

Le Journal de marse

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

SEPTEMBRE 2024 n°194



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

**CHEMIN'NETTE**



Côté feu



Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



À HERBSHEIM

72a rue Principale • 03 88 74 57 59 • 07 89 34 25 89

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 !

Votre centre d'amincissement, toujours à l'affût de nouvelles technologies



CRYOSCULPT
EASY FIT by CRYOJET

NOUVEAU

PROVOQUE la destruction des cellules graisseuses

- Température adaptée à vos besoins
- Perdez entre 3 et 10 cm à chaque séance
- 100% de cellules adipeuses de la zone traitée éliminées

NOUVEAU

PHYSIOBOOST



- Régénère les cellules
- Anti-oxydant puissant
- Améliore le métabolisme
- Réduit les rides et les ridules
- BOOSTE la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique
- Fort apport d'énergie et d'oxygène

-40% ! SPÉCIALE RENTRÉE
un bilan d'1 heure + 1 séance Offerte

Sur RDV pour toute inscription avant le 30/09/2024 sur une durée minimum de 10 séances*

OBTENEZ LE CORPS DE VOS RÊVES

Avant

Après



Des cures à **GAGNER** voir page 4

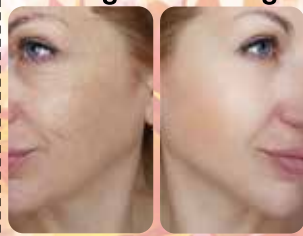
LPG CELLU M6

STOP aux rondeurs et aux capitons !



DUOLIFT

Le lifting sans chirurgie



CELLUTECH

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

- Raffermir
- Mincir
- Remodeler
- Drainer
- Tonifier



ISPECTRA

Dépilation définitive, fini les poils !
Résultats dès 3 séances



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

*Voir conditions en centre

Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette



Côté toiture

La toiture de votre maison de A à Z



Zone d'activités - rue des Alpes - 68127

NIEDERHERGHEIM · www.cheminette.fr



le Bien-être marseil

Mes 5 indispensables pour la rentrée

La rentrée peut être une source de stress important. Il faut s'organiser pour réussir à tout caler dans les agendas : emplois du temps des enfants, les réunions de rentrée, les activités à gérer, le changement de rythme et de saison. Cela peut donner le vertige et il parfois difficile de rester calme et serein. C'est pourquoi, je vous propose 5 essentiels pour vous rendre la rentrée plus douce. Je vous ai même glissé des choses efficaces et gratuites.

La lumière du jour

Avec l'automne, les jours raccourcissent, les températures et la lumière baissent. Ce manque de luminosité peut avoir un impact sur notre moral. On parle de dépression saisonnière pour certaines personnes. Connaissez-vous le rythme circadien ? Il s'agit de notre horloge interne. C'est un cycle sur environ 24 heures qui régit les fonctions physiologiques de l'organisme. Il est essentiel à notre bien-être, très utile pour notre sommeil mais aussi pour l'éveil, les hormones, la digestion). La lumière du jour permet de réguler le rythme circadien, elle pénètre par la rétine de l'oeil, se transforme en signaux électriques qui agissent sur la production de la sérotonine. Cette hormone est appelée également « hormone de la bonne humeur ». La sérotonine va permettre la fabrication de la mélatonine qui est « hormone du sommeil ». Donc lorsque vous prenez l'air le matin sans lunettes de soleil, vous vous préparez à un meilleur sommeil et vous avez plus de chance d'être de meilleure humeur. Cela fonctionne aussi par temps couvert. Avec cette astuce toute simple, on peut agir sur l'humeur, le sommeil et réduire votre stress !

Le pollen frais

J'aime beaucoup les produits de la ruche. Aujourd'hui, je vous parle de pollen frais (appelé aussi cru ou congelé). Ne choisissez pas celui qui est séché, il a perdu énormément de ses intérêts nutritionnels. Le pollen frais est une véritable bombe nutritive, il est ce qu'on appelle un superaliment. Composé de 18 vitamines, il est riche en protéines d'excellente qualité, en antioxydants et en ferments lactiques. Le pollen frais renforce la muqueuse intestinale et c'est pourquoi j'aime faire une cure en automne pour préparer mon immunité à l'hiver. Pour cela, prenez une cuillère à soupe par jour (sur des fruits, un smoothie, dans un yaourt, votre porridge) pendant 3 semaines jusqu'à 3 mois. Il existe beaucoup de sortes, celui de ciste est particulièrement intéressant pour booster l'immunité. Concernant les contre-indications, il ne faut pas le prendre pendant une chimiothérapie (on pourra en consommer après).

Si vous souffrez de troubles digestifs chroniques, commencez par une toute petite quantité avant de prendre une cuillère à soupe. (source : la Bible des superaliments de Mélanie Duféey)

L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade

C'est une huile essentielle issue d'un agrume. J'ai pu constater qu'on l'aime ou on l'aime pas, son odeur est originale. Je la diffuse volontiers pendant les consultations de naturopathie ou les séances de massage/réflexologie plantaire car elle détend profondément. Elle favorise l'endormissement, apaise les tensions, parfaite pour la rentrée, non ? On se renseigne toujours sur les risques d'une huile essentielle avant son utilisation.

La respiration

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'organe en lien avec la saison automnale est le poulmon. C'est donc le moment idéal pour respirer pleinement. Je vous parle régulièrement des bienfaits des exercices de respiration. Extrêmement utiles pour la gestion du stress, essayez et vous verrez. Le sentiment de relaxation est presque immédiat. Vous avez le choix entre cohérence cardiaque, respiration alternée, respiration complète, respiration SOMA, les 3 x 4, méditation... C'est quelque chose qui peut facilement se mettre en place, c'est gratuit, on peut le faire à l'intérieur comme à l'extérieur et surtout c'est très efficace. Vous remarquerez d'autant les bienfaits que vous êtes réguliers dans vos pratiques.

La vitamine D

Elle est clairement sous-estimée. C'est une vitamine indispensable et qui compte de nombreux bienfaits. On a tendance à arrêter sa prise les quelques mois où il fait beau, je remarque que les carences peuvent vite réapparaître après. N'hésitez pas à faire un dosage lors d'une prise de sang pour voir où vous en êtes. Il y a quelques situations cliniques bien précises où le dosage est remboursé, sinon vous devrez le payer vous-même (une dizaine d'euros environ). Je préfère la version en gouttes que l'on prend quotidiennement plutôt que de grosses quantités de vitamine D en ampoules, discutez-en avec votre médecin.

Je vous souhaite un bel automne,



Delphine PIERRON


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

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

[f](#) : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

La résidence Les Passereaux

HUTTENHEIM

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 d'ERSTEIN



MAISON DE MAÎTRE DE 8 PIÈCES
 215m², salon, 6 ch, cuisine, terrasse,
 sous sol, jardin, cour **4,3 ares**, dpe G
TRAVAUX À PRÉVOIR

298 000,00 € 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

BENFELD



MAISON DE 5 PIÈCES À RÉNOVER
 80m², salon/séjour 27m²,
 3 ch, garage, atelier, cour,
 jardin **5,52 ares**, chauffage gaz, dpe D

212 000,00 € Hono charge vendeur

Près de BENFELD



MAISON DE 5 PIÈCES À RÉNOVER
 80m², salon/séjour, 3 ch, cuisine, sdb,
 véranda, garage, cour, jardin, **2,64 ares**,
 dpe F, **TRAVAUX À PRÉVOIR**

173 000,00 € Hono charge vendeur

Près de RHINAU



MAISON DE 6 PIÈCES + DÉPENDANCE
 142m², salon/séjour/cuisine éq. 50m²,
 4 ch, dressing, cellier, cave,
 dépendance, jardin **8,21 ares**, dpe E

330 000,00 € Hono charge vendeur

BENFELD • 03 88 74 05 07 • www.immo-reibel.com

DEAL Trachtenshop Costumes Folkloriques

Liquidation des stocks : **20%** sur tout

Dirndl • Blouses • Culottes en cuir
Chaussures • accessoires, ...

