

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

MAI 2024 n° 191



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

CHEMIN'NETTE

Côté toiture



Côté feu



Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

OUVERT mercredi 8 MAI de 9^h à 18^h



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

© D.M. Editors/Edith

Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette



Salle d'expo
350 m²



VELUX®



Côté toiture

La toiture de votre maison de A à Z



Zone d'activités - rue des Alpes · 68127

NIEDERHERGHEIM · www.cheminette.fr



les Bons à savoir de marseille

Anxieux ? Essayez la méthode « 5-4-3-2-1 » pour chasser l'anxiété



Les cinq étapes de la méthode 5-4-3-2-1 vont vous aider à maîtriser les crises d'anxiété, en faisant appel à vos cinq sens.

Comment ne pas se faire rattraper par l'anxiété en ces temps stressants ? Une méthode de reconnexion simple permet de repousser les pensées négatives en faisant appel à nos cinq sens.

S'ouvrir à l'extérieur en cinq étapes

Qui ne s'est jamais fait rattraper par l'anxiété, l'angoisse, l'inquiétude ? Le tout est de parvenir à maîtriser ce flux négatif et à retrouver son calme et une vision apaisée et positive des choses. Mais c'est là un recul sur soi-même, ses pensées et ses sentiments plus facile à décrire qu'à obtenir. C'est pour cette raison qu'une psychologue américaine spécialiste de l'anxiété sociale a imaginé une méthode simple et pratique pour **enrayer la spirale de l'anxiété**.



Elle qui a fait de l'étude de ce mal-être son métier et sa vocation est parvenue à identifier des mécanismes simples permettant, en quelque sorte, de nous déconcentrer pour mieux nous recentrer. Un peu comme un enfant dont on arrive à détourner l'attention pour briser une colère... Rien de compliqué dans la méthode qu'elle propose, **baptisée 5-4-3-2-1**. La clé est de parvenir à s'ouvrir de nouveau vers ce qui se passe autour de nous, au lieu de rester concentrer sur les pensées négatives qui nous habitent.

Recentrer son attention sur ses cinq sens

Ainsi, les cinq étapes de la méthode 5-4-3-2-1 visent à nous ancrer dans le présent

et dans notre environnement en faisant appel à nos cinq sens, l'un après l'autre. Un décompte tout simple à mémoriser et une technique discrète à mettre en pratique, quelles que soient les circonstances et quel que soit le lieu où l'anxiété vous a rattrapé. Cette sollicitation des cinq sens fonctionne à la manière d'un **exercice de pleine conscience**, afin de faire redescendre la pression et détourner notre pensée des causes de cette soudaine crise d'angoisse qui paralyse.

Comme l'explique Ellen Hendriksen, à l'origine de cette méthode, **le fait de focaliser son attention sur les sens permet de s'ancrer dans le présent**. Le décompte que vous ferez viendra interrompre la confusion de vos pensées.

5-4-3-2-1 : un compte à rebours anti-anxiété

Première étape : pensez à **cinq choses que vous pouvez voir** autour de vous. Un meuble, un objet, une photo, un arbre, une fleur et même vos propres mains... Étape suivante : pensez à **quatre choses que vous pouvez ressentir** physiquement autour de vous. Ce peut être le contact de vos pieds sur le sol, votre main sur un tissu...

Déjà, votre esprit va commencer à ne plus être auto-centré sur votre mal-être intérieur et l'angoisse qui vous étreint. Il est temps de passer, sans nécessairement vous hâter, aux trois dernières étapes de la méthode 5-4-3-2-1. Maintenant, pensez à **trois choses que vous pouvez entendre**. Ce peut être une musique,



les voitures qui passent, la cafetière du bureau, ou tout simplement le souffle du vent si vous avez la chance de vous trouver en campagne.

Avant-dernière étape de ce compte à rebours anti-anxiété : pensez à **deux choses que vous pouvez sentir** : ce peut être votre parfum du jour, l'odeur du café, d'un vêtement... Il ne vous reste plus qu'à penser à **une chose que vous pouvez goûter** : les goûts de votre dernier repas, celui du pain frais et chaud sortant du fournil, ou juste la fraîcheur mentholée du dentifrice ! Une fois fait ce tour d'horizon de vos cinq sens, vos pensées se seront décentrées de vos angoisses et se seront de nouveau ouvertes sur le monde extérieur...



La résidence Les Passereaux

NOUS CONSTRUISONS POUR VOUS 18 SUPERBES APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES
AU CALME DANS UN SECTEUR PAVILLONNAIRE

LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD

Garage, parking voiture + vélo • Stationnement pré-équipé IRVE 

Accès sécurisé par visiophone

BENFELD



MAISON DE 8 PIÈCES

200m², salon/séjour, 45m², 5ch, suite parentale, 3 sdb, c. équipée, gge triple, 3 caves, jardin, 8,53 ares, dpe e

345 000,00 € Hono charge vendeur

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

**NOUS ACHETONS
PAIEMENT COMPTANT**

TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS,
MAISONS ET CORPS DE FERME

Près de BENFELD



APPARTEMENT 4 PIÈCES

81m², cuisine équipée/salon/séjour, 3ch, véranda 25m², cave, cour, parking
RÉNOVÉ EN 2024, dpe b

210 000,00 € Hono charge vendeur

Près de BENFELD



MAISON DE 4 PIÈCES

100m², salon, séjour, 2ch (possibilité 3)
cuisine, sdb, terrasse couverte, cave,
garage, cour, jardin, 4,89 ares, dpe g,

209 000,00 € Hono charge vendeur

Près de BENFELD



HÔTEL RESTAURANT

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

210 000,00 € Hono charge vendeur

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

BOSCH CITANE WINORA PRAGMAT HAI BI BIHE
 Votre crédit à TAUX 0%*
 Crédit Mutuel

PROMO DE PRINTEMPS
 sur une section de vélos à assistance électrique

Scooter SYM dès 14ans, Garantie 3ans	Motocross YCF du 50cc au 190cc	50cc à vitesses RIEJU dès 14 ans
--	--	--

à partir de 1 799€

29a avenue de la Gare • **03 88 98 13 13**
www.cyclsscots67.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, avec notre partenaire Crédit Mutuel, offre valable sur une sélection de promotions sur VAE

Lingerie Betty Élegance
 18, rue Mercière ERSTEIN 03 88 98 28 98

MOIS ANNIVERSAIRE !!
-20%* de REMISE
 dès 2 articles achetés

Pensez à la Fête des Mères le 26 mai...

3 SLOGGI ACHETÉS = 1 GRATUIT*
 * Modèles BASIC FEMME et HOMME dans la limite des stocks disponibles

Articles signalés, offres non cumulables, jusqu'au 25 mai 2024. © JDM Editions

Aubade Anita CALIDA L'ÉTÉ EN TÊTE Felina ESPRIT
 Sloggi Triumph Gévaudan seidensticker CAPITEN Eminence

Du 38 au 58 Et toujours ... Ensembles soutiens-gorge et slips, liquettes, pyjamas, T-shirts, robes... Polos, boxer, pyja'short et chemises hommes ...

Le Bien-être marseil

La lympho et le drainage lymphatique

Elle est moins connue que la circulation sanguine, mais elle est tout aussi importante au bon fonctionnement de l'organisme : il s'agit de la lympho. Quelle est son utilité ? Quelles solutions naturelles pour qu'elle circule bien ?

A quoi sert la lympho ?

Appelée sang blanc par les Grecs, c'est un liquide translucide. Par jour, ce sont trois litres de lympho qui sont rejetés dans la circulation sanguine. Cela peut être bien plus en cas d'infection ou d'activité sportive intense. Elle circule dans des capillaires et des vaisseaux. Son trajet est parallèle aux veines. Elle a plusieurs fonctions dont celle de collecter les déchets pour les évacuer. Ce liquide contient des globules blancs (les lymphocytes et des macrophages) et fait partie intégrante du système immunitaire avec la rate, le thymus, l'appendice, la moëlle osseuse, les plaques de Peyer, les ganglions, les amygdales et les végétations.

C'est une véritable centrale d'épuration. Contrairement au sang qui est pompé par le cœur, la lympho circule grâce aux contractions des muscles et aux mouvements du corps. L'accumulation de ce précieux liquide, souvent dans les bras et les jambes, provoque un gonflement : le lymphœdème.

Les solutions naturelles

Pour améliorer la circulation lymphatique, un outil très performant est le massage drainant lymphatique. Il réduit la rétention d'eau grâce à des mouvements circulaires, doux et rythmés. Il aide les fluides à se mettre en mouvement. De plus, il réduit les ballonnements du ventre

et améliore l'aspect de la peau. Peut-être avez-vous déjà les photos avant/après de jambes massées ? C'est très parlant.

L'autre arme contre les désagréments des jambes lourdes : bouger. On ne vous le répètera jamais assez : le mouvement c'est la vie ! Alors on enfile ses chaussures on en marche tous les jours. Commencez par de petites distances si vous n'êtes pas habitué pour allonger progressivement le temps d'activité. Le brossage à sec stimule la circulation lymphatique. A l'aide d'une brosse, on se frotte le corps en commençant par le bas des jambes, en remontant et en suivant le trajet vers les ganglions. Vous trouverez des schémas explicatifs sur internet pour vous montrer les mouvements à effectuer. Le jet d'eau froide en remontant également le long des jambes soulagera en saison chaude. Faites la part belle aux fruits et légumes et surtout buvez suffisamment. Limitez vos apports en sel (et les aliments industriels) et buvez des tisanes de plantes comme le pissenlit, la vigne, les queues de cerise. Demandez conseil à un praticien pour les huiles essentielles et pour personnaliser les recommandations vous concernant.

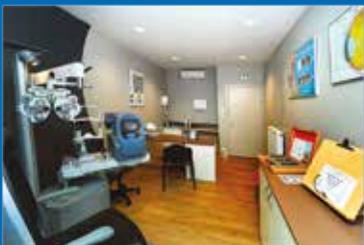
Je viens de me former au massage énergétique drainant @ , je vous attends pour vous montrer son efficacité. Etes-vous prêts à vous sentir comme sur un nuage ?



Delphine PIERRON
 Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous. Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométriose. Accompagnement « Fertilité au naturel » 11 rue Dorette Muller - 67190 MUTZIG - Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin.
 06 73 34 62 43 - delphinepierron@sfr.fr - www.delphinepierron.co
 (possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

f : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



Krys™
SUMMER STYLE
À PARTIR DE **19€***



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

Des programmes sur-mesure • Un coach dédié
32 années d'expérience • SATISFACTION GARANTIE

**CENTRE
PATRICK
LANG**
L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

Jusqu'à

50%*
de réduction sur
tous les soins !

Patrick Lang et son équipe
vous apportent la solution pour
retrouver la ligne, gommer
la cellulite, raffermir la peau et
estomper rides et vergetures.

L'équipe s'agrandit,
Lucas Lang, diététicien,
a rejoint le centre !



5/5

63 avis clients



VOTRE BILAN MINCEUR OFFERT
(D'UNE VALEUR DE 70€)

48 rue du Général de Gaulle • GEISPOLSHEIM

03 88 96 48 95 • sur RDV de 9h à 20h en continu du mardi au samedi

www.amincissement-lang.com



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...



**POUR LA FÊTE
DES MÈRES
IDÉES CADEAUX
BONS 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 11/05/2024 - © Le Journal de Marsel / Edith

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

le Bricolage de marseille

Comment faire du papier mâché ? La recette facile et naturelle.



Voici une super activité facile et 100% naturelle à faire avec les enfants... Et elle est quasiment gratuite ! Quand on connaît le truc, c'est vrai que c'est simple.

Quel matériel pour réaliser du papier mâché ?

- 5 tasses d'eau
- 1 tasse de farine
- une casserole
- un saladier
- un fouet
- du papier journal

La recette pour faire la colle pour papier mâché

Préparation : 5 min

Versez une tasse d'eau froide dans un bol. Y ajoutez une tasse de farine et remuez bien pour avoir un mélange sans grumeaux, puis versez les 4 tasses d'eau restantes dans la casserole.

Faites chauffer jusqu'au frémissement de l'eau (elle ne doit pas bouillir). Ajoutez votre mélange eau + farine dans la casserole d'eau chaude.

Continuez à faire chauffer tout en mélangeant pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez refroidir votre colle et c'est prêt.

Pas besoin d'utiliser de la colle à papier peint ! Comme ça, votre colle à papier mâché est faite sans aucun produit toxique. C'est quand même plus sain quand des enfants mettent les doigts dedans. Si votre colle est trop épaisse, adaptez la recette et ajoutez un peu d'eau. Si elle est trop liquide, ajoutez un peu de farine. Il faut faire attention à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux dans le mélange de la pâte. Maintenant que vous savez faire de la colle pour papier mâché...

Reste à savoir comment faire le papier mâché !

Avant de vous lancer, protégez votre table sur laquelle vous allez faire votre activité.

La recette du papier mâché facile

Cette technique est un vrai jeu d'enfants ! Il suffit de bien suivre les étapes de ce tuto.

• Choisissez un objet à recouvrir de votre papier mâché.

• Prenez le papier journal et déchirez-le en des bandes régulières. Faites des bandes de papier journal plus ou moins large. Ce sera toujours utile. On a toujours besoin de bandes de taille différente. Et faites-en beaucoup ! Car il va falloir mettre plusieurs couches pour réussir votre bricolage. Un conseil ? N'utilisez pas de ciseaux pour découper vos bandelettes. Le résultat beaucoup plus joli quand le papier journal conserve cet aspect déchiré.

• Trempez complètement les bandes de papier dans le mélange. Passez les bandes entre vos

doigts pour retirer le surplus de colle.

• Posez-les sur les structures à décorer de façon à le recouvrir complètement. Posez une première couche horizontalement, puis une deuxième couche verticalement. Recommencez avec la 3e couche, voire la 4e ! En utilisant cette technique, vous pouvez voir facilement si vous avez bien recouvert toute la surface de votre objet. En tout cas, il faut au moins 3 couches pour que vos créations soient bien solides. C'est important pour que votre objet en carton-pâte garde sa forme si vous retirez la base.

• Laissez sécher vos objets sur une surface protégée par une nappe ou du papier journal. Il faut patienter pendant au moins 1 nuit. Le temps de séchage est important pour laisser le temps de durcir.

Résultat : vos réalisations en papier mâché sont finies ! Et voilà, vous avez réalisé vos premiers objets en papier mâché. Il ne vous reste plus qu'à le décorer selon vos goûts.

Une super idée pour recycler les vieux journaux. Pour la déco de vos créations, vous pouvez utiliser de la peinture par exemple, dessiner dessus, mettre des paillettes selon vos goûts...

Si vous utilisez de la peinture claire, il est recommandé de passer d'abord une couche de peinture blanche. Sinon le texte ou les dessins du journal risquent de se voir. Pour pouvoir conserver votre création longtemps, il est recommandé de passer une couche de vernis.

Depuis **20 ans** au service de votre bien être
Épilation • Onglerie • Soins Visage
Modelage LGP Cellu M6 • Powerplate

Diva ESTHÉTIQUE

30 minutes
de digito pression des pieds **OFFERTES**
Pour tout soin visage acheté*

Dimanche 26 mai, c'est la fête des mères, pensez aux bons cadeaux

9 rue du Sanglier • EBERSHEIM • 06 76 81 17 95
Sur RDV du lundi au samedi • diva.esthetique@orange.fr

*Offre valable sur RDV avant le 31/05/2024. Voir conditions en institut. ©JDM Editions/Edith

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN

OFFRE PROMO
du 2 mai au 31 mai 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

**Hôtel Restaurant
Spa 4****
Mont Champ du Feu**

Auberge Hazemann
Buffet gourmand chaque
dimanche

**La Table du
Champé**
Vendredis soirs buffet animé

Espace bien-être
piscine, spa & salle de sport

www.montchampdufeu.com
Tél : (+33).3.88.97.30.52



Peintures
RUPPEL

**NETTOYAGE
DE PRINTEMPS**

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

25€
le bidon de 5L

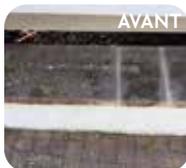
MAGASIN

Vente aux particuliers

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

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



Les Mamans
sont à
l'Honneur
chez
B
BIJOUX
BERMO
SELESTAT

Créateur et Fabricant de Bijoux depuis 1977

ARTISAN
Artisan d'art

Fabriqués
en Alsace

ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT

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

Fête de
Printemps
à Herbolzheim

Dimanche 05.05.2024 | 11h - 18h

Venez profiter d'une ambiance conviviale dans le centre-ville animé !!

Herbolzheim
Ici, je me sens bien.

