

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

JUIN 2024 n° 192



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



Lingerie *Betty Élegance*

18 rue Mercière - ERSTEIN - 03 88 98 28 98



TOUT DOIT DISPARAÎTRE ...
avant FERMETURE DÉFINITIVE
pour DÉPART à la RETRAITE*

Jusqu'à **-50%^{**}**
de **REMISE**
A partir du samedi 1^{er} Juin

OUVERT
EXCEPTIONNELLEMENT
en non-stop de 9h à 19h
Samedi 1^{er} Juin et du
mardi 3 au samedi 8 juin

Pour vous Mesdames : Ensembles soutiens-gorge et slips, liquettes, pyjamas, robes de chambre, pulls, pantalons, robes...

Pour vous Messieurs : Chemises, pulls, polos, pyjamas, robes de chambre, slips, boxer...



* Selon étiquetage - ** Jusqu'au 30 août 2024 - Photos non contractuelles - © JDM Editions

Aubade

Anita
SINCE 1884

CALIDA

LISE CHARMEL

felina

ESPRIT

stoggi

Triumph

Gévana

seidensticker

CAP10TEN

Eminence

Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette

Salle d'expo
350 m²



VELUX®

Zone d'activités - rue des Alpes · 68127

NIEDERHERGHEIM · www.cheminette.fr



le Bien-être
marseille

Par quoi commencer pour améliorer son bien-être ?

Avant de vouloir se complimenter parce que tel produit est à la mode ou fait parler de lui, il faut revenir à la base. Prendre des compléments alimentaires sans toucher à son hygiène de vie ne servira pas à grand chose. C'est difficile à entendre pour certaines personnes, je le conçois. Ce n'est pas toujours aisé de bousculer des années d'habitudes. Par contre, lorsque l'on se sent mieux après avoir mis en place de nouvelles choses, c'est très encourageant pour continuer.

Revenons-en aux piliers d'une bonne santé. Ces fondamentaux vous paraîtront peut-être trop simplistes et pourtant...

Respirer

C'est ainsi que débute notre vie et c'est en arrêtant de le faire qu'elle se termine. Quoi de plus basique ! Regardez un bébé dormir, en plus d'être très apaisant, vous pourrez voir son ventre se gonfler et se dégonfler et remarquer qu'il respire par le nez. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire. Gonflez bien votre ventre à l'inspiration et rentrez-le à l'expiration. Faites plusieurs fois, cela détend rapidement. La respiration est tellement importante, ses bienfaits portent sur la gestion du stress, la digestion, la circulation de la lymphe, une meilleure oxygénation du sang et des cellules, la diminution de l'acidose tissulaire. Respirez en conscience plusieurs fois par jour.

Manger et digérer mieux

Mangez des aliments nutritifs. C'est à dire qui apportent quelque chose à l'organisme contrairement à l'alimentation industrielle dépourvue de nutriments qui ne vous procure que des « calories vides ». Ne vous laissez pas décourager par les belles images des réseaux sociaux avec des assiettes esthétiques et travaillées. De la nourriture brute, la moins transformée possible locale et bio, voilà ce dont vous avez besoin. Cela ne veut pas dire qu'il faut être frustré en permanence, réservez-vous des petits plaisirs tout de même, en étant raisonnable. Une bonne respiration vous aidera à mieux digérer en massant vos viscères, tout est lié, ne l'oubliez pas. Si vous n'allez pas à la selle tous les jours, si vous avez du reflux ou des ballonnements, interrogez-vous et consultez un naturopathe pour améliorer votre transit.

S'hydrater

Nous sommes principalement composés de liquides : le sang, la lymphe, le liquide intra et extra-cellulaire. Nous perdons tous les jours de l'eau sous forme d'urine, de transpiration, avec la respiration et les selles. L'hydratation est un pilier incontournable. Préférez des eaux de source ou de l'eau filtrée. Multipliez votre poids par 30, cela vous donnera le nombre de ml à boire dans une journée. Quand un mal de tête

pointe son nez, buvez un grand verre d'eau et prenez l'air, cela suffit souvent à aller mieux (si cela ne passe pas et est trop fréquent, consultez évidemment un médecin).

Bouger

Je l'écris presque toujours dans mes protocoles, je le répète tant c'est vrai : Bouger c'est la vie ! Le corps n'est pas fait pour être assis ou couché toute la journée. Voici quelques bienfaits du mouvement mais il y en a bien d'autres : maintenir votre musculature, entretenir vos articulations, booster votre digestion, activer la circulation sanguine et lymphatique, faire circuler l'énergie, oxygéner profondément le corps, avoir un meilleur moral. Si vous travaillez assis, gardez-vous une demi-heure pour marcher. L'idéal, profitez de la lumière matinale qui permet de mieux dormir la nuit venue. Tout est lié, vous vous souvenez ?

Avoir un bon sommeil

Il permet au corps de se régénérer, de s'auto-guérir, de se réparer, de grandir (pour les enfants), de se nettoyer, de se désacidifier. Il est indispensable dans une démarche pour aller mieux. Faites-vous aider si vous ne dormez pas bien. La phytothérapie, la réflexologie plantaire, la respiration et la micro-nutrition sont des alliés de choix.

S'occuper de sa santé mentale

Je ne parle pas ici de troubles avérés ou de maladie diagnostiquée. Dans ces cas-là, c'est avec votre médecin qu'il faudra en discuter. Je parle de burn-out (ou juste avant), de dépression saisonnière, de surmenage, d'arrêt du tabac, de stress intense. Soyez attentif à vous et n'hésitez pas à aller consulter un naturopathe, un sophrologue, un psychologue, une hypnothérapeute ou autre pour vous aider. Sinon, cela finira par impacter un autre pilier comme le sommeil, la respiration, la digestion. Voilà mes indispensables à prendre en compte. Je conseille fréquemment des compléments alimentaires (de qualité car il y a beaucoup de produits sur le marché) mais toujours en travaillant ces axes. La prise de compléments sera bien moins efficace si vous ne travaillez pas votre hygiène de vie.



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

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

: Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron



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

Près de BENFELD



MAISON DE 7 PIÈCES À RÉNOVER
180m², salon, séjour, 5ch, 2 sdb
dépendance, garage, cour 4 ares, dpe f
AU CALME DANS UNE IMPASSE

233 000,00 € 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

RHINAU



MAISON DE 5 PIÈCES À RÉNOVER
94m², salon/séjour, 4ch, cuisine, sdb,
terrasse couverte, garage, cour, jardin,
dépendance, 4,42 ares, dpe f

173 000,00 € 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

198 000,00 € Hono charge vendeur

CYCLES SCOOTS 67

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



BOSCH

CITANE

WINORA

PEUGEOT CYCLES

HABIHE

LOPIERRE

Votre crédit à TAUX 0%*

Crédit Mutuel

Motocross YCF
du 50cc au 190cc



50cc à vitesses RIEJU
dès 14 ans



SCOOTER SYM DÈS 14 ANS
Garantie 3 ans



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



www.cyclsscots67.fr



Cycles scoots 67 Erstein



cycles.scoots.67

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

les Astuces marseille

4 techniques très faciles pour réduire la transpiration



Lorsque l'on fait un effort physique, qu'on a chaud ou que l'on est dans une situation de stress, on transpire. Ce phénomène naturel est un mécanisme automatique de l'organisme qui sécrète de la sueur afin de libérer les toxines, aérer la peau et réguler la température du corps. Il est possible de réduire la transpiration excessive du corps et d'empêcher les mauvaises odeurs désagréables grâce à ces 4 techniques pratiques.

Les injections de toxine botulique pour réguler la sudation excessive attendront !

1 • Opter pour des produits naturels qui vont réduire la transpiration

Il existe des solutions plus naturelles pour remplacer l'anti-transpirant et le déodorant classique à base de sels d'aluminium. Ces remèdes incluent :

le Journal de marseille 0624



• La pierre d'alun : grâce à sa composition en potassium, elle permettra de lutter efficacement contre les mauvaises odeurs et la sueur. Frottez-la contre vos aisselles et vous neutraliserez les bactéries. Évitez cependant la pierre d'alun synthétique à base de sulfate d'aluminium en regardant la composition du produit.



• Le citron : l'acide citrique combattra les bactéries. Frottez un demi-citron contre vos aisselles pour limiter la sueur.



• Le concombre : frotter une rondelle de concombre contre vos aisselles va resserrer les pores qui évacuent les sueurs. L'effet astringent du concombre permettra de diminuer la production de transpiration en quelques jours.

Un déodorant naturel maison à base de bicarbonate de soude est également une bonne option contre l'hyperhidrose et les odeurs sous les aisselles. Quelques gouttes d'huile essentielle et c'est bon !

2 • Entretenir son hygiène



Geste indispensable et qui marche le mieux, se laver avec des produits naturels et de l'eau vous permettront d'éliminer toutes les bactéries, enlever les mauvaises odeurs et sentir bon.

Il est conseillé de s'épiler ou de se raser pour empêcher le développement des bactéries responsables de la mauvaise odeur.

3 • Bien manger pour limiter la transpiration



Cela peut paraître anodin, mais certains aliments impactent notre transpiration. Boire des boissons chaudes ou froides peut entraîner un déséquilibre de la température interne du corps et provoquer de la sueur. Manger sainement, sans épices et sans alcool réduira aussi la transpiration et les odeurs.

4 • Bien choisir ses vêtements



Des habits en fibres naturelles constitués de coton, de lin ou de soie plutôt que des habits synthétiques facilitent l'évacuation de la sueur sur le corps et limitent les mauvaises odeurs. Des vêtements plus amples, moins lourds et de couleur claire permettent aussi de limiter l'accumulation de bactéries, de dégager la chaleur et donc en conséquence de réduire la transpiration. Sinon, des patchs anti-auréoles, des t-shirts à manches courtes vous aideront aussi à réduire la transpiration de votre organisme.

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

36^{ème}

FÊTE du TILLEUL à WITTERNHEIM

Samedi 6 juillet

BAL GRATUIT à 20^h
et tartes flambées
animé par «**Santa-Rosa**»



SANTA-ROSA



Dimanche 7 juillet

DÉJEUNER MUSICAL
à partir de 11^h30
ENTRÉE GRATUITE

Au menu :
Jambon à l'os, gratin dauphinois
et salade verte, café

Réservation au 03 88 85 44 52
Prix prévente 18€ - sur place 20€



RIEDTALER

A partir de 17^h BAL GRATUIT et tartes flambées
animé par «**Santa-Rosa**»

Amicale des Sapeurs Pompiers Witternheim - Tartes flambées, brasserie*

Cellier Mobile	Vins - Bières - Spiritueux - Erstein	03 88 98 67 57
Peinture Grayer	Peinture int/ext-isolation - Witternheim	03 88 85 42 93
Climat Est / WU Energie	Chauffage - Climatisation - Ostwald	03 90 57 50 00
3D Services	Vente/Prestation bâtiment - Bindernheim	06 31 01 64 39
Lanelec Sàrl	Inst. électrique indust. et tertiaire - Erstein	03 88 98 25 09
Famille Hauller	Vins d'Alsace - Dambach la Ville	03 88 92 40 00
Élevage des 3 bouleaux	Oeufs de poule élevées au sol - Witternheim	03 88 85 47 45
Pressing orchidée	Nettoyage écologique Intermarché - Benfeld	09 53 12 36 79
Boulangerie Ludwig	Boulangerie - Pâtisserie - Obenheim	03 88 98 30 27
Carné Diem	Boucherie/Charcuterie en gros - Strasbourg	06 34 30 82 67
TCB Sàrl	Métallerie et Hydrolique - Hilsenheim	06 30 63 79 19
Traiteur Mathis	Boucher-Charcutier - Epfig	06 20 89 34 65
Alsace Welcome	Séjour sur mesure - Muttersholtz	06 15 05 06 26
HB Peinture	Peinture int./ext. - Bindernheim	06 71 22 57 49

HBM	Magasin de vente - Bindernheim	03 88 92 60 10
Diak	Diagnostic immobilier - Witternheim	06 83 06 12 99
Paweena Thai Cuisine	Vente à emporter - Witternheim	07 88 39 85 24
AJ Création	Menuiserie - Ebénisterie - Witternheim	06 80 98 94 02
Dimension DJ	Animation-Location/Vente - Colmar	03 69 45 92 95
Aux Bons Soins	Services aux particuliers - Sélestat	03 90 56 29 60
Traiteur Loos	Fête de famille/Plat du Jour - Wittisheim	06 79 06 71 16
LUX & VIP Transport	Transport de personnes/VIP - Mussig	06 38 36 61 19
TCB	Métallerie et Hydraulique - Hilsenheim	06 30 63 79 19
GH Guêpes et Frelons	Destruction des nids - Sundhouse	06 72 23 84 99
Marché Gallus	Magasin Produits locaux - Goxwiller	03 69 45 92 95



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

Ray Charles 20 ans déjà !

Ray Charles (né le 23 septembre 1930 et décédé le 10 juin 2004) était un chanteur et pianiste américain de jazz, country, de rhythm and blues (origines du R&B) et du style qu'il créa : la soul. Ray Charles Robinson est né dans une famille très pauvre d'Albany, en Géorgie; et a été élevé par sa mère à Greenville en Floride. Il eut une enfance difficile; en effet, après avoir assisté impuissant à la noyade de son jeune frère, il contracte un glaucome à l'âge de quatre ans. À sept ans, sa cécité est complète et il doit être placé dans un établissement spécialisé. C'est dans cette école que durant neuf ans, il va apprendre la composition, ainsi que la pratique de plusieurs instruments dont le piano et le saxophone alto. Bien que l'enseignement musical qu'il y reçoit soit essentiellement classique, ses préférences vont dès cette époque vers les musiques de son enfance : Le gospel, le blues et le jazz.