Retrouvez toutes nos infos sur notre site internet :
www.deal-trachten-ettenheim.jimdo.com
et sur notre page [f DEAL Trachtenshop Ettenheim](https://www.facebook.com/DEAL-Shop-Ettenheim)



Friedrichstrasse 34
D-77955 ETTENHEIM (Allemagne)
0049 78 22 86 18 85



école de musique **GEORGES**

Préparez votre rentrée musicale !

Rejoignez notre école de musique
dynamique, efficace et
à la portée de tous

REPRISE des
COURS
le 3
septembre

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

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
30/09/2024, 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

le écolo de marseille

Le citron dans la maison



Le citron est un fruit polyvalent et puissant, qui offre de nombreuses utilisations pratiques dans la maison grâce à ses propriétés acides, antibactériennes et désodorisantes. Voici quelques astuces pour tirer parti de ce fruit remarquable.

Nettoyage écologique

Le citron est un excellent nettoyant naturel. Pour nettoyer et désinfecter les surfaces, mélangez du jus de citron avec de l'eau et un peu de vinaigre blanc. Ce mélange est idéal pour nettoyer les plans de travail, les évier et les robinetteries, laissant derrière lui une agréable odeur fraîche. Vous pouvez également frotter directement un demi-citron sur les taches tenaces des surfaces en inox ou en cuivre pour les faire briller.

Désodorisant naturel

Pour éliminer les mauvaises odeurs dans le réfrigérateur, placez-y un demi-citron. Le citron neutralise les odeurs et laisse une senteur agréable. De plus, pour rafraîchir l'air ambiant, faites bouillir des rondelles de citron dans de l'eau avec des clous de girofle ou de la cannelle. La vapeur parfumée éliminera les odeurs désagréables et apportera une atmosphère accueillante.

Détachant puissant

Le jus de citron est efficace pour enlever les taches sur les tissus. Appliquez du jus de citron directement sur les taches de rouille, de fruits ou de transpiration avant de laver vos vêtements. Pour les taches plus tenaces, vous pouvez également saupoudrer du bicarbonate de soude sur la tache après avoir appliqué le jus de citron et laisser agir quelques minutes avant de rincer.

Entretien de la vaisselle

Le citron est excellent pour dégraisser et faire briller la vaisselle. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron à votre liquide vaisselle ou frottez directement un demi-citron sur les assiettes et les casseroles grasses avant de les laver. Pour les bouilloires et les cafetières, faites bouillir de l'eau avec des tranches de citron pour éliminer les dépôts calcaires.

Soins personnels

Le citron peut également être utilisé pour des soins personnels. Pour des cheveux brillants, rin-

cez-les avec un mélange de jus de citron et d'eau après le shampoing. De plus, le citron est un blanchisseur naturel pour les ongles. Trempez vos ongles dans du jus de citron pendant quelques minutes pour les blanchir et les renforcer.

Répulsif naturel

Les citrons peuvent servir de répulsifs naturels contre certains insectes. Pour éloigner les fourmis, placez des tranches de citron près des entrées ou des endroits où elles apparaissent. Vous pouvez également pulvériser un mélange de jus de citron et d'eau autour des fenêtres et des portes pour dissuader les insectes de pénétrer dans la maison.

Préservation des aliments

Le citron aide à conserver la fraîcheur des fruits et légumes coupés. Appliquez du jus de citron sur les tranches de pommes, de poires ou d'avocats pour empêcher l'oxydation et le brunissement. Vous pouvez également utiliser le jus de citron pour conserver les légumes dans une salade de fruits.

Polissage des meubles

Pour polir les meubles en bois, mélangez du jus de citron avec de l'huile d'olive. Appliquez ce mélange avec un chiffon doux sur les surfaces en bois pour les nourrir et les faire briller. En somme, le citron est un allié indispensable dans la maison, offrant des solutions écologiques et efficaces pour le nettoyage, la désodorisation, le détachage et bien plus encore. En utilisant le citron, vous pouvez réduire l'usage de produits chimiques tout en profitant de ses nombreuses vertus.

CYCLES SCOOT 67

LIQUIDATION TOTALE !*

Avant déménagement

à 100 m Anciennement La Poste

-40%

-20%

LIQUIDATION TOTALE AVANT DÉMÉNAGEMENT*

-30%

*Remises
exceptionnelles*

VÉLOS - MOTOS - ACCESSOIRES

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



www.cyclesscoots67.fr • Retrouvez-nous sur



et



OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h³⁰ • Samedi en **NON STOP** de 9h à 17h

LIQUIDATION TOTALE AVANT DÉMÉNAGEMENT N° 01/2024. DU 03 SEPTEMBRE AU 03 NOVEMBRE 2024

Peinture GRAYER

Devis GRATUIT

Un **savoir-faire** de père en fils depuis **1907**



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

Un projet ou un renseignement ?

27A rue Principale - 67230 - WITTERNHEIM

03 88 85 42 93 • 06 81 03 36 85 • peinture.grayer@wanadoo.fr
www.peinturegrayer.fr



Siret n° 305 533 556 00034 - ©JDM Editions/Edith

DÉCORATION
Christine
 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

la Cuisine de marseille

5 fleurs comestibles à planter dans votre jardin

Au-delà de leur aspect décoratif, certaines fleurs peuvent aussi se consommer. Voici quatre variétés que vous pouvez facilement semer dans votre jardin.

Rose, violette, lavande, hémérocalle... : certaines fleurs qui décorent notre jardin peuvent aussi se consommer ! Des variétés qui offrent ainsi aux cuisiniers leurs plants et parfois même leurs tubercules.

La rose, sans doute la fleur comestible la plus évidente en cuisine

Les fleurs comestibles, longtemps oubliées, connaissent un regain d'intérêt dans nos assiettes. Riches en couleurs et en saveurs, elles apportent une touche d'originalité et d'élégance à nos plats. De la capucine au souci, chaque variété offre des bienfaits nutritionnels et gustatifs uniques. Elles invitent à redécouvrir la cuisine de manière créative et audacieuse. Embarquons ensemble dans cet univers floral, où beauté et gourmandise se rencontrent harmonieusement.

La première fleur qui vient à l'esprit quand on évoque les fleurs comestibles est la rose. On pense avant tout au thé à la rose, qui s'infuse directement avec des pétales. Il convient de couper leur base blanche, qui a un goût amer, puis d'infuser le reste. Les pétales des roses peuvent aussi être utilisés comme de décoration comestible, en pâtisserie ou dans des salades. Enfin, n'oublions pas la confiture et la gelée de pétales de rose, ou encore les pétales cristallisés dans du sucre.