- Bourse pour cyclistes & bikers
- Vente dominicale à partir de 13h

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

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

**Intervention
rapide et
soignée.**

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

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

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

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

28° Degrés
 Votre Pisciniste

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

Nouveauté 2024 !
 Nous sommes revendeurs
INTEX®

Françoisinger
 P A Y S A G E S

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

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

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



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 : medievalesschau@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

Cédric Barthelmebs
 Entretien & Création de jardin

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

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

sj
 services à la personne

Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôt selon l'article 199 septies B2

Le Jardin de marseille

Réalisez un paillis naturel pour un beau jardin

Facile à mettre en place sur toutes les parties du jardin et d'une efficacité redoutable, le paillage protège votre jardin et réduit significativement l'installation d'herbes indésirables.

Cependant, n'achetez pas votre paillis ! Faites-le plutôt vous-même, vous avez probablement les ingrédients qu'il faut pour cela à disposition...

Conseils pour fabriquer un paillis naturel

Quand on parle de **jardinage écolo**, on n'évoque pas assez les bienfaits du paillage !



Tout d'abord, un petit rappel. Le **paillage** permet de :

- protéger aussi bien de la chaleur que du gel,
 - protéger certains auxiliaires,
 - limiter la pousse des mauvaises herbes dans votre jardin,
 - créer du humus qui absorbe bien l'eau,
 - diminuer les écarts de températures du sol permettant aux microorganismes d'être actifs plus longtemps,
 - empêcher l'évaporation de l'eau du sol pour alimenter les plantes.
- Cela permet des économies d'eau.
- donner un aspect plus soigné au jardin.

Un paillage au naturel avec des déchets verts

Pour réaliser un paillis, vous pouvez réutiliser sans problème bon nombre de déchets verts issus du jardin :

- tonte de pelouse,
- paille,
- **compost** de plus de trois mois,
- feuilles mortes (attention à bien mélanger pour qu'elles ne s'envelopent pas),
- coquilles de noisettes, de marrons ou de noix,
- **aiguilles de conifères**,
- sable ou gravier.

Comment faire un paillis naturel ?

La nature du **paillis** ainsi que son épaisseur varieront en fonction de la durée de la culture.

Qu'il s'agisse de la fabrication d'un paillis longue durée ou d'un paillis de courte durée, commencez toujours par enlever toutes les plantes indésirables du jardin, racines incluses. Vous placerez ces « déchets » sur le paillis que vous allez élaborer. Par ailleurs, pensez à régulariser la terre avant de pailler afin que le tapis formé par le paillis soit le plus **homogène** possible.



Réaliser un paillis, quelques conseils

Il existe deux sortes de paillis :

Un paillis de longue durée

Un paillis de longue durée se distingue par une dégradation lente, et est parfaitement adapté aux **arbustes** et aux rosiers.

Votre Horticulteur

Dominique BAUER



LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

OUVERT mercredi **8**
et jeudi **9** mai
de 9h à 12h et de 14h à 17h

**EN DIRECT DU PRODUCTEUR,
CULTIVÉS DANS NOS SERRES**

Toute une gamme de plants de légumes pour le jardin,
toutes les fleurs pour le fleurissement
de vos massifs et balconnières

- Spécialiste du plant de légumes
- Plus de 40 variétés de tomates

Cette année plus que jamais, remplissez votre jardin



20, route de Muttersholtz



SELESTAT · 03 88 92 11 02

©IDM Editions / Edin

AU FIL DES SAISONS

OUVERT les **8, 9, 12**
et **20 mai 2024**

Géraniums, dipladenias, plantes à massif,
plantes aromatiques, replants de légumes,
semences, terreaux, engrais.
Arrangements cimetière.



**REMPOTAGE DE
VOS JARDINIÈRES !**



9 rue de la Chênaie

SCHAEFFERSHEIM · 07 86 70 99 09

Horaires d'ouverture du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

 **Centre Floral
Gaessler**

Portes-Ouvertes

8 Et 9 Mai

DE 9H A 18H

- Plantes estivales
- Tomates
- Légumes
- Herbes Aromatiques



12, Rue Du Petit Rempart 67230 BENFELD
03.88.74.41.38



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

selon la loi en vigueur

unibéo Piscines NATURA

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

NOUVEAUTÉ

VENTE DE SPA

thérapiscine
Votre spécialiste du traitement et de l'entretien de vos piscines, spa et bain nordique.

Analyse de l'eau - Diagnostic à domicile - Vente de produit pour le traitement de l'eau - Vente de matériel et de robot pour l'entretien des bassins - Prestation d'hivernage et d'estivage

06.08.74.88.63
26 rue de Rhinau, BOOFZHEIM

BAYROL  

www.therapiscine.fr contact@therapiscine.fr



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

SI SERVICES à la personne

HUSSER VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE ET DES ESPACES VERTS

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr

© JDW Editions

Suite de la page 8

Pour ce faire, vous pouvez utiliser des **écorces** et des aiguilles de pin, des feuilles (mortes) sèches, des plaquettes de chêne, de la pouzzolane en rocaille (formées de pierres de grande taille), et du broyat de branches.

Vous pouvez broyer certains matériaux avec votre **tondeuse**.

Veillez à ce que le paillis ne dépasse pas une hauteur de 10 cm (le mieux est aux alentours de 5 cm), couvrez bien le sol autour des arbustes mais n'enfouissez pas le paillis dans la terre, cela perturberait la croissance des plantes. Évitez aussi de retourner la terre en étalant le paillis.

Un paillis de courte durée

Les paillis de courte durée et d'une épaisseur de **2 cm** en moyenne, se décomposent rapidement et concernent les fleurs annuelles et les légumes.

Pour le réaliser, prenez des tontes de pelouse sèches, des feuilles mortes si possible, des paillettes de chanvre... Puis à l'aide de votre tondeuse, réduisez le tas en menus morceaux, plus faciles à étaler entre les plantations, de préférence **après la pluie**. Simple non ?

Paillis : quel paillage choisir ?

Selon les cultures, on choisira tel ou tel paillis. Explications.

Les végétaux

Pour les arbres, les arbustes, le potager, les rosiers, les massifs de plantes :

- **paillettes de chanvre** : elles s'envolent assez facilement mais n'acidifient pas le sol. Elles le nourrissent peu donc ne sont pas adaptées pour tous les végétaux.



- **copeaux de bois** : à l'inverse, ils ne s'envolent pas. Il vous faudra cependant surveiller la présence de champignons.
- **écorces d'arbres feuillus** : un paillage assez idéal : ne s'envole pas, n'acidifient pas le sol et le fertilisent. Il faut les coupler à du compost.
- **écorces de pin** : elles ne s'envolent pas mais leur dégradation acidifie le sol.

- **paillettes de lin** : elles sont parfaites pour empêcher la présence de limaces et elles n'acidifient pas le sol. Elles s'envolent néanmoins assez facilement et il vous faudra surveiller les graines qui pourraient germer.



Les minéraux

Pour les rocailles, les petites surfaces, les pots et bacs :

- Le **sable de rivière** est très bon pour les plantes grasses, très sensibles à la pourriture.
- Les **billes d'argile** sont légères, aérées, inertes et poreuses.
- Le **pouzzolane** est cher mais très stable, facile d'entretien et ne pourrit pas.

Les synthétiques

Pour les haies, les cultures ou les bacs :

- Les **feutres végétaux** sont perméables à l'eau et assez durables. Attention à les choisir sans fibres chimiques.



le Jardinier

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

OUVERT
Mercredi 8 mai
et jeudi 9 mai

Boutique Sévoration
idées Cadeaux



Pensez à la
Fête des Mères
le dimanche 26 mai



Nos Productions :

- Elsass Géraniums
- Plants de légumes et aromatiques
- Vaste gamme de replants de tomates (+ de 40 variétés)
- Plantes pour massifs et jardinières
- Plants de légumes Bio
- Terreaux professionnels

21 Bd de Nancy · **SÉLESTAT** · 03 88 92 09 92

Ouvert 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}

©JDM Editions



Fleurs Agnès

EARL HORTICOLE **Goerger**
depuis 4 générations à votre service

OUVERT à SAND

les **1^{er}**, le **8** et le **9** mai
de 9^h à 12^h et de 13^{h30} à 17^h

Venez visiter nos serres de production

- Géraniums
- Plantes à massif
- Plantes pour balcons
- Vivaces
- Replant légumes
- Plus de 25 variétés de tomates
- Légumes greffés



Dites-le avec des fleurs, Fête des Mères le 26 mai...

3, route de Strasbourg · **SAND** · 03 88 74 43 99

Ouvert du lundi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h · Samedi 8h30-12h - 14h-17h · Dimanche 9h30-12h

14 rue de l'Eglise · **HILSENHEIM** · 03 88 57 62 41

Ouvert mardi 9h-12h - 14h-19h · mercredi 14h-19h · jeudi et vendredi 8h30-12h - 14h-19h · Samedi 8h30-12h - 14h-17h

Fleurs Mimi · 1 rue du Capitaine Da · **ERSTEIN** · 03 88 98 11 11

Lundi : 14h-19h · Mardi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h · Samedi 8h30-12h - 14h-17h · Dimanche 9h30-12h

©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 !

PORTES OUVERTES

Offres spéciales anniversaire **10 ANS**

Samedi **8** de 14^h à 19^h et dimanche **9** juin de 8^h à 18^h

- 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

ACCÈS SAP
Coopérative

28 rue de Wittisheim · **BINDERHEIM** · 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

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/Édité

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

Avant Après

Devis Gratuit

11 rue de la Forêt • 67230 HUTTENHEIM
06 08 07 12 32
Siret n° 829 221 951 00017

Le Jardin de marseille

Identifier les «mauvaises herbes» pour les éliminer mieux !



Les herbicides contiennent des produits chimiques très nocifs pour la santé et l'environnement. Avant de recourir à ces méthodes, apprenez à identifier les mauvaises herbes et les herbes utiles. Les usages du trèfle blanc ou des orties, entre autres, vous surprendront.

On trouverait en moyenne 5.000 pousses de mauvaises herbes par m2 selon l'Institut de Recherche Agronomique (Inra). En 30 ans, le nombre moyen de mauvaises herbes par mètre carré a diminué de 67 %. Pour l'Inra, ce déclin du nombre d'espèces est préoccupant, car il prive certains oiseaux ou insectes, comme les abeilles, pourtant bénéfiques dans le fonctionnement des écosystèmes agricoles, de sources de nourriture.

Pourquoi identifier les mauvaises herbes ou adventices ?

Il est donc important de savoir identifier les mauvaises herbes, et de laisser les herbes bénéfiques pour la biodiversité.

« Mauvaises herbes » – Le saviez-vous ?

Les « mauvaises herbes » n'existent en réalité pas. C'est une terminologie tout à fait humaine qui résulte de notre lecture de la nature « à combattre » et qui date de plusieurs décennies.



On a tendance à parler désormais d'« herbes folles » ou adventices car nos connaissances ont évolué sur le sujet et on sait désormais que, même pour nous, notre production ou notre plaisir, ces herbes folles ont une réelle utilité.

GARAGE ALLHEILIG
Tél. 03 88 64 06 40 11, rue de l'étang HINDISHEIM

Matériel Espaces Verts et Location

HONDA
Exigez la qualité

OFFRE SPÉCIALE HONDA*

Pour 1€* de plus 5 ans de garantie sur HRX et HRG thermique

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

EGO
POWER BEYOND BELIEF

Large GAMME de matériels à BATTERIE EGO

Garantie 5 ans

VEHICULE D'OCCASION

C4 Picasso 1.6 HDi 110cv beige 05/2008 153.100kms **5300€**

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

* Voir conditions au magasin

Lutter contre les mauvaises herbes

Concernant les plantes qui envahissent le jardin, il faut privilégier des **dés herbants naturels**, qui ne pollueront pas – à condition aussi de les utiliser avec parcimonie -, ni les autres plantes ni l'environnement. Dans la plupart des cas, un bon entretien suffit pour éviter la prolifération d'herbes indésirables.

Dans cette fiche, vous pourrez découvrir des vertus insoupçonnées de certaines « mauvaises » herbes.

Le **chardon**, le **plantain** et les **pissenlits** doivent être arrachés à la main en coupant la racine dans le sol, car la tondeuse ne les élimine pas, bien au contraire. Pissenlits et plantains peuvent être jugulés en laissant pousser la végétation : en effet, ce sont des plantes qui poussent au ras du sol, et en laissant d'autres végétaux se développer, nos « **adventices** » (tout est relatif puisque les pissenlits se mangent, plantain et rumex aussi, tandis que le chardon est un excellent **pollinisateur**) seront tellement concurrencés qu'ils disparaîtront.

Les **chénopodes** et le **piet-de-coq** disparaissent lorsque la pelouse est tondu régulièrement à 7 cm. Concernant le chénopode le plus simple reste peut-être tout simplement de consommer cette **plante comestible** (risotto, **quiche lorraine**, farce, crue en salade, etc.).

Les **mauves** négligées, le **pourpier** et les **sétaires** sont présents dans les nouvelles pelouses, mais ont tendance à disparaître lorsque la pelouse devient dense et touffue.

La présence de mauvaises herbes est souvent l'indice d'un **problème d'entretien ou d'équilibre** du sol : trop ou pas assez de matières organiques, trop d'engrais, etc. Avant d'agir, vérifiez si un traitement s'impose plus qu'un changement de pratique : l'herbe trop courte favorise aussi leur apparition !



PERGOLA et CARPORT sur mesure



PORTES OUVERTES à GERSTHEIM
les 1^{er} et 2 juin de 10h à 18h

VIVEZ L'EXPÉRIENCE DES TRADITIONS NORDIQUES CHEZ VOUS



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, chromathérapie 8 couleurs

f JMS - Sun Protect

ig @jms.sunprotect

5 rue de l'Artisanat • **GERSTHEIM** • contact@jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14

Entretien des espaces verts • Piscines et abords • Vente d'écorce de pin
Spécialiste de la pierre naturelle et de Terrasse en bois



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



50%
de réduction d'impôts*

Devis gratuit. Contactez nous !

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

*Conditions selon loi en vigueur - Siret : 50218033400018 - ©JDM Editions/Edith



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance
depuis plus de 30 ans

**PROMO
DÉBUT DE
SAISON**

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**



7 conseils pour un jardin bio naturel au printemps !

C'est le printemps ! L'heure est à l'entretien de votre jardin pour lui refaire une beauté... Au jardin naturel, il y a toujours une solution pour chaque problème, sans jamais utiliser ni pesticides ni engrais chimiques. Suivez le guide...

Apprenez à aménager et à chouchouter votre jardin grâce à **des gestes à la fois simples et écolo** pour agir en faveur de la biodiversité animale et végétale. Quand votre jardin se met au service de l'environnement... En voilà une bonne résolution du printemps !

Un jardin bio haut en couleur pour le printemps, sans pesticide

Le printemps est l'occasion de prendre soin de son jardin. Mais pas de n'importe quelle manière... Nous vous donnons, aujourd'hui, des conseils pour réussir en famille, un beau jardin bio !



1 - Stop aux pesticides !

Une pelouse digne des grands parcs français nécessite en principe beaucoup d'arrosages, de tontes et... de pesticides. Pollution, gaspillages, nuisances en tout genre feraient alors partie de votre quotidien. Sans parler de la biodiversité qui ne vous en remercierait pas, ni votre jardin et votre portefeuille !



Daniel Moquet
signe vos allées

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

22, rue de l'Expansion
67150 ERSTEIN
03 69 06 77 46
daniel-moquet.com

NOUVEAUTÉ
RÉSINE CARROSSABLE



**ALLÉE
COUR
TERRASSE**

ETS
PFEFEN SARL
CasaFloor France

**LE SPÉCIALISTE
DU RECOUVREMENT**

Escaliers
intérieurs



Escaliers
extérieurs



Plan de travail



Sols,
douches



Tél. 06 50 13 41 58

Membre du réseau
plus que PRO

68320 MUNTZENHEIM - www.pfefen.fr



Ce n'est plus un secret, les **traitements industriels** chimiques polluent l'eau et la nappe phréatique, agressent la biodiversité et menacent notre santé. Passez-vous de tous ces produits toxiques en choisissant des variétés cultivées résistantes aux maladies, et en optant pour un **désherbage manuel ou thermique**.

2 - Astuces naturelles contre les limaces et autres animaux

Si les **limaces** vous mènent la vie dure, chassez-les avec des moyens naturels, en utilisant des cendres par exemple. De même pour les **taupes**, mettez une boule de poils de chat ou chien (ou des cheveux) dans les trous qu'elles ont faits. Perturbées, elles partiront.



Pour limiter au maximum l'usage d'engrais et de pesticides polluants, essayez également de semer **une prairie fleurie** sur une partie de la surface de votre terrain. Nécessitant très peu d'entretien (deux fauches par an), celle-ci vous offrira un petit paradis très coloré et constituera **un lieu de vie de choix pour les insectes et les papillons**. Une très bonne alternative écologique à la pelouse et qui s'adapte à toutes les contraintes des sols !

