau faire un caramel à sec avec le sucre. Puis déglacer avec le bouillon épicié.

Dans une poêle chauffée avec de l'huile, marquer en cuisson l'échine de porc puis les oignons et l'ail.

Lorsque la viande est bien colorée, verser dans le sirop puis laisser mijoter jusqu'à évaporation.

Cuire simplement le riz à l'eau salée, l'égoutter puis ajouter les cubes d'ananas au dernier moment.

Dresser sur assiette et saupoudrer de sésame torréfié et de renouée odorante.



au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

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

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2024

Pus de **1 200** références sur **400m²**

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

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

L'Adriatique

à emporter

- Pizzas
- Tartes flambées
- Paninis
- Couscous

Pensez à réserver votre couscous à l'avance

Merci pour votre fidélité et meilleurs vœux pour 2024

8 place de la Marie • BOOFZHEIM • 03 88 58 77 88
Mardi, mercredi et jeudi de 18h à 22h et du jeudi au dimanche 11h30 à 13h et de 18h à 22h
www.ladriatiquepizza.fr

DEVIS GRATUIT

GS

RÉCUPÉRATION

- Débaras en tous genres : Gravats, bois, encombrants, cartons etc...
- 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

RCS : 823 984 539

Centre Crystal
MISCÉLÉ & ANTI-AGING

JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

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

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/01/2024, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h30

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraie
Les mercredis de 10h à 16h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h30

MUTTERSCHOLTZ

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

WINTZENHEIM (68)

les vendredis de 8h à 12h

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16h30 à 20h

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8h à 12h



*Votre commerce
de proximité*



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



**Fermé jusqu'au
14 janvier 2024 inclus**

Réouverture du magasin le mercredi
17 janvier 2024

*Mireille et son équipe vous remercient
pour la confiance accordée
tout au long de l'année 2023
et vous présentent les meilleurs vœux
pour l'année 2024!*

22, route de Colmar
BOOFZHEIM
03 88 74 60 92

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 18h non stop
Samedi 8h - 12h

Boutique fermée LUNDI et MARDI



©TDM Editions

Auberge b'm hans



Pensez à réserver

19bis rue de Colmar

O BENHEIM

Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème du mois
de Janvier

Dimanche 7 janvier à midi
Traditionnelles Bouchées à la Reine

Dimanche 14 janvier à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 19 et samedi 20 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 21 janvier à midi
Matelotte à l'Alsacienne

Vendredi 26 et samedi 27 en soirée
Moules frites à volonté

Dimanche 4 février à midi
Une grande cochonnaille maison



RECHERCHE
Serveur(se) à temps
plein en CDI

Toute l'équipe vous souhaite
Une Belle Année 2024

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

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

Meilleurs vœux à notre fidèle clientèle pour 2024 !



Cathy et toute
son équipe vous
accueillent :

du mardi
au vendredi
de 5h à 19h

Samedi
de 5h à 12h30

le dimanche
de 6h30 à 12h30

Fermé le lundi

AUX SAVEURS DE CATHY

Boulangerie - Pâtisserie
Snacking - Salon de thé



CATHY et son équipe vous remercient
de votre confiance et soutien durant cette année 2023,
et vous souhaitent une belle année 2024 !



Venez découvrir
et déguster
notre
Galette des Rois...

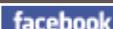
**Nos points de vente
à ROSSFELD**

8, rue Principale

et à WESTHOUSE

130A, rue Principale

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



Au Brochet CAFE - RESTAURANT

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



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

Week-end du 6 et 7 janvier

PAELLA à la Valencienne	16€
(Poulet, chorizo, lapin, fruits de mer)	
Noix de joues de porc complotées	14€
Tête de veau gribiche	16€
Foie de veau à l'anglaise	16€
Cassoulet à la toulousaine	16€
Araignée de veau aux chanterelles	16€
Travers de veau épices et miel	15€
Roulades de bœuf maison, à la sicilienne	15€
Loup de mer grillé aux herbes	19€
Faux-filet de bœuf Black Angus au poivre	18€

... LA GALETTE DES ROIS EST OFFERTE...