La capucine : une touche gourmande et colorée dans votre Assiette

La capucine, avec ses fleurs vibrantes d'orange et de rouge, est bien plus qu'un simple régal pour les yeux – elle est également délicieusement comestible. Son goût poivré et légèrement piquant en fait un ajout savoureux aux



salades, aux plats de pâtes et même aux desserts. En plus d'apporter une touche de couleur à votre assiette, la capucine offre également des bienfaits pour la santé, riche en vitamine C et en antioxydants.

La violette, une fleur également comestible idéale en gelée, mais pas seulement

Autre fleur que vous avez sans doute déjà dégustée dans de la pâtisserie ou en confiserie : la **violette comestible**. Ses fleurs peuvent également être ajoutées à des salades de fruits ou à un riz au lait, peuvent être cristallisées dans du sucre, utilisées pour la confection de gelées, de confitures ou de sucres parfumés. Enfin, étant cuites, les fleurs de violette peuvent s'incorporer dans des soupes et des sauces.



La lavande... pas uniquement en parfum !

Arborant la même couleur que la violette, la **lavande** offre aux amateurs de cuisine ses fleurs, que chacun reconnaîtra par leur goût puissant. C'est pour cela qu'elles s'utilisent à **petites doses**, fraîches ou sous forme séchée. Attention néanmoins à **ne pas les consommer crues**, en raison de leur arôme trop fort. Les fleurs de lavande s'incorporent notamment aux desserts : glace, panna cotta, mousse... ainsi qu'aux pâtes à cookies ! Vous pouvez aussi les utiliser pour confectionner **des sucres parfumés** ou pour aromatiser une confiture d'abricots, par exemple.



L'hémérocalle, ou « lys d'un jour » : fleur comestible dont toutes les parties se consomment

La dernière fleur que l'on pourrait vous conseiller est l'hémérocalle, également appelée « lys d'un jour ». Toutes ses parties se consomment, que ce soit ses boutons floraux, ses fleurs, ses jeunes pousses ou ses tubercules. Ses boutons floraux s'incorporent bien à une omelette, les jeunes pousses peuvent se cuire comme un légume vert, les tubercules se préparent comme des pommes de terre et les fleurs peuvent être utilisées soit en décoration de desserts, soit comme un dessert en tant que tel, avec de la crème Chantilly ou un sorbet. Bon appétit !



En chemin vers votre âme-sœur !



Profitez de notre offre
de lancement

Jusqu'au 1^{er} janvier 2025

Votre nouvelle agence matrimoniale alsacienne !

Contactez-nous pour un entretien personnalisé.

03 74 47 42 57 www.lalchimiedescoeurs.fr

contact@lalchimiedescoeurs.fr



Flashez pour plus
d'information



L'Alchimie des Cœurs



[lalchimie.descoeurs](https://www.instagram.com/lalchimie.descoeurs)

le Journal de marseille

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

- Cartes de visite
- Cartes de correspondance
- Bons cadeaux
- Flyers
- Dépliants (2 ou 3 volets)
- Affiches
- Etiquettes / Stickers / Autocollants
- Entêtes de lettres
- Roll'up
- Panneaux de chantier
- Sets de table, menus, ...



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

le sport de marseille

Le badminton pour toutes et tous au Bad du Ried !



Aujourd'hui, le badminton est un sport ouvert à tous de 5 à 90 ans qui se pratique entre amis ou en famille : ludique, accessible, mixte, spectaculaire et avec une gamme d'intensité étendue... un sport pas comme les autres !!!

Notre discipline est un formidable accélérateur de rencontres, d'émotions et de plaisir partagé. Le badminton est un sport Olympique et Paralympique qui se pratique essentiellement en intérieur avec un volant à plume, en nylon ou hybride. C'est le sport de raquette le plus rapide avec un record autour de 500 km/h !

Un sport levier de la construction sociale de l'individu et du groupe

On ne joue pas tout seul au badminton ! La pratique au Bad du Ried offre un contexte idéal qui réunit toutes les conditions nécessaires à vivre une formidable aventure humaine, tant au niveau sportif que social, et qui bien souvent se poursuit tout au long de la vie. En effet, la structure associative du clubs permet à chacun de pouvoir s'investir à son niveau et favorise ainsi l'engagement citoyen.

Un sport aux vertus éducatives

Au Bad du Ried via à son Ecole Française de Badminton labellisée 3 étoiles, le badminton est une activité sportive qui favorise l'éducation sous toutes ses formes. Il permet tout d'abord d'apprendre une pratique sportive dans toutes ses di-

mensions : de la technique en passant par la vision du jeu grâce à son apprentissage régulier des notions de travail et d'effort (éducation au badminton). Il développe l'écoute et le respect des règles, ainsi que les valeurs de fairplay et forge également l'esprit d'équipe. Le club formant une communauté régie par des règles et des valeurs, on y apprend à devenir le ou la citoyenne de demain en tant qu'acteur du sport ou bien en développant des compétences utiles dans une vie personnelle ou professionnelle. C'est également un lieu où la lutte contre toute forme de violences est reine.

L'encadrement des séances de l'Ecole de Badminton du Bad du Ried est assuré par des Animateurs et Entraîneurs diplômés permettant aux jeunes de progresser et de participer aux premières compétitions.

Un sport pour tous les niveaux au Bad du Ried

Que ce soit une activité pratiquée en loisirs de façon plus ou moins occasionnelle ou en compétition, le badminton au Bad du Ried est ouvert à tous les niveaux. Ludique, le badminton au Bad du Ried s'adresse autant aux joueurs à la recherche d'une activité sportive récréative qu'aux compétiteurs dans l'âme avec de nombreux tournois annuels répartis sur l'ensemble du territoire. A vous de choisir le badminton qui vous convient !

Un sport répondant aux objectifs de santé et de bien-être.

Avec le Bad du Ried, le badminton vous permet une pratique sportive régulière et répond aux désirs de détente et de se maintenir en bonne santé. De façon plus intensive, il peut aussi être un sport physique qui permet de se dépenser et de se challenger dans sa pratique.

Le badminton, en club affilié à la Fédération Française de Badminton, vous garanti une pratique épanouissante quel que soit l'âge :

- **Enfants** : le badminton joue un rôle dans le développement psychomoteur et dans la lutte contre la sédentarité.

- **Âge adulte** : pratique cardiotonique par excellence, elle permet de se maintenir en bonne santé et son intensité peut être adaptée selon le profil du pratiquant.

- **Public senior** : comme toute activité sportive, le badminton permet de lutter contre le vieillissement aux niveaux osseux, musculaire, respiratoire et vasculaire. En plus, il permet de maintenir les réflexes alertes ainsi que son équilibre et des muscles posturaux solides.

A vous de Jouer ... au Bad du Ried !

Venez nous rejoindre sur les terrains et vivre des tonnes d'émotions !

Au Bad du Ried c'est 3 salles avec plus 35h hebdomadaire de badminton permettant à toutes et à tous de pratiquer un sport ludique et convivial avec un encadrement structuré à vos cotés !

Toutes les informations (club, créneaux, tarifs, inscriptions) et contacts : www.badduried.com



Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

L'ouverture de demain !

