

# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

FÉVRIER 2024 n° 188



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale  
Retrouvez les marseil sur [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

**CHEMIN'NETTE**

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)

## A Benfeld !

# La Récréée des Loulous

03 68 05 40 07 Parc de jeux intérieur de 1200 m<sup>2</sup> !

550m<sup>2</sup> pour les grands ! Karting 1000 LEGO® géants ! Terrain multisports

Espace réservé aux - 3 ans

Organisation d'anniversaires

Location de châteaux gonflables et jeux en bois pour vos évènements

Rue de Sand à BENFELD

f La récréée des loulous [larecreedesloulous.fr](http://larecreedesloulous.fr)

## 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](http://www.cheminette.fr)

© JDM Editions Edith

le Bien-être  
marseille

## L'huile de coco, une vraie panacée

Pourquoi vous devriez toujours avoir de l'huile de coco chez vous ?

Elle est parfois décriée car elle fait partie des acides gras saturés tels que la crème fraîche, la charcuterie, le fromage. Mais, et c'est ce qui fait toute la différence, elle est composée d'acide laurique, très bénéfique pour la santé. D'ailleurs, le lait maternel en contient.

Tout d'abord culinairement, vous pouvez l'utiliser pour cuire vos aliments dans une poêle car contrairement au beurre ou à certaines huiles, son point de fumée est élevé. Si vous n'aimez pas son goût, elle existe en version désodorisée et ne sent plus la noix de coco.

En remplacement d'une partie du beurre dans vos pâtisseries, tartinée sur du pain, une cuillerée glissée sur votre porridge le matin ou dans un smoothie.

L'huile de coco pourrait être protectrice contre la maladie d'Alzheimer.

Elle est un puissant antibactérien et anti-fongique.

En bain de bouche : le oil pulling. C'est une pratique de l'Ayurveda (traditionnellement on utilise de l'huile de sésame). A jeun le matin, une cuillère à soupe dans la bouche. On la fait circuler partout pendant 5 à 20 minutes pour les plus courageux. Lorsqu'on la recrache, elle doit être blanche. Cela purifie et évacue les toxines hors de la bouche.

En démaquillage : faites chauffer un peu d'huile de coco au creux de vos mains, massez votre visage pour désincruster le maquillage. Rincez avec un gant de toilette d'eau tiède.

En crème de nuit : Faites chauffer un peu d'huile dans vos mains et massez-la sur votre visage pour la faire pénétrer.

Attention, elle est comédogène donc choisissez une autre huile si vous avez la peau acnéique (prenez de l'huile de jojoba dans ce cas-là).

Pour apaiser de l'eczéma : faites toujours un test avant pour être sûr.

En masque capillaire : 2 cuillerées d'huile de coco répartie sur la chevelure. Laissez poser au moins 1 heure sous une serviette (mieux toute une nuit) et enlevez avec votre shampoing habituel.

Alors, convaincu.e ?



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](mailto:delphinepierron@sfr.fr) - [www.delphinepierron.co](http://www.delphinepierron.co)  
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

f : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

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

**RE 2020**  
RÈGLEMENTATION ENVIRONNEMENTALE

## 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**



**BENFELD**

**MAISON DE MAÎTRE 8 PIÈCES**

**244m<sup>2</sup>**, c. équipée/séjour, salon,  
5ch, suite parentale, piscine chauffée,  
cour, jardin, dépendance **12,45a**, dpe d  
**776 000,00€** Hono charge vendeur



**RHINAU**

**TERRAINS À BÂTIR**

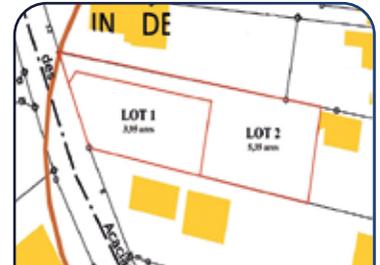
Lot 1 : **4 a** non viabilisés **88 000€**  
Lot 2 : **6,30 a** non viabilisés **121 000€**  
**AU CALME** Hors secteur ABF  
Hono charge vendeur



**Près de BENFELD**

**MAISON D'HABITATION 5/6 PIÈCES**

**125m<sup>2</sup>**, 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**

**TERRAINS 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

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

**NOUS ACHETONS  
PAIEMENT COMPTANT**

**TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS,  
MAISONS ET CORPS DE FERME**



**Près de BENFELD**

**TERRAIN À BÂTIR**

**3,36 ares** viabilisés, surface  
de plancher autorisée 190m<sup>2</sup>,  
**TOITURE PLATE PARTIELLE AUTORISÉE**  
**99 000,00€** Pas de frais d'agence



**Près de BENFELD**

**MAISON 5/6 PIÈCES AU CALME**

**127m<sup>2</sup>**, salon/séjour **40m<sup>2</sup>**, 3 ch,  
bureau, terrasse/ pergola **30m<sup>2</sup>**,  
garage double, jardin **3,8 ares**, dpe c  
**330 000,00€** Hono charge vendeur

# CYCLES SCOOTERS 67

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried  
Ventes & Réparations du vélo à la moto

## 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 • **ERSTEIN** • 03 88 98 13 13

[www.cyclescoots67.fr](http://www.cyclescoots67.fr) • [f Cycles scoots 67 Erstein](https://www.facebook.com/cyclescoots67) • [cycles.scoots.67](https://www.instagram.com/cycles.scoots.67)

OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h<sup>30</sup> • Samedi en **NON STOP** de 9h à 17h

## le Bien-être marseille

### La spiruline, la gélule anti-fatigue

La spiruline est une micro-algue commercialisée comme complément alimentaire en raison de sa richesse en minéraux et en vitamines. Petit tour d'horizon des propriétés étonnantes de ce « super aliment », excellent anti-fatigue.



Les causes de fatigue, surtout en intersaisons et durant l'hiver, sont nombreuses. Pour aider à retrouver forme et tonus, la spiruline est un atout unique. Retour sur les vertus anti-fatigue de cette micro-algue bleue-verte, conseillée en ces périodes de fin d'année et de froid.

### Les bienfaits étonnants pour la santé de la spiruline

La spiruline est l'une des premières traces de vies sur Terre. Elle a su résister à tous les changements climatiques depuis 3,5 milliards d'années. C'est certainement grâce à sa composition exceptionnelle en nutriments, vitamines, minéraux et oligo-éléments qu'elle peut aussi nous aider à répondre à de nombreuses petites défaillances de santé.

### La spiruline est anti-fatigue, car antioxydante et anti-âge

La spiruline contient en effet de nombreux composants antioxydants :

• **Les caroténoïdes** : il y a 15 fois plus de **bêta-carotène** (pro-vitamine A) dans la spiruline que dans les carottes. C'est elle qui détient le record absolu. Additionné avec la **lutéine** et la **zéaxanthine**, le total en caroténoïdes (300 à 400 mg/100 g) est l'un des plus élevés qui existe dans les aliments.

• **Les autres pigments** : à côté des caroténoïdes, la spiruline contient au moins une quinzaine de pigments dont la **chlorophylle**, et surtout la **phycocyanine** (anti-inflammatoire, antioxydante, stimulant du système immunitaire, etc.), qu'elle est la seule à contenir. Les recherches menées sur ce pigment bleu-vert ont montré que c'est un **puissant antioxydant** capable de s'attaquer à divers types de radicaux libres, en même temps qu'un bon immunostimulant.

• La **super oxyde dismutase (SOD)** : c'est la principale enzyme de la spiruline. Elle joue un rôle important dans le système de défense contre les radicaux libres. Elle est donc elle aussi antioxydante.

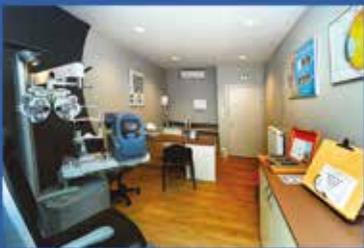
• Les oligo-éléments : **sélénium (100 µg/100 g) et manganèse (5 µg/100 g)**. Ce sont aussi des antioxydants. Le sélénium est un détoxiquant et participe au bon fonctionnement du système immunitaire, tandis que le manganèse est un anti-infectieux et un anti-allergique.

• La **vitamine E** : c'est un autre antioxydant majeur, qui stoppe l'apparition des tâches de vieillesse sur la peau, avec l'aide des autres antioxydants. La vitamine E joue aussi un rôle de protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

C'est la présence conjointe de ces **antioxydants** qui démultiplie leurs effets bénéfiques anti-fatigue. La spiruline, contrairement à la chlorelle, ne contient malheureusement pas de vitamine C, autre antioxydant important. Il faut en consommer en supplément si besoin.



# LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



**SIGNATURE  
KRYSS**  
.....  
À PARTIR DE  
**99€\***  
**LA MONTURE**  
\*Voir conditions en magasin



COLLECTION 2024

**Kryss™**

3 rue Mercière · ERSTEIN

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

**Christine**  
DÉCORATION  
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice  
[www.decoration-christine.fr](http://www.decoration-christine.fr)



**Rideaux**, voilages, stores, moustiquaires

**Coussins**, tête de lit et jeté de lit

**Rénovation** : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

*Conseils déco et installation*



UNIQUEMENT SUR RdV

[christine.losser@wanadoo.fr](mailto:christine.losser@wanadoo.fr)

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

Lingerie Betty Elegance  
**ERSTEIN**

**DESTOCKAGE**

Aubade **Anita** CALIDA **USE CHARMÉ** **felina** ESPRIT  
\*oggi Triumph *Givana* **seidensticker** **CAPITEN** **Eminence**

\*Jusqu'au 24 février 2024 - Offres non cumulables - © JDM Editions



**-50%\***  
sur toute la collection Hiver  
dès 2 articles achetés

Soutien-gorge, slips, pyjamas, liquettes,  
robes de chambre, pulls, pantalons FEMMES  
Pulls, chemises, robes de chambre  
HOMMES etc...

**3 SLOGGI ACHETÉS  
= 1 GRATUIT\***

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

Tél. 03 88 98 28 98

18 rue Mercière - ERSTEIN

0224 le Journal de marseille



## 5 astuces beauté avec du gros sel qui vont vous bluffer

Saviez-vous que le sel avait toute sa place dans votre salle de bain ? Découvrez 5 astuces beauté avec du gros sel dont vous ne pourrez plus vous passer.

S'il est néfaste lorsqu'il est consommé en trop grande quantité dans notre alimentation, le sel est un allié beauté indéniable. Pour profiter de tous ses bienfaits pour votre peau ou vos cheveux, évitez le sel de table raffiné. **Préférez-lui le gros sel type sel marin.** Riche en potassium, magnésium, calcium, iode et zinc, il est idéal pour vos soins beauté maison.

### Le gros sel : un allié beauté insoupçonné

Pour votre peau, vos cheveux, vos pieds ou encore vos ongles, le **gros sel** vous offrira une multitude de bienfaits.