Week-end du 13 et 14 janvier

Bœuf gros sel et ses garnitures	16€
Avec potage	
Avec potage	18€
Quenelles de volaille aux cèpes gratinées	17€
Quenelles de St-Jacques gratinées	17€
Pieds de porc désossés farcis au foie gras	17€
Terrine de ris de veau au poivre vert	17€
Coquelet (600g) grillé aux herbes	16€
Bœuf Wellington	19€
Ballotine de volaille farcie aux escargots	17€
Mignons de veau aux pieds bleus	20€
Cotelettes d'agneau, amandes et pistaches toastées	19€
Poire de bœuf au vieux Bordeaux	16€
Langue de veau sauce charcutière	15€

Week-end du 20 et 21 janvier

BOUILLABAISSE	24€
(Avec soupe de poisson, rouille et croûtons)	
Boudin grillé aux pommes	15€
Bolognaise de gibier de nos forêts	14€
Civet de lapin	14€
Souris d'agneau aux épices douces	16€
Petit salé aux lentilles	14€
Ossobucco de veau	16€
Cuisses de coq au Riesling	14€
Crêpinette de truite saumonée aux herbes	17€
Moules marinières	14€
.....A la crème	16€
Entrecôte de bœuf, beurre d'herbes (Limousin)	20€

Week-end du 27 et 28 janvier

Friture d'éperlans	Petite 9€	Grande avec salade de pomme de terre ...	14€
Cuisses de grenouilles	17€		
Carpe frite	17€		
Chili Con Carne de gibier	16€		
Poulet fermier Stroganoff	14€		
Rognons de veau	14€		
BAECKEOFFE aux 3 viandes	15€		
Civet de biche de nos forêts	17€		
Jambon à l'os braisé	14€		
Sauté de veau Marengo	15€		
Faisan rôti	18€		
Surprise de bœuf sauce Cognac	18€		

Week-end du 3 et 4 février

Bouchée à la reine	14€
Bouchée aux fruits de mer	19€
Blanquette d'escargots et feuilleté	17€
Langue de bœuf, sauce Madère	15€
Rizotto aux St-Jacques et Gambas	21€
Emincé de veau zurichoise	17€
Magret de canard au confit de kakis du jardin	18€
Linguine aux fruits de mer	17€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille	14€
Filets de cailles aux raisins	19€
Cuisse de canard au poivre vert	15€
Matelote aux 5 poissons	21€
Onglet de bœuf aux échalotes	16€

Plats permanents

Burger de bœuf - Emmenthal ou Munster-	12,50€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	12,50€
Anguilles marinées	18€
Filet de sandre, tagliatelles	16€
Choucroute aux cinq garnitures	13,50€

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

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

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Hôtel*** Restaurant & Spa



La famille Francineau et toute l'équipe de l'Hotel Restaurant & Spa « Au Soleil » vous souhaitent une Excellente Nouvelle Année 2024.

Votre fidélité tout au long de l'année est notre plus beau cadeau



114, rue Principale • VALFF • 03 88 08 92 58 • www.hotelausoleil.fr • contact@hotelausoleil.fr
Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi et le dimanche soir



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



**VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE
ET DES ESPACES VERTS**

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



© JDM Editions

tompousse
PAYSAGE.fr

**VOTRE SPÉCIALISTE
PAYSAGE, PISCINE & BIEN-ÊTRE**



**AQUILUS
PISCINES / SPAS**



ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN

03 88 65 91 77



contact@tompoussepaysage.fr

www.strasbourg.aquilus.fr | www.tompoussepaysage.fr

Entretien de vos
jardins



Françoisinger
PAYSAGES

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

francois.isinger@gmail.com
www.francoisingerpaysages.com

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



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



Pensez à vos tailles d'hiver



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

**Devis
Gratuit**

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



Site: 50216033400018 © JDM Editions



**ALLÉE
COUR
TERRASSE**



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

daniel-moquet.com

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

0 800 500 045 Service à appel
gratuits

Toute l'équipe vous souhaite une année pleine de réussite, de succès et de nouveaux accomplissements

Peintures
RUPPEL

Meilleurs Vœux 2024 !

MAGASIN
Vente aux particuliers :

Peintures,
Peintures écologiques
Papier Peint, Décoration,
Murs/Sols, Outillage

8 rue d'Italie - 67230 Benfeld
Parc d'activités des Nations
audrey@peintures-ruppel.fr

Du lundi au vendredi
9h00-12h00
14h00-18h00
Le samedi
9h00-12h00
fermé lundi & mercredi AM

03 90 57 96 08
06 73 43 33 67

Nous vous remercions chaleureusement de votre confiance et de votre fidélité !