Fournitures et poses de :

- fenêtres
- volets
- portes d'entrée
- portes de garage

Devis gratuit

Savoir-faire
de plus de 15 ans

Réparation de menuiseries extérieures et SAV



Julien JANICZEK • FRIESENHEIM
06 76 54 43 83 • alsacebaie@gmail.com

Siret n° 927 657 007 00013



Club de Badminton

3 salles pour jouer au badminton
Benfeld - Erstein - Kogenheim

Créneaux pour les
jeunes et pour les
adultes

Loisir, du
débutant au
confirmé &
compétiteur

École de jeunes labellisée « École
française de badminton » de 5 ans
à 16 ans

Le Bad du Ried, c'est une offre de plus de 35 heures hebdomadaire de badminton pour tous les publics.

Ce sont des créneaux encadrés par des animateurs diplômés, pour les jeunes et les adultes.

Une garantie de progression dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

**2 séances d'essais offertes avec prêt
du matériel (raquettes & volants)**

Club affilié



Bad du Ried

<https://badduried.com>

Didier : 06 30 25 61 52

Virginie : 06 71 63 76 32

Benoît : 06 95 89 17 55

info@badduried.com



Utiliser le bicarbonate au jardin



Le bicarbonate de soude est un produit polyvalent, économique et écologique qui peut être utilisé de multiples façons dans le jardin. Grâce à ses propriétés antifongiques, abrasives et désodorisantes, il aide à maintenir un jardin sain et bien entretenu. Voici quelques astuces pour utiliser ce produit miracle dans votre espace vert.

Lutte contre les maladies fongiques

Le bicarbonate de soude est particulièrement efficace contre les maladies fongiques telles que l'oïdium et le mildiou. Pour préparer un traitement antifongique, mélangez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude avec un litre d'eau et ajoutez quelques gouttes de savon liquide biodégradable. Pulvériser cette solution sur les plantes affectées une fois par semaine, en veillant à bien couvrir toutes les parties de la plante, y compris le dessous des feuilles. Ce traitement préventif et curatif aide à limiter la propagation des champignons.

Répulsif naturel contre les insectes

Le bicarbonate de soude peut être utilisé comme répulsif naturel pour éloigner les insectes nuisibles. Pour cela, mélangez une cuillère à café de bicarbonate de soude avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes de savon liquide dans un litre d'eau. Pulvériser cette solution sur les plantes infestées par les pucerons, les araignées rouges ou les cochenilles. Répétez l'opération tous les quinze jours pour une efficacité optimale.

Dés herbant écologique

Le bicarbonate de soude peut également servir de dés herbant naturel pour les allées et les terrasses. Saupoudrez du bicarbonate directement sur les mauvaises herbes présentes entre les dalles ou les pavés. Le bicarbonate de soude assèche les plantes indésirables et les empêche de repousser. Attention toutefois à ne pas l'utiliser directement sur les pelouses ou les massifs de fleurs, car il pourrait endommager les plantes que vous souhaitez conserver.

Neutralisation des odeurs

Le compost est une ressource précieuse pour le jardin, mais il peut parfois dégager des odeurs désagréables. Pour neutraliser ces odeurs, saupoudrez une fine couche de bicarbonate de soude sur le tas de compost. Le bicarbonate aide à équilibrer le pH du compost et à réduire les mauvaises odeurs sans nuire aux micro-organismes essentiels à la décomposition.

Nettoyage des outils de jardinage

Le bicarbonate de soude est idéal pour nettoyer et désinfecter les outils de jardinage. Préparez une pâte en mélangeant du bicarbonate avec un peu d'eau, puis appliquez-la sur vos outils. Frottez avec une brosse pour enlever la saleté et les résidus, puis rincez à l'eau claire. Vos outils seront propres et désinfectés, prêts pour une nouvelle saison de jardinage.

Amélioration de la qualité du sol

Le bicarbonate de soude peut être utilisé pour tester l'acidité de votre sol. Prenez un échantillon de terre, ajoutez un peu d'eau pour créer une boue, puis saupoudrez du bicarbonate de soude. Si la terre mousse, cela indique que votre sol est acide. Bien que le bicarbonate de soude ne soit pas un amendement du sol à long terme, il peut aider à ajuster temporairement le pH du sol pour certaines cultures qui préfèrent un environnement moins acide.

Entretien des allées et terrasses

Pour nettoyer les allées et les terrasses, saupoudrez du bicarbonate de soude sur les surfaces et frottez avec une brosse humide. Le bicarbonate de soude aide à éliminer les taches de moisissure, de mousse et d'algues, laissant vos espaces extérieurs propres et sûrs.

En utilisant le bicarbonate de soude dans votre jardin, vous pouvez entretenir votre espace vert de manière efficace et respectueuse de l'environnement. C'est une alternative naturelle aux produits chimiques, favorisant un jardinage durable et sain.

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

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

Intervention rapide et soignée.

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

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

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

CARAC'TERRE TP

Sublimez
Vos extérieurs
Pour la rentrée

- ✓ PAVAGE, DALLAGE
- ✓ CLÔTURE
- ✓ BÉTON DÉSACTIVÉ
- ✓ PISCINE CARRELÉ

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

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

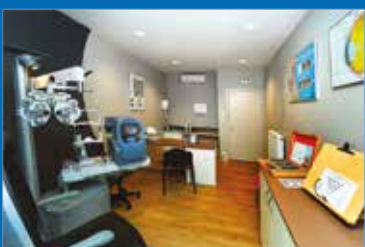
- Spécialiste en diagnostic et recherche de panne sur tous véhicules
- Fuite de gasoil
- Mauvais démarrage
- Fuite compression

INJECTION DIESEL

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

BOSCH Diesel Service **DELPHI** **DENSO** **VDO** Continental **STANADYNE**

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



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN

JUSQU'AU 26 OCTOBRE

LA 2ÈME PAIRE DE MARQUE OFFERTE

Krys

LES JOURS KRYs



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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*

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



Site n° 4397176800027 - © JMD Editions/Edith

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

ÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

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

SIRET : 80939132900012

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU
Rénov
Dépannage et Rénovation

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

DEVIS
GRATUIT

Sarl 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

Fabricant - Installateur

Menuiseries PVC - ALU
Fenêtres - Volets - Portes

RECHERCHONS

Dans le cadre de notre développement :

- Assistante de Direction
- Secrétaire commercial(e)
- Technico-commercial(e)
- Technicien Poseur

H - F / CDI

Vous justifiez d'une expérience
pour un de ces postes,
envoyez lettre de motivation et CV
au Journal de Marsel qui transmettra :
JDM Editions - Réf. K-S/F
13, rue St Michel - 67860 Rhinau
OU lejournaldemarsel.fr

LE MIRACLE DES MAINS



MASSAGE DÉTENTE
GLOBAL DU CORPS
(Vague californienne)
agit sur les muscles,
tendons et articulations

DURÉE 1H20

45€

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
DURÉE 40 MIN

35€

Au salon de Schaeffersheim ou à domicile 7j/7
Rens. au 06 28 66 84 01
veronique.scheeck@gmail.com

À VENDRE LAVE-LINGE SÉCHANT



Marque LG, très bon état,
peu utilisé
(facture et sous garantie)
400€ à débattre
07 68 91 13 91

le visage sous la douche. En effet, l'eau de la douche est trop chaude et la pression est trop forte pour la peau du visage. Celle-ci risque de perdre le film lipidique qui protège naturellement notre peau, qui va se dessécher et se craqueler. Il est donc préférable de **se nettoyer le visage au lavabo** à l'eau tiède. On oublie également le **savon** ou le gel douche que l'on utilise pour le corps : le visage nécessite un savon adapté ou une eau nettoyante.

