

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

AVRIL 2024 n° 190



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

**CHEMINETTE**



Côté feu



Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



FERMETURES
BERGER

REVENDIQUEZ LA QUALITÉ
EXIGEZ LA PERFORMANCE
OSEZ LA DIFFÉRENCE

sécurité
qualité
design
performances

ROTHAU (67)

VILLÉ (67)

SÉLESTAT (67)

COLMAR (68)

WIHR-AU-VAL (68)

LUTTERBACH (68)

PORTES D'ENTRÉE

PORTAILS

AUTOMATISMES

FENÊTRES

PERGOLAS

PORTES DE GARAGE

VOLETS ROULANTS & BATTANTS

CLÔTURES & GARDE-CORPS

03 90 57 85 36

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

fermetures-berger.fr



Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette



VELUX®



Côté toiture

La toiture de votre maison de A à Z

Zone d'activités - rue des Alpes • 68127 **NIEDERHERGHEIM** • www.cheminette.fr



le **Bien-être**
marsel

La collation bonne ou mauvaise idée ?

On entend souvent qu'il ne faut pas manger entre les repas, que ce «grignotage» fait grossir. Pourtant, en consultation je vous encourage souvent à prendre une collation. Je vous explique ici pourquoi.

17 heures le moment idéal pour manger un encas sucré

La chronobiologie permet de donner à l'organisme ce dont il a besoin au bon moment. Notre corps suit un rythme d'environ 24h. En France, on privilégie régulièrement un petit déjeuner très sucré alors que d'après la chronobiologie ce n'est pas le moment opportun. Au contraire, on va stocker à ce moment-là. 17 heures est le moment idéal pour une pause sucrée. Il y a un léger pic d'insuline qui permet d'utiliser les sucres plutôt que de les garder en réserve. Manger un goûter soutient la synthèse de la sérotonine. Celle-ci est le précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Aussi, avec une collation, vous n'arrivez pas complètement affamé au repas du soir en vous jetant sur des aliments pas très sains avant le dîner. Vous êtes un bec sucré, vous pouvez vous faire plaisir ! Les régimes restrictifs en sucre ont souvent pour conséquence des troubles alimentaires. A force de se priver et d'être frustré, on peut engendrer un craquage incontrôlé. Tout est toujours question d'équilibre. On oublie la culpabilité et on fait une vraie pause avec des aliments de qualité.

Quels aliments choisir pour le goûter ?

Evidemment, je ne vais pas vous conseiller la fameuse pâte à tartiner chocolatée à l'huile de palme avec une baguette de pain blanc... Cela dit, vous pouvez craquer de temps en temps pour vous faire ce petit plaisir. C'est la dose qui fait le poison. Choisissez une version avec de meilleurs ingrédients et si vous le pouvez un pain bio au levain.

D'après John G. Thullius : « 9 personnes sur 10 aiment le chocolat, la 10ème ment ». C'est votre péché mignon ? Choisissez-en un de qualité : un chocolat bio à 70% minimum pour qu'il soit un superaliment.

Pensez aux fruits de saison et régalez-vous. On oublie souvent les fruits séchés pleins de minéraux : des dattes, des abricots secs, des figues séchées, des pruneaux. Les abricots secs sans traitement sont de couleur brune, ceux qui sont encore bien orange ont été traités chimiquement. Les oléagineux : noisettes, amandes, noix de cajou contiennent du gras et des minéraux de qualité.

Faites-vous des tartines avec du bon pain et de la purée de noisettes, d'amandes ou de sésame.

De temps en temps dégustez une pâtisserie maison avec du sucre complet (rapadura, muscovado) et une farine non raffinée.

Pourquoi pas un bon chocolat chaud avec du cacao cru, du lait végétal, un soupçon de cannelle, un peu de sucrant (miel, sirop d'érable, sucre complet ou de coco), un skyr bio de brebis accompagné d'un peu de sucrant et de granola maison. Le Miam-ô-fruits de France Guillaïn dont vous trouverez la recette sur son site est excellent d'un point de vue nutritionnel.

Alors, vous êtes convaincu ? N'hésitez pas à consulter un naturopathe pour vous accompagner dans votre alimentation, il vous concoquera un programme personnalisé. Je vous souhaite un beau printemps.



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

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

: 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**



Près de BENFELD HÔTEL/RESTAURANT

340m², 3 salles de restauration,
bar, cuisine, 12 chambres avec
salle de bain, buanderie, sous sol
complet, cour

210 000,00 €

Hono charge vendeur



Près de BENFELD MAISON 5P À RÉNOVER

105m², cuisine, salon/séjour,
3 chambres, cave, garages, cour,
jardin, dépendance, atelier

20 ares, dpe d

268 000,00€

Hono charge vendeur



Près de BENFELD MAISON DE 4 PIÈCES

100 m², 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



BENFELD MAISON DE 8 PIÈCES

200 m², salon/séjour **45 m²**,
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 • 03 88 74 05 07 • www.immo-reibel.com

Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

les 4 astuces marseille

4 astuces naturelles pour entretenir vos sacs et chaussures en cuir

Pour conserver plus longtemps vos sacs et chaussures et autres objets en cuir, en prendre soin au fil du temps est essentiel. Cependant, mieux vaut éviter la plupart des produits disponibles sur le marché, nocifs pour l'environnement. Voici donc quelques astuces pour l'entretien du cuir.

Les cirages classiques, bien qu'ils accroissent la durée de vie de vos chaussures, sont souvent composés d'ingrédients naturels et synthétiques. On y trouve du naphta (dérivé du pétrole) et des colorants azoïques (dérivés de goudron). D'où l'importance de privilégier les alternatives naturelles quand cela est possible. Il est possible de **nourrir le cuir naturellement**, qu'il s'agisse de vos sacs et chaussures en cuir, ou même d'autres objets comme les canapés et les sièges de voiture.

Nourrir le cuir naturellement : entretien chaussures en cuir et sacs

Voici plutôt quelques astuces plus naturelles pour préserver la beauté de vos accessoires en cuir.

La cire d'abeille, protège et nourrit les chaussures et les sacs en cuir

Protectrice et nourrissante, la cire d'abeille, 100 % naturelle et à l'odeur agréable, est parfaitement adaptée au soin de vos chaussures et sacs en cuir. Ils conserveront leur souplesse.

La recette de soin pour le cuir à la cire d'abeille

- 100 g de cire d'abeille
- 60 cl d'essence de térébenthine (excellent contre la moisissure sur le cuir)



- 60 cl d'eau bouillante
- 25 g de savon en pépites
- 15 g d'huile essentielle au choix

Tout d'abord, faites fondre la cire et l'essence de térébenthine à feu très doux au bain-marie. Puis ajoutez le **savon en pépites** dans l'eau bouillante dans un autre récipient et remuez jusqu'à dissolution, laissez refroidir. Ensuite, incorporez le mélange dans la cire fondue en remuant rapidement pour l'émulsion. Ajoutez l'huile essentielle, mélangez puis versez dans une bouteille hermétique. Il ne vous reste plus qu'à cirer vos chaussures à l'aide d'un morceau de tissu en laine.

L'huile de lin renforce la souplesse de vos sacs et chaussures en cuir

Les aléas climatiques ont tendance à affaiblir les propriétés du cuir. Pour **renforcer la souplesse de vos chaussures**, versez de l'huile de lin dans une petite bassine, et laissez-y immerger vos chaussures pendant plusieurs heures, voire une nuit.

Le lendemain, les **semelles** seront imprégnées de l'huile de lin, ce qui les protégera des éventuelles **craquelures**.

Pour entretenir un **sac en cuir**, trempez un pinceau propre dans l'huile de lin, puis passez une fine couche sur votre sac et laissez pénétrer. Retirez le surplus avec un morceau de tissu et laissez sécher.

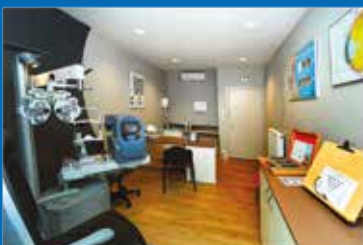
En effet, l'huile de lin, extraite de graines de lin, **assouplit, nourrit et fait briller le cuir naturellement**. Vous en trouvez en magasin de bricolage.



FEMMES EN FORMES
Boutique FEMMES du 40 au 60
La mode pour toutes les morphologies
Venez découvrir notre
NOUVELLE COLLECTION
25 rue du Général de Gaulle
BENFELD • 03 88 08 56 59

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN
OFFRE PROMO
du 1^{er} avril au 30 avril 2024
1 M²* **ACHETÉ** = 1 M²* **OFFERT**
*Sur Carrelage Sol Halifax 60x60
3 coloris au choix
www.top-ceram.fr
14, rue de la Maison Rouge Z.I. Nord • SELESTAT • 03 88 82 98 11

LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN



SIGNATURE
KRYS

À PARTIR DE

19 €*

LA MONTURE

Krys

COLLECTION 2024

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

*Voir conditions en magasin

DÉPISTAGE AUDITIF GRATUIT*
*acte non médical

ESSAI D'APPAREILLAGE AUDITIF GRATUIT PENDANT 1 MOIS*
*sur prescription médicale

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES AIDES AUDITIVES

Prenez RDV sur

AUDITION GEIGER

Votre audioprothésiste de proximité !

Laura Geiger 2 Place de la République à Benfeld
AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT 03 90 57 95 28

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
MARIAGES • COMMUNIONS • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

-20% sur TOUT
TOUT le MAGASIN

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

CHÈQUES CADEAUX IDÉES CADEAUX

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) **SELESTAT . 03 88 92 02 27**
GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h³⁰ • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h³⁰ et samedi 9h-12h/14h-18h
*Offre valable jusqu'au 15/04/2024 - © Le Journal de Marsel / Edith

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

Nouveau revendeur
LAPIERRE

Partenaire du **Crédit Mutuel**
votre crédit à taux 0%
Gamme vélo enfant en stock. Sélection de promotions sur VAE*

BOSCH
WINORA
CITANE
HAIBIHE

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

Scooter SYM dès 14ans, Garantie 3ans

à partir de 1 799€

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

ATELIER WINGERT
devient...
ESCAL'ATELIER
Escal'atelier
ARTISAN DÉCORATEUR

Artisan décorateur

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

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

Siret : 3390391600014 - ©JDM Editions

Le Coup de gueule de marseille

L'inflation, un frein majeur à la consommation responsable

Face à une inflation galopante, plus de la moitié des Français refusent de payer plus cher pour des produits alimentaires bio ou locaux, apprend-on d'une étude de NielsenIQ. Un dilemme qui met en lumière les contraintes budgétaires pesant sur les bonnes intentions écologiques.



Les produits bio perdent du terrain face à l'inflation, une majorité de consommateurs étant réticents à investir davantage pour des achats éthiques. Cette tendance soulève des questions sur la viabilité des produits écoresponsables dans un contexte économique difficile.

Une résistance face au surcoût écologique

L'engouement pour les produits alimentaires respectueux de l'environnement et du bien-être animal rencontre un obstacle majeur : le pouvoir d'achat. Selon le rapport 2023 de l'institut NielsenIQ, un Français sur deux est contraint par son budget et ne peut se permettre de favoriser le bio ou le local, malgré une volonté apparente de soutenir ces causes. Cette réalité économique met en évidence un paradoxe entre les aspirations écologiques et les capacités financières des consommateurs.

Le bio, en particulier, subit un désamour croissant. Les prix des produits alimentaires ont connu une hausse significative, avec une inflation de 19,5 % depuis 2021. Cette augmentation rend les produits bio moins attractifs pour 60 % des consommateurs, qui les jugent trop onéreux par rapport aux

produits conventionnels. Ainsi, les moins de 35 ans sans enfant ont diminué leur consommation de produits bio de 15 %, les familles de 14 % et les plus de 65 ans de 10 %.

Vers une redéfinition de la consommation éthique ?

Malgré cette tendance, certains critères restent prioritaires pour les consommateurs. Les emballages réduits, le bien-être animal et les méthodes de production durable attirent l'attention, soulignant une volonté de consommer mieux, mais à un coût raisonnable. Les produits arborant les appellations « plein air », « nature », « sans conservateur » et « sans huile de palme » ont d'ailleurs vu leurs ventes augmenter en 2023. Cependant, le label bio peine à convaincre, relégué derrière des préoccupations telles que l'absence de pesticides, la qualité (Label rouge) ou encore la proximité géographique des produits.

Cette situation invite à une réflexion sur les stratégies à adopter pour encourager une consommation responsable malgré les contraintes économiques. Interrogé par 60 millions de consommateurs, David Lecomte, directeur insight consommateur chez NielsenIQ, pointe la nécessité de redonner du sens au bio pour justifier son coût. Il s'agit d'un enjeu crucial pour l'avenir de la consommation engagée, qui doit trouver un équilibre entre aspirations écologiques et réalités financières, afin de rendre les choix durables accessibles à tous.



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



HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**






PERGOLAS À :
 TOITURE FIXE -
 BIOCLIMATIQUE -
 TOILE RÉTRACTABLE -
 CLAUSTRA •
 PORTAILS •
 GARDE-CORPS •
 PORTES DE GARAGE •
 MOTORISATIONS •
 CLÔTURES •

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

Siret n° 821 236 163 00027 - JDM Editions

Les enfants surexposés aux dangers de la malbouffe

C'est un des maux de ce siècle : nous nous sommes tous habitués, bon gré mal gré, à acheter et consommer massivement des aliments ultratransformés.



Une vaste étude vient de souligner les nombreux dangers des aliments ultratransformés pour la santé. Et plus encore pour les plus jeunes.