### Pour exfolier votre peau

Le gros sel est excellent pour **nettoyer votre peau et refermer vos pores**. Pour cela rien de plus simple : il vous suffit de mélanger **3 cuillères à soupe de gros sel à deux cuillères à soupe d'huile d'amande douce**. Ce soin hydratera votre peau tout en la protégeant. Vous pouvez appliquer ce mélange après votre douche, lorsque votre peau est encore humide. Commencez par les pieds puis remontez vers le haut du corps en faisant **des petits mouvements circulaires**. Vous retrouverez ainsi une peau toute douce et gommée de ses impuretés.

### Pour nettoyer votre visage

Si vous avez une peau à tendance grasse, le **sel** vous permettra de réguler l'excès de sébum tout en la débarrassant de ses imperfections. Versez **une demi-cuillère à soupe de gros sel dans votre soin nettoyant habituel** ou dans un peu de miel et massez délicatement. Rincez ensuite à l'eau froide.



### Pour en finir avec les cheveux gras et leur donner du volume

De même que sur votre peau, le gros sel peut faire des miracles sur vos cheveux gras. Pour cela, ajoutez **4 à 5 cuillères de sel de marin dans votre shampoing** et lavez-vous les cheveux comme d'habitude. N'oubliez pas de bien rincer.

### Pour une chevelure plus volumineuse

Le gros sel est aussi parfait si vous souhaitez **donner plus de volume à vos cheveux** : versez **4 cuillères à soupe de sel dans votre masque** ou votre après-shampoing. Laissez poser 20 minutes puis rincez. Vous obtiendrez ainsi une chevelure beaucoup plus volumineuse, comme à la sortie d'un bon bain de mer.

### Pour apaiser les pieds

Après une dure journée passée debout ou dans des chaussures à talons, les pieds sont souvent très douloureux et rugueux. Pour vous soulager rapidement, **plongez-les dans une bassine d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de gros sel** et détendez-vous.



### Pour fortifier vos ongles

Grâce à sa forte teneur en iode, le **sel marin est idéal pour fortifier vos ongles**, surtout s'ils ont tendance à être fragiles. Une à deux fois par semaine, **versez une cuillère de sel dans un demi-litre d'eau tiède** et plongez-y vos ongles pendant 10 minutes.

**B**  
BIJOUX  
**BERMO**

SAINT-VALENTIN  
14 FÉVRIER  
2024

SELESTAT  
Créateur et Fabricant de Bijoux depuis 1977

9 rue Westrich  
ZI NORD  
67600 SELESTAT

Du mardi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 18h30  
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

RETROUVEZ-NOUS AU SALON  
MADE IN ALSACE  
LES 9-10 ET 11 FÉVRIER 2024  
AU TANZMATTEN

Toutes nos créations, transformations et réparations sont effectuées dans notre atelier par nos horlogers et bijoutiers.

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 !!**

APRES

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

APRES

**Nous fabriquons du neuf sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie  
Pose parquet

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

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

**JS VERRE DECOR** SarL  
Vitrerie Miroiterie

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

**Intervention rapide et soignée.**

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

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

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

**Divia** ESTHÉTIQUE

Depuis **20** ans au service de votre bien-être

**Amincissement**

**2 séances OFFERTES\***  
pour un forfait de 10 séances LPG cellul M6

**Manucure**  
Pose de vernis semi permanent

**Modélage**  
Séances de 1h30 comprenant 1h de modélage et 30min de Digito Pression des pieds  
**60€** au lieu de 115€\*

**LPG**

**9 rue du Sanglier • EBERSHEIM • 06 76 81 17 95**  
**Sur RDV du lundi au samedi • diva.esthetique@orange.fr**  
\*Offres valables sur présentation de l'annonce avant le 29/02/2024. Voir conditions en institut. ©JDM Editions/Edith

COMITE NATIONAL  
**COMMERCES DE PROXIMITE**  
PARIS LA VILLE  
DU COMMERCES DE PROXIMITE ET DU CENTRE-VILLE

Pour la Saint Valentin,  
les commerçants de l'association

**ucab**

sélectionnent pour vous  
des idées cadeaux avec amour.

Soutenez le commerce local  
un peu, beaucoup, **passionnément** !

Retrouvez la liste de nos adhérents sur    
et sur **uca-benfeld.fr**

**au bon conseil**

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1200 références sur 400m<sup>2</sup>

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

• Lundi : 14h-18h30  
• Mardi : fermé  
• Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h30  
• Jeudi et vendredi : 9h-12h30 / 14h-19h  
• Samedi : 9h-18h  
• Dimanche : fermé

**P** 11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) • **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

Notre cuisiniste à 2 pas de chez vous

**KÜCHEN ATELIER**  
ESCHBACH & EDMONDS

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



# EBS FERMETURE

Revendeur Internorm

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

Siret n° 493 955 777 00039

**SHOWROOM**  
22 rue des Tulipes  
**MUTTERSCHOLZ**  
www.ebsfermetures.com

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

RGE  
QUALIBAT

Du 2 février au 2 mars 2024

**NOUVEAU** Éclairiez votre quotidien !

**GARANTIE 3 ANS**

Nous motorisons :

- portails battants
- portails coulissants
- portes de garage
- abris de piscine

Nous réalisons :

- pergolas photovoltaïques
- carports photovoltaïques
- dépannage et SAV

**-15%** sur la motorisation avec éclairage LED intégré.

**EUROSISTÈMES.fr**  
Expert de vos automatismes d'accès

4 rue du Thal • 67210 OBERNAI  
Tél. : 03 88 48 64 70  
info@eurosystemes.fr • eurosystemes.fr

\*Offres valables dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions des offres en magasin.

## le sport de marseille

### Les bienfaits de la marche à pied pour votre santé



Chez l'homme, la marche à pied est l'un des principaux modes de transport et fait partie des modes dits « fatigants », « doux » ou encore « actifs », avec la bicyclette, la trottinette ou le patinage à roulettes, par opposition aux modes de transport motorisés parfois dits « passifs ». Mais c'est aussi une activité physique bienfaitrice pour notre santé et notre corps, explications.

La marche à pied constitue une bonne alternative pour qui ne pratique pas de sport quotidien. En effet, marcher est une activité physique que l'on exerce depuis notre plus jeune âge et demande peu d'effort physique, mais se révèle être très bénéfique pour notre santé.

#### Reconsidérer la marche à pied comme un sport à part entière

Pour votre peau, vos cheveux, vos pieds ou encore vos ongles, le **gros sel** vous offrira une multitude de bienfaits.

#### Pour exfolier votre peau

La marche à pied est une activité qui permet de perdre du poids, d'activer la circulation du sang et de réduire l'apparition des varices. Outre ces aspects, la marche à pied permet aussi de tonifier les muscles des jambes, elle réduit aussi les risques d'hypertension, prévient du diabète et aide à lutter contre le cholestérol. La marche est considérée comme une **discipline cardio**, améliorant le système cardio-vasculaire et faisant baisser les risques de maladies cardiaques.

Vous rêvez de vous remettre au sport, mais vous manquez de temps ? Pensez « marche à pied ». C'est l'**alternative idéale** pour tous ceux qui souhaitent

tonifier leur corps. La marche à pied est considérée par beaucoup comme un sport à part entière, il existe même des compétitions de marche rapide, c'est dire à quel point cette activité est prise au sérieux.

Oui, mais quand ? C'est très simple, il vous suffit de **privilégier la marche plutôt que la voiture ou autres transports**, si vous devez vous rendre dans un lieu à proximité de chez vous. D'une part cela vous fera faire des économies et **limitera l'impact sur l'environnement**. De l'autre, votre corps vous dira merci et vous vous sentirez nettement mieux après une séance de marche de 30 minutes.

Marcher pieds nus dans l'herbe ou dans le sable permet de renforcer tous les muscles de la voûte plantaire. En effet, ces muscles n'ayant plus l'habitude de fonctionner normalement à cause du port de chaussures, marcher pieds nus favorisera votre équilibre corporel.

#### Pas besoin d'être un grand sportif pour garder la forme

Pour qu'une marche soit efficace, **il faut que l'activité soit soutenue en doublant son allure habituelle**. Le corps travaille entre 60 à 70 % de sa puissance cardiaque et puise dans ses ressources pour trouver l'énergie nécessaire pour l'effort.

Pratiquer une activité sportive même minime permettrait de garder la forme. À raison de **30 minutes par jour sur cinq jours de la semaine**.

Plus généralement, que ce soit la marche, le bricolage, le jardinage ou faire vos trajets à vélo peuvent suffire. Selon une étude américaine menée sur plus de 6.000 adultes, de brèves séquences de sport durant moins de dix minutes mises bout à bout seraient équivalentes à de longues séances d'exercices de sport.

Et comme le dit le proverbe, rien ne sert de courir, il faut partir à point !



**MJM** *Fermetures*  
Menuiserie Aluminium-PVC  
<https://mjm-fermetures.fr>  
+ de 25 ans d'expérience

**Fabrication et pose**

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

Nous assurons le service clients !






ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**  
Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)



LA QUALITÉ A UN NOM  
PVC • ALU • BOIS  
*Une entreprise Alsacienne !*  
Fabrication allemande

**SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE FONT LA DIFFÉRENCE**

FENÊTRES

VOLETS ROULANTS

VOLETS BATTANTS

BRISE-SOLEIL

PORTES D'ENTRÉE

PORTES DE GARAGE



[hewe-france@orange.fr](mailto:hewe-france@orange.fr)  
[www.hewe-france-fenetres.fr](http://www.hewe-france-fenetres.fr)

Notre signature ?  
*La qualité de pose HEWE FRANCE*

LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI  
Nos points forts  
Originalité du produit  
Diagnostic technique

**HUTTENHEIM**  
ZA du Hairy  
7 route de Strasbourg  
**03 88 74 37 11**

Serial: 534182426300200 - JDIM Editions



Depuis 12 années à vos côtés !

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

HIGH QUALITY  
MADE IN GERMANY

S.A.R.L. **FERMETURES FOX**  
3 rue des Fleurs - 67530 **OTTROTT**  
**07 60 44 43 88** - [foxfermetures@gmail.com](mailto:foxfermetures@gmail.com)

ETS **PFEFEN** S.A.R.L.

CasaFloor France

**LE SPÉCIALISTE DU RECouvreMENT**

Escaliers intérieurs Escaliers extérieurs Plan de travail Sols, douches






Membre du réseau Plus que PRO

Tél. 06 50 13 41 58  
68320 MUNTZENHEIM - [www.pfefen.fr](http://www.pfefen.fr)

© JDIM Editions

**1<sup>ER</sup> LE SALON DE L'HABITAT CENTRE-ALSACE**  
Économie d'Énergie

**10-11 février 2024**

Salle des Fêtes de Benfeld 67 230



Samedi 14h00 - 20h00  
Dimanche 10h00 - 20h00

Boissons servies par l'ASB Football, avec repas et desserts préparés par FACTB

A.C.F.T.B.

**Peintures RUPPEL**

**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

**03 90 57 96 08**  
**06 73 43 33 67**

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

**L'accessibilité chez REHA TRANS**

chaise élévatrice — plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT  
CRÉDIT D'IMPÔT

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

## la nutrition de marseille

### Les secrets du riz noir : bienfaits et idées recettes

Découvrez les bienfaits du riz noir et laissez-vous inspirer par des idées de recettes gourmandes.