Âgé de quinze ans, il perd sa mère et décide de quitter l'institution. Il se fait héberger par une amie de sa mère à Jacksonville, où il commence à travailler comme musicien. Il tente ensuite sa chance à Orlando, puis à Tampa, gagnant à grand peine de quoi survivre en jouant du piano dans des orchestres de danse. Ce n'est qu'en 1947, après avoir traversé tout le pays pour s'installer à Seattle, qu'il commence à se produire dans les clubs comme chanteur, avec sa propre formation. C'est là qu'il rencontre Quincy Jones, avec qui il se lie d'amitié. Après plusieurs disques sans succès, il enregistre «Baby, Let Me Hold Your Hand», qui se place dans les premières places des R&B charts en 1951. Il commence alors à forger sa personnalité musicale, s'éloignant peu à peu de ses premières influences, Nat King Cole et Charles Brown.

Aidé par Atlantic, sa maison de disques, qui lui laisse toute liberté de création, Ray Charles va connaître une décennie de succès. Son premier gros hit est «I Got a Woman». Viennent ensuite «Hallelujah I Love Her So», «Drown in My Own Tears», «This Little Girl of Mine», «The Right Time», qui se placent très bien dans les R&B charts. Il faut attendre la sortie de «What'd I Say» en 1959 pour que le succès soit complet : c'est en effet son premier hit dans les pop charts.

Fermement décidé à continuer sa percée en direction du marché pop, le chanteur quitte Atlantic pour ABC Paramount en 1959, plus à même de lui offrir une passerelle vers le public blanc. C'est ainsi que «Georgia On My Mind», «Hit the Road Jack» et «I Can't Stop Loving You» vont se succéder entre 1960 et 1962 à la première place des pop charts, alors que d'autres titres comme «One Mint Julep», «Unchain My Heart» ou «You Are My Sunshine» continuent de culminer dans les R&B charts. Ray Charles réussit ce dont beaucoup d'artistes soul rêvaient : Le « crossover », toucher à la fois le public blanc et le public noir.

Les affaires marchent alors tellement bien pour Ray Charles que, associé à son manager Joe Adams, il monte sa propre société, Ray Charles Enterprises. C'est aussi malheureusement une période où il doit faire face à de sérieux problèmes de drogue. Malgré un petit passage à vide, Ray Charles revient en force en 1966, avec «Let's Go Get Stoned». Après quelques chansons aux résultats encore honorables (dont ses reprises de «Yesterday» et «Eleonor Rigby» des Beatles), Ray Charles disparaît peu à peu des charts.

Au cours des années 1980, Ray Charles fait quelques apparitions sporadiques, à l'occasion d'événements tels que le film «The Blues Brothers» ou la chanson «We Are The World» au bénéfice de USA For Africa. Mais malgré de nombreux changements de maison de disque, il n'obtient plus que de petits succès. Seule exception, son duo avec Chaka Khan en 1989, «I'll Be Good to You», le réconcilie brièvement avec les pop charts. Alors qu'il avait atteint un âge assez avancé, et qu'il souffrait d'une désaffection du grand public, Ray Charles continuait pourtant inlassablement de tourner dans le monde entier. Parmi les très nombreuses récompenses et distinctions dont il a été honoré au cours de sa carrière, il a reçu douze Grammy Awards. Il a été l'un des premiers à entrer au Rock'n'Roll Hall of Fame en 1986. Il a été fait Chevalier des Arts et Lettres en 1986. Sans oublier bien sûr que la chanson «Georgia On My Mind» a été consacrée hymne officiel de l'État de Géorgie en 1979. Il meurt à l'âge de 73 ans d'une maladie du foie dans sa maison de Beverly Hills. Il est enterré au cimetière d'Inglewood (Inglewood Park Cemetery), en Californie. Marié deux fois, il a eu douze enfants.



école de musique GEORGES

Préparez votre rentrée musicale !

Rejoignez notre école de musique dynamique, efficace, qui compose votre talent ...

DEPUIS 40 ANS
une Ecole de Musique intergénérationnelle à la portée de tous...



34, rue du Printemps - 67150 ERSTEIN
tél. 03 88 98 86 84 - 06 83 22 12 62
www.ecoledemusiquegeorges.com

CONCERTS JUIN 2024

Vendredi 14 - Au TROPICAL COFFEE SHOP - ROSHEIM
à partir de 20h

Vendredi 21 - Fête de la Musique - OBERNAI pl. de l'Etoile
à partir de 19h

EXPLOSION DE ROCK EN LIVE !



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...

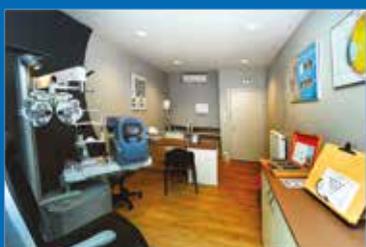
06 07 79 12 60

4ugroup@orange.fr

4U ForYou

L'absence rend le coeur plus tendre et les larmes ne sont que pluie pour faire grandir l'amour. Citation de Ray Charles

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

Christine
DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR Rdv

christine.losser@wanadoo.fr

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



Ouvert le lundi
de 14h à 18h30
du mardi au samedi
de 9h30 à 18h30
en continue

CHAUSSURES FEMMES & HOMMES

Femmes du 35 au 42 • Hommes du 40 au 46



10%
de remise

sur présentation de cette
annonce avant le 30/06/24
hors promotion
et soldes

31 RUE DIETRICH • OBERNAI

06 83 11 73 30

www.empreintedeclo.fr



L'ILL aux fraises

à HILSENHEIM

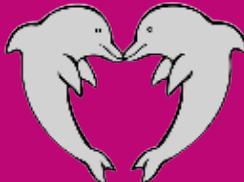
Sortie du village
Direction Benfeld

Libre cueillette de fraises

Ouvert tous les jours pendant la saison
Retrouvez nos horaires sur Internet

Tél. : 06.83.04.52.30

  L'ILL aux fraises - Libre cueillette



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



JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE :

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/06/2024, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

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

Le Jardin de marseille

Jardinage de juin : les actions clés pour un jardin et un potager florissants !



Comme chaque mois, voici les principaux rappels de ce qu'il y a à faire pour vos plantations du jardin ou du potager. Aujourd'hui donc les semis, plantations, travaux d'entretien de juin.

En juin, on peut normalement compter sur le beau temps, enfin on l'espère ! Ce que vous aurez semé au printemps ou en hiver doit être en pleine croissance.

Quoi planter en juin, que semer, que faire au jardin ou au potager ce mois-ci ?

Vous allez pouvoir surveiller la production de vos arbustes fruitiers : fraisiers, framboisiers et cerisiers (qui est plutôt un arbre). Quelques coupes, ainsi que quelques semis, sont encore possible... Sans oublier l'entretien.

Les semis et plantations de juin

Si on se demandait que planter en mai, il n'est pas trop tard pour tous les semis en juin. Vous pouvez toujours semer à la volée, en ligne ou en poquet.

En pleine terre

N'attendez pas pour semer :

- haricots verts et grimpants
- laitues
- mâche
- endives
- courges et courgettes
- potirons et citrouilles
- carottes demi-longues
- éventuellement quelques derniers navets radis, y compris radis noir d'hiver

Plantez également :

- aubergines
- maïs doux
- betteraves
- bettes
- choux (vert, rouge, brocoli...)
- endives
- panais

Il est temps de mettre en terre ou de pincer les légumes d'été et d'automne :

- melons
- navets
- céleris rave



- cornichons
- courgettes
- piments
- poireaux
- poivrons
- et bien sûr, les tomates

Astuce

Comme en mai, plantez un ou deux rangs de haricots verts afin d'allonger votre période de récolte.

Les semis de juin en jardinière ou en pot



C'est le moment d'essayer ce qui vous fait plaisir : toutes les salades, les choux, les brocolis, les choux-fleurs, les oignons jaunes « Paille des vertus » qui seront repiqués le prochain printemps, mais aussi : basilic, ciboulette, menthe, salades à couper, poivrons et piments, thym, poireaux d'hiver et tomates cerises.

L'entretien : « un binage vaut deux arrosages » ; poursuivez vos efforts de sarclage et de binage afin d'écartier les mauvaises herbes ; celles-ci aiment le réchauffement du sol qui se produit en juin et en profitent pour empiéter sur l'alimentation et l'espace vital de vos légumes.

Commencez à butter pommes de terre pour déjà prévenir le risque de mildiou. Il menace aussi la tomate. Sont également à craindre : la teigne du poireau, la noctuelle du chou, l'altise, les pucerons et les limaces et escargots.



Marc Neumann Environnement

MEISTRATZHEIM

• TOUS TRAVAUX SUR CUVES FIOUL ET GAZOLE

- Vidange
- Nettoyage
- Dégazage
- Découpe et neutralisation



03 88 95 63 65 • mn.environnement@orange.fr
www.neumann-environnement.fr

Siret n° 513 385 435 00013



FRAISES ROESCH

Fraîches, sucrées, rouges à souhait



NOTRE EQUIPE vous accueille
tous les jours pour la libre cueillette

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h
samedi de 8h à 17h et le dimanche de 8h à 13h

Ouvertures à vérifier sur notre site internet

**VENTE DIRECTE
A LA FERME**

6, rue Principale • MUSSIG
03 69 27 50 51-06 16 26 46 69

WWW.FRAISESROESCH.FR



© JDM Editions

**7j/7
24h/24**

DS

DÉBOUCHAGE
DÉBOUCHAGE - CURAGE - RECHERCHE FUIITE & CASSURE

Particulier
Assurance
Entreprise
Syndic

Débouchage / Curage Haute Pression & Mécanique
Inspection vidéo
Recherche de cassures dans un réseau enterré

06 265 797 20 - À BENFELD
contact@ds-debouchage.com www.ds-debouchage.com

CARAC'TERRE TP

Sublimez
 Vos extérieurs
 Pour l'été

✓ PAVAGE, DALLAGE
✓ CLÔTURE
✓ AMÉNAGEMENT
✓ BÉTON DÉSACTIVÉ

CONTACTEZ NOUS
☎ **03 90 58 28 75**
✉ CONTACT@CARACTERRE-TP.FR

s'fescht
sürpfle | horche | schlemme

**14, 15 & 16 Juin
Herbolzheim**

www.sfescht.de

Stadt Herbolzheim Herbolzheimat
Hier bin ich gern.

Festival de Vin et de Musique du 14 au 16 juin
Dimanche 16 juin - Vente dominicale
de 13h à 18h

JS VERRE DECOR SaRL
Vitrerie Miroiterie

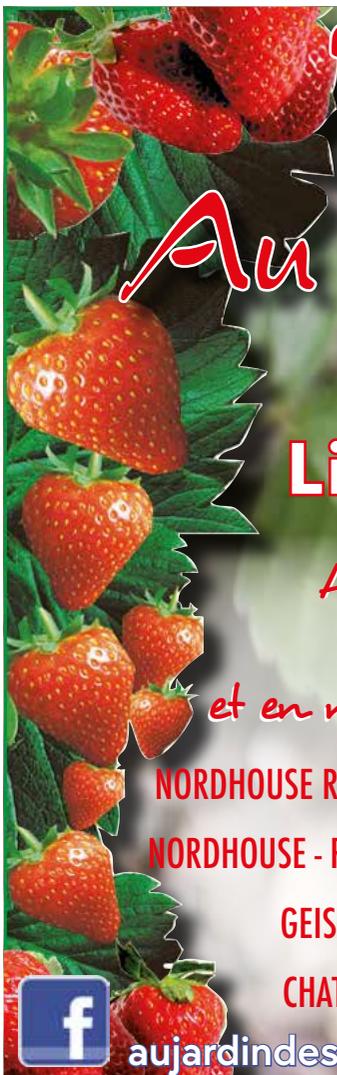
• Fermeture de douches
• Crédences
• Portes en verre
• Garde corps
• Crédence de cuisine
• Marquise
• Verrière type atelier

**Intervention
rapide et
soignée.**

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

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

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



Nordhouse Au Jardin des Fraises

7 jours/7
de 8h à 20h

Libre cueillette ou déjà cueillies

Approvisionnez vous en Fraises
DEJA CUEILLIES

et en nectar de fraises à nos stands de

NORDHOUSE RN83 ouvert de 8h - 20 h : (site de la libre-cueillette)

NORDHOUSE - RIED de 10h30 - 18h : (Rond-Point Krafft/Plobsheim)

GEISPOLSHEIM 10h30 - 18h30 : (Rue du Fort)

CHATENOIS 10h30 - 18h30 : (Route de Sélestat)



aujardindesfraises - www.aujardindesfraises.fr



Tél. 06 14 65 98 27

Site libre-cueillette
Nordhouse RN83

**LES FRAISES
FRAICHES ET JUTEUSES**

Point de vente
Nordhouse - Ried

Suite de la page 08

Astuce

Pour prévenir les attaques de mouches blanches, placez les ébourgeonnages de tomates dans le cœur de vos choux.