Un risque avéré pour la santé

Plus le temps passe, et plus l'on en vient à réaliser les nombreux dangers des aliments ultratransformés pour la santé. Une récente étude menée auprès de dix millions d'individus et publiée il y a peu dans le British Medical Journal vient encore le souligner dramatiquement. Selon cette étude, « une plus grande exposition à des aliments ultra-transformés est associée à un risque plus élevé d'effets néfastes sur la santé, en particulier d'effets cardiométaboliques, de troubles mentaux courants et de mortalité. » **Le lien est ainsi avéré entre cette alimentation ultra transformée et pas moins de 32 effets nocifs sur notre santé.**

La liste en est éloquent : anxiété, troubles mentaux, cancers, maladies cardiaques, diabète de type 2 voire décès prématurés. Difficile, pourtant, d'échapper aux boissons gazeuses, paquets de céréales, barres protéinées et autres plats préparés. Leur point commun : quatre marqueurs clés d'ultratransformation, entre arômes, additifs cosmétiques (modificateurs de goûts, colorants), techniques de transformation industrielles (cuisson-extrusion, soufflage) et composants ultratransformés (fibres, protéines, glucides, lipides).

Le moins d'ingrédients possible

Le but de tout cela : réduire la mastication et l'impression de satiété, afin de nous inciter à les consommer excessivement, et donc à ingérer au passage bien plus de sel, de sucre et de gras ajoutés. À cela vient s'ajouter la présence de xénobiotiques, des composés étrangers au corps humain auxquels nos organismes n'ont jamais été confrontés jusque-là. La seule solution pour notre santé : réduire la proportion d'aliments ultratransformés dans notre régime alimentaire. Mais pour les enfants, c'est d'autant plus important et urgent.

En effet, une grande majorité de leur alimentation est constituée de produits ultratransformés. Avec à court et long terme des conséquences dramatiques sur leur croissance et leur santé. Si, en général, plus de la moitié des produits consommés sont des aliments ultratransformés, ce chiffre grimpe jusqu'à 80 % pour les jeunes et les plus démunis. **Et même à 90 % pour les goûters des enfants.** Le réflexe à avoir, en sus d'une bonne éducation alimentaire : rechercher sur les emballages la liste d'ingrédients la plus courte possible, si possible pas plus de cinq, et de préférence des noms que vous utilisez en cuisine. Si vous ne comprenez pas de quoi il s'agit, alors n'achetez pas !



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

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



Pour un jardin agréable et harmonieux qui vous ressemble cet été



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



Peintures
RUPPEL



MAGASIN

Vente aux particuliers

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

**NETTOYAGE
DE PRINTEMPS**

notre produit
nettoyant
SANS KARCHER
Pavés, dalles,
couvertines, façades

25€
le bidon de 5L



PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS - 8, rue d'Italie 67230 BENFELD
03 90 57 96 08 - audrey@peintures-ruppel.fr

Du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h (Fermé lundi et mercredi après-midi)
Le samedi 9h - 12h



JS VERRE DECOR SarL
Vitrerie Miroiterie



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



**Intervention
rapide et
soignée.**



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

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



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



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



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

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



© JDM Editions

GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40

11, rue de l'étang HINDISHEIM

Matériel Espaces Verts



JUSQU'À 100€* REMBOURSÉS sur HRX537
80€* sur HRX 476
Jusqu'au 19 mai 2024



LOCATION : Scarificateur • Motobineuse
Débroussailleuse • Tronçonneuse • Taille-haie
• Souffleur

Recharge Clim
(Gaz R1234YF)
A partir de **180€ TTC**



Recharge Clim
(Gaz R134A)
79€ TTC

Mécanique - Carrosserie - Peinture - Vente VO/VN
Horaires d'ouverture : Lundi au vendredi de 8h à 12h et 13h30 à 18h30

**Pflanzencenter
KELLER**

une sélection étendue de...

plants d'herbes et de laitue

plantes à fleurs

plantes d'intérieur



**à seulement 15 minutes
de Marckolsheim**

**on parle
français!**



Pflanzencenter Keller, Weißmattenweg 1, 79364 Malterdingen, Allemagne

 **Cédric Barthelmebs**
Entretien & Création de jardin

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

06 08 13 07 13
cnpaysagiste@gmail.com
3A rue du stade
ROSSFELD 67230

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



ARBRES FRUITIERS

Plantes et arbustes d'agrément

Demandez notre catalogue actuel ou visitez notre site internet : www.obstbau.de



Ganter OHG Baumschule
Baumstraße 2 • D-79369 Wyhl a.K.
Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85 • www.obstbau.de

le Jardinier

Nos atouts : la qualité, les prix et nos conseils de producteurs

Pour votre potager :

- Notre production de replants de légumes, plantes aromatiques, petits fruits, fraisières
- Bulbes potagers (oignons, échalotes, ail), Terreaux professionnels

21 Bd de Nancy • SÉLESTAT • 03 88 92 09 92
Ouverts du lundi au samedi de 8^h à 12^h et de 13^{h30} à 18^h ainsi que le dimanche de 9^{h30} à 12^{h30}

Boutique décoration
Idées cadeaux





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

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

*selon la loi en vigueur

le Jardin de marseille

À vos tondeuses : quand commencer à tondre sa pelouse au printemps ?

Alors que le printemps approche, nombreux sont les jardiniers qui se demandent quand il convient de sortir la tondeuse pour la première coupe de l'année.



Entre des hivers variables et des conseils d'experts, trouver le moment parfait pour la tonte peut sembler complexe. Cependant, des lignes directrices générales peuvent aider à prendre la meilleure décision pour votre gazon.

Le timing parfait pour une pelouse en bonne santé

La première tonte de l'année est un moment clé pour la santé de votre pelouse. Selon des spécialistes en jardinage, cette première coupe doit être effectuée lorsque les conditions météorologiques sont favorables et que la température du sol dépasse les six degrés Celsius, favorisant ainsi la croissance de l'herbe. La période s'étend généralement de la mi-mars à début avril, bien que cela puisse varier en fonction de votre localisation géographique et des conditions climatiques spécifiques. Cela, parce que, **pour que la croissance de l'herbe puisse commencer, la température du sol doit d'abord se stabiliser à au moins 6 °C.**

Attendez que l'herbe ait suffisamment poussé

Avant de démarrer la tondeuse, il est crucial de considérer l'impact sur la biodiversité et la santé de votre gazon. Les experts recommandent de laisser l'herbe atteindre une hauteur suffisante, entre 5 et 6 centimètres, avant la première coupe. En d'autres mots, lors de la première tonte, il ne faut enlever

que le dernier tiers. Cette pratique non seulement protège le sol contre le gel hivernal mais contribue également à la préservation de la faune sauvage, tels que les insectes pollinisateurs et les petits mammifères, essentiels au maintien de l'équilibre écologique de votre jardin.

Ne couper l'herbe que quand elle est sèche

Avant de procéder à la tonte, il est important d'attendre que le temps devienne sec. Attendez d'avoir plusieurs jours de suite sans pluie et assurez-vous que le sol soit sec. Si ce n'est pas le cas, la tondeuse risque de compacter la terre avec son poids. **Quant au meilleur moment de la journée, c'est l'après-midi** : la rosée doit avoir séché avant la tonte. Enfin, dernier conseil : tondez votre pelouse régulièrement, une fois par semaine dans l'idéal. Cela assurera sa bonne santé ainsi que sa bonne présentation.



La bonne résolution : je ne tonds la pelouse que quand c'est nécessaire

À l'automne, on effectue une bonne tonte. On attend ensuite le début de l'été, car à la fin du printemps, les **graines** s'envolent.

Une tonte idéale laisse au minimum 6 à 7 centimètres d'herbe. On commence par le **centre** de la surface à tondre, de manière à ce que certains animaux présents dans la zone aient le temps de partir.

Si on veut un espace de jeu pour les enfants par exemple, il est possible de tondre une partie du terrain et de ne pas toucher le reste trop régulièrement. De cette manière, des **espèces végétales** peuvent se développer plus facilement.

Et puis n'oubliez pas, cela ne sert à rien d'être obsédé par les « mauvaises herbes » et de les chasser à coups de produits chimiques !

Et avec l'herbe coupée ? On peut **faire du compost** !

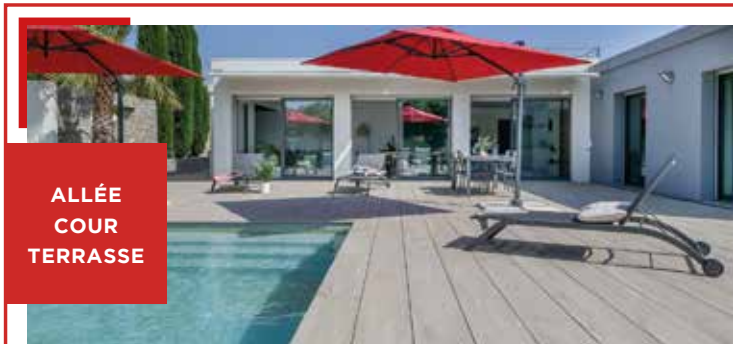


François Isinger
P A Y S A G E S

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

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

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



ALLÉE
COUR
TERRASSE



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

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

daniel-moquet.com

0 800 500 045 Service à appel gratuits



Venez découvrir notre magasin au

8 route de Strasbourg - 67230 HUTTENHEIM

03.88.74.13.68

piscines28degres@gmail.com

www.piscines-28degres.com



- ✓ 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 !



MÉDIÉVALES D'ESCHAU

La 11^{ème} 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
- 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



LE PRINTEMPS DE LA RÉNOVATION



LAUNAY
SAV
Énergies renouvelables
Chauffage - Climatisation
Ensemble maîtrisons l'Énergie !

35 rue de Benfeld
67230 Kertzfeld
03 88 58 52 11
contact@launaysav.fr
www.launaysav.fr

Partenaire GRDF



Jusqu'au 30 juin 2024

Profitez d'une remise
allant jusqu'à

40%*
sur votre projet

Offres exceptionnelles
sur les adoucisseurs d'eau BWT,
les climatiseurs Hisense
& la robinetterie Carlo Frattini

* Signature avant le 30.06.2024.

- Portails
- Portes
- Fenêtres
- Portes de garage
- Gardes corps



Devis Gratuit

4b rue Principale • HESSENHEIM • 03 88 85 02 21 • 06 07 01 66 28 • www.alupvc-eck.com • eck67@orange.fr

Frais en été, chaud en hiver, en économisant de l'énergie ?

Pourquoi nous choisir pour votre projet de climatisation ?

Nous étudions votre **PROJET** •

Nous vous faisons parvenir un **DEVIS GRATUIT** •

Installation par une équipe de **PROFESSIONNELS** •

Nous garantissons l'entretien et le **DEPANNAGE** •

HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Locafroid



Remorque Frigorifique

- PARTICULIER
- ASSOCIATION
- PROFESSIONNEL

Une solution pour tous vos événements !

Chambre froide 6m³
sur remorque (Permis B).
Module chambre froide de 28m³



A LOUER

1 route de Muttersholtz • HILSENHEIM • 03 88 85 48 05 • contact@heim-chauffage.fr • www.chauffage-heim.fr

le terroir marseil

Asperge, de la terre à l'assiette

Au début, il y a la griffe



Les griffes sont des plantes d'un an issues d'une graine. Produites chez des pépiniéristes spécialisés, elles permettent le développement d'un rhizome qui est constitué d'un plateau et de racines. Un an avant qu'elles ne soient mises en terre, le sol est préparé par bêchage profond pour l'alléger. Un délai de trois saisons est nécessaire entre l'année 1, où les griffes sont plantées, et l'année 3, celle de la première récolte. Une même griffe va produire des asperges entre 7 et 9 ans.

Le développement d'un rhizome qui est constitué d'un plateau et de racines. Un an avant qu'elles ne soient mises en terre, le sol est préparé par bêchage profond pour l'alléger. Un délai de trois saisons est nécessaire entre l'année 1, où les griffes sont plantées, et l'année 3, celle de la première récolte. Une même griffe va produire des asperges entre 7 et 9 ans.

La végétation estivale, le moment où tout se joue



C'est sous le soleil de l'été alsacien que se joue l'avenir de l'asperge blanche d'Alsace ! Explication: la qualité du premier légume du printemps est dépendante pour beaucoup de l'abondance de sa végétation estivale. Cette végétation verte et touffue, qui peut dépasser 1m50 et que l'on voit dans les champs durant l'été et l'automne sera coupée et broyée lors des premières gelées.

C'est l'énergie emmagasinée par cette végétation en été qui va permettre à la racine de développer de beaux turions au printemps (futurs asperges).

Des bâches dans le paysage



La saison du producteur d'asperges commence aux tous premiers jours du printemps avec le buttage. Les plants sont recouverts d'une butte de terre d'environ 35cm de hauteur au-dessus du plateau. C'est dans cette butte que se développeront les turions d'asperges.

Les buttes sont recouvertes d'une butte de terre d'environ 35cm de hauteur au-dessus du plateau. C'est dans cette butte que se développeront les turions d'asperges.

Les buttes sont enveloppées de bâches plastiques noires, blanches ou transparentes, c'est le paillage. Les bâches noires protègent essentiellement l'asperge de la lumière. Sans photosynthèse l'asperge conserve sa blancheur. L'Alsace est en effet une des seules régions de France où l'on consomme majoritairement l'asperge blanche.

Les bâches blanches et transparentes permettent de réguler la température de la terre et par là même, les rythmes de pousse. Blanche pour garder une certaine fraîcheur à la terre, transparente pour la chauffer.

Les bâches sont réutilisées durant 7 à 9 ans, puis collectées pour être entièrement recyclées au sein d'une filière dédiée.