3 - Des engrais bio pour un jardin naturel

Pour un beau jardin en pleine santé et bordé de belles couleurs, apprenez à fabriquer vos propres **fertilisants naturels** et utilisez des engrais naturels élaborés à partir de matière première végétale, minérale ou animale.

Mettez-vous aux engrais naturels, pour contribuer au respect de l'environnement ! Il existe aujourd'hui toute une gamme d'engrais écolo, selon **la nature de votre sol et votre type de culture**. Ces engrais bio sont des mélanges complets équilibrés, très rigoureusement dosés contenant tous les constituants nécessaires au cycle des plantes.

Suite page 16

...da blüh
ich auf!

Pflanzencenter
KELLER

Votre paradis de
plantes sur 20 000 m²!

- plantes potagères
- plantes à fleurs
- plantes d'intérieur
- et bien plus encore!

plantes de tomates



plantes de paprika



plantes de courgettes



pétunias



geraniums



à seulement 15 minutes
de Marckolsheim!



Pflanzencenter Keller, Weißmattenweg 1, 79364 Malterdingen, Allemagne

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** •

- **PARTICULIER**
- **ASSOCIATION**
- **PROFESSIONNEL**



Une solution pour tous vos événements !

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



HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Locafroid



A LOUER

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

Suite de la page 14

Par ailleurs, nous n'y pensons pas souvent, mais la nature nous offre tous les outils pour jardiner écologiquement, sans impact sur la planète : le **purin de plantes**, le fumier de cheval, les algues, etc. sont autant d'**engrais 100 % naturels** qui constituent une excellente alternative aux produits chimiques.



Conseils naturels pour mon jardin aromatique

Si vous avez suffisamment de place dans votre jardin, n'hésitez pas à y aménager, dès le printemps, un petit jardin de plantes aromatiques qui demande peu d'entretien. Un bonheur pour les yeux et une source sûre de bien-être pour votre santé.



4 - Choisir l'endroit pour la plantation

Pour planter vos herbes, choisissez un endroit ensoleillé, très lumineux, à l'abri du vent et du froid afin qu'elles puissent s'y épanouir de façon optimale. Le côté sud de la maison est l'endroit idéal. **Les herbes aiment les terres légères**, bien aérées et perméables.

Une fois le lieu choisi, retournez le sol avec une bêche sur vingt centimètres de profondeur, ajoutez-y du compost, de l'engrais organique et intégrez doucement au sol. **Égalisez le terrain avec un râteau afin d'obtenir une surface lisse, puis laissez reposer pendant 3 jours.** Si votre sol est acide, mettez-y un peu de chaux qui agira comme un catalyseur et permettra aux herbes de mieux absorber les éléments nutritifs présents.

Exit les engrais chimiques qui stimulent la croissance des plantes de manière trop forte et alternent le goût des herbes !

5 - La cueillette des aromates

Quand vient l'heure de la cueillette, en été par exemple, récupérez les feuilles et les fleurs de préférence en début d'après-midi, lorsque le temps est sec et quand la rosée est complètement évaporée. Si vous voulez conserver le fruit de votre travail, cueillez les fleurs juste avant la floraison, car la teneur en huiles essentielles sera alors à son maximum. **Évitez de les placer dans un sac en plastique**, les plantes y transpireraient, nuisant à leurs vertus aromatiques. Mettez-les plutôt dans un panier ou un récipient que vous laisserez ouvert. Dans tous les cas, prenez bien garde à ne pas « blesser » la plante, ce qui permettrait aux parasites de s'y développer.

Exemples d'herbes aromatiques à planter au printemps :

- la **menthe** dans un sol riche et frais ;
- le **persil** dans un sol riche et frais également ;
- le **romarin** dans un sol drainé (attention, il devient vite encombrant !) ;
- le **basilic**, dans son bien drainé et riche.



Après avoir tiré un trait définitivement sur les pesticides et les engrais chimiques, et avoir pris conscience de l'existence d'engrais biologiques **pour un jardin à la fois beau et sain**, voici la suite des conseils pour apprendre à chouchouter son jardin sans nuire à la biodiversité...

6 - Choisir une tondeuse écolo

La moitié des tondeuses vendues à travers l'Europe sont des tondeuses à essence. Un véritable préjudice pour la biodiversité ! C'est pourquoi il existe actuellement des **tondeuses à gazon bien plus responsables** et qui ne perdent en rien leur efficacité : tondeuses électriques, manuelles, solaires, vous avez l'embaras du choix. Certains utilisent même des animaux à la place de tondeuses : on appelle cela l'éco-pâturage.



7 - Mettez-vous au compost !

Les déchets s'entassent dans votre jardin ? Pas question de les brûler ! Faites un tri, et utilisez-les pour effectuer un compostage, respectueux de l'environnement. Le produit final constituera un engrais naturel aux végétaux. Tout le monde peut pratiquer ce geste écolo !





EBS FERMETURE

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



Revendeur **Internorm**



Siret n° 493 955 777 00039

SHOWROOM

22 rue des Tulipes

MUTTERSCHOLZ

www.ebsfermetures.com

Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne

SUNHOUSE • 03 88 85 14 01 • 06 37 16 32 40

sebastien.entz@orange.fr



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

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



Du 10 mai au 1^{er} juin 2024

Soleil maîtrisé, confort assuré !

Les jours fous !
 Jusqu'à
-25%*

KILSTETT - 67

5 rue de l'Industrie
03 88 20 80 05

IMLING - 57

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

ALTORF - 67

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

COLMAR - 68

18 rue des Métiers
03 89 20 82 25

OTTERSWILLER - 67

1 parc du commerce
03 88 70 54 55

RIXHEIM - 68

6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

NOUVEAU SHOWROOM
ÉPINAL - 88

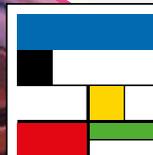
12 rue de la Bazaine
03 29 29 30 86



Découvrez notre configurateur en ligne !
walter-stores.fr



FABRICANT INSTALLATEUR
100% FRANÇAIS



WALTER STORES & VOLETS

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

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

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

4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77

info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

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

Devise et étude de projet personnalisés et gratuits

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

les Bons à savoir
marsel



5 astuces pour que votre enfant décroche de son écran

Un enfant passe en moyenne 40 heures par semaine devant un écran : ordinateurs, tablettes numériques et smartphones semblent envahir l'espace visuel et mental des enfants, certains en devenant très dépendants. Trop selon une étude américaine, publiée dans le American Journal of Therapy, qui a démontré que plus un enfant passait de temps devant un écran plus ses capacités physiques et mentales diminuaient.

Bien avant cette étude, de grands patrons comme Steve Jobs et Bill Gates limitaient le temps devant un écran à leurs enfants à deux heures par jour afin de ne pas trop les exposer à ce danger qui diminue aussi leurs heures de sommeil. Avaient-ils raison ? Voici 5 astuces pour que votre enfant s'éloigne de son écran s'il a tendance à y passer trop de temps.

Votre enfant passe trop de temps devant les écrans ? Il n'est pas trop tard

S'il ne faut pas rejeter les écrans en soi, les effets d'une surconsommation sont avérés. Ainsi, l'Académie des sciences française dans un avis soulignait que l'évolution des modes d'apprentissage et de divertissement vers des supports numériques « a des effets positifs considérables en améliorant l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, mais aussi en contribuant à la formation de la pensée et à l'insertion sociale des enfants et des adolescents »(1).

Néanmoins, le même avis soulignait « qu'une utilisation trop précoce ou une sur-utilisation des écrans a des conséquences délétères durables sur la santé, l'équilibre et les activités futures – intellectuelle, culturelle et professionnelle – ; un continuum existe entre les troubles de la concentration, du manque de sommeil et de l'élimination des autres formes de culture, et la « pathologie des écrans », qui provoque d'éventuels comportements dangereux. »

Une autre étude la revue Preventive Medicine Reports (2) relève dans son étude l'association entre le temps passé devant un écran et le bien-être psychologique plus faible chez les enfants et les adolescents – pire, deux fois plus de risque de dépression et d'anxiété lorsque le temps passé est de plus de 7 heures par jour devant tous type d'écran.

1- Limiter le temps passé sur les écrans... de toute la famille, et passer des contrats responsabilisants

Comme pour tout, le comportement des adultes doit montrer l'exemple.

Par ailleurs, si vous souhaitez apprendre à votre enfant à réduire ou limiter le temps passé sur les écrans, il est préférable de lui apprendre, dès son plus jeune âge, à s'autoréguler. Il s'agit dans cette optique de le responsabiliser, en l'invitant à comprendre les bénéfices et les limites, et en passant avec lui des contrats qu'il devra respecter en limitant son temps d'écran.

2- Prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge

Si de nombreuses applications existent qui fascinent les plus petits, l'usage des écrans tactiles n'est pas indispensable, voire peu recommandé, car l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères spatiaux et temporels, et que rien n'y contribue mieux que les jouets physiques, en 3D, et les histoires que les adultes lui racontent. La tablette peut toutefois être utilisée par les parents avec l'enfant, en accompagnement des jeux, sur des périodes courtes, et avec des logiciels adaptés.



3- Valoriser les pratiques numériques créatrices et socialisantes

Toutes les fonctionnalités et tous les jeux ne se valent pas. Mais ceux qui seront le plus bénéfiques seront ceux qui sont partagés avec d'autres enfants ou adultes. Une après-midi à jouer à plusieurs aux jeux vidéo peut ainsi être à la fois un vrai plaisir et un moment d'apprentissage social.



4- Impliquez-vous pour proposer des alternatives attrayantes

C'est parfois tentant de laisser son enfant se distraire seul, absorbé qu'il peut être par l'écran. C'est du bon sens, mais pour faire décrocher votre enfant d'un écran, pensez donc à lui organiser des activités : parc d'attractions, chasse au trésor, musées – dont la plupart sont gratuits pour les moins de 18 ans -, activités nature (la chaîne Nature et Découverte en organise ainsi plus de 1500 chaque année autour du thème de l'environnement dans toute la France), activités extra-scolaires, qu'il choisira lui-même afin qu'il ait envie de les continuer (sport, activité artistique), soirée de jeux de société en famille...

5- La lecture, un bon vecteur d'imagination

Chez les plus grands, il est utile de faire alterner intelligence spatialisée et intelligence narrative, en variant les stimulations intellectuelles – livres / écrans – et en les invitant à partager ce qu'ils ont vécu sur les écrans. Si les écrans peuvent améliorer l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, la lecture développe l'imagination et les capacités intellectuelles. Un enfant qui passera moins de temps devant un écran aura de meilleures notes à l'école selon la même étude américaine citée en début d'article. Nous avons sélectionné un livre qui allie la lecture et une activité ludique à faire en famille : la cuisine.

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

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



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

site : 512 033 109 00025

les astuces de marseille

Les avantages d'un monte-escalier électrique sur la santé après 65 ans



Quand on prend de l'âge, on perd petit à petit la mobilité, et c'est l'une des angoisses des séniors, mais heureusement, grâce aux avancées technologiques dans le secteur de la médecine, les plus de 65 ans ne perdent pas totalement leur autonomie. C'est possible avec l'installation d'un monte-escalier électrique, un dispositif qui permet d'accéder aux étages sans faire d'effort. Tout de suite, découvrez tous les avantages d'un monte-escalier électrique sur la santé après 65 ans.

Une vie normale

Pour les personnes de plus de 65 ans qui ne peuvent se déplacer qu'avec l'aide d'un auxiliaire, elles peuvent se passer de cette personne avec un monte-escalier électrique. Il permet de vivre normalement tous les jours et de conserver les habitudes pour des quotidiens paisibles. Les séniors de plus de 65 ans ne renoncent donc plus

à leurs loisirs, à leurs proches..., car leur mobilité est maintenue. Ils peuvent accéder en toute simplicité à l'intérieur et à l'extérieur de leur habitation et vivre plus longtemps dans leur maison. Cette capacité de pouvoir se déplacer aux étages sans problème donne des avantages psychologiques, à ne citer qu'une vie plus épanouie et plus de liberté. De plus, grâce à l'ergonomie de cet appareil, ils évitent les blessures et les accidents. Le monte-escalier est donc parfait pour les séniors atteints de maladies musculaires ou dépendants afin qu'ils puissent se déplacer librement entre tous les niveaux de leur habitation.

Plus de sécurité

Pour garantir le bien-être, la sécurité et l'intégrité physique des plus de 65 ans, le monte-escalier électrique est fait suivant certaines exigences, surtout si c'est un escalier incliné, en colimaçon ou étroit. Ça éloigne les chutes qui peuvent entraîner des lésions ou des fractures graves. En effet, ce dispositif est doté de plusieurs fonctionnalités modernes renforçant la sécurité des utilisateurs. Il y a la ceinture de sécurité s'ajustant à la taille et s'attachant et se détachant facilement. Notons aussi la détection d'obstacle qui repère les blocages dans les escaliers et bloque le déplacement du siège ainsi que les accoudoirs et les commandes manuelles assurant le confort pendant la montée et la descente.

Pas de déménagement ni de gros travaux

Souvent, pour pouvoir continuer à vivre normalement, les séniors de plus de 65 ans doivent déménager dans une maison plain pied ou réaménager

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

leur logement, car la configuration de ce dernier n'est plus adapté à leurs conditions physiques. Mais en installant un monte-escalier électrique, ils ne sont pas obligés d'en arriver là. D'ailleurs, c'est une solution qui ne demande pas de gros travaux. En effet, cet appareil élévateur se fixe seulement sur les rails posés au mur, sur les marches de l'escalier ou à la rambarde. Donc, la configuration de l'habitation ne change pas donc, les personnes âgées ne perdent pas leurs repères chez eux. Elles s'assoient sur l'assise et appuient sur le bouton pour accéder à l'étage, et c'est de l'énergie économisée et un gain de temps.

Le monte-escalier électrique, un dispositif polyvalent

Les modèles anciens de monte-escalier sont encombrants et pas vraiment esthétiques, et ils n'intéressaient pas les séniors. Actuellement, cette chaise élévatrice électrique profite des nouvelles technologies et d'un design moderne afin de séduire les personnes âgées. Polyvalent, cet appareil s'adapte à tous les intérieurs pour améliorer le confort et pour optimiser la mobilité des plus de 65 ans. Qu'importe le style et la décoration de la maison, il y a forcément un modèle qui s'y marie parfaitement. Mais encore, il s'adapte à tous types d'escaliers : tournant, étroit, large ou droit, et c'est ce qui simplifie son installation. Ce dispositif se pose donc facilement, qu'importe le type d'habitation et le modèle choisi. Mais n'oublions pas la facilité d'utilisation et la conduite précise (accélération, ralentissement, avancée progressive ou douce...).

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



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



Siret : 359 0391600014 - ©IDM Editions

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



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



CONFORT & BIEN-ÊTRE

Découvrez une nouvelle
façon de vivre l'extérieur !



OUVERTURE SHOWROOM

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

Nouveauté 2024 : STORE COFFRE



-25%
sur les
stores
extérieurs
SUNGROUP

AVANTAGES :

Jusqu'à 4 m
d'avancée avec
barre de charge
déroulable
électrique

Éclairage orienté
sous le coffre

Les nouveaux bras
avec leds 100%
encastrés

Offres valables jusqu'au 31 mai 2024



-15%
sur les
PERGOLAS

STORE INTÉRIEUR



ANTI-CHALEUR

Conception
& Fabrication
Française

**Nouveauté 2024 :
Moustilux**



AVANTAGES :

Écologique et
silencieux

Confort extérieur
assuré

Concentre le CO2
présent dans l'air
pour attirer les
moustiques et les
capturer



MOUSTIQUAIRE

TOILES



MOTEURS



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



KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 697 00013

le Potager de
marseille



Le fenouil : un trésor de bienfaits pour la santé

Le fenouil, cette plante aromatique à la silhouette gracieuse, est un véritable cadeau de la nature. Bien au-delà de son utilisation en cuisine pour son goût anisé unique, le fenouil est un allié précieux pour la santé.

Le fenouil, avec son allure élégante et son parfum distinctif, est bien plus qu'un simple légume. Originaire du bassin méditerranéen, cette plante de la famille des Apiacées est appréciée depuis des siècles pour ses utilisations culinaires et ses vertus médicinales. Outre son goût unique et sa polyvalence en cuisine, le fenouil regorge de bienfaits pour la santé, faisant de lui un aliment incontournable dans une alimentation équilibrée.

Composition et Valeurs Nutritives du fenouil

Riche en Nutriments

Le fenouil est une source incroyable de fibres, de vitamines (notamment C et K), de minéraux comme le potassium et le calcium, et d'antioxydants (flavonoïdes et composés phénoliques). Avec sa faible teneur en calories, il se présente comme un excellent choix pour ceux qui cherchent à maintenir ou à réduire leur poids sans sacrifier la richesse nutritive.