JMM
SANITAIRES

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

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quel de **MAILLE** dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 00015

les Bons à savoir de
marsel



Se chauffer au bois : les 6 erreurs à ne pas faire

Vous vous chauffez au poêle à bois
ou à granulés, ou à la cheminée ? Excellent !
Mais savez-vous bien vous chauffer au bois ? Quelques erreurs à éviter.

Comme 7 millions de Français, vous vous **chauffez au bois**. Ce mode de chauffage est plutôt économique et écologique ; il convient cependant de bien respecter certaines règles, au risque de **gaspiller son bois de chauffage** et d'émettre des particules fines dans l'atmosphère.

Poêle à bois, insert... Comment bien se chauffer au bois ?

Par rapport à l'électricité, **se chauffer au bois** coûte 4 fois moins cher avec des bûches et plus de 2 fois moins cher avec des granulés. Une opération économique, donc, et une énergie renouvelable.

Brûler des bûches de bois est une action neutre en CO2, car le bois ne fait que restituer le dioxyde de carbone accumulé au cours de sa croissance. En revanche, les feux de cheminée émettent des particules fines qui peuvent être toxiques.

L'Ademe a publié un guide, **Bien se chauffer au bois pour moins polluer**(1), avec des conseils pour les heureux détenteurs d'un **poêle à bois**, à granulés ou d'une cheminée. Voici quelques-uns de ses conseils.

Erreur n°1 : je fais une belle flambée dans ma cheminée

Même si c'est joli, une **cheminée ouverte** n'est pas la panacée pour se chauffer. Le taux de déperdition est de 85 % ! En outre, les **particules fines** s'évacuent davantage dans l'atmosphère. Il est conseillé de ne pas réaliser de feu dans une cheminée ouverte en cas de pic de pollution. À terme, il est préférable d'installer un **insert fermé** ou un poêle à la place de votre vieille cheminée.



Erreur n°2 : je réutilise le poêle de mamie

Il vaut mieux investir dans un **poêle neuf** qui sera plus efficace en termes énergétiques. La combustion, réalisée de façon optimale, rejettera peu de particules dans l'atmosphère et vous gaspillerez moins de bois ou de granulés. Pour bien choisir votre poêle à bois, fiez-vous au **label Flamme Verte** qui garantit que votre appareil est économe en énergie. Il existe des subventions dans le cadre des aides à la rénovation pour **acheter un poêle neuf** et le faire poser ; ces aides sont attractives, profitez-en ! Contactez un **conseiller France Rénov'** pour vous renseigner sur les **aides à l'achat d'un poêle**.

Erreur n°3 : je peux brûler n'importe quel bois dans mon poêle

Ne faites pas feu de tout bois ; **évit**ez de brûler des bois traités qui peuvent rejeter des fumées toxiques. On ne met pas au feu les vieux meubles, les agglomérés, les bois de chantier...

De même, on **évite de faire brûler des bois trop humides**, moins efficaces au niveau de la combustion et qui vont faire de la fumée. Les bûches vendues dans le commerce doivent respecter, depuis le 1er septembre 2023, un taux d'humidité inférieur à 23 %, donc être suffisamment sèches pour bien brûler. Si vous coupez vous-même votre bois, attendez de préférence 18 mois avant d'**utiliser vos bûches**. De même, rentrez votre bois chez vous 48 heures minimum avant de l'utiliser.

Erreur n°4 : bois et granulés, c'est pareil

Il existe de nombreuses différences entre un **poêle à bois et à granulés** ! En fonction de la région où vous habitez, de l'espace dont vous disposez chez vous et de votre budget, vous pourrez opter pour l'un ou l'autre. Les granulés sont une option « gain de temps » et plus pratique que les bûches, mais ils sont plus chers et moins écologiques que le bois.



Si vous choisissez le **poêle à granulés**, utilisez de préférence des granulés certifiés NF ou EN Plus. Pour les bûches densifiées, choisissez plutôt des bûches composées de bois ou de biomasse végétale à 100 %.

Erreur n°5 : j'installe mon poêle et je suis tranquille pour 10 ans

Installer un poêle ou un insert demande un entretien minimal. Nettoyez régulièrement votre poêle et **videz les cendres**.

Faites ramoner votre conduit régulièrement ; en cas de dommage, l'assurance ne vous couvre que si vous avez fait **ramoner votre cheminée** par un professionnel, une fois par an minimum. Il est également recommandé de faire régulièrement vérifier l'état des joints de votre poêle pour une efficacité optimale.