Ne pas utiliser trop de produits nettoyants

On prend soin de **nettoyer son visage quotidiennement** avec des produits adaptés à la texture de sa peau : grasse, sèche... On ne multiplie pas les soins, qui vont alourdir la peau et créer des boutons, mais on privilégie un bon **produit nettoyant** et l'on s'y tient.

Il est nécessaire de prendre le temps de **bien nettoyer sa peau** le soir, surtout si l'on se maquille ou que l'on habite dans un endroit très pollué. On le fait de préférence en deux temps : une huile qui retire maquillage, impuretés et sébum tout d'abord.

Les huiles végétales adaptées pour le visage ? Les huiles de noisette, de jojoba, d'argan ou encore de pépins de raisin selon votre type de peau. On passe ensuite une eau micellaire ou une eau florale pour bien enlever les imperfections. Pour la planète et pour la peau, on préfère des disques démaquillants lavables, moins agressifs pour la peau.

Ne pas abuser sur les gommages de peau

Un **gommage naturel** sur le visage, c'est très bien pour retirer les imperfections et éclaircir le teint. Cependant, on évite de le faire trop souvent, au risque d'abîmer la peau. Ainsi, on effectue un gommage ou un soin exfoliant une fois par semaine grand maximum. On privilégie les produits

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations
soudure
aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

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.

la Beauté de marsel

Se laver le visage : les erreurs que l'on fait tous.

Il existe des gestes que l'on fait en pensant bien faire pour se laver le visage, mais qui sont inutiles voire mauvais pour la peau : comment bien nettoyer son visage ?



Tout le monde rêve d'avoir une peau éclatante : pour cela, notre visage reçoit (ou non) de nombreux soins, pour éviter les rides, les cernes, avoir une peau bien hydratée... Pourtant, la majorité d'entre nous réalise des erreurs en se nettoyant le visage, qui peuvent abîmer notre peau.

Ne pas se laver le visage sous la douche, et autres erreurs à éviter

Notre **peau**, et en particulier celle du visage, est particulièrement fragile : elle est sensible à la chaleur, au froid, à la pollution et aux crèmes qu'on lui applique. C'est pourquoi il est nécessaire d'en **prendre soin** et de lui faire subir peu d'agressions.

Éviter l'eau trop chaude pour se laver le visage

En premier lieu, il est nécessaire d'éviter de se laver

naturels, comme le marc de café ou les morceaux de noyau d'abricot : on bannit les micro-billes de notre salle de bain ! Puis on prend soin de **bien laver son visage** (à l'eau tiède et au lavabo donc).

Mal se sécher la peau

Ici également, la douceur est de mise : on zappe la serviette-éponge rugueuse, trop abrasive pour la **peau du visage**, et on tapote délicatement avec un tissu doux pour bien se sécher. On peut utiliser un gant de toilette pour se sécher l'ensemble du visage sans abîmer la peau. Gommette débarrasse tout en douceur l'épiderme des impuretés et des cellules mortes.

Formulée à base de l'huile sacrée des incas, l'inca inchi, très riche en antioxydants et de poudre de warana, puissant dynamisant physique et cérébral, Gommette revitalise la peau et affine le grain du visage.

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

LA QUALITÉ A UN NOM

Fabrication allemande

Une entreprise Alsacienne !

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



PVC • ALU • BOIS

FENÊTRES

VOLETS ROULANTS

VOLETS BATTANTS

BRISE-SOLEIL

PORTES D'ENTRÉE

PORTES DE GARAGE



CONDITIONS SPÉCIALES RENTRÉE
Fenêtres - Portes d'entrée
du 2 au 15 septembre
+ TVA OFFERTE*
en rénovation

Osez faire la différence,
contacter
HEWE FRANCE ...

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

*Valable uniquement sur devis établi et signé du 02 au 15 septembre 2024

Notre signature ?

La qualité de pose
HEWE FRANCE



maprimerénov'
Nos produits sont éligibles



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

Serie H - 541026030020 - DIN Edition

Un
doute
sur votre
audition ?

AUDITION GEIGER

**OFFRE
100%
SANTÉ**

Votre audioprothésiste de proximité !

2 Place de la République 67230 Benfeld

**Faites
le test !**

**Vous avez
coché l'une
de ces cases ?**

Prenez RDV
pour un test
de dépistage
auditif OFFERT !
(acte non médical)

Par téléphone au

03 90 57 95 28

ou sur **Doctolib**

- ☐ J'ai besoin de mettre le son de la télévision plus fort.
- ☐ Je perds facilement le fil de la conversation lors d'un repas avec plusieurs personnes.
- ☐ Je fais souvent répéter mon entourage.
- ☐ J'ai parfois du mal à distinguer d'où proviennent les sons dans mon environnement.
- ☐ Je ressens des bourdonnements ou sifflements dans mes oreilles.

**DÉPISTAGE
AUDITIF
GRATUIT***
*acte non
médical

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

**ENTRETIEN ET
NETTOYAGE
DES AIDES
AUDITIVES**



Laura Geiger
AUDIOPROTHÉSISTE
DIPLOMÉE D'ÉTAT

Adoptez les graines en cuisine : comment les conserver et les utiliser

Les graines ne font peut-être pas partie de votre alimentation. Pourtant, elles contiennent une multitude de nutriments. Voici comment les intégrer à votre menu.



Les graines peuvent sembler dépourvues de bienfaits et pourtant elles renferment une quantité incroyable de vitamines, de fer, de protéines mais aussi d'acide gras oméga-3.

Comment récolter ses graines ?

Si vous avez un potager, vous pouvez récolter les graines des légumes encore sains, une fois les **graines germées**. Pour les tomates, attendez que le fruit soit bien mûr. Vous pourrez ensuite couper votre tomate en deux et la conserver dans un verre durant trois jours. Puis, récupérez les graines à l'intérieur et faites-les sécher. De même pour les fèves, veillez à ce que les gousses soient sèches. Vous n'aurez ensuite qu'à ouvrir la gousse.



En ce qui concerne les poivrons, attendez qu'ils soient totalement mûres voire flétris. Ouvrez ensuite les légumes et faites simplement sécher les graines. Si vous souhaitez récolter les graines de fenouil, il faut attendre que les ombrelles soient sèches. Coupez-les ensuite et secouez-les

dans un petit sac. Enfin, **pour les graines de courge, attendez qu'elles soient arrivées à maturité puis coupez le pédoncule très haut**. Récupérez les graines qui se trouvent à l'intérieur de la courge et faites-les sécher.

Où stocker les graines ?

Pour conserver les graines, rien de plus simple. Une fois récupérées à l'intérieur du fruit ou du légume, nettoyez les graines puis placez-les au sec, bien étalées. **Faites-les sécher à l'air pendant une semaine environ**. Vous pouvez de nouveau les trier et éliminez le surplus. Gardez vos graines dans un endroit ventilé et plutôt frais pour éviter la germination de la graine.