Un Allié pour la Digestion

Grâce à sa teneur élevée en fibres, le fenouil stimule la santé digestive, aidant à réguler le transit intestinal et à prévenir la constipation. Les composés tels que l'anéthol contribuent également à diminuer les ballonnements et les inconforts gastro-intestinaux, faisant du fenouil un remède naturel apprécié pour les troubles digestifs.

Propriétés Antioxydantes et Anti-inflammatoires

Le fenouil est un puissant antioxydant grâce aux flavonoïdes et aux composés phénoliques qu'il contient, luttant contre les dommages causés par les radicaux libres. Ses effets anti-inflammatoires sont également précieux pour réduire les inflammations internes, ce qui

est bénéfique dans le traitement des conditions inflammatoires et auto-immunes.

Bienfaits sur la Santé du fenouil

Coeur et Circulation

Le fenouil favorise la santé cardiovasculaire en aidant à réduire les niveaux de cholestérol LDL et en régulant la pression artérielle grâce à sa richesse en potassium. Ces effets combinés contribuent à diminuer le risque de maladies cardiaques et d'hypertension.

Effets Diurétiques

En tant que diurétique naturel, le fenouil aide à l'élimination des toxines et à la réduction de la rétention d'eau, favorisant ainsi une meilleure santé rénale et un bien-être général.

Utilisations et Recettes

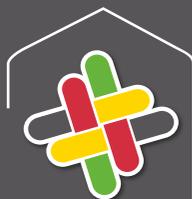
Polyvalent en cuisine, le fenouil peut être consommé cru, ajoutant une touche croquante et rafraîchissante aux salades, ou cuit de diverses manières (vapeur, grillé, braisé) pour accompagner vos plats. Les graines de fenouil, quant à elles, sont utilisées pour parfumer de nombreuses préparations culinaires, offrant une saveur anisée caractéristique.



Le fenouil est donc un super-aliment à intégrer sans hésitation dans votre régime alimentaire. Que ce soit pour ses propriétés digestives, ses effets bénéfiques sur le coeur et la circulation, ou simplement pour son goût délicieux et sa versatilité en cuisine, le fenouil a tout pour plaire. Sa consommation régulière vous aidera à maintenir une bonne santé tout en découvrant de nouvelles saveurs.



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



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

**Venez découvrir
nos Nouvelles
Tendances ...**

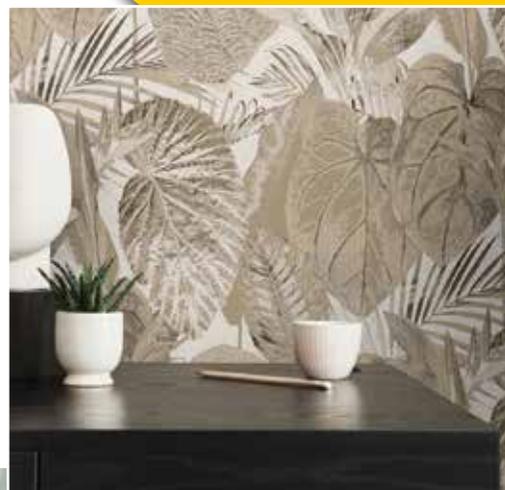
Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton

• Texture à peindre • Peinture

Sol PVC • Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



MÉTRÉ sur CHANTIER

(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose sols POUR 1€*



* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS 1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de Juin, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 22 mai 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

Mercredi 1 mai

WITTISHEIM - Journée de pêche détente

L'Association Amicale de Pêche de Wittisheim organise une journée de pêche détente à la truite (carpe no kill) à partir de 11 h - 20€/pêcheur. Repas de midi: palette fumée, salade pomme de terre et carottes, café et dessert 16€. Le tout uniquement sur réservation au 06.78.51.02.66

Mercredi 1 mai

DIEBOLSHEIM - 21^{ème} marche et 7^{ème} foulées des castors

L'AS Diebolsheim-Friesenheim organise sa 21^{ème} marche et 7^{ème} foulées des castors. Le départ aura lieu au club-house de l'AS Diebolsheim-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 euros pour les adultes et 10 euros pour les enfants de 7 à 14 ans. Réservations chez Bruno Rivet 0762030221.

4 mai et 5 mai 2024

SÉLESTAT - Au rythme des îles

Concert de l'Accordéon Club de l'III ! Venez vous élever avec nous sur les airs de Maldon, Amazing grace ou encore Guantanamo le samedi 4 mai 2024 à 20h15 et le dimanche 5 mai à 14h15. Nous avons le plaisir d'accueillir cette année le groupe de Cornemuses «Piping Foxes». Réservations au 03.88.82.02.99 (P. HERZOG)

ou en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/accordeon-club-de-l-ill/evenements/reservation-concert-aci-1>.

Samedi 4 mai

VALFF - Soirée Asperges

La Musique Alsatia organise sa soirée asperges avec l'orchestre Guy et Robert Friess à la salle polyvalente de Valff 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 spätzles. Réservation André Rosfelder André 03 88 08 40 04 Schmitt J Claude 03 88 08 14 68. Les réservations ne seront définitives qu'à réception du règlement.

Dimanche 5 mai

SCHERWILLER - Marché aux fleurs

Marché aux fleurs sur la Place de la Libération de 10h à 17h avec la présence d'horticulteurs, de producteurs locaux et d'associations locales. Idées de jardinage, rempotage gratuit, petite restauration, buvette.

Dimanche 5 mai

BOOFZHEIM - Concert de l'Harmonie

La société de musique Harmonie vous propose son traditionnel concert annuel, avec son nouveau répertoire très éclectique. La musique anglo-saxonne est mise à l'honneur dans cette 1^{ère} partie. Ensuite ce sera les Rhin-schnooge qui vous interpréteront de la Bloos musique traditionnelle Alsacienne. Vous pourrez déguster de succulentes tartes flambées en fin d'après midi. Rendez vous à la salle des fêtes de Boofzheim à 15 heures. Entrée libre - Plateau. Renseignement au 06 73 09 19 90.

Dimanche 5 mai

HERBSHEIM - Marche gourmande du braconnier

Au cœur du Ried noir, caractérisé par ses paysages harmonieux, le parcours de 7km est entrecoupé de 6 points de restauration. Au menu : Waldmeister/Crémant/Bretzel-Assiette forestière/pinot blanc-Civet de biche/spaetzle/Languedoc/pinot blanc-Assiette fromages/Merlot-Crumble aux pommes/gewurztraminer-café. Tarif Adulte:38€ - Enfants 10 à 17 ans:21 Euros. Soirée tartes flambées animée par DJ Frédéric.

Réservation/renseignements 03 88 74 54 13 ou 07 49 33 66 59 ou mail marche.braconnier.herbsheim@gmail.com.

Dimanche 19 mai

NIEDERNAI - Marché aux Puces

Les footballeurs de l'A.S.Niedernai vous donnent l'occasion de vider caves et greniers lors de leur marché aux puces qui se déroulera dans les rues du village. Petite restauration sur place tout au long de la journée et tartes flambées à partir de 17h. Prix des emplacements pour les particuliers : 13,00€ les 5 ml + 2,00€ le ml supplémentaire. Prix des emplacements pour les professionnels : 25,00€ les 5 ml + 5,00 le ml supplémentaire. Renseignements au 06.88.07.21.62 ou 03.88.08.08.59

Samedi 25 mai

SERMERSHEIM - Pêche intersociété

Pêche intersociété semi nocturne à partir de 20h par équipes de 5 pêcheurs. Immersion suivant les nombres d'équipes inscrites. Soirée tartes flambées. Renseignements au 03-88-74-46-70.

Dimanche 2 juin

OSTHOUSE - Marche Populaire

Le CSBO organise sa 39^{ème} Marche Populaire. 3 parcours sont proposés de 5, 10 et 20 km dans un cadre champêtre sans difficultés particulières. Départ de la salle polyvalente de 07 h à 11 h pour le 20 km et de 07 h à 14 h pour le 5 et 10 km. Parking assuré. Boissons et petites collations gratuites à tous les points de contrôles. Possibilité de restauration à l'arrivée. Bouchées à la reine et grillades.

Samedi 8 juin

ERSTEIN - Braderie de la Croix-Rouge Erstein-Benfeld

La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss à Erstein organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h sur le parking des bénévoles. Vente de vêtements, jouets et livres, le tout à petits prix! Les recettes de la braderie seront reversées à l'association « les semeurs d'Etoiles »

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

le Journal de marsel

Je ne suis pas comme les autres !

Immobilière REIBEL
Votre partenaire immobilier en Alsace

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

11 rue du Général De Gaulle - BENFELD
03 88 74 05 07 - www.immo-reibel.com

JMS Sun Protect

5 rue de l'Artisanat
67150 GERSTHEIM
07 78 87 95 14
06 11 36 38 42
www.jmsunprotect.fr

PERGOLAS BIOCLIMATIQUES

LE PARTENAIRE DE VOTRE EXTÉRIEUR

KZH CLEANING

Nettoyage de vos :
Voitures - Canapés - Matelas - Tapis

DEVIS GRATUIT
kzhnettoyage@outlook.fr • 07 80 53 29 68

F&B VINS

Dégustation de vins à votre domicile

Fabien GARNIER • 06 36 97 41 61
sasfabvins@gmail.com

[Facebook](https://www.facebook.com/Fabvins) [Instagram](https://www.instagram.com/fabvins67) [fabvins67](https://www.facebook.com/fabvins67)

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

EARL DE LA SCHMALAU

7 rue du Nord - 67860 RHINAU
03 88 74 61 35

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h à 18h

LÉGUMES DU JARDIN ET DE SAISON

Casiers
Zah/24 et
7/17

VENTE EN DIRECT À LA FERME
Casiers sur le Parking devant Darty
route de Rhinau à Boofzheim

Marchés de 10h à 18h

SCHERWILLER
VILLE
SELESTAT
OBERNAI

MARCHÉS HEBDOMADAIRES

Appelez le 03 88 74 11 10

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

Mail : lejournalde@marsel.fr

LE PRINTEMPS DE LA RÉNOVATION

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.



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




Collection Printemps - Été
HOMMES • FEMMES • ENFANTS

CHAUSSURES BUCK

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

De la nature
à votre assiette

Aumônières aux asperges



- Asperges blanches cuites, ciboulette (ou autres fines herbes ciselées)
- Asperges vertes cuites à l'anglaise
- Quelques asperges vertes, crues en lamelles (réalisées à l'aide d'un économètre)
- Pâtes à crêpes
- 90 g de farine
- 2 œufs
- 1 g de sel
- 15 g de beurre fondu
- 15 cl de lait



Réaliser une pâte à crêpes traditionnelle, puis les cuire à la poêle.

Sauce Mornay

- 25 cl de lait
- 15 g de beurre
- 15 g de farine
- QS sel, poivre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de tome d'Alsace râpée



Dans une petite casserole adaptée faire un roux : faire fondre le beurre, rajouter la farine et cuire une minute. Rajouter le lait, le sel et le poivre. Faire bouillir tout en mélangeant afin d'éviter l'attachement au fond de la casserole. Rajouter la tome d'Alsace et le jaune d'œuf. Mélanger et refroidir.



Vinaigrette aux herbes

Réaliser une vinaigrette classique, rajouter une poignée de fines herbes (persil, cerfeuil, ciboulette et un demi-oignon nouveau). Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.



Montage

Mélanger les asperges taillées en tronçon avec la Mornay et la ciboulette ciselée. Couper des lanières de crêpes. Mettre une cuillère d'appareil au milieu de la crêpe, puis la refermer à la manière d'une bourse, enrouler une lanière de crêpes et faire tenir le tout à l'aide d'un pic en bois. Cuire au four sur une feuille de papier cuisson pendant 8 à 10 minutes à 180°C.



Dresser sur assiette, avec quelques asperges vertes cuites et crues, ainsi que quelques cuillères de vinaigrette aux herbes.



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



au bon conseil - 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

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

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

EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU
Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité

VENTE d'Asperges
en direct du producteur

Jambon blanc, jambon fumé de «Chez Mireille»
Fraises de Nordhouse
et Mayonnaise de chez «Alélor»

Nos marchés :

Mercredi **VILLE**
Mercredi de 15h à 18h **SCHERWILLER**
Jeudi **OBERNAI**
Samedi **SÉLESTAT**

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

Hôtel- Restaurant & Spa

Soleil



Les Asperges d'Alsace

En entrée

-Le fagot d'asperges gratiné au Munster.

En plat

-Les Asperges aux 2 sauces et 2 jambons.
Jambon fumé et jambon blanc

· La salade d'asperges
et saumon fumé maison.

· Les médaillons de lotte sur lit d'asperges.

-Burger aux Asperges (végétarien)
courgettes et aubergines grillées, tomates séchées,
Asperges. Frites et salade verte.



Le 26 mai, n'oubliez pas
la fête des mères.
À cette occasion,
nous vous proposons
Les «Bons Cadeaux»
Pour un repas au
restaurant ou une petite
escapade hôtel
avec l'accès à notre Spa

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

www.hotelausoleil.fr

Cet été, profitez
d'une belle terrasse !!



114, rue Principale · VALFF · 03 88 08 92 58

www.hotelausoleil.fr · contact@hotelausoleil.fr

Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi et dimanche soir

Restaurant traditionnel à Gerstheim

Bell Alsace



Nouveaux horaires

du 5 mai au 19 juin 2024

Du mardi au jeudi midi · Vendredi midi et soir

Samedi soir · Dimanche midi

Mai

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Restaurant Ouvert Restaurant fermé

Juin

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Restaurant Ouvert Restaurant fermé

Pensez à réserver pour la fête des Mères (26 mai)
et la fête des Pères (16 juin)

[f](http://www.facebook.com) [ig](http://www.instagram.com) 10 rue du Ried · Gerstheim · 03 67 99 77 10

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

MUTTERSOLTZ

(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



**HUILE DE
TOURNESOL,**
première pression
à froid,
**FABRICATION
MAISON**

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

Pendant la saison des asperges

- jambon blanc
- jambon fumé maison
- jambon aux herbes



Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Propre production :

- Viande bovine sur commande
- Charolais et Limousin
- Volailles

Produits faits maison



Produits pour TARTES FLAMBEES
sur commande

Retrouvez-nous
tous les vendredis matin
à la Ferme SCHMALAU
de 9h à 12h

7, rue du Nord - Rhinau

Nos casiers ...

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



Retrouvez-nous

facebook



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

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

Santaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov Depuis 2012

Dépannage et Rénovation

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

DEVIS GRATUIT

Sàrl E2R

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

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

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**

Société allemande cherche PROPRIÉTÉ de MAÎTRE A LOUER

au calme, avec terrain clos, 40 ares min., surface habitable 300 m² (à l'écart d'une grande route) secteur Benfeld, Erstein, Rhinau et environs...

**Envoyer vos offres au Journal : JDM Editions
13, rue St Michel - 67860 RHINAU**

le ferrouir marseille

Les vertus de l'asperge



La forme d'une asperge !

Bon pour la forme, bon pour les formes ! L'asperge d'Alsace regorge de bienfaits nutritionnels. Elle concentre nombre de vitamines (A, B9, C, K), des minéraux (potassium, cuivre, phosphore), autant d'apports qui s'avèrent essentiels pour booster la forme au printemps. Très peu calorique, riche en fibres, en acides aminés, diurétique... L'asperge, de par sa concentration élevée en substances bioactives, contribue également à maintenir les formes.

Un peu d'histoire...

« Depuis l'Antiquité, l'asperge est utilisée comme plante médicinale. Son usage fut recommandé par le célèbre médecin grec Hippocrate (460 avant J.C.) et par Dioscorides (1er siècle) qui ont décrit ses propriétés diurétiques, laxatives et «anti-obésité». Au cours du Moyen-âge ses indications étaient très diverses incluant, le mal de dents, les maladies cardiovasculaires et pulmonaires, les rhumatismes, les hémorroïdes, la toux, et les piqûres d'insectes... Aujourd'hui, on peut considérer que l'asperge représente l'un des légumes les plus

sains présent sur notre planète, compte tenu du nombre de ses constituants bioactifs. »

Au sein de l'Association pour la Promotion de l'Asperge d'Alsace, nous n'avons pas attendu que la science et l'histoire viennent à notre secours pour célébrer les vertus de l'Asperge.

Depuis plus de 20 ans, tant par nos pratiques culturales que par l'exigence qualitative que nous nous imposons au travers de notre charte de qualité, nous nous mobilisons pour vous offrir un produit de haute qualité. La saison 2024 ne déroge pas à la règle. En choisissant un producteur ou un restaurateur affichant le logo de l'association, vous êtes sûr de faire le bon choix.