Erreur n°6 : j'allume mon feu par le bas

Une erreur commise par la plupart d'entre nous lorsque l'on **allume un feu** ! On a tendance à brûler l'allumette en bas du foyer, sur du journal et du petit bois, avec les plus grosses bûches sur le haut.

Or l'Ademe conseille de déposer d'abord les **grosses bûches**, puis le petit bois et enfin les allume-feux ou le papier journal, et d'**allumer par le haut**. Une pratique qui émet moins de particules fines dans l'air.

Avec ces conseils, vous êtes prêts pour faire de belles flambées, efficaces et économes, pendant tout l'hiver !



installation
dépannage
entretien

+ de 26 ans
d'expérience

Chaudière
Fioul / Gaz
Pompe à chaleur



+ecotech

chauffage & climatisation

03 90 00 00 44

ecotech-alsace.fr

RGE

erstein

Peinture GRAYER

De Père en Fils
depuis 1907



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

Nous vous souhaitons une bonne
et heureuse année 2024



27A rue Principale 67230 WITTERNHEIM
03 88 85 42 93 / 06 81 03 36 85
peinture.grayer@wanadoo.fr

Siret n° 305 533 556 00034 - ©JDM Editions/Edith

Peinture Kitzinger

À votre service
depuis 1997

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

Bonne
et heureuse
année 2024

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

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



POMPES FUNÈBRES CHAMBRES FUNÉRAIRES

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7



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

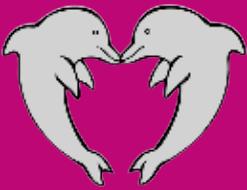


- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire
- Grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes
- Démarches et formalités administratives

- Transport de corps toutes destinations
- Bijoux-souvenirs avec empreintes de l'être aimé



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



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

Avant	Après
	
	

Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

L'ARTISAN DU RIED à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE
Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...

PEINTURE - RENOVATION
Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépiage murets

AMENAGEMENTS EXTERIEURS
Pose de clôtures composite, grillage, bois, murets, dallage, bordures, graviers, petite maçonnerie etc... etc...

Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**
03 88 92 24 71 • **06 79 47 79 05** • www.lartisansduried.fr

Siret - 412 820 908 000 19 • ©JDM Editions/Édith

SAMEDI 03 FÉVRIER 2024

POTÉE ALSACIENNE

SUR PLACE OU À EMPORTER
AMBIANCE MUSICALE

SALLE DES FÊTES DE **BOOFZHEIM**
Ouverture de la salle à 19h00

MENU

Un Apéritif - Potée Alsacienne
Fromage - Dessert et café

Tarifs : 30€ adulte / 15€ enfant - hors boisson

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION : 06 19 03 38 83

ORGANISÉ PAR LE FC BOOFZHEIM

ARTISANS, COMMERÇANTS
VOTRE PUB DANS LE MARSEL À PARTIR DE 61€HT



Marsel est distribué en boîte aux lettres à 71 000 exemplaires en centre Alsace

Le soutien de marseille
Devenir « y tá »*



«Devenir Y t á » 1 est un voyage humanitaire prévu pour le mois d'octobre 2024. Il est organisé par un groupe d'étudiantes infirmières, actuellement en 2^{ème} année à l'IFSI de Sélestat.

Pendant ces 5 semaines, elles travailleront avec des soignants de divers services afin d'être formées mais aussi de venir en aide aux patients et aux équipes de cet hôpital. Cet échange leur apportera des compétences et une expérience unique de gestion et d'adaptation de leurs pratiques.



Le coût de ce stage à l'étranger est de 4500 euros par étudiante (logement, nourriture, vols, assurances, transports, aide à la préparation du voyage et formation).

été créée, pour les aider à réaliser ce magnifique voyage humanitaire !
Pour faire un don, rendez-vous sur le site internet www.helloasso.com et tapez dans la barre de recherche le mot «reiso».

L'image de la page est celle-ci :



« Devenir Y tá »
Projet humanitaire en soins infirmiers au Viêt Nam
-Automne 2024-

Pour accéder directement à la page, vous pouvez flasher le QR code ci dessous :



Ce projet leur permettra de vivre une expérience hors du commun, d'acquérir des compétences, de découvrir le système hospitalier dans un pays asiatique, d'identifier les besoins sanitaires d'une population, de s'ouvrir à différents savoir faire dans le domaine des soins infirmiers et d'apporter leur aide.

Elles travaillent main dans la main avec Action Dans le Monde pour réaliser leur stage qui se déroulera au mois d'octobre 2024 au sein d'un hôpital de la ville d'Hô Chi Minh au Vietnam.