Le riz noir, joyau méconnu de la gastronomie mondiale, attire de plus en plus l'attention pour ses qualités exceptionnelles tant sur le plan nutritionnel que gustatif.

#### Découvrez les secrets du riz noir

Le riz noir, également connu sous le nom de «riz interdit» en Chine en raison de sa rareté dans le passé, trouve ses origines en Asie, notamment en Chine et en Indonésie. Il existe différentes variétés de riz noir, dont le riz vénéré en Chine, le riz de la famille Japonica au Japon, et le riz Nerone en Italie. Chacune de ces variétés a des caractéristiques uniques en termes de goût, de texture et de couleur.

Ce qui distingue le riz noir des autres variétés, c'est sa couleur profonde allant du violet au noir intense. Cette teinte est attribuée à la présence d'anthocyanes, des antioxydants également présents dans des fruits comme les myrtilles. Outre sa couleur, le riz noir se distingue par son goût légèrement sucré et sa texture ferme, ce qui en fait un choix prisé pour des plats aussi bien sucrés que salés.

#### Bienfaits nutritionnels du riz noir

Le riz noir est réputé pour sa teneur élevée en antioxydants, notamment les anthocyanes, qui lui confèrent sa couleur caractéristique. Ces composés sont associés à des bienfaits pour la santé, tels que la réduction des risques de maladies cardiovasculaires et la lutte contre le vieillissement cellulaire.

En plus de ses propriétés antioxydantes, le riz noir est une excellente source de nutriments essentiels tels que le fer, le zinc, le cuivre et les vitamines du groupe B. Intégrer ce grain dans votre alimentation peut contribuer à combler certaines carences nutritionnelles.

Les fibres présentes dans le riz noir contribuent à la santé cardiovasculaire en régulant le taux de cholestérol et en maintenant une pression artérielle saine.

#### Cuisiner le riz noir

Le riz noir offre une palette de possibilités culinaires, des plats principaux aux desserts. Il peut être utilisé dans des salades, des risottos, des sushis, des puddings et même des plats sucrés comme des desserts à base de riz noir gluant.

# HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4<sup>ème</sup> 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

Pour tirer le meilleur parti du riz noir, il est recommandé de le rincer avant la cuisson pour éliminer l'excès d'amidon. La cuisson se fait généralement avec un rapport d'1 tasse de riz pour 2 tasses d'eau.

Ajouter dans une casserole le riz noir rincé dans de l'eau bouillante. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant environ 30 à 40 minutes. La durée peut varier en fonction de la variété spécifique de riz noir que vous utilisez, alors suivez les instructions sur l'emballage.

Une fois le riz cuit, éteignez le feu et laissez-le reposer à couvert pendant quelques minutes. Cela permet au riz de terminer sa cuisson à la vapeur. Vérifiez la texture pour vous assurer qu'il est tendre, mais ferme. Si vous constatez qu'il reste de l'eau après la cuisson, égouttez le riz noir dans une passoire.

#### Idées de recettes avec le riz noir

**Salade de Riz noir aux Fruits de Mer :** Cuisse le riz noir et mélangez-le avec des fruits de mer sautés, des dés d'avocat, des tranches de concombre et de la coriandre fraîche. Arrosez d'une vinaigrette légère à base d'huile d'olive et de citron.

**Riz noir aux Champignons :** Associez le riz noir avec des champignons sautés, de l'ail, de l'oignon. Si vous souhaitez rendre votre plat plus festif vous pouvez remplacer les champignons par de la truffe.



**Salade de Riz noir aux Légumes grillés :** Mélangez le riz noir cuit avec des légumes grillés (poivrons, courgettes, tomates cerises) et une vinaigrette légère pour une salade copieuse et savoureuse.

**Riz noir gluant aux fruits :** Utilisez du riz noir gluant pour créer un dessert en ajoutant des fruits comme des mangues, des framboises et un filet de lait de coco.

**Sushi au Riz noir et Saumon :** Préparez des sushis en utilisant le riz noir comme base. Garnissez avec du saumon, de l'avocat et du concombre. Roulez dans des feuilles de nori et coupez en morceaux. Servez avec de la sauce soja et du wasabi.

**Pudding de riz noir à la noix de coco et mangue :** Cuisse le riz noir gluant dans du lait de coco sucré. Laissez refroidir et servez dans des bols. Garnissez avec des tranches de mangue fraîche et saupoudrez de graines de sésame grillées pour un dessert exotique.

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

- PERGOLAS TOITURE FIXE, BIOCLIMATIQUE ET TOILE RETRACTABLE
- CLAUSTRAS • PORTAILS • GARDE CORPS
- PORTES DE GARAGES
- MOTORISATIONS



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

Siret n° 821 236 163 00027 - JDM Editions

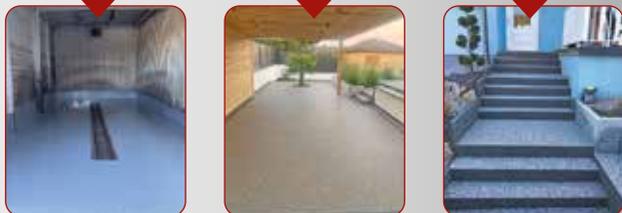
## HAUSSMANN SOLS RÉSINE

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

AVANT



APRÈS



Siret n° 7920406500028

**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**

## ACTIV'EST

- Portails
- Clôtures
- Garde-corps
- Brise-vue
- Motorisations
- Garages



03 88 59 69 55  
 06 85 100 100

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



## Boire du thé : entre art de vivre et art de faire vivre

Le thé est la deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau. Ce breuvage aromatique a de plus en plus d'adeptes, à tel point que l'on peut aujourd'hui prendre des cours pour l'apprécier à sa juste valeur. On ne se contente plus de boire son thé... on le déguste cérémonieusement !

À l'origine, une seule et même plante : un petit buisson vert sombre originaire d'Asie – **Camellia sinensis** – dont on récolte à la main, plusieurs fois par an, les bourgeons ainsi que les plus jeunes feuilles juste en dessous. Tout est ensuite question de temps. En effet, les feuilles utilisées très rapidement après cueillette donneront le thé vert, qui colore à peine l'eau dans laquelle il infuse. Puis, au fur et à mesure du degré d'oxydation, on tendra vers un **thé noir**.

### De l'excellence... à la boisson passe-partout :

Les **thés haut de gamme** peuvent atteindre, voire dépasser, les 65 euros pour 100 g. Ils sont issus des bourgeons, **les parties du théier les plus nobles, mais aussi les plus fragiles**. Récoltés avec le plus grand soin, elles subissent différentes étapes de préparation très contrôlées, jusqu'à leur forme commercialisée. Ces thés prestigieux offrent au dégustateur averti une **palette d'arômes subtils**. Ils sont cultivés pour la plupart en altitude, car le stress induit par le climat humide et le manque d'oxygène forcent la plante à produire un maximum de substances qui seront retrouvées dans les parties récoltées et exhaleront dans l'eau bouillante tout leur **caractère aromatique**.

Les thés les plus abordables, quant à eux, proviennent de la **cueillette des feuilles les plus basses**, plus foncées, elles délivrent moins de saveur à la décoction. Pour pallier ce goût insipide et garantir les ventes, les industriels nous proposent de saveurs souvent artificielles : citron, vanille, menthe... pour les plus classiques. Ils n'hésitent pas non plus depuis quelques années à nous proposer des versions « **pâtisseries** » gourmandes, avec un **packaging alléchant**, ou même à surfer sur la vague de la vertu santé en y associant des **plantes censées détoxifier, drainer l'organisme, brûler les mauvaises graisses**, etc.



Pour ne pas – trop – vous faire avoir, regardez la liste d'ingrédients : seule la dénomination « **arôme naturel de...** » vous garantit l'**absence de produits de synthèse**. Malheureusement, une grande majorité des thés que nous consommons régulièrement tirent leur goût d'**arômes encapsulés** qui se libèrent sous l'eau brûlante.

### Boire du thé et faire un geste éco-citoyen :

Il est évident que la taille de l'exploitation est déjà un gage de la **qualité du thé**. Les gigantesques surfaces dont les récoltes sont achetées par les géants de l'agro-alimentaire sont bien sûr loin de l'image traditionnelle de la **cueillette minutieuse effectuée par une main habile** : ici, la récolte est mécanisée et les produits chimiques largement épandus pour un rendement maximal.

L'achat d'un **thé biologique** assure déjà l'absence de traitement des feuilles par des pesticides. Ensuite, certains fabricants ont décidé de jouer la carte de la transparence et l'on découvre sur leur site les partenariats qu'ils entretiennent avec les petits exploitants ainsi que des **méthodes de culture respectueuses de l'environnement** comme la biodynamie qu'ils ont mis en oeuvre d'un commun accord.

Alors, forcément, tout cela a un prix pour le consommateur. Mais au moins peut-il déguster son **breuvage préféré** l'esprit tranquille. Et quoi de mieux qu'un **bon thé en mode zen** ?

### Les rituels du thé les plus connus

Ces rituels mettent l'accent sur la préparation et la dégustation du thé, souvent entourées d'une symbolique profonde et d'une étiquette spécifique. Voici un aperçu de quelques-unes de ces cérémonies :

#### Cérémonie du thé japonaise (Chanoyu ou Sadō) :

##### Préparation du Chaji (cérémonie complète) :

- **Koicha (thé épais)** : Le thé épais est préparé avec une plus grande quantité de poudre de thé matcha et servi dans de petites quantités à chaque invité.
- **Usucha (thé léger)** : Le thé léger est préparé avec une quantité moindre de poudre de thé matcha et est plus dilué, souvent servi en plus grande quantité.

##### Étapes communes :

- **Purification** : Les ustensiles sont nettoyés et purifiés rituellement.
- **Chakai (rencontre thé)** : Une rencontre informelle où du thé léger est servi avec des friandises.

##### Équipement :

- Chaji : La cérémonie complète avec des invités et plusieurs services de thé.
- Chakai : Une rencontre plus informelle avec du thé léger.

#### Gongfu Cha (Chine) :

##### Équipement :

- **Zhong (pot de thé)** : Souvent en argile Yixing, utilisé pour infuser le thé.
- **Gaiwan** : Une tasse sans anse avec un couvercle utilisé pour les infusions multiples.

##### Étapes :

- **Rinçage du thé** : Les feuilles de thé sont rapidement rincées avec de l'eau chaude pour éliminer les impuretés et réveiller les feuilles.
- **Infusions multiples** : Les feuilles de thé sont infusées plusieurs fois, chaque infusion produisant des saveurs différentes.

#### Cérémonie du thé turque :

##### Préparation :

- **Çaydanlık** : Une théière spéciale avec deux parties, la partie supérieure pour le thé fort et la partie inférieure pour l'eau chaude.
- **Verres à thé** : Le thé turc est souvent servi dans de petits verres.

##### Étapes :

- **Infusion forte** : Le thé est d'abord infusé de manière forte dans la partie supérieure de la théière.
- **Dilution** : Avant de servir, le thé est dilué avec de l'eau chaude de la partie inférieure de la théière.

Ces rituels du thé varient en fonction des cultures et des traditions, mais tous partagent l'idée de créer une expérience significative autour de la préparation et de la dégustation du thé.