Le premier légume qui annonce le printemps

Les premières asperges blanches d'Alsace pointent traditionnellement le bout de leur nez aux premiers jours d'avril. L'asperge pousse dès que la terre atteint la température de 12 degrés au niveau du plateau. En général, il faut compter 3 semaines entre la pose des bâches et la récolte des premiers turions.



Une fois la saison lancée et surtout la terre réchauffée entre 18 et 20 degrés, l'asperge pousse en 2 à 3 jours. Avec des conditions météo optimales, sa pousse journalière peut atteindre 10 cm. C'est à ce moment là qu'elle est la plus savoureuse !

Récolte manuelle, qualité optimale



L'asperge blanche d'Alsace est récoltée à la main quotidiennement ! La récolte manuelle garantit une sélection à la source, début d'un parcours où la recherche de la qualité est permanente.

La saison de l'asperge dure environ 70 jours. En début de saison, la récolte quotidienne est de 10-15 kg par hectare. Ce chiffre peut être multiplié par dix quand les températures deviennent estivales.

EARL DE LA SCHMALAU à RHINAU



**30^{ÈME}
ANNIVERSAIRE**

REPAS D'ASPERGES

Le 12 mai

à midi

A la Ferme

7 rue du Nord à RHINAU



**Asperges,
Jambon blanc, Jambon fumé,
3 sauces
Dessert et Café compris**



Une belle journée vous attend !!

Nous sommes présents aux marchés :

Mercredi

VILLE

**Mercredi
de 15h à 18h**

SCHERWILLER

Jeudi

OBERNAI

Samedi

SÉLESTAT

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité

UNIQUEMENT SUR RESERVATION

Nom : Prénom : Rue :

Ville : Tél. : Nb de personnes : x 32€ =

Coupon-réponse à retourner avec le règlement avant le vendredi 03/05/2024 au nom de :

EARL DE LA SCHMALAU Muller • 7 rue du Nord • 67860 RHINAU • 03 88 74 61 35

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

PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution
de rénovation
rapide et durable

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



APRES

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



APRES

**Nous fabriquons du neuf
sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet

Atelier du bois

25, rue de la Gare 67210 **GOXWILLER**

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



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

Site: 676 780 349 0002

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

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

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

Allo Marsel ? 03 88 74 11 10

les Bons à savoir de marseille

43 Utilisations Étonnantes du Bicarbonate de Soude.



Le bicarbonate de soude est véritablement un produit de base que chacun devrait avoir chez soi. On se demande souvent «que faire avec

du bicarbonate de soude» ? Alors, voici 43 utilisations incontournables du bicarbonate de soude (appelé aussi bicarbonate de sodium) :

1. Mauvaises odeurs de poubelle de cuisine et de poubelle à couches ?



Pas de problème. Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur le fond de votre poubelle et laissez-le absorber les mauvaises odeurs.

2. Nettoie le canapé



Votre canapé ne sent plus le propre et le frais ? Versez un petit peu de bicarbonate entre les coussins pour l'assainir en 1 ou 2

jours. Puis, passez l'aspirateur pour absorber les restes de poudre.

3. Remplace la levure chimique

Saviez-vous que vous pouvez utiliser le bicarbonate en pâtisserie ? Il remplace parfaitement la levure chimique.

4. Nettoie les fruits et légumes

De plus en plus souvent, les fruits et légumes sont traités avec des pesticides et autres produits chimiques. Pour les nettoyer, remplissez votre évier d'eau et lavez vos fruits et légumes avec du bicarbonate de soude.

5. Nettoie et rafraîchit les canalisations

Depuis des années, j'utilise un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre pour nettoyer mes canalisations. En plus, cela agit sur l'équilibre pH de nos fosses septiques.

6. Débouche les canalisations



On peut aussi utiliser le même mélange pour déboucher l'évier et les autres canalisations. L'astuce est extrêmement efficace.

7. Nettoie et fait briller le lavabo et la baignoire

L'astuce est simple : il suffit du bicarbonate et d'eau (pour faire une pâte) et d'un peu d'huile de coude. Cela marche aussi bien pour le lavabo que pour la baignoire.

8. Décrasse la machine à laver

Des saletés s'accumulent souvent dans la machine à laver. Alors voici comment la décrasser : versez un mélange de 180 g de bicarbonate et de 250 ml de vinaigre blanc dans votre machine à laver. Faites-la tourner à vide pendant 1 cycle et le tour est joué.

9. Nettoie la cafetière



Tout comme le dégrassage de la machine à laver, vous pouvez utiliser du bicarbonate pour votre cafetière. Ajoutez 45 g de bicarbonate à 1 litre d'eau. Remplissez la verseuse en verre de votre cafetière de ce mélange. Pour un effet optimal, laissez agir 1 nuit entière.

10. Nettoie les poêles brûlées

Vous en avez assez de passer 1 journée entière à frotter vos poêles et casseroles brûlées ? Avec du bicarbonate et un peu d'eau chaude, vous pouvez les nettoyer facilement. En plus, l'astuce marche aussi bien sur l'inox que sur la fonte émaillée.

11. Fait briller le chrome



Si vous avez du chrome à polir, saupoudrez du bicarbonate sur un chiffon non pelucheux, les deux à sec. Lustrez pour que votre chrome brille comme neuf.

Bienvenue à la ferme

Élevage, produits locaux et de qualité,
vente de viande direct du producteur au particulier.

- **Plat du jour à Sand et Illkirch**
(à emporter ou livraison suivant secteur)
- **Sandwich à Sand**
- **Poulet rôti** sur commande
les vendredi et samedi à Sand

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

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

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

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

50 ans d'expérience

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



TVA OFFERTE*

et chaque semaine d'**AVRIL**, une **OFFRE
SUPPLÉMENTAIRE** à découvrir en magasin...

Suivez-nous sur Facebook !

* pendant le mois d'avril - offre 2024 non cumulable - ** Condition en magasin

Livraison et
installation
OFFERTES**



53, rue de Heidolsheim 67600 **MUSSIG** Tél. 03 88 85 32 02

courriel : info@meublesfeuerer.com · Site internet : feuerer.lesexpertsmeubles.fr

© JDM Editions

Siret: 319 011 290 0000 - * équivalent à une remise de 16,66%


Tempera
Le bonheur au degré près



Pompe à
chaleur



Poêle
à bois



Électricité

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Tél. 03 88 58 76 58

HORAIRES D'OUVERTURE

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

51 Route de RHINAU
BOOFZHEIM

Climatisation / chauffage... Prenez RDV dès MAINTENANT

Rafrâchir en été
N'attendez pas la canicule !



Chauffer en hiver
en réalisant jusqu'à
75% d'économies !



Étude et devis •

Installation soignée •

Chauffage principal ou d'appoint •

Entretien et dépannage •

Particuliers et professionnels •



DAIKIN

MITSUBISHI
ELECTRIC

LG

GREE



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

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100



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

OBERNAI et ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences MULTIMARK pour mieux vous servir

Revendeur quad

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

Carrosserie Direct

Vente de véhicules 0 km ou occasions

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

GOOD YEAR Continental HANKOOK DENLOP MICHELIN PIRELLI

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

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

Suite de la page 14

12. Nettoie l'argenterie

Utilisez le bicarbonate pour nettoyer votre argenterie et vos bijoux en argent. Mélangez le bicarbonate avec de l'eau jusqu'à ce que se forme une pâte. Appliquez et frottez la pâte avec vos doigts ou une brosse souple. Puis, rincez et tamponnez avec un chiffon pour sécher. Vous allez être épaté par le brillant de votre argenterie !

13. Conserve vos fleurs plus longtemps



Gardez vos fleurs en vase plus longtemps avec un peu de bicarbonate. Il suffit d'ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate à l'eau du vase.

14. Élimine les mauvaises odeurs des chaussures



Saupoudrez l'intérieur de toutes vos chaussures avec du bicarbonate de soude, sans aucune exception.

15. Élimine les odeurs de renfermé des tiroirs

Les tiroirs des meubles achetés dans les magasins d'occasion sentent le renfermé. Pour neutraliser ces odeurs désagréables, saupoudrez un peu de bicarbonate dans les tiroirs.

16. Un dentifrice maison

Humidifiez votre brosse à dents et saupoudrez de bicarbonate. Brossez-vous les dents. Le goût n'est pas très appréciable, mais le résultat est efficace.

Même les ados sont accros à ce remède naturel. Il se peut que ce remède soit trop abrasif pour un nettoyage quotidien. Le mieux est d'en parler à votre dentiste au préalable.

17. Soigne les maux de gorge



Mal à la gorge ? Ajoutez du bicarbonate à 230 ml d'eau et 1/2 citron pressé. Faites un gargarisme avec ce mélange et recrachez.

18. Un bain de bouche efficace

La recette est simple : 1 cuillère à café de bicarbonate dans 1 verre d'eau : utilisez ce mélange comme vous utiliseriez un bain de bouche que l'on trouve dans le commerce. Ce remède est très efficace, car il élimine les bactéries génératrices de mauvaise haleine.

19. Déodorant naturel



Cela paraît un peu extrême. N'ayant pas testé, plusieurs personnes adorent cette alternative aux déodorants que l'on trouve dans le commerce. Ils utilisent soit de la pâte, soit une houppette pour appliquer le bicarbonate à sec. Certains ajoutent aussi des huiles essentielles ou du citron, pour parfumer le déodorant.

20. Nettoie les brosses à cheveux et les peignes



Au fil du temps, une brosse devient vite grasse, pleine de cheveux et de pellicules. Un simple bain dans de l'eau et du bicarbonate de soude les rend comme neuves.

21. Soin pour le visage et le corps



Grâce à la différence de pH, le bicarbonate va régénérer votre peau. Après ce soin, votre peau est belle et douce comme de la soie. Et si vous ajoutez aussi un peu d'huile de coco, votre visage sera tout simplement au 7^e ciel !

Vous pouvez également vous nettoyer le visage avec un mélange de bicarbonate et de jus de citron. Ça nettoie en profondeur et élimine les points noirs (évitiez le contour de vos yeux).

22. Bain de sel



Saupoudrez un mélange de bicarbonate de soude et de sel d'Epsom dans votre bain. Le sel va extraire les toxines et le bicarbonate va empêcher à votre peau de les réabsorber. Votre peau, douce comme celle d'un bébé, vous en remerciera.

Suite page 18

LA QUALITE S'INSTALLE CHEZ VOUS

Jusqu'au **28** avril 2024



ATG **A+**

Whirlpool

Four multifonction 71L - chaleur pulsée
rail télescopique - pyrolyse
classe énergétique A+ (OMK58RU1X)

~~599,99€~~ **399,99€**



ATG **C**

beko

Lave vaisselle Full intégrable
14 couverts-44dba-séchage selfdry
(ouverture en fin de cycle)
classe énergétique C (BDIN384D0C)

~~499,99€~~ **399,99€**



LG

Réfrigérateur combiné 341L
froid ventilé-NoFrost classe énergétique E
(GBB61DSJEC)

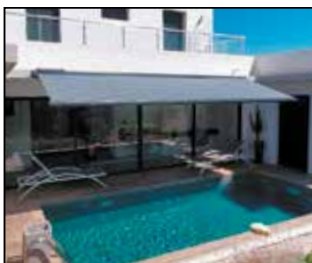
~~749,99€~~ **649,99€**



Route de Rhinau - **BOOFZHEIM**

03 88 58 50 50

ELECTRO
du rhin
Votre voisin de confiance



KILSTETT - 67

5 rue de l'Industrie
03 88 20 80 05

IMLING - 57

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

ALTORF - 67

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

COLMAR - 68

18 rue des Métiers
03 89 20 82 25

OTTERSWillER - 67

1 parc du commerce
03 88 70 54 55

RIXHEIM - 68

6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

**NOUVEAU
SHOWROOM**

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



Découvrez notre
configurateur en ligne !
walter-stores.fr



**FABRICANT
INSTALLATEUR
100% FRANÇAIS**

*Voir conditions des offres en magasin.

Du 5 au 27 avril 2024

JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT !

L'éclairage
pour

1€*

ET JUSQU'À -25% DE REMISE*



WALTER
STORES & VOLETS

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

23. Élimine les mauvaises odeurs des mains.

Vous avez des mauvaises odeurs sur les mains ? Un filet d'eau et une pincée de bicarbonate de soude vont les éliminer en 1 min.

24. Un shampoing sec fait maison

Beaucoup de salons de beauté proposent des shampoings secs de luxe qui vous permettent d'attendre plusieurs jours entre chaque shampoing. Pourquoi ne pas essayer le bicarbonate de soude ? Versez une petite quantité dans le creux de votre main et massez votre cuir chevelu et la racine de vos cheveux. Ça va assécher le gras de votre cuir chevelu et purifier vos cheveux. En plus, cela va accroître l'effet de votre prochain shampoing en douche.

25. Pour votre trousse de premiers soins



Ajoutez un petit sachet de bicarbonate de soude à la trousse de premiers soins de votre voiture. Comme ça, vous avez ce qu'il faut si quelqu'un se fait piquer par une abeille ou marche sur des fourmis rouges. Le cas échéant, il suffit de préparer rapidement une pâte avec du bicarbonate et de l'eau. Une fois appliquée sur la piqûre, cette pâte va vite apaiser la douleur. Et ça marche aussi pour les piqûres de moustiques.

26. Un traitement de bain « anti-nid de guêpes

Marcher sur une guêpe... Faites couler un bain avec une grosse quantité de bicarbonate de soude. Cela calme et apaise les douleurs de piqûre rapidement.

27. Traite les piqûres de méduses



Le remède est simple. Enlever les fragments de tentacules de la méduse en rinçant la zone affectée avec de l'eau salée. Puis, raclez la peau (avec un coquillage, un couteau ou même une carte de crédit) pour les extraire complètement. Ensuite, préparez une pâte avec du vinaigre et du bicarbonate de soude. Appliquez cette pâte sur la peau. Cela marche vraiment !