Tout au long de l'année parallèlement à leurs cours et stages, elles organisent des actions et événements (tombolas, soirées dansantes, ventes de gâteaux/boissons...) afin de financer ce voyage.

Pour voir l'avancée de leur projet tout au long de l'année vous pouvez les suivre sur Instagram :



[association.reiso](https://www.instagram.com/association.reiso)

Malheureusement ces actions ne suffisent pas à subventionner ce projet qui leur tient particulièrement à coeur, c'est pourquoi une cagnotte a

* infirmière en Vitenamien



Regroupement des Étudiants Infirmiers **Sélestat-Obernai**

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION

Découvrez la
qualité de nos
installations
sur
facebook
Calis Pompes
à Chaleur

 **CALIS**
POMPES À CHALEUR
CLIMATISATION

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

AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

*Toute l'équipe
vous remercie
pour votre confiance
et vous souhaite
une bonne
et heureuse année 2024*

Étude de projet
et devis
GRATUITS

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



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

Siret n°332.388.9.17.00079 - ©JDM Editions/Edith

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage
Alsace ceramic



**VEZ
VISITER**

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

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

Travaux en neuf et rénovation

Chape et Pose

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

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



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

*Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous*

*Küchen Atelier
vous souhaite
une belle et heureuse
année 2024*

©JDM Editions/Edith

*Nous parlons
français*

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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

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

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

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

Chers Lecteurs, chers Annonceurs,

Nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez.

Nous vous souhaitons les plus beaux succès pour la nouvelle année.

Que vos projets se réalisent et que 2024 vous apporte la réussite.

La tribu du Marsel
Edith et Véro



Appelez le 03 88 74 11 10

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



Mieux vaut systématiquement laver les vêtements neufs avant de les porter

Envie d'enfiler sur le champ le pull ou la veste que vous avez reçus en cadeau ? Mieux vaut patienter un peu et passer par la «case lave-linge».

Voici pourquoi...

Métaux lourds, substances allergisantes, voici ce que peuvent contenir les vêtements neufs. Voici de quoi faire valoir la nécessité de les laver avant de les porter. Des recommandations qui tombent à pic EN pleine période de fête de fin d'année et de cadeaux

Des substances allergisantes voire cancérigènes dans les textiles neufs

Dans un rapport, l'Agence nationale de sécurité de l'alimentation et de l'environnement (Anses) pointait du doigt la présence de substances allergènes, mais aussi cancérigènes, dans les chaussures et vêtements neufs : une dizaine de produits chimiques et métaux lourds susceptibles de provoquer des allergies, des irritations cutanées ou des dermatites de contact (benzidine, chrome VI, nickel, cobalt, cuivre, mercure, résine 4-tertbutylphénolformaldéhyde, colorant azoïque, formaldéhyde...). Des substances émanant de produits utilisés « pour la fabrication des articles ou pour leur conservation et leur entretien lors de leur transport ».



L'Anses recommande dès lors une réglementation sur le taux maximal de nickel autorisé et un étiquetage pour indiquer la présence de ces substances chimiques. Elle interpelle aussi les professionnels pour qu'ils baissent le maximum réglementaire du chrome 6 dans les articles en cuir notamment, suite à des réactions allergiques observées après des expositions assez courtes.

L'agence souhaiterait aussi que ses conclusions entraînent une réglementation sur le taux maximal de nickel autorisé dans les textiles, comme c'est déjà le cas pour les jouets, les cosmétiques et les bijoux. Enfin, il serait possible d'indiquer la présence de ces substances chimiques sur les étiquettes.

L'agence invite également les acheteurs à laver systématiquement tout textile neuf avant de le porter, pour éviter les risques au maximum. En effet, un passage en machine réduit fortement l'exposition des produits, même s'il n'élimine pas la totalité des substances nocives, et peut même parfois libérer des substances à risque pour les peaux sensibles, comme pour la 1,4-paraphénylènediamine

La propreté, un autre facteur déterminant pour laver les vêtements neufs avant de les enfiler

Les vêtements neufs font souvent un long voyage, sont manipulés par de nombreuses personnes et peuvent être stockés plus ou moins longtemps dans des entrepôts... Autant dire qu'ils peuvent présenter des bactéries, des champignons voire même des parasites comme les poux ou la gale(1) !



Une raison de plus – s'il en fallait – de laver systématiquement les vêtements neufs avant de les porter, qu'ils aient été achetés en magasin ou en ligne !

HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Site : 512 033 109 00025

Intérieur

M.S.R.

MULTI SERVICES DU RIED

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

Escalier / garde-corps

Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

Terrasse en bois

Dallage

Terrasse en bois

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

Site : 4843681600024

PORTES D'ENTRÉE PVC-ALU-BLINDÉES

PORTES DE GARAGE

PORTAILS ET CLÔTURES

FENÊTRES PVC-ALU

VOLETS

MOTORISATIONS

TOUTES RÉPARATIONS

NEUF OU RÉNOVATION

ETUDES DE PROJET GRATUIT

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

OFFRES SPÉCIALES 2024

PORTAILS ET PORTES DE GARAGES*

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence

QUALITE PRIX IMBATTABLE

GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

L'accessibilité chez

REHA TRANS

chaise élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

plate-forme élévatrice

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

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

Site n° 3478166050047 • DM1 Editions / Etilis

ARTISAN DE FRANCE

le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

Cet hiver vivez au chaud
Cet été dormez au frais

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

DAIKIN

PROMO GIVRÉES

89 A Rte de Strasbourg • SÉLESTAT

INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE

DEVIS GRATUIT

*voir conditions en magasin - Site n° 4840038820019

STOFFHALLE

Le discount des tissus

- Les tissus de carnaval sont arrivés
- Pour les groupes : possibilité d'impression personnalisée de vos motifs sur tissus à partir de 100 mètres !

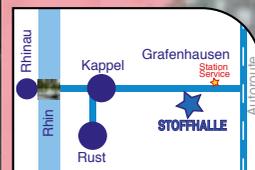
Devis Gratuit

Nous vous souhaitons une Bonne et Heureuse Année 2024!

www.stoffhalle.de



Nous parlons Français



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

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

la Beauté de marseille



Lèvres gercées : trois étapes pour les soigner

Froid, chauffage, rhume... Toutes les conditions sont réunies pour aggraver nos lèvres et les mettre à rude épreuve en hiver. Lèvres gercées, desséchées, douloureuses ? Pas de panique, trois gestes simples peuvent vous rendre le sourire.

Les lèvres sont fragiles et méritent un soin particulier en hiver. Hydratation, protection, voici les bonnes habitudes à prendre pour éviter et soigner les lèvres gercées

Lèvres gercées et lèvres sèches : protéger, hydrater et réparer

Prenez soin de vos lèvres gercées en trois étapes :

Gomez les lèvres

Comme la peau du visage, les lèvres demandent un gommage régulier sous peine de voir apparaître de petites peaux que l'on a tendance à arracher. Pour cela, allez-y doucement.

Saupoudrez une brosse à dent souple, propre et légèrement humide de sel fin. Frottez vos lèvres gercées en gestes circulaires doucement pour retirer les peaux mortes.

Nourrissez vos lèvres

Consacrez 15 min, une fois par semaine, pour les nourrir. Voici une **recette maison** imparable. Mélangez une cuillère à soupe de yaourt avec une demi cuillère à café de jus de citron et une demi cuillère à café de miel. Appliquez sur les lèvres et laissez poser 15 min.



Protégez les lèvres sèches

Le plus simple étant souvent le meilleur, utilisez la **méthode de grand-mère** pour créer un écran protecteur. Beurre, huile (d'olive ou d'amande douce) ou miel sont encore les solutions les plus efficaces. Si vous voulez utiliser un baume du commerce, choisissez-le bio à base de karité, cire d'abeilles ou encore huile de coco, mais le mieux reste de **fabriquer soi-même un baume à lèvres**.

Si vous ne pouvez pas vous passer de **rouge à lèvres**, optez pour un rouge très hydratant avec protection UV.

SOS gerçures

Quand le mal est fait : **pensez miel**. Ce trésor de la nature protège, nourrit et aussi a des vertus antiseptiques et cicatrisantes. Appliquez sur les lèvres en couche matin et soir.

Lèvres gercées : mieux vaut prévenir que guérir

Les bons réflexes

- Les **lèvres sèches** sont la plupart du temps signe de déshydratation, pensez à boire toute la journée. Thé, eau, tisane... Préparez un bon litre à boire pendant la journée.
- Privilégiez les fruits et les légumes riches en **vitamines A, B, C et E**, amies de notre peau.



Les gestes à éviter

- Ne pas se « lécher » les lèvres : la salive favorise l'assèchement.
- Évitez de frotter vos lèvres avec vos doigts : cela accélère le processus de desquamation et favorise l'apparition d'aphtes.