Sachez que vous pouvez conserver vos graines des années, durant 4 ans pour la tomate et la courge, 7 ans pour les graines de tournesol ou encore 8 années pour la courgette. Pour les stocker, disposez vos graines dans un sachet en papier kraft et n'oubliez pas de noter la variété mais aussi l'année. **Evitez d'utiliser des bocaux en verre ou des contenants en plastique trop hermétiques qui favoriseraient la moisissure des graines**. Les graines doivent être conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur. De plus, elles doivent être préservées de l'humidité. Evitez donc de les garder dans la cuisine. Vous pouvez enfin ajouter une feuille de sauge pour éloigner les insectes.

Quel menu à base de graines ?

Il existe de nombreuses recettes dans lesquelles incorporer les graines. Vous pouvez par exemple ajouter des **graines de potimarron** ou d'autre courge dans vos soupes. **Dans les salades, pensez aux graines de tournesol, de tomates ou encore de courgettes**. Les graines de pavot peuvent être ajoutées sur les fromages, les petits cakes ou encore le pain.



Dans un muesli ou un smoothie, ajoutez une cuillère de **graines de lin**. De même, **les graines de sésame peuvent accompagner une pâtisserie, une salade ou un poisson**. La **graine de chia** qui doit être trempée dans de l'eau peut, quant à elle, être consommée dans les salades ou les gâteaux. Enfin, rehaussez le goût de vos viandes et de vos poissons avec les graines de moutarde à ajouter lors de la cuisson.



Installations et rénovation
de salle de bains
Equipement pour personne
à mobilité réduite
• Chauffage gaz
• Pompe à chaleur • Solaire



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



1 rue Saint-Léonard - BENFELD

Tél. 03 88 74 43 78

contact@utter67.fr - www.utter67.fr

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace

27 ans
d'expérience

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



Siret n° 821 236 163 00027 - JDM Editions

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

LA RENTRÉE DU CHAUFFAGE

CHEZ **LAUNAY**
SAV Énergies renouvelables
Chauffage - Climatisation

FRISQUET

- **weishaupt** -

Profitez d'une remise allant jusqu'à
40%* sur votre projet



Offres exceptionnelles
sur les pompes à chaleur et les chaudières

* Signature avant le 31/10/2024.

De Dietrich

Panasonic

Venez nous retrouver lors de notre soirée
Ventes Privées organisée dans nos locaux

jeudi 19/09/2024 de 16h à 21h



35 rue de Benfeld
67230 KERTZFELD
03.88.58.52.11

contact@launaysav.fr
www.launaysav.fr
 LAUNAY SAV

PARTENAIRE
GRDF



EBS FERMETURE

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



SHOWROOM

22 rue des Tulipes

MUTTERSCHOLZ

www.ebsfermetures.com

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



les Astuces marseilles

Trop de sel dans votre plat ?



Vous avez eu la main un peu trop lourde sur le sel ? Résultat, votre repas est beaucoup trop salé pour être mangé. On a tous eu ce problème d'assaisonnement pendant la réalisation d'une recette... Mais pas de panique : ça ne veut pas dire que vous devez tout jeter à la poubelle ! Il existe plusieurs astuces pour enlever le goût du sel d'un plat déjà cuit. Voici 6 astuces pour rattraper un plat trop salé.

L'astuce de la pomme de terre



C'est une des astuces de grand-mère les plus connues pour éliminer l'excès de sel dans un plat. Les adeptes

de cette méthode disent qu'il faut ajouter une pomme de terre crue, pelée et coupée en morceaux. En théorie, elle absorbera le surplus de sel pendant la cuisson. C'est donc une technique à utiliser pour les soupes, les plats en sauce et le

pot-au-feu qui sont encore en train de mijoter. En principe, ça tient la route. Seulement, voilà, la pomme de terre absorbe surtout le liquide, parce qu'elle est riche en amidon. En réalité, ça aura un effet très subtil sur la teneur en sel de votre plat. Si vous avez une pomme de terre en trop sous la main, il n'y a aucun mal à tester cette méthode. Mais une fois que la pomme de terre aura absorbé une partie du liquide, vous allez sûrement devoir ajouter de l'eau ! Au final, c'est sans doute cet ajout d'eau qui sera plus efficace que la pomme de terre en soi...

• Doubler la quantité !

Commençons par la solution la plus évidente pour neutraliser le surplus de sel : doubler les quantités de la recette. Cette solution est parfaite si vous avez des ingrédients en plus sous la main.

Comment faire ? Faites cuire à nouveau la même quantité d'ingrédients de votre recette. Mais cette fois, sans ajouter de sel ! Combinez la recette non salée à la recette trop salée, petit à petit, jusqu'à ce que vous obteniez la saveur souhaitée. Vous obtiendrez ainsi une sauce ou une soupe parfaitement assaisonnée. Évidemment, vous aurez des restes ! Mais mieux vaut en congeler une partie que de tout jeter à la poubelle. Et si vous n'avez pas assez d'ingrédients pour doubler la quantité ? Essayez d'ajouter des légumes verts non assaisonnés à votre plat, comme le brocoli. En effet, les légumes verts ont tendance à absorber les saveurs, ce qui permet de diluer le goût trop salé.

• Avec du jus de citron !

L'astuce est simple, mais d'une efficacité incroyable ! Ici, l'idée est d'ajouter un ingrédient

HARTER & FILS

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



Nous vous proposons des services complémentaires :

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

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



acide pour neutraliser le goût trop salé d'un plat. Ça ne réduira pas la teneur en sel du plat à proprement dire.

Mais l'acidité est d'une efficacité bluffante pour rééquilibrer le goût d'un plat dans lequel vous avez mis trop de sel. Autre avantage, cette technique fonctionne avec quasiment n'importe quelle préparation : soupes, sauces, plats de viande, pâtes, salades, etc.

Comment faire ? Ajoutez une petite quantité d'un ingrédient acide. Par exemple, un filet de jus de citron. Goûtez, puis rajoutez-en si nécessaire. Il est important de choisir un ingrédient acide qui se marie bien avec la saveur de votre plat !

Pour savoir de quel ingrédient acide vous aurez besoin, faites confiance à vos papilles : elles vous dicteront le bon choix ! Par exemple, vous pouvez ajouter du jus de citron, de citron vert ou du vinaigre de cidre pour neutraliser le goût salé. En cas de doute, utilisez un ingrédient acide au goût neutre. Par exemple le vinaigre de riz ou le vinaigre de vin blanc. Les deux sont compatibles avec un grand nombre de plats différents. Si la recette s'y prête, vous pouvez aussi ajouter de la sauce tomate ou du concentré de tomates. En effet, les tomates sont naturellement acides.



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

Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE QUALIBAT



1, rue du Noyer - 67230 **KERTZSFELD**
Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

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

NEUF OU RÉNOVATION

DIAGNOSTIC DE PROJET GRATUIT

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

OFFRES SPÉCIALES RENTRÉE
DIAGNOSTICS GRATUITS*

CONSEILS & CONFORT BRENNER

Performance, qualité et compétence font la différence

QUALITÉ PRIX IMBATTABLE
GARANTIE 10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE DE PLUS DE 40 ANS

L'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

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

Contactez-nous pour plus de renseignements

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

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

CONTACTEZ-NOUS
0390402920

OFFRE SPÉCIALE* MOTORISATION VOLETS ROULANTS

Prix réduit sur les motorisations de volets roulants.

Moteur **RS 100 Solar IO** Ou Moteur **RS 100 IO**



Stordif

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

22 rue de la gare DUPPIGHEIM 67120
stordif-alsace67.fr

DOUBLE SURPRISE !