28. Élimine les brûlures d'estomac



1 cuillère à café de bicarbonate dissoute dans 1 grand verre d'eau va vite apaiser les douleurs d'estomac. Mais essayez de boire cette solution le plus rapidement possible, car le goût n'est pas agréable. Ce remède marche beaucoup mieux que la plupart des médicaments en vente libre.

29. Nettoie les dentiers



Avant le coucher, trempez votre dentier dans un verre d'eau mélangée à 1 cuillère à café de bicarbonate de soude. Ça le nettoie, le blanchit et élimine les mauvaises odeurs !

30. Nettoie le mobilier de jardin en plastique



L'astuce est simple et efficace. Préparez une pâte à base d'eau et de bicarbonate et frottez ! Rincez et admirez le résultat.

31. Nettoie le revêtement en PVC des maisons



Pas de solution facile pour ce problème, il faut de l'huile de coude. Frottez avec la pâte de bicarbonate de soude, c'est physique mais cela fonctionne. Et en bonus, l'astuce fonctionne aussi sur les fenêtres en PVC !

32. Nettoie les petits accidents de vos animaux domestiques

Votre animal domestique vous a laissé un petit cadeau sur votre tapis préféré ? Saupoudrez votre tapis ou votre moquette avec du bicarbonate. Brossez bien pour que le bicarbonate pénètre le tissu. Laissez agir 3 h et passez l'aspirateur.

33. Éteint les petits feux de poêle

Saupoudrer du bicarbonate de soude sur un petit feu de poêle est efficace pour le maîtriser. Attention : versez le bicarbonate doucement ! Sinon, cela pourrait déverser le contenu enflammé hors de la poêle ! Ça marche aussi si un petit feu se déclare sur un tapis, un tissu d'ameublement ou sur un vêtement.

34. Nettoie les matelas



Je retourne mon matelas au moins 1 fois par mois. Pour l'assainir, saupoudrez du bicarbonate sur le matelas et laissez agir. Puis, passez l'aspirateur pour éliminer les mauvaises odeurs.

35. Blanchit le linge et les draps

Vos draps et vêtements commencent à tirer vers le gris ? Ajoutez 300 g de bicarbonate dans le bac à lessive pour qu'ils retrouvent tout leur éclat. Vous verrez, vos draps ressortent propres et éclatants de blancheur !

36. Nettoie l'aquarium



Une super astuce pour nettoyer un aquarium est d'utiliser du bicarbonate. Pour nettoyer votre aquarium en profondeur, utilisez du bicarbonate de soude pour frotter l'intérieur et l'extérieur des parois en verre. Son efficacité est remarquable. Vous pouvez augmenter l'effet en ajoutant du sel fin, pour faire briller le verre.

37. Pour laver votre chien



Le bicarbonate est aussi un excellent moyen de laver les chiens. Préparez une solution d'eau et d'eau oxygénée (à parts égales). Ensuite, saupoudrez du bicarbonate de soude sur le pelage mouillé de votre chien. Puis, versez le mélange d'eau et d'eau oxygénée sur le pelage,

tout en le frottant pour mieux l'incorporer. La réaction va un peu mousser : mais cela va complètement désodoriser votre chien !

38. Élimine les mauvaises odeurs des chiens

L'emploi du bicarbonate pour éliminer les mauvaises odeurs d'un chien est très efficace. Saupoudrez abondamment le pelage de votre chien avec du bicarbonate de soude. Frottez bien le pelage pour incorporer le bicarbonate dans les poils. Puis, brossez votre chien.

Cette méthode va extraire les huiles et enlever les mauvaises odeurs du pelage. L'astuce est idéale pour un nettoyage rapide en hiver. Elle évite d'avoir à mouiller votre toutou. Pas de risque qu'il attrape froid. Et surtout, elle n'utilise aucun produit toxique. En plus, si vous effectuez ce soin sur votre parquet, le bicarbonate va nettoyer le bois !

39. Ajoute un effet « couche de neige » à votre sapin de Noël (on est en avance mais c'est à retenir)

Tamisez du bicarbonate de soude sur votre sapin de Noël pour imiter une fine couche de neige. D'une part, le produit n'est pas nocif pour votre famille ni pour vos animaux. D'autre part, il réduit le risque d'un incendie du sapin. Et en plus, le bicarbonate purifie l'air ! Pour le nettoyage, il suffit de passer l'aspirateur à la fin des fêtes. Vous pouvez aussi l'utiliser sur les arbres artificiels : l'effet est plus joli et moins nocif que la neige artificielle vendue en bombes aérosol. Pensez écolo !

40. Nettoie la piscine

Le bicarbonate de soude aide à équilibrer le pH de l'eau de votre piscine. En plus, l'eau devient tellement propre qu'elle en scintille. La preuve, vos yeux ne brûlent pas.



41. Enlève l'odeur de moisi sur les serviettes de bain

Vos serviettes sentent mauvais ? Ça peut arriver si vous ne les avez pas sorties tout de suite de la machine à laver. Pour y remédier, mettez-les à la machine à 90°. Versez deux tasses de vinaigre blanc. Faites un 2e cycle à 90° avec une 1/2 tasse de bicarbonate. Faites bien sécher les serviettes.

42. Nettoie la grille du barbecue

Faites une pâte en mélangeant du bicarbonate avec un peu d'eau. Puis frottez la grille du barbecue avec pour enlever la graisse facilement.

43. Désodorise la maison



Vous n'aimez pas les odeurs de cuisine à la maison ? Pensez au bicarbonate ! Il suffit de poser des coupelles remplies de bicarbonate pour désodoriser toute votre maison naturellement.



Week-end des 13 et 14 avril

Couscous classique -bœuf, agneau, boulettes, merguez, poulet-	16€
Couscous de la mer	
-filets de poissons de Méditerranée, crevettes, fruits de mer-	20€
Cotis salés	13€
Pilons de poulet, sauce Ranch	13€
Canette des Dombes à la Forestière	17€
Aiguillette de bœuf braisée au vieux bordeaux	17€
Araignée de veau aux pleurotes	17€
Médallion de lotte sauce homardine	20€

Week-end des 20 et 21 avril

Chevreau aux herbes du maquis	17€
Côtes d'agneau	17€
Pot au feu de canard	16€
Coquelet rôti	15€
Carbonade de bœuf	14€
Travers de porc marinés	15€
Langue de veau	15€
Cuisses de grenouilles	17€
Pluma de porc	18€
Aïoli de poissons et fruits de mer	19€
Quenelles de saumon maison gratinées	15€
Matelote d'anguilles	20€

Week-end des 27 et 28 avril

Paëlla classique -poulet, lapin, chorizo, fruits de mer-	17€
Paëlla de la mer -poissons de Méditerranée, crevettes, fruits de mer-	20€
Rôti de filet de bœuf en croûte d'herbes	19€
Ragoût d'agneau à l'irlandaise - Irish Stew -	17€
Trilogie de veau -carré, ris et joue-	19€
Coq au vin rouge	16€
Côtelettes de sanglier	18€
Rumsteack d'agneau	17€
Tête de veau	16€
Cuisse de lapin parfumée ail et thym	15€
Filet de canette aux pêches	18€
Gardiane de taureau	18€
Filet de saumon aux petits légumes	18€

Mercredi 1^{er} Mai

Rossbiff	11,80€
Supplément de knepfle	2,50€
Supplément de salade de pommes de terre	2,50€

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

Week-end des 4 et 5 Mai

Bœuf gros sel et ses garnitures	16€
-avec potage aux quenelles-	18€
Joues de porc	15€
Axoa de veau -recette basque-	14€
Osso bucco de veau	16€
Souris d'agneau	17€
Surlawerla de foie de veau	14€
Ballotine de volaille farcie aux morilles	17€
Magret de canard aux cerises	18€
Mixed grill de viandes et saucisse	18€
Mixed grill de poissons	19€
Pâtes farcies de la mer	16€
Ravioles du Dauphiné à la crème de salsifis, jambon à l'os	16€

Plats permanents

Dès dispo... les Asperges d'Alsace (Ferme Rieffel)	
Asperges mayonnaise	Petite 11€ - Grande 16€
Asperges 3 sauces	Petite 13€ - Grande 18€
Supplément Duo de jambons - à l'os	
et cru fermier d'Auvergne -	5€
Duo de saumons -mariné gravlax et fumé-	10€
Crêpes alsaciennes, sauce blanche aux asperges	13€
Avec jambon à l'os	16€
Avec saumon poché	19€
Fromage blanc, pommes sautées	9€
Avec jambons	14€ - Avec saumons
	19€
Jambonneau, salade de pommes de terre	15€
Anguilles marinées	18€

**** 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

la Cuisine de marseille

Gâteau à la carotte et aux amandes - recette Végétarienne

Vous connaissez le 'carrot cake' ? Ce gâteau américain le plus tendance a fait le tour du monde. Voici la recette du gâteau à la carotte, revisitée façon végétarien, qui plaira à tout le monde.

Rassurez-vous, malgré son nom le carrot cake ou gâteau à la carotte n'a pas le goût de la carotte : moelleux et léger, c'est un moyen ludique et délicieux de faire manger des légumes aux enfants !

Type : dessert - Difficulté : facile - Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes - Pour 8 personnes

Ingrédients pour un gâteau à la carotte

- 250 g de carottes
- 120 g d'amandes
- 170 g de farine de blé ou d'épeautre
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 120 g de sucre de coco
- 20 cl de lait d'amande
- 6 cl d'huile végétale
- le zeste d'un citron
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- un peu de sucre glace et d'amandes effilées



La préparation du carrot cake végétarien

Préchauffez le four à 180° C. Mixez finement les amandes puis versez-les dans un grand saladier avec la farine, la fécule de pomme de terre, le sucre de coco, le zeste de citron, le bicarbonate, le sel et la cannelle en poudre. Mélangez l'ensemble.

Épluchez les carottes, et mixez-les finement. Ajoutez les carottes avec les autres ingrédients dans le saladier. Versez le lait et l'huile à la préparation et mélangez.

Insérez la levure, mélangez et versez la préparation dans un moule rond de 24 cm de diamètre, huilé et enfariné.

Mettez au four pendant 40-45 minutes et vérifiez la cuisson en insérant un couteau dans le gâteau. Si la lame est sèche, le gâteau est cuit !

Laissez tiédir avant de démouler et saupoudrer de sucre glace et d'amande effilées. Pour les gourmands vous pouvez poêler les amandes effilées avec du sucre avant de les ajouter sur le gâteau.

Transformez ce gâteau à volonté : vous pouvez ajouter des abricots secs, des noix pour le côté croquant, ajouter des pépites de chocolat ou un glaçage !

Vous pouvez déguster ce gâteau moelleux en dessert ou l'apprécier au petit-déjeuner avec une tasse de thé ou un verre de lait d'amande : à vos couteaux !

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

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

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Jeudi 4 avril

BENFELD - Balade sportive

Partez à la découverte des plantes sauvages et de leurs secrets avec Christine Kuhn, éveilleuse nature. Une balade sportive remplie de surprises et d'échanges à Westhouse ! Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr - Gratuit.

Samedi 6 avril

BENFELD - S'geht alles d'Schissgass nab ! La revue satirique du Hützel's Cabaret

Le club Bushido de Benfeld organise une soirée «s'geht alles d'Schissgass nab !», la nouvelle revue humoristique bilingue du Hützel's Cabaret à 20h30 au Cercle catholique de Benfeld 19 rue Sieffermann. Fléchage mis en place pour vous rendre au parking. Boissons et petite restauration prévues. Entrée : 18€. Les places sont numérotées. Renseignements et réservation auprès de Angèle Weiss : angele.weiss@orange.fr ou téléphone 06 76 27 02 46 ou 03 88 74 35 41.

Samedi 6 avril

BENFELD - Changement climatique, qu'est-ce que cela veut dire concrètement ?

Lors de cet après-midi d'échange, vous allez pouvoir entrer dans la thématique du changement climatique plus en profondeur, vous l'approprier et faire du sens. Ce faisant, vous allez commencer à développer des prises de conscience autour de notre interconnexion autant au plan de la genèse de la crise que de son vécu actuel et futur. Suite à cela, vous arriverez à de la co-création de solutions qui seront adaptées à vos réalités. A 14h, RDV précisé à l'inscription. Prix libre.

Samedi 6 avril

SÉLESTAT - L'équilibre de la forêt

Partagez un moment avec un animateur de la Maison de la Nature et un chasseur. Partons ensemble au cœur de la forêt de l'III*Wald afin d'en comprendre l'écosystème et comment l'équilibre de la forêt est maintenu. À 14h. Rdv précisé à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Inscription au 03 88 58 87 20. Renseignements au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemunt.org.

Samedi 6 avril

KRAUTERGESHEIM - Show d'impro

Un spectacle d'improvisation festif où tout est possible, grâce à la complicité du public ! Un véritable moment d'échange pour un spectacle unique. info@alc67.com ou au 07.54.36.77.76. Réservation sur www.alc67.com. Buvette et petite restauration sur place ouverture des portes à partir de 18h30. Début du spectacle à 20h Tarif 14€/ Moins de 16 ans & Etudiants 12€.

Dimanche 7 avril

GERSTHEIM - Concert annuel

La Société de Musique Concorde organisent leur Concert Annuel, sous la direction de Mathieu Offner. La 2^{ème} partie sera animée par l'orchestre d'Bloss Band. Petite restauration et tartes flambées vous seront proposées. Début du Concert à 15h. Ouverture de la salle à 14h. Entrée à 12€. Renseignements au 06 06 66 53 56 ou sur Facebook @concordegerstheim.