Baume à lèvres karité/vanille

Le baume à lèvres est concentré en beurre de karité bio, huile de macadamia bio et cire d'abeille bio et locale. A l'extrait naturel bio de vanille, un soin des lèvres tout doux pour toute la famille ! Formulation sans émulsifiant et sans conservateur.



Nous recherchons des personnes qui évalueront la qualité de nos cuisines !

Chez nous, le LUXE EN CUISINE est abordable !!!

Venez visiter la plus grande exposition de 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 !

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !
Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

« Nouveau ! M. Wernert vous conseille sur votre nouvelle cuisine ainsi que sur les meubles directement à votre domicile. Prenez un RENDEZ-VOUS SANS ENGAGEMENT en appelant **06 37 37 26 11** »



inter living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN

Lun.-ven.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00

Tél.:
00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Electric'cars

E mobility solutions

**VENTE · RÉPARATION · LOCATION
NEUF ET OCCASION**

Trottinette électrique
à partir 550€

Moto Stash 125
6 390€ bonus déduit

Moto TT Sur Ron
4 990€

Vélo à assistance électrique
à partir de 1350€

**Crédit gratuit en 48 fois sans frais
Partenaire Crédit Mutuel**



*Nous vous souhaitons
une bonne et heureuse année 2024*



WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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



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

Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

Le Bien-être marseille

Linge propre, café, agrumes...
Ces senteurs du quotidien
qui vous apaisent



Vous l'avez sans doute ressenti : certains parfums, certaines odeurs vous font du bien. Lesquelles ont le plus d'influence sur vous ?

C'est un mélange de connaissance et de souvenirs : si certaines odeurs sont plus agréables que d'autres, il en est surtout qui nous touchent plus.

À la recherche de l'odeur perdue

L'aromachologie est l'étude scientifique des effets des odeurs sur le comportement humain, les émotions et le bien-être. Ce terme est dérivé de la combinaison de deux mots grecs : « *aroma* » (odeur) et « *logos* » (étude). L'aromachologie explore comment les odeurs peuvent influencer le système nerveux, le cerveau et les réponses émotionnelles.

On considère également l'aromachologie comme une discipline qui **étudie la relation entre les odeurs et la mémoire**, explorant comment certaines odeurs peuvent évoquer des souvenirs spécifiques et influencer nos expériences sensorielles.

Des odeurs qui nous détendent inconsciemment

Quelle est votre odeur préférée ? Chacun aura sans doute une réponse différente à cette question. Mais une chose est claire néanmoins : certaines odeurs que l'on croise au quotidien nous apaisent plus que d'autres. Un processus inconscient, mais qui nous envahit littéralement quand on les croise.

Ce côté apaisant de certaines odeurs n'est en rien une simple vue de l'esprit : des chercheurs se sont récemment penchés sur le sujet et ont publié le résultat de leurs études dans le très sérieux *Journal Of Environmental Psychology* : oui, ces odeurs nous détendent inconsciemment, sans même que nous nous en rendions compte. Mais lesquelles nous atteignent le plus ?

L'odeur des madeleines

Célèbre grâce à son association avec l'écrivain Marcel Proust et son oeuvre **À la recherche du temps perdu**. Dans cette oeuvre, Proust évoque le pouvoir de l'odeur des madeleines à déclencher des souvenirs enfouis et des émotions intenses.



L'odeur apaisante du linge propre

Les odeurs naturelles, dites « *vertes* » sont sans doute celles que l'on croise le plus couramment. Sans doute parce qu'elles ramènent l'être humain à un état naturel profondément enfoui en lui.

Plus concrètement, des feuilles de verveine ou d'eucalyptus froissées entre nos doigts ont des vertus calmantes.



La menthe fraîche est certainement la plus frappante, elle est souvent perçue comme rafraîchissante. Elle peut aider à stimuler les sens, à soulager la congestion nasale et à procurer une sensation de propreté. La menthe est également associée à des effets énergisants.

Mais c'est pourtant la lavande qui agit comme un sédatif sur notre système nerveux. En effet, elle augmente le niveau de nos ondes cérébrales alpha, émises avant que nous nous endormions.

Dans le même ordre d'idée, l'odeur du linge propre possède elle aussi un effet apaisant. **Un effet soigneusement créé par les fabricants de lessive** afin d'agir directement sur notre inconscient, afin d'associer leur produit au bien-être. Eucalyptus, jasmin, lavande... Les plantes sont mises à contribution pour créer des effluves agréables.