Masse musculaire maigre

Avec 20kcal pour 100g, l'asperge est avant tout très peu calorique et la moitié de ses calories sont des protéines, ce qui fait d'elle un aliment léger bien adapté au régime des sportifs et de tous ceux qui désirent développer leur masse musculaire maigre... Pourvu qu'on la serve aussi nature que possible. Remplacez la mayonnaise et la vinaigrette par une sauce soja, au yaourt ou tomate. Et avec les fruits de mer (coquilles St-Jacques, crevettes, poissons blancs) et les autres légumes printaniers (radis, oignons, carottes ou navets primeurs), les mariages light seront heureux.

Ventre plat et coupe-faim

Avec 1,5g de fibres pour 100g et 92% d'eau, l'asperge améliore le transit intestinal en douceur, sans agresser les muqueuses. Elle combine en fait deux types de fibres aux fonctions drainantes: dans sa pointe moelleuse, les fibres solubles (pectine et mucilages), et dans sa tige, les fibres insolubles (cellulose) à mastiquer un peu plus longtemps. Un équilibre parfait pour l'intestin et une garantie de ventre plat ! Parallèlement, les mucilages, qui sont des glucides végétaux gon-

flant au contact de l'eau, agissent comme coupe-faim : mangées en début de repas, les asperges régulent l'appétit.

Exit les excès d'eau

L'effet diurétique des asperges tend à parfumer les urines pour la bonne cause : éliminer les excès d'eau stockée dans le corps de même que les toxines. La présence d'asparagine (un acide aminé) et le rapport sodium/potassium élevé permettent de faire travailler les reins et d'emporter le surplus de sel présent dans les tissus. En grande quantité, les asperges permettent même d'éliminer les calculs urinaires naturellement.

Autres vertus

- L'asperge contient un taux élevé d'antioxydants (flavonoïdes, acides phénoliques, bêta-carotène, lutéine, glutathion, saponines), connus pour lutter contre le vieillissement des cellules et les maladies cardio-vasculaires et cancers qui en résultent.
- Sa forte teneur en vitamine B9 la recommande tout particulièrement aux femmes enceintes, car l'acide folique est nécessaire à la formation de l'embryon. Il aide aussi à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- L'inuline qu'elle contient est un pré-biotique qui assure l'équilibre de la flore intestinale en luttant contre les mauvaises bactéries.
- Enfin, ses vertus aphrodisiaques sont connues depuis des siècles : les phyto-oestrogènes favorisent la production de testostérone, sans parler de sa forme évocatrice...

La consommation d'asperges ne présente que des effets bénéfiques sur la santé humaine en participant à la prévention de nombreuses maladies. Il faut cependant et comme pour tout aliment éviter les excès...

Publié avec l'aimable autorisation de www.asperges.alsace



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

Week-end des 9, 10, 11 et 12 mai (Ascension)

Paëlla à la Valencienne

-poulet, chorizo, crevettes, fruits de mer, lapin, - 17€

Rognons à la moutarde 15€

Rognons blancs à la crème 15€

Joues de bœuf à l'Arlésienne 15€

Epaule d'agneau braisée aux épices douces 17€

Pieds et paquets comme à Marseille 16€

Paleron de veau à l'estragon et pieds de mouton 18€

Filet de bœuf au four, os à moelle, sauce poivre 22€

Magret de canard aux pêches, réduction de Porto 20€

Linguine aux crevettes et filets de poissons 20€

Week-end des 18 et 19 mai

Cassoulet à la Toulousaine 17€

Macreuse de veau, crème à l'Armagnac, champignon farci 19€

Aiguillette de bœuf au vieux Bordeaux, lardons et champignons 17€

Tête de veau 17€

Tripes de veau à la tomate 17€

Souris d'agneau 17€

Suprême de pintade farci sous la peau 18€

Fritto misto de la mer 16€

Truite portion au bleu 14€

Aux amandes 16€

Week-end des 25 et 26 mai - Fête des Mères

Bouchées à la reine 14€

Bouchées aux fruits de mer et poissons 19€

Fressure d'agneau 16€

Râble de lapin farci et ses rognons 18€

Roulé de poisson aux herbes 17€

Week-end des 1^{er} et 2 juin

Couscous à l'orientale..... 16€

Piccata de veau au Marsala 17€

Cordon bleu de veau 19€

Navarin d'agneau aux légumes d'été 17€

Cuisse de jeune coq au Riesling 15€

Chili con Carne 14€

Cervelle d'agneau aux œufs 17€

Bavette de bœuf roulée aux herbes et emmental 17€

Quenelles de foies à la compotée d'oignons 13€

Trio de galettes de pommes de terre

- saumon, jambon, fromage -, salade verte 16€

Dos de maigre Corse aux légumes d'été 20€

Calamars à la Romaine 16€

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

MENU DE LA FÊTE DES MÈRES



Le menu complet : A emporter 42€ **OU** Sur place 45€
 Entrée et plat : A emporter 36€ **OU** Sur place 38€
 Plat et dessert : A emporter 31€ **OU** Sur place 35€
 Plat seul, avec salade : A emporter 25€ **OU** Sur place 28€

Velouté de petits pois, chips de jambon de Parme

Salade de saison Terre et Mer - filets de caille, terrine de lapin, joues de lotte, grosse crevette, saumon gravlax

OU

Salade Retour de Mer - rémoulade de poissons blancs, filet de rouget et pâte en croûte de saumon

Brochette de Saint-Jacques et dos de loup, crème et fines herbes, risotto aux asperges, feuilleté cœur

OU

Filet de veau farci aux morilles et pistaches, bouquetière de légumes et tagliatelles larges

Gâteau aux fraises, comme en Italie

OU

Charlotte poire chocolat, dés de poire pochés

Le potage est servi pour toutes les options

Au Restaurant : plus carte et menu Enfant



Plats permanents

Rossbiff - garniture + 2,50€ - 12€

Friture d'éperlans -petite- 9€

-grande avec salade de pommes de terre- 14€

Saumon gravlax, fromage blanc, pommes sautées 16€

Entrecôte française, beurre d'herbes, frites, salade 17€

Burger de bœuf - Emmenthal ou Munster-, frites, salade 12,50€

Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade 12,50€

Filet de sandre, tagliatelles 16€

Duo de harengs ou merlans frits au vinaigre, pommes vapeur ... 14€

Anguilles marinées - salade de pdt + 2,50€ - 18€

Les dernières asperges ...

Mayonnaise petite 9€ grande 14€

3 sauces petite 11€ grande 16€

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

A partir du 1^{er} Mai

TARTES FLAMBÉES TOUS LES SOIRS
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

la Cuisine de marseille



Seule l'asperge blanche a besoin d'être pelée. Pour ce faire, utilisez un économètre, ôtez méthodiquement tout le pourtour de l'asperge en la posant à plat sur un plan de travail, pour ne pas la casser. Commencez à 1 cm sous la tête, jusqu'au pied. Quand votre asperge épluchée, coupez le pied. Le couteau doit le trancher facilement, sinon, repassez légèrement l'économètre ou coupez un peu plus haut.

Cuire les asperges

• En 12 min à la verticale, le must !



La cuisson à la verticale est idéale, pour éviter d'immerger les pointes et de les casser en cas de sur-cuisson. Elle combine les avantages de la vapeur et de la casserole. Il existe dans le commerce des cuiseurs à asperges hauts et étroits, avec un panier inclus, tout-à-fait adapté à une botte d'asperges, cuite en 12 à 18 min selon le diamètre des asperges.

• En 7 min à la casserole

Plongez les asperges dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 7 à 10 min. Vérifiez si elles sont molles avec la pointe d'un couteau, puis égouttez-les délicatement et servez aussitôt.

• En 15 min à la vapeur

La cuisson à la vapeur ne détériore pas les nutriments, mais elle est plus longue. Comptez de 15 à 20 min.

• En 12 min à la poêle

La cuisson des asperges fines ou détaillées en morceaux à la poêle, braisées dans du beurre, est très contemporaine : elle adoucit les saveurs en caramélisant les turions. À feu moyen, 5 minutes avec le couvercle puis sans, il faut une douzaine de minutes en tout.

Conservation : le froid, ami de l'asperge



Les asperges épluchées doivent être consommées sans délai. Après cuisson, elles se gardent au frais dans un récipient hermétique quelques jours. Pour conserver vos asperges non épluchées, nous vous conseillons de les emballer dans un linge humide et de les déposer dans votre réfrigérateur pendant 48h au maximum.

Publié avec l'aimable autorisation de www.asperges.alsace

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 Bien-être
 marseille



La quercétine, votre alliée contre les allergies de printemps

La quercétine est un produit de santé au naturel, à découvrir car il permet de lutter efficacement contre l'allergie et notamment de soigner le rhume des foins.

Antihistaminique naturel puissant, la quercétine réduit les réactions allergiques comme l'eczéma, le rhume des foins et diminue la sévérité des crises d'asthme.

La quercétine, un super antioxydant tout puissant

La quercétine, parfois appelée quercétol, fait partie de la famille des flavonoïdes dont on parle beaucoup. Et pour cause, les flavonoïdes qui forment la plus importante catégorie de polyphénols, sont ces fameux pigments végétaux agissant comme de puissants antioxydants. Ils sont présents dans de nombreux aliments et notamment dans les fruits et les légumes auxquels ils donnent leur jolie couleur.

En fait, les 4.000 variétés de flavonoïdes se répartissent en quatre groupes :
 • les flavonones que l'on trouve entre autres dans le chocolat ;
 • les catéchines présentes dans le thé vert ;
 • les anthocyanines, pigments qui colorent les fruits et légumes dans des nuances allant du bleu au violet ;

Peinture GRAYER

De Père en Fils
 depuis 1907



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

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

KZH

CLEANING

Nettoyage de vos :

- Voitures
- Canapés
- Matelas
- Tapis

Pour particuliers et professionnels

f KZH Nettoyage

kzh.nettoyage@outlook.fr • 07 80 53 29 68

DEVIS GRATUIT

Avant

Après

• les flavones, dont fait partie la fameuse quercétine qui nous intéresse particulièrement aujourd'hui.

C'est Albert Szent-Gyorgyi, scientifique hongrois, qui l'a découverte. Il a d'ailleurs été récompensé du prix Nobel de médecine en 1937 pour avoir découvert la vitamine C et les flavonoïdes, et pour avoir exploré leurs propriétés biochimiques.

Depuis, la quercétine est reconnue par la communauté scientifique comme la plus active de la famille. Elle a d'ailleurs fait l'objet de douzaines de rapports scientifiques au cours de ces 30 dernières années.

La Quercétine, une arme contre le vieillissement et les allergies

Comme tous les autres flavonoïdes, la quercétine agit dans l'organisme en renforçant les vaisseaux sanguins. Elle est un puissant antioxydant, c'est-à-dire qu'elle protège les cellules du phénomène d'oxydation lié à l'action des radicaux libres responsables du vieillissement prématuré.

Mais ce qui la fait sortir du lot est surtout le fait que la quercétine est un antihistaminique aussi naturel que redoutable.



Suite page 32

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

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic



VENEZ VISITER

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

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

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

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

PORTES D'ENTRÉES
PVC - ALU - BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC - ALU
VOLETS
MOTORISATIONS
TOUTES RÉPARATIONS
TOUS DÉPANNAGES

NEUF OU RÉNOVATION

DIAGNOSTIC DE PROJET
GRATUIT

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

**OFFRES SPÉCIALES
PRIVILÈGE PORTES GARAGE
SECTIONNELLES***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS



**POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES**

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7



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



Plaque personnalisées
en 24H, selon le choix !



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

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

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: 676 780 549 00012

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

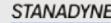
Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé ?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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

INJECTION DIESEL

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



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

Suite de la page 30

Comment la quercétine agit-elle contre les allergies ?

Yeux qui grattent, nez qui coule, éternuements intempestifs dès le réveil : le rhume des foins, de son vrai nom **pollinose** ou **rhinite allergique saisonnière**, fait le malheur des 20 % de Français qui en souffrent.

En cause : les pollens déplacés par le vent et qui agissent comme de puissants **allergènes**. Les crises d'allergies au printemps sont généralement dues aux pollens des arbres, alors qu'en été, ce sont les pollens de l'herbe qui viennent chatouiller le fond de la gorge.

Le rhume des foins est une **maladie atopique**. Le **système immunitaire réagit trop vivement** à la présence de substances extérieures. Il **libère ainsi de l'histamine**, une molécule de signalisation du système immunitaire. L'histamine ainsi libérée dans les voies nasales ou les voies aériennes va provoquer leur constriction.

Des études in vitro et sur des animaux ont révélé l'action de la quercétine sur la production d'histamine et de cytokines, des substances jouant un rôle fondamental dans l'allergie.

En effet, la quercétine va agir en **inhibant la libération d'histamine**. Elle stabiliserait les membranes des cellules qui en sont responsables, les mastocytes. La quercétine agit donc **à la source même des réactions allergiques** permettant de cette manière



de réduire fortement les symptômes qui y sont liés en empêchant la production d'histamine : c'est pourquoi on parle d'**antihistaminique**.

La quercétine est donc tout particulièrement conseillée pour les personnes souffrant d'allergie comme le rhume des foins mais aussi sous d'autres formes : allergies alimentaires, asthme, eczéma ou urticaire.

Où trouver la quercétine ?

La quercétine se trouve naturellement dans de nombreux aliments. Les câpres et la livèche sont les plus grandes sources puisqu'ils en fournissent jusqu'à 18 mg par 100 g. Les oignons en contiennent aussi beaucoup, de l'ordre de 15 mg pour 100 g.

Les sources de quercétine sont variées :

• Les **fruits** : les pommes (surtout avec la peau), le raisin rouge, les baies, les cerises, les agrumes, certaines graines et des fruits oléagineux comme les noix...

• Les **légumes** : l'ail, le brocoli, le haricot vert, les aromates comme l'aneth frais...

• Les **boissons** : le thé vert, le vin rouge ;

• Les **plantes** : le ginkgo, le millepertuis. La propolis également en contient



Il est conseillé d'intégrer ces aliments dans ses menus quotidiens, surtout en période de rhume des foins, et même d'essayer d'anticiper en en prenant **avant que le printemps ne s'installe**.

Pour compléter une alimentation saine et équilibrée, riche en quercétine, il est conseillé également de prendre des compléments alimentaires.

On peut trouver la quercétine sous forme de gélules ou de comprimés à prendre le matin à jeun ou en dehors des repas, en cure d'au moins 1 mois. Enfin, on conseille d'**associer la prise de quercétine à celle de vitamine C** car elle en améliore l'absorption par l'organisme et en retarde l'élimination.





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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

Du carrelage traditionnel jusqu'aux résines modernes

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



06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM

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

Le journal de marseille 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

lejournaldemarseille.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 marseille 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.



Avec un seul produit, mettez fin à jamais aux miroirs embués !



En cette période, on apprécie tous une bonne douche chaude ou occasionnellement un bain (pas tous les jours bien sûr, car ce n'est pas très écologique !). Toutefois, dans une salle de bain qui prend l'humidité facilement ou si elle est de petite taille, vous constaterez certainement un amas de buée qui se forme sur le miroir et que vous tentez d'essuyer tant bien que mal pour continuer à vous préparer tranquillement (souvent sans résultat et vous devez aérer pour pouvoir enfin réutiliser cette glace). Pour ne plus jamais avoir de problème de miroir embué, nous vous proposons une astuce qui va changer radicalement la donne. Grâce à cette astuce antibuée préventive pas chère et facile, vous n'aurez plus besoin d'attendre pour pouvoir vous raser, vous coiffer, vous maquiller ou encore plus simplement pour vous mirer !

Ce qu'il faut :

- Un chiffon doux en microfibres
- De la mousse à raser
- Les étapes :

1) Déposez un peu de mousse à raser sur votre chiffon.

2) Utilisez le tout pour frotter le miroir ! Cela permettra non seulement de le nettoyer et de le faire briller et de prévenir la formation de buée.



MOLSHEIM
Tel. 03 88 38 32 99
www.jost-ea.com



CONDITIONS EN MAGASIN

LE RÊVE AMÉRICAIN
À PARTIR DE
116 € TTC / MOIS Location avec option d'achat après un 1^{er} loyer majoré de 1799,80€
LE CHOIX DES PROS
★★★★★



Offre valable du 1^{er} janvier au 31 décembre 2024.

OUVERTURE DE VOTRE NOUVEL ESPACE BIEN-ÊTRE

L'Atelier Des Rêves

SAMEDI 01 JUIN 2024

56 rue du Général de Gaulle
67150 Erstein

RETROUVEZ UNE LARGE GAMME DE SOINS VISAGE ET CORPS AINSI QU'UN CENTRE DE FORMATION MASSAGES BIEN-ÊTRE

Et si vous voyez la buée revenir au bout de quelques semaines, n'hésitez pas à en réappliquer. Il suffit de reproduire les mêmes étapes simples et rapides. Ce qui est génial, c'est que vous avez déjà tout ce qu'il faut sous la main dans la salle de bain !

Vous pourrez aussi utiliser cette technique très efficace et facile dans votre voiture pour éviter les soucis de visibilité liés à la buée ou sur vos lunettes afin de pouvoir continuer à bien voir même en cas de brusque chaud-froid.