Dimanche 7 avril

SERMERSHEIM - Pêche sportive

Pêche sportive à l'étang de 8h30 à 11h15. Immersions de truites. Petite restauration sur place. Ouverture des portes à 7h30. Renseignements au 03-88-74-46-70.

Mercredi 10 avril

MATZENHEIM - Don du Sang

Le Mercredi 10 avril 2024 de 17h à 20h, une collecte de sang aura lieu dans les locaux de l'école élémentaire «Les Tilleuls» à Matzenheim. A l'issue du don, l'amicale

vous proposera une collation : Tarte flambée ou pizza / dessert. Faites un geste solidaire et sauvez des vies !!!

Vendredi 12 avril

BENFELD - Atelier cuisine: Prendre soin de son microbiote par l'alimentation

L'AGF vous propose un atelier cuisine avec comme thématique de prendre soin de son microbiote par l'alimentation. Cet atelier est gratuit - sur inscription au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Vendredi 12 avril

CHÂTENOIS- E Friehjohr fer unsri sprochen à 20h espace les Tisserands

«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-Tesch clôturera la soirée : de bons moments en perspective ! Un à l'Elsas-sisch. Entrée gratuite, plateau à la sortie. Buvette et petite restauration sur place. Réservation : 03 88 82 02 74

Samedi 13 avril

ORSCHWILLER- La forêt «en-chantée»

Découvrons le côté sauvage du Haut-Koenigsbourg. Promenons-nous dans la forêt autour de la forteresse, découvrons ce paysage qui a beaucoup changé au cours de l'histoire. Regardons les arbres, parfois centenaires, les plantes à leur pied et apprenons à les préserver. Écoutons... Entendons-nous les chants des oiseaux qui marquent leur territoire ? Peut-être pourrions-nous observer ceux qui nichent directement sur les murailles ? Puis profitons de la tombée de la nuit... A 19h.

Samedi 13 avril

SAINTE-CROIX-AUX-MINES - Escape game prise d'otage des transports

Bienvenue en 2050, vous avez voyagé dans le temps afin de sauver différents moyens de transport doux. En effet, un concepteur de SUV les a emprisonnés afin d'empêcher la population de s'en servir. Votre mission ? Libérer le vélo, les baskets, la trottinette et le skateboard. Mais attention nous ne pouvons vous garantir l'accès à cette salle que pendant une heure avant le retour du concepteur ... A 14h et 16h, RDV précisé à l'inscription. Prix libre (conseillé 25€).

Samedi 20 avril

OSTHOUSE - Soirée dansante

Le CSB Osthouse organise une soirée dansante à 19 h 30 dans la salle polyvalente animée par l'orchestre «Gyn Fizz». Au menu : Fleischkichele / Spaetzle / Dessert / Café au prix de 25 €. Apéritif de bienvenue offert. Rés. à : contact@csb-osthouse.fr ou au 06 85 96 01 50.

Samedi 20 avril

MUTTERSCHOLTZ - Grande chasse eau trésor

Nous proposons pour les familles une grande chasse au trésor à la recherche de l'eau dans le Ried. Résolvez des énigmes, parcourez le paysage et, tout en accumulant les indices qui vous permettront d'ouvrir le coffre au trésor, découvrez le lien entre la nappe phréatique, le Ried et l'Homme. A 14h. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemunt.org

Samedi 20 avril

WESTHOUSE - Concert rock - Chorale Clé des Chants 20h00 Salle Polyvalente

Après «500 voix pour Queen» au Zénith de Strasbourg en janvier 2024 sous la direction de leur cheffe Virginie Klethi, la 40^{ème} de choristes de la Clé des Chants et une 20^{ème} de renfort de la Team des 500 voix seront ravis de vous accueillir pour leur concert annuel «Rock» interprétant des morceaux du répertoire de Queen, Johnny Halliday, Téléphone, accompagné sur scène d'un orchestre live. Ouverture à 18h15 avec tartes flambées jusqu'à 20h + petite restauration et animation musicale 1^{ère} partie.

19 avril et 21 avril 2024

CHÂTENOIS - Des tubes, rien que des tubes !

Formation de jazz incontournable du Centre Alsace, le Sletto's Big Band propose deux concerts de gala à l'Espace des Tisserand. L'orchestre consacrera la première partie de ses concerts au jazz classique et mettra en lumière le timbre de voix chaleureux et émotionnel et le swing élégant du crooner Christophe Erard. Avec ses invités, la chanteuse Jyzzel et le chanteur Sébastien Kamacher, la deuxième partie sera soul, rock, pop et funk !

Dimanche 21 avril

HINDISHEIM - 21^{ème} Marché aux Puces

Organisé par l'US Hindisheim, réservez votre place avant le 7 avril ou contactez nous au 03 88 68 50 62. Pour plus d'informations, consultez fb.us.hindisheim ou messagerie. Buvette et petite restauration gérées par l'USH (tartes flambées, pizzas, bretzels, grillades, knacks). nous vous attendons nombreux pour chiner dans les belles rues du village. La recette de cette manifestation est destinée à améliorer nos infrastructures pour le bien-être de nos licenciés

Samedi 27 avril

SÉLESTAT - Les plantes dans tous leurs états

Découvrez les plantes de l'III*Wald, leurs vertus et leurs utilisations. Plantes médicinales, tinctoriales, magiques, délicieuses... tant de choses à découvrir dans cette nature préservée. A 14h. RDV précisé à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Inscription au 03 88 58 87 20. Renseignements au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemunt.org

Dimanche 28 avril

RHINAU - Balade Gourmande du Ried

Le FC vous accueille pour vous promener à travers la Forêt Rhénane durant 8 Km en cheminant entre les 6 points étapes gourmandes. Venez passer un moment agréable, en famille ou entre amis. Repas : Bretzel - Terrine de Gibier avec Crudités - Bouchées à la Reine Spaetzles - Trio de Fromage - Crumble aux pommes. Le vin et l'eau sont compris dans le prix. A l'arrivée : DJ Fred et soirée tartes flambées. Prix : 38 € Adulte / 19 € enfant. baladegourmandefcrhinau@gmail.com - 06 45 28 15 1

Dimanche 28 avril

SERMERSHEIM - Pêche sportive

Pêche sportive à l'étang de 8h30 à 11h15. Immersions de truites. Petite restauration sur place. Ouverture des portes à 7h30. Renseignements au 03 88 74 46 70.

Mercredi 1 mai

DIEBOLDSHEIM - 21^{ème} Marche et 7^{ème} Foulées des castors

Organisée par l'AS Dieboltsheim-Friesenheim, le départ aura lieu au club-house de l'AS Dieboltsheim-Friesenheim de 9h à 12h. Après une balade ou un footing de 6 ou 10 km au choix ; sur les prés, chemins et forêts de nos 2 villages, le chef du jour vous propose : longe de porc, petits pois carottes et frites, dessert et café à 19 € pour les adultes et 10€ pour les enfants de 7 à 14 ans. Réservations chez Bruno Rivet 07 62 03 02 21.

Samedi 4 mai

VALFF - Soirée asperges

La Musique Alsatia organise sa soirée avec l'orchestre Guy et Robert Friess à la salle polyvalente à partir de 20h. Prix du menu 44€ pour les adultes et 20€ pour les enfants de moins de 14 ans, boissons comprises et 1 apéritif offert. Menu de remplacement escalopes à la crème et spaetzles. Réservation André Rosfelder 03 88 08 40 04 Schmitt J Claude 03 88 08 14 68. Les réservations ne seront définitives qu'à réception du règlement.

+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarsel.fr

le Journal de marsel

Le journal de marsel publié par :

JDM Editions - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU

JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€

RCS Strasbourg TI 504 161 175

Directeur de publication :

Véronique KOHLER

Contact : 03 88 74 11 10

lejournalde@marsel.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.





Hippodrome
de Strasbourg - Hoerd

13 & 14 Avril 2024 de 10h à 19h

97 Rue du Cheval-Noir 67720 HOERDT
Accès : autoroute Strasbourg-Hoerd sortie 49

Tél. : 06 15 93 69 17
www.naturezvous.alsace



La Région
Grand Est

Oktave

Hoerd

MAXI
FLASH

CENTRAKOR
ALSACE

bleu
d'Alsace

SCHNELL

GVS

City Fire Paintings

Thermi
CONSEIL

ALSACE

Kiwanis

BFM
ALSACE





KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

La cuisine de vos rêves à 2 pas de chez vous







Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Schwarzwaldstraße 93 · D 77933 LAHR (proximité gare)
0049 7821 95 96 93 · info@kuechen-atelier-lahr.de · www.kuechen-atelier-lahr.de

De la nature
à votre assiette



Gratin d'ail des ours aux haricots à écosser et poitrine salée

- Haricots à écosser
- Un beau morceau de poitrine salée
- 1 oignon
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier frais
- Gros sel

Cuire les haricots avec l'oignon clouté et la poitrine en mouillant à l'eau à hauteur. Assaisonner avec du gros sel. Lorsque les haricots sont cuits, terminer la cuisson de la poitrine, laisser tiédir et tailler en lardons.

Masse à gratin (plat pour environ 10 personnes)

- Deux bonnes poignées de feuilles d'ail des ours
- ½ L de lait
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 4 œufs
- 80 g de Parmesan Râpé
- Sel, poivre



Réaliser un roux ; faire fondre le beurre et ajouter la farine puis laisser cuire une minute, ajouter le lait et faire bouillir. Rajouter l'ail des ours et mixer, adjoindre les jaunes d'œufs et le parmesan. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Monter les blancs pas trop fermes et mélanger délicatement en trois fois au premier appareil. Réchauffer les haricots avec les lardons et un peu de liquide de cuisson. Vous pouvez aussi rajouter une petite tombée d'épinards ainsi qu'un concassé de tomates.

Napper de masse à gratin, répartir uniformément et gratter sous le grill.

Servir immédiatement. Il est possible d'utiliser différentes variétés de haricots (rouge, noir, borlotti, chevrier vert, coco, ...) et même de les mélanger en prenant soin de les cuire séparément.

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

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

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

Ouvert du 28 mars au 2 juin 2024

du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h

à 15 minutes de Rhinau

RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

ScheunenParty le 20 avril

SPÉCIALITÉS MAISON

Flammekuchen
Saure Leberle
Wurstsalat
Straußi-Teller
Brägle
...en plus tous les dimanches
Plats du jour

Schnitzel
Vesperteller
Bibiliskäse
Salatteller
Bauernbrot
...en plus tous les dimanches
Plats du jour

Visitez notre site
www.hummels-strausse.de

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | ☎ 0049 7822-30620

Auberge b'm hans

19bis rue de Colmar
OBNHEIM
Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Pensez à réserver

Menus à thème du mois d'Avril

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

Vendredi 12 et samedi 13 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 21 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 28 avril à midi
Couscous Royal

La carte Ail des ours sera disponible dès mi-avril

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

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

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^h30

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraie
Les mercredis de 10^h à 17^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^h30

MUTTERSCHOLTZ

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

WINTZENHEIM (68)

les vendredis de 8^h à 12^h

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16^h30 à 20^h

BENFELD

les samedis de 7^h30 à 12^h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8^h à 12^h

Votre commerce de proximité



Nos casiers ...

disponibles

24h/24 et 7j/7,

**produits locaux, fruits
et légumes de saison,
viandes et petits en cas !**

**Pour le plaisir de manger
des produits de qualité :**

Propre production :

- Viande bovine sur commande
- Charolais et Limousin

Produits faits maison



Retrouvez-nous

facebook



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

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

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



**A partir du 26 avril,
retrouvez-nous
tous les vendredis matin
à la Ferme SCHMALAU
de 9h à 12h**

7, rue du Nord - Rhinau



Vivez l'expérience du confort en extérieur !

**DEVIS GRATUIT
SANS ENGAGEMENT**



Nouveauté 2024 : STORE COFFRE

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

**-25%
sur les stores
extérieurs
SUNGROUP**



MOUSTIQUAIRE

Offre valable jusqu'au 30 avril 2024



**-15%
sur les pergolas**

PERGOLAS - STORES EXTÉRIEURS & STORES INTÉRIEURS - MOUSTIQUAIRES - PIÈGES À MOUSTIQUES

STORE INTÉRIEUR



**STORES
ANTI
CHALEUR**

Conception
& Fabrication
Française

**OUVERTURE
SHOWROOM**

du lundi au vendredi
de 9h-12h et 14h-18h
samedi de 10h-12h
et 14h-17h

TOILES



MOTEURS



Nouveauté 2024 : Moustilux

- Écologique
- Silencieux
- Pour un confort optimal contre les moustiques
- Concentre le CO2 présent dans l'air pour attirer les moustiques et les capturer



STORDIF - 22 RUE DE LA GARE - 67120 DUPPIGHEIM - 03 90 40 29 20 - WWW.STORDIF.FR - CONTACT@STORDIF.FR

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov

Dépannage et Rénovation

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

DEVIS GRATUIT

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

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

Intervention rapide

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

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

COLLECTIONNEUR D'OBJETS MILITAIRES

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

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

ELSASS COACH
Diplômé d'État

07 87 53 46 52

**REMISE EN FORME
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
PERTE DE POIDS
SELF DÉFENSE**

À DOMICILE / EN ENTREPRISE
INTERIEUR • EXTERIEUR
INDIVIDUEL • GROUPE

fabien@elsass-coach.fr • elsass-coach.fr

les Bons gestes de marseille

Ménage de printemps : 7 astuces pour ne rien oublier

Un habitat durable, c'est bien, mais un habitat écologique propre, c'est encore mieux. Après l'hiver vient logiquement le ménage de printemps : journées longues et soleil au programme, plus d'excuse. Voici pour vous aider quelques astuces pour ne rien oublier !

Les beaux jours sont pour bientôt, le printemps est à nos portes, et un vent de renouveau souffle sur la maison. Comme chaque année, c'est l'occasion de prendre l'air et de faire prendre l'air à son logement et de se mettre au grand ménage rituel : le fameux ménage de printemps.

Un ménage de printemps complet pour une maison nickel !

A la fin de l'hiver et du printemps, on continue parfois de se demander **que faire en cas de grippe** pour désinfecter sa maison. Il s'agit également du fameux nettoyage de printemps qui nous prend quand le soleil arrive mais qu'il fait encore un peu frais ou qu'on ne peut pas sortir. Vous l'aurez compris c'est le bon moment pour se demander **comment nettoyer une poignée de porte**. Voici nos derniers conseils avant de se mettre à l'ouvrage et, pour se donner du courage, un peu de musique.

Pour un ménage de printemps efficace, suivez notre guide d'astuces ménage. Néanmoins, il reste souvent des petites choses auxquelles on pense moins et qui font la différence. D'où ce nouveau guide pour être sûr de ne rien oublier.

Pensez au paillason

Le paillason est le premier élément qu'on rencontre dans la maison pour combattre la saleté et pourtant il est parfois bien peu propre. Au lieu de passer un coup d'aspirateur rapide comme vous le faites parfois, profitez du grand ménage de printemps pour bien le nettoyer. On le secoue, on le bat, on l'aspire, on l'aère, **on le lave et le tout sans ménagement** : c'est pour son bien !

Nettoyez les espaces cachés ou laissés de côté

On vous voit venir : terrassé par la première heure de rangement, vous avez décidé que la maison était déjà bien plus propre. Que nenni, il y a des espaces oubliés qu'il ne faut pas négliger et cela ne vous demandera pas forcément un effort physique considérable (d'accord, si) !

Si les murs et le type de papier-peint le permettent, lavez-les soigneusement avec une éponge et du **liquide vaisselle**, voire un balai-éponge pour les zones plus difficilement accessibles. On sèche le tout à l'aide d'un chiffon propre. Si les surfaces sont fragiles, on dépoussière soigneusement.

On en profite également pour passer **sous les gros meubles**, et on pense aux armoires, et notamment aux plinthes, aux espaces intérieurs, et aux **dessus d'armoires**.



On en profitera pour décider de ce qu'on fait de ce qui y est accumulé (pensez au troc et au don).

Ménage de printemps : nettoyez naturellement tout ce qui ne l'est jamais
C'est le moment où jamais de s'attaquer à tous les recoins de la maison...

Nettoyez les serpents de votre réfrigérateur

Un réfrigérateur est une grosse armoire produisant du froid. Pour ce faire, un fluide circule dans des tubes en serpents présents dans le frigo et derrière. Puisque vous nettoyez l'intérieur, profitez-en pour déplacer légèrement le frigo afin de nettoyer l'arrière et, tant que vous y êtes, la partie du sol ainsi dégagée.

Nettoyez l'habitat de vos animaux

Vous avez des animaux ? Eux aussi ont leurs affaires et même si vous les nettoyez régulièrement, pensez-y lors du ménage de printemps.

Comme chaque semaine, on nettoie la cage, le bac à litière et/ou le de l'animal mais on étend le nettoyage à la cage de transport, aux jouets, aux harnais, aux lits, aux couvertures... Bien entendu, comme d'habitude on utilise un **nettoyant non toxique**. Les jouets qui ne servent plus peuvent aussi être donnés à un refuge pour animaux.

On examine également la trousse médicale de l'animal et l'état du jardin et de la cour si vous en avez, enfin de vérifier que rien de dangereux ne traîne. C'est la bonne époque pour traiter votre animal contre les puces et autres parasites.

On n'oublie pas les luminaires

Certes ils sont souvent au plafond ou dans des espaces peu accessibles, mais on les oublie de fait régulièrement. On utilise pour cela un nettoyant multi-usage et un chiffon microfibras.

Pour faire briller, **même astuce que pour les vitres : le vinaigre blanc** est idéal !

Nettoyez les meubles rembourrés

Poussière, cosmétiques, huiles corporelles, germes : les **meubles rembourrés** s'usent vite et sont peu propres après l'hiver. On peut les aspirer soigneusement, mais aussi les nettoyer en profondeur avec un appareil pour nettoyer les moquettes. On peut songer à l'emprunter si on ne l'a pas déjà. Attention aux meubles et tissus fragiles.

On prend soin du sol de manière naturelle

Meubles de bois et parquets ont besoin d'un nettoyage spécifique et d'être remis en état de temps en temps.

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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- ISOLATION
- GOUTTIÈRES
- LAVAGE TOITURE
- DÉMOUSSAGE
- RECIMENTAGE FAÎTIÈRE
- 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

Siret : 512 023 109 00025



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-fenetres.fr

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



EBS FERMETURE

Revendeur **Internorm**

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



Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM

22 rue des Tulipes

MUTTERSCHOLZ

www.ebsfermetures.com

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



3 HALLS DE STOCKAGE À LOUER À MUSSIG



PROCHE DE SÉLESTAT

MOINS DE 10MIN D'UN ACCÈS AUTOROUTIER

166M2/LOCAL - HAUTEUR 6M

PORTES SECTIONNELLES 4,5 X 4,5M

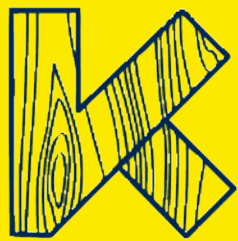
+ PORTES DE SERVICE ET LOCAL SANITAIRE

LOYER 1 000€HT ET HC



NOUS CONTACTER : 07 86 42 87 15

laetitia.leonate@outlook.fr



KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



DEPUIS 1981

VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



les Bons à savoir de
marsel

Les bienfaits insoupçonnés du lait de coco

Du flan au curry de poisson en passant par les recettes pour avoir une belle peau ou de beaux cheveux, le lait de coco est un ingrédient qui n'en finit jamais de surprendre... Tour d'horizons de ses bienfaits en cuisine.



Noix de coco : bienfaits à gogo ? Le lait de coco est devenu un produit incontournable dans nos cuisines. Symbole de la cuisine exotique, il a tout de suite trouvé sa place dans les rayons des épicereries. Est-il pour autant sain et idéal à consommer ? consoGlobe vous en dit plus sur ce produit aux vertus bienfaitantes.

Noix de coco : bienfaits à gogo, mais attention à ce que vous consommez

Petit point de définition : le lait de coco est parfois confondu à tort avec le jus ou l'eau de coco. Pour bien faire la différence, sachez que le lait de coco est blanc et est préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée : on broie la pulpe et on la mélange avec de l'eau bouillante. C'est donc un produit reconstitué, mais il n'est pas sans intérêt dans la cuisine.

L'eau de coco ou jus de coco est le liquide limpide, semblable à de l'eau très légèrement trouble, présent dans la noix de coco quand elle est encore verte : on peut la boire simplement en perçant le sommet de la noix et en y glissant une paille.

Le lait de coco, un formidable allié santé

Le lait de coco est très utilisé dans la cuisine thaïlandaise, mais aussi malaisienne, indienne ou polynésienne.

Bien que reconstitué, le **lait de coco est très riche en fer, potassium et phosphore**, également source de manganèse, de cuivre, de sélénium et de zinc.

Contrairement à l'eau de coco, le lait est très riche en lipides, essentiellement des acides gras saturés, ce qui donne un onctuosité et douceur aux plats qu'il intègre.

Un aliment gras, mais intéressant d'un point de vue nutritionnel

Pourtant, si on n'en abuse pas, grâce à sa teneur en fibres, le lait de coco peut être un moyen efficace pour aider à **contrôler le poids**. Les matières grasses dans le lait de coco augmentent aussi le métabolisme et, lorsqu'il est intégré dans un régime pauvre en calories, il contribue à la perte de poids.

Paradoxal, non ? Comme d'habitude, tout est question de quantité.

Pour profiter des bienfaits de la noix de coco, spécifiquement sur cet aspect, il faudra néanmoins mieux consommer le jus (ou eau) de coco, plus riche en protéines et moins gras.

On ne l'utilisera certes pas de la même façon mais si vous cherchez à profiter des fibres, le lait de coco sera assez gras : on le réserve donc si possible pour la cuisine.

Une alternative au lait animal

Vous ne consommez plus de lait de vache ? Qu'à cela ne tienne, le lait de coco peut être une excellente alternative... Même si contrairement au lait de vache, le lait de coco ne contient que 38 g de calcium pour une tasse. Il contribue amplement à la construction et à la solidité des os.

Comme expliqué plus haut, le lait de coco contient du sélénium, qui est un antioxydant qui soulage les symptômes de l'arthrite, en effet, le sélénium contrôle les radicaux libres et **diminue le risque d'inflammation des articulations**.

Des idées recette avec du lait de coco

Curry de légumes au lait de coco

- Faites revenir des légumes de saison (comme des carottes, des poivrons, des courgettes, des pois chiches, des patates douces, etc.) dans une poêle avec de l'huile.
- Ajoutez du curry en poudre, du sel, du poivre et tout autre assaisonnement de votre choix.
- Versez du lait de coco et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce épaississe.
- Servez avec du riz basmati ou du pain naan.



Poulet au lait de coco

- Faites dorer des morceaux de poulet dans une poêle avec de l'huile.
- Ajoutez des épices comme du curry, du cumin, du paprika, du curcuma, du sel et du poivre.
- Versez du lait de coco et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que la sauce épaississe.
- Servez avec du riz ou des légumes sautés.



Smoothie exotique

- Mélangez dans un blender du lait de coco, des fruits tropicaux congelés (comme de l'ananas, de la mangue, de la banane) et éventuellement un peu de miel ou de sirop d'érable pour sucrer selon votre goût.
- Ajoutez éventuellement des graines de chia ou des flocons d'avoine pour un coup de pouce nutritionnel.



L'énergie confort



Augmentez les performances énergétiques de votre maison en toute simplicité

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

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

Etude personnalisée à domicile gratuite et sans engagement



**ACTUELLEMENT
CONDITIONS SPÉCIALES
pour la rénovation énergétique
des copropriétés ...**



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 !

© JDM Editions



**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



28 rue de Wittisheim • **BINDERNHEIM** • 03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31 • www.saintpaul-espacesverts.fr

Siret : 802717140 00015 - ©JDM Editions / Edith - *selon la loi en vigueur



PERGOLA et CARPORT

sur mesure

BAINS NORDIQUES

BADTUNNA

en exclusivité





Retrouvez-nous au

Salon 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@jmssunprotect.fr • 06 11 36 38 42

JMS - Sun Protect @jms.sunprotect

la nature de marseille

Biodiversité : les hirondelles font-elles encore le printemps ?

Le printemps est de retour. Mais les hirondelles de moins en moins. Au fil du temps, elles sont chaque année moins nombreuses à revenir en France.



Du soleil, des bourgeons, des chants d'oiseaux... Tous les signes du retour du printemps calendaire sont là. Mais, de plus en plus souvent, manque le plus symbolique : des hirondelles.

Des hirondelles quasi disparues en Île-de-France

Le constat est en effet tout simplement effrayant : en France, depuis 2001, le nombre des deux principales espèces d'hirondelles, rustique et de fenêtre, a respectivement décliné de 28 % et 25 %. Pourquoi semblent-elles ainsi fuir l'Hexagone, désormais ? Les raisons en sont hélas connues : dérèglement climatique, destruction des nids, mais aussi chute de l'accès à de la nourriture en quantité suffisante.

Ces oiseaux migrateurs sont censés quitter la chaleur africaine pour revenir nidifier en Europe au printemps. Dans certaines régions, la biodiversité est littéralement en chute libre. Ainsi, en Île-de-France, 90 % des hirondelles ont disparu en vingt ans. Et ce ne sont pas les seules, comme le soulignait récemment une étude de la Ligue de protection des oiseaux (LPO) et du Muséum national d'histoire naturelle : 86 % des serins cins et 65 % des faucons crécerelles y ont également disparu.

Installez un nid artificiel chez vous

En règle générale, les premières hirondelles sont visibles dans l'Hexagone à la mi-mars, la majorité revenant des régions plus clémentes, de l'Afrique, en avril. Mais cette disparition progressive de l'hirondelle au printemps n'est pas seulement un sujet français : au niveau européen, on recense 40 % d'oiseaux en moins, selon le Pan-European Common Bird Monitoring Scheme. Paradoxalement, alors que l'emploi des pesticides est des plus réglementé en Europe, ces insectivores y trouvent de moins en moins de nourriture.

À cela s'ajoute la difficulté croissante que les hirondelles rencontrent pour nidifier. La rénovation des maisons est bien souvent passée par là, les nids étant détruits au gré des chantiers. Une mauvaise pratique punie par l'article L411-1 du Code de l'environnement, interdisant « la destruction ou l'enlèvement des oeufs ou des nids ». Un geste simple à faire chez vous : acheter un

GAGNEZ VOS ENTRÉES POUR

le Salon du jardin, du Bio & du développement durable

les 13 et 14 avril 2024

à l'Hippodrome de Strasbourg - Hoerd

naturevous.alsace

Envoyez vos coordonnées
(nom, prénom, adresse mail et téléphone)

avant le 12/04/2024 par mail à

info@strasbourg-salonentreprise.com

10 lots de 2 entrées à gagner
jeu gratuit sans obligation d'achat



nid artificiel et l'installer sous l'avancée du toit de votre maison, de votre garage ou de votre car Park. Simple et utile, pour que les hirondelles reviennent au moins chez vous au printemps !



Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades



SPITZ CROVISIER

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

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

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

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

ETS PFEFEN SARL
CasaFloor France

LE SPÉCIALISTE DU RECOUVREMENT

Escaliers intérieurs Escaliers extérieurs Plan de travail Sols, douches






Membre du réseau **plus que PRO**

Tél. 06 50 13 41 58
68320 MUNTZENHEIM - www.pfefen.fr

© JDM Editions

JM SANITAIRES

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

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 00015

Menuiserie UTTER & CIE

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

sur mesure




ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS




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

RGE

Peinture Kitzinger

À votre service depuis 1997

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




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

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

EN CONCERT A PARTIR DE 20 HEURES

LE 12/04/2024 TROPICAL COFFEE SHOP 67560 ROSHEIM

LE 26/04/2024 V&B 67500 HAGUENAU

EXPLOSION DE ROCK EN LIVE!

40 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....

les Bons à savoir de
marseille

Les microplastiques, des vecteurs invisibles de polluants et une menace pour la santé

Les microplastiques, de minuscules particules envahissantes, transportent divers contaminants. Un spécialiste de l'Anses alerte sur leurs dangers cachés.

Ces particules, plus nuisibles qu'on ne le pense, véhiculent des additifs chimiques, des bactéries et des virus, agissant comme des « chevaux de Troie » dans notre environnement.

Les dangers multiples des microplastiques

Les microplastiques, ces particules inférieures à 5 mm, omniprésentes dans notre quotidien, représentent une menace environnementale et sanitaire plus complexe qu'il n'y paraît. Dans un entretien à Ouest-France, Guillaume Duflos, directeur de recherche et chef du laboratoire de physico-chimie à l'Agence de sécurité sanitaire des aliments (Anses), met en lumière l'inquiétante capacité de ces particules à transporter d'autres contaminants, tels que des additifs chimiques, des bactéries et des virus, à travers nos écosystèmes et jusque dans nos organismes.

La recherche sur les microplastiques, bien qu'elle progresse, se heurte à la complexité de standardisation des protocoles d'analyse. Cela rend difficile la comparaison des données et l'évaluation précise de leur impact. En France, une norme Afnor pour l'analyse des microplastiques dans l'eau a été établie, espérant devenir un standard international. Toutefois, aucune réglementation sur un seuil acceptable de microplastiques n'existe à ce jour, laissant un vide préoccupant en termes de protection sanitaire.



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons
le service clients !



1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**

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

Les contaminants véhiculés, une menace insidieuse

Les études sur les effets des microplastiques et des nanoplastiques, ces derniers étant encore plus petits et capables de pénétrer dans les cellules, débutent à peine. Les recherches suggèrent déjà des impacts sur la reproduction et le métabolisme dans des modèles animaux, mais l'absence d'harmonisation des méthodes complique l'évaluation des risques pour la santé humaine. Le véritable problème réside dans les additifs chimiques associés à ces plastiques, qui peuvent être relâchés dans l'environnement et agir comme des vecteurs pour d'autres polluants dangereux.

Duflos souligne la priorité de caractériser les additifs présents dans les microplastiques, en raison de leur potentiel à libérer des substances nocives. Ces particules ne se limitent pas à polluer les eaux en bouteille ou les produits marins ; elles se retrouvent dans une gamme étendue de produits de consommation, des boissons aux légumes, en passant par la viande et le miel, soulignant l'urgence d'une action réglementaire et de recherches approfondies.

Les études toxicologiques lancées en 2020 par l'Union européenne n'ont pas encore abouti à des conclusions, laissant un champ d'action ouvert pour la recherche future. La sensibilisation du public et la mise en place de normes strictes apparaissent comme des étapes cruciales pour s'attaquer au problème des microplastiques, non seulement en tant que polluants physiques mais aussi en tant que vecteurs de contaminants aux effets potentiellement dévastateurs sur la santé publique et l'environnement.



HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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



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



89 A Rte de Strasbourg • SÉLESTAT
 INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE | DEVIS GRATUIT

**PROMO
 DÉBUT DE
 SAISON**



L'ARTISAN DU RIED

à votre service depuis
 plus de 20 ans !

M. Ruhlmann Samuel

ENTRETIEN - NETTOYAGE

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

PEINTURE - RENOVATION

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

AMENAGEMENTS EXTERIEURS

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

Contactez-nous
 pour plus de
 renseignements

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

Siret : 412 620 908 000 19 • © JDM Editions/Edith



GM DECO

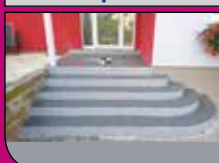
Tapis de pierre
 intérieur, extérieur,
 béton ciré, peinture
 sablée, résine

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

Siret n° 829 221 951 00017

Avant

Après



Devis Gratuit

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



**DEVIS
 GRATUIT**
 Nous avons
 une garantie
 décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

Siret n° 79704068500028

L'accessibilité chez
 chaise élévatrice

REHA TRANS

plate-forme élévatrice



DEVIS
 GRATUIT

CRÉDIT
 D'IMPÔT

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

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

Siret n° 34781660500047 • JDM Editions/Edith

GARAGE BUSCHÉ

JOURNÉES PORTES OUVERTES

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 AVRIL

Présentation de la gamme Peugeot!



Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN • 03 88 98 23 87

les 4stuces marseille

Que faire avec les feuilles de thé déjà infusées ?



Ne jetez plus vos restes de thé ou les feuilles déjà infusées ! En cuisine, dans la salle de bain ou au jardin, il existe bien des façons de recycler un sachet de thé qui a servi.

Buveurs et buveuses de thé et tisanes à toute heure de la journée, vous n'avez pas forcément en tête le volume de thé en vrac ou de sachets qui viennent remplir les poubelles. C'est vrai qu'une si petite quantité jetée quotidiennement n'interpelle pas nécessairement. Pourtant, quand on sait que le thé est la boisson la plus consommée au monde après l'eau, on se doute que tenter de recycler ses feuilles de thé n'a rien d'anecdotique. Connaissiez-vous quelques astuces zéro déchet pour boire du thé tout en évitant de gaspiller ?

Profiter des arômes d'une feuille de thé déjà infusée

Les restes de **thé infusé, en sachet ou en vrac**, conservent les arômes, même si l'intensité est moindre. C'est certain, une feuille de thé n'est pas qu'un déchet !

La feuille de thé pour cuisiner

Il vous arrive peut-être déjà d'utiliser du thé dans vos recettes comme lorsque vous préparez une tarte au chocolat et au thé, facile et rapide par exemple.

Pourquoi ne pas utiliser des sachets de thé déjà infusé ? Vous pouvez ainsi l'utiliser pour **réaliser des desserts** et autres recettes pour les gourmands.

La feuille de thé est idéale pour **parfumer l'eau de cuisson** du riz, des pâtes ou des légumes. Pensez au jasmin par exemple. Ce peut-être aussi un bon moyen de donner une saveur particulière à une **soupe pour relever le bouillon de légumes** habituel.

De la même manière, vous pouvez utiliser un **reste de thé froid en cuisine comme on le fait avec du vin ou du vinaigre** : déglacez la poêle avec le reste de thé pour récupérer les sucs et réaliser une sauce. Vous pouvez aussi utiliser quelques feuilles de thé vert infusé pour donner encore plus de goût à vos **poissons en papillote**. Ou ajouter des feuilles de thé dans le **panier vapeur** pour donner de l'arôme à des plats aussi sains que savoureux.

Enfin, pensez à **réutiliser le thé dans vos marinades** ! Un reste de thé noir mélangé à quelques épices sera parfait pour parfumer viandes, poissons, légumes et cubes de tofu.



La feuille de thé parfume l'ambiance

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, nous en convenons tous ! Alors, au lieu d'utiliser un **support** comme le coton pour diffuser vos **huiles essentielles**, autant réutiliser un sachet de thé que vous aurez pris soin de bien laisser sécher au préalable. À parsemer dans vos placards et tiroirs par exemple.

En outre, le thé a pour caractéristique d'**absorber les mauvaises odeurs**. Placez un sachet de thé déjà infusé dans le frigo ou frottez-vous les doigts avec juste après avoir coupé un bel oignon ou de l'ail.

Les restes de thé pour les astuces beauté

Vous connaissez sûrement les rondelles de concombre sur les yeux pour dégonfler les poches et atténuer les cernes. Saviez-vous que cela fonctionne aussi avec des **sachets de thé bien froids** ?

Vous pouvez aussi **chouchouter votre peau en la nettoyant avec quelques feuilles de thé vert** déjà infusé et du jus de citron. « Pimpez » votre **hydrolat** préféré en y ajoutant un reste de thé vert froid afin de profiter de ses **vertus astringentes et antioxydantes**.

Enfin, pour **soulager une petite piqûre d'insecte ou un coup de soleil**, appliquez directement le sachet de thé sur la peau pour apaiser.

Réutiliser le thé à la maison et au jardin

Si à la maison vous aimez restaurer des meubles chinés, utilisez du thé noir **pour teindre le bois**. Le thé sera un accessoire original pour vos **créations artistiques** pour donner un effet vieilli à des photos ou des affiches à encadrer pour la déco.

Les restes de thé froid sont parfaits pour **arroser les plantes d'intérieur** car ils vont les nourrir. Il est aussi possible d'éparpiller les feuilles de thé déjà infusées directement dans le pot des plantes vertes afin qu'elles profitent de tous les **nutriments** que le thé contient. Les sachets de thé usagés **remplacent également les billes d'argile** pour drainer les plantes en pot.

Vous voyez, les sachets de thé peuvent finir ailleurs que dans le compost !



Vélos électriques, bicyclettes, etc ... VENTE • PRÊT • BALADES • ÉVÉNEMENTS



GRANDE EXPOSITION DE PRINTEMPS

le 14.04.2024

de 11h à 18h
Vente dominicale

à Rheinhausen
le 14.04.2024
de 13h à 18h

- Essais sur route de vélos électriques & VTT
- Accessoires vélos et vélos électriques
- Leasing de vélos de fonction
- Excursions guidées à vélo électrique pour groupes
- Vélos enfant, karting + trampoline
- Modèles fin de série à petits prix
- Partenaire d'Europa-Park

- Autos • Pneus
- Service
- Vélos électriques
- Deux-roues



**Peter
Schönstein**
WWW.SCHOENSTEINREIFEN.DE

votre partenaire
depuis plus
de 30 ans !

Elzwiesen 2 • 79365 Rheinhausen
Tél. 00 49 76 43 69 06

© JDM Editions

Du 16 avril au 18 mai 2024



La motorisation s'adapte à votre vie !

**OFFRE DE
PRINTEMPS**
Jusqu'à -25%
sur la motorisation
de portails, portes
de garage*

Nous motorisons :

- portails battants
- portails coulissants
- portes de garage

Nous réalisons :

- pergolas photovoltaïques
- carports photovoltaïques
- dépannage et SAV

EUROSISTÈMES.fr
Expert de vos automatismes d'accès

4 rue du Thal • 67210 OBERNAI

Tél. : 03 88 48 64 70

Info@eurosystemes.fr • eurosystemes.fr

*Climat visible dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions générales en magasin.

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

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

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

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



Etoile 67

Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé
Mercedes-Benz

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










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



UTILITAIRES

TOUTES MARQUES

www.kerrmann.com

Spécialiste véhicules utilitaires




+ de 100 modèles disponibles

GARANTIE RÉVISÉE

**CITROËN
PEUGEOT
RENAULT**

POSSIBILITÉ DE REPRISE

GEISPOLSHEIM
03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50

Le Jardin de marseille

Ce qu'il faut savoir pour réussir la taille de la glycine

Paradis assez efficace pour bon nombre de pollinisateurs, la glycine a pris sa place sur bien des terrasses et balcons pour créer de l'ombre en plus de nous éblouir de ses éclatantes couleurs. Mais la glycine nécessite de l'entretien et tout particulièrement une taille. Décortiquons ensemble la manière dont vous pouvez réaliser la taille de la glycine.



Réaliser la taille de la glycine n'est pas complexe. Il s'agit simplement d'y aller avec un peu de doigté et non à la tronçonneuse. Si la glycine pousse relativement bien, la chouchouter un petit peu la poussera à vous le rendre à travers ses superbes fleurs !

Taille glycine, un incontournable qui peut pousser haut

Catégorie **taille des arbres et buissons**, ce n'est pas le cas le plus difficile alors qu'il est emblématique. La glycine, qui peut tout de même mesurer de **10 à 15 m**, est une sorte d'incontournable des jardins fleuris tout droit venue d'Asie et plus particulièrement du Japon.

Sa floraison est tout bonnement spectaculaire et ses fleurs en grappes ne sont pas sans rappeler un peu celles de l'acacia même si celles de la glycine ne sont pas comestibles.

Rustique est un terme que l'on peut sans souci accoler à la glycine qui **résiste aussi bien à un manque d'eau** (pas trop prolongé tout de même) qu'à des températures très basses pouvant aller **jusqu'à -20°C**. Elle appréciera tout de même des sols plutôt sableux sans trop de calcaire et préférera des emplacements ensoleillés.

Une fois la floraison passée, **des gousses ressemblant trait pour trait à de larges haricots** de 15 cm de long apparaissent, mais elles ne sont pas plus comestibles que les feuilles ou les fleurs... Dommage !

Pourquoi tailler la glycine ?

La toute première raison de la taille de la glycine réside dans sa **croissance potentiellement très rapide** qu'il faut savoir maîtriser, notamment si elle menace d'envahir une toiture.

Tailler la glycine, surtout dans ses jeunes années, **va autant l'orienter dans l'espace que l'inciter à fleurir** et éviter qu'elle ne vous envahisse.

Quand tailler la glycine ?

La sève de la glycine redescend relativement doucement à la fin de la saison, il est donc plus judicieux de **la tailler à la toute fin de l'hiver**, juste avant ce que l'on appelle le « **départ de la végétation** ».