# 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

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

**DEVIS GRATUIT !**



22 rue Lichtenberg · 67100 STRASBOURG  
03 88 40 39 50 · 06 41 38 44 28  
[www.diebold-toiture.fr](http://www.diebold-toiture.fr)

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE  
NEUF ET RÉNOVATION



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

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



**AÉROTHERMIE**

**AQUATHERMIE**

Étude de projet et devis **GRATUITS**

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



2B rue du Thal · OBERNAI  
03 88 49 77 78 · [contact@calis-pac.fr](mailto:contact@calis-pac.fr)

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



# OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



**Venez découvrir vos futures menuiseries dans nos locaux !**

[www.optifen.com](http://www.optifen.com)



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



**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**  
**Piage 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

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

DEVIS GRATUIT

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

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

devis gratuit

**Intervention rapide**

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

**les Bons à savoir de marseille**



**Comment faire pondre vos poules pendant la saison froide**

En hiver, la protection de vos précieuses poules devient une priorité pour garantir leur bien-être optimal et aussi pour préserver une ponte optimale.

Faire pondre ses poules en hiver peut être parfois compliqué, car les journées plus courtes et les températures plus froides peuvent influencer la production d'oeufs. Cependant, voici quelques astuces qui pourraient aider à encourager la ponte en hiver.

**Astuces infaillibles pour maximiser la production d'oeufs**

Avec l'arrivée de l'hiver, vous pouvez légitimement vous poser la question de savoir si vos poules sont prêtes à passer la mauvaise saison dans de bonnes conditions et qu'elles pourront ainsi pondre en toute quiétude dans leur poulailler.



**Lumière artificielle**

Les poules ont besoin de 14 à 16 heures de lumière par jour pour maintenir une production d'oeufs constante. La lumière joue un rôle important dans la régulation des hormones chez les poules. Plus précisément, elle influence la libération d'hormones telles que la mélatonine, qui est associée au cycle de sommeil et d'éveil des poules. En prolongeant artificiellement la durée de la lumière, vous pouvez influencer positivement leur cycle hormonal et encourager une activité plus régulière.

En hiver, lorsque les jours sont plus courts, vous pouvez utiliser des lampes à LED pour prolonger la durée d'éclairage dans le poulailler, cela stimulera la ponte et garantira que vos poules restent actives et en bonne santé tout au long de la saison. Assurez-vous que la transition entre la lumière artificielle et l'obscurité est graduelle, vous pouvez installer un interrupteur à variateur de lumière.

Attention : Il est également essentiel de fournir un environnement sombre pendant la nuit pour permettre aux poules de se reposer. Un cycle jour-nuit régulier contribue à maintenir un équilibre sain dans leur comportement et leur production d'oeufs.

**Maintenir une chaleur stable dans le poulailler**

Assurez-vous que le poulailler est bien isolé et que les poules ont suffisamment de chaleur. Utilisez de la paille ou d'autres matériaux isolants pour maintenir une température confortable. Assurez-vous que l'eau dans les abreuvoirs ne gèle pas.



**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**

**De la nourriture adaptée**

Fournissez une alimentation équilibrée et adaptée à la saison. Les poules ont besoin de plus d'énergie pendant les mois plus froids pour maintenir leur température corporelle. Vous pouvez inclure des graines riches en matières grasses dans leur alimentation.



Donnez du foin ou de la paille à vos poules. En plus de servir de litière dans le poulailler, ils peuvent également être grattés par les poules pour trouver des graines et des insectes cachés, ce qui constitue un moyen naturel de les divertir et de les nourrir.

Diversifiez leur alimentation en leur donnant des légumes tels que les choux, les carottes, les courges et les pommes peuvent être offerts en petites quantités.

Les grains entiers, tels que le maïs, le blé, l'avoine et l'orge, peuvent être offerts aux poules pour augmenter leur apport énergétique. Ces grains peuvent être donnés crus ou cuits.

Assurez-vous que les poules reçoivent suffisamment de calcium dans leur alimentation, car cela est essentiel pour la formation des coquilles d'oeufs. Vous pouvez fournir des coquilles d'huîtres écrasées ou des suppléments de calcium.

**Réduisez le stress**

Évitez tout stress inutile pour les poules. Assurez-vous qu'elles ont un endroit sûr et confortable pour dormir, avec suffisamment d'espace. Manipulez-les avec douceur et minimisez les changements dans leur environnement.

**Respecter le cycle de reproduction naturel**

En hiver, la nature réduit souvent la ponte pour permettre aux poules de conserver leur énergie pour des périodes plus propices à l'incubation des oeufs, comme au printemps. Respectez donc cette réduction et ne leur en demandez pas trop !

installation  
dépannage  
entretien

+ de 26 ans  
d'expérience

**ecotech**

chauffage & climatisation

03 90 00 00 44

ecotech-alsace.fr

Chaudière  
Fioul / Gaz  
Pompe à chaleur

erstein

RGE

**JM**  
SANITAIRES

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



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



**le-confort.com**  
CLIMATISATION REVERSIBLE

RENISES  
HORS  
SAISON

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** **MITSUBISHI ELECTRIC**

89 A Rte de Strasbourg · SÉLESTAT  
INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE **DEVIS GRATUIT**



L'énergie confort



**Augmentez les performances énergétiques  
de votre maison en toute simplicité**

**Lia spécialiste de la rénovation énergétique à vos cotés dans le Grand Est :**

- 50 ans de savoir-faire en chauffage, isolation, climatisation, solaire, accompagnement en rénovation globale et performante, gestion et optimisation des subventions.

**Etude personnalisée à domicile  
gratuite et sans engagement**



Votre DPE avant travaux



Votre DPE après travaux



**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 mars, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 21 février 2024.

## UNIQUEMENT sur notre site internet :

[www.lejournaldemarsel.fr](http://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

### Mardi 30 janvier

#### **BENFELD - Atelier bien-être : Méditation guidée**

Prenez du temps pour vous en profitant d'un atelier de méditation guidée. Quand ? de 14h à 15h. Où ? AGF Benfeld - 10 rue du Grand Rempart. Gratuit. Inscription obligatoire : 03 88 74 44 13 ou [benfeld@agf67.fr](mailto:benfeld@agf67.fr)

### Du 2 février au 4 février 2024

#### **ESCHAU - THEATRE ALSACIEN le 2-3 février à 20h et 4 février à 14h30**

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

### Samedi 10 février

#### **FRIESENHEIM - Soirée théâtrale en dialecte**

L'amicale des sapeurs pompiers de Diebolsheim propose la nouvelle pièce de théâtre intitulée «Mir mien verschwindel!» une comédie de Bernard EIBEL et produite par la troupe théâtrale de Saassenheim. Comme tous les ans autodérision, situations cocasses et rires sont assurés. L'amicale aura le plaisir de vous accueillir à partir de 19h30 à la salle polyvalente de Friesenheim. Petite restauration-buvette - Tombolas. Réservation: 03 88 74 81 82 - 06 47 10 44 89

### Dimanche 11 février

#### **DIEBOLSHEIM - Couscous Royal façon Joséphine**

L'AS Diebolsheim-Friesenheim vous propose à partir de 12h au club house, un couscous royal - dessert et café au prix de 21 Euros pour les adultes et 10 Euros pour les enfants de 7 à 12 ans. Réservations chez : Rivet Bruno au 07.62.03.02.21. 4, rue des bouleaux à Friesenheim ou Waltisperger Sarah au 06.84.81.14.77. 16, rue principale à Diebolsheim.

### Dimanche 11 février

#### **PLOBSHEIM - Loto spécial St Valentin**

A la salle des fêtes à 14h30. Ouverture de la salle à 13h. Weekend pour 2, Repas en tête à tête, Weekend inso-

lite pour 2, Séance de massage pour 2, Jacuzzi pour 2 et plusieurs lots de valeurs. Le carton : 4,00€, 5 cartons achetés. Rés. au 06 84 30 20 74 ou [loto.caplobsheim@gmail.com](mailto:loto.caplobsheim@gmail.com). Buvette et restaurations sur place.

### Mercredi 14 février

#### **MATZENHEIM - Don du sang**

La prochaine collecte de sang aura lieu de 17h à 20h à l'école Élémentaire « Les Tilleuls ». À l'issue du don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Offrez un cadeau rare et précieux. Donnez votre sang ...

### Vendredi 16 février

#### **MUTTERSOLTZ - Spectacle : Carott'cartoon**

Hercule et son papi cultivent leur potager à renfort de produits chimiques et d'un hélicoptère X-terminator 3000 pour lutter contre les limaces. Capucine, la voisine utilise quant à elle l'aide des plantes et des animaux. Hercule et Capucine ont peut-être des visions différentes, mais ils partagent le même amour des légumes du jardin. Alors, lorsque le géant du fast-food « Maxi-Krash Burger » rachète la friche entre leurs jardins pour y bâtir son nouveau complexe, ils décident de réagir.

### Samedi 17 février

#### **MARCKOLSHEIM - Café papote : mon jardin en permaculture**

Invitez la permaculture dans votre jardin ! Partagez un moment avec Julien qui vous expliquera quelles sont les applications de la permaculture au jardin quelque soit la place dont vous disposez. Qu'est ce que cela nous apporte ? Quels en sont les principes ? Quelles techniques utiliser ? Echangez sans complexe et en toute convivialité autour d'un petit déjeuner. Rens. et insc. au 06 03 78 74 14. En partenariat avec Julien MULLER et La Bouilloire.

### Samedi 17 février

#### **GERSTHEIM - Soirée Karaoké**

Dès 18 h , dégustation de gourmandises puis , à partir de 20 h , grand Karakoé.

### 17 février et 18 février 2024

#### **FRIESENHEIM - Théâtre alsacien**

L'amicale des sapeurs pompiers organise un week end théâtral. s'élâsser théâtre vun mackena vous présente une comédie en 3 actes, d'r grosvater mües invalid wara, à la salle polyvalente le samedi à 20h00 et le dimanche avec repas à 11h30. Réservations au 06 35 56 52 90 et 06 79 91 93 89.

### Du 17 février au 2 mars 2024

#### **WITTERNHEIM - Théâtre alsacien**

Les samedi 17 et 24 février et 2 mars 2024 à 20h00 et les dimanches 18 et 25 février 2024 à 14h00 à la maison du temps libre de Witternheim, la troupe de théâtre alsacien vous présente une comédie en 3 actes de Claudy von der Schwyz intitulée « 'S Glicklige G'fanniss ». Ouverture des portes une demi heure avant le début

des représentations. Petite restauration. Réservations au : 06 33 23 90 86.

### Dimanche 18 février

#### **KRAUTERGESHEIM - Journée Choucroute**

La Chorale Ste Cécile organise sa journée à l'Espace Loisirs Joseph Lotz à partir de 11h30, avec l'orchestre Golden Sound : Entrée - choucroute aux 6 garnitures - dessert et café au prix de 30€.

Réservation au 03 88 95 78 60 - 03 88 95 70 26.