D'autres astuces pour un miroir sans buée !

Un bon entretien du miroir pour limiter la formation de buée



Garder la glace propre et sans salissures réduira le risque d'accumulation de vapeur sur la surface vitrée. Pour ce faire, utilisez d'abord un chiffon pour retirer la poussière. Ensuite, mélangez une solution d'eau et de vinaigre blanc (1 partie de vinaigre pour 1 partie d'eau) et essuyez le miroir avec cette solution. Cela peut aider à prévenir la buée en plus de retirer les taches et la saleté qui accrochent la vapeur. En complément, après chaque douche, essuyez le miroir avec une serviette propre ou un chiffon pour éliminer l'humidité résiduelle.

D'autres produits contre la buée sur un miroir

Il est possible d'acheter un désembueur spécialement conçu pour les miroirs de salle de bain dans le commerce. Ces produits chimiques créent une fine couche qui empêche la formation de buée. Vous pouvez les trouver sous forme de vaporisateur ou de lingettes. Toutefois, comme expliqué tantôt, la

mousse à raser est plus économique et fera exactement la même chose. Si vous n'en utilisez pas, tout n'est toutefois pas perdu. Vous pouvez par exemple appliquer une petite quantité de shampoing pour bébé sur le miroir. Étalez-le uniformément, puis essuyez avec un chiffon propre. Cette méthode peut également créer une barrière contre la buée. De la même manière, vous pouvez frotter doucement une petite quantité de cire de savon (de préférence transparente) sur le miroir et essuyez le tout avec un chiffon. Cela peut aussi aider à prévenir la buée.

D'autres bonnes pratiques à adopter...

Utilisez systématiquement la ventilation mécanique (VMC). En effet, utiliser un ventilateur d'extraction pendant et après la douche pour évacuer l'humidité de la salle de bain évitera une trop forte condensation et humidité dans l'air. Cela contribuera ainsi à réduire la formation de buée sur les miroirs. Évitez en outre d'utiliser de l'eau trop chaude pendant la douche. L'eau chaude produit effectivement plus de vapeur, ce qui peut contribuer à un embuage plus important. Une toilette moins chaude et plus courte sera en plus plus écolo ! Enfin, pensez à ouvrir la fenêtre dès que possible s'il y en a une pour laisser la chaleur et la vapeur s'échapper. De quoi vite faire disparaître la buée.

Marre de ce miroir embué qui vous fait perdre un temps fou lors de votre préparation le matin ou lors de votre petite routine soins le soir ? Avec ces trucs

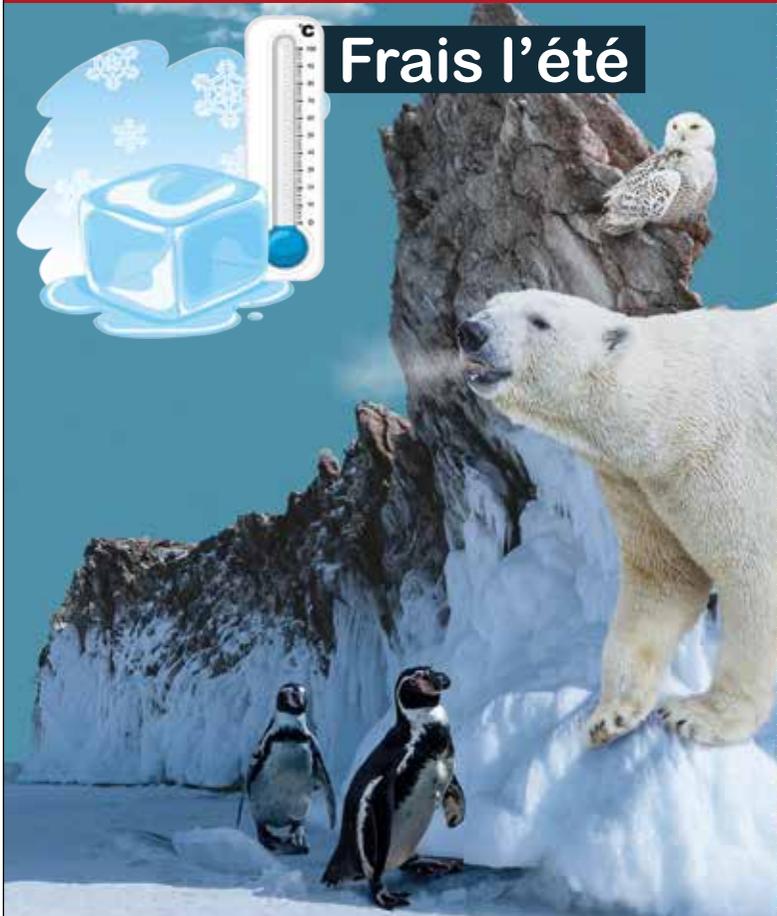


et astuces de grand-mère anti-buée parfois un peu fous et insolites ou tout simplement pleins de bon sens, vous pourrez tranquillement vous mirer dans votre beau miroir.

Publié avec l'aimable autorisation de www.astucesdegrandmere.net

AVANT LES GROSSES CHALEURS PENSEZ À VOTRE CONFORT !

Frais l'été



Chaud l'hiver



- Étude et devis
- Installation soignée
- Chauffage principal ou d'appoint
- Entretien et dépannage
- Particuliers et professionnels

LES AVANTAGES DE LA CLIMATISATION RÉVERSIBLE :

🔥 Permet de rafraîchir en été et de chauffer en hiver 🔥 Une solution à faible consommation d'énergie 🔥 Des climatiseurs élégants 🔥 Un système parfait pour vos projets de rénovations et de constructions 🔥 Un fonctionnement silencieux



Tempera

Le bonheur au degré près



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité



03 88 58 76 58

Découvrez notre show-room : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h • Samedi sur RDV

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

51 RUE DE RHINAU - BOOFZHEIM

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

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION



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

PROMOS D'ÉTÉ SUR VOTRE INSTALLATION DE CLIMATISATION
-10% POUR TOUTE COMMANDE PASSÉE AVANT LE 30/06/2024



Étude de projet et devis **GRATUITS**

Pour cet été, 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

la Beauté de marseille

Comment appliquer son vernis de la mauvaise main ? 4 astuces top !



Une manucure parfaitement réussie est toujours très appréciée pour afficher de jolies mains propres. Néanmoins, l'application peut parfois laisser à désirer, notamment lorsque l'on tente de vernir nos ongles avec la mauvaise main, à savoir la main gauche pour les droitières et la main droite pour les gauchères. Le geste devient alors incertain, imprécis, tremblant. On finit par mettre du vernis à ongles partout sauf sur l'ongle et à se dépatouiller ensuite comme on le peut avec son dissolvant pour rattraper le coup.

Bref, il faut avoir un peu le coup de main pour réussir sa manucure ou son nail art. Comment appliquer son vernis de la main gauche ou droite ? Dans cet article, nous vous livrons toutes les petites astuces pour une application plus facile avec la mauvaise main. De quoi avoir le geste plus assuré et rapide d'un pro !

1) Pour prélever le vernis, utilisez la bonne main

Avec son vernis, il faut utiliser la juste quantité : ni trop, ni pas assez. Pour bien gérer sans en mettre partout, prélevez la juste dose de produit en utilisant votre main la plus habile. Vous n'aurez aussi plus qu'à passer à l'application avec l'autre main.

2) Utilisez la mauvaise main au minimum pour mettre du vernis



Pour avoir un geste plus assuré, gardez la main qui tient le pinceau immobile et faites glisser l'autre main en dessous en l'inclinant légèrement pour qu'elle soit bien en face. Vous arriverez ainsi mieux à gérer les zones d'application lors de la première couche et de la deuxième couche.

Si vous adoptez cette méthode, pensez à prendre appui avec la main qui reste immobile de manière à limiter les tremblements au maximum. Cela réduira les risques de gestes brusques et non maîtrisés.

3) Poser les doigts pour plus de stabilité lors de l'application du vernis avec la mauvaise main

Comme expliqué tantôt, le fait de poser sa main confère plus de stabilité pour une application plus précise. Surtout, il ne faut pas hésiter à poser votre petit doigt sur une surface plane pour ne plus bouger ou le pouce sur le rebord de la table pour trouver un meilleur appui.

4) Un geste lent et sûr

Plus vos gestes sont lents, plus ils seront précis. Alors, évitez les grands mouvements rapides ! Posez doucement le vernis de la cuticule au bout de l'ongle sans lever le pinceau. Ensuite, recommencez sans vous presser.

Une fois le vernis parfaitement appliqué, consultez nos astuces pour le faire sécher plus rapidement. Avec toutes ces techniques, vous en aurez vite fini avec votre manucure !

Publié avec l'aimable autorisation de www.astucesdegrandmere.net

**COMMUNIQUER
POUR SE FAIRE CONNAÎTRE
OU ÉLARGIR SA NOTORIÉTÉ**

**ALLO MARSEL ?
03 88 74 11 10**

Prix Choc!

C'est le moment de
COMMANDER!

**STOCKS
LIMITÉS**

Dépêchez
VOUS!

à partir de

4,53€ le sac

soit **299€ la palette**
(pour 4 palettes livrées)*

**PRIX au plus BAS
depuis 3 ans!**



L'énergie est notre avenir, économisons-la.



*Tarifs valables pour toute livraison de palette de 66 sacs de 15kg, jusqu'au 31/05/2024, selon les stocks disponibles.

En sacs ou en vrac • Pellets 100% résineux DIN+

**BÛCHES
densifiées**

Bois dur, sec
et humide (<10%).



**BÛCHES
de bois**

Bois sec
(humidité <20%).



Contactez
nous



24 rue de l'Expansion - 67150 ERSTEIN

03 88 68 58 92



19 rue du Ht Koenigsbourg - 67220 VILLÉ

03 88 58 20 00



Nos distributeurs
du Centre Alsace

Commandez & réglez jusqu'à 10x sur **allianceenergies.fr**

Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION
NEUF ET OCCASION

LE PRINTEMPS DU VÉLO
à partir de 1 499€

La clinique de la trottinette
Promo sur stock

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 - ©JDM Editions

les Bons à savoir marseille

Tout savoir sur la maladie d'Alzheimer



Dans cet article, vous retrouverez tout ce qu'il y a à savoir sur la maladie d'Alzheimer : symptômes, facteurs de risques, alimentation préventive et curative, traitements complémentaires, etc.

1 - Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

Comment la maladie d'Alzheimer se développe ? Qui touche-t-elle ? Quels sont ses symptômes ?

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative progressive qui engendre des troubles des fonctions cognitives. Elle commence dans l'hippocampe, la partie du cerveau qui traite la mémoire à court terme. La maladie va engendrer une destruction des cellules neuronales progressive pour s'étendre aux autres parties du cerveau, ce qui entraîne des troubles de la mémoire à long terme, des problèmes d'élocution.

Selon les critères du DSM-5 (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5ème édition), « la maladie d'Alzheimer est un trouble neurocognitif léger (déficit cognitif léger) ou majeur (démence) caractérisé par un déclin de la mémoire et de la capacité d'apprentissage avec un début insidieux et une progression graduelle des symptômes cognitifs et comportementaux. »

Les symptômes de la maladie se déclarent généralement vers 65 ans. Dans moins de 2% des cas ils apparaissent plus tôt chez les personnes atteintes de la forme familiale héréditaire.

Entre 65 et 80 ans, 2 à 4 % de la population présente une maladie d'Alzheimer, puis ce chiffre

augmente rapidement pour concerner à 80 ans 15% de la population. On compte environ 900 000 personnes touchées par cette maladie en France.

Cette maladie touche plus souvent les femmes que les hommes (60% de femmes contre 40%). Mais cette différence pourrait être liée à l'espérance de vie plus longue chez la femme.

Signes et symptômes

Dans les premiers signes de la maladie, on retrouve le plus souvent un trouble de la mémoire, mais aussi des troubles des fonctions exécutives (ne plus savoir utiliser son téléphone, ou oublier une recette qu'on maîtrisait), ou encore des troubles spatio-temporels.

• Perte de mémoire à court terme

Difficultés à se rappeler de la journée précédente, d'évènements récents, des noms des nouvelles personnes rencontrées

• Troubles des fonctions exécutives

Difficultés à réaliser des tâches familières comme faire la cuisine, éteindre la télévision, utiliser le téléphone, prendre ses médicaments...

• Troubles spatio-temporels

Difficultés voire incapacité à retrouver son chemin, perte de la notion du temps (jour, mois, année, saison)

• Troubles progressifs du langage (aphasie)

Difficulté à s'exprimer, trouver ses mots.

• Troubles du mouvement (apraxie)

Difficulté à tenir un stylo, écrire, utiliser des objets courants comme la fourchette.

• Troubles du comportement et de l'humeur

Anxiété, dépression, irritabilité, agressivité, délire.

• Troubles du sommeil (insomnie)

• Difficulté à suivre un raisonnement, une conversation

• Perte progressive d'autonomie

Ces symptômes engendrent plusieurs risques :

- Isolement
- Perte d'appétit / oubli de s'alimenter ou la sensation de faim et de soif
- Malnutrition
- Difficulté à mastiquer, déglutir

Attention à ne pas confondre Alzheimer et trouble cognitif léger (TCL)

Comme les démences, les TCL affectent la mémoire, le langage, l'orientation, le raisonnement et la planification mais cela n'affecte pas la vie quotidienne. Les personnes atteintes vont souvent répéter la même question, mettre des objets aux mauvais endroits, mais elles restent autonomes et leurs fonctions cognitives sont préservées. Tant que la personne est autonome et peut réaliser des tâches quotidiennes, il ne faut pas s'inquiéter pour des oublis comme :

- Un petit détail d'un événement
- Ou l'emplacement d'un petit objet comme les clés
- Des difficultés à se concentrer



2 - Causes et facteurs de risque

Que se passe-t-il dans le cerveau lorsqu'on a la maladie d'Alzheimer ? Quels sont les facteurs environnementaux ou génétiques qui y prédisposent ?

Les causes de la maladie d'Alzheimer ne sont pas encore pleinement comprises, mais on connaît les effets sur notre cerveau.

husse®



Découvrez Husse !

Produits de haute qualité, pour chiens, chats et équidés

Service et conseils personnalisés

JZ DISTRIBUTION EURL

Franchisé exclusif pour le département du Bas-Rhin



07 88 31 39 34



husse067@gmail.com



husse_basrhin67



husse.fr



Livraison offerte à domicile à partir de 30 € d'achats

HELMBACHER PIERRE Aluminium

27 ans d'expérience

Chez votre fabricant en Alsace



- PERGOLAS À :**
- Toiture fixe -
 - Bioclimatique -
 - Toile retractable -
- CLAUSTRA •**
PORTAILS •
GARDE-CORPS •
PORTES DE GARAGE •
MOTORISATIONS •
CLÔTURES •

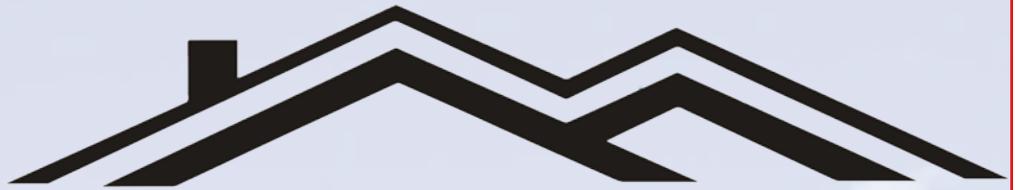


ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN**

03 88 98 88 80 • www.hpaluminium.fr

Retrouvez-nous sur /Helmbacher Pierre Aluminium

- CHARPENTE
- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- BARDAGE
- ÉTANCHÉITÉ
- MAÇONNERIE
- PLATRERIE
- MAISON OSSATURE BOIS
- ISOLATION DE TOITURE
- INSTALLATEUR CONSEIL VELUX



Concep'Toit

On réalise tes projets . . .

juste pour toi !



MaPrimeRénov'

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



TOUS TRAVAUX EN RÉNOVATION & EN NEUF

07 69 59 27 29

UN SEUL INTERLOCUTEUR !

67150 SCHAEFFERSHEIM • patricia.kenck@concep-toit.com

Un cerveau touché par la maladie endommage et tue les neurones, il a beaucoup moins de cellules neuronales et de connexions entre elles qu'un cerveau sain.

Au fur et à mesure que les neurones meurent, la maladie d'Alzheimer va entraîner un rétrécissement important du cerveau.

Lorsque les médecins analysent au microscope le tissu cérébral touché par la maladie, ils remarquent deux types d'anomalies qui sont considérées comme caractéristiques de la maladie :

Les plaques amyloïdes. Ces plaques de ces protéines dites bêta-amyloïde (ou séniles) ne sont pas spécifiques à Alzheimer. Il en apparaît aussi au cours du vieillissement cérébral normal, mais elles sont alors très peu nombreuses. Chez les patients Alzheimer et dans la trisomie 21, elles sont au contraire envahissantes. Ces plaques sont constituées d'un dépôt de substance amyloïde formée de faisceaux de filaments. Cette substance est très stable et très persistante. Elle a d'ailleurs tendance à infiltrer la paroi de certains vaisseaux du cerveau, ce qui à la longue aggrave l'état des patients en diminuant l'apport d'oxygène et de substances indispensables aux cellules nerveuses. Cependant, on ignore si ces plaques amyloïdes sont la cause ou la conséquence de la maladie.

La dégénérescence neurofibrillaire. L'accumulation de plaque amyloïde engendrerait une augmentation de la synthèse de protéine TAU, qui causerait la dégénérescence neurofibrillaire. En temps normal, les protéines Tau sont indispensables à la cellule : elles lui permettent de fabriquer les structures qui transportent les messagers chimiques (neurotransmetteurs) vers les terminaisons nerveuses. Au cours de la maladie d'Alzheimer, une anomalie affecte la synthèse de ces protéines ; elles deviennent alors incapables d'assurer cette fonction de transport des messagers chimiques et s'accumulent au contraire sous la forme de filaments en hélice, ce qui finit par provoquer la mort des neurones. Ainsi, au fur et à mesure du développement de la maladie, on observe la mort de millions, puis de milliards de neurones, entraînant l'apparition progressive des troubles de mémoire et de la cognition, puis une démence. Ces phénomènes partent d'une défaillance de l'hippocampe (structure du cerveau qui s'occupe de la mémoire à court terme) qui en s'étendant provoquerait la mort cellulaire.

Même si on ne connaît pas concrètement les causes de la maladie, plusieurs facteurs de risque entrent en jeu :

L'âge : l'incidence augmente après 65 ans et est plus forte après 80 ans.

Le sexe : les femmes sont plus susceptibles d'être touchées après 80 ans que les hommes.

Les gènes : on ne connaît pas encore très bien tous les gènes liés à la maladie d'Alzheimer, mais on sait que les personnes ayant un membre de leur famille touché ont un risque environ 10 à 30% plus élevé que le reste de la population d'être atteintes. L'ApoE est une structure à base de protéines, qui sert de transporteur au cholestérol et à d'autres graisses ou à des molécules qui ont une affinité pour les corps gras comme la vitamine E. Il existe plusieurs ApoE dans la population.

La plus répandue (60% de la population environ), l'ApoE3 est neutre vis-à-vis de la maladie d'Alzheimer. En revanche, les personnes porteuses du gène ApoE2 semblent avoir moins de risque de déclarer la maladie. A l'inverse, les personnes qui portent l'ApoE4, soit 10 à 20% de la population ont un risque plus élevé. Cependant, ce n'est pas très utile de déterminer quel type d'ApoE on porte car toutes les personnes ayant cette forme génétique ne développent pas une maladie d'Alzheimer, et aussi parce qu'il existe des moyens de compenser cette faiblesse.

La forme familiale héréditaire : si un parent est atteint de cette forme d'Alzheimer, les risques d'être touché sont d'environ 50%.

Les facteurs environnementaux :

- **L'hypertension artérielle**
- **Le diabète**
- **Les dyslipidémies**
- **L'obésité**
- **Les polluants :** sont soupçonnés notamment des pesticides (DDT), des nitrosamines, l'aluminium, la pollution atmosphérique

Si ces facteurs environnementaux ne sont pas ou mal pris en charge à l'âge moyen (40-50 ans) les risques d'être atteint sont plus importants.

Autres facteurs environnementaux :

- **Microtraumatismes crâniens :** risque accru chez les sportifs (surtout chez les boxers)
- **Anesthésies répétées**
- **Tabagisme**
- **Sédentarité**
- **Antécédents de dépression**

3 Prévenir Alzheimer avec les régimes CétoFLEX et MIND

L'alimentation joue un rôle important dans la prévention de la maladie d'Alzheimer et du déclin cognitif. Présentation des 2 principaux régimes anti-Alzheimer, CétoFLEX et MIND.

La maladie d'Alzheimer survient généralement après 65 ans. Elle touche environ 900 000 personnes en France et on compte 225 000 nouveaux cas par an. Dans le monde, 50 millions de personnes sont atteintes de démence, et ce nombre pourrait tripler d'ici 30 ans.

On ne connaît pas exactement l'origine de cette maladie, mais on sait que l'âge est le premier facteur de risque. Dans les pays développés, l'incidence de la démence est plus faible chez les personnes nées plus récemment, probablement du fait de changements dans le mode de vie, l'éducation, le statut socio-économique. En effet, des facteurs liés au mode de vie favorisent l'apparition de cette pathologie : hypertension, troubles cardio- et cérébrovasculaires, diabète, obésité et sédentarité. Mais avec l'augmentation de l'obésité et du diabète et la baisse de l'activité physique, on peut craindre que la tendance positive de ces dernières années soit menacée.

Il faut savoir qu'une alimentation protectrice, en influençant plusieurs facteurs de risque, peut retarder l'apparition des premiers symptômes et la survenue de déclin cognitif.

Il existe 2 grandes approches alimentaires contre Alzheimer, qui ont des points communs mais aussi des différences.

Le régime CétoFLEX préconisé par le Dr Dale Bredesen, auteur du livre *La Fin d'Alzheimer*, Le programme. Il a pour objectif de prévenir ou freiner l'apparition du déclin cognitif, voire inverser les symptômes d'Alzheimer lorsqu'il est initié à un stade précoce. Ce régime est matérialisé par une «Pyramide Alimentaire du Cerveau».

Un régime alimentaire préventif associant régime méditerranéen, et régime DASH (approche diététique contre l'hypertension), baptisé MIND.

Les légumes

Les légumes sont recommandés à la fois par MIND et CétoFLEX. Dans MIND, ce sont plus particulièrement les légumes verts qui sont à l'honneur : salade, blettes, choux, brocoli, épinards, etc. Ils sont riches en vitamines et antioxydants qui protègent le cerveau du vieillissement.



De son côté, le Dr Dale Bredesen conseille de varier les couleurs pour bénéficier de composés comme les caroténoïdes, et de choisir des légumes dont l'index glycémique est faible (il en donne une liste).

Les fruits

Les légumes sont recommandés à la fois par MIND et CétoFLEX. Dans MIND, ce sont plus particulièrement les légumes verts qui sont à l'honneur : salade, blettes, choux, brocoli, épinards, etc. Ils sont riches en vitamines et antioxydants qui protègent le cerveau du vieillissement.

De son côté, le Dr Dale Bredesen conseille de varier les couleurs pour bénéficier de composés comme les caroténoïdes, et de choisir des légumes dont l'index glycémique est faible (il en donne une liste).

Les fruits ont leur place aussi bien dans CétoFLEX que dans MIND. Ils représentent une source de vitamines, minéraux et composés phytochimiques protecteurs et peuvent être mangés en petite quantité à la fin du repas.

Dans MIND, on considère que les fruits peuvent être consommés modérément transformés (compotes) et on insiste sur la grenade, la fraise et le raisin rouge. La grenade contient une molécule nommée ellagitannine, qui, par le biais de la flore intestinale se transformerait en urolithine qui a un effet neuro-protecteur et anti-inflammatoire. La fraise est riche en fisétine, un flavonoïde qui aide à limiter la perte de mémoire. Quant au raisin, il contient un stilbène nommé resvératrol qui expérimentalement prévient les symptômes de la maladie.

FÊTE DE LA BIÈRE À OBENHEIM

spécial 2024 sous chapiteau !
ouverture des portes à 18H30



SAMEDI 1 JUIN 2024

Soirée dansante animée par le

**OBENHEIMER
EXPRESS BAND**

tarif: 25 euros
entrée de la salle,
repas et dessert
uniquement
sur réservation



Réservations: tél. 06 17 27 55 72
gabywoehrel.musiqueobenheim@gmail.com

Soirée organisée par l'Harmonie d'Obenheim. Retrouvez nous sur Facebook! Nos partenaires



L'absence d'adresse est indiquée pour le samedi, à consommer avec modération - ne pas payer sur la voie publique - tous droits réservés

Votre boutique de créateurs locaux



L'incontournable c'est surtout un endroit unique et cosy, vous y trouverez du traditionnel, du contemporain, du surprenant, de l'insolite, bref une véritable malle aux trésors !

Que vous soyez adepte du classique ou à la recherche de quelque chose de plus audacieux, vous trouverez certainement votre bonheur dans ce lieu magique.

Venez découvrir la boutique et laissez-vous emporter par notre ambiance accueillante et nos petites attentions qui font toute la différence.

Nous avons hâte de vous accueillir !



Ouvert :

le mardi de 14h à 18h, le mercredi et le vendredi de 9h30 à 13h
et de 14h à 18h30 ainsi que le samedi de 9h30 à 18h



FACEBOOK



INSTA

28 rue du Président Poincaré
SELESTAT

CONCERTS MAI 2024

samedi 11 - Alsace Rétro Passion à OBENHEIM
(sur réservation au 06 25 74 24 46)

dimanche 19 - Bus Track à MUHLBACH SUR BRUCHE

**EXPLOSION DE ROCK
EN LIVE !**

**4U
FOR YOU**



PATRICE DOMINIQUE MARIO JEAN LUC

REPRISES DE : QUEEN, TOTO, ERIC CLAPTON, DEEP PURPLE, STEPPENWOLF, AEROSMITH, URIAH HEEP, POLICE, ZZ TOP, LED ZEPPELIN, EAGLES, JOAN JETT, STATUS QUO, SCORPIONS, PINK FLOYD, U2, FOREIGNER et bien d'autres...

06 07 79 12 60

4ugroup@orange.fr

4U ForYou

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

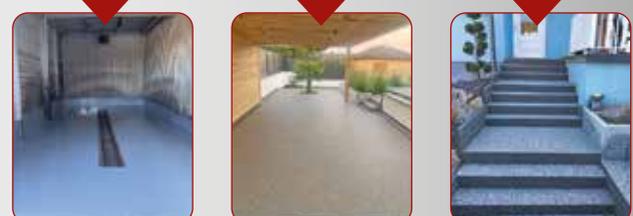
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

Site n° 79704068500028

Dans CétoFLEX, l'accent est mis sur le fait de consommer les fruits entiers, et sur l'importance des baies très riches en composés antioxydants et anti-inflammatoires : myrtilles, mûres, canneberge, grenade (comme dans MIND) et d'autres. Ces fruits ont l'avantage de ne pas augmenter fortement la glycémie, ce qui est intéressant en cas de résistance à l'insuline. Le Dr Dale Bredesen met en garde contre les fruits tropicaux, souvent très glycémiant.

Les noix et graines oléagineuses

Les noix et graines oléagineuses sont préconisées dans MIND et CétoFLEX. Riches en antioxydants sous forme de flavonoïdes, d'acide ellagique, de mélatonine, de vitamine E, de sélénium. Ils apportent aussi des acides gras oméga-9 (ceux de l'huile d'olive), oméga-3 et oméga-6. Certains étant plus riches que d'autres en oméga-6 (amandes), il convient de les associer et les diversifier. Ce cocktail de molécules pourrait aider à prévenir de la maladie d'Alzheimer grâce à ses effets anti-inflammatoires ! [8] «Par exemple, les noix de pécan, indique le Dr Dale Bredesen, améliorent la résistance à l'insuline et réduisent le risque de maladies cardiométaboliques, et les amandes aident à contrôler la glycémie.»

Les protéines

Dans La fin d'Alzheimer - Le programme, Dale Bredesen explique comment calculer ses besoins en protéines selon son état de santé. Le message est que dans la plupart des cas, nous mangeons trop de protéines, et trop de protéines animales. Le régime CétoFLEX tire d'ailleurs une partie de son nom de la liberté de consommer ou pas des protéines animales (FLEX = flexitarien). Si vous consommez des protéines animales, le Dr Bredesen conseille de favoriser oeufs et poisson, et de favoriser les produits issus d'animaux «dont les conditions de vie et d'élevage sont les plus proches possibles de conditions naturelles», pour optimiser les apports en micronutriments et diminuer les toxiques. Par exemple, les oeufs de poules élevées en plein air (ou nourries aux graines de lin) apportent jusqu'à 13 fois plus d'acides gras oméga-3 que les oeufs standards.

Les poissons présentent un rapport oméga-6/oméga-3 très favorable et, notamment pour les poissons gras, des teneurs en oméga-3 à longues chaînes appréciables comme l'EPA et le DHA (acide docosahexaénoïque). Ces acides gras ont un effet anti-inflammatoire ainsi que des propriétés vasculaires qui aident le cerveau à se protéger des démences. Les poissons étant parfois contaminés par des métaux lourds comme le méthylmercure, on choisira les espèces les moins à risque de contamination, en évitant particulièrement les gros prédateurs comme le requin, l'espadon, et même le thon (pas plus d'une à 3 fois par mois).

Il est recommandé de manger 1 fois par semaine un poisson gras et 1 à 2 fois des poissons maigres.

Poissons gras : sardine, hareng, saumon, truite, maquereau, anchois ...

Poissons maigres : cabillaud, colin, lotte, dorade, merlan, morue, rouget, sole ...

Les graisses

D'après plusieurs études l'huile d'olive extra-vierge jouerait un rôle important dans la prévention des

démences. L'une de ses molécules, l'oléocanthal, aurait un effet neuroprotecteur en facilitant la résolution des plaques bêta-amyloïdes, responsables en partie de la maladie. [9] Mais l'huile d'olive est également riche en polyphénols antioxydants et anti-inflammatoires.

Les deux régimes CétoFLEX et MIND conseillent d'utiliser l'huile d'olive en assaisonnement. MIND la recommande aussi pour les cuissons, mais CétoFLEX conseille plutôt alors les huiles d'avocat, ou de noix de coco (désodorisée si besoin).

Le Dr Bredesen déconseille les huiles de soja, tournesol et maïs (oméga-6) et les huiles raffinées. Sont considérés comme de bonne qualité : le beurre, le beurre clarifié, l'huile de noix de coco et les triglycérides à chaînes moyennes (TCM) mais les porteurs du gène de susceptibilité ApoE4 «qui ont tendance à hyperabsorber les graisses» sont invités à les limiter en raison de leur teneur en acides gras saturés..

L'alcool

Selon plusieurs études, le fait de boire 1 à 2 verres de vin par jour est associé à une préservation de la mémoire et des fonctions cognitives et donc une possible réduction du risque de maladie d'Alzheimer. Dans le régime MIND les personnes non abstinences peuvent consommer modérément chaque jour un peu de vin rouge, source de polyphénols et de resvératrol.

Cependant, cela ne doit pas être une incitation à boire de l'alcool si jusqu'ici on n'en buvait pas. Le Dr Dale Bredesen déconseille d'ailleurs de boire de l'alcool aux personnes à risque de déclin cognitif et de démence, ainsi qu'aux porteurs du gène ApoE4. Les autres peuvent, dit Dale Bredesen, boire quelques millilitres de vin rouge.

Rappelons que les études montrent qu'une consommation importante d'alcool (plus de 3 verres par jour, ou plus de 21 verres par semaine) est liée à un risque accru de démence.

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



Les aliments à éviter

Chacun des régimes conseille de restreindre certains aliments. Le régime CétoFLEX met en garde contre le sucre et les produits sucrés (stévia et xylitol peuvent être utilisés à la place, occasionnellement et en petite quantité). Ce régime déconseille aussi le lait, en raison du risque potentiel d'inflammation lié à l'intolérance au lactose répandue dans la population adulte mondiale, et au fait que la caséine a des ressemblances avec la gliadine du gluten, ce qui peut provoquer une réaction inflammatoire et immunitaire chez les personnes déjà sensibles ou intolérantes au gluten. Le Dr Bredesen estime cependant qu'on peut consommer de temps en temps du yaourt et du

kéfir bio, ainsi qu'un peu de fromage de chèvre ou de brebis.

Le régime MIND recommande aussi de limiter le fromage (1 à 2 portions hebdomadaires, ce qui est peu !) et rappelle qu'à trop hautes doses, acides gras trans et saturés peuvent fragiliser les vaisseaux. Or pour limiter l'apparition des premiers symptômes de la maladie, il faut prendre soin du système vasculaire. Le régime MIND préconise de limiter ces aliments. Le régime MIND conseille de limiter la viande rouge (2 à 4 portions par semaine), les charcuteries, les viennoiseries, les bonbons, les fritures, les produits ultra-transformés (1 portion hebdomadaire), les fast-foods (1 portion hebdomadaire).



4 Maladie d'Alzheimer : que manger quand on est malade ?

Adopter une diète cétogène

Un des mécanismes de la maladie réside dans l'incapacité des cellules nerveuses à bien utiliser le sucre. Sauf que normalement les neurones sont dits glucodépendants (dépendants au sucre), le sucre étant leur première source énergétique. Mais si les neurones ne peuvent plus utiliser correctement le sucre, alors ces cellules ne peuvent plus fonctionner correctement et donc meurent. Certains chercheurs parlent de diabète du cerveau pour désigner la maladie d'Alzheimer. Heureusement les cellules nerveuses peuvent également utiliser comme source énergétique les cétones. Ce sont des substances naturelles issues du métabolisme des graisses, lorsqu'on absorbe très peu de glucides. C'est là qu'entre en scène le régime cétogène. Régime thérapeutique depuis plus de 100 ans, cette alimentation était utilisée à l'origine pour soigner l'épilepsie réfractaire. Depuis quelques années, médecins et chercheurs se sont à nouveau intéressés au régime cétogène et ont pu constater un ralentissement voire un arrêt de l'évolution de la maladie grâce à cette alimentation..

Régime très pauvre en glucides, le régime cétogène correspond à une répartition calorique surprenante : 90% de lipides, 8% de protéines et 2% de glucides (contre 35% de lipides, 15% de protéines, 45% de glucides dans une alimentation classique). C'est la conjonction d'un apport très important en graisses et de la quasi absence de glucides qui permet au corps de fabriquer des cétones. Pour l'aider à synthétiser des cétones, il est fortement conseillé d'utiliser de l'huile de coco. Très riche en acide laurique (acide gras saturé à chaîne moyenne), cette huile est facilement métabolisée par le foie en cétones. Mais passer à ce type d'alimentation ne doit pas se faire à la légère. L'intervention d'un(e) diététicien(ne) est souvent nécessaire pour éviter les carences ainsi que pour être sûr d'atteindre la cétose grâce à des apports adéquats en graisse, protéines et glucides.

STOFFHALLE

Le discount des tissus

Grand choix en toile,
nombreux coloris

Tissu déco
pour Fauteuil, Coussin, Camping-car,
Bateau, Pergola, Terrasse...

Collection
Printemps/Été

20%
de remise
jusqu'au
31 mai 2024

Nous parlons Français

Hauptstrasse 184
GRAFENHAUSEN

Tel. 0049 7822 78 338 · www.stoffhalle.de

Horaires d'ouverture du lundi au samedi
de 9h à 12h et de 14h à 18h - Samedi de 9h à 12h



© JDM Editions

CARAC'TERRE TP

Sublimez
 Vos extérieurs
 Pour l'été

**OPÉRATION
TVA
OFFERTE***

*pour tous devis signé du 01/05 au 30/06

- ✓ PAVAGE, DALLAGE
- ✓ CLÔTURE
- ✓ AMÉNAGEMENT
- ✓ BÉTON DÉSACTIVÉ



CONTACTEZ NOUS

☎ **03 90 58 28 75**

🌐 **CONTACT@CARACTERRE-TP.FR**



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**

21 utilisations du sel de table que personne ne connaît.



Le sel de table est très utile en cuisine pour agrémenter certains plats. Ça leur donne un bien meilleur goût. Mais, on oublie parfois qu'il peut aussi être très utile pour l'entretien de la maison et du linge. Et même pour la santé et la beauté ! Ces petits grains blancs ont plus d'un tour dans leur sac.



1. Nettoyer les taches de fruit.

Saupoudrez la tache fraîche de fruit avec du sel et frottez. Puis, lavez en machine normalement.

2. Enlever les taches de moisissure.

Pour enlever les taches de moisissure, frottez-les avec du sel et du babeurre, puis laissez sécher au soleil.



3. Nettoyer les taches de vin.

Si vous renversez du vin sur votre nappe, versez immédiatement du sel pour absorber la tache. Puis, lavez en machine.

4. Effacer les traces sur une table en bois.

Vos tasses chaudes ont décoloré le bois de votre table ? Mélangez du sel et de l'huile d'olive pour faire une pâte. Appliquez-la sur les ronds décolorés et laissez agir pendant environ une heure, puis essuyez avec un chiffon doux.



5. Décrasser la semelle du fer.

Pour rendre la semelle de votre fer à repasser plus glissante, saupoudrez du sel sur une feuille de papier et «repassez» la feuille plusieurs fois quand il est chaud.



6. Raviver les couleurs.

Pour redonner de la couleur à un tissu passé ou décoloré, trempez-le dans un mélange d'eau et de sel.



7. Conserver les fleurs coupées.

Mélangez une cuillère à soupe de sel dans l'eau d'un vase pour garder les fleurs coupées fraîches plus longtemps.



8. Faire briller le laiton.

Un mélange de sel et de vinaigre permet de raviver le laiton.



9. Préparer le poisson.

Mettez du sel sur vos doigts lorsque vous préparez de la viande ou du poisson. Vos mains ne glisseront plus.

10. Désherber.

Pour tuer les mauvaises herbes qui poussent dans vos allées ou entre les pierres, versez de l'eau salée bouillante dessus.

11. Enlever les taches de transpiration.

Faites une pâte avec de l'eau et du sel, et frottez la tache avec. Laissez agir 1h, puis lavez comme d'habitude.

12. Nettoyer un oeuf cru cassé.

Si vous avez cassé un oeuf cru par terre, couvrez-le du sel, puis essuyez le tout avec une serviette en papier.



13. Désodoriser les chaussures.

S'il y a une sale odeur dans vos baskets (ou chaussures en toile) saupoudrez l'intérieur avec du sel. Attendez 24 heures pour que le sel absorbe l'odeur, puis aspirez-les.

14. Enlever une tache de graisse.

Versez du sel directement sur les taches de graisse dans la cuisine et laissez agir avant de nettoyer normalement.



15. Prolonger la durée de vie d'un balai.

Lorsque vous achetez un nouveau balai, trempez les poils dans de l'eau salée chaude avant de l'utiliser pour la première fois. Cela prolongera la durée de vie de la brosse.



16. Faire briller l'acier.

Nettoyez l'acier en le frottant avec une pâte constituée de deux cuillères à soupe de sel et du jus de citron. Rincez bien et séchez avec un chiffon doux.



17. Nettoyer les vases.

Mettez deux à trois cuillères à soupe de sel à l'intérieur de vos vases en verre, puis frottez avec une brosse humide.



18. Soulager les maux de gorge.

Gargarisez-vous avec de l'eau chaude salée (¼ cuillère à café de sel dans une tasse d'eau) pour soulager et désinfecter la gorge.

19. Nettoyer les fleurs artificielles.

Si vos fleurs artificielles sont poussiéreuses, mettez-les dans un sac en papier avec plusieurs cuil-

lères à soupe de sel et agitez doucement pendant deux minutes pour les nettoyer.



20. Désinfecter une éponge.

Trempez les éponges domestiques dans de l'eau salée froide pendant dix minutes pour leur redonner une jeunesse.



21. Nettoyer une planche à découper.

Frottez votre planche à découper en bois avec un demi-citron et du sel.

4 idées pour remplacer le sel dans votre assiette

Du sel de la terre au sel de la table, ne subsiste qu'un pas allègrement franchi par nos palais. Oui, c'est bon. Mais trop, c'est trop ! Aussi piquant soit-il, le sel ne nous veut pas que du bien. Régime sans sel, résolutions tonus ou simple envie de changement ? Suivez nos conseils pour diminuer votre consommation de sel.

1. Le gomasio



Le gomasio est un produit d'origine japonaise composé de sel marin non raffiné (5 % environ) et de graines de sésame (95 %). Ce mélange est idéal puisqu'il permet de réduire considérablement sa consommation de sel et d'assimiler ce dernier plus rapidement grâce à l'association du sel avec un végétal.

3. Le sel de céleri



On le connaît en accompagnement du célèbre bloody mary mais il peut également être utilisé en tant qu'assaisonnement de tous les jours. Acheté tout fait, il est souvent mélangé avec du sel en faible proportion. Il est possible de le réaliser soi-même en déshydratant un pied de céleri tranché (au four par exemple). Ne reste qu'à le piler, voire à le mélanger à des herbes séchées, pour des plats sains et bien assaisonnés.

4. Les algues



Les algues sont naturellement salées : logique, puisqu'elles grandissent dans de l'eau de mer salée. Elles sont donc une alternative idéale au sel blanc. On peut en ajouter quelques pincées dans les salades, les plats de poisson, les soupes...

5. La poutargue



La poutargue est une poche d'œufs de mulot, salée et séchée. Aussi nommée « caviar de Méditerranée », il s'agit là d'une solution un peu plus onéreuse que celles présentées précédemment. Néanmoins, en véritable concentré de la mer, elle apportera un goût très iodé à vos préparations.

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

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

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

...avec des plans de travail massifs de 4 cm. Avec notre qualité de produit unique, du personnel spécialement formé et une grande surface d'exposition, nous sommes le n°1 dans le Sud de l'Allemagne !

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !
Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

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

Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

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

Gérant
Rainer Hugelmann



Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

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

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

8 petites habitudes qui vont améliorer votre vie



Quand on veut changer quelque chose dans sa vie, ça peut sembler impossible au départ. Et c'est vrai aussi bien quand on veut perdre 10 kg, changer de carrière... ...créer sa propre entreprise ou même nettoyer sa maison en profondeur. Le truc à savoir, c'est que vous n'avez pas besoin de faire un changement radical de votre vie du jour au lendemain pour y parvenir. La meilleure façon de commencer est en fait de commencer par des petites choses simples. Pourquoi ? Car ces petites choses ont bien plus de chances de durer dans le temps et sont aussi bien plus faciles à gérer. Vous aurez ainsi beaucoup moins de chances d'abandonner au bout de quelques jours. Voici les 8 petites habitudes à prendre pour améliorer drastiquement votre quotidien.

1. Mettez votre réveil une demi-heure plus tôt

Peu importe ce que l'on arrive à faire en 24 heures, on a toujours l'impression qu'il n'y a jamais assez d'heures dans une journée... Et c'est particulièrement vrai quand on essaie de commencer quelque chose de nouveau dans sa vie. Vous avez envie de commencer à faire du sport, de méditer ou de travailler sur votre idée d'entreprise ? Alors plutôt que d'essayer de changer complètement votre emploi du temps ou de le charger beaucoup trop... Pourquoi ne pas mettre votre réveil simplement une demi-heure plus tôt le matin ? Ces 30 petites minutes en plus chaque matin vont vous permettre de commencer sérieusement ce que vous avez envie de commencer.

2. Allez vous balader pendant vingt minutes avant le dîner

On sait tous à quel point faire de l'exercice est important pour rester en bonne santé. C'est certainement le meilleur moyen d'avoir de l'énergie toute la journée et de diminuer les risques d'avoir un jour une maladie grave. Mais combien d'entre nous parviennent-ils vraiment à faire du sport tous les jours ? Au lieu d'essayer de passer 1 heure à la salle de sport tous les jours (et tenir seulement 1 semaine comme ça...), engagez-vous à faire quelque chose de bien plus simple et atteignable. Faites une simple balade de 20 min avant chaque dîner. Vous pouvez par exemple aller au supermarché du coin pour acheter des légumes ou simplement faire le tour du pâté de maisons plusieurs fois.

3. Mettez une bouteille d'eau sur votre bureau

Vous savez peut-être qu'il est important de boire de l'eau tout au long de la journée. Mais est-ce que vous arrivez vraiment à boire au moins 2 litres d'eau par jour ? S'il vous arrive parfois d'avoir super soif dans la journée, alors vous êtes sûrement loin du compte... La meilleure astuce pour être sûr de boire assez d'eau est de garder une bouteille ou une gourde sur votre bureau. Pourquoi ? Car c'est facile de prendre une gorgée tout au long de la journée quand vous avez une bouteille à portée de mains.

4. Cachez la télécommande de la télé et gardez un livre près du canapé



Il n'y a rien de mal à regarder la télé pour se détendre. Mais le souci, c'est que pour beaucoup d'entre nous, la télé est devenue l'activité par défaut quand on ne sait pas quoi faire... C'est vrai que c'est facile de rentrer à la maison, de s'avachir sur le canapé et d'attraper la télécommande sans y réfléchir. Si c'est une mauvaise

habitude que vous essayez d'arrêter, alors rangez la télécommande ailleurs. Cachez-la par exemple dans une armoire ou sur une étagère en hauteur difficilement accessible. De cette manière, si vous avez vraiment envie de regarder la télé, vous aurez besoin de faire un effort qui, dans la plupart des cas, devrait vous dissuader rapidement. Placez aussi un livre que vous avez envie de lire depuis longtemps à côté du canapé. Vous aurez ainsi bien plus de chances de commencer à le lire qu'en le laissant dans la bibliothèque.

5. Apportez votre déjeuner au travail



Envie de faire des économies facilement ou de manger plus sainement ? Marre de gâcher la moitié de votre pause le midi en faisant la queue pour acheter un sandwich ? Alors la meilleure solution est d'apporter votre déjeuner au travail. Et pas la peine de vous préparer un plat compliqué. Ça coûte beaucoup moins cher de vous faire un sandwich à la maison que d'en acheter un ! En plus, c'est rapide et facile à faire. En faisant votre propre sandwich, vous serez exactement ce qu'il y a dedans et vous pourrez choisir de bien meilleurs produits qu'en mangeant dehors.

6. Faites une liste de courses

Vous avez l'habitude de toujours dépenser plus que prévu quand vous faites les courses ? Et vous avez l'habitude d'acheter des plats tout faits, car le frigo est vide ? Alors, sachez qu'avec un peu d'organisation vous pouvez facilement éviter ça. Pour cela, choisissez d'abord tous les plats que vous souhaitez manger dans la semaine. Ensuite, listez tous les ingrédients que vous avez besoin d'acheter pour les faire. Ce petit exercice ne prend que 10 minutes à faire par semaine et cela vous évitera un gros casse-tête au supermarché. Sans parler du fait que vous allez économiser un paquet d'argent tous les mois ! Car fini d'acheter des trucs inutiles au supermarché.

7. Attaquez-vous à ce truc que vous ne cessez de repousser



On est tous pareils. On a tous des trucs à faire que l'on n'arrête pas de remettre aux calendes grecques. Ça peut être passer un coup de fil important, ranger son bureau, réparer des trucs à la maison... Dans tous les cas, c'est dingue à quel point on peut se sentir mieux après avoir retiré un truc à faire de sa liste ! Essayez d'en faire au moins un par jour. Cela ne vous prendra pas que quelques minutes et après une ou deux semaines, vous vous sentirez beaucoup mieux. Pourquoi ? Car toutes ces choses que l'on doit faire nous drainent de l'énergie tout au long de la semaine que ce soit consciemment ou inconsciemment. En les rayant de votre liste, vous vous sentirez immédiatement plus libre.

8. Dites «Merci» à quelqu'un



Peut-être que vous vous dites que c'est un truc tout simple qui ne sert pas à grand-chose... Eh bien, croyez-moi, c'est tout le contraire ! Dire «merci» à une personne chaque jour peut avoir un énorme impact sur vos relations sociales et sur votre propre joie de vivre. Et c'est vrai aussi bien avec un collègue, un ami ou quelqu'un de la famille. N'oubliez jamais à quel point tout le monde aime se sentir apprécié et reconnu lorsque l'on a travaillé dur sur une tâche.

En disant un simple «merci», vous montrez à d'autres personnes que vous appréciez ce qu'ils font et que vous leur en êtes reconnaissant. Résultat, non seulement vous vous concentrez sur les points positifs de ces personnes, mais en plus ils ressentiront par la suite de la gratitude envers vous.

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

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



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



**Venez découvrir votre nouvelle douche
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
- Automatismes
- Verrière type Atelier



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



Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf STCP-PLB

MAI 2024 n° 191



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

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

A NOUVEAU DÉPART 25 ANS

BRICOSTUTZ

BRICOLAGE LOCATION DE MATÉRIEL

depuis 1978

1/2 journée, 1 journée ou 1 week-end



Quelques exemples : **Tondeuse - Motofraise - Marteau piqueur - Meuleuse
Scarificateur - Coupe
carrelage électrique - etc ...**

A
R
R
O
S
A
G
E

En EXPO dans notre magasin
Un grand choix de pompes à eau



Fini les corvées d'arrosage !!!

L'essayer, c'est l'adopter !



Un procédé facile à installer,
le **goutte à goutte**, idéal pour vos géraniums, pétunias etc.
En balconnières ou espaces fleuris.



Arrosage automatique
des espaces verts et fleurs



Le tuyau de puits

Pointe en acier dur sur une barre de 6 m
en un seul tube. Raccorder votre pompe
électrique, thermique ou manuelle sur la
barre, une fois enfoncée dans le sol.
Pour le forage, matériel disponible au rayon
location. Possibilité de pose.

Parc d'Activités des Nations **BENFELD** Tél. **03.88.74.45.60**
Du lundi au vendredi 8^h à 12^h et de 13^{h30} à 18^h Le samedi jusqu'à 17^h