Pour tout achat d'une pergola bioclimatique !

LEDS OFFERTES*


Le kit complet éclairage LEDS indirectes est offert pour vous permettre de profiter de votre espace extérieur de jour comme de nuit.

NOS PARTENAIRES :

matest Stores & Pergolas

somfy®

*offres soumises à conditions contactez-nous pour plus d'informations



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



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 : 512 053 109 00025

Suite de la page 16

Des produits laitiers !



Les produits laitiers riches et onctueux, comme la crème fraîche, sont parfaits pour atténuer la perception

du goût trop salé d'un plat.

Ces corps gras contiennent du sucre, ce qui permet de neutraliser le goût du sel. Leur texture crémeuse enrobe l'intérieur de votre bouche, ce qui crée une sorte de barrière contre le sel. Évidemment, il faut que le produit laitier complémente et rehausse les saveurs de votre recette. vous pouvez utiliser de la crème fraîche, du lait entier ou du beurre doux.

Comment faire ? Ajoutez une cuillère de crème fraîche pour adoucir une soupe trop salée. Ça marche aussi pour transformer une sauce tomate trop salée. Ajoutez un soupçon de crème fraîche pour la transformer en délicieuse sauce tomate à la crème !

Très important ! Évidemment, pour que cette astuce fonctionne, n'utilisez pas un produit laitier salé, comme le parmesan ou un fromage à tartiner.

Pour rattraper une purée

Ajoutez un corps gras pour neutraliser le goût trop salé. Par exemple, du lait, de la crème fraîche non salée ou du beurre doux. Vous pouvez refaire de la purée sans sel et mélangez les deux préparations.

Avec du sucre



Le sucre a la capacité d'équilibrer le goût salé des aliments. Ça fonctionne pour rattraper les plats mijotés et les sauces que l'on peut rehausser avec un arrière-goût caramélisé.

Comment faire ? Ajoutez une pincée ou un morceau de sucre à votre plat trop salé. Goûtez, et ajoutez une autre pincée si nécessaire. Pas besoin de vous limiter au sucre blanc. Cette astuce marche avec tous les édulcorants, y compris la cassonade, le miel ou le sirop d'érable.

Des féculents



Intégrer des féculents comme des pâtes, du riz ou des pommes de terre pour dessaler votre plat. Bien sûr, ça veut dire qu'au final, vous aurez une quantité bien plus généreuse qu'initialement prévu... Mais tant que vous mangez tout ou que vous congelez les restes, vous ne gaspillerez pas d'argent !

Comment faire ? Ajoutez du riz, des pâtes, de l'orge, du quinoa, ou du couscous cuits. Sans sel, évidemment ! Faites mijoter ces ingrédients avec un peu de liquide pour bien mélanger les saveurs. Ces ingrédients absorbent naturellement les excès de sel des sauces et des plats mijotés.

De l'eau



L'astuce fonctionne pour les pâtes, le riz et les légumes, mais aussi pour la viande et le poisson.

Pour les pâtes, le riz, ou les légumes cuits à l'eau ou à la vapeur

Quand on prépare ces aliments, il nous arrive de trop saler l'eau de cuisson. La solution simple et efficace : changer l'eau de cuisson et rincer les aliments. Transvasez vos ingrédients dans une eau de cuisson sans sel, à température ambiante. Reprenez la cuisson où elle en était. Ni vu ni connu, vous avez sauvé la mise ! Vous avez trop salé vos pâtes ou votre riz après la cuisson ? Essayez de les rincer à l'eau et de les réchauffer 2 à 3 minutes.

Pour les viandes et le poisson

Retirez votre viande ou votre poisson et rincez votre morceau à l'eau tiède. Rincez aussi la poêle. vous pouvez reprendre votre cuisson comme si de rien n'était.



Astuce : ne versez jamais le sel directement sur les aliments ou dans la casserole. La raison ? La salière risque de se renverser dans la poêle.

Maintien du Souvenir

Nettoyage, entretien et fleurissement de sépultures



Formules de nettoyage
+ entretien :
trimestriel, bimestriel, mensuel

Embellissements :
écorces, remblais de terre,
graviers décoratifs



Fleurissements :
naturels ou artificiels

Nettoyage +
entretien unique :
1 passage annuel

Prestation souvenirs :
entretien après funérailles

Pour plus d'informations, contactez-nous



07 88 19 52 92
ms.evasionpaysage@gmail.com

HUTTENHEIM

www.msevasionpaysage.fr
SARL M.S. évocation paysage - B 894397694 Strasbourg - Capital social de 4 000 €



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

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



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

NEFF

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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'**Octobre**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 septembre 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

Dimanche 1^{er} septembre

OSTHOUSE - Marché aux puces

Marché dans les rues du village. Entrée gratuite. Buvette. Restauration (sous chapiteau). Collet mariné/frites/salade ou grillades. Ouvert au public de 7h à 17h

FRIESENHEIM - Neunkirch Kermesse

Le Pèlerinage de Neunkirch invite à sa kermesse annuelle et à cette occasion une messe sera animée par Val-en-Choeurs à 10h suivie d'un apéritif. Au menu : Couscous royal 18€ à emporter ou 20€ sur place avec dessert. Réservation au Pèlerinage de Neunkirch ou à Lilly Nidelspach au 07 80 42 03 91.

Mardi 10 septembre

BOOFZHEIM - Don du sang

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

Du 4 mai au 22 septembre 2024

ERSTEIN - Entre Ill et Rhin, un canal

Jusqu'au 22 septembre, découvrez ou redécouvrez l'histoire et les multiples aspects du canal du Rhône au Rhin, à l'occasion d'une balade au bord de l'eau, entre la Thumenau et Boofzheim. Un parcours proposé par l'association le Vieil Erstein

en collaboration avec Une image, Une histoire et Nature Ried Erstein et le soutien technique et financier de la Communauté des Communes du Canton d'Erstein, de Voies Navigables de France et la participation de l'Office du Tourisme du Grand Ried.

"Kraut' Danse"
Pour apprendre à danser en vous amusant, et permettre à chacun de progresser rapidement dans une ambiance conviviale à
KRAUTERGERSCHEIM
Venez participer aux cours de
DANSES DE SALON
Ils débuteront le **mardi soir 10 septembre 2024** à l'Espace Loisirs Joseph Lotz à KRAUTERGERSCHEIM (rue de l'Amitié, derrière le stade de football)
Cours d'initiation : 19h30 à 21 h
Cours de Perfectionnement : de 20h30 à 22 h30
La valse lente et viennoise, rock, tango, samba, paso-doble, cha-cha-cha, madison, disco... n'auront plus de secrets pour vous grâce à notre professeur certifié.
N'hésitez pas à nous rejoindre : nous vous offrons la première séance !
Inscriptions et renseignements auprès d'Ingrid : 06 19 07 70 10
Retrouvez-nous sur Facebook : Kraut Danse

Lundi 23 septembre

BENFELD - Conférence mémoire pour les séniors. Pour mieux comprendre comment pallier ses difficultés et rendre notre mémoire plus efficace, L'AGF Benfeld et l'Association Brain Up vous proposent une conférence. De 10h à 12h à l'AGF Benfeld. Cette conférence sera suivie d'un cycle de 5 séances de 2 heures pour entraîner votre

mémoire grâce à des jeux. Gratuit, sur inscription au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Samedi 28 septembre

BENFELD - Après-midi bien-être séniors

L'AGF Benfeld propose une après-midi spéciale détente et bien-être pour les séniors de 13h30 à 17h30. L'atelier est gratuit pour les adhérents AGF et 5€ pour les non-adhérents. Au programme : Zentangle, auto-massage, sophrologie, gym énergétique avec des professionnels. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Dimanche 13 octobre

SERMERSHEIM - Pêche sportive

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

+ 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 T1 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.