### Samedi 2 mars

#### **SERMERSHEIM - Théâtre alsacien «Nätür Pür»**

L'amicale des Sapeurs-Pompiers de Sermersheim et la troupe théâtrale du cercle Saint Maurice de FEGERSHEIM ont le plaisir de vous convier à la soirée Théâtre Alsacien du samedi 02 mars à 20h30 à la MTL. La comédie alsacienne en trois actes s'intitule « Nätür Pür ». Tarif: 10€. Buvette - Restauration.

### Dimanche 3 mars

#### **OSTHOUSE - Bourse puériculture**

Le CSB Osthouse organise une bourse petite enfance, dans la salle polyvalente du CSBO. Prix de l'emplacement 12€ la table( 1.80 x 0.80 ) fournie avec chaise(s) + 1m pour emplacement portant ( non fourni) ou 22 € : 2 tables. Installation des exposants de 7h 30 à 8 h 30. Ouverture au public de 8h30 à 15h. Entrée libre, Buvette, et petite restauration sur place. Parking assuré. Ins. au 07/80/17/92/34 ou par mail: [secretariat@csb-osthouse.fr](mailto:secretariat@csb-osthouse.fr)

## 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 T1 504 161 175  
Directeur de publication :  
Véronique KOHLER

Contact : 03 88 74 11 10  
[lejournalde@marsel.fr](mailto: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](http://www.lejournaldemarsel.fr)

## la Cuisine de marsel

### Recette des grands-mères québécoises : les carrés de dattes

Très nutritifs, les carrés de dattes sont une pâtisserie très répandue au Québec.

Découvrez cette collation, facile à réaliser et parfaite pour l'hiver !

Pour vos petites envies sucrées, préparez des carrés de dattes, une collation très nutritive pour l'hiver. C'est une pâtisserie connue au Québec, nous avons testé pour vous cette recette, certes calorique mais parfaite pour affronter le froid.

### Recette des carrés de dattes

Type : snack

Difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Pour 15 carrés

### Ingrédients

Pour la garniture

- 400 g de dattes Medjool dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 25 cl d'eau

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)



### Pour le crumble

- 180 g de flocons d'avoine
- 150 g de farine
- 150 g de cassonade
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 170 g de beurre demi-sel ramolli

### La préparation des carrés de dattes

Préchauffez le four à 180°C. Dans une casserole, faites chauffer les dattes dénoyautées dans l'eau avec la cassonade. Portez à ébullition et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une purée, remuez régulièrement la préparation. Ajoutez ensuite la cannelle moulue. Laissez tiédir. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et la cassonade. Ajoutez le beurre ramolli et mélangez pour obtenir une pâte grumeleuse.

Placez une feuille de papier sulfurisé dans un plat de cuisson carré (environ 20 cm), et étalez la moitié du mélange grumeleux aux flocons d'avoine et pressez fermement. Tapissez ensuite la garniture aux dattes sur cette base. Couvrez avec le reste du mélange aux flocons d'avoine et pressez le tout.

Enfournez pour 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laissez refroidir avant de démouler et de couper en carrés.

Les carrés aux dattes se cuisinent donc rapidement et en plus ils se congèlent sans problème. Servis chauds avec une boule de glace, voici un goûter qui fera fureur auprès des petits et des grands.



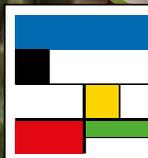


Du 26 janvier au 24 février 2024

# WALTER STORES NATURELLEMENT

**jusqu'à  
-25%  
de remise\***

**Nouveau  
STORES  
À MOTEUR  
SOLAIRE  
AUTONOME**



**WALTER  
STORES & VOLETS**

STORES INTÉRIEURS STORES EXTÉRIEURS CARPORTS PORTES DE GARAGES PERGOLAS VOLETS ROULANTS

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

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

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

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

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

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

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



Découvrez notre  
configurateur en ligne !  
**walter-stores.fr**



**FABRICANT  
INSTALLATEUR  
100% FRANÇAIS**

\*Voir conditions des offres en magasin.

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.



Contact: Mario Muller  
✉ : 4ugroup@orange.fr  
☎ : 06 07 79 12 60  
f : 4U for you

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

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

Reprises des  
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 ...

**DEVIS  
GRATUIT**

**GS**

**RÉCUPÉRATION**



- Débarras 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: 823 964 539 - JDM

De la nature  
à votre assiette

Toute l'équipe du Vieux Couvent  
se joint à moi pour vous souhaiter  
une très bonne année 2024 !  
Que vos rêves se réalisent,  
que 2024 soit signe d'amour,  
de sourires, de rêves, de surprises  
et de gourmandises, de joie  
et réussite !



Nous avons la chance de collaborer avec un couple de Colombiens qui nous fait découvrir leur culture ainsi que leur gastronomie. C'est pourquoi je vous livre aujourd'hui une recette emblématique Colombienne.  
Merci Santiago & Valentina



## Churros & Arequipe

(Confiture de lait)

### Arequipe :

- 1 L de lait
- 500 gr de sucre
- 2 g de bicarbonate
- 1 gousse de vanille
- 2 g de fève de Tonka râpée
- 1 g de cannelle
- 50 ml de rhum
- 5 g de café moulu
- 20 g de beurre

Dans une casserole haute, portez à ébullition tous les ingrédients sauf le rhum et le beurre. Laissez caraméliser jusqu'à obtenir une couleur soutenue. Enlever occasionnellement la mousse. Ajoutez le rhum et laissez bouillir encore quelques instants. Puis mixez le tout et passez au chinois étamine. Rajoutez le beurre. Refroidir et fouettez énergiquement.



### Churros :

- 240 ml d'eau
- 130 g de farine
- 60 g de beurre
- 30 g de sucre
- 2 g de sel
- 2 œufs



Portez l'eau, le sel, le sucre et le beurre à ébullition. Puis, hors du feu, ajoutez en une seule fois, la farine et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène qui se décolle de la casserole. Laissez cuire environ 3 à 4 min. Puis rajouter les œufs un à un et débarrassez la pâte dans une poche munie d'une grosse douille cannelée. Laissez refroidir puis cuire les churros dans une friture à 180° pendant env. 10 min. Les égoutter sur papier absorbant. Puis les passer dans un mélange de sucre à la cannelle.



Les Churros se dégustent tiède et se trempent dans l'Arequipe.



L'ARTISAN DU RIED

## L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

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/Edim

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

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

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

Menuiserie  
**UTTER & CIE**

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

*sur mesure*

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS

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

# Auberge b'm hans



Pensez à réserver

19<sup>bis</sup> rue de Colmar  
**O BENHEIM**  
Merci de réserver votre table  
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème du mois  
de Février



Dimanche 4 à midi  
**Grande cochonnaille maison**



Vendredi 9 et samedi 10 en soirée  
**Fondue aux 3 fromages Suisses**

Dimanche 11 à midi  
**Couscous Royal**

Mercredi 14 en soirée  
**Menu de la St Valentin**

Vendredi 16 et samedi 17 en soirée  
**Moules frites à volonté**

Dimanche 18 à midi  
**Pot au feu à l'ancienne**

## RECHERCHE

Serveur(se) à temps  
plein en CDI

Hans sera en congés  
du 22 février au 10 mars inclus

[www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr](http://www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr)

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

Hôtel\*\*\* Restaurant & Spa



## la St Valentin

Cette offre vous sera proposée, sur réservation,  
du mercredi 14 au lundi 19 février 2024 inclus

### Menu à 48€

- Les Préliminaires
- La petite brioche chaude farcie de risotto au safran Bio et petits légumes. Noix de Saint Jacques snackées, sauce au lait de coco et curry rouge.
- La pomme d'Amour. Sorbet pommes arrosé à la Manzana rouge
- Le filet mignon de veau façon Rossini sauce au Porto rouge et escalope de foie poêlée. Arc en ciel de purée de légumes. Carotte à l'orange, vitelotte, topinambour
- La coque de macaron à la vanille et mousse mascarpone/Amarena. coulis de framboises.
- Mignardises

### Vivez une escapade Amoureuse

Cette offre inclut :

- Une nuit en chambre double
  - Les petits déjeuner Alsaciens servi en buffet
  - l'accès au SPA de l'hôtel dès 15h
  - le menu de la St Valentin (hors boissons)
- Tarifs des chambres
- Confort -Plus : 250€ pour 2 personnes
  - Supérieure : 270 pour 2 personnes
  - Prestige : 290€ pour 2 personnes



114, rue Principale • **VALFF** • 03 88 08 92 58

[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr) • [contact@hotelausoleil.fr](mailto:contact@hotelausoleil.fr)

Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi, pensez à réserver

# le Journal de marseille



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

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



Appelez le 03 88 74 11 10  
Mail : [lejournalde@marseille.fr](mailto:lejournalde@marseille.fr)

## 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

**MUTTERSOLTZ**

(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

Nos casiers ... disponibles

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

Pour le plaisir de manger  
des produits de qualité :

Production de la ferme :

- Viande bovine : Charolais et Limousin

Produits faits maison

- Colis de viande bovine sur commande

Vente de graines de TOURNESOL pour oiseaux

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





## Rouleau de massage : vous ne pourrez plus vous en passer !

Que diriez-vous de découvrir un objet pour masser vos muscles en profondeur, récupérer plus vite de l'effort sportif et vous adonner aux joies de l'automassage du dos ?

Proposé en plusieurs tailles et de toutes les couleurs, le rouleau de massage a tout l'air d'un simple gadget. Mais ce serait s'y méprendre ! Fabriqué en mousse dense et muni parfois de petits picots, le rouleau de massage s'est imposé ces dernières années comme l'outil indispensable des sportifs.

### Le foam roller, bien plus qu'un simple rouleau en mousse

Apparu dans les salles de sport françaises au début des années 2000, le rouleau de massage ou *foam roller* fait de plus en plus d'adeptes. Très efficace, il fait même l'objet d'études scientifiques.

### Qu'est-ce qu'un foam roller ?

Fabriqué en mousse plus ou moins dense, le rouleau de massage, appelé *foam roller* par nos amis anglo-saxons – et courant sous ce nom en magasin –, existe dans différentes longueurs et différents diamètres, selon la tâche qu'on souhaiterait lui assigner.

Ainsi, un *foam roller* de **petite taille sera facile à manipuler** ; idéal pour atteindre les zones difficiles. Les **modèles les plus souples** sont souvent utilisés lors de séances de pilates pour travailler l'équilibre et renforcer les muscles. Les modèles plus **rigides**, quant à eux, sont parfaits pour les **séances d'automassage**.



### À quoi sert un rouleau de récupération ?

Ce rouleau en mousse peut intervenir à différents moments de l'entraînement sportif.

**Avant l'effort**, les automassages au rouleau, à condition qu'ils soient de faible intensité, rendent l'échauffement beaucoup plus efficace : ils augmentent la **mobilité des articulations** et accélèrent l'**afflux de sang dans les muscles**. Ils réduisent aussi les **risques de blessure**.

Le *foam roller* ou rouleau de récupération s'utilise volontiers **après une séance de sport**. Lorsque l'on pratique une activité physique comme courir ou soulever du poids, nous créons des **microlésions dans les muscles** et même parfois des adhérences entre les muscles et le fascia, cette membrane qui l'entoure.

En passant tout au long de la fibre musculaire, le rouleau de massage assouplit le muscle en **décollant les adhérences et supprime les noeuds** créés par les fibres musculaires.

Enfin, les sportifs utilisent aussi le rouleau en mousse **entre deux entraînements pour améliorer la récupération**. Le passage du rouleau sur les muscles va les aider à se débarrasser des toxines et, en activant la circulation, va dynamiser l'apport en nutriments.

### Les bénéfices inattendus du rouleau de massage

Vous l'aurez compris : le *foam roller* est un outil indispensable à avoir dans son sac de sport ! Mais même en dehors des séances, saviez-vous que nous

**DEVIS  
GRATUIT**

**XH DEMOLITION  
TERRASSEMENT**

• DÉMOLITION • TERRASSEMENT  
• DÉFRICHAGE • DESSOUCHAGE • ÉLAGAGE  
• PETIT ASSAINISSEMENT • VIABILISATION DE TERRAIN

**07 71 27 49 12**  
**xavierheinimann@gmail.com**

Siret n° 953 428 646 00012

aurions tout intérêt à utiliser un rouleau de massage au quotidien ?

### Détente et apaisement

Appuyez sur le bouton pause en vous offrant une séance d'auto massage avec un rouleau !



Des chercheurs ont prouvé que l'utilisation d'un *foam roller* avait un impact direct sur le **système cardiovasculaire en stimulant le système parasympathique**, qui est en quelque sorte la pédale de frein du système nerveux(1).

Ainsi, une séance de **15 minutes d'automassage** avec un foam roller permet de diminuer l'activité du système nerveux sympathique, d'augmenter celle du parasympathique et de **diminuer la pression sanguine**.

Utiliser quelques minutes le *foam roller* est un excellent moyen de **se libérer des tensions** de tout le corps. N'hésitez pas à l'utiliser **une heure avant d'aller vous coucher pour relaxer tous vos muscles**.

Et comme la détente du corps entraîne la détente de l'esprit, le rouleau de massage est aussi **idéal pour renforcer la concentration**.

### Soulager les douleurs chroniques

Le *foam roller* permet de soulager les douleurs par le biais de massages de deux minutes sur des zones précises. Les effets se retrouvent même **à long terme si les massages sont réalisés de manière régulière**.

### S'activer dès le saut du lit

Le rouleau de massage peut aussi vous aider à **démarrer le matin sur les cha-peaux de roue**. En **boostant la circulation sanguine**, le *foam roller* va activer les muscles pour un réveil en douceur, mais tonique ! Vous pouvez en outre **masser la voûte plantaire en profondeur** pour réveiller tout l'organisme.





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

### Week-end des 10 et 11 février

<b>Bœuf gros sel et ses garnitures</b> .....	16€
Avec potage .....	18€
Jambon en croûte briochée .....	15€
Carré de veau aux girolles .....	17€
Cordon bleu de veau nature ou sauce crème .....	17€
Poularde à la crème et Noilly Prat .....	17€
Saumon gravlax, galettes de pommes de terre, fromage blanc ...	16€
Dos de biche Grand Veneur .....	18€
Filet de bœuf sauce au foie gras .....	22€
Quenelles de volaille gratinées aux morilles .....	19€
Aile de raie Grenobloise .....	17€
Choucroute rouge aux 5 garnitures .....	15€

### 14 février : SAINT-VALENTIN

Menu à emporter 28€ **OU** au restaurant 35€

Foie gras maison, chutney de kakis, pain brioché

**OU**

Salade Retour de Pêche  
-saumon gravlax, fraîcheur de crabe,  
gambas rôties aux épices douces

Picanha de veau, légumes à la plancha, crêpes de pommes de terre

**OU**

Variation de trois poissons, riz parfumé, cœur feuilleté

Charlotte framboise litchi, fruits frais

**OU**

Biscuit roulé à la passion, fruits exotiques

### Week-end des 17 et 18 février

Rossbiff .....	12€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre .....	+2€
Steak de cheval au poivre .....	16€
Carpe frite .....	16€
Cuisses de grenouilles .....	16€
Rognons de veau à la moutarde .....	14€
Onglet de bœuf aux échalotes .....	16€
Tête de veau sauce gribiche .....	16€
Travers de bœuf .....	16€
Coq au Riesling .....	14€
Blanquette de veau .....	13€
Rumsteack d'agneau aux herbes .....	16€

### Week-end des 24 et 25 février

Couscous -bœuf, agneau, boulette, poulet, merguez- .....	16€
Navarin d'agneau .....	16€
Rognons blancs.....	14€
Jambon à l'os.....	14€
Araignée de veau.....	16€
Mignon de porc en croûte briochée.....	14€
Cuisse de canard à l'orange .....	16€
Truite au bleu ou aux amandes .....	16€
Entrecôte de bœuf Limousine, beurre de cèpes .....	20€

### Week-end des 2 et 3 mars

Cassoulet -bœuf, agneau, boulette, poulet, merguez- .....	16€
Tripes de veau à la tomate.....	16€
Bouchée à la Reine.....	14€
Pâtes aux fruits de mer.....	17€
Coquelet rôti .....	15€
Magret de canard aux pommes .....	18€
Poire de bœuf, crème et cognac.....	18€
Filets de rougets grillés.....	20€

### 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€
Navets salés aux cinq garnitures .....	15€
Tartiflette au bargkass, duo de jambons, salade .....	13€

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

A venir : Salade de pissenlit...

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

**Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05**

## la Cuisine de marseille

### Simple mais divine : la soupe aux pois cassés

Marre des soupes de supermarchés ? Envie de nouveauté ? Ça tombe bien, on vous a concocté une délicieuse soupe aux pois cassés pour vous réchauffer les midis ou les soirs d'hiver. Réconfortante et nourrissante, elle a de quoi surprendre vos papilles et plaira à toute la famille !

Cette recette terriblement délicieuse vous aidera à combattre le froid de ces derniers jours, elle sera en effet idéale près d'un feu enveloppée dans une bonne couverture.

#### La recette de la soupe aux pois cassés

Difficulté : Facile

Temps de trempage : 12 heures (une nuit)

Préparation : 10min

Temps de cuisson : 1 heure

Coût : bon marché

Pour 6 personnes

#### Ingrédients

- 250 g de pois cassés
- 4 pommes de terre
- 1/2 crottin de fromage de brebis frais
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail



- 2 branches de céleri
- 4 tranches de bacon ou des lardons bio (facultatif)
- 1.5 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de sauge
- 1 branche de thym
- Sel, poivre du moulin

#### Préparation de la soupe aux pois cassés

La veille, laver les pois cassés en les mettant dans un saladier rempli d'eau froide. Bien remuer.

Le lendemain, éplucher l'oignon et le hacher. De même, peler l'ail et l'écraser grossièrement. Laver et éplucher les pommes de terre et le céleri.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et laisser fondre l'oignon à feu doux. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 5 minutes. Égoutter les pois cassés et les verser dans la cocotte. Ajouter les pommes de terre et le céleri. Couvrir d'eau, et mettre le thym et les feuilles de sauge.

Porter à ébullition, saler et laisser cuire à feu doux, comptez au moins 1 heure.

Pendant ce temps – pour celles et ceux qui aiment ça, dans une poêle, faire revenir le bacon à feu doux. Égoutter les tranches et les couper en fines lanières à ajouter à la soupe.

Lorsque la soupe est cuite, retirer le thym, puis mixer la soupe en ajoutant le fromage de brebis. Rajouter un peu d'eau si besoin.

Au moment de servir, parsemez avec les lanières de bacon et des pluches de céleri.

Un stock permanent de plus de **60** utilitaires occasions, révisés, garantis, disponibles de suite, visibles sur notre parc



**RENAULT** : KANGOO - TRAFIC - MASTER ... • **CITROËN** : BERLINGO - JUMPY - JUMPER ...  
**PEUGEOT** : PARTNER - EXPERT - BOXER... • ETC...

## Clinique ELECTRO - DIESEL

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

**Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?**

### MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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

### INJECTION DIESEL

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



**BOSCH**  
Diesel Service

**DELPHI**

**DENSO**

**VDO**  
Continental

**STANADYNE**

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

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



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

Devis  
Gratuit

Spécialiste de la pierre naturelle



Pour un jardin agréable et harmonieux qui vous ressemble cet été



50% de réduction d'impôts

Faites appel à votre paysagiste-concepteur

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

## les Infos de marseille

**Beurre : sa composition laisse parfois à désirer**



Face à la hausse des coûts de production, les fabricants de beurre ont recours à différentes ruses pour nous servir des produits qui ne répondent pas aux cahiers des charges.

Une enquête réalisée par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) en 2019 mais rendue publique seulement fin décembre 2023 révèle que 18 % des beurres contrôlés en laboratoire se sont avérés non-conformes.

**La qualité des beurres ne correspond pas toujours à ce qu'elle doit être**

Teneur en eau trop élevée, déficit en sel, mélanges de beurres... : les fabricants de beurre ne respectent pas tous les cahiers des charges. Et dans la grande majorité des cas, ils le font par choix : il est vrai que le coût des ingrédients nécessaires à la fabrication de beurre n'arrête pas d'augmenter. Sur les 89 analyses en laboratoire réalisées par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), 16 ont révélé des non-conformités, soit un taux d'anomalie de 18 %.

Des pratiques comme l'utilisation de matières grasses laitières autres que la crème et non autorisées pour certains types de beurre de qualité, un déficit en sel pour des beurres salés ou demi-sel ou encore une teneur en eau trop élevée par rapport aux seuils réglementaires, altèrent significativement la qualité des produits, notamment pour des beurres qualifiés de supérieurs.

**Des allégations de qualité souvent apposées à tort**

Les anomalies liées à l'étiquetage, bien que moins graves, ont également été repérées. Des cas de non-respect des allégations comme les AOP ou la mention « fermier » ont été observés. Certains exploitants utilisaient ces mentions alors que les conditions requises n'étaient pas remplies, induisant les consommateurs en erreur quant à la véritable nature des produits.



À l'issue de cette enquête, la DGCCRF a prononcé 30 avertissements. Dans plusieurs exploitations agricoles, où les gérants présentaient une méconnaissance de la réglementation ou maîtrisaient mal le procédé de fabrication, les inspecteurs se sont bornés à faire de la pédagogie. Il sera bien sûr intéressant de voir une nouvelle enquête sur le beurre, l'envolée actuelle de son prix inquiétant de très nombreux Français.



# -20%

sur les stores, volets  
et moustiquaires\*  
de la gamme storistes  
de France



## Nouvelle gamme de pergola 2024

Store • Pergolas • Volets Roulants • Portails  
• Portes Sectionnelles • Motorisation • Automatismes

Z.I Nord - 11 rue Westrich • **SÉLESTAT**  
03 88 92 92 79 • [www.ewalstores.com](http://www.ewalstores.com)

\*offre valable jusqu'au 15 février 2024, voir conditions en magasin



VOTRE SPÉCIALISTE  
PAYSAGE, PISCINE & BIEN-ÊTRE



## AQUILUS PISCINES / SPAS



ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN

03 88 65 91 77



[contact@tompoussepaysage.fr](mailto:contact@tompoussepaysage.fr)

[www.strasbourg.aquilus.fr](http://www.strasbourg.aquilus.fr) | [www.tompoussepaysage.fr](http://www.tompoussepaysage.fr)

Entretien de vos  
jardins



**Françoisinger**  
P A Y S A G E S

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

[francois.isinger@gmail.com](mailto:francois.isinger@gmail.com)  
[www.francoisingerpaysages.com](http://www.francoisingerpaysages.com)

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



ALLÉE  
COUR  
TERRASSE



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

[daniel-moquet.com](http://daniel-moquet.com)

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

0 800 500 045 Service & appel gratuits



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



VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE  
ET DES ESPACES VERTS

06.71.67.67.32  
[serviceclient.gh@gmail.com](mailto:serviceclient.gh@gmail.com)

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

[www.groupehusser.fr](http://www.groupehusser.fr)



© JDM Editions



# 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

### les Bons à savoir de marseille

#### Protéger sa batterie de voiture du froid :

#### 5 astuces pour éviter la panne



La batterie d'une voiture est mise à rude épreuve en hiver, lorsque le froid s'installe durablement. Le risque : une perte de capacité, qui empêche alors le véhicule de démarrer. Plusieurs conseils et astuces permettent d'éviter ce désagrément.

Le froid comme le chaud sont deux facteurs perturbant le fonctionnement de la batterie de votre voiture, qui peut alors perdre en puissance. Il est pourtant possible de préserver une batterie de voiture en hiver, de manière à éviter la panne.

#### Pourquoi les batteries se « déchargent » avec le froid ?

Qu'il s'agisse des batteries de voiture, comme de celles équipant les téléphones portables et autres appareils, le froid empêche leur bon fonctionnement. Pour quelles raisons exactement ? Car le courant est créé par la circulation d'électrons situés entre deux bornes métalliques et baignant dans un liquide (ou gel) composé d'un mélange d'eau et d'acide sulfurique. Lorsque la température ambiante se situe autour de 20 °C, tout va bien : ce processus se déroule sans encombre. Mais **lorsque le thermomètre chute, les électrons ne possèdent plus suffisamment d'énergie** pour fonctionner correctement et ils tournent donc au ralenti.

En hiver, une batterie peut ainsi perdre 50 % de sa capacité et même plus, rendant alors impossible le démarrage d'un moteur de voiture ou le fonctionnement de l'appareil qu'elle équipe. La voiture n'est pas déchargée à proprement parler par le froid, bien qu'elle ne parvienne plus à fonctionner correctement. Pour que le courant circule à nouveau, il faut alors parvenir à **faire remonter légèrement la température**. Certains conseils permettent d'éviter d'avoir à faire appel à un garagiste en préservant au mieux votre batterie du froid.

#### Comment protéger sa batterie de voiture du froid en hiver ?

Pour maintenir la durée de vie de la batterie de votre véhicule pendant l'hiver, voici donc 5 conseils à suivre :

##### 1 – Protéger sa voiture du froid en l'abritant

Tout d'abord, il est important de **mettre son véhicule à l'abri**, dans un garage ou bien tout autre lieu abrité des intempéries. Si cela n'est pas possible, d'autres solutions pour protéger votre voiture du froid existent. Vous pouvez utiliser une couverture spéciale pour isoler votre batterie, ou des plaques en polystyrène comme le Styrodur. Vous pouvez également mettre une couverture sur le capot de votre voiture ou un carton devant la calandre.

##### 2 – Recharger régulièrement la batterie en hiver

Il est également recommandé de recharger régulièrement la batterie de votre voiture durant la saison hivernale. **Bon à savoir : plus vous utilisez votre véhicule, plus la bat-**

**terie restera chargée longtemps.** Selon les experts, il est ainsi idéal de faire fonctionner la batterie tous les deux ou trois jours, en fonction de la température. Pour cela, il est conseillé de **rouler au moins 25 kilomètres sur autoroute sans s'arrêter**, plutôt que de laisser tourner le moteur à l'arrêt, car cela ne produit pas assez d'énergie pour recharger les accumulateurs de la batterie. Si vous utilisez peu votre voiture, il est recommandé d'investir dans un chargeur adapté à la puissance de votre batterie, qui peut être traditionnel ou automatique. En cas de chargeur traditionnel, n'oubliez pas de le débrancher une fois que la batterie est pleine pour ne pas l'endommager.

##### 3 – Nettoyer la batterie si besoin

Un autre conseil utile : **nettoyer la batterie de sa voiture**. Si vous remarquez une poudre blanche (sulfate) sur les cosses de la batterie, il est ainsi recommandé de la nettoyer avec une brosse métallique. Cela permettra d'améliorer la vitesse de circulation des électrons, c'est-à-dire du courant.

##### 4 – Démarrer sa voiture par grand froid : penser à éteindre les éléments électriques

Avant de démarrer votre voiture, pensez à éteindre tous les éléments électriques, tels que **le chauffage, le dégivrage, la radio, les phares et le plafonnier**. Un geste utile si votre batterie est faible, mais pas forcément nécessaire si elle s'avère en pleine capacité.

##### 5 – Posséder des câbles de redémarrage

En cas de panne de batterie, des câbles de redémarrage vous seront fort utiles. Ils vous permettront de démarrer votre voiture en cas de problème en la reliant à un autre véhicule doté d'une batterie en bon état. Assurez-vous de suivre les instructions de la notice d'utilisation pour éviter tout risque de décharge ou de surcharge de la batterie.



Il est également recommandé de **vérifier régulièrement l'état de votre batterie et de la remplacer si nécessaire**. Une batterie doit ainsi être changée tous les cinq ans environ.

Enfin, n'oubliez pas de **vérifier le niveau d'huile et de liquide de refroidissement** de votre voiture avant de prendre la route. Ces éléments sont essentiels pour assurer le bon fonctionnement de votre moteur et éviter tout problème de surchauffe. Ainsi, n'hésitez pas à faire réviser votre voiture avant l'hiver et à vous munir d'une trousse d'urgence en cas de panne imprévue.



En suivant ces conseils essentiels, vous devriez être en mesure de protéger efficacement votre voiture contre les aléas de l'hiver !

**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](http://www.multiservices-du-ried.fr)

Intérieur  
Escalier / garde-corps  
Dallage  
Terrasse en bois  
Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

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

**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

Peinture et décoration intérieure  
Ravalement de façades

**SPITZ CROVISIER**

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

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

AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : [www.spitz-crovisier.fr](http://www.spitz-crovisier.fr)

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

Peinture **GRAYER**  
De Père en Fils depuis 1907

RGE QUALIBAT

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

27A rue Principale • **WITTERNHEIM** • 03 88 85 42 93  
06 81 03 36 85 • [peinture.grayer@wanadoo.fr](mailto:peinture.grayer@wanadoo.fr)

**MICHEL RENOV'**  
[www.michel-renov.fr](http://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

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

Devis gratuit Garantie décennale

RGE ECO artisan

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

Siret : 512 053 109 00025

À votre service depuis 1997

Peinture **Kitzinger**

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

60 rue de la Chapelle • **KOGENHEIM** • 03 90 57 34 91  
06 80 42 81 29 • [peinturekitzinger@hotmail.fr](mailto:peinturekitzinger@hotmail.fr)



Marraine du festival

**Florence DEVAUX**

**POUR TOUT PUBLIC** sur 700M<sup>2</sup>

- EXPO PHOTOS • ATELIERS • CONFÉRENCES
- BUVETTE • PETITE RESTAURATION

# Festival de la photographie internationale **DÉCLICS & DES SONS**

Les **2, 3** et **4** Février

à la Salle des Fêtes rue Ettenheim à **BENFELD**

VENDREDI DE 13H À 18H - SAMEDI ET DIMANCHE DE 10H À 18H

Entrée 3€ + 16 ans - P.M.R GRATUIT



**Baptiste DETURCHE**  
INVITÉ D'HONNEUR  
**CINÉASTE**



**Léa CALORI**  
INVITÉE D'HONNEUR  
**JEUNE TALENT**

**ET + DE 30 PHOTOGRAPHES  
À DÉCOUVRIR**



les **Loisirs de**  
**marsel**

FESTIVAL DE PHOTOGRAPHIE INTERNATIONALE «DÉCLICS & DES SONS»

2-3-4 Février 2024 - Pour tous public.

Loin des tumultes et des iniquités de la vie, venez passer avec nous un moment agréable en vous promenant dans des allées spacieuses spécialement créées pour vous, les photographes sauront vous émerveiller avec leurs vivants photographiques.

700m<sup>2</sup> d'exposition bien agencés pour votre circulation sous forme de salon. Plus de 30 photographes et plus de 400 photos sur les thèmes de la nature, du patrimoine ou du voyage.

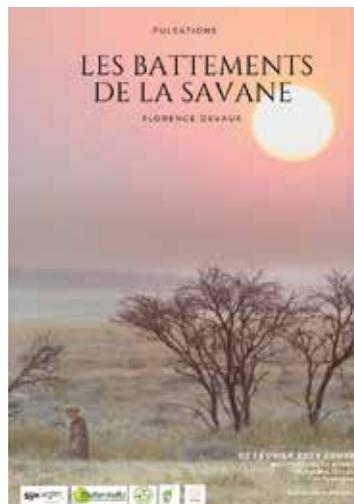
Sans cesse grandissant cet événement devient un incontournable dans le Centre-Alsace. Des artistes venant des quatre coins de la France exposent leurs plus beaux clichés. Des photographes connus dans les plus grands festivals photos d'Europe ainsi que des locaux.

L'ambitieux programme, étalé sur trois jours, va permettre au public de s'émerveiller devant la beauté et la diversité de la nature d'ici et d'ailleurs, ainsi que de notre patrimoine, de beaux voyages et pour la première fois des photos d'art.

On citera cette année notre marraine Florence Devaux avec «Pulsation», notre invité d'honneur Baptiste Deturche cinéaste «Le pari» et pour la première fois une invitée d'honneur Léa Calori avec « Rêver les brumes »

En exclusivité cette année en partenariat avec la commune de Mutersholtz et « Les Synergies » deux conférences par notre marraine Florence et Invité d'honneur Baptiste dont la réputation n'est plus à faire en Europe « Les battements de la savane » et le film « Le pari »

**Vendredi 2 février à 20h**



**Samedi 3 février à 20h**



Découvrez aussi dans notre salle d'exposition, des ateliers et conférences divers et variés, une École de Photo de Strasbourg, ainsi que des stages de perfectionnement pour les photographes avertis ou en devenir, des ateliers, des conférences sur grand écran dans la salle d'exposition sur du matériel professionnel.

En étant au R.D.V vous honorez notre travail

Tout les infos sur :  
F.B Objectif Terre à tous

ou notre page internet :  
[www.benoitkoenig.net/reportage](http://www.benoitkoenig.net/reportage)



# 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



Siret n° 4387776800027 - ©JMD Editions/Edith

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

## **SCHWEITZER** S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



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





## 8 choses à ne surtout pas mettre au lave-vaisselle

**Certains articles de cuisine ne font pas bon ménage avec le lave-vaisselle ! Quels sont les objets qu'il vaut mieux laver à la main pour éviter les dégâts ?**

Qui n'a jamais mis une cuillère en bois au lave-vaisselle en se disant, « tant pis, pour une fois ! » ? Après avoir ressorti des ustensiles blanchis ou abîmés vient l'heure des regrets. Alors, pour ne plus commettre d'impair, voici une liste des objets qu'il ne faut pas mettre au lave-vaisselle.