Connaissez-vous le pétrichor, l'odeur de la pluie ?

C'est une odeur des plus agréables : **l'odeur de la pluie**, quand elle tombe sur les pavés d'une vieille rue, ou sur le sol terreux d'un sentier.

Entre café et zestes d'agrumes

Mais d'autres odeurs plus surprenantes peuvent également nous apaiser. Ainsi, le fait d'**hummer l'odeur des grains de café améliore nos performances cognitives**, tout en procurant un sentiment de confiance en soi, estiment les chercheurs qui se sont penchés sur le sujet.



De plus, certaines autres études suggèrent que l'inhalation des composés aromatiques du café peut stimuler la production de certaines substances chimiques cérébrales associées au bien-être, comme la sérotonine.

Pour beaucoup de gens, l'odeur du café est aussi associée à des moments agréables et positifs, tels que le petit déjeuner, les rencontres entre amis, ou des moments de détente. Ces associations positives peuvent déclencher des réponses émotionnelles agréables.

De même, sentir des épices influe sur notre perception. L'odeur terreuse du curcuma est souvent associée à la cuisine et aux plats épicés. Elle peut évoquer des sentiments de chaleur et de richesse.

L'odeur délicate du safran est souvent associée à la sophistication et à la richesse. Elle peut évoquer des sentiments agréables et être utilisée dans des contextes apaisants. Et la si particulière odeur de cannelle, souvent associée à la chaleur et à la douceur. Certains suggèrent que l'odeur de la cannelle peut également avoir des propriétés stimulantes et améliorer la concentration. Elle aurait aussi un effet coupe-faim.

Bien que les agrumes soient généralement associés à des odeurs vivifiantes et stimulantes, certaines notes spécifiques d'agrumes peuvent également avoir des propriétés apaisantes.

Les zestes d'orange et de citron ramènent calme et tranquillité. L'odeur douce et sucrée de la mandarine peut évoquer des sentiments de chaleur et de réconfort. Certains considèrent cette odeur comme apaisante et relaxante. L'huile essentielle de bergamote, extraite de l'écorce du fruit du même nom, est souvent utilisée pour ses propriétés calmantes.

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

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



MaPrimeRénov'
 Mieux chez moi, mieux pour la planète
 Profitez des aides de l'état*
 MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation énergétique. Elle est calculée en fonction de vos revenus et du gain écologique des travaux.
 *Voir sur site : www.maprimerenov.gouv.fr



Gestion et Programmation
 de votre poêle à pellet à distance avec



- Pompe à chaleur**
- Poêle à bois**
- Électricité**

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Tél. 03 88 58 76 58

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

51 Route de RHINAU
BOOFZHEIM



Siret n°481 468 429 00016 ©JDM Editions

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



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

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

*Nous vous souhaitons
 une Bonne et Heureuse
 Année 2024*

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



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

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

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

DEVIS RAPIDE ET GRATUIT

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

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

JANVIER 2024 n°187



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

FERMETURES BERGER

25 ANS

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

ROTHAU (67) | VILLÉ (67) | SÉLESTAT (67) | COLMAR (68) | WIHR-AU-VAL (68) | LUTTERBACH (68)

03 90 57 85 36

fermetures-berger.fr

CENTRE CRYSTAL

MINCEUR & ANTI-AGING

À HERBSHEIM

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

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

300m² dédiés à votre bien-être !

Avant - Après

Mme G. - 23kg/6 mois

Avant - Après

Avant - Après

Mme B. - 16kg/4 mois

Avant - Après

Avant - Après

Mme V. - 14kg/6 mois

Avant - Après

SOLDES
Jusqu'à
50%
de remise
sur nos cures

Offre valable selon la loi en vigueur du mercredi 10 janvier 2024 au mardi 06 février 2024



Toute l'équipe vous souhaite
une **Belle Année 2024**
et vous remercie
pour votre **fidélité**

SOTHYS Soins visage Anti-Age

DUOLIFT

Avant - Après

Après 1 soin signature d'1H30

Le bilan et la séance découverte
OFFERTS
Sur présentation de l'annonce avant le 31/01/2024

Des cures à **GAGNER** voir page 18
Pour plus d'infos sur notre site
www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com



© le Journal de marseille - Tous nos annonceurs proposent un devis gratuit sur demande - photos non contractuelles : ©123RF - © Shutterstock - sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique