

# Le Journal de Marseille

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MARS 2024 n° 189



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

FERMETURES  
BERGER

A NOS 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)

## à HERBSHEIM

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

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

300m<sup>2</sup> dédiés à votre bien-être !

CRYOSCULPT  
EASY FIT by CRYOJET

& ICEKLIB2 NOUVEAU



PROVOQUE la destruction définitive  
des cellules graisseuses

- Perdez entre 3 et 10 cm à chaque séance
- Jusqu'à -12°C
- 100% des cellules adipeuses



Avant - Après



Avant - Après



Avant - Après



# -30%

Sur présentation de l'annonce avant le 31/03/2024

LPG CELLU M6

STOP aux rondeurs  
et aux capitons !



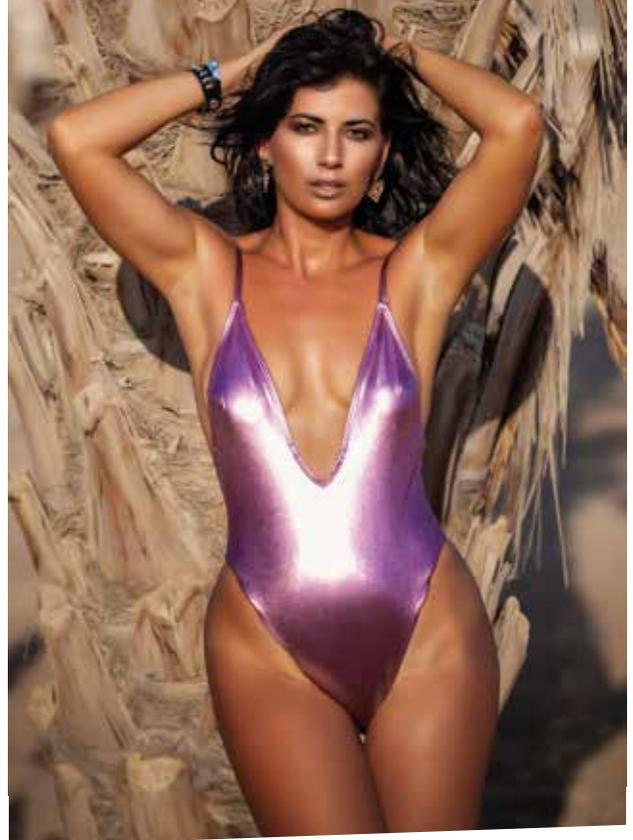
CELLUTECH

La minceur par la technologie  
vibratoire, perte de cm dès  
la première séance.

- Raffermer
- Mincir
- Remodeler
- Drainer
- Tonifier



## LE BODY SUMMER SE PRÉPARE MAINTENANT !



Le bilan et la séance découverte

**OFFERTS**

Sur présentation de l'annonce avant le 31/03/2024

Des cures à GAGNER voir page 34

Pour plus d'infos sur notre site [www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com](http://www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com)

## Chauffez-vous grâce à Chemi'nette

Salle d'expo  
350 m<sup>2</sup>



## La toiture de votre maison de A à Z

VELUX®

Zone d'activités - rue des Alpes · 68127 NIEDERHERGHEIM · [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)



le Bien-être  
marseille

### Mes 5 conseils pour un accompagnement en naturopathie efficace

A travers mes consultants, j'ai pu remarquer que certains accompagnements portent plus leurs fruits que d'autres. Grâce à cette expérience, je vous donne aujourd'hui les conseils que je trouve utiles pour la réussite de votre accompagnement. Avant de vous les dévoiler, je tiens à préciser qu'il n'y a aucun jugement ou reproche dans les lignes qui vont suivre.

#### Suivre le programme que m'a donné mon/ma naturopathe.

Cela peut sembler évident, mais certains consultants m'ont dit ne pas avoir remarqué les bienfaits et en creusant un peu, ils n'avaient rien mis en place. Je vous donne les clés mais c'est à vous de les utiliser. Si vous êtes bloqué par quelque chose ou si vous ne comprenez pas un conseil, surtout ne restez pas comme ça et demandez. Il n'y a aucun problème, je le répète toujours en fin de consultation.

#### Intégrer du changement

Albert Einstein disait : « La folie c'est se comporter toujours de la même manière et de s'attendre à un résultat différent ».

Si vous ne changez rien, rien ne pourra s'améliorer. Vous en serez au même point. Un accompagnement c'est un partenariat entre vous et le thérapeute. Il vous guide, vous aiguille mais c'est à vous de prendre un nouveau chemin.

En allant voir un naturopathe, vous souhaitez aller mieux. Vous décidez de mettre en place des changements dans votre vie quotidienne. Il faut donc faire les choses autrement. Je commence souvent par l'alimentation car je pense que les bienfaits d'une alimentation adaptée sont largement sous-estimés. Mais c'est aussi la façade la plus difficile à changer j'ai remarqué. Ne baissez pas les bras et lancez-vous. Acceptez le changement.

#### Allez-y à votre rythme

Il est vrai que changer ses habitudes peut être quelque chose de compliqué. Allez-y doucement. Ne changez qu'une chose pour commencer et concentrez-vous sur celle-là. Lorsqu'elle est bien intégrée, passez à une seconde et ainsi de suite. Ce n'est

pas un sprint mais un marathon. En y allant doucement vous ne serez pas découragé, vous prendrez confiance au fur et à mesure et ça payera !

#### Ne soyez pas trop pressé

En naturopathie, on travaille sur la cause de votre problème. C'est un travail de fond, ce n'est pas pour rien que l'on fait des cures de 3 mois ou plus. En gemmothérapie par exemple (utilisation des bourgeons), certains bourgeons ont besoin de 5 semaines pour vous donner des résultats. Quel dommage si vous arrêtez au bout de 2 semaines en pensant que cela ne sert à rien. Le maître mot est : patience. La nature prend son temps mais laissez-lui sa chance, elle ne vous décevra pas. Pour un projet bébé, il est très intéressant de travailler en amont soit environ 6 mois avant les essais. On pourra alors travailler en profondeur pour que le nid du futur bébé soit le plus accueillant possible. Concernant le colon irritable, il faut parfois compter un an pour avoir une réelle amélioration, c'est un travail de longue haleine. Cela vaut le coup.

#### Aller aux consultations de suivi qui vous sont proposées

Je le vois dans mes accompagnements, les personnes qui viennent en suivi ont de meilleurs résultats que les autres. D'autant plus qu'en suivi, je fais de la réflexologie plantaire pour faire un accompagnement approfondi. En fertilité et pour l'endométrieose, les résultats sont bien meilleurs. La réflexologie plantaire agit aussi sur une bonne circulation (sanguine, lymphatique et surtout énergétique). Après le premier rendez-vous, il y a un programme qui vous est envoyé avec beaucoup de conseils. C'est le début de l'accompagnement, on pose les bases. Souvent je prends des notes pendant le bilan pour la suite, les points qu'il faudra travailler aussi. On ne peut pas tout faire à la suite d'un seul rendez-vous. Il y a parfois beaucoup de points à améliorer. Le rythme que je trouve intéressant est des séances espacées de 6-8 semaines.

Vous avez les toutes les cartes en main pour vous sentir mieux. Le printemps, quel moment opportun pour démarrer un suivi... Je vous attends.



Delphine PIERRON  
Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous. Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométrieose. 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*



## 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**

**DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS DE PROMOTION IMMOBILIÈRE  
ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,  
NOUS ACHETONS PAIEMENT COMPTANT  
TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS, MAISONS ET CORPS DE FERME**



### **BENFELD MAISON DE 8 PIÈCES**

**200 m<sup>2</sup>**, salon/séjour **45 m<sup>2</sup>**,  
5 chambres, suite parentale, 3 sdb  
cuisine équipée, garage triple,  
3 caves, jardin, **8,53 ares**, dpe e

**371 000,00 €**  
Hono charge vendeur



### **BENFELD MAISON DE MAÎTRE**

**244m<sup>2</sup>**, cuisine équipée/séjour,  
salon, 5 chambres, suite parentale  
piscine chauffée, cour, jardin,  
dépendance, **12,45 ares**, dpe d

**776 000,00€**  
Hono charge vendeur



### **Près de BENFELD MAISON DE 4 PIÈCES**

**100 m<sup>2</sup>**, salon, séjour,  
2 chambres (possibilité 3), cuisine,  
sdb, terrasse couverte, cave,  
garage, cour, jardin, **5,40 ares**, dpe g

**226 000,00€**  
Hono charge vendeur



### **Près de SÉLESTAT TERRAIN DE CONSTRUCTION**

**8,21 ares**, non viabilisé  
Libre constructeur/architecte  
toit plat autorisé

**AU CALME**  
**130 000,00 €**  
Hono charge vendeur

# éLECTRO 67

DÉPANNAGE  
VENTE



ELECTROMÉNAGER

50, rue du 28 novembre - 67150 ERSTEIN  
Tél. 03 88 37 09 75 - contact@electro67.com

L'accessibilité chez — REHA TRANS —

chaise élévatrice

plate-forme élévatrice



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

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

Le Coup de gueule de  
marseille

« Cheapflation » : encore une tromperie des industriels  
de l'agroalimentaire

L'ONG Foodwatch sonne l'alarme sur une pratique insidieuse : la « cheapflation ». En d'autres mots, la dégradation de la qualité d'un produit alimentaire, alors même que son prix grimpe.

Pour Foodwatch, le consommateur est doublement perdant : non seulement il se retrouve avec un produit de moindre qualité qu'avant, mais il le paie aussi plus cher.

La « cheapflation », késako ?

Vous connaissiez la « *shrinkflation* », voici un nouvel anglicisme pour désigner une pratique somme toute similaire mais légèrement différente dans l'univers de la grande distribution : la « *cheapflation* ». Ce terme, inventé par l'ONG Foodwatch, désigne une forme d'inflation masquée où les produits subissent une baisse de qualité tout en voyant leur prix augmenter. Ce phénomène peu connu du grand public représente une double peine pour les consommateurs : payer plus pour moins de qualité.

Concrètement, cette pratique se caractérise par une modification des recettes où des ingrédients de moindre qualité sont utilisés ou des composants essentiels sont réduits, souvent sans information claire pour le consommateur. Cette stratégie permet aux fabricants de maintenir ou d'augmenter leurs marges dans un contexte d'inflation des matières premières, au détriment de la transparence et de la qualité nutritionnelle. Foodwatch souligne aussi que ces changements ne sont pas toujours justifiés par les fluctuations des coûts des ingrédients mais résultent parfois de choix délibérés visant à accroître les profits, indépendamment des impacts sur la santé et le portefeuille des consommateurs.

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

## Marché de Pâques à Nordhouse aux étangs place des Fêtes



2006 - 2024  
16<sup>ème</sup> édition !



Dimanche  
17 mars 2024  
de 10h à 18h

Vente d'articles de Pâques, artisanat...  
Atelier de bricolage et jeux pour les enfants

Petite restauration  
et buvette toute la journée

Contact :

Arnaud Fritsch : Président de l'Amicale S.P.  
06 01 96 16 23 ou mdpnord12@gmail.com

Organisé par les Sapeurs-Pompiers  
de la Plaine de l'Ilh

« Cheapflation » : Foodwatch appelle à la transparence

Des exemples ? Foodwatch épingle six produits, dont un surgelé, le Colin d'Alaska à la bordelaise de Findus : le poids de la chair de poisson dans ce produit a diminué de 5 % au profit d'autres ingrédients, tandis que son prix au kilo a augmenté de 47 % entre avril et novembre 2023. Autre exemple : la barre Milka Choco sensations : entre 2022 et 2024, l'huile de tournesol a été remplacée par de l'huile de palme, tandis que le prix au kilo a augmenté de 27 %. Ou encore la mayonnaise Maille Fins Gourmets : la nouvelle recette compte 24,7 % de jaune d'oeuf en moins, alors même que le prix de ce produit au kilo a augmenté de 12,1 % entre novembre 2023 et janvier 2024.

Pour démasquer la cheapflation, Foodwatch s'est appuyé sur des outils comme Open Food Facts pour tracer l'évolution des recettes de produits de grande consommation au fil du temps. Cette démarche, bien que complexe faute de bases de données centralisées sur les prix et compositions antérieures, a permis de mettre en évidence des modifications discrètes mais importantes. En comparant les prix historiques ajustés à l'inflation avec ceux pratiqués aujourd'hui, l'ONG a pu quantifier l'impact réel de la cheapflation sur le pouvoir d'achat.

Face à ces constats, Foodwatch appelle à une plus grande transparence de la part des industriels de l'agroalimentaire. Selon l'ONG, il est crucial que les modifications de produits soient clairement communiquées aux consommateurs, leur permettant de faire des choix éclairés. L'ONG insiste également sur la nécessité d'une régulation plus stricte pour protéger les droits des consommateurs et garantir l'accès à une alimentation de qualité à un prix juste.



# LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN

## FASHION KRYSS

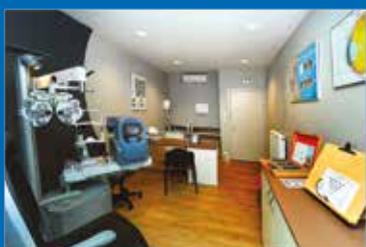
DÉFILÉ DES NOUVELLES TENDANCES

Kryss<sup>™</sup>



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

**MA**

**MODE AVENUE**

Prêt-à-porter Homme - Femme

Plus de 30 marques sur 400m<sup>2</sup>

**NOUVELLE COLLECTION**

**FEMME**

du 34 au 54

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

**HOMME**

du 36 au 72

du XS au 6XL

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

**20%**  
de remise sur l'article  
de votre choix

Offre valable jusqu'au 31/03/2024

29 rue du M<sup>al</sup> Koenig (en face du Mac Donald)

**OBERNAI**

03 88 04 68 00 • [modeavenue@orange.fr](mailto:modeavenue@orange.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 9<sup>h30</sup> à 19<sup>h</sup> • Samedi de 9<sup>h30</sup> à 18<sup>h</sup>



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  
www.hewe-france-fenestres.fr

PRÉSENT  
AU SALON DES ARTISANS  
ET COMMERÇANTS  
9 ET 10 MARS  
SALLE DES FÊTES  
BENFELD

Notre signature ?

La qualité de pose  
HEWE FRANCE

Salle d'expo  
sur rendez-vous



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

Site n° 541626050000 - JDH Editions

les Bons à savoir de  
marseille

### Bain de bouche au bicarbonate de soude : les raisons de l'adopter



Pour combattre la mauvaise haleine, les aphtes, les caries et même pour blanchir les dents, un seul réflexe à prendre : le bain de bouche au bicarbonate de soude.

Si on le connaît pour ses vertus multi-usage qui en fait un allier naturel du ménage, le bicarbonate de soude – ou bicarbonate de sodium – est aussi bon pour l'hygiène buccale. Voici pourquoi et comment utiliser le bicarbonate pour la santé de la bouche.

#### Pour un bain de bouche naturel, j'opte pour le bicarbonate de soude

Grâce notamment à ses propriétés antiacides, le bicarbonate de soude agit directement sur la mauvaise haleine en diminuant l'acidité gastrique de l'estomac. Mais ce n'est pas tout. Il joue en parallèle un rôle sur l'acidité buccale, réduisant ainsi les aphtes et autres gingivites pouvant causer gênes et douleurs.

Le bicarbonate est également antibactérien : utile dans un environnement comme la bouche où de nombreuses bactéries se côtoient chaque jour. Le bain de bouche permettra d'éliminer les impuretés, y compris celles qui se logent entre les dents, et d'éviter par la même occasion la formation de caries et de plaque dentaire. Les gargarismes soulagent en plus les maux de gorge et les irritations qu'ils provoquent.

De façon générale, c'est l'ensemble de la bouche et de la langue qui profitent des vertus du bicarbonate en bain de bouche. L'avantage est qu'il est facile à utiliser et peu cher. De l'eau accompagnée d'un peu de sel – qui reste facultatif – et le tour est joué.

#### Comment faire un bain de bouche au bicarbonate de soude ?

Il suffit de mélanger une cuillère à café de la poudre blanche dans un demi-verre d'eau à température ambiante. Vous pouvez ajouter une pincée de sel si vous le souhaitez – ce dernier absorbe toxines et bactéries et a un rôle positif sur la bonne haleine. Le bain de bouche est à effectuer après avoir brossé ses dents. Faites des gargarismes pendant une dizaine de secondes puis recrachez ou avalez le mélange. Rincez ensuite votre bouche pour ne pas garder un goût salé qui peut se révéler désagréable.



Paysage Gaessler  
ESPACES VERTS • JARDINS • PISCINES

Parc d'Activités des Nations

67230 BENFELD

Tél. 03 88 74 43 38

paysage.gaessler@gmail.com

#### Entretien et Aménagement de vos espaces verts

- Dallage, pavage, escaliers
- Piscine bois, béton et coque
  - Engazonnement
  - Arrosage automatique
- Création d'espaces paysagers
  - Entretien et Taille

Étude de projet - Devis gratuit



Nous serons présents au  
SALON des ARTISANS et COMMERÇANTS  
le 9 et 10 mars 2024 à la salle des fêtes de BENFELD



\*selon la loi en vigueur © JDH Editions



Pour la tonte de votre pelouse ou la taille de vos végétaux, bénéficiez du crédit d'impôts\* par le biais de la



Vous pouvez réaliser ce gargarisme une fois par jour comme routine quotidienne d'hygiène buccale. Ou plusieurs fois (quatre à cinq) en cas d'aphtes, de gingivites irritées ou de maux de gorge. Attention toutefois : il ne doit pas se substituer aux visites régulières chez le dentiste. En cas de douleurs, ponctuelles ou répétées dans le temps, la consultation d'un spécialiste est d'ailleurs indispensable.

En complément du bain de bouche, vous pouvez aussi vous laver les dents au bicarbonate de soude, une fois par semaine maximum. Le bicarbonate possédant des propriétés abrasives, il peut éliminer taches et tartre et rend les dents plus blanches. Pour cela, appliquez la poudre directement sur votre brosse à dents mouillée, avec ou sans dentifrice.

#### Quelques précautions avant de se lancer

Demandez l'avis de votre médecin avant de faire votre premier bain de bouche au bicarbonate. Il est important de rappeler que ce produit est déconseillé aux femmes enceintes, aux enfants en bas âge et aux personnes souffrant d'hypertension et d'insuffisance cardiaque ou rénale.

Veillez également à vérifier que votre bicarbonate est alimentaire avant de l'utiliser en gargarisme. Il se trouve très facilement en supermarché ou en magasin bio. À ne pas confondre avec le bicarbonate technique, dont on se sert plus généralement dans l'entretien, qui lui ne doit pas servir pour les soins du corps ni être avalé.

LES AVANTAGES DU  
bain de bouche au bicarbonate de soude

Antiacide

Lutte contre la mauvaise haleine, les aphtes et les gingivites

Antibactérien

Combat les caries, le tartre et soulage les maux de gorge

1 cuillère à café + 1/2 verre d'eau

À réaliser 1 fois par jour comme routine d'hygiène buccale.

UN ÉVÈNEMENT  
**ucak**  
Union des Commerçants & Artisans de Benfeld

2<sup>e</sup> **SALON** des  
& commerçants  
artisans

**ENTRÉE  
LIBRE**

Participez  
à notre  
**TOMBOLA !**

**SAM 9 MARS**  
de 14h à 20h

**DIM 10 MARS**  
de 10h à 18h

**SALLE DES FÊTES  
DE BENFELD**

STANDS • BUVETTE  
RESTAURATION  
JEUX • ANIMATIONS

Avec le soutien de



[uca-benfeld.fr](http://uca-benfeld.fr)



**Peintures RUPPEL**

Nous serons présents  
au **SALON des ARTISANS  
et COMMERÇANTS**  
le **9 et 10 mars 2024**  
à la salle des fêtes  
de **BENFELD**

**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

**ETS PFEFEN SARL**  
CasaFloor France

**LE SPÉCIALISTE  
DU RECouvreMENT**

Escaliers intérieurs   Escaliers extérieurs   Plan de travail   Sols, douches



Membre du réseau **plus que PRO**  
68320 MUNTZENHEIM - [www.pfefen.fr](http://www.pfefen.fr)

Tél. 06 50 13 41 58

© JDM Editions

**la nature de  
marseille**

**Le yaupon : riche en  
caféine mais sans  
l'amertume associée**



**Découvrez le yaupon, avec sa riche teneur en caféine et son goût subtil, il offre une expérience énergisante sans l'amertume du café.**

Le yaupon, également connu sous le nom scientifique *Ilex vomitoria*, est un arbuste à feuilles persistantes originaire d'Amérique du Nord. Longtemps méconnu, le yaupon gagne en popularité en raison de ses nombreuses vertus pour la santé et de sa richesse en antioxydants.

### Qu'est-ce que Yaupon ?

Le yaupon est une plante traditionnellement utilisée par les peuples autochtones d'Amérique du Nord, notamment les Amérindiens, pour ses propriétés médicinales. Cet arbuste, appartenant à la famille des houx, se distingue par ses feuilles persistantes d'un vert luisant et ses petites baies rouges. Les feuilles de yaupon sont récoltées et séchées pour préparer une infusion, souvent appelée « yaupon tea ».

Le yaupon, parent du maté, est une alternative pour ceux qui recherchent des solutions préservant leur santé sans renoncer à la caféine. C'est un substitut au café, offrant des vertus énergisantes en raison de sa teneur élevée en caféine.

Le yaupon est riche en antioxydants, tels que les polyphénols, qui aident à neutraliser les radicaux libres dans le corps, contribuant ainsi à prévenir le stress oxydatif et le vieillissement prématuré.

Il contient de la caféine naturelle, offrant une stimulation douce sans les effets indésirables parfois associés à des sources de caféine plus fortes. Cela en fait une alternative intéressante au café pour ceux qui recherchent un regain d'énergie. Le yaupon pourrait aussi avoir des propriétés anti-inflamma-

Par amour, pour faire la fête,... ..ou juste pour faire plaisir.

**Centre Floral  
Gaessler**

Nous serons présents au  
**SALON des ARTISANS et COMMERÇANTS**  
le **09 et 10 mars 2024**  
à la salle des fêtes de **BENFELD**



*Le 1<sup>er</sup> dimanche  
de mars pensez à  
la Fête  
des Grand-mères !*

Profitez-en...  
fleurissez-vous la vie !

12 rue du Petit Rempart à **BENFELD**  
**03 88 74 41 38**

© JDM Editions

toires, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la gestion des troubles inflammatoires.

### Comment consommer le Yaupon

Les feuilles séchées de yaupon infusées ont un goût subtil et léger, avec des notes herbacées et parfois une légère touche sucrée. Certains décrivent sa saveur comme étant légèrement terreuse, rappelant parfois le thé vert.

### Infusion de Yaupon

La méthode la plus courante pour consommer le yaupon est de préparer une infusion. Pour ce faire, infusez une cuillère à soupe de feuilles séchées dans de l'eau chaude pendant environ 5 minutes. Ajoutez du miel ou du citron selon vos préférences.



### Smoothies et recettes culinaires

Intégrez le yaupon dans vos smoothies ou incorporez-le dans des recettes de cuisine pour profiter de ses bienfaits de manière variée.

### Yaupon en poudre

Certains producteurs proposent également du yaupon en poudre, que vous pouvez ajouter à vos boissons ou plats préférés.



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



**AQUILUS**  
PISCINES / SPAS



ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN  
03 88 65 91 77



contact@tompoussepaysage.fr  
www.strasbourg.aquilus.fr | www.tompoussepaysage.fr

Entretien de vos  
jardins



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

**Cédric Barthelmebs**

Entretien & Création de jardin

06 08 13 07 13

cnpaysagiste@gmail.com

3A rue du stade  
ROSSFELD 67230

- Entretien - Engazonnement
- Plantation - Taille - Tonte
- Scarification - Dallage
- Désherbage - Clôture ...



**Françoisinger**  
PAYSAGES

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

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

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



CRÉATION ET ENTRETIEN

VOTRE PAYSAGISTE VOUS CONSEILLE ET RÉALISE  
VOS PROJETS D'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR.  
DE LA CONCEPTION PAR PHOTOMONTAGES PAYSAGERS  
À L'ENTRETIEN PONCTUEL OU ANNUEL TOUT EN PASSANT  
PAR LA CRÉATION DE VOS ESPACES EXTÉRIEURS.

**CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL**  
on s'occupe de tout, toute l'année !

- DALLAGE/PAVAGE
- ENROBÉ
- ESCALIERS
- CLÔTURES
- ENGAZONNEMENT
- PLANTATION
- TAILLE ÉLAGAGE
- TONTE-FAUCHAGE



**VENTE DE PLANTES**  
Aux particuliers et aux professionnels



Nous vous accueillons :

Le lundi de 14h à 18h, du mardi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 18h ainsi que le samedi de 8h à 12h

**Un large choix de végétaux :**

Arbre, Arbustes, Fruitiers, Palmiers, Conifères, Vivaces

Grâce à l'adhésion de notre entreprise  
à la coopérative ACCÈS SAP

BÉNÉFICIEZ DE  
**50%**  
DE RÉDUCTION  
OU DE CRÉDIT D'IMPÔT\*

sur les  
prestations  
d'entretien  
de jardin



Depuis 1936  
**ETS BEYLER & FILS**

**OFFRE SPECIALE  
HONDA**

DEVIS GRATUIT sur simple demande

DEBROUSSAILLEUSE  
UMK425EUE  
420€TTC  
au lieu de 639€TTC

AUTOPORTÉE HF  
à partir de  
3999€TTC

MOTOBINEUSE  
FG320  
649€TTC  
au lieu de 799€TTC

TONDEUSE HRN  
à partir de  
738€TTC

NOUVELLE GAMME  
ROBOT MIIMO  
à partir de  
764€TTC

**HONDA**

JUSQU'À  
**100€\***  
REMBOURSÉS  
sur les tondeuses  
HRX

TONDEUSE  
À BATTERIE  
à partir de  
699€TTC

JUSQU'AU  
19 MAI 2024

SUR LES TONDEUSES HRG - HRN - HRX - ROBOT

Offre valable jusqu'au 31/12/2024  
sauf robot : jusqu'au 30/06/2024

POUR LE  
DE PLUS  
5 ANS  
DE GARANTIE



Photos non contractuelles

Ets. Beyler - 2 rue Roemerscheid, 67140 BARR - 03 88 08 92 52 - contact@beyleretfils.fr



PLUS DE 15 ANS D'EXPERIENCE  
EN INSTALLATION ROBOT

**JS VERRE DECOR** SàRL  
Vitrerie Miroiterie

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

Intervention rapide et soignée.

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

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

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

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

Créations et aménagements paysagers  
**Arts & PAYSAGES**

Spécialiste de la pierre naturelle

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

Devis Gratuit

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

**Le Bien-être  
marseille**



**Le corps n'aime pas rester enfermé à la maison !**

Le fait de rester enfermé toute la journée n'est pas ce qu'il y a de meilleur pour l'organisme. Air intérieur pollué et mouvements entravés ont des effets négatifs sur nos corps et nos têtes.

Entre le ciel hivernal et les journées courtes, il est très facile de passer une journée sans mettre le nez dehors. Si, sur une période limitée, le fait de rester chez soi est au pire, un peu ennuyeux et au mieux, bienvenu, sur du long terme, des effets plus marqués se ressentent tant sur le corps que sur le mental.

**Le coup de mou nous guette !**

Pas facile de se motiver à bouger lorsque l'on est contraint à passer davantage de temps chez soi. Eh oui, en temps normal, le fait d'être obligé de sortir

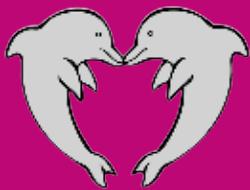
de chez soi pour aller travailler ou s'adonner à tout autre activité a le mérite de nous mettre le pied à l'étrier.

Et on le sait : **la vie est mouvement**. Le corps est fait pour bouger, il en a besoin pour fonctionner correctement. Le fait de rester à la maison est la porte ouverte à la sédentarité, avec tous les effets nocifs que nous connaissons.

En outre, le fait de moins se dépenser sans forcément adapter ses habitudes alimentaires engendre **un risque de prise de poids**. Prendre quelques kilos, même si ce n'est pas une tragédie, a tendance à peser sur le moral...

**Prendre l'air : un besoin naturel**

Qui ne s'est pas délecté de rester à cocooner à la maison tout un week-end ? C'est vrai, rester chez soi bien au chaud, à bouquiner ou à regarder des séries, ça fait du bien. Enfin, c'était surtout vrai avant la pandémie ! Mais ça veut dire aussi **respirer davantage l'air intérieur**, ce qui n'est pas sans conséquences sur l'organisme.



**GM DECO**

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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017



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



VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE  
ET DES ESPACES VERTS

**06.71.67.67.32**  
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



© JDW Editions



**ALLÉE  
COUR  
TERRASSE**

**PORTES  
OUVERTES**

du vendredi 22 au dimanche 24 mars

**2 agences à proximité**

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

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

**daniel-moquet.com**



**ATELIER WINGERT**

devient...

**ESCAL'ATELIER**

Escal'atelier  
ARTISAN DECORATEUR

**Artisan décorateur**

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



**Uniquement sur RDV**

Devis et déplacement à domicile **GRATUITS**

2 rue St Marc • BARR • (sur RDV uniquement)

03 88 08 23 15 • 06 60 56 98 78

escalatelier@free.fr • www.escalatelier.fr

Siret : 33903916600014 - ©JDW Editions

### Répondre à nos besoins physiologiques

Respirer est un besoin physiologique de base, nous sommes tous d'accord là-dessus ! Mais n'oublions pas qu'à l'origine, **notre physiologie n'est pas conçue pour passer tout ce temps à l'intérieur.**

En extérieur, avec une respiration normale, nous parvenons à procurer **suffisamment d'oxygène à notre organisme.** Ce n'est pas le cas dans un espace clos, pollué qui plus est. Le corps doit **fournir beaucoup plus d'efforts** pour absorber tout l'oxygène dont il a besoin.

### Le bon bol d'air frais

« Sors prendre l'air au lieu de rester devant la TV ! »

Cette injonction parentale n'a rien de fantaisiste. Longtemps, les médecins ont même prescrit des séjours à la montagne pour traiter les maladies pulmonaires. A l'époque, on avait conscience que le fait de **passer davantage de temps en extérieur a des effets bénéfiques sur la santé.**

Aujourd'hui, on ne peut pas nier les bienfaits du fameux bol d'air : dehors, on est **moins exposé aux bactéries, germes et virus.** En outre, l'air extérieur reste bien moins pollué que l'air intérieur.

Donc, à défaut de séjour à la montagne, pensons à ouvrir grand les fenêtres pour aérer, même lorsque les températures extérieures sont très froides, pour dépolluer son logement.

### Les effets sur le sommeil

Ne pas s'exposer à la lumière naturelle a un **effet direct sur notre rythme circadien.**



C'est notre **système hormonal** qui **va réguler notre humeur et notre sommeil** grâce à la sérotonine et à la mélatonine. La glande pinéale sécrète la **mélatonine** le soir pour préparer l'organisme à s'endormir. Elle arrête de le faire dès le lever du jour. En restant enfermé chez soi, **on perturbe le cycle naturel**, s'exposant ainsi aux troubles du sommeil.

De la même manière, le corps a **besoin de lumière pour produire un taux satisfaisant de sérotonine.**

### La gestion des émotions

En tout état de cause, ne pas sortir de chez soi pendant 24 ou 48 heures n'a rien de dramatique. Cependant, au-delà, l'effet *hygge* laisse vite la place aux **pensées négatives et autres ruminations.** Frustration, tristesse, colère voire désespoir : toutes ces **émotions désagréables** se mettent à nous submerger. Elles constituent un **stress présent en permanence.** Et ce stress prolongé a bien entendu des effets délétères sur l'état psychologique et sur l'état physique. Il peut se transformer en anxiété.

De la même manière, le fait de rester chez soi, surtout si on vit seul, nous amène à être **davantage face à nous-même.** En temps normal, cela n'a rien de négatif d'être face à soi-même, bien au contraire. Mais cela peut entraîner une détresse dans une période où on est un peu plus fragile émotionnellement.



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

# YOUR COLOR PEINTURE DÉCOR

PEINTURE - FAÇADE - ISOLATION  
Intérieur / Extérieur



17a rue du Maréchal Leclerc  
SOUFFELWEYERSHEIM/STRASBOURG  
07 53 54 88 33 • halitopcu@hotmail.fr

Siret n°482 039 633 00045

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

**PORTAS®**  
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution  
de rénovation  
rapide et durable

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



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



**Nous fabriquons du neuf sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie  
Pose parquet



**Atelier du bois**

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



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

Siret: 676 793 549 00012

pointloc  
- ada

**LOCATION DE VÉHICULES**

pointloc  
- ada

GRÂCE A POINT LOC BY ADA, JE LOUE PROCHE DE CHEZ MOI.

Location de véhicules de tourisme et d'utilitaires partout en France

**CARROSSERIE MULTIMARQUES**

INFOS et RDV 3 rue Chopin • SCHERMILLER  
03 88 82 82 22 • www.etoile67.com

# HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



Siret n° 79204068500028

**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](http://www.haussmannsolsresine.fr)

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**  
06 49 93 36 45 • [haussmann67@gmail.com](mailto:haussmann67@gmail.com)

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE  
NEUF ET RÉNOVATION

**CALIS**  
POMPES À CHALEUR  
CLIMATISATION

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

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux

**Tempera**  
*Le bonheur au degré près*



Pompe à  
chaleur



Poêle  
à bois



Électricité

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

Tél. 03 88 58 76 58

HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi

9h à 12h et 14h à 18h

Samedi sur rendez-vous

51 Route de RHINAU

**BOOFZHEIM**



**MaPrimeRénov'**

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

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

\*Voir sur site : [www.maprimerenov.gouv.fr](http://www.maprimerenov.gouv.fr)

Gestion et  
Programmation  
de votre poêle à pellet  
à distance avec



Siret n° 481 468 429 00016 - ©JDM Editions/Edith



# MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

site : 512 053 109 00025

# 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](mailto:escaliersharter@wanadoo.fr)  
Site : [www.escalier-harter.fr](http://www.escalier-harter.fr)

## les Bons à savoir de marseille

### Comment enlever un bouchon de cérumen naturellement ?



Vous avez l'impression d'avoir une oreille bouchée ? C'est peut-être un bouchon de cérumen. Découvrez nos astuces naturelles pour le faire disparaître.

Si le cérumen est une substance produite naturellement par notre organisme, il arrive qu'il provoque un **bouchon d'oreille**. Comment faire alors pour évacuer ce bouchon ?

#### Évacuer un bouchon de cérumen

Sorte de **cire d'oreille**, le **cérumen**, substance jaune foncée, sert à évacuer les corps étrangers qui pourraient pénétrer dans l'oreille : peaux mortes, poussières... Il possède également des actifs antibactériens et protège donc l'oreille des microbes.

Le cérumen est donc indispensable au bon fonctionnement du **conduit auditif** ; il convient de ne pas vouloir l'évacuer à tout prix. D'où l'importance de se nettoyer les oreilles correctement pour **éviter les bouchons**.

#### Comment se forme un bouchon dans les oreilles ?

Il arrive que le cérumen s'accumule dans les oreilles, jusqu'à former un bouchon. Ce **bouchon d'oreille** peut être produit par plusieurs facteurs :

- une maladie qui touche le conduit ORL (**otite**, rhino-pharyngite...);
- une mauvaise utilisation des **cotons-tiges**, qui poussent le cérumen vers le tympan. Les cotons-tiges ne doivent être utilisés que dans la partie externe de l'oreille.
- une mauvaise dépressurisation après un voyage en avion, de la plongée sous-marine ou tout simplement après avoir mis la tête sous l'eau ; après le port d'**appareils auditifs** ou de boules Quiès.

Un **bouchon de cire** se traduit par la sensation d'avoir les oreilles bouchées, que les bruits résonnent à l'intérieur de sa tête ou de sa mâchoire, une perte de l'audition, et parfois des démangeaisons ou des vertiges.

Le **bouchon de cérumen** peut partir de lui-même après quelques jours. S'il persiste, on peut l'enlever soi-même grâce à des moyens naturels.

#### Enlever un bouchon de cire soi-même

Très important : on n'utilise jamais un objet pointu, plus petit que le conduit auditif (allumette, cure-dents, pince à épiler...) Cela risque de provoquer des lésions définitives au niveau du tympan, bien plus graves qu'un simple **bouchon d'oreille**. Évitez également les jets dentaires, trop violents pour **nettoyer le conduit auditif**.



Il existe des solutions vendues dans le commerce pour **ramollir un bouchon de cérumen** et l'évacuer plus simplement. Vous pouvez utiliser au choix :

- du **sérum physiologique** ;
- un spray d'eau de mer (vendu en pharmacie) ;
- de l'eau tiède additionnée d'une cuillère à café de sel ou de bicarbonate de soude.

Faites tiédir le liquide à température corporelle ; mettez-vous en position allongée et déposez une dizaine de gouttes du liquide dans le **conduit auditif**. Restez ainsi une dizaine de minutes. Une fois debout, essayez délicatement votre oreille avec une serviette. Réalisez ce geste une fois par jour pendant une semaine.

Si vous êtes sujet à des bouchons récurrents, vous pouvez vous masser régulièrement le tragus (le cartilage devant l'oreille), le lobe et l'arrière de l'oreille afin d'**assouplir le cérumen**. De même, vous pouvez procéder à un **lavage d'oreille**, deux fois par mois maximum, à titre préventif, avec une solution auriculaire.

Si le bouchon persiste, ou qu'il est accompagné de douleurs, consultez votre médecin. Si c'est un enfant qui présente des symptômes similaires au **bouchon de cérumen**, consultez également : il est possible qu'il ait introduit un petit objet dans le conduit de son oreille.

# 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)

**le-confort.com**  
CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance  
depuis plus de 30 ans

**Cet été dormez au frais  
Cet hiver vivez au chaud**

Pensez climatisation  
réversible 06 67 888 992

**PROMO DÉBUT DE SAISON**

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

**PORTES D'ENTRÉES  
PVC - ALU - BLINDÉES**

**PORTES DE GARAGE**

**PORTAILS ET CLÔTURES**

**FENÊTRES PVC - ALU**

**VOLETS**

**MOTORISATIONS**

**TOUTES RÉPARATIONS**

**TOUS DÉPANNAGES**

---

**NEUF OU RÉNOVATION**

---

**DIAGNOSTIC DE PROJET  
GRATUIT**

67150 GERSTHEIM  
Contactez-nous :  
06 95 73 44 65 · [rbryan67@hotmail.fr](mailto:rbryan67@hotmail.fr)

**OFFRES SPÉCIALES  
DE PRINTEMPS\***

**CONSEILS  
&  
CONFORT  
BRENNER**

Performance, qualité  
et compétence  
font la différence

**QUALITÉ PRIX  
IMBATTABLE**

**GARANTIE  
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE  
DE PLUS DE 40 ANS

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.

**CHAUFFAGE**

**ISOLATION**

**CLIMATISATION**

**SOLAIRE**

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

**SOLAIRE**  
Photovoltaïque & thermique

**ISOLATION**  
Comble pentes  
Plancher bas  
Isolation extérieur

**CHAUFFAGE**  
PAC Air Eau  
PAC Air Air  
Chaudières & poêles à granulés  
Ballons thermodynamiques  
Traitement de feu

**CLIMATISATION**  
Climatisation réversible

**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 !

# Peinture Kitzinger

À votre service  
depuis 1997

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

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

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

## les Bons à savoir de marseille

### Comment repérer les ingrédients nocifs en cosmétique ?



Aujourd'hui, avec Julien Kaibeck, revenons sur une part sombre et souvent incompréhensible pour le commun des mortels de nos produits cosmétiques : la liste des ingrédients ! Indispensable pour faire des choix éclairés et éliminer les ingrédients nocifs...

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, ce n'est pas chose aisée que de décrypter la liste des ingrédients d'un produit cosmétique. Souvent, nous comprenons que le produit contient logiquement de l'eau... Et puis c'est tout !

#### Cosmétiques : attention aux étiquettes !

Nous avons plutôt tendance alors à nous fier aux mots inscrits sur le produit, au packaging soigné, aux arguments promotionnels qui veulent le produit comme « issu de la recherche scientifique » ou « naturel »... Et pourtant, nous sommes souvent trompés ! Julien nous explique comment décrypter la liste des ingrédients de cosmétiques vendus dans le commerce et pourquoi il faut nous méfier.

#### Au-delà des messages « scientifiques » et de « naturalité », vérifier toujours les étiquettes

Un seul conseil : identifiez toujours quels sont les 5 premiers ingrédients de la liste INCI et vérifiez qu'il y n'a pas un des ingrédients ci-dessous :

#### Les alcools gras et solvants

Ils permettent de stabiliser et d'émulsionner les cosmétiques. Ces ingrédients de synthèse peuvent être irritants et sont polluants pour l'environnement.

# Peinture GRAYER

De Père en Fils  
depuis 1907



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

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

Site n° 305 533 536 00034 - ©JDM Editions



## 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)



Devis et étude de projet  
personnalisé et gratuit







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

Site n° 484388 1760074

ment. Ils possèdent en outre à peu près les mêmes caractéristiques que les huiles minérales (Methyl / Propyl / Caprylyl -alcohol, Alcool cétylique, Alcool stéarilique, etc.).

#### Les huiles minérales

Fabriquées à peu de frais à partir de pétrole, ces huiles sont des **corps gras inertes** qui ont l'avantage de ne pas interagir avec la peau, mais l'empêchent de respirer. Les huiles minérales forment un film occlusif sur la peau qui empêche l'eau de s'évaporer.



Malheureusement leur impact écologique est très négatif. Elles peuvent provoquer des réactions allergiques, la sécheresse de la peau et l'obstruction de ses pores. Cherchez les mentions *Paraffinum liquidum*, *Cera microcristallina*, *Mineral Oil*, *Petrolatum*.

#### Les silicones

Ils sont bien tolérés par la peau, les silicones apportent une douceur et une « glisse » supplémentaire aux cosmétiques. Mais attention, les silicones ne nourrissent pas la peau et surtout, ils mettent des centaines d'années à se dégrader.

#### Les polymères

Ils possèdent à peu près les mêmes caractéristiques que les silicones en apportant une touche de douceur. Ils peuvent aussi servir d'émulsifiant. Ils sont obtenus à partir de chimie lourde et très polluante, avec l'usage de gaz toxiques. Repérez les grosses lettres : PEG, PPG, mais aussi -cellulose, cross-polymer, polypropylène...

**DESTOCKAGE**

Du **11** au **30** mars 2024



jusqu'à  
**-50%**

**AVANT INVENTAIRE**



Toute mon équipe à votre service depuis 30 ans,  
Partenaire d'une grande enseigne nationale à BOOFZHEIM

*Michel Widmaier*



**Confort et Bien-être**  
Découvrez une nouvelle façon  
de vivre l'extérieur



**PERGOLAS - STORES EXTÉRIEURS - STORES INTÉRIEURS - CARPORT - MOUSTIQUAIRE**



- Jusqu'à 4 m d'avancé avec barre de charge déroulable électrique
- Eclairage orienté sous le coffre
- Les nouveaux bras avec leds 100% encastrés



**DEVIS GRATUITS SANS ENGAGEMENT**

**OUVERTURE DU SHOWROOM**  
du lundi au vendredi  
de 9h-12h et 14h-18h  
samedi de 10h-12h  
et 14h-17h

**STORDIF - 22 RUE DE LA GARE - 67120 DUPPIGHEIM - 03 90 40 29 20 - www.stordif.fr - contact@stordif.fr**

**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

SIRET : 478 492 135 00015

**AYDIN SOUDURE SAS**

**SERRURERIE METALLERIE**

réparations soudure aluminium

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

**Découpe de profilés acier et tôle**  
**Pliage sur mesure**

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

SIRET : 823 566 781 00014

Santaire • Plomberie • Electricité

**COSSU Rénov** Depuis 2012

**DEVIS GRATUIT**

Dépannage et Rénovation

13C rue du Maire Naegert • RHINAU  
Port. **06 29 28 07 16**  
Mail : [cossurenov@orange.fr](mailto:cossurenov@orange.fr)  
Site : [www.cossurenov.com](http://www.cossurenov.com)

SIRET : 751 772 468 00045

**HÉLECTRICITÉ HIRLMANN**

Électricité générale  
Étude, conception et dépannage

**NEUF et RÉNOVATION**

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

SIRET : 8059913290012

**MARCHÉ aux PUCES Matzenheim**

L'Amicale des Sapeurs Pompiers et le Football Club organisent le

**Dimanche 14 avril 2024**  
réservé exclusivement aux particuliers.

Animations et restauration auront lieu dans les rues de l'annexe de Heussern.

**15€ les 5 m + 3€ le m supplémentaire**

Rens. et inscript. **03 88 74 39 02** ou [fcmatz67@gmail.com](mailto:fcmatz67@gmail.com) ou [FC MATZENHEIM](https://www.facebook.com/FCMATZENHEIM)

Lions Club de BARR organise à

**ANDLAU**  
Hall des Sports (parking à proximité)

**LOTO**

**Samedi 13 avril 2024 à 20h**

**GROS LOT 3 000€**  
250€ en bons d'achat sur 12 mois

1 Thermomix  
1 P.S.S.  
1 TV grand écran

Bons d'achat 1000€, 800€, 500€...  
Aspirateur Dyson, machine à café à grains et de nombreux autres lots de valeur

Pour financer un vélo électrique transporteur de fauteuil roulant pour les résidents de l'EHPAD Marcel Krieg de Barr

Buvette & petite restauration sur place  
4€ le carton - 20€ les 10

**Réservations : Christophe 06 84 81 60 66**  
Ouverture des portes 18h00

**MÉDIÉVALES D'ESCHAU**

La 11<sup>ème</sup> édition des Médiévales d'Eschau se tiendra les **28 et 29 septembre 2024**

- Les **exposants** (de produits artisanaux, du terroir et en lien avec la thématique médiévale) intéressés pour participer à l'événement sont invités à se manifester auprès du **Groupe des Associations** par courriel : [medievaleseschau@gmail.com](mailto:medievaleseschau@gmail.com)
- Pour les **bénévoles** souhaitant participer à l'organisation (jeux médiévaux, montage/démontage), merci de contacter Marie-Paule au **03 88 64 03 76** ou [marie-paule.mary@eschau.fr](mailto:marie-paule.mary@eschau.fr)



EARL FERME DE LA SCHMALAU à RHINAU

**RECHERCHE SAISONNIERS HOMMES et FEMMES**  
pour la cueillette des asperges

De mi-avril à début juin en fonction de la météo

Se présenter à la Ferme  
7, rue du Nord à RHINAU



Suite de la page 16

**Les sels d'aluminium**

Agents anti-transpirant et sujets à polémique (cancérogènes ?), même l'AFS-SAPS invite à la mesure et a demandé des études complémentaires sur eux. Ils sont aussi suspectés d'avoir un impact sur le système nerveux à long terme. (Préfixe et Terminaison avec Aluminium)

**Les SLS**

Les émulsifiants et les tensioactifs (détergents) sont des ingrédients qui produisent de la mousse, et se trouvent dans les savons, shampoings, gels douche, dentifrices... Ils sont irritants et desséchants pour la peau et agressent l'organisme. (Sodium Lauryl Sulfate (irritant) ; Sodium Laureth Sulfate).

**Les conservateurs**

Qu'ils soient naturels ou chimiques, ils sont nécessaires pour garder les produits cosmétiques contenant de l'eau afin d'éviter les contaminations et le développement de bactéries et de moisissures.

**Les parabènes**

Ce sont des conservateurs suspectés d'être cancérogènes. Les parabens sont souvent utilisés, car ils sont stables et faciles d'utilisation. (parabens, attention aux étiquettes !...).

**Les alcools**

Il peut être d'origine naturelle et être autorisé en «bio». Mais ses origines de production peuvent être multiples et dans les produits conventionnels, on se méfiera de l'ingrédient «alcool denat» (préfixe ou terminaison en -alcohol).

**L'EDTA**

L'Éthylènediaminotétracétique est un conservateur et antioxygène, mais aussi un polluant fort toxique qui s'utilise dans l'industrie de la photo ou encore du papier. Il sert également d'anti-tartre. Il finit dans les stations d'épuration en fin de chaîne de retraitement des eaux, non détérioré.

**Les libérateurs de formaldéhyde**

Le formaldéhyde est un ingrédient cancérogène et allergène aussi faut-il s'interroger sur l'effet des ingrédients qui libèrent du formaldéhyde au contact de l'eau ? ( ce qui est quasiment toujours le cas, car les cosmétiques sont majoritairement composés d'eau) (Quaternium 15, Quaternium 18, Polyquaternium 10, DMDM Hydantoin, Chlorphenesin, Diazolidinyl urea, Methylisothiazolinone ...).



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



RGE

erstein

**JVM**  
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



**au bon conseil**

Caviste indépendant  
et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m<sup>2</sup>

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

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

11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) • **ESCHAU**  
03 88 77 99 69 • [www.au-bon-conseil.fr](http://www.au-bon-conseil.fr)

Parking devant la boutique

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. ©JDM Editions/edth - Siret 5019679800063

**Nos marchés :**

**ILLHAEUSERN (68)**

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

**SIGOLSHEIM (68)**

à La Pommeraie  
Les mercredis de 10<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>

**SCHERWILLER**

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

**MUTTERSOLTZ**

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

**WINTZENHEIM (68)**

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

**GERSTHEIM**

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

**BALTZENHEIM**

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

**BENFELD**

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

**NEUF BRISACH (68)**

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

Votre commerce de proximité



**Menu de Pâques :**

- Médaillon de veau forestier - Gratin dauphinois OU Spätzle
- Jambon en croûte
- Gigot d'agneau



Pour le plaisir de manger  
des produits de qualité :

Propre production :

- Viande bovine sur commande
- Charolais et Limousin

Produits faits maison



Produits pour TARTES FLAMBEES  
sur commande

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

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h

Vendredi 9h - 18h non stop • Samedi 8h - 12h

Boutique fermée LUNDI et MARDI

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

**COLIS de VIANDE BOVINE, en direct de la Ferme**

Nous serons présentes  
aux **Portes Ouvertes** à Andlau  
au **Domaine du Vieux Pressoir**  
**16 et 17 mars 2024**

Samedi de 14h à 20h - Dimanche de 10h à 19h  
5, rue des Forgerons



Retrouvez-nous

facebook



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

## MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'avril, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 20 mars 2024.

### UNIQUÈMENT 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 5 mars

#### **BOOFZHEIM - Don du sang**

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

### Samedi 9 mars

#### **CHÂTENOIS - Bourse aux vêtements et jouets**

L'association les ptits bouchons organise leur bourse aux vêtements de 9h à 12h30 salle des tisserands à Châtenois, entrée libre buvette et petite restauration.

### 8 mars et 9 mars 2024

#### **SCHOENAU - Soirée théâtrale «A bummel durich alt Colmer»**

L'association «Passerelle pour la Vie» dont le siège est à Baldenheim Rathsamhausen, œuvre pour la construction d'un orphelinat au Bénin. Les membres de l'association et la troupe du Théâtre Alsacien de Colmar vous invitent à leurs soirées théâtrales à 20h. Prix d'entrée 12 €. Buvette et petite restauration à partir de 18h30. Pièce de théâtre surtitrée en Français. Renseignements et réservation auprès de Suzanne au 06 11 35 10 30.

### 8 mars et 9 mars 2024

#### **KINTZHEIM - Théâtre Asacien E Friehjohr Fer Unsri Sproch à 20 h Salle des Fêtes**

«Les Amis du Dialecte» de KINTZHEIM vous invitent à leurs soirées alsaciennes. Le programme varié de style cabaret alsacien est basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale, le Wétz-Tésch clôturera la soirée : de bons moments en perspective ! Ün ällès üf Elsassisch. Entrée gratuite, plateau à la sortie. Buvette et petite restauration sur place. Réservation : 03 88 82 38 77

### Samedi 9 mars

#### **MUTTERSCHOLTZ - Le luxe pour ma poule**

Vous souhaitez accueillir des poules chez vous mais lesquelles choisir ? Quel espace leur donner ? Comment les accueillir ? De l'alimentation de la poule aux soins à lui apporter, en passant par l'enrichissement de votre compost, en adoptant des poules vous aurez une poulette moins pleine et de bons oeufs à cuisiner. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

### Dimanche 10 mars

#### **SCHERWILLER - Repas Harengs**

Repas au profit de la restauration de l'ancienne chapelle de l'Alumnat Sainte d'Odile de Scherwiller. Au menu : apéritif avec bretzel, harengs et pommes de terre en robe des champs ou jambon à l'os et salade de pommes de terre, fromage dessert, café. Tarif : 25 €

### Dimanche 10 mars

#### **MATZENHEIM - Concert des Copains d'Accords au profit des Enfants de Marthe**

L'association Noël Solidaire organise un concert donné par la chorale Les Copains d'Accords, l'ensemble vocal de Dambach-la-ville, à 16h30 à l'église Saint-Sigismond de Matzenheim. Entrée libre, avec plateau. Le concert est donné au profit de l'association Les Enfants de Marthe, une association qui a pour vocation de donner du bonheur et du rêve aux enfants atteints du cancer et soignés au service d'onco-hématologie de l'Hôpital de Strasbourg-Hautepierre.

### Dimanche 10 mars

#### **HINDISHEIM - Loto de Printemps**

Afin de financer ses projets sportifs 2024, l'US HINDIS-

HEIM organise un LOTO Salle St Etienne. De nombreux lots de valeur sont à gagner, 1 bon d'achat de 500€, télé, Ordinateur portable, Tablette numérique, des paniers garnis, des bons d'achat et des cartes cadeaux nombreux enseignes ..... Début des jeux à 14h, ouverture salle à 12h30. Le carton 4€, les 6 à 20€, CB acceptée. Réservation au 03 88 68 50 62. Buvette et petite restauration assurées par le club.

### Dimanche 10 mars

#### **HUTTENHEIM - Vide-Dressing + Bourse Petite Enfance**

22<sup>ème</sup> Bourse Petite Enfance / 13<sup>ème</sup> Vide-Dressing Le Cercle Adelpia organise simultanément de 9h à 13h à la salle polyvalente de Huttenheim, accueil des exposants à partir de 8h. Emplacement 10 € (table de 1.80 x 0.80 m). Entrée libre - Petite restauration. Renseignements et inscriptions : Aude HOHENLEITNER : 07 82 15 26 21 ou bourse@cscsa-huttenheim.com

### Dimanche 10 mars

#### **WITTERNHEIM - Bourse puériculture**

L'association de parents d'élèves du RPI Friesenheim-Witternheim «Les Cigogneaux du Ried» organise sa 1<sup>ère</sup> bourse puériculture à la salle des fêtes de Witternheim. Prix de l'emplacement 10€ une table et deux chaises, 18€ deux tables et deux chaises. Installation des exposants de 8h à 9h. Ouverture au public de 9h à 13h. Entrée libre. Buvette et petite restauration au profit de l'association. Infos et inscriptions : 06.36.43.13.00 ou par mail: lescigogneauxduried@gmail.com

### Samedi 16 mars 2024

#### **LIÈPVRE - Vide dressing**

L'Association The Country Valley de Lièpvre organisera un vide dressing (Jouets-Puériculture-Vêtements enfants et adultes) de 10h à 16h à la Salle Polyvalente de Lièpvre. Le prix de la table 7€ dégressive en prenant plusieurs tables. Petite restauration sur place. Info et inscription : 03 89 58 90 14 ou 06 38 80 16 20.

### Samedi 16 mars 2024

#### **WITTISHEIM - Atelier tricot et couture**

Plutôt que d'oublier dans un coin vos vieux vêtements ou d'en jeter, pourquoi ne pas leur donner une nouvelle vie, un coup de jeune ? Laissez-vous guider par nos couturières et apprenez les bases de la couture et du tricot pour regagner en autonomie. Des chaussettes trouées ? en bonus apprenez à les reprendre avant de les jeter. Si vous avez du matériel et des matériaux, apportez-les ! Prix libre. Inscription au 0603787414.

### Dimanche 17 mars

#### **KINTZHEIM - Viticulture et biodiversité**

Dans le cadre de la Semaine des Alternatives aux Pesticides, nous vous proposons une balade dans le vignoble afin de découvrir les différents modes de conduite de la vigne et d'intervention sur le terroir. A 10h. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet de la Maison de la Nature.

### Vendredi 22 mars

#### **WITTISHEIM - E Friehjohr Fer Unsri Sproch à 20 h Salle des Fêtes**

«Les Amis du Dialecte» de KINTZHEIM vous invitent à leur soirée alsacienne. Le programme varié de style cabaret alsacien est basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale, le Wétz-Tésch clôturera la soirée : de bons moments en perspective ! Ün ällès üf Elsassisch. Entrée gratuite, plateau à la sortie. Buvette et petite restauration sur place.

### Samedi 23 mars

#### **ERSTEIN - Super Loto**

Super Loto organisé par le Handball Club Erstein, animé par le très connu animateur de loto de la région CHRISTOPHE. A gagner pour 3000€ de lots dont : un bon d'achat de 500€, un repas dans un restaurant étoilé pour 2 personnes, différents petits lots (console de jeu...etc) et des bons d'achats de montants divers. Buvette et restauration assurée. Ouverture des portes à 18h30. Réservation uniquement par téléphone au 06 84 81 60 66.

### Samedi 23 mars

#### **ST-HIPPOLYTE - E Friehjohr Fer Unsri Sproch à 20 h Salle des Fêtes**

«Les Amis du Dialecte» de KINTZHEIM vous invitent à leur soirée alsacienne. Le programme varié de style cabaret alsacien est basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale, le Wétz-Tésch clôturera la soirée : de bons moments en perspective ! Ün ällès üf Elsassisch. Entrée gratuite, plateau à la sortie. Buvette et petite restauration sur place. Réservation : 03 89 73 00 13

### Samedi 23 mars

#### **VILLÉ - Atelier de diététique chinoise**

Marielle et Jeff vous invitent à une journée de découverte de la diététique chinoise. Vous pourrez en explorer les règles les plus simples pour pouvoir les mettre ensuite en oeuvre chez vous dans vos habitudes alimentaires. Ces conseils portent sur le choix des aliments en fonction des saisons et de votre lieu de vie, leurs qualités, les modes de transformation et de conservation les plus adaptés... Prix libre (conseillé 35€). Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14.

### Samedi 23 mars

#### **SÉLESTAT - Après-midi jeux de société**

Venez vivre un moment riche en échanges lors de cet après-midi jeux de société, ouverte à tous (grands et petits) ! De 14h à 17h30. Lieu : Centre Evangélique de Sélestat, 10 rue Turenne à Sélestat. Goûter offert aux participants. Entrée libre, sur inscription. Transmission67600@gmail.com ou 06.72.07.34.20.

### Dimanche 24 mars

#### **ERSTEIN - Bourse de Puériculture**

27<sup>ème</sup> édition de la bourse de puériculture organisée par la Handball Club Erstein. Elle est COMPLETE. Pas moins de 66 exposants seront présents (des fidèles pour certaines). Vente de vêtements, jouets, objets et accessoires pour enfants. Ouverture des portes de 9h à 14h. Parking près de la salle et dans les rues ersteinoises. Accès aux personnes à mobilité réduite. Petite restauration assurée par les handballeurs.

### Mercredi 27 mars

#### **HILSENHEIM - Une vraie vie de château... d'eau**

Découvrez en famille la zone de captage de Hilsenheim et son château d'eau. D'où vient l'eau du robinet comment sa qualité est assurée ? un château d'eau, c'est comment ? Toutes ces questions auront une réponse, n'hésitez pas à partager ce moment en famille. A 14h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet de la Maison de la Nature.

## le Journal de marsel

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

Contact : 03 88 74 11 10  
[lejournaldemarsel.fr](mailto:lejournaldemarsel.fr)

©2024 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 71.000 ex. - distribué à 70.900 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)

**Manche de Printemps**

**16 & 17 MARS**  
(10h-19h) • (10h-18h)

**DOMAINE DE LA TOUR BUENSCHWILLER**  
*Jos. Straub fils*

**DOMAINE DE LA TOUR**

Vins d'Alsace - Grands Crus  
Vendanges Tardives  
Sélection de grains nobles  
Vins de glace  
Crémants d'Alsace  
Eaux-de-Vie

Mais aussi :  
• Bourgogne  
• Bordeaux  
• Champagne  
• Côtes-du-Rhône et olives  
• Châteauneuf-du-pape  
• Fromages de Franche Comté  
• Charcuterie fumée  
• Miel  
• Poteries, chocolats et décorations  
• Artiste peintre

35, route des Vins  
67650 BLIENSCHWILLER

Toutes les infos, sur  
[www.vins-straub.fr](http://www.vins-straub.fr)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

**JMS Sun Protect**

**PERGOLA et CARPORT sur mesure**

**BAINS NORDIQUES BADTUNNA** *en exclusivité*

Retrouvez-nous au  
*Solon du jardin & Fête des plantes*  
les 13 et 14 avril  
à l'hypodrome de Hoerd

**Prix TTC emporté à partir de 3 990€**  
Capacité de 5 à 7 personnes. Poêle intégré 30kw ou mixte en options : jets massants, jets combinés air eau, chromothérapie 8 couleurs

5 rue de l'Artisanat • 67150 GERSTHEIM • [contact@jmsunprotect.fr](mailto:contact@jmsunprotect.fr) • 06 11 36 38 42

JMS - Sun Protect @jms.sunprotect

La cuisine de vos **rêves** 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 · [info@kuechen-atelier-lahr.de](mailto:info@kuechen-atelier-lahr.de) · [www.kuechen-atelier-lahr.de](http://www.kuechen-atelier-lahr.de)

De la nature  
à votre assiette



**Alexis Albrecht** DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

## Lamele à la noisette du Piémont

Recette pour environ 2 «Lamele» suivant la taille des moules de préférence en terre cuite

### Ingrédients :

- 5 œufs
- 3 jaunes d'œufs
- 185 gr de sucre
- 140 g de farine
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 100 g de poudre de noisette du Piémont



Montez les œufs et les jaunes avec le sucre, au batteur pendant 5 minutes à vitesse maximum puis pendant 15 minutes à vitesse moyenne.



Pendant ce temps, beurrez et farinez les moules à «Lamele». Incorporez délicatement la farine préalablement mélangée à la fécule et la noisette.



Remplissez les moules au 3/4 puis enfournez dans un four préchauffé à 180°C.



Comptez 25 à 30 mn de cuisson puis démoulez et posez sur une grille.



Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace.



Hôtel\*\*\* Restaurant & Spa

*Au Soleil*

L'hôtel restaurant & Spa vous souhaite un excellent week-end de Pâques !



Pour le Week-end de Pâques, nous vous proposons des suggestions et autres gourmandises

« Inscrivez vous à notre newsletter et découvrez nos offres spéciales pour le restaurant, pour l'hôtel pour le Spa ou les 3 en même temps »



Nous vous proposons « Les Bons Cadeaux » Pour le restaurant et/ou une petite escapade hôtel/Spa



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



Les suggestions printanières seront également à découvrir

114, rue Principale

VALFF • 03 88 08 92 58

contact@hotelausoleil.fr

Hotel Restaurant & Spa "Au Soleil"

## EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité



# VENTE de PISSENLIT

en direct du producteur



SELON METEO



Nous sommes présents aux marchés :

Mercredi

VILLE

Mercredi de 15h à 18h

SCHERWILLER

Judi

OBERNAI

Samedi

SÉLESTAT

Muller • 7 rue du Nord • RHINAU • 03 88 74 61 35

*Au Vieux Couvent*  
6 rue des Chanoines 67860 RHINAU  
03 88 74 61 15 - [www.auvieuxcouvent.fr](http://www.auvieuxcouvent.fr)  
Fermé Lundi soir, Mardi et Mercredi



# Auberge b'm hans



Pensez à réserver

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

Menus à thème du mois de Mars

Hans est en congés jusqu'au 10 mars inclus

Vendredi 15 et samedi 16 en soirée  
ainsi que dimanche 17 à midi  
**Fondue aux 3 fromages Suisses**

Vendredi 22 et samedi 23 en soirée  
**Moules frites à volonté** (les dernières de la saison)

Dimanche 24 à midi  
**Bouchées à la Reine**

Vendredi Saint le 29 à midi  
**Filet de sandre sauce matelote**

Dimanche 31 et Lundi 1er Avril à midi  
**Menu de Pâques**

Dimanche 7 avril à midi  
**Pot au feu à l'ancienne**

**RECHERCHE Aide cuisine/plongeur à temps plein en Cdi**

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

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

Restaurant traditionnel

Plat du jour du lundi au vendredi midi

Pot au Feu (carte)

Cordon bleu à la crème  
et aux champignons (carte)

Île flottante (carte)

Ouvert le week-end de Pâques

Pensez à réserver

10 rue du Ried - GERSTHEIM • 03 67 99 77 10

Du lundi au jeudi de 12h à 13h30 • le vendredi de 12h à 13h30  
et de 19h à 21h30 • le samedi de 19h à 21h30 • Dimanche fermé

## Bienvenue à la ferme

Élevage, produits locaux et de qualité,

vente de viande direct du producteur au particulier.

Plats du jours du mardi au samedi

Découvrez notre menu de Pâques

La carte de Pâques est disponible dans nos 2 boucheries



Boeufs et veaux  
de chez nous

Agneau origine  
d'Alsace et  
du Grand-Est



NOUVEAU :  
Sandwich à SAND



Nos 2 points de vente

26d route de Strasbourg  
**SAND • 03 90 57 83 46**

Du mardi au vendredi 8h/12h30 et 14h45/18h45 • Samedi 8h/12h30

68 route de Lyon  
**ILLKIRCH • 03 90 67 30 89**

Mardi, jeudi et vendredi 9h/12h30 et 14h45/18h45 • Mercredi 9h/12h30  
Samedi 8h/12h30

[www.lafermerottmatt.fr](http://www.lafermerottmatt.fr) • [contact@lafermerottmatt.fr](mailto:contact@lafermerottmatt.fr) • [La ferme Rottmatt](https://www.facebook.com/LafermeRottmatt) • [lafermerottmatt](https://www.instagram.com/lafermerottmatt)

## L'Aventure ESI Sri Lanka



« **L'aventure ESI Sri Lanka** », venez découvrir l'aventure exceptionnelle que les étudiants infirmiers de l'IFSI du Pays d'Erstein vont vivre ! En effet, dans le cadre de leur 3<sup>ème</sup> et dernière année de formation en Soins Infirmiers, 7 étudiants vont effectuer un stage infirmier de 5 semaines au Sri Lanka, près de la ville de Galle, du 15 avril au 19 mai 2024.

Ce projet leur permettra d'avoir une expérience hors du commun, en élargissant leurs compétences professionnelles, en découvrant d'autres pratiques, et en s'immergeant dans une culture différente de la nôtre. Tout en développant leur capacité de communication en langues étrangères.

Pour ce faire, les étudiants ont pris contact avec l'association Freepackers Care/Real Step. Cet organisme accompagne des étudiants du milieu médical dans leur projet de stage à l'étranger. Elle assure les repas, le transport et un hébergement, à « la maison des volontaires », où 48 étudiants se réunissent pour partager leur expérience. Elle fournit également les lieux de stage au sein du Teaching Hospital Karapitiya, à Galle.

Cependant comme tout projet, celui-ci a un coût. Les dépenses comprennent les billets d'avion, les visas, les vaccins, les assurances, ainsi que la participation pour l'association. Au total, un montant de 4000€ par personnes est nécessaire pour réaliser ce beau projet.

Une partie de la contribution demandée par l'association sera reversée aux ONG partenaires sur place, afin de soutenir leurs actions et les communautés locales.

Tout au long de l'année, des actions ont été réalisées afin d'en faire diminuer les frais (emballage cadeaux, vente de crêpes/miels/pains d'épices, participation à des marchés de Noël,...). D'autres initiatives sont encore à venir !

Vous pourrez suivre l'avancée du projet sur leur compte Instagram :  
**@aventure\_esi\_sri\_lanka**



Malheureusement, toutes ces actions ne suffiront pas à subventionner l'ensemble du stage infirmier, c'est pourquoi une cagnotte en ligne a été créée. Rendez-vous sur :

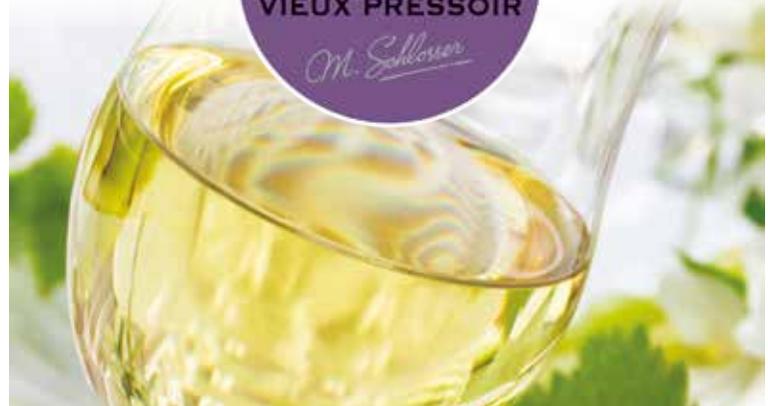


**Votre soutien serait extrêmement précieux !!**

# LES VIGNERONS DES TERROIRS DE FRANCE

vous invitent à

## ANDLAU



## LES 16 ET 17 MARS 2024

Samedi de 14h à 20h - Dimanche de 10h à 19h

27<sup>ème</sup> édition

**Un week-end pas comme les autres ...**

Marcel, Matthieu et Cynthia Schlosser seront heureux de vous recevoir au Domaine pour la 27<sup>ème</sup> édition consécutive, où des amis vigneronns de toutes les régions de France vous feront déguster leurs vins autour de divers produits régionaux, avec la participation de :

**BASSET** - Beaujolais

**DUBOIS** - Côtes du Rhône

**MAILLARD** - Bourgogne

**VERGNAUD** - Lussac Saint Emilion

**CHARPENTIER** - Muscadet

**INISAN** - Liqueur de Frigolet

**L'ILOT DEPANNEUR** - Rhums arrangés

**ISSLER** - Foie gras, charcuteries

**FERME FRIESS** - L'escargot de Niederrott

**COMTE** - Huîtres d'Oléron

**PELLETANT** - Cognac et Pineau des Charentes

**Nouveauté**

**FERME DU LINDENHOF**  
Fromages fermiers bio

Animations prévues le samedi et dimanche après midi, tombola, petite restauration (frites, Knacks, Bretzels, ...) dégustation et entrée gratuite

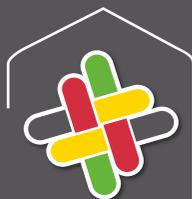


DOMAINE DU VIEUX PRESSOIR | Tél. 03 88 08 03 26

VINS SCHLOSSER | contact@vins-schlosser.com

5 rue des Forgerons 67140 ANDLAU | www.vins-schlosser.com

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération



160 magasins en France

# ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL  
et des PRIX !

Du 15 février au 15 mars 2024

Votre coup de pouce DÉCO :

**-5%\*** de REMISE  
à partir de  
800€ d'achat

\* Offres non cumulable

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

- Crépis • Papier peint • Enduits • Béton • Texture à peindre • Peinture Sol PVC • Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié
- PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



**-20%\***

sur le sol PVC SOUPLE  
À EMPORTER

**-20%\*** sur le 2<sup>ème</sup>  
SEAU de peinture  
en blanc

Venez découvrir  
nos Nouvelles Tendances ...



MÉTRÉ sur CHANTIER

(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

**SERVICE Pose sols POUR 1€\***



\* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR\_ET\_SOL\_DEPUIS 1981 • [decomuretsol.ds@gmail.com](mailto:decomuretsol.ds@gmail.com)



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

## Week-end des 9 et 10 mars

Paëlla -poulet, lapin, fruits de mer, chorizo, gambas- .....	17€
Côtes d'agneau aux herbes .....	17€
Macreuse de veau forestière .....	17€
Civet de lapin français .....	15€
Tête de veau gribiche .....	16€
Dos de porcelet rôti aux pommes .....	15€
Bavette de bœuf sauce moutarde .....	16€
Saumon Wellington .....	17€

## Week-end des 16 et 17 mars

Baëckeoffe aux trois viandes et pieds .....	17€
Joues de porc à la bordelaise .....	15€
Souris d'agneau .....	17€
Ballotine de volaille française farcie au foie gras .....	18€
Civet de biche de nos régions .....	16€
Langue de veau charcutière .....	16€
Rognons de veau .....	15€
Magret de canard au poivre vert .....	18€
Choucroute aux poissons -sandre, saumon, lotte- .....	19€
Entrecôte Limousine au beurre d'ail des ours .....	19€

## Week-end des 23 et 24 mars

Bouchée à la Reine .....	15€
Piccata de veau milanaise .....	16€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille .....	15€
Linguine aux filets de poissons et gambas .....	19€
Daube d'agneau aux légumes printaniers .....	17€
Bouchée aux fruits de mer et filets de poisson .....	19€
Brochettes de filets de cailles .....	19€
Dos de biche Grand Veneur .....	17€
Blanquette d'escargots à l'ail des ours .....	17€
Poire de bœuf sauce à la moelle .....	17€

## Week-end des 29, 30, 31 mars et 1<sup>er</sup> Avril

Matelote aux 5 poissons d'eau douce .....	22€
Carpe frite .....	18€
Friture d'éperlans .....	14€
Anguilles marinées .....	18€
Truite au bleu ou aux amandes .....	16€
Duo de sandre et omble chevalier .....	20€
Gigot d'agneau français aux flageolets .....	20€
Carré de veau, méli-méli de champignons .....	20€
Mignon de veau, méli-méli de champignons .....	24€
Magret de canard au Porto .....	22€
Ballotine de lapin farcie par nos soins .....	20€
Filet de bœuf, crème et cognac .....	24€



## MENU DE PÂQUES servi dimanche et lundi

Entrée, plat et dessert: A emporter 36€ **OU** Sur place 42€  
 Plat, dessert : A emporter 30€ **OU** Sur place 33€  
 Plat seul, avec salade : A emporter 24€ **OU** Sur place 27€



Foie gras de canard maison, chutney de quetsches, pain brioché  
**OU**  
 Salade printanière autour des asperges vertes et poissons  
 -saumon gravlax, pâté en croûte de truite, rémoulade d'ail de raie, gambas  
 -----  
 Agneau en duo -le dos poêlé et le gigot de 7h- flageolets  
 et gratin de pommes de terre  
**OU**  
 Tête de mignon de veau, méli-méli de champignons du moment,  
 légumes à la plancha, gnocchi à la Parisienne  
**OU**  
 Sandre et omble chevalier, crème et fines herbes, aux tagliatelles,  
 feuilleté lapin  
 -----  
 Biscuit roulé à la mousse de rhubarbe et mascarpone, fruits rouges  
**OU**  
 Savarin maison, fruits frais

*Egalement menu enfant et carte, au Restaurant !*

## Week-end des 6 et 7 avril

Bœuf gros sel et ses garnitures .....	16€
... avec potage aux quenelles .....	18€
Cordon bleu de veau nature ou à la crème .....	18€
Coq au Riesling .....	15€
Jambon aux asperges, crêpes à la ciboulette .....	16€
Saumon aux asperges, crêpes à la ciboulette .....	18€
Pieds de porc farcis au foie gras .....	16€
Moules de bouchot marinière .....	14€
Moules de bouchot à la crème .....	16€
Merlan de bœuf, beurre Café de Paris .....	16€

## Plats permanents

Burger de bœuf - Emmenthal ou Munster- .....	12,50€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade .....	12,50€
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 \*\*\*\*

**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**



## Recette : du pain au lait moelleux pour le goûter

Comme pour les brioches plus imposantes, le plus long est la levée, mais la bonne odeur de pain au lait chaud vaut bien l'attente !

### Recette : pain au lait version petits pains

Si vous n'avez pas le temps de mettre en oeuvre une **brioche vendéenne** ou des **kanelbullar**, alors vous craquerez probablement pour ces pains au lait légers et savoureux.

Temps de préparation : 20-25 minutes - Temps de repos : 1h-1h30

Temps de cuisson : 10-15 minutes - Pour 6 pains au lait

### Ingrédients

- 250 g de farine (tout usage ou un mélange farine à pain et tout usage)
- 20 g de sucre en poudre
- 17 cl de lait
- 1 demi-cuillère à café de sel
- 30 g de beurre mou
- 5 g de levure de boulanger sèche
- 1 oeuf pour la pâte et un jaune d'oeuf pour dorer

### Préparation du pain au lait

Si vous possédez un robot, suivez les instructions pour l'ajout des ingrédients. Il est souvent possible de faire une pâte seule, au robot ou à la machine à pain, et de cuire ensuite les petits pains au lait. Sinon, voici comment procéder.

Commencez par chauffer le lait sans le faire bouillir. Quand il est tiède, dissoudre la levure. Dans un saladier ou autre récipient, mélangez la ou les farines ainsi que le sucre. Battez l'oeuf légèrement et ajoutez-le. Versez la levure et le lait et mélangez. Le mélange doit être prêt à pétrir, ce que vous pouvez faire sans insister dans un premier temps.

Vous pouvez ensuite procéder sur un plan de travail fariné. Pétrissez bien la pâte et étalez-la avant de la ramener vers vous. Cela nécessite un travail soutenu des bras, mais ainsi la pâte sera bien lisse. Ajoutez le beurre mou et continuez de pétrir une dizaine de minutes. La pâte doit alors être lisse et souple. Placez-la dans le saladier et couvrez pour laisser reposer au moins une heure. La pâte doit doubler de volume.

Une fois le repos terminé, **dégazez la pâte et partagez-la en 6 boules**. Laissez-les reposer sur le plan de travail. Roulez ensuite chaque boule pour obtenir la longueur désirée. Placez les rouleaux de pâte sur une plaque, couvrez et laissez-les lever environ une demi-heure. Préchauffez le four à 210°C et étalez du jaune d'oeuf sur les boudins de pâte. Faites des incisions avec des ciseaux de cuisine. Placez au four pour 10 à 15 minutes selon la cuisson désirée.

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace



## PORTES OUVERTES

DU 15 AU 17 MARS 2024



- PERGOLAS À :
- TOITURE FIXE
- BIOCLIMATIQUE
- TOILE RÉTRACTABLE

- CLAUSTRAS
- PORTAILS
- GARDE-CORPS
- PORTES DE GARAGE
- MOTORISATIONS
- CLÔTURES

**20% DE REMISE**  
sur les **PERGOLAS BIOCLIMATIQUES, TOILES TENDUES ET ACCESSOIRES\***



**15% DE REMISE**  
sur les **PORTAILS, CLÔTURES, GARDE-CORPS, ET MOTORISATIONS\***

ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN** • 03 88 98 88 80

[www.hpaluminium.fr](http://www.hpaluminium.fr) • Retrouvez-nous sur  Helmbacher Pierre Aluminium

\* Voir conditions en magasin, offres valables durant les journées portes ouvertes du 15 au 17 mars 2024 - Siret n° 821 236 163 00027 - JDM Editions/Edith

# ARBRES FRUITIERS

Plantes et arbustes d'agrément

Demandez notre catalogue actuel ou visitez notre site internet : [www.obstbau.de](http://www.obstbau.de)



**Ganter OHG Baumschule**

Baumstraße 2 \* D-79369 Wyhl a.K.

Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85 • [www.obstbau.de](http://www.obstbau.de)

L'ARTISAN DU RIED

## L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

### ENTRETIEN - NETTOYAGE

Nettoyage de toitures, pavage, gouttières, murets, etc...

### PEINTURE - RENOVATION

Ravalement de façades, lasure sur boiseries, peinture sur toitures, crépiage murets

### AMENAGEMENTS EXTERIEURS

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

17 rue du Commerce • **SUNDHOUSE**  
03 88 92 24 71 • **06 79 47 79 05** • [www.lartisansduried.fr](http://www.lartisansduried.fr)

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

En concert le 16 Mars 2024 à partir de 19h30  
BUS TRACK à MUHLBACH

## EXPLOSION DE ROCK EN LIVE !

# 4U FOR YOU



PATRICE DOMINIQUE MARIO JEAN LUC

### REPRISES DE :

Queen, Toto, Eric Clapton, Deep Purple, Steppenwolf, Aerosmith, Uriah Heep, Police, ZZ Top, Led Zeppelin, Eagles, Joan Jett, Status Quo, Scorpions, Pink Floyd, U2, Foreigner et bien d'autres....

## COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

Artisans, Commerçants ou PME, faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,

**MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ**

**Allo Marseille ? 03 88 74 11 10**



POMPES FUNÈBRES  
CHAMBRES FUNÉRAIRES

# UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7



Plaques personnalisées en 24H, selon le choix !



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

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



1 rue Saint-Léonard à **BENFELD** - **03 88 74 43 78**  
[contact@pompes-funebres-utter.fr](mailto:contact@pompes-funebres-utter.fr)

# OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



## OFFRES SPÉCIALES !



## PORTES OUVERTES

du 8 au 10 Mars de 9h à 17h



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



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



# 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  
STRATIÉS

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

#### Les activités extrascolaires pour un enfant épanoui



Éveiller la curiosité, apprendre, cultiver le lien avec les autres. Les activités extrascolaires ont un rôle éducatif important à jouer.

Y a pas que l'école dans la vie ! Les activités extrascolaires sont un facteur d'épanouissement pour les enfants. En s'initiant à un sport, en osant monter sur une scène ou en se creusant les méninges, les plus jeunes se construisent peu à peu. Les activités de loisirs aident l'enfant à trouver son équilibre. Mais attention : chercher à trop en faire peut se révéler contre-productif.

#### Les activités extrascolaires, ça compte !

Après les parents et l'école, les animateurs sportifs ou culturels prennent le relais dans l'encadrement éducatif. Leur rôle est lui aussi essentiel. C'est par le biais d'activités comme le sport, le théâtre ou la musique par exemple, que l'enfant se socialise en dehors des murs de la salle de classe. Il fréquente d'autres enfants, parfois différents de lui. Cela lui permet d'apprendre le « vivre ensemble ». Lors d'activités extrascolaires, les enfants tissent des liens entre eux et apprennent à coopérer.



Bien sûr, ils peuvent se chamailler ou exacerber leur esprit de compétition ! Néanmoins, les plus timides apprennent à se dépasser. Ceux qui ont des difficultés en maths, mais se montrent très doués à la guitare gagnent en estime de soi. Les enfants les plus agités y trouvent souvent un moyen de canaliser leur énergie.

En somme, les activités de loisirs amènent les enfants à façonner leur personnalité et à intégrer des valeurs. Elles ont des effets bénéfiques d'un point de vue cognitif, physique, culturel et social.

#### Ne pas surcharger l'emploi du temps

Si les activités en dehors de l'école sont essentielles pour l'équilibre de l'enfant, l'idée n'est pas non plus que le pauvre petit bout croule sous les obligations. Surtout pas !

Un enfant a besoin de temps de pause, de dormir suffisamment et même, de s'ennuyer ! Des scientifiques comme le Dr Teresa Belton de l'Université East Anglia au Royaume-Uni étudient l'ennui et



ses bénéfices chez l'enfant et chez l'adulte. L'une de ses études démontre que le fait de laisser l'esprit vagabonder amène à développer des idées plus créatives et même à trouver des solutions aux problèmes(1).

Tout est donc question de juste mesure. Comme d'habitude ! Et surtout, ne pas oublier la notion de plaisir. C'est l'enfant qui connaît le mieux ses propres goûts. À lui de choisir ce qui lui plaît et lui donne le plus de joie. Le choix d'une activité artistique ou sportive est aussi l'occasion de l'encourager à développer sa curiosité. À lui la découverte et les cours d'initiation pour tester en condition réelle si l'activité convient. Ou pas !



#### Une assurance pour les activités de mon enfant ?

Une fois l'activité stimulante (mais pas envahissante) trouvée, il s'agit de faire en sorte que tout se passe bien. Pour garder l'esprit serein, on conseille souvent de souscrire à une assurance qui protège l'enfant des dommages subis et causés.

#### L'assurance scolaire

L'assurance scolaire protège l'enfant lorsqu'il est à l'école, mais aussi sur le trajet pour s'y rendre. Elle est conseillée, mais pas obligatoire. En revanche, elle devient obligatoire pour couvrir l'enfant lors des activités scolaires facultatives comme les sorties culturelles ou séjours linguistiques par exemple. C'est le cas également du temps passé à la cantine.

#### L'assurance extrascolaire

L'assurance extrascolaire individuelle, quant à elle, couvre l'enfant lors de toutes ses autres activités. Elle est facultative, mais là encore conseillée pour le protéger lors de ses loisirs. Car si le club ou l'association a obligatoirement souscrit à une assurance pour protéger locaux et personnel, celle-ci ne couvre pas les accidents causés par les enfants.

L'assurance extrascolaire offre une couverture large. L'enfant est protégé partout – école, maison, club sportif, etc. – et pour tout : accident lors d'un voyage scolaire, activité en classe verte, stage découverte...

Mais, parce qu'il y a un mais, les assurances refusent la plupart du temps de couvrir les activités qualifiées « à risque » comme les sports extrêmes entre autres. Nous vous conseillons de bien lire le contrat avant de signer quoi que ce soit.

# CYCLES SCOOTS 67

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

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried

**Nouveau revendeur**



Partenaire du

**Crédit Mutuel**

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



Offre sur les vélos enfants\*

Nouvelle collection 2024  
Vélo à assistance électrique

50cc à vitesses RIEJU  
dès 14 ans



Motocross YCF  
du 50cc au 190cc



Scotter SYM dès 14ans,  
Garantie 3ans



à partir de  
1 799€



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

[www.cyclescoots67.fr](http://www.cyclescoots67.fr)



**OUVERT** du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

**Samedi en NON STOP** de 9h à 17h

\*Offre valable jusqu'au 31/03/2024, voir conditions en magasin

## LE spécialiste pour votre voiture!

Nos prestations :

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

**Autohaus**  
KAISERSTUHL

Autohaus-Kaiserstuhl.de

Riegeler Str. 7

79346 Endingen

Tel. 00 49 76 42 90 74 60



Du 1<sup>er</sup> au 23 mars 2024

# Une pergola naturellement belle!

**OFFRES  
PERGOLAS  
jusqu'à  
-25%\***

**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**

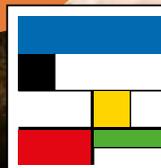
12 rue de la Bazaine  
**03 29 29 30 86**



Découvrez notre  
configurateur en ligne!  
[walter-stores.fr](http://walter-stores.fr)



FABRICANT  
INSTALLATEUR  
100% FRANÇAIS



**WALTER**  
STORES & VOILETS

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



# EBS FERMETURES

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




# 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)

## Le Jardin de marseille

### Planter du curcuma chez soi : les bons gestes

Bien connu pour ses nombreux bienfaits, le curcuma est aussi très facile à cultiver chez soi. Découvrez la bonne méthode pour planter le curcuma dans un pot ou en pleine terre.

Vous l'ignorez peut-être mais **faire pousser du curcuma chez soi**, c'est possible et c'est même plutôt facile. Originaire d'Asie du sud-est, le **curcuma peut se cultiver à partir de son rhizome**, tout comme le gingembre. S'il poussera facilement **dans un jardin ou sur un balcon**, un simple rebord de fenêtre peut également suffire à sa culture.

#### Comment planter du curcuma en pot ou au jardin ?

La **plantation de curcuma** peut s'effectuer entre **février et mai**. Mais attention, il existe plusieurs espèces de curcuma dont certaines, ornementales, sont vendues en jardinerie.

Pour réussir votre culture et profiter de tous ses bienfaits, **c'est le Curcuma longa que vous devez choisir**. Vous trouverez facilement des rhizomes dans les épicerie orientales mais aussi dans les magasins bio.



#### Démarrer la culture du curcuma

Rien de plus simple que de commencer une **culture de curcuma** : il vous suffit de **placer les rhizomes dans une coupelle remplie d'eau**. Mais attention, le rhizome ne doit pas être sous l'eau mais plutôt posé sur un fond d'eau. Rapidement, **des racines et des tiges vont faire leur apparition**, ce sera alors le moment de repoter.

Vous pouvez aussi très bien choisir de faire germer vos rhizomes dans un **pot rempli de terreau** mais il sera alors essentiel de ne pas trop arroser, au risque de voir votre plantation pourrir. Une fois repotée, le **plant de curcuma** aura besoin de beaucoup d'eau, pensez donc à **l'arroser régulièrement**.

#### Planter le curcuma au jardin

Si vous souhaitez **cultiver le curcuma dans votre jardin**, c'est possible aussi. Il vous suffit de commencer à faire germer vos rhizomes au mois de février puis d'**attendre la fin des gelées** pour les replanter en pleine terre.

Privilégiez un **emplacement mi-ombragé** ainsi qu'un sol riche. L'arrosage régulier est également nécessaire. Comme en pot, il vous faudra **arracher la plante lorsqu'elle sera sèche afin de procéder à la récolte** et mettre quelques rhizomes au sec pour l'année prochaine.

#### Conserver les rhizomes pendant la période de dormance

En effet, après son cycle de végétation, la **plante va entrer en période de dormance**, souvent vers les mois d'octobre ou novembre. Ainsi, lorsque les feuilles vont commencer à sécher, il est important de **diminuer progressivement les arrosages** jusqu'à les arrêter totalement. Lorsque le curcuma entre en dormance, c'est le moment de le déterrer pour **procéder à la récolte**. Conservez alors les restes de rhizomes dans un pot, au sec, pour renouveler votre plantation l'année qui suit.



#### Comment le consommer ?

Le curcuma peu se consommer frais, simplement en **râpant les rhizomes selon ses besoins**. Il se conservera alors dans le bac à réfrigérateur pendant quelques jours. Cependant, pour pouvoir le garder plus longtemps et le consommer plus facilement, mieux vaut le **réduire en poudre**.

#### Faire de la poudre de curcuma

Pour cela, **faites bouillir vos rhizomes environ 30 minutes**, retirez la peau, coupez-les en fines lamelles puis faites-les sécher à l'air libre, au soleil ou bien au **déshydrateur**. Une fois sec, il ne vous reste plus qu'à **réduire le curcuma en poudre à l'aide d'un blender** ou d'un moulin à café. Conservez ensuite dans un pot en verre hermétique, à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière.





# 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



Site n° 438776800027 - ©JMD Editions/Edith

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



**LOWA'ELEC**  
Votre partenaire électrique

## Réalisation électrique d'une cuisine



### Installation électrique •

Rénovations complètes dans les appartements et les maisons individuelles.

### Mise aux normes •

En vigueur pour garantir sécurité et éviter tout risque d'incendie ou de court-circuit.

### Rénovation électrique •

Rénovations complètes dans les habitations pour assurer sécurité et confort

### Dépannage électrique 24h/24 et 7j/7 •

En cas de panne électrique, intervention rapide, diagnostique et résolution de panne.

### Mise en place de circuit RJ45 •

### Chauffage électrique •

### Chauffe-eau électrique •

### Installation de SPA sur demande •

**Devis gratuit  
et rapide**

**Nos partenaires :**



**VALFF • 07 70 00 85 38**  
**lowaelec@gmail.com • www.lowaelec.fr**

Une entreprise familiale à votre service  
depuis plus de 40 ans

# Roby carrelage

Alsace ceramic

Les beaux jours arrivent, profitez de notre  
**OFFRE EXCEPTIONNELLE**  
sur les dalles de 20 mm\*

NOTRE SHOWROOM  
**200m<sup>2</sup>**  
D'EXPOSITION  
À HUTTENHEIM



**VENEZ  
VISITER**

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

**Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...  
Travaux en neuf et rénovation • Chape et Pose**

Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 8<sup>H</sup> à 12<sup>H</sup>  
et de 14<sup>H</sup> à 18<sup>H</sup> ainsi que le samedi de 8<sup>H</sup> à 12<sup>H</sup>

41 rue du Gal de Gaulle • 67230 • **HUTTENHEIM**  
**03 88 74 23 39 • www.robby-carrelage.fr • Retrouvez-nous sur** 

\*Offre valable jusqu'au 31 mars 2024, voir conditions en magasin

**Venez découvrir notre magasin au**  
 8 route de Strasbourg - 67230 HUTTENHEIM  
 03.88.74.13.68  
 piscines28degres@gmail.com  
 www.piscines-28degres.com

**28° Degrés**  
 Votre Pisciniste

- ✓ Construction de piscines
- ✓ Vente de Spas
- ✓ Rénovation de piscines et locaux techniques
- ✓ Entretien de piscines et spas
- ✓ Vente de produits / équipements
- ✓ Conseils adaptés

**Devis Gratuit !**




## la nature de marseille

### Pollen : quand la nature nous tourmente



Sorte de «poudre fertilisante» que les végétaux produisent dans les fleurs pour assurer la reproduction des espèces et la création par croisements de nouvelles sous-espèces, le pollen est une source d'allergie respiratoire fréquente à l'approche du printemps et pendant la belle saison. Mais si l'hérédité joue un rôle important dans les allergies, il faut rencontrer un allergène pour développer une allergie. Explications...

Le pollen est bien de retour avec son florilège de **manifestations allergiques** pour les victimes du fameux rhume des foins, qui sont aujourd'hui quatre fois plus nombreuses qu'il y a trente ans.

#### La météo et les pollens

La météo joue un rôle décisif dans ces manifestations allergiques puisqu'elle intervient dans le déclenchement de la **pollinisation**, la **quantité de pollen** produit et le **transport des grains dans l'air**. La situation météorologique la plus propice à la **libération et à l'éparpillement des pollens** est une journée très ensoleillée, sans précipitation, avec des températures élevées et un vent modéré.

#### Le pollen, qu'est-ce que c'est ?

Le grain de pollen est l'**élément reproducteur microscopique produit par les organes mâles des plantes**. Les pollens des plantes **anémophiles** - se déplaçant grâce au vent (contrairement aux **végétaux entomophiles** dont le pollen est transporté par les insectes) -, contiennent certaines protéines qui peuvent agir comme de puissants allergènes et sensibiliser les quelques 20 % de la population héréditairement prédisposée...

Il semble qu'un minimum de deux saisons soit nécessaire à la **sensibilisation de l'organisme**.

#### Quelles sont les saisons pour la dispersion du pollen ?

Les **saisons de pollinisation** varient selon les espèces végétales, les régions, les années et les conditions météorologiques.

En France, la **pollinisation hivernale** a généralement lieu de mi-janvier à avril dans le sud et de fin janvier à mai dans le nord : elle concerne les arbres et arbustes.

Une deuxième **période de pollinisation** se produit du milieu du printemps à l'été avec un décalage de 3 à 5 semaines entre le Nord et le Sud du pays. C'est la saison des graminées, du plantain, des pariétaires sur le pourtour méditerranéen et de l'oseille dans le Nord.

Certaines espèces végétales, telles que le châtaignier, le tilleul, les herbacées ou l'ambroisie, libèrent leur **pollen de l'été** à la fin de l'automne.

## GARAGE KERRMANN

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

03 88 66 34 84

37 rue de la gare

GEISPOLSHHEIM



Un stock permanent de plus de 100 VÉHICULES D'OCCASIONS  
 Utilitaires, Citadines ou SUV...



## JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : [centrecrystal@outlook.com](mailto:centrecrystal@outlook.com)

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

Votre choix :  5 soins corps ou  3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/03/2024, cachet de la poste faisant foi à :  
 CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM  
 Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

#### Allergies au pollen - Le saviez-vous ?

L'allergie aux pollens des arbres, plantes, herbacées et graminées, est appelée pollinose ou rhume des foins.

Les allergies aux pollens peuvent donc sévir de **février à septembre**. La pollinisation est plus ou moins précoce selon les régions.

En période de pollinisation, les grains de pollen sont émis en très grande quantité, car la probabilité d'atteindre la fleur femelle est très faible. Un pied d'**ambroisie**, par exemple, peut produire **2,5 milliards de grains en une seule saison**.

#### À quel âge peut-on être allergique au pollen ?

L'**allergie pollinique** apparaît le plus souvent entre 8 et 20 ans, mais continue à se manifester ensuite pendant des années, puis s'atténue généralement après la soixantaine.



#### Quels sont les végétaux qui donnent le plus d'allergies ?

Du côté des **herbacées**, on se méfiera de l'ambroisie, des graminées, de l'armoise, de la pariétaire, du chénopode, du plantain, de l'oseille et de l'ortie.

Chez les **plantes vertes**, attention avec le *Ficus benjamina*, le papyrus, le spatiphyllum, le tradescantia et certains cactées.

#### Quels sont les symptômes d'une allergie au pollen ?

Lorsque ce grain pénètre dans l'organisme par les voies respiratoires, il peut provoquer une **vive réaction du système immunitaire**.

Les pollens provoquent des affections sans conséquences graves, mais elles peuvent être parfois vraiment sévères, voire invalidantes :

- **rhinites**, écoulement souvent abondant et obstruction nasale
- **conjonctivites** avec larmolement, démangeaisons
- **diminution du souffle**, oppression thoracique ou respiration sifflante, asthme
- **fatigue**, **maux de tête**, manque de concentration ou d'attention lié à un sommeil perturbé par la rhinite
- **manifestations cutanées** avec aggravation de certains eczémas, plus rarement oedèmes et urticaires

# La Collectivité européenne d'Alsace en action près de chez vous



« Nous avons à cœur d'améliorer les services publics de votre quotidien. Une quarantaine d'agents œuvrent ainsi sur le territoire de la Vallée de Villé (agents des routes, assistantes sociales, puéricultrices, agents des collèges, etc). Grâce au service public alsacien, nous agissons notamment pour faciliter la vie des aînés et des personnes handicapées en simplifiant les procédures. La Collectivité européenne d'Alsace, c'est aussi un réseau d'ingénierie en appui aux projets d'habitat et d'urbanisme des communes ou encore de conseils aux entreprises. »

**Monique Houlné**  
**et Frédéric Bierry**  
conseillers d'Alsace  
du canton de Mutzig

## Des investissements pour la jeunesse

- Ça y est, c'est fait ! La nouvelle école intercommunale du Honcourt, structure de haute valeur environnementale, a accueilli ses premiers élèves en ce début d'année. Portée par les communes de Breitenbach, Maisongoutte, Steige et Saint Martin, la Collectivité européenne d'Alsace a soutenu ce projet fortement avec plus de 900 000 € d'aides au total.
- Un chantier très important au collège de Villé rentre en phase terminale : la réfection des toitures et de reprise des façades. Ces travaux étaient devenus une priorité. L'installation de panneaux photovoltaïques est aussi prévue ces prochaines semaines.



Au total, 1.8 M€ ont été consacrés sur ce chantier d'ampleur. Une rénovation qui profite aux collégiens qui pourront bénéficier d'un confort supplémentaire et d'une production d'énergie locale, respectueuse de la planète.

- Enfin, en cette année olympique et en soutien aux sports de pleine nature, le Pump-track de Villé (terrain à bosses) a été subventionné à hauteur de 40 000€ par la Collectivité européenne d'Alsace. C'est le deuxième Pump-track le plus grand d'Alsace !



## Des chantiers pour la mobilité et votre sécurité

En 2023, la Collectivité européenne d'Alsace (CeA) a aidé à l'achat de vélos électriques pour l'office de tourisme de la Vallée de Villé. En 2024, la CeA porte un projet d'itinéraire cyclable dans la Vallée de Villé. En cours d'étude, il s'agit d'environ 4km d'itinéraires entre Steige et Villé.

## La culture au cœur de la Vallée de Villé

- La Collectivité apporte un appui financier et organisationnel à la vie culturelle du territoire et soutient ainsi les festivals d'ampleur : les Nuits Saint-Gilles, Décibulles mais également les plus petits comme le festival The World Today à St-Martin ou encore les Passeurs de musique.
- En 2023, la rénovation des sièges de la salle de spectacle de la Maison des Jeunes et de la Culture de Villé (MJC) a aussi été soutenue par les conseillers d'Alsace du canton au regard de la plus-value que cette association apporte au territoire.



- La restauration du patrimoine est également une des priorités. C'est dans ce cadre que la Collectivité a contribué à la rénovation du clocher de l'église Sainte-Aurélie de Lalaye et au relevage de l'orgue de Saint-Pierre-Bois.



## 19 Utilisations Méconnues du Baume du Tigre



De nos jours, beaucoup de gens pensent que le baume du tigre rouge ou blanc est un remède de grand-mère dépassé. Mais ceux qui sont nés avant les années 80 savent qu'il a de nombreux bienfaits pour la santé : digestion, angine, anti moustique... En effet, c'est l'un des meilleurs remèdes qui a toujours fait ses preuves depuis des centaines d'années. Le baume du tigre original a été créé en Birmanie dans les années 1870, par un herboriste chinois : Aw Chu Kin. Le baume contient du menthol, de l'huile de menthe, de l'huile de clou de girofle, de l'huile de cajepout et du camphre. Nausée, acné, mycose, stress, sommeil, grippe... Les utilisations du baume du tigre sont nombreuses.

### 1. Apaise les piqûres de moustiques



Vous avez été piqué par un moustique ? Pas de souci ! Le baume du tigre peut vous aider à calmer les démangeaisons en l'appliquant directement sur la piqûre.

### 2. Sert de répulsif à insectes

C'est un répulsif très efficace. En effet, les moustiques et les guêpes détestent son odeur prononcée. Disposez une boîte de baume du tigre aux quatre coins de la chambre pendant l'été, et laissez le couvercle ouvert. Les insectes n'entreront jamais dans une pièce qui sent le baume du tigre

### 3. Extermine les termites

Les meubles en bois ou en bambou affectés par les xylophages peuvent être traités avec du baume du tigre pour s'en débarrasser. Mettez un peu de baume dans tous les trous de termites des meubles affectés, et ils mourront.

### 4. Soulage les rhumatismes

Pour ceux qui ont des douleurs dues aux rhumatismes, le baume du tigre peut être utilisé comme analgésique. Comment ? En l'appliquant directement dans le bas du dos, les jambes, et directement sur les muscles endoloris. Appliquez le baume autant de fois que nécessaire.



### 5. Enlève les taches de peinture

Vous avez fait de la peinture à la maison et maintenant vous avez des taches de peinture sur vos mains et vos bras. Vous n'arrivez pas à les enlever ? Pas besoin d'utiliser des produits chimiques. Mettez un peu de baume du tigre sur un chiffon et frottez soigneusement votre peau avec. Après quelques minutes, la peinture va commencer à se dissoudre et vous pourrez facilement la retirer.

### 6. Soigne les diarrhées

Quand on voyage à l'étranger, une diarrhée est vite arrivée. Pour la soigner, frottez un peu de baume du tigre dans et autour du nombril. Puis, couvrez le nombril avec la paume de votre main pendant

deux ou trois minutes pour laisser la chaleur se diffuser sur le ventre. Vous pouvez aussi passer un peu de baume entre le coccyx et la région anale pour plus d'efficacité.



la diarrhée, il peut également aider contre la constipation. Massez-vous avec un peu de baume sur la zone du ventre pour soulager l'estomac.

### 7. Calme les maux de gorge angine, bronchite...

Dès les premiers signes d'un mal de gorge, appliquez généreusement le baume du tigre autour de la région du cou avant de dormir. Frottez doucement votre cou avec la paume de la main. Résultat, votre mal de gorge ne sera plus qu'un mauvais souvenir dès le lendemain matin.

### 8. Lutte contre les odeurs de transpiration

Saviez-vous qu'il est possible de diminuer grandement les odeurs de transpiration grâce à l'utilisation prolongée du baume du tigre ? Appliquez régulièrement le baume sur les parties de votre corps qui en ont besoin et les mauvaises odeurs corporelles vont disparaître. À la place, vous sentirez le menthol.



### 9. Soigne une rage de dents

Si vous avez une douleur à une dent, la solution est d'appliquer un peu de baume du tigre directement dans votre bouche. Comment ? Mettez un peu de baume sur un chiffon propre et frottez la zone autour de la dent qui fait mal. Très efficace pour soulager une douleur dentaire !



### 10. Calme les brûlures légères

Pour les brûlures légères de la peau, appliquez légèrement le baume sur les parties touchées. Il vous aidera à soulager la douleur et éviter les ampoules. Plus il sera appliqué tôt, plus vite la brûlure sera guérie.

### 11. Soigne les cors des pieds

Les cors et les callosités des pieds peuvent disparaître grâce à une utilisation régulière du baume du tigre. Étalez le baume directement sur le cor. Pour plus d'efficacité, le baume peut être chauffé pour améliorer la pénétration. Répétez l'opération chaque jour, une à trois fois par jour.

### 12. Soulage le mal de tête

Le baume du tigre est un excellent remède contre les maux de tête. Massez vos tempes avec un peu de baume du tigre et appliquez-en à nouveau si nécessaire. Attention à ne pas mettre de baume dans les yeux.



### 13. Débouche le nez

Lorsque vous avez un rhume avec le nez bouché, mettez un peu de baume juste en dessous et autour des narines. Respirez et votre nez va se déboucher comme par miracle. Hop les sinus sont dégagés ! Bien pratique la nuit pour mieux dormir et éviter les ronflements !



### 14. Lutte contre le mal des transports

Vous avez le mal de mer ou mal au cœur en voiture ou en bus ? Pour éviter les nausées, passez-vous du baume directement sur les lèvres.

### 15. Lutte contre la constipation

Tout comme le baume du tigre peut aider contre

### 16. Aide à respirer

Saviez-vous que les joueurs de football allemands se mettent du baume du tigre sur la poitrine ? En effet, ils ont découvert que l'application du baume sur la poitrine vers les bronches peut aider à soulager la douleur associée à la course rapide. Essayez d'en mettre et vous verrez que cela vous aidera à respirer lorsque vous faites du sport ou toute autre activité.

### 17. Décolle les autocollants

Le Baume du Tigre peut également servir à décoller les restes d'un autocollant. Pour cela, frottez-en un peu sur les restes d'autocollant, et vous pourrez décoller tous les résidus facilement.

### 18. Lutte contre les pieds froids

Pour ceux qui souffrent de pieds froids en hiver, le baume du tigre peut être la solution. Massez-vous les pieds avec le baume pour aider à stimuler et améliorer la circulation sanguine.

### 19. Désodorise les placards à chaussures

Adieu les mauvaises odeurs ! Désodorisez vos baskets et chaussures puantes en mettant un pot de baume du tigre ouvert dans le placard où vous rangez vos chaussures. La prochaine fois que vous allez ouvrir le placard, ça sentira bon ! Le baume du tigre a des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.

C'est ce qui explique qu'il a encore bien d'autres utilisations. Il soulage la douleur causée par un panaris ou hallux valgus. Il apaise également la douleur un bleu, une bosse ou un hématome et les fait même partir plus vite. Il calme aussi un bouton de fièvre ou un aphte et soigne une engelure. Précautions d'utilisation Par contre, il ne faut surtout pas en mettre sur le gland ou les testicules. Cela risque d'engendrer des gonflements et des douleurs importantes. De même si vous l'appliquez sur le visage, attention aux yeux. En cas de contact avec les yeux, rincez abondamment. Si la douleur persiste, consultez rapidement un médecin. Il ne doit pas être utilisé chez les femmes enceintes ou allaitantes et chez les enfants de moins de deux ans.

### Où acheter du baume du tigre ?

Pour éviter les contrefaçons, il est important de faire attention à la marque que vous achetez. La marque la plus sérieuse vient de Singapour et s'appelle Haw Par.



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)

Gérant  
Rainer Hugelmann



Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

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



inter living

KÜCHEN *besser kochen!*  
**HUGELMANN**

Lun.-ven.  
9h30-19h00

Sam.  
10h00-18h00

Tél.:  
00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

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

# Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION  
NEUF ET OCCASION

## Joyeuses Pâques

Crédit **GRATUIT**  
en 48x sans frais  
Partenaire





### Laverie du Ried

**LE PRINTEMPS DU VÉLO**



Vélo à assistance électrique à partir de 1350€



Trottinettes électriques à partir de 550€

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 - ©JDM Editions

Une laverie *Écologique*

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




## les bons gestes de marseille

### Comment aider un enfant en colère ?



**Cris, pleurs, caprice... comment réagir face à un enfant en colère ? Comment l'aider et désamorcer la crise ? On vous donne quelques astuces.**

Votre enfant refuse régulièrement de s'habiller, de quitter le parc ou de prendre son bain ? Il se met **en colère**, pleure et se roule par terre ? Rassurez-vous **ces situations sont fréquentes** chez les tout-petits. En effet, les colères peuvent commencer vers 18 mois et durer **jusqu'à l'âge de trois ans**. Durant cette période, **votre enfant découvre ses émotions**. Il ne sait pas encore bien les gérer et se sent bien souvent submergé par ce qu'il ressent.

#### Colère d'enfant : comment réagir ?

La plupart du temps, les colères d'un enfant naissent d'un **changement dans ses habitudes** ou d'une **frustration**. Lorsqu'un changement apparaît, surtout de manière brutale, il ne sait pas comment le gérer. Ses émotions se bousculent et il n'a pas d'autres moyens que de laisser sa colère s'échapper. C'est le cas par exemple lorsque vous lui demandez d'**arrêter de jouer** parce que vous devez partir ou lorsque vous lui tendez une nouvelle cuillère plutôt que la rouge qu'il a l'habitude d'utiliser.

#### Agir avant les premiers signes

S'il est bien sûr **impossible d'échapper à toutes les colères**, car elles font tout simplement partie de la vie, il est possible de s'en épargner quelques unes ! Comment ? En les anticipant !

En effet, avec le temps, vous connaissez de mieux en mieux votre enfant et vous savez que **certaines situations peuvent créer chez lui des tensions**. Assurez-vous par exemple que son environnement de jeu soit adapté à son âge. Pas question de laisser à sa portée des jeux auxquels vous lui refuserez l'accès ou des jeux qu'il ne saurait pas utiliser. Vous éviterez ainsi les tentations et les crises.

De même, Lorsque vous sentez la crise arriver, essayez de **détourner son attention**. Parfois un oiseau à la fenêtre peut suffire à lui faire oublier sa colère. Et lorsque vous prévoyez de l'interrompre dans un jeu par exemple, **prévenez-le toujours à l'avance** en lui laissant la possibilité de prendre une petite décision.

« *Nous allons bientôt partir, est-ce que tu voudras mettre tes bottes ou tes baskets pour sortir ?* ». Essayez, de manière générale, de toujours lui dire ce qu'il peut faire et non ce qu'il ne peut pas faire.

#### Essayez de l'apaiser

Lorsque la crise est là et que votre enfant est en colère, commencez par tenter d'accueillir ses **émotions** : « *Tu es fâché, je comprends mais je suis là si tu as besoin de moi* ».

Essayez de vous mettre à sa place afin de comprendre ce qui a pu entraîner cette colère chez lui. **Soyez empathique** et **bienveillant**, même si cela vous demande beaucoup d'effort et **ne lui montrez pas vos limites**.

Il se jette par terre et renverse tous ses jouets ? Peu importe, vous rangerez ensemble après. S'il est réceptif, **proposez-lui son doudou et un câlin**. Si au contraire votre présence ne fait qu'empirer les choses, **laissez-le un peu seul** (à condition que sa sécurité ne soit pas menacée). Dites-lui que vous vous éloignez un peu et qu'il peut vous appeler quand il aura besoin de vous.



#### Gardez votre calme et ne cédez pas

Gardez votre calme autant que possible, même si cela vous demande un effort surhumain. Car il faut bien l'avouer, **c'est loin d'être facile**. D'autant plus lorsque la crise se passe à l'extérieur. Le regard des autres est souvent difficile à supporter.

Et c'est d'ailleurs souvent dans ces moments là que nous allons mal réagir et nous emporter plus rapidement. Pourtant, il est nécessaire **de ne pas céder à ses crises**, d'autant plus si son comportement menace sa sécurité. S'il refuse de traverser par exemple ou de s'asseoir dans son siège auto, mieux vaut rester ferme. Si la crise se passe à la maison et que vous sentez que vous n'y arrivez plus, **éloignez-vous 2 minutes** dans une autre pièce et respirez profondément.

#### Après la crise, parlez-lui de ce qu'il s'est passé

Lorsque la colère de votre enfant commence à s'estomper, **approchez-vous de lui pour le reconforter** et lui proposer un câlin. Essayez de ne pas parler tout de suite de ce qui vient de se passer. Faites diversion quelques minutes afin d'apaiser toutes les tensions.



**Revenez ensuite brièvement sur l'évènement** avec lui et aidez-le à ranger. Vous pouvez vous servir des livres ou du dessin pour l'aider à exprimer ce qu'il ressent et ainsi **évacuer sa colère** d'une autre façon. En l'encourageant à parler de ses émotions, il apprendra à mieux les contrôler et sera ainsi moins souvent dépassé par celles-ci.

Afin de **réduire la fréquence des crises de colère** de votre enfant, essayez autant que possible de suivre une **routine stable** pour le sommeil et les repas. Et lorsque vous prévoyez de sortir, veillez toujours à ce qu'il ne soit pas trop fatigué.

**Anticipez aussi ses besoins** : va t-il avoir faim ? Va t-il s'ennuyer ? Vous pouvez ainsi prévoir un sac avec un petit encas et quelques jouets.

# UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



## POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

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



**Vous avez plus de 70 ans ou êtes en perte d'autonomie ?  
Votre douche remboursée entre 50% et 70% !**



**Venez découvrir votre nouvelle douche du lundi au vendredi  
sur RDV dans notre showroom à Sélestat !**

10 rue du Sel à **SÉLESTAT · 09 66 82 20 52**

Site internet : [www.douche-serenite.com](http://www.douche-serenite.com)

**Devis rapide  
et GRATUIT**

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

# 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](mailto:contact@schweitzer-sas.fr)



# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

MARS 2024 n°189



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)

18

**FERMETURES BERGER**

POSE EFFECTUÉE  
PAR NOS ÉQUIPES

DUALIBAT

**REVENDIQUEZ LA QUALITÉ  
EXIGEZ LA PERFORMANCE  
OSEZ LA DIFFÉRENCE**

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

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

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

**03 90 57 85 36**

Nos produits sont éligibles à **MaPrimeRénov'**  
Mieux chez moi, mieux pour la planète

[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