Les légumes à récolter en juin



Selon la météo, vous devez normalement pouvoir récolter ce que vous avez planté entre l'automne et le printemps :

- ail
 - artichauts
 - carottes
 - choux d'été
 - épinards
 - fèves
 - oignons blancs
 - oseille
 - petits pois
 - radis
 - mâche
 - laitue
 - cresson
 - épinards
 - radis
 - salades (laitues, chêne, etc.)
 - les dernières asperges
 - les pommes de terre précoces ou en primeur
- les herbes aromatiques (fines herbes, menthe, thym...). Nouez les tiges d'ail et/ou récoltez-les quand les feuilles sont jaunies.

Au jardin, en cas de forte chaleur : pour que l'eau ne s'évapore en trop grande quantité et trop ra-

pidement, arrosez le soir. Idéalement, n'arrosez qu'une fois par semaine, directement au sol en évitant de mouiller les feuilles.

Les fruits à récolter en juin



Les premières fraises, framboises selon les régions, et cerises... sont enfin là ! Taillez vos arbres fruitiers si besoin, enlevez les feuilles qui masquent la lumière du soleil.

Le marque le retour des oiseaux et des pucerons attirés par la montée des sèves. Il faut donc protéger vos plantes et vos arbres :

- Posez des filets sur toutes les baies et plantations de framboises, groseilles, cassis.
- Revisitez les recommandations anti-pucerons.

Les travaux de jardinage pour la décoration



Supprimez les feuillages disgracieux et les fleurs fanées des hémérocalles et des autres plantes. Leur entretien favorise leur fleurissement et leur redonne ardeur à se développer.

La saison de la plantation est arrivée pour cer-

taines plantes comme l'ipomée, la lavande, le sélénium, le cosmos, le myosotis, le soucis, ou encore le jasmin étoilé.

Les bulbes de printemps vous ont offert de magnifiques touffes feuillues et fleuries ; le temps est venu pour eux de patienter jusqu'à l'année prochaine. En juin, vous pouvez mettre en terre vos bulbes d'automne tels les dahlias ou crocus de saison.

La pelouse en juin



Si votre gazon devient un peu jaune, il est trop tôt pour l'arroser ; il pleuvra sûrement bientôt et la pelouse reverdira illico ; il est inutile d'utiliser l'eau à ce stade. En revanche, votre gazon peut recevoir de l'engrais gazon avec profit pour le renforcer et l'aider à verdier.

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



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

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

CONDITIONS ESTIVALES du 3 juin au 3 juillet 2024
Le mois de la rénovation
Fenêtres - Volets - Portes

Site n° 53416260500023 - DM Editeur - Offres valables uniquement pour devis établis et signés du 3 juin au 3 juillet 2024

▶ Fenêtres PVC, pack sécur et triple vitrage **OFFERT***
Optez pour le confort, nous vous offrons la sécurité

▶ Volets roulants Bubendorff*, le volet infatigable... qui dure deux fois plus longtemps que les autres...
Garantie 7 ans **OFFERTE***
Simple... Sûr... Etonnant ...

▶ Portes d'entrée aluminium, création, personnalisation.
Gamme HW  modèles et RAL au choix, options et **TVA OFFERTES***

Optez pour la **QUALITÉ ALLEMANDE**, contactez **HEWE FRANCE !**

hewe-france@orange.fr - www.hewe-france-fenêtres.fr

Notre signature ?

*La qualité de pose
HEWE FRANCE*

Salle d'expo
sur rendez-vous



**LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI**

Nos points forts

Originalité du produit
Diagnostic technique

HUTTENHEIM

ZA du Hairy

7 route de Strasbourg

03 88 74 37 11



EBS FERMETURE

- 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



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

la Beauté de marseille

6 techniques pour contrer l'acné



L'acné, le cauchemar de la puberté ! Cette maladie de la peau touche plus de 80 % des adolescents chaque année et pose parfois certains complexes. Il est possible de limiter les effets de l'acné sur l'organisme et la peau avec des solutions naturelles. Voici 6 méthodes pour combattre les effets de l'acné.

1) Ne pas éclater ses boutons



Il faut à tout prix éviter de manipuler un bouton, car s'il explose, il risque de se disséminer autour de la plaie et mettra du temps à disparaître. Si toutefois l'envie est trop forte, il est conseillé d'éclater le bouton avec un objet stérile puis d'appliquer un enduit d'eau sur la plaie

2) Utiliser les bons produits



D'après Gérald Kierzek, docteur et chroniqueur sur la radio Europe 1, il est préférable d'utiliser les produits à base d'eau et adaptés aux peaux atteintes par la maladie, plutôt que de cacher les boutons sous du maquillage ou du fond de teint. Le fond de teint bloque les pores de la peau et intensifie les germes, il n'est donc pas une bonne solution.

3) Éviter l'exposition au soleil



Une exposition prolongée au soleil permet d'éradiquer très rapidement les boutons d'acné. Mais le fait de retourner à l'ombre, de changer d'exposition à la lumière, va provoquer une grosse poussée d'acné et retrouver au final une quantité de boutons plus importante qu'à l'origine.

4) Ne pas stresser, rester cool



Le stress est une pathologie qui impacte énormément l'organisme et la peau. Les effets du stress peuvent permettre une croissance d'acné. Il est donc nécessaire d'adopter une

attitude posée, faire des séances de relaxation et éviter d'être anxieux pour limiter naturellement l'évolution de l'acné sur la peau.

5) Hydrater sa peau



L'hydratation de la peau est une prévention importante, car le développement de l'acné peut être lié au dessèchement cutané. Il est donc important de bien

boire, peu importe la situation. L'hydratation régulière permettra à la peau de ne pas se dessécher et réglera la poussée d'acné.

6) Se faire un masque en argile



L'argile est une solution naturelle et efficace pour lutter contre la poussée d'acné. De par ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et antalgiques, l'argile élimine les toxines présentes dans l'organisme, mais aussi le sébum, en partie responsable de la production d'acné.

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

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

27 ans
d'expérience



- **PERGOLAS**
TOITURE FIXE,
BIOCLIMATIQUE
ET TOILE RETRACTABLE
- **CLAUSTRA**
- **PORTAILS**
- **GARDE CORPS**
- **PORTES DE GARAGES**
- **MOTORISATIONS**
- **CLÔTURES**



**DÉCOUVREZ NOS OFFRES
EXCEPTIONNELLES
SUR TOUS NOS PRODUITS**
du **10** au **30** juin 2024*



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

*Voir conditions en magasin. Siret n° 821 236 163 00027 - JDM Editions

KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

La cuisine de vos **rêves** à 2 pas de chez vous

**Venez découvrir
nos cuisines
d'extérieur !!**

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

© JDM Editions/Gaith



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

site : 512 033 109 00025



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons
le service clients !



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

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

les Astuces marseille

Comment lutter contre les frelons asiatiques ?



Venant d'Asie du Sud-Est, notamment de l'Indonésie et la Chine, les frelons asiatiques se distinguent des frelons communs en raison de leur taille, ils sont plus petits. Aussi, ils arborent des couleurs noires et jaune orangé avec des pattes noires et jaunes, à l'inverse des frelons communs marron et jaune avec des pattes marron. Ces insectes s'attaquent surtout aux fruits et aux insectes, surtout les abeilles. Ainsi, il est essentiel de s'en débarrasser. Pour partir en guerre contre les frelons asiatiques, suivez nos conseils.

La protection des ruches

La première chose à faire pour éviter que les frelons asiatiques s'en prennent aux abeilles est de protéger les ruches. Pour ça, on installe une porte permettant aux abeilles d'entrer dans les ruches. C'est déjà une protection, mais ça n'éloigne pas ces insectes des agressions. L'idéal est d'avoir re-

cours à un piège pour les frelons asiatiques afin de lutter efficacement contre leur invasion.

La mise en place de différents pièges

La boîte à cône : C'est le fait d'attirer les frelons asiatiques avec un appât fait de miel. Le but est qu'ils entrent dans la boîte fermée par un cône, mais ils seront incapables de s'en sortir.

La poule : C'est une technique naturelle pour lutter contre les frelons asiatiques. Ça consiste à installer des gallinacés près des ruches. Grâce au battement bruyant des ailes des frelons asiatiques, les poules s'activent, et le vol géostationnaire de ces insectes leur permet de les attraper.

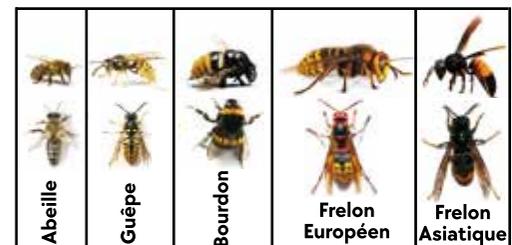
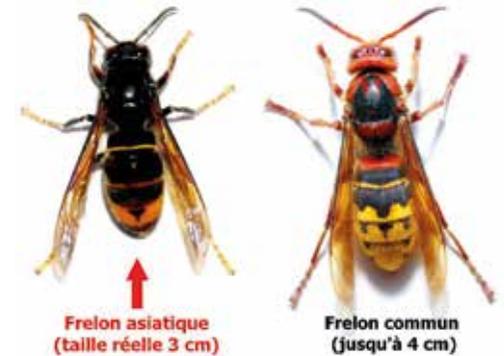
La Sarracenia : Cette plante carnivore produit du nectar et des phéromones, et ça attire les frelons asiatiques. Ils plongent dans le long tube de la feuille et glissent pour rester piégés au fond. De là, ils sont dévorés par les sucs digestifs de cette plante.

La harpe électrique : Il faut créer un cadre en bois quadrillé par des fils électriques, et il faut le mettre près des ruches. Vu que les frelons asiatiques sont myopes, ils ne voient pas les fils, et ils se retrouvent électrocutés. Les insectes qui ne meurent pas tout de suite atterrissent dans un récipient rempli d'eau placé juste en dessous du cadre, et ils finissent par se noyer. Toutefois, il faut que les fils soient bien éloignés des ruches afin de ne pas piéger les abeilles.

La bouteille en plastique : Pour lutter contre les frelons asiatiques, préparez ce mélange. Il faut 1/3 de bière, 1/3 de vin blanc et 1/3 de sirop de fraise. On met la préparation dans une bouteille en plastique, et on perce un trou afin de laisser ces nuisibles y entrer.

Bon à savoir

Quand on veut éradiquer les frelons asiatiques, le mieux est de s'attaquer aux nids qui viennent d'être construits. De plus, c'est là que se trouve la reine, et elle est au centre de tout cycle de vie, c'est pour ça qu'il faut la viser en premier. Pour s'attaquer à la reine, il faut agir quand elle sort de l'hibernation, entre février et avril, ou quand elle va commencer à hiberner, entre octobre et novembre. Mais attention, les frelons asiatiques attaquent quand on touche leurs nids ou quand on s'agite autour donc, il faut faire très attention.



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



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

NOUVEAUTÉ 2024

POSE DE CLÔTURES EN BOIS (CHÂTAIGNER).

En direct du fabricant au poseur



Spécialiste de la pierre naturelle et de Terrasse en bois



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

la Beauté de marseille

Quelques conseils pour prendre soin d'une peau sèche



Une peau sèche, ce n'est vraiment pas agréable. Il se déshydrate vite, irrite; et le sentiment d'inconfort est très bouleversant. Heureusement qu'il existe quelques astuces pour remédier à ce mal. Voici quelques conseils pour le traitement des peaux sèches.

Optez pour des actifs hydratants de bonne qualité

Une peau sèche est une peau qui manque cruellement de nutriment. Pour retrouver sa clarté, elle doit pouvoir reconstituer son film hydrolipidique. Il permet à la peau de conserver son hydratation et de ne pas être ainsi asséchée. Les huiles végétales et les beurres naturels contiennent assez d'éléments qui favorisent l'hydratation des peaux sèches. Elles sont riches en vitamines et en acides gras.



Le meilleur choix reste le beurre de karité. Il a des propriétés anti-inflammatoires et facilite les cic-

trisations. C'est un excellent produit pour lutter contre les irritations et les démangeaisons tout en hydratant votre peau. Vous pourriez aussi opter pour un mélange d'huiles végétales (contenant assez d'Omega 6, 9) et de beurre de cacao.

Prenez soin de votre peau au quotidien

Il ne suffit pas d'utiliser quelques produits pour maintenir un corps hydraté. Afin de bien soigner une peau sèche, vous devez adopter de bons comportements chaque jour. Il est conseillé d'avoir différents produits de soin naturels. Appliquez-les selon le climat, vos activités et les besoins de votre peau. En hiver par exemple, votre épiderme a moins besoin d'aliments.

Vous pourriez utiliser une crème nourrissante matin et soir. Si le résultat n'est pas satisfaisant, utilisez votre baume le soir à la place de la crème. Pour les irritations, un lait riche naturel serait très bénéfique. Si la déshydratation de votre peau n'est pas très poussée, optez juste pour un lait plus fluide.

Faites des nettoyages doux

Votre épiderme est déjà assez sensible, n'en rajoutez pas plus. Donc, pour votre bain, optez pour des savons saponifiés à froid. Ils doivent être riches en gras végétaux et ne pas contenir de parfum si votre peau est très fragile.

En ce qui concerne le visage, on recommande généralement l'utilisation d'une huile ou un mélange d'huiles de démaquillages. Toutefois, que vous vous maquillez ou pas, utiliser cette solution ferait du bien à votre peau. Utilisez votre doigt pour appliquer les produits sur le visage. Les cotons ne sont pas trop conseillés. Pour finir, vous pourriez vaporiser par moment de l'hydrolat adoucissant sur votre visage.

Utiliser un baume ou du beurre de karité pour les traitements spécifiques

Le traitement de certains maux nécessite plus de moyens. Il faudrait utiliser des produits assez riches et adoucissants. Ici encore, on recommande le beurre de karité. Mais vous pourriez

toujours choisir un bon baume. De toute façon, l'objectif est de prendre un produit composé uniquement d'huiles végétales.



N'oubliez pas d'enduire votre peau pour chaque sortie quand il fait froid. Appliquez également les soirs et après les douches. Pour les peaux très sèches, vous pouvez utiliser les produits naturels comme masque. Mettez-en suffisamment sur votre visage. Attendez environ 10 min puis tamponnez le surplus. Il serait mieux de le faire avec un carré réutilisable.

Adoptez une bonne hygiène

Il est évident que l'entretien d'une peau sèche ne se résume pas à l'utilisation de produit cosmétique naturel. En effet, certaines règles d'hygiène peuvent favoriser l'hydratation de la peau. Vous devez boire assez d'eau, c'est la meilleure manière d'hydrater son épiderme. Le tabac, l'alcool et le café sont proscrits, car elles facilitent la déshydratation.



Les aliments que vous consommez doivent être riches en minéraux en acides gras importants et en vitamine. Les noisettes et les oléagineux vous apporteront les nutriments essentiels. Évitez surtout de rester trop inactif et faites quelques mouvements pour une meilleure circulation du sang. Tout ceci contribue à hydrater la peau.



François Isinger
P A Y S A G E S

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

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

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



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
MINÉRALSTAR® NUAGE

ALLÉE
COUR
TERRASSE



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



VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE
ET DES ESPACES VERTS

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



© JDM Editions



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



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

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

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

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

- 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 marseil

Thé : ses bienfaits et vertus pour la santé



Le théier, aussi appelé thé vert ou camellia sinensis est cultivé pour ses feuilles qui donneront nos délicieuses infusions de thé. Le thé offre de nombreux bienfaits et vertus pour la santé.

Le théier est originaire du sud-est de l'Asie et appartient à la famille des Théacées.

Le thé et ses bienfaits pour la santé

Les feuilles de théier peuvent être fermentées ou non fermentées. Lorsqu'elles ne le sont pas, elles servent à soigner certains problèmes de santé comme l'embonpoint ou la rétention d'eau.

Le thé est bien connu pour ses nombreux bienfaits et vertus pour la santé, grâce à des propriétés médicinales très intéressantes.

- En effet, le thé est un bon stimulant du système nerveux central. Il augmente l'activité intellectuelle et accroît le niveau de vigilance.
- Il favorise aussi la diminution ou l'arrêt des migraines et les maux de tête qui accompagnent parfois la concentration intellectuelle.
- Non seulement le thé facilite la digestion mais il l'accélère, même si vous avez mangé un plat lourd et gras. Voilà sans doute pourquoi on parle de légèreté des plats chinois.
- On connaît également bien l'effet diurétique du thé sur le rein.
- Le thé exerce aussi une action bénéfique sur le système cardio-respiratoire.
- Le thé est aussi reconnu dans son action bénéfique contre le mauvais cholestérol.
- Le thé vert met fin aux diarrhées légères.

Enfin et sans doute le savez-vous déjà, le thé est un excellent antioxydant. Il permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Le saviez-vous ?

Utilisation

En infusion, cela semble évident.

Utilisation externe :

• Vous avez des poches sous les yeux ? Des cernes ? Le thé est excellent pour les faire disparaître, imbibez-en des compresses.

• Vous avez les yeux gonflés et rougis après avoir pleuré ? Ces mêmes compresses, posées en alternance froides ou chaudes, soulageront très sensiblement vos yeux.

• La lotion de thé permet aussi aux peaux bron-

zées de prolonger le bronzage des vacances.

• Enfin, le thé a longtemps servi pour la teinture

Cultiver le thé pour ses bienfaits

Le thé a besoin d'une situation hors gel et bien ensoleillée. Il s'épanouira dans un sol riche, profond, et plutôt acide mais surtout bien drainé.

Astuce : Le théier, camellia sinensis fait aussi un très beau bonsaï d'intérieur. Si cela vous tente, ne vous privez pas, pensez seulement à l'hiver entre 10 et 15 °C.

Cultiver le thé en pot ?

En pot de 30 cm, le thé se comporte à merveille ! Rendement excellent en véranda non chauffée l'hiver mais hors gel.

Gare aux petites bêtes !

Parmi les ennemis jurés du théier, on compte les pucerons, les cochenilles, les otiorhynques (insectes coléoptères) ou encore la fumagine (champignon)

Espèces et variétés de thé

Si l'espèce est toujours la même, c'est le terroir qui confère au thé sa qualité. Les autres camélias sont décoratifs et ornementaux

Publié avec l'aimable autorisation de www.jardiner-malin.fr
Écrit par Jardiner Malin | La rédaction vous propose des conseils d'experts, une approche respectueuse de la nature, de beaux jardins et un potager fait de bons petits légumes cultivés au fil des saisons pour réaliser de belles recettes de chefs.

DIEBOLD



TOITURE

COUVERTURE / ZINGUERIE / FENÊTRE DE TOIT

Travaux et entretien de votre toiture

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

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

DEVIS GRATUIT !



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

GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40

11, rue de l'étang HINDISHEIM

Matériel Espaces Verts



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



Garantie 5 ans

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

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



Recharge Clim
(Gaz R134A)
79€ TTC

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

COEQUIPIERS DEPUIS DES ANNÉES

Du **24 mai** au **23 juin 2024**



Hisense

65E79KQ

Tvc QLED 164cm
Fluidité 144HZ
Résolution 4K UHD
Smart TV

599€



TCL

75C745

Tvc QLED 190cm
Fluidité 144HZ
Résolution 4K UHD
Google TV

999€



LG

86UR81

Tvc LED 217cm
Fluidité 100HZ
Résolution 4K UHD
Smart TV

1 299€



Route de Rhinau - **BOOFZHEIM**

03 88 58 50 50

ELECTRO durhin
Voire voisin de confiance

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de juillet/août, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 19 juin 2024

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Samedi 8 juin

ERSTEIN - Braderie de la Croix-Rouge

La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss à Erstein, organisera une braderie ouverte à tout public, le samedi 8 juin 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'Étoiles »

Dimanche 9 juin

NORDHOUSE - Grand rassemblement de véhicules anciens.

L'association Les Tracteurs d'Antan de Nordhouse vous accueille dimanche 9 juin pour son grand rassemblement de véhicules anciens (vieux tracteurs, vieilles voitures, ...). Un repas à table vous est proposé sur réservation à 12h mais également de la petite restauration tout au long de la journée (grillades, ...). Plusieurs animations vous sont également proposées tout au long de la journée : balade à poney, mini ferme, concert et animation musicale et encore pleins d'autres surprises!!

BARR - L'amour en concert

Concert partagé de la Chorale Eranthis et de l'Orchestre des Violons de Barr. L'amour et la joie de vivre seront célébrés par ces deux ensembles dans un répertoire classique, moderne et

contemporain. À 17h. Église Protestante de Barr. Plateau au profit d'Entr'aide de Barr.

Mercredi 12 juin

MATZENHEIM - Don du Sang

De 17 h à 20 h, une collecte de sang aura lieu dans les locaux de l'école élémentaire « Les Tilleuls » de Matzenheim. A l'issue du don, l'amicale vous proposera une collation : Barbecue / Crudités/ Dessert. Munissez vous de votre carte d'identité et faites un geste solidaire pour sauver des vies !

Dimanche 16 juin

GERTWILLER - Marché aux puces

L'Amicale des Sapeurs-Pompiers organise son 27ème marché aux puces de 6h à 18h

ARTOLSHEIM - marché aux puces

Le Cercle St Maurice organise son 25ème marché aux puces de 6h à 18h. Emplacement : particulier 12€ les 6m ; professionnel 20€ les 6m. Restauration et buvette assurées. Rens. et réservations, en soirée 06 46 27 67 41 - 03 88 74 90 42 ou puces@outlook.fr

Mardi 18 juin

BENFELD - Atelier séniors : Méditation

Profitez d'un moment de détente le mardi 18 juin de 14h à 15h pour faire de la méditation au centre social et familial AGF à Benfeld.

L'atelier est gratuit, les places sont limitées.

Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Jeudi 27 juin

BENFELD - Atelier séniors : gym énergétique

L'AGF Benfeld vous propose un atelier de gym énergétique le jeudi 27 juin de 14h à 15h.

L'atelier est gratuit et les places sont limitées.

Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Samedi 29 juin

DIEBOLSHEIM - Tournoi de sixte

L'Association Sportive Diebolsheim-Friesenheim organise un tournoi de sixte ouvert à tous à par-

tir de 9h. Inscription 20€ par équipe (remise de tickets conso en contrepartie) Lots à gagner pour les 3 premiers. Présence de la boutique du Racing Club Strasbourg Alsace et d'un membre du club. Petite restauration et buvette toute la journée. Inscription chez Cédric Gengenwin 06 17 33 62 41 après 18h et Vincent Dullieux 06 64 34 69 27.

Dimanche 30 juin

SCHOENAU - Marché aux puces/Marché des créateurs.

La Société de Musique Union Schoenau organise son 1er marché aux puces autour de la mairie de Schoenau. Petite restauration et buvette toute la journée. Vous pourrez également rencontrer des créateurs locaux. Vous pouvez réserver votre stand avant le 25 juin à l'adresse mail : ecbo1972@gmail.com ou au 06 80 21 90 64

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

Le Journal de marsel

Le journal de marsel publié par :

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

JDM Editions - Eurl au capital de 7,500€

RCS Strasbourg TI 504 161 175

Directeur de publication :

Véronique KOHLER

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

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

TIRAGE 71.000 ex. - distribué à 70.900 ex. Le journal de marsel est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



Le Jardin de marsel

Un anti limace naturel : éloignez les limaces au jardin bio



Le jardinage bio consiste à utiliser des méthodes naturelles pour se passer de fongicides ou pesticides. Voici un inventaire des techniques pour lutter contre les limaces. Lutter contre les limaces sans utiliser de produits chimiques, c'est possible. Et crucial, car l'environnement souffre de trop de pesticides. D'où l'intérêt des pesticides bio.

Recettes bio d'anti limace naturel

Les limaces sont des gastéropodes sans coquille externe apparente appartenant à l'infra-ordre des Stylommatophora. Elles peuvent mesurer de 1 à 30 cm. Ce sont des animaux à sang-froid essentiellement nocturnes qui s'activent par temps humide.

Du sable contre les limaces

Pour protéger vos plantations et vos jeunes pousses, voici un petit truc facile : répandez une bande de sable autour des zones à protéger. Cela suffira pour que rongeurs et limaces ne passent pas. Dans le même esprit, vous pouvez disposer autour des plantes à protéger du marc de café, de

la cendre, des copeaux de bois ou de la sciure, qui feront barrage à tous les gastéropodes.

Un répulsif à la bière

Une soucoupe de bière mélangée à un peu d'eau disposée près des plantes à protéger et elles ne subiront pas d'attaque : les limaces qui viendraient y goûter vont s'y noyer. On n'aime pas du tout ce piège à limaces, trop cruel. Mieux vaut les éloigner plutôt que les tuer !

De la pomme de terre contre les limaces

Pour éviter que les limaces ne viennent dévaster votre potager, prenez des tranches de pomme de terre coupées en fines rondelles, alignez-les en les espaçant de 20 à 30 centimètres, puis posez une planche au-dessus. Les limaces se glisseront dessous, et vous n'aurez plus qu'à les récupérer.

Une dalle pour « récolter » les limaces

Poser, dans la zone où se trouvent les limaces une grosse pierre plate, ou une dalle sur la terre. Ménagez des espaces entre le sol et la dalle, en la rehaussant par exemple avec un caillou. Le but est que les limaces s'y réfugient. Elles adorent un tel abri au milieu du potager. Il ne reste ensuite qu'à les déplacer ailleurs... Et répéter l'opération pendant plusieurs jours de suite.

Un dôme anti limaces

Voici une astuce que nous livre Monique : « J'ai une autre astuce contre ces bestioles : je découpe des bouteilles plastique et je couvre chaque plant de salade, de radis, etc., avec. Ça forme comme une mini serre-dôme qui protège le plant le temps

qu'il s'enracine bien en attendant qu'il devienne moins appétissant pour les limaces. Cette astuce réduit efficacement les dégâts ». Et comme elles n'ont rien à manger, elles ne viennent plus !

Évitez le mulching fréquent

Le mulching peut entraîner aussi une hausse de la population d'escargots et de limaces, particulièrement si le temps est humide. De plus, il est nécessaire de tondre régulièrement, un ou deux fois par semaine, si nécessaire (selon les régions).

Le compagnonnage contre les limaces

Une plus grande biodiversité aide équilibrer les populations dans le jardin.

Favoriser les prédateurs naturels

La limace a des prédateurs naturels dont vous pouvez favoriser la présence. Vous pouvez ainsi ne pas faire la chasse aux reptiles inoffensifs (lézards, orvets, etc., gourmands de limaces) et avec les hérissons.

Favoriser les plantes qui déplaisent aux limaces

La sauge, le thym, l'hysope en rangs bien compacts aide à se protéger des limaces.

Le fenouil

Les salades sont épargnées par les gastéropodes quand elles sont plantées à proximité du fenouil. Effet, ce légume dégage une odeur qui les fait fuir. On vous souhaite bonne chance avec les limaces et un beau jardin verdoyant !

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

FERMETURES
BERGER



REVENDIQUEZ LA QUALITÉ EXIGEZ LA PERFORMANCE OSEZ LA DIFFÉRENCE

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

03 90 57 85 36

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

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov
Mieux chez moi, mieux pour la planète

fermetures-berger.fr



LE PRINTEMPS DE LA RÉNOVATION

VENTES PRIVÉES

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

Venez nous retrouver
lors de nos Ventes Privées
le jeudi 27.06.24 de 16h à 21h



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


De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht DECOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR



Filet mignon de porc aux quetsches séchées selon la recette de Romain, l'un de nos apprentis. La famille de Romain étant originaire de Villeneuve-sur-Lot à côté d'Agen, la recette originale se fait, bien entendu, avec des pruneaux.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de filet mignon de porc (un beau filet)
- 200 g de quetsches
- 50 g d'oignons ciselés
- 250 ml de fond brun
- QS de cognac
- QS de porto
- QS de sel et de poivre

Progression :

Parer le filet et le fendre en deux dans le sens de la longueur, le farcir avec les quetsches, l'assaisonner de sel et de poivre, puis le ficeler.

Marquer le filet en cuisson sur toutes ses faces dans une poêle avec de l'huile bien chaude, puis le débarrasser sur une grille.

Dans la même poêle, suer les oignons, ajouter les quetsches restantes, déglacer avec le porto et le cognac, puis mouiller avec le fond brun.

Laisser mijoter 15 minutes, puis mixer finement le tout à l'aide d'un mixeur plongeant et rectifier l'assaisonnement.

Retirer la ficelle du filet, puis le mettre dans un plat allant au four, napper le filet avec une partie de la sauce et terminer la cuisson au four à 180°C jusqu'à obtenir une température de 63°C à cœur.

Couper des tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur et dresser harmonieusement sur assiettes préalablement chauffées.



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

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

Idées cadeaux pour la Fête des Pères le dimanche 16 juin

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret: 3019679800063

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

LIBRE CUEILLETTE de FRAISES

chez **CHRISTEN STOTZHEIM**

67140 **03 88 08 06 97**

Bientôt : **Cerises, Framboises, Myrtilles**

OUVERT TOUS LES JOURS DE 8h À 19h
même le dimanche

également à votre disposition, des fruits déjà cueillis, disponibles aux **cabanes de Saint-Pierre, Obernai et Villé** et à la ferme.

ASPERGES également disponibles

www.fraiseschristen.com

422 459 974 00016



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

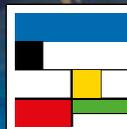


*Voir conditions des offres en magasin.

Du 08 juin au 13 juillet 2024

Les offres estivales !

Jusqu'à
**-25%
de remise***



WALTER
STORES & VOIETS

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

MAGASIN DE VENTE

HB
Décor

DECouvrez NOTRE MAGASIN

PEINTURES ■
Plafonds, murs, boiseries et métaux...

REVÊTEMENTS SOLS ■
Parquets, lames PVC et sols souple ...

REVÊTEMENTS MURAUX ■
Papiers peints, textiles à peindre...

FOURNITURES ■
Accessoires de peintures...

HORAIRES D'OUVERTURES

Du Mardi au Vendredi de 9h-12h et de 14h-18h et le Samedi de 8h-12h

9 rue de Diebolsheim à
BINDERHEIM

Tél : 03 88 92 60 10 ◀ hbmdecors@gmail.com ▶

Paysagiste aménagement extérieur

- Décoration
- Cailloux
- Pose de clôture
- Espaces verts
- Taille de haie
- Elagage d'arbres
- Entretien
- Nettoyage haute pression
- Terrassement et nivelage

Devis et déplacement **GRATUIT**

Siret n°904 106 291 00019

contact : M. Horn 06 16 05 92 20

Bienvenue à la ferme
Élevage, produits locaux et de qualité,
vente de viande direct du producteur au particulier.

Ferme Rottmatt

- Colis barbecue
- Colis bœuf
- Colis veau
- Sandwich à Sand
- Poulet rôti sur commande les vendredi et samedi à Sand
- Plat du jour
- Produits fermiers
- Etc, ...

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

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

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

SIRET: 478 492 735 00015

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

SIRET: 751 772 468 00045

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.siteweb.fr

SIRET: 823 546 781 00014

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

Quin8Sens Kinesiologie

La kinesiologie permet une prise en compte globale de la santé et du bien-être (physique, mental et émotionnel).

Une formation sur mesure

Stress, anxiété, gestion des émotions
Confiance en soi
Concentration, difficultés scolaires
Sommeil, phobies, addictions
Changement de vie (séparation, deuil)
Dreie d'enfant, parentalité, maternité
Talgique, douleurs musculaires

Cindy Starga
Résidence L'Orchidée
2 rue Robert Trudon
67150 Hilsenheim
06 92 91 90 62
cindy.starga.kinesiologie@gmail.com
www.quin8senskinesiology.com
@quin8senskinesiology

Adulte, enfant et bébé.
Sur DVD en cabinet ou à domicile

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

SPORTSMAN 570 POLARIS
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.

INFO • INFO • INFO • INFO • INFO • INFO • INFO

le Journal de marseille

Chers annonceurs et lecteurs, retrouvez le **Marsel de Juillet et d'Août** désormais en **UN SEUL NUMÉRO !!**

la lecture de marseille

La fable des départements

Dans ce texte, le jeu est de trouver le bon département français à chaque trou.

J'étais assis au bar en train de boire un _____ tandis que je regardais un clochard faire la _____.

Une dame vint s'asseoir à côté de moi, elle portait un manteau de _____ et j'en fus impressionné car je sais que le _____.

Nous engageâmes la conversation, et ce qui me charma chez elle furent _____ et ses yeux _____.

Au bout de quelques minutes, elle me proposa de monter chez elle. Il fallait donc que je _____ et j'acceptai sans crier _____.

Elle ne perdit pas le _____. Nous entrâmes dans sa chambre, et à peine arrivés, elle se déshabilla, ses seins étaient magnifiques, elle les _____ !!!

En fait cette fille était vraiment _____ et l'on s'amusa jusqu'à l' _____.

Là, il ne s'agit _____ !

L'exercice ça _____, aussi, au petit matin, je lui proposai du jambon, du saucisson et du _____.

Elle fut si contente de ce petit déjeuner, qu'elle m'appela son _____.

Où l'histoire se _____, c'est que lorsqu'on eut fini, un peu fatigués, elle regarda _____ et me demanda une _____ que je refusai de payer, trouvant que c'était trop _____.

Elle me fit alors une terrible _____ et je vis dans ses yeux beaucoup de _____.

A cet instant, j'aurais bien eu besoin d'un _____ car elle me lança son sac au visage et me donna un coup de pied dans le _____.

Tout finit par s'arranger, mais avec des histoires pareilles, elle _____ que l'on ne l'y prendrait plus.



- SEINE • AISNE • ALLIER • BAS-RHIN • JURA
- HERAULT • CORSE • EURE • SOMME • CHER
- CANTAL • PAS-DE-CALAIS • CREUSE • GIRONDE
- GARD • AUBE • AVEYRON • NORD
- LOIR-ET-CHEV • SAVOIE • DOUBS • VIENNE
- CALVADOS • LOIRE • MANCHE



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

Week-end des 8 et 9 juin

Baeckeoffe à l'alsacienne	17€
Dos de porcelet	15€
Pâtes farcies de la mer	16€
Fricassée d'escargots aux herbes	17€
Travers de porc du Mont Ventoux	16€
Gardiane de taureau	16€
Saltimbocca de veau	17€
Coquelet glacé au miel et épices	16€
Magret de canard à la rhubarbe	18€
Filets de perche d'eau douce	19€

Week-end des 15 et 16 juin - Fête des Pères

Mignon de porc en croûte et à la moutarde	17€
Civet de lapin	16€
Carré de veau aux morilles	24€
Rumsteack d'agneau aux herbes fraîches	18€
Dos de biche Grand Veneur	19€
Risotto d'été aux noix de St Jacques	22€
Matelote de l'ill aux morilles	28€

MENU DE LA FÊTE DES PÈRES



Le menu complet : A emporter 38€ **OU** Sur place 42€
 Entrée et plat : A emporter 32€ **OU** Sur place 35€
 Plat et dessert : A emporter 28€ **OU** Sur place 31€
 Plat seul, avec salade : A emporter 22€ **OU** Sur place 25€

Variation de terrines de gibier, petites garnitures, chutney de griottes
OU

Assiette baltique - duo de saumons gravlax et tartare,
 grosse crevette, haddock fumé

Surprise de bœuf aux baies Sichuan, légumes d'été,
 pommes croquette

OU

Filet de truite saumonée d'Alsace, beurre blanc au crémant d'Alsace,
 julienne de poireaux et tagliatelles larges

Duo de mousses - chocolat noir et chocolat blanc, fruits rouges
OU

Charlotte cerises et pistaches, fruits frais



Au Restaurant : plus carte et menu Enfant

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Week-end des 22 et 23 juin

Bouillabaisse comme à Marseille	22€
- Avec soupe de poisson -	28€
Lewerknefle de foie de veau	19€
Emincé de veau zurichoise	16€
Jambon braisé en croûte	15€
Bouchée à la reine	15€
Bouchée aux fruits de mer et poissons	18€
Tête de veau	16€
Truite portion au bleu	16€
Truite portion aux amandes	17€
Cuisse de canard aux épices douces	16€
Ribs de bœuf braisés	16€
Brochette aux trois viandes et chipolotas	18€
Faux filet de bœuf français au beurre de cèpes	20€

Week-end des 29 et 30 juin

Bœuf gros sel	16€
- Avec potage -	18€
Petit salé aux lentilles	15€
Chili con Carne	15€
Tendron de veau	16€
Cordon bleu de veau	18€
Saltimbocca de volaille	16€
Friture de carpe.....	17€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille	15€
Linguine aux fruits de mer	18€
Cuisses de grenouilles	17€
Poire de bœuf à l'échalote	17€

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€

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

FORMULE TARTES FLAMBÉES

TOUS LES SOIRS

1 achetée = la même OFFERTE

Sur place et à emporter - Profitez-en !!

© JDM Editions

La Cuisine de marseille

Barres de céréales maison

Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min - Pour 4 personnes

Ingrédients :



- 240 g de céréales muesli
- 100 g de beurre demi-sel
- 40 g de sirop d'agave
- 30 g de sucre complet
- 120 g de fruits frais dont :
- 20 g de noisettes entières,
- 20 g d'amandes entières
- 20 g de raisins blonds
- 20 g de pignons de pin
- 20 g de myrtilles séchées
- 20 g de pistaches

Préparation :



- Préchauffer le four à 180°C (th.6).

- Mélanger les fruits secs et le muesli.



- Faire fondre dans une casserole, le beurre demi-sel, le sirop d'agave et le sucre complet.

- Verser le muesli et les fruits secs dans cette même casserole. Mélanger.

- Tasser fermement la préparation dans des petits moules à cake.

- Enfourner 15 minutes.

- Sortir les moules du four et laisser reposer 1 heure avant de les démouler.

A déguster au goûter ou en activité sportive, accompagné d'un fruit et d'un yaourt nature.



Publié avec l'aimable autorisation de www.jardiner-malin.fr
 Écrit par Jardiner Malin | La rédaction vous propose des conseils d'experts, une approche respectueuse de la nature, de beaux jardins et un potager fait de bons petits légumes cultivés au fil des saisons pour réaliser de belles recettes de chefs.

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

Site : 412 620 908 000 19 • ©JDM Editeur/Édité

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

à l'intérieur

Escalier / garde-corps

Dallage

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

Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

Terrasse en bois

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

Site : +33 388 1760024

le écolo de marseille

Quel est l'impact environnemental des panneaux solaires

L'énergie solaire sur le grill

Climat, Nucléaire



Comme les autres énergies renouvelables, la photovoltaïque a ses détracteurs qui n'hésitent pas à mêler vraies rumeurs et fausses infos sur son impact environnemental. Petit éclairage sur l'énergie solaire, pour distinguer le vrai du faux.

Fabriquer des cellules photovoltaïques, ça pollue ?

Comme tout produit industriel, une cellule photovoltaïque est nécessairement constituée de divers matériaux dont l'extraction n'est pas neutre du point de vue environnemental et social. La production de panneaux solaires en Chine, fortement encouragée par les subventions d'État, a explosé ces dernières années et a contribué à faire baisser considérablement les prix, trop souvent au détriment des salarié-es des usines de production et de la nature.

En Chine, en plus des bas salaires et des conditions de travail extrêmes, des scandales de rejets massifs dans l'atmosphère de poudre de silicium (matière première de la cellule photovoltaïque, disponible en abondance), et de pollution causée par les opérations de raffinage du silicium ont été dénoncés et documentés au cours des dix dernières années.

Il est pourtant aujourd'hui possible de limiter considérablement les impacts environnementaux et de recycler les produits issus des opé-

rations de raffinage, ce que font de plus en plus d'entreprises. Les innovations dans les techniques d'extraction et de raffinage ont permis également d'importantes améliorations.



Les producteurs européens – dont les Français – ont aussi un rôle à jouer dans la prise en compte des impacts environnementaux de la filière photovoltaïque tout au long de la chaîne de production. Citons par exemple le cas de l'entreprise Voltec Solar dont les panneaux solaires produits en Alsace à Dinsheim-sur-Bruche présentent un taux de recyclabilité proche des 100 % – une solution pour limiter les besoins de matières premières.

Les panneaux solaires, ça se recycle vraiment ?

Oui, le recyclage des panneaux solaires s'est considérablement développé et doit encore être encouragé. Aujourd'hui, au terme de leur durée de vie optimale (estimée à environ 25 ans, période au cours de laquelle au moins 80 % de leur puissance initiale est garantie) les panneaux photovoltaïques, qu'ils aient été construits en Chine ou en Europe, sont recyclables entre 95 et 99 % pour la plupart des constructeurs.



Des filières du recyclage des panneaux photovoltaïques s'organisent en France et en Europe, notamment depuis la création en 2007 de l'association PV Cycle qui regroupe des fabricants européens de panneaux photovoltaïques pour organiser la collecte et le recyclage. Depuis 2014, fabricants et importateurs de panneaux photovoltaïques ont pour obligation légale de reprendre gratuitement les équipements solaires en fin de vie. Et ils sont tenus de participer financièrement à la collecte et au traitement des déchets. Ces efforts non seulement limitent les besoins en matière première mais réduisent également la dépendance vis-à-vis des panneaux solaires importés de Chine.

Et les terres rares dans les panneaux solaires, alors ?

Contrairement aux idées reçues, la grande majorité des panneaux photovoltaïques ne contiennent pas de « terres rares », ces groupes de métaux (utilisés notamment dans des smartphones...) dont l'extraction et le raffinage sont très polluants.

La très grande majorité des panneaux solaires sont constitués de silicium cristallin, élément que l'on extrait du sable ou du quartz et qui, comme le verre, est 100 % recyclable. Ces panneaux solaires contiennent aussi des éléments en argent, en aluminium ou en cuivre et, selon les modèles, du plastique. Ils couvrent 90 % du marché du solaire.

D'autres technologies photovoltaïques ont recours à des métaux rares et controversés (et non des « terres rares »), mais elles concernent moins de 10 % du marché. Des cellules de 3^{ème} génération constituées de molécules organiques sont aussi à l'étude.

Dans le monde, la principale source de consommation des éléments appelés « terres rares » revient au matériel des nouvelles technologies de l'information : tablettes, smartphone, etc... On en trouve aussi dans chaque centrale à charbon, gaz ou nucléaire. Cette consommation grandissante est inquiétante car l'extraction minière de ces éléments cause de nombreux dégâts sociaux et environnementaux. Mais pour le coup, les panneaux solaires n'y sont pour rien.

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION

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

CALIS
POMPES À CHALEUR
CLIMATISATION

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



AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

CLIMATISATION

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

Les nouvelles primes sont arrivées !
Contactez-nous pour plus de renseignements

AVANT LES GROSSES CHALEURS
PENSEZ À VOTRE CONFORT !



LES AVANTAGES DE LA CLIMATISATION RÉVERSIBLE :

Tempera
Le bonheur au degré près



03 88 58 76 58

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

- 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



51 RUE DE RHINAU - BOOFZHEIM
WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR



CARRELAGE MOCK-MATHIA

Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes

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



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

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

Remorque Frigorifique

Pourquoi nous choisir pour votre projet de climatisation ?

Nous étudions votre **PROJET** •

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

Installation par une équipe de **PROFESSIONNELS** •

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

HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Locafroid

MITSUBISHI ELECTRIC DAIKIN Panasonic

HEIM

Depuis 1956



• **PARTICULIER**

• **ASSOCIATION**

• **PROFESSIONNEL**

Une solution pour tous vos événements !

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



A LOUER

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

K UTILITAIRES
TOUTES MARQUES
www.kerrmann.com

GEISPOLSHEIM

03 88 66 34 84
06 08 32 40 50

Frais d'immatriculation **OFFERTS** - Garantie 12 mois des véhicules occasions

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



RENAULT : KANGOO - MASTER - TRAFIC... • **CITROËN** : JUMPER - JUMPY - NEMO - BERLINGO...

PEUGEOT : BIPPER - BOXER - EXPERT - PARTNER... • ETC...

la nutrition de
marsel

12 aliments à connaître pour grignoter sans grossir

Quand l'un des trois repas n'a pas été suffisant, on peut tous ressentir une petite fringale en cours de journée. Cependant, chez certains, ces petits creux sont quasi systématiques en milieu de matinée, l'après-midi ou le soir après le repas. Toutefois, il n'est jamais bon de s'adonner au grignotage, surtout quand on souhaite maigrir ou en tout cas garder la ligne. On a en effet vite tendance à prendre cette mauvaise habitude et donc à prendre du poids. Voici quels aliments privilégier pour grignoter sans grossir.

Bon à savoir : On a tendance à confondre la sensation de soif avec la sensation de faim. Buvez un peu d'eau et attendez quelques minutes. Si vous ressentez un apaisement de vos sensations, c'est que votre corps avait soif et vous envoyait de mauvais signaux par cette envie de grignoter.

1) La pomme ou l'abricot bio



C'est bien connu : la pomme est une excellente collation qui peut au passage aider à réduire le cholestérol. Lorsque c'est la saison, l'abricot est une belle alternative à la pomme contre les fringales. Après des

mois à ne manger que des pommes en hiver, ça fait du bien de changer ! Riches en carotène et en vitamine, 2 à 3 fruits suffiront en plus à calmer votre faim.

2) Les fruits à coque

Ils sont parmi les aliments les plus connus pour grignoter sans grossir. Et leur réputation n'est pas volée ! En effet, ils apportent des fibres qui favorisent cette sensation de satiété. Par, ailleurs, ils apportent des vitamines B, des glucides, des oméga-3 et des sels minéraux. Une petite poignée de ces douceurs croquantes non salées suffira à apaiser votre faim.

3) L'œuf dur



Vous avez tendance à avoir faim quand vous faites à manger ? Vous avez souvent envie de manger un petit encas salé ? Alors, optez pour l'œuf dur plutôt que pour le saucisson ou

le fromage à l'apéro. Très protéiné et riche en vitamine A, c'est un mets plus sain et plus rassasiant !

4) Le yaourt nature ou le fromage blanc

Le yaourt présente plusieurs avantages : il désaltère, car il est riche en eau. En outre, c'est une source de calcium et de protéines non négligeable. Toutefois, veillez à ne pas le prendre trop sucré (sans miel, sucre ou confiture donc) ! Préfé-

rez la version nature ou alors le fromage blanc, parfaits à tout moment de la journée pour grignoter sans grossir.

5) La banane, mais pas n'importe laquelle



Nous vous conseillons de mettre à l'honneur la banane fressinette qui favorise la sensation de satiété. Et en bonus, c'est aussi une excellente source de glucides et de vitamines B6 et C.

6) Du poulet froid ou du jambon blanc

Il est peu gras, riche en protéines et rassasiant. C'est un encas que l'on peut consommer lorsque la préparation du repas nous donne une petite faim ou que l'on a envie de salé. Sinon, prenez une simple tranche de jambon. Préférable au saucisson ou au fromage, il sera moins gras et apportera lui aussi des protéines. De quoi patienter plus sagement avant le repas...

7) L'ananas



Si ce fruit plein d'exotisme est excellent pour grignoter sans grossir, c'est avant tout parce qu'il est riche en fibres. Très rassasiant, il va aussi apporter des vitamines.

**PERGOLAS*
BIOCLIMATIQUE**



VENEZ DÉCOUVRIR

notre gamme complète de produits et de solutions pour un été parfait !



**-25% STORES*
EXTERIEURS**



OUVERTURE DU SHOWROOM

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

OFFRE DE PARRAINAGE 150€ A GAGNER**

Vous êtes un ancien client Stordif ?
Devenez parrain de vos amis et
bénéficiez d'un chèque de 150€
offert.



*Offre valable jusqu'au 30 juin 2024
**Offre de parrainage valable du 1 juin 2024
au 31 août 2024. Chèque versé une fois le
devis signé et le produit posé.
Offre valable uniquement sur les stores
extérieurs et pergolas.

STORE INTÉRIEUR



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

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



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



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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



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 D'ÉTÉ REMISE -15%
SUR TOUTES LES FERMETURES***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITÉ PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS

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



© JDM Editions

**ARTISAN
de FRANCE** **le-confort.com**
CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance
depuis plus de 30 ans

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

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992



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



**Bientôt
la canicule**



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

Suite de la page 28

8) La carotte bio



Crue, elle force la mâchoire à faire des efforts de mastication. Or, cette impression de beaucoup mâcher enverra un signal de satiété au cerveau. Adoptez donc vite les légumes crus qui croquent à l'apéro, et notamment la carotte, riche en fibres et bêta-carotène !

9) Une tranche de pain



Le pain peut constituer une bonne collation sous plusieurs conditions. Il faut résister à l'envie d'ajouter des choses dessus. Souvent, on le recouvre de fromage, de charcuterie ou de chocolat très sucré. On perd donc vite le côté sain... En outre, il vaut mieux le préférer complet ou semi-complet, si possible aux noix. Ce coupe-faim vous apportera les fibres et glucides nécessaires pour calmer votre faim et vous faire patienter jusqu'au repas sans culpabiliser.

10) Les fromages à pâte dure



Les grans amateurs de fromage le savent : ce n'est pas l'encas le plus léger et le plus sain qui soit ! Toutefois, si vous ne vous voyez pas vous en priver, vous pouvez toujours faire les bons choix. Optez donc pour un grignotage à base de fromages à pâte dure pour stopper la faim sans grossir. L'emmental ou encore le parmesan frais vous apporteront en outre du calcium et des protéines.

11) Les fruits séchés

Les becs sucrés ont le plus grand mal à trouver de quoi grignoter sans grossir ! Outre les fruits, ils peuvent s'essayer aux fruits séchés qui sont riches en sels minéraux. Sans en abuser, il est donc pos-

sible de se tourner vers les abricots secs, les raisins secs ou encore la chips de banane.

12) Le chocolat pour finir en beauté cette liste d'aliments pour grignoter sans grossir



Voilà qui ravira les gourmands de tous bords et qui redonne le moral ! Le chocolat noir à 70% de cacao minimum présente de nombreux bienfaits. Il apporte des antioxydants, du magnésium et prend soin en douceur de votre cœur. Nous vous conseillons bien sûr de ne pas en abuser comme pour le reste. Toutefois, vous vous rendrez vite compte que faire fondre un carré de chocolat sur la langue en le suçant (au lieu de le croquer) n'a pas son pareil pour envoyer des signaux de plaisir au cerveau. Miam !

Comment limiter les grignotages intempestifs en journée ou en soirée ?



Limiter les grignotages intempestifs en journée ou en soirée peut être un défi, mais il existe quelques conseils pour vous aider à y parvenir, pour réduire votre appétit et calmer la faim. Les grignotages intempestifs s'expliquent souvent par des émotions telles que le stress, l'ennui ou l'anxiété. Alors, essayez d'identifier les déclencheurs émotionnels qui vous poussent à grignoter et trouvez des stratégies alternatives pour y faire face, comme la méditation, la marche ou la lecture. Pratiquez également la pleine conscience afin de mieux comprendre vos signaux de faim et de satiété. Pour ce faire, avant de vous plonger dans un snack, prenez quelques instants pour évaluer si vous avez réellement faim ou si vous mangez par habitude ou par ennui. Vous pouvez aussi tenir un journal alimentaire pour vous aider à prendre conscience de vos habitudes alimentaires et à identifier les moments où vous avez tendance à grignoter. Cela peut vous aider

à apporter des ajustements à votre alimentation pour réduire les grignotages inutiles.

Par ailleurs, établissez des horaires de repas réguliers que vous suivrez scrupuleusement. Manger à des heures fixes tout au long de la journée évitera les fringales entre les repas. Cela permet surtout de maintenir votre glycémie stable, de réduire le désir de grignoter et d'aider votre organisme à prendre de bonnes habitudes. Lors de ces repas, assurez-vous aussi de choisir des aliments nutritifs et rassasiants.

Optez donc pour des aliments riches en nutriments comme des fruits, des légumes, des noix, des graines complètes, des fibres et des protéines maigres, le tout au sein d'assiettes variées. Cela vous évitera d'avoir faim trop vite... et donc de craquer !

Si vous savez que vous avez tendance à grignoter à certaines heures de la journée, prévoyez également des collations saines à portée de main. Avoir des options prêtes à consommer comme des crudités avec une trempette de yaourt grec ou des tranches de pomme avec du beurre d'amande peut vous aider à éviter les choix moins sains. Pour finir, limitez les tentations. Éloignez les aliments tentants de votre champ de vision et évitez de les stocker dans votre maison. Si vous avez moins d'aliments transformés et riches en calories à portée de main, vous serez moins tenté de les manger !

Si vous êtes très gourmands et facilement frustrés par les régimes, pensez tout de même à vous permettre des petits craquages pour éviter une grosse frustration qui vous pousserait à craquer et manger un paquet de bonbons ou de chips entier, ou de finir toute la tablette de chocolat d'un coup. Par exemple, dans une assiette, associez les gourmandises sucrées pas très saines qui vous font plaisir avec du yaourt grec ou du fromage frais accompagné de fruits, de pop corn nature et/ou de noix ou encore du houmous maison (ou du cottage cheese) avec des légumes en accompagnements d'une poignée de vos chips grasses préférées. Ainsi, vous vous faites plaisir tout en vous calant bien et en gardant un certain équilibre.

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

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

Site n° 530 172 956 0019 - ©JDM Editions/Edith

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

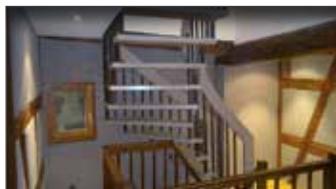
27A rue Principale · **WITTERNHEIM** · 03 88 85 42 93
06 81 03 36 85 · peinture.grayer@wanadoo.fr

Site n° 305 535 536 0034 - ©JDM Editions

Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



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



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

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



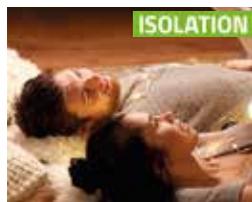
Entreprise élue et notée par ses clients **9,5/10**



L'énergie confort



CHAUFFAGE



ISOLATION



CLIMATISATION



SOLAIRE

Augmentez les performances énergétiques
de votre maison en toute simplicité

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

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

Etude personnalisée à domicile
gratuite et sans engagement

SOLAIRE
Photovoltaïque & thermique

ISOLATION
Complètes pertes
Plancher bas
Isolation extérieure



CHAUFFAGE
PAC Air Eau
PAC Air Air
Chaudières & poêles à granulés
Ballons thermodynamiques
Traitement de l'eau

CLIMATISATION
Climatisation réversible

**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

Tout savoir sur la maladie d'Alzheimer

Privilégier certains lipides

Le cerveau est l'organe le plus riche en lipides. Ils y jouent un rôle central pour son développement, au niveau des membranes des cellules nerveuses et dans la fabrication et la libération des neurotransmetteurs (messagers chimiques). Sans surprise, les graisses que nous mangeons ont donc une influence sur la santé du cerveau.

Le DHA

Selon une étude espagnole de 2017, le DHA (acide docosahexaénoïque) de la famille des oméga-3 pourrait aider à ralentir la perte de mémoire et d'apprentissage due à l'âge. On trouve le DHA dans les poissons gras tels que la sardine, le maquereau, le thon ou encore le saumon.

LaNutrition.fr recommande de manger 2 à 3 portions de poisson ou fruits de mer par semaine. Une portion correspondant à 100 g de sardines ou 6 huîtres ou 150 g de cabillaud.

L'huile de coco

Les triglycérides de l'huile de coco ont un effet bénéfique sur le cerveau. Ces triglycérides sont facilement absorbés et vont directement dans le foie pour être métabolisés en cétones. Comme l'explique le Dr Mary Newport, le simple fait de rajouter de l'huile de coco dans l'alimentation de son mari, atteint de la maladie, a permis d'améliorer les symptômes d'une manière significative, et ce n'est pas le seul à avoir constaté cet effet.

A raison de 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de coco par jour, on peut voir des effets bénéfiques. Vous pouvez en mettre dans une boisson chaude le matin, dans un potage, cuisiner les repas avec elle. Cette huile est facile à utiliser à la place du beurre ou de l'huile habituelle. Il est préférable d'utiliser une huile vierge issue d'une pression à froid et bio, mais pour les personnes qui sont incommodées par son odeur, il en existe des désodorisées (de manière à garder ses propriétés).

Miser sur les polyphénols naturels



Une étude a énoncé le fort potentiel de certaines molécules pour limiter l'évolution de la maladie.

Le **curcuma** renferme de la curcumine qui limiterait l'évolution de la maladie grâce à son effet anti-inflammatoire et antioxydant. Pour mieux l'assimiler, il est conseillé de le consommer avec des graisses telles que l'huile de coco ou d'olive et du poivre. Mais malgré ces précautions, sa biodisponibilité est limitée. Pour contourner ce problème il existe des compléments alimentaires qui renferment du curcuma à des doses plus élevées que les doses alimentaires.

Polyphénol présent dans certains aliments comme le vin rouge, le chocolat noir, les fram-

boises et les raisins rouges, le **resvératrol** agirait directement sur le système nerveux. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, il réduit le stress oxydatif et limite ainsi la mort cellulaire. Mais comme le curcuma, sa biodisponibilité est limitée, mais il existe des compléments pour une meilleure absorption.

L'épigallocatechine gallate est un polyphénol présent dans les divers thés (vert, noir et blanc). C'est un antioxydant puissant qui limite le stress oxydatif dans le cerveau et donc la mort cellulaire. Certaines études ont montré que ce polyphénol pourrait interrompre ou ralentir les réactions inflammatoires liées à la maladie.

Boire du thé (sans sucre) pourrait donc participer à ralentir la maladie d'Alzheimer.

5 - Les thérapies complémentaires

Grâce à ces thérapies encore non validées scientifiquement, les patients voient certains de leurs symptômes réduits et la maladie évoluer moins vite.

La zoothérapie



De plus en plus d'établissements hospitaliers pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) utilisent la zoothérapie en plus des protocoles de soins classiques. Nommée aussi « thérapie assistée par animal », c'est un programme structuré de jeu ludique assisté par des chiens, des oiseaux, des lapins, des tortues et bien d'autres (en fonction du thérapeute et de la structure de soins). Cette thérapie n'a pas été validée scientifiquement, mais les soignants ont pu remarquer de réels bénéfices chez les patients. Elle a ainsi le don d'apaiser les patients qui sont souvent agités, l'animal détendant le patient, le rassurant et lui donnant un sentiment de sécurité. Elle va aussi stimuler ses sens, ses émotions, ses souvenirs ainsi que la communication.

L'aromathérapie

Le recours aux huiles essentielles permet de stimuler la mémoire olfactive et de rassurer le malade. Les odeurs favorisent les connexions neuronales ce qui va permettre au patient de retrouver des souvenirs lointains et de stimuler sa cognition.

L'art-thérapie

L'art-thérapie peut permettre au patient d'améliorer son état dépressif, anxieux, d'améliorer son attention, sa sociabilisation, sa communication ainsi que son état psychique en général. Pour créer, le malade doit faire des choix (couleur, outil, support...). Ces petits choix augmentent le travail cognitif et l'estime de soi ainsi que l'autonomie. A travers cet atelier le patient peut devenir acteur et non spectateur de ce qui se passe autour de lui, et affirmer de nouveau son identité.

La musique



La musique détend, apaise mais pas seulement : elle permettrait aussi de faire resurgir des souvenirs plus ou moins anciens. D'après une étude du Journal of Alzheimer's Disease :

www.j-alz.com

elle pourrait freiner la dégradation du cerveau. Elle permettrait également de diminuer des symptômes dépressifs chez certains patients.

Les malades qui étaient musiciens savent parfois encore utiliser leurs instruments alors qu'ils ne communiquent plus avec leur entourage.

Si cette thérapie n'a pas été testée scientifiquement, de plus en plus d'EHPAD l'utilisent et constatent des améliorations chez les patients.

Le jardin thérapeutique

Dans les jardins thérapeutiques, les patients peuvent retrouver des petits gestes, des textures, des odeurs qui font remonter des souvenirs. C'est également un moment de partage, d'échange, de communication. L'objectif premier de cette thérapie est de stimuler les fonctions cognitives dans tous les sens pour limiter la progression de la pathologie. Mais les malades ne font pas que du jardinage : les thérapeutes mettent en place des exercices complémentaires et ludiques pour les stimuler en fonction d'objectifs personnalisés.

L'atelier autobiographique



Dans cette maladie c'est la mémoire à court terme qui est touchée en premier. Il est donc important de faire travailler tous les aspects de la mémoire pour limiter la progression de la maladie.

Cet atelier a pour but d'immortaliser l'histoire du patient : il va devoir écrire et réécrire son histoire. En plus de faire travailler la mémoire, les malades reprennent leur histoire pour se la réapproprier. Autre bénéfice : cela fait plaisir au patient d'entendre son histoire, savoir qu'on parle de lui, et lui permet de renforcer son sentiment d'existence.



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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS



sur mesure



1 rue Saint-Léonard - BENFELD

Tél. 03 88 74 43 78

contact@utter67.fr - www.utter67.fr



Venez découvrir notre magasin au

8 route de Strasbourg - 67230 HUTTENHEIM

03.88.74.13.68

piscines28degres@gmail.com

www.piscines-28degres.com



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

Nouveauté 2024 !
Nous sommes revendeurs
INTEX

Peintures
RUPPEL

PROFITEZ
de votre
PROMOTION



sur vos peintures plafonds
EASY ONE MAT

MAGASIN

Vente aux particuliers

Peintures, Peintures écologiques,

Papier peint, Décoration, Murs/Sols, Outillage

-10%
durant le mois de juin

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



© JDM Editions



NOUVEAU



GRÂCE A
POINT LOC BY
ADA,
JE LOUE PROCHE
DE CHEZ MOI.
Location de véhicules
de tourisme et
d'utilitaires partout
en France

CARROSSERIE MULTIMARQUES

INFOS et RDV 3 rue Chopin • SCHERMILLER

03 88 82 82 22 • www.etoile67.com



COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

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

MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ

Allo Marseille ? 03 88 74 11 10

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

**DEVIS
GRATUIT**

Nous avons
une garantie
décennale

AVANT



APRÈS



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

TOURNÉE THÉÂTRALE ITINÉRANTE

POUR DIFFUSER LA CULTURE DANS LES VILLAGES DE CENTRE ALSACE

Après le grand succès du spectacle l'Or du Rhin qui vous a emmené à la rencontre des plus grandes légendes rhénanes, Project'ill reprend la route cet été avec sa grande tournée théâtrale en plein air et vous invite à découvrir une nouvelle pièce " **Klaxon, Trompettes... et Pétarades** " de Dario Fo et Franca Rame. Traduction et adaptation de Marie-France Sidet.



Turin, début des années 1980, nous sommes dans l'Italie des années de plomb. Une nuit, le patron de la Fiat, Gianni Agnelli, est enlevé par des terroristes ; Antonio Berardi, un ouvrier de la firme automobile, est témoin d'un terrible accident de voiture et un inconnu, brûlé et défiguré, est admis à l'hôpital. Le quiproquo est posé, là, au centre de la scène, et la farce peut commencer. Nos pauvres personnages, tourbillonnants tel des papillons affolés, vont se démener pour ne pas perdre la tête. Mais la folie est-elle vraiment plus cruelle que la vérité ?

UN ÉVÈNEMENT TOTALEMENT GRATUIT

À travers un décor atypique, qui sera monté et démonté à chaque représentation, notre troupe de théâtre vous emmènera dans son univers à la fois loufoque et authentique pour vous faire vivre une soirée unique tout proche de chez vous ! Animée par la volonté de proposer un **spectacle original** et une **mise en scène insolite** accessible à tous, et en toute proximité, l'association Project'ill plantera son décor de village en village à l'occasion de **6 belles soirées estivales**.

UN GRAND DÉFI TECHNIQUE



RETROUVEZ-NOUS EN PLEIN AIR :

28/06 OSTHOUSE - 20H30 | PROJECT'ILL 29/06 FEGERSHEIM - 20H30 | LE CAVEAU
 30/06 HIPSHEIM - 20H | STADE DE FOOT 05/07 ERSTEIN - 20H30 | HÔTEL DE VILLE
 06/07 SAND - 20H30 | SALLE MULTIFONCTIONS 07/07 GERSTHEIM - 20H | ESPACE MULTISPORTS



PROJECT'ILL : PLUS DE 30 ANS D'HISTOIRES ET DE SUCCÈS

615 000 SPECTATEURS

15 SPECTACLES SON ET LUMIÈRE

10 ÉDITIONS DES SENTIERS DE NOËL

20 PIÈCES DE THÉÂTRE

13 MARCHES DU SAINT NICOLAS À ERSTEIN



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com

THÉÂTRE EN PLEIN AIR PRÉSENTÉ PAR

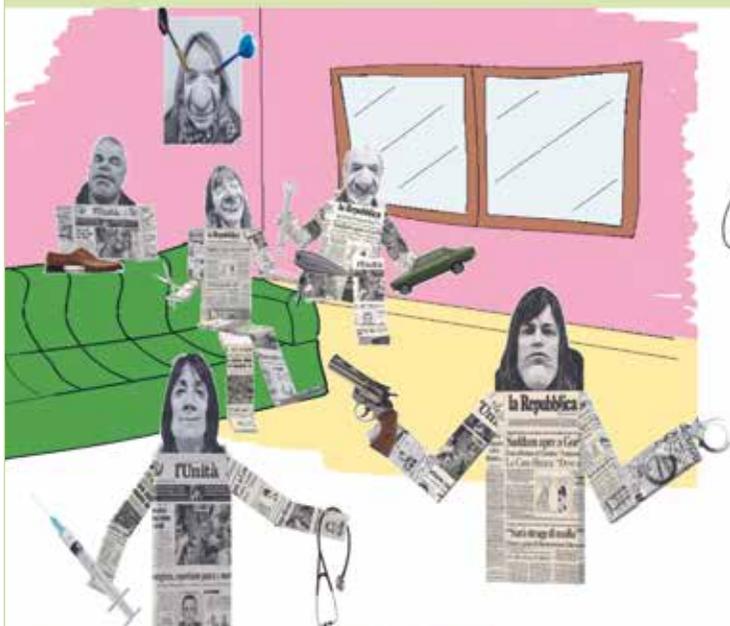


KLAXON,

TROMPETTES...
ET PÉTARADES



UNE PIÈCE DE DARIO FO ET FRANCA RAME
TRADUCTION ET ADAPTATION DE MARIE-FRANCE SIDET



ENTRÉE LIBRE
PLATEAU

BUVETTE RESTAURATION
AU PROFIT DE
L'ASSOCIATION LOCALE



28/06 OSTHOUSE - 20H30 | PROJECT'ILL

29/06 FEGERSHEIM - 20H30 | LE CAVEAU

30/06 HIPSHEIM - 20H | STADE DE FOOT

05/07 ERSTEIN - 20H30 | HÔTEL DE VILLE

06/07 SAND - 20H30 | SALLE MULTIFONCTIONS

07/07 GERSTHEIM - 20H | ESPACE MULTISPORTS

PROJECTILL.FR



10 astuces incontournables pour métamorphoser votre chambre



La chambre est bien plus qu'un simple lieu de repos. C'est un sanctuaire, un espace personnel où l'on se ressource, rêve et se détend. Mais avec le temps, même les espaces les plus chers à notre cœur peuvent sembler ternes ou démodés. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'entreprendre de grands travaux pour redonner vie à cette pièce essentielle. Avec quelques touches créatives et astucieuses, il est possible de transformer votre chambre en un havre de paix reflétant votre personnalité. Découvrez nos 10 astuces incontournables pour métamorphoser votre chambre et en faire un espace où vous aurez hâte de vous retrouver chaque jour.

1. Peinture fraîche :

La magie d'une peinture fraîche est souvent sous-estimée. Un simple coup de pinceau peut radicalement transformer l'ambiance d'une chambre. Que vous optiez pour une teinte douce et apaisante ou une couleur audacieuse et dynamique, la peinture offre une métamorphose instantanée. C'est une solution économique et efficace pour donner un nouveau souffle à votre espace intime.

2. Éclairage modulable :

L'éclairage joue un rôle primordial dans la définition de l'ambiance d'une pièce. Opter pour un éclairage modulable permet de sculpter l'atmosphère de votre chambre selon vos humeurs et vos besoins. En combinant lampes de chevet douces, guirlandes lumineuses tamisées et lampes sur pied plus intenses, vous pouvez créer un espace polyvalent, tantôt propice à la détente, tantôt idéal pour la lecture ou le travail. Cette flexibilité lumineuse métamorphose non seulement l'esthétique, mais aussi la fonctionnalité de votre chambre.

3. Art mural :



L'art mural est une expression puissante de la personnalité et des passions d'un individu. En intégrant des œuvres d'art, des photos ou des affiches à la décoration de votre chambre, vous y insufflez une âme unique. Que ce soit un tableau contemporain, une photographie vintage ou une affiche colorée, chaque élément raconte une histoire et évoque des émotions. En créant une galerie murale ou en choisissant une pièce maîtresse, l'art mural devient un catalyseur de métamorphose pour votre espace.

4. Tapis confortable :

Un tapis confortable est bien plus qu'un simple accessoire de décoration : c'est une invitation à la détente et au bien-être. En choisissant un tapis moelleux aux teintes harmonieuses, vous ajoutez une touche de chaleur et de douceur à votre chambre. Il crée une sensation de cocon, enveloppant vos pieds à chaque pas. De plus, un tapis bien choisi peut délimiter l'espace, apporter de la couleur et de la texture, et ainsi métamorphoser l'atmosphère générale de la pièce.

5. Meubles multifonctionnels :

Dans l'ère contemporaine où l'optimisation de l'espace est primordiale, les meubles multifonctionnels se révèlent être des alliés inestimables pour métamorphoser une chambre. Ces pièces, alliant esthétique et praticité, transforment chaque recoin en un espace utile. Un lit doté de tiroirs dissimulés, une coiffeuse qui sert également de bureau ou une table de chevet avec des compartiments secrets, chaque meuble devient une réponse ingénieuse aux défis du rangement. En intégrant ces éléments astucieux, non seulement vous maximisez l'espace disponible, mais vous conférez également à votre chambre un caractère moderne et organisé, où chaque objet trouve naturellement sa place.

6. Plantes d'intérieur :



Les plantes d'intérieur sont bien plus qu'un simple élément décoratif, elles insufflent vie et énergie à n'importe quel espace. En intégrant des plantes dans la décoration de votre chambre, vous créez un lien avec la nature, apportant fraîcheur et sérénité. Qu'il s'agisse de grandes plantes vertes, de succulentes ou de fleurs colorées, chaque spécimen contribue à purifier l'air, tout en ajoutant une touche esthétique unique. En plus de leurs bienfaits pour la santé, les plantes d'intérieur offrent une palette variée de textures et de couleurs, permettant de métamorphoser une chambre en un havre de paix verdoyant et vivifiant.

7. Miroirs :



Les miroirs, au-delà de leur fonction première, sont de véritables atouts pour métamorphoser une chambre. Grâce à leur capacité à refléter la lumière, ils peuvent agrandir visuellement un espace, le rendant plus lumineux et aéré. Qu'il s'agisse d'un grand miroir mural, de plusieurs petits miroirs disposés de manière artistique ou d'un miroir sur pied, chaque choix a le pouvoir de transformer l'atmosphère de la pièce. En jouant avec les formes, les tailles et les cadres, les miroirs deviennent des éléments décoratifs à part entière, apportant profondeur, élégance et une touche de modernité à votre chambre.

8. Textiles variés :



Les textiles, dans leur infinie variété, sont des éléments clés pour infuser personnalité et chaleur à une chambre.

En jouant avec les matières, les motifs et les couleurs, vous pouvez métamorphoser l'ambiance de votre espace. Qu'il s'agisse de rideaux aériens, de coussins moelleux aux teintes vives ou d'une literie douce aux motifs exotiques, chaque choix textile raconte une histoire. Ces éléments, facilement interchangeables, permettent d'adapter la décoration selon les saisons, les humeurs ou les tendances. En investissant dans une gamme de textiles variés, vous transformez votre chambre en un cocon de confort, reflétant votre identité et vos aspirations esthétiques.

9. Désencombrement :

Le désencombrement, bien plus qu'une simple tendance, est une philosophie qui prône la simplicité et l'harmonie. Dans une chambre, l'accumulation d'objets et de souvenirs peut, avec le temps, créer une sensation d'étouffement et de désordre. En adoptant une approche minimaliste, où chaque objet possède une fonction ou une valeur sentimentale, on libère l'espace et l'esprit. Cette démarche de désencombrement ne se limite pas à se débarrasser des choses superflues, elle invite à une réflexion profonde sur ce qui est véritablement essentiel. En créant un espace épuré, la chambre devient un havre de paix, propice à la détente et à la sérénité, où chaque élément a sa place et son importance.

10. Accessoires personnels :



Les accessoires personnels sont le reflet intime de notre histoire, de nos voyages, de nos passions et de nos souvenirs. Dans le processus de métamorphose d'une chambre, ils jouent un rôle essentiel en apportant une touche unique et authentique. Contrairement aux éléments génériques que l'on peut trouver dans les magasins, ces trésors personnels racontent une histoire, la vôtre. Qu'il s'agisse de souvenirs de voyages, de photos de moments précieux, d'objets d'art ou de petits bibelots hérités, chaque accessoire a une signification. En les intégrant judicieusement dans la décoration, ils deviennent les protagonistes d'un espace qui vous ressemble, transformant votre chambre en un véritable cocon empreint de vos émotions et de vos expériences.

Métamorphoser sa chambre ne nécessite pas forcément de grands travaux ou d'investissements onéreux. Parfois, de simples touches, qu'il s'agisse de peinture, d'éclairage, d'art mural ou d'accessoires personnels, peuvent radicalement transformer l'ambiance de votre espace. Chaque astuce évoquée vise à vous aider à créer un lieu qui vous ressemble, un sanctuaire où vous pourrez vous détendre et vous ressourcer. N'oubliez pas que votre chambre est le reflet de votre personnalité, elle mérite donc toute votre attention et votre créativité. Alors, inspirez-vous, expérimentez et faites de votre chambre l'oasis de bien-être dont vous avez toujours rêvé.

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !
Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

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



inter living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN

Lun.-ven.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00

Tél.:
00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION
NEUF ET OCCASION

CRÉDIT GRATUIT
en 48x sans frais. Partenaire

Crédit Mutuel

Laverie
du Ried

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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



Cet été, évadez-vous vers l'aventure et la liberté

Distributeur
exclusif **Tenways**

La clinique
de la trottinette
PROMO
sur-stock

Service et dépannage à domicile



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

Le Coup de pouce de marseille

3 astuces de grand-mère pour augmenter la libido : secrets naturels dévoilés



Les astuces de grand-mère ont souvent un succès incontestable, et c'est également vrai lorsqu'il s'agit d'améliorer notre intimité. Dans cet article, nous allons explorer les différentes astuces naturelles pour augmenter la libido, aussi bien chez l'homme que chez la femme.

Le cacao et le chocolat noir : de savoureux aphrodisiaques



Le cacao est l'un des ingrédients clés du chocolat, et il possède plusieurs vertus bénéfiques pour notre santé. Il

est riche en antioxydants, en minéraux et en vitamines, mais ce n'est pas tout ! Le cacao contient également une substance appelée phényléthylamine, qui agit sur notre organisme en stimulant la production de sérotonine et d'endorphines. Ces deux hormones jouent un rôle important dans la régulation de notre humeur, de notre appétit et de notre désir sexuel.

Une étude scientifique a montré que la consommation de chocolat noir pourrait avoir un impact positif sur la libido des femmes. Les chercheurs ont découvert que les femmes qui consommaient

régulièrement du chocolat noir avaient un désir sexuel plus élevé que celles qui n'en mangeaient pas. Alors pourquoi ne pas essayer d'intégrer du chocolat noir à vos repas ou à vos desserts ?



Idées de recettes à base de cacao et chocolat noir

- Smoothie au cacao, banane et lait d'amande
- Mousse au chocolat noir et avocat
- Granola maison aux pépites de chocolat noir et noix

Le gingembre : une racine miracle pour booster votre libido



Le gingembre est une plante originaire d'Asie, dont les rhizomes sont utilisés en cuisine et en médecine traditionnelle pour leurs nombreuses propriétés. Parmi celles-ci, on compte notamment son effet aphrodisiaque. En effet, le gingembre agirait sur notre système nerveux central et stimulerait la circulation sanguine, ce qui favoriserait l'érection chez l'homme et l'excitation chez la femme.

De plus, le gingembre possède des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes qui pourraient aider à prévenir certaines maladies liées à l'âge, comme les troubles de l'érection ou la sécheresse vaginale.

Comment intégrer le gingembre à votre alimentation ?

Ajoutez du gingembre frais râpé dans vos plats (salades, soupes, légumes sautés, marinades...) Préparez un thé ou une infusion au gingembre, avec du miel et du citron pour adoucir le goût. Utilisez du gingembre en poudre pour aromatiser vos desserts (cakes, biscuits, compotes...)

Les huîtres : un trésor de la mer pour votre libido

Les huîtres sont bien connues pour leurs vertus aphrodisiaques et leur richesse en nutriments essentiels. Elles contiennent notamment du zinc, un



oligoélément indispensable au bon fonctionnement de notre organisme et à la production d'hormones sexuelles, comme la testostérone chez l'homme et les œstrogènes chez la femme.

De plus, les huîtres sont riches en protéines et en acides aminés, qui participent également à la régulation de notre libido. Enfin, elles ont une texture et un goût particuliers qui peuvent éveiller nos sens et stimuler notre désir.

Astuces pour déguster des huîtres et profiter de leurs bienfaits

• Dégustez les huîtres crues avec un filet de jus de citron ou de vinaigre à l'échalote

• Préparez des huîtres gratinées au four, avec un peu de fromage râpé et de chapelure

• Faites mariner les huîtres dans une sauce à base de soja, de gingembre et de coriandre, puis dégustez-les avec des bâtonnets de légumes croquants

En suivant ces conseils et en intégrant ces aliments dans votre alimentation, vous pourrez peut-être retrouver une libido plus épanouissante et profiter pleinement de votre vie amoureuse.

N'hésitez pas à essayer ces astuces naturelles et à les partager avec votre partenaire, pour une complicité renforcée et des moments intimes toujours plus intenses.



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

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

70.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

JUN 2024 n°192



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marseil sur www.lejournaldemarsel.fr

FERMETURES BERGER

25 ANS

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

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

03 90 57 85 36

fermetures-berger.fr

CENTRE CRYSTAL

MINCEUR & ANTI-AGING

à HERBSHEIM

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

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

300m² dédiés à votre bien-être !

CRYOSCULPT EASY FIT by CRYOJET & **ICEKLIB2 NOUVEAU**

PROVOQUE la destruction définitive des cellules graisseuses

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

-30%

Sur présentation de l'annonce avant le 30/06/2024

Avant - Après	Avant - Après	Avant - Après

LPG CELLU M6

STOP aux rondeurs et aux capitons !

SOTHYS

Soins visage Anti-âge

CELLUTEC

La minceur par la technologie vibratoire, perte de cm dès la 1^{ère} séance.

- Raffermir
- Mincir
- Remodeler
- Drainer
- Tonifier



Le bilan et la séance découverte **OFFERTS**

Sur présentation de l'annonce avant le 30/06/2024

Des cures à **GAGNER** voir page 8

Pour plus d'infos sur notre site www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com