### Lave-vaisselle : les erreurs à ne pas commettre

Le lave-vaisselle nous paraît indispensable aujourd'hui. Ce n'est d'ailleurs pas une mauvaise nouvelle puisque, contrairement aux idées reçues, le **lavage au lave-vaisselle** est en général **plus économe en énergie et en eau qu'un lavage à la main**. Pas question cependant de tout mettre au lave-vaisselle, car certains matériaux n'y résistent pas.

#### Prendre quelques précautions

En premier lieu attention à débarasser vaisselle et ustensiles du **gros des résidus alimentaires et du trop plein de gras**. Dans le cas contraire, vous vous retrouverez avec un filtre complètement bouché. Et des mauvaises odeurs en prime.



Ensuite, il convient de **ne pas surcharger la machine** pour éviter de bloquer le cycle de l'eau. En outre, mieux vaut **bien organiser le rangement pour éviter la casse**.

Enfin, même si c'est fastidieux, **ne faisons pas l'impasse sur l'entretien** afin que l'appareil garde son efficacité, mais aussi pour prolonger sa durée de vie. Cuve, filtre, bras d'aspersion et joints doivent être nettoyés régulièrement.

#### Symbole lave-vaisselle

Si la vaisselle que nous utilisons au quotidien est adaptée au lave-vaisselle dans la plupart des cas, il y a tout de même certaines restrictions. Certains articles le supportant arborent même **un sigle lave-vaisselle représentant deux assiettes dans un carré**. On peut remarquer ce symbole lave-vaisselle sur certains moules en silicone par exemple.

Mais ce n'est pas le cas des articles suivants.

#### Les objets interdits de séjour au lave-vaisselle

Certains objets ne passent pas au lave-vaisselle. Soit parce que le lavage en machine abîme leur aspect. Soit parce que la machine altère leurs propriétés.

#### Les objets trop fragiles pour passer au lave-vaisselle

On ne les utilise pas tous les jours, mais les **verres en cristal** par exemple

ne doivent pas être mis en machine. Trop fragiles, ils deviennent ternes. De la même manière, les **ustensiles en bois** ne résistent pas au lavage à très haute température. Préférez donc laver spatules, cuillères et planches à découper en bois à la main.



Il arrive parfois que l'on garde une **barquette jetable** bien pratique pour conserver des aliments. Cependant, ces emballages jetables ne passent pas au lave-vaisselle. Au mieux, vous les retrouverez déformés. Au pire, carrément fondus !

Évitez également de mettre votre **vaisselle fantaisie qui arbore des dorures ou des motifs argentés** au lave-vaisselle. Vous risqueriez de les voir disparaître en un rien de temps.



Contrairement à ce que l'on pourrait croire, **certaines pièces d'argenterie peuvent passer au lave-vaisselle**. Mais pas n'importe comment. En effet, précieuse et délicate, l'argenterie peut-être lavée uniquement à l'aide d'un **détergent sans chlore**. Ne le faites pas si vous venez de faire une recharge en sel régénérant. Surtout, **ne pas mélanger l'argenterie avec des objets en acier inoxydable**.

#### Des propriétés altérées par le lave-vaisselle

Votre **cocotte en fonte** devra être récurée à la main, à chaque fois ! Eh oui, casseroles, plats et poêles en fonte perdent leurs propriétés antiadhérentes après un passage au lave-vaisselle, car ils ne supportent pas un lavage à haute température. De plus, les détergents attaquent le matériau. Résultat : après quelques cycles de lave-vaisselle, les **ustensiles en fonte commencent à rouiller**.



Il en sera de même avec vos **poêles et plats antiadhésifs** dont les propriétés ne pourront être conservées qu'en les lavant à la main.



Les **ustensiles en plastique souple**, hyper pratiques, ne supportent pas le lave-vaisselle et son eau à haute-température qui altère le matériau. Éviter de placer votre maryse pour la pâtisserie ou les couvercles de boîtes hermétiques au lave-vaisselle qui **se déformeront ou durciront**. Idem pour les **tétines de biberon** qui doivent être lavées à la main.

Enfin, si vous êtes un cordon bleu et avez des **couteaux de cuisine en acier**, ne les lavez pas au lave-vaisselle. Vous risquez de les retrouver tout rouillés et de ne plus pouvoir vous en servir, car ils auront perdu de leur tranchant.



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](mailto:chefsache@hugelmann.de)

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** »

Gérant  
Rainer Hugelmann



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](http://www.cuisineequipee-hugelmann.fr)

# Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION  
NEUF ET OCCASION

Profitez des **SOLDES** sur les produits d'expo\*

Moto Stash 125  
6 390€ bonus déduit

Moto TT Sur Ron  
4 990€

Vélo à assistance électrique  
à partir de 1350€

Trottinette électrique  
à partir 550€

Crédit gratuit en 48 fois sans frais  
Partenaire Crédit Mutuel



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](http://www.electric-cars-france.com)

\*Dates des soldes selon loi en vigueur, jusqu'au 6 février 2024 - Siret n° 505 069 146 00023 -

## les Bons à savoir de marseille

### Comment laver correctement et régulièrement sa couette

Laver une couette peut sembler fastidieux alors qu'il n'en est (presque) rien. Il suffit de connaître quelques astuces pour savoir comment procéder et à quelle fréquence. Suivez le guide !



C'est un élément de notre literie dont on néglige parfois l'entretien : la couette. Car il faut la machine à laver adaptée à sa taille, un sèche-linge ou à défaut un jour sec et ensoleillé pour le séchage. C'est vrai, c'est un peu contraignant, mais terriblement nécessaire : comme les draps et les oreillers, **la couette est un nid à bactéries et microbes** puisque s'y déposent des résidus corporels, poils, gouttes de transpiration... La nettoyer régulièrement est donc primordial. Découvrez nos astuces pour laver votre couette correctement et sans (trop) d'efforts.

#### Lavage couette : main ou machine ?

En fonction de la couette que vous avez choisie, plusieurs solutions s'offrent à vous pour bien entretenir votre linge de lit

#### Le lavage de couette à la main

Certaines couettes ne peuvent pas être lavées en machine et nécessitent de recourir à l'huile de coude. Pour savoir si c'est le cas de la vôtre, il suffit de regarder son étiquette et vérifier si le lavage en machine est possible. Si vous devez nettoyer votre couette à la main, l'idéal est d'avoir une baignoire. Remplissez-la d'eau et versez une petite quantité de lessive écologique ou une lessive fait maison. **Laissez tremper votre couette pendant une heure**. Frottez ensuite les tâches s'il y en a et rincez plusieurs fois. Pour que le rembourrage de votre couette ne s'agglomère pas pendant le lavage, tapez toute sa surface avec vos poings. **Évitez par contre de la tordre** au risque d'abîmer justement le garnissage à l'intérieur.

#### Laver sa couette à la machine

Si votre couette supporte le passage en machine, ce n'est que mieux ! Placez-la dedans et **lancez un programme délicat**. Attention toutefois : **la couette ne doit pas y être à l'étroit**, ce qui risquerait de la déchirer durant le cycle. Elle doit remplir au maximum les trois quarts du tambour et la porte se fermer sans difficulté.

**Bon à savoir :** une couette de 140x200 ou 200x200 peut normalement se laver dans une machine d'une capacité de 5 kilogrammes, une de 240x220

dans un appareil de 10 kg et une de 260x240 dans une machine de 12kg. Si votre couette est trop volumineuse pour votre machine, il vous reste plus que l'option pressing.

Concernant la température de lavage de la couette, cela dépend de son rembourrage. Là encore, il suffit de regarder l'étiquette. Si elle est illisible, jouez la sécurité : 30°C pour les couettes en plumes et duvet ou entre 40°C et 60°C pour les synthétiques. N'hésitez pas à glisser dans le tambour deux ou trois balles de tennis propres afin de battre la couette pendant le cycle et éviter à son garnissage de s'agglutiner par endroits.

**Astuce** – Pour que le garnissage garde son gonflant, vous pouvez placer deux balles de tennis ou balles de lavage dans la machine pendant le lavage.

#### Nettoyage et séchage pour une literie parfaite

##### À quelle fréquence laver sa couette ?

Les avis ne sont pas unanimes sur la question de la fréquence de lavage des couettes quelles soient en plumes ou en synthétique. Une fois par an pour certains, quatre (à chaque saison) pour d'autres. Une chose est sûre : pour **les personnes allergiques, notamment aux acariens**, il est fortement recommandé de la nettoyer une fois par mois. Pour les autres, au moins deux fois dans l'année sont déjà pas mal. N'hésitez en tout cas pas à secouer votre couette au quotidien ainsi qu'à la suspendre à l'air libre pour l'aérer et lui redonner du gonflant.



##### Bien sécher sa couette

Là aussi deux options. Si votre couette supporte le sèche-linge (à vérifier de nouveau sur l'étiquette), c'est la meilleure option qui s'offre à vous. Choisissez **une température n'excédant pas 60°C**. L'astuce des balles de tennis est à réitérer ici, pour éviter que le rembourrage ne s'agglomère dans certaines zones.

Si votre couette ne peut pas faire un petit tour au sèche-linge, il suffit de la laisser sécher à l'air libre. De préférence en extérieur et au soleil pour aller plus vite. À noter que **l'idéal n'est pas de la suspendre, mais de l'étendre à plat**, toujours dans le but que le rembourrage reste bien réparti de façon uniforme. Vous pouvez par exemple l'étaler sur une table ou sur des dossiers de chaises alignées. Retournez-la régulièrement pour que ses deux côtés sèchent correctement. Une fois la couette totalement sèche, elle est prête à retrouver une housse et votre lit !

# UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

## UNE RÉALISATION SUR MESURE EN 2 JOURS

### GARANTIE 10 ANS



### POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

Une douche extra plate et sécurisante

Visite technique à votre domicile

Nos propres équipes de pose

Installation sans maçonnerie ni carrelage



AVANT



APRÈS



### 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](http://www.douche-serenite.com)

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

**DEVIS RAPIDE  
ET GRATUIT**



0  
3  
8  
8  
6  
7  
9  
1  
9  
0



[maisons-weitel.com](http://maisons-weitel.com)

# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

FÉVRIER 2024 n°188



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur [www.lejournaldemarseille.fr](http://www.lejournaldemarseille.fr)

FERMETURES  
BERGER

A NOUS CÔTÉS DEPUIS PLUS DE  
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](http://fermetures-berger.fr)

© 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

Offrez-vous  
le confort  
d'un poêle  
silencieux



## Tempera

*Le bonheur au degré près*

[WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR](http://WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR)



Pompe à  
chaleur



Poêle  
à bois



Électricité

03.88.58.76.58

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h | Samedi sur RDV

51 route de Rhinau, 67860 Boofzheim