Tout début mars sera donc le moment idéal pour donner un bon coup de fouet à votre glycine et l'inciter à faire des nouveaux rameaux et de nombreuses fleurs.

Comment tailler la glycine ?

La taille de la glycine n'est pas chose complexe, et ce d'autant plus qu'elle est particulièrement rustique et qu'un mauvais coup de sécateur ne portera pas gravement à conséquence.



Commencez par **éliminer le bois mort** et les **branches qui se développent mal** (il faut le coup d'oeil, mais vous l'avez observée pendant toute l'année précédente donc...).

Continuez ensuite en **éliminant les branches en surnombre**, c'est-à-dire les branches qui sont trop nombreuses à pousser les unes à côté des autres.

Astuce pour la taille

Vous pouvez aussi orienter la glycine de manière à en faire un « arbre ». **Plantez un tuteur solide** et tressez les rameaux de glycine entre eux jusqu'à atteindre la hauteur voulue en éliminant tous les rejets qui partiraient de votre **tressage**. Le temps passant, le « tronc » principal deviendra assez rigide pour que la glycine tienne seule, vous n'aurez plus qu'à réaliser une taille normale.



Une fois votre glycine éclaircie, vous pouvez enfin vous attaquer à la taille de la glycine à proprement parler **en réduisant de moitié toutes les pousses de l'année précédente**... On ne lésine pas sur la taille de la glycine !



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com



LOCATION DE BENNES

**& AUSSI TRAVAUX - LOCATION
TRANSPORT - RECYCLAGE**

03 88 74 76 46



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

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

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

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

Electric'cars

E mobility solutions

VENTE • RÉPARATION • LOCATION
NEUF ET OCCASION

LE PRINTEMPS DU VÉLO

La clinique de la trottinette

NOUVEAU
 Service et dépannage à domicile

Crédit GRATUIT
en 48x sans frais
Partenaire

**Laverie
du Ried**

WASH'N DRY

Une laverie Écologique

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

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

Siret n° 505 069 146 00023 - OJDM Editions

le Bien-être marseille

**Réflexothérapie : touchez
et soyez touchés !
Les bienfaits du toucher**



Technique de santé bien-être préventive, curative et relaxante, la **réflexothérapie** est une approche thérapeutique holistique qui vise au maintien des équilibres du corps, de l'énergie et de la psyché en touchant des zones précises du corps. **Décryptage.**

Tout ou presque a été écrit et dit sur la **réflexologie** ou **réflexothérapie**. Certes, nous allons bien en rappeler les grandes lignes. Mais notre propos, en évoquant cette pratique ainsi que d'autres du même ordre sont le prétexte pour mettre en exergue un point commun à ces différentes pratiques : le toucher ; mieux : **le bien-être par le toucher** ! D'abord quelques bases :

Le toucher : un soulagement instinctif

Depuis des milliers d'années, voire depuis toujours, l'humain s'est apporté du soulagement par le **toucher** : c'est un **geste naturel, instinctif** de notre race, comme d'autres d'ailleurs. On se brûle, que fait-on ? On porte immédiatement sa main sur la partie brûlée. On se cogne ? Idem. On veut marquer son affection à quelqu'un ou à un animal, le réflexe premier ? Une caresse, un toucher...

Le toucher : encore quelques freins

Peut-être, la religion (pour mieux s'imposer ?), puis les notions de possession, de propriété, les tabous, etc., sont venus dire à l'humain : « *le toucher, c'est mal, c'est animal...* ». C'est bien sûr une façon de schématiser et de prendre des raccourcis gênants, voire arbitraires. Mais disons que c'est bien ce qui plane encore en filigrane au-dessus de nous (pays latins et musulmans en particulier) : souvent, la **notion de toucher** conserve une connotation sexuelle plus ou moins avouée. Vrai ou faux ?

Même si ses bienfaits sont enfin à nouveau de plus en plus reconnus et banalisés, le toucher reste donc plus ou moins **ambigu**, reconnaissons-le. Et quel dommage !...

Toucher et masser les pieds : bien plus vieux qu'Hérode !

Le document ci-dessous est archi-connu ; il est simplement la preuve de l'ancienneté du massage des pieds : 2500 ans pour l'Égypte, 5000 ans pour la Chine...

Bien ancienne est donc « *l'expérience en matière de techniques thérapeutiques reposant sur la manipulation du pied* ». En Europe, le premier texte consacré à cette **thérapie de pressions exercées sur certains points du pied pour soulager** a été publié en 1582...

La réflexothérapie : principes

Que ce soit par les mains (**réflexologie palmaire**), les pieds (**réflexologie plantaire**), le visage et le crâne (**Diên Châm : réflexologie faciale et crânienne**), les pavillons de l'oreille (**auriculothérapie**), la réflexothérapie part du principe – le tout étant inclus dans chaque partie du tout – que « *chaque glande, organe, fonction ou autre partie du corps se projette sur un point précis (zone réflexe) stimulé par le massage, la pression, la chaleur, une aiguille ou l'électricité* ».

Cette stimulation réflexe améliorerait la **circulation de l'énergie**, stimulerait le système nerveux, favoriserait la **libération d'endorphines** (« *morphines naturelles* », anti-douleur et euphorisantes), et induirait les facultés d'**auto-guérison de l'organisme**.

Rappel : « *énergie* » = capacité de faire un travail, c'est-à-dire d'agir.

Quelles différences entre réflexologie et réflexothérapie ?

Il s'agit d'**approches thérapeutiques prenant en compte l'individu dans sa globalité** (physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle, spirituelle). Cette **vision holistique de l'être humain**, aidée par une cartographie des zones réflexes permettant d'agir sur des endroits bien ciblés de l'organisme, vise à améliorer la santé et la qualité de vie.

En utilisant les techniques de réflexologie et en commençant par un bilan de santé, l'anamnèse, un réflexothérapeute se charge de stimuler l'organisme pour qu'il reste en bon état plus longtemps !

Le réflexothérapeute établit un protocole personnalisé puis décide des techniques à effectuer sur les microsystemes à stimuler (pieds, mains, visage, oreilles...). Les techniques de stimulation sont de plusieurs ordres :

- manuelles : pressions d'intensité variable, lissage, etc. avec les doigts
- instrumentales : stimulations d'intensité variable avec un instrument doux
- thermique : stimulations par un faisceau de chaleur
- fréquentielle : stimulation par fréquences d'impédance (courant alternatif de faible intensité)

En aucun cas le réflexothérapeute ne commet d'effraction cutanée comme c'est le cas pour l'acupuncture par exemple.

Chaque consultation se termine par l'apprentissage de technique d'auto-stimulations afin de prolonger l'effet du soin, permettant à chacun de devenir acteur de sa propre santé.

Réflexothérapie : pourquoi faire ?

Notons également que la réflexothérapie s'adresse à toutes les **conséquences du stress et à tous les troubles fonctionnels**, c'est-à-dire où la fonction même de l'organe est mise en jeu. Elle est notamment indiquée pour les personnes souffrant de troubles comme l'**insomnie**, la nervosité, la **fatigue**, les **migraines**, l'**asthme**, les **sinusites**, ou encore de problèmes hépatiques, intestinaux, articulaires, gynécologiques, de libido...

Par une bonne circulation des énergies, la réflexothérapie permet un **rééquilibrage énergétique physique et mental**.

Que dit la science ?

Bien évidemment, **aucune validation scientifique ne peut être effectuée**, ainsi que l'entend notre science, même si cette dernière reconnaît néanmoins à la réflexothérapie une certaine efficacité contre la douleur.

Notons que « *notre* » science est bien moins ancienne que les constats des bienfaits que l'humain a pu faire depuis des milliers d'années...



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 granit sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

Chez nous, vos souhaits sont
une « affaire de direction » !

Du prix jusqu'au service
clients, je suis personnellement
là pour vous ! Contactez-moi
directement au
chefsache@hugelmann.de

Gérant

Rainer Hugelmann

Hugelmann,
pourquoi payer
plus cher ?

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



inter
living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN



Lun.-ven.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00



Tél.:
00 49 7821 9657 0



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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Depuis 1936
ETS BEYLER & FILS

OFFRE SPECIALE HONDA

DEVIS GRATUIT sur simple demande

DEBROUSSAILLEUSE UMK425EUE
420€TTC
au lieu de **539€TTC**

AUTOPORTÉE HF
à partir de **3999€TTC**

MOTOBINEUSE FG320
649€TTC
au lieu de **799€TTC**

TONDEUSE HRN
à partir de **738€TTC**

TONDEUSE À BATTERIE
à partir de **699€TTC**

NOUVELLE GAMME ROBOT MIIMO
à partir de **764€TTC**

JUSQU'À 100€ REMBOURSÉS sur les tondeuses HRX

JUSQU'AU 19 MAI 2024

Pour 1€ de plus 5 ANS DE GARANTIE*

PLUS DE 15 ANS D'EXPÉRIENCE EN INSTALLATION ROBOT

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

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

le Journal de marseille

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

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

Appelez le 03 88 74 11 10 - Mail : lejournalde@marseille.fr

les Bons à savoir de marseille

Pourquoi Ouvrir un Parapluie à la Maison, Ça Porte Malheur ?



On dit souvent qu'il est de mauvais présage d'ouvrir un parapluie à l'intérieur. Mais qu'en est-il vraiment ? Superstition, croyance populaire ou réelle explication historique ? Pour en savoir plus, j'ai demandé à Daniel, professeur d'histoire et de culture générale. Il m'a raconté les origines de cette croyance et sur la présence d'une véritable malédiction. Voici 3 raisons qui expliquent pourquoi ouvrir un parapluie en intérieur est déconseillé.

1. Pourquoi ouvrir un parapluie dans une maison porte malheur ? Une superstition venue d'Angleterre

Nos amis anglais semblent bien superstitieux : chiffre 13, passer sous une échelle et ouvrir un parapluie à l'intérieur. Mais d'où vient cette croyance ? Quelle est son origine ? Elle remonte au XVIII^e siècle, au moment où les parapluies avec des

baleines font leur apparition. Eh oui, normal me direz-vous dans un pays où il pleut tout le temps ! À l'époque, toutes les armatures étaient en fer avec des bords coupants. Drôle d'idée en cas d'orage... Mais ce n'est pas le vrai problème. C'est surtout le système d'ouverture qui est en cause. Il était très capricieux et pouvait se déclencher d'un coup. On ne comptait donc pas les blessures subies par les gens tout autour. De là à dire qu'ouvrir un parapluie dans une maison porte malheur, il n'y a qu'un pas que nos amis anglais ont franchi ! Et cette superstition a la vie dure puisqu'elle se perpétue depuis plus de trois siècles.

2. Ouvrir son parapluie à l'intérieur est un risque pour les personnes et le matériel

Les maisons du XVIII^e siècle n'étaient pas spacieuses. Alors imaginez un parapluie extrêmement encombrant, lourd, en fer, avec des ressorts tranchants s'ouvrant d'un coup dans une pièce étroite... Le risque d'accident est réel.

Un risque pour les personnes

Si le parapluie s'ouvre brutalement, vous pouvez imaginer les conséquences sur les individus à proximité. Les blessures semblent avoir été nombreuses, notamment les griffures, égratignures, blessures au visage ou dans l'œil. Aujourd'hui, même si nous avons plus de place dans nos maisons, l'effet est le même. C'est pour cela qu'on prend la précaution de ne jamais ouvrir un parapluie à l'intérieur mais à l'extérieur.

Ouvrir un parapluie à l'intérieur peut casser des objets

Si ces énormes parapluies causaient des accidents corporels, ils causaient aussi de la casse. En effet, les objets ne sont pas en reste. Vases, bibelots, verres tombent facilement et se cassent à cause d'un simple parapluie. Certains ont donc fait des rapprochements rapides : parapluie ouvert en intérieur, accident assuré. Cela est donc devenu une peur. Raison pour laquelle, ce simple geste s'est transformé en superstition rapidement.

3. Des superstitions qui profitent aux vendeurs de parapluie

Le malheur des uns fait le bonheur des autres. Et les esprits malins des vendeurs de parapluies ont vite compris où était leur intérêt.

On vous explique :

Si un parapluie dans une maison porte malheur, il vaut mieux le laisser dehors.

Or, s'il reste sous la pluie, il va s'abîmer plus rapidement. Et s'il est inutilisable, les gens vont s'en procurer un nouveau. Sans parler du fait qu'un parapluie qui reste dehors a de grandes chances de se faire voler... Vous voyez maintenant qui est gagnant dans cette histoire ? Ces histoires de superstition et de malchance ont bon dos !

En tout cas, ces croyances ont la vie dure car elles persistent aujourd'hui. Vous ne verrez personne ouvrir un parapluie à l'intérieur d'un bâtiment, que ce soit en Angleterre ou en France.

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



Venez découvrir votre nouvelle douche
dans notre showroom sur RDV à Sélestat !

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

Site internet : www.douche-serenite.com

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

**Devis rapide
et GRATUIT**

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



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



le Journal de marse

71.000 exemplaires

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

AVRIL 2024 n°190



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

**FERMETURES
BERGER**

AUX CÔTÉS DEPUIS 1900
**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

Et si vous **profitiez**
enfin des **aides**
qui vous sont
accordées ?

isolation

(murs ext.,
combles
& sol)

installation
de **pompe**
à **chaleur**

remplacement
de **menuiseries**



 **AKTAS**
ISOLATION & RAVALEMENT
03 88 98 80 90

+ecotech
chauffage & climatisation
03 90 00 00 44

 **OPTIFEN**
FENÊTRES • PORTES • VOILETS
03 88 98 81 82

entreprises 100% locales | assistance administrative pour l'obtention des aides