EXPLOSION DE ROCK EN LIVE !

4U FOR YOU



PATRICE



DOMINIQUE



MARIO



JEAN LUC

REPRISES DE : QUEEN, TOTO, ERIC CLAPTON, DEEP PURPLE, STEPPENWOLF, AEROSMITH, URIAH HEPP, 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

f 4U ForYou

CONCERTS SEPTEMBRE

Vendredi 13 septembre - ROSHEIM

Tropical Coffee Shop à partir de 20h

Vendredi 20 septembre - BINDERNHEIM

Guinguette Chez Jules à partir de 20h

Jeudi 26 septembre - GEISPOLSHEIM

Château Bunker de Lutzelbruch

à partir de 20h

Samedi 28 septembre - OBENHEIM

Alsace Rétro Passion à partir de 20h

Mairies, Clubs sportifs, Campings, Particuliers...
Vous organisez un mariage, un anniversaire, une fête, une manifestation...?
Le groupe Pop Rock 4U FOR YOU vous propose ses concerts (Durée: entre 1H30 et 4H).
Possibilité DJ pour agrémenter l'événement.

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

**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

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

fermetures-berger.fr



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

DÉCOUVREZ
VOTRE DOUCHE
À LA

**FOIRE
EUROPÉENNE**

DU 6 AU 15 SEPTEMBRE
HALL 4
À STRASBOURG



**VOUS AVEZ PLUS DE 70 ANS
OU ÊTES EN PERTE D'AUTONOMIE ?
VOTRE DOUCHE REMBOURSÉE
ENTRE 50% ET 70% !***

AVEC



MaPrimeAdapt'
Douche éligible

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

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

Site internet : www.douche-serenite.com

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

**Devis rapide
et GRATUIT**

De la nature
à votre assiette



Pour 4 Personnes

Ingrédients :

- 4 morceaux de filets de grosses sébaste grattée avec peau. (Environ 150g chacun)
- Un assortiment de tomates multicolores pas trop mûrs afin d'avoir une bonne acidité et de pouvoir les trancher finement à la trancheuse, mandoline ou au couteau bien affûté. (Environ 2mm d'épaisseur)
- 2 cuillères à soupe bombées de brunoise de petites courgettes
- 2 cuillères à soupe bombées de brunoise de concombre
- 2 cuillères à soupe bombée de brunoise de fenouil
- 8 cuillères à soupe bombée de Macédoine de tomates
- 10g de sucre
- Quelques feuilles de basilic ciselé
- QS sel poivre du moulin



Recette :



Disposer les tranches de tomates sur assiette.



Mélanger tous les autres ingrédients pour réaliser la sauce Vierge.



Cuire le poisson dans une poêle bien chaude napper les tomates de quelques cuillères de sauce et déposer le poisson



Il est possible de rajouter quelques petits pois cuits à l'anglaise ou quelque Borlotti tiède.

Le poisson peut être remplacé par une tranche de gigot d'agneau ou une Piccata de veau.



Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

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

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

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

La Table du Champé
Vendredi soir
buffet animé

Auberge Hazemann
Buffet gourmand dimanche
Buffet barbecue jeudi

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

Ouvert du 29 août au 3 novembre 2024
du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h

à 15 minutes de Rhinau

RHINAU
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

SPÉCIALITÉS MAISON
Flammenkuchen
Saure Leberle
Wurstsalat
Straußi-Teller
Brägele
...en plus tous les dimanches: Plats du jour

**Schnitzel
Vesperteller
Bibiliskäse
Salatteller
Bauernbrot**

Visitez notre site
www.hummels-strausse.de

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | © 0049 78 22-30 620

RESTAURATEURS

Communiquez vos menus et vos soirées à thème

lejournalde@marseille.fr

03 88 74 11 10



PROPRE PRODUCTION

- viande bovine sur commande :
Charolais, Limousin
- nos produits faits maison
- Volaille

Pour le plaisir de manger des produits de qualité

PORTES OUVERTES

SAMEDI 21 septembre

SOIRÉE «OKTOBERFEST»

à partir de 18h.

grillades, planchette paysanne (réservation souhaitée), + animation

À la ferme dimanche 22 septembre
à partir de 10h

- Visite de la ferme
- Divers stands de producteurs locaux
- Culte à 10h15
- Animations
- Ventes
- Restauration sur place (réservation souhaitée)

- Assiette gourmande
- Jambon à l'os, gratin dauphinois
- Riedburger
- Dégustation
- Promenade en calèche : dons en faveur de l'Association contre la Mucoviscidose
- Tartes flambées à partir de 16h

Samedi et Dimanche



**Venez découvrir le
RIEDBURGER
dimanche 22**



Présent aux Marchés de :

- **ILLHAEUSERN (68)** les mardis de 15h à 18h30
- **SCHERWILLER** les mercredis de 15h à 18h30
- **SIGOLSHEIM (68)** A la Pommeraie les mercredis de 10h à 17h
- **MUTTERSOLTZ** (Parvis des Synergies) les jeudis de 16h à 19h
- **ANDLAU** les jeudis de 16h à 19h



Acceptons les chèques et
Ticket Restaurant



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

22, route de Colmar • **BOOFZHEIM** • 03 88 74 60 92 • retrouvez-nous sur  /Chez-Mireille

Ouvert : mercredi et jeudi 9h-12h et 14h-18h • vendredi 9h-18h non stop • samedi 8h-12h. Fermé le lundi et le mardi

©JDM Editions

Hôtel*** Restaurant & Spa

Soleil



Nous vous souhaitons une excellente rentrée à toutes et à tous !

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



Nous vous proposons **Les Bons Cadeaux** Pour le restaurant et/ou une petite escapade hôtel/Spa www.hotelausoleil.fr

Nous vous proposons **Les Bons Cadeaux** Pour le restaurant et/ou une petite escapade hôtel/Spa www.hotelausoleil.fr

Notre chef vous propose une cuisine gourmande et inventive



Venez appréciez la qualité de ses mets et la fraîcheur de ses produits.

Les saisons ne le laissent pas indifférent, il vous proposera à chaque saisons, des suggestions originales.

Les spécialités Alsaciennes ne sont bien sûr pas oubliées.

114, rue Principale • VALFF • 03 88 08 92 58
www.hotelausoleil.fr • contact@hotelausoleil.fr
 Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi, pensez à réserver

Auberge b'm hans

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

Pensez à réserver

Menus à thème du mois de Septembre

- Dimanche 8 à midi**
Traditionnelles Bouchées à la reine
- Dimanche 15 à midi**
Matelote à l'Alsacienne
- Vendredi 20 et samedi 21 en soirée**
Moules Frites à volonté
- Vendredi 27 et samedi 28 en soirée**
Fondue aux 3 fromages Suisses
- Dimanche 29 à midi**
Couscous royal
- Dimanche 6 octobre à midi**
Pot au feu à l'ancienne

RECHERCHE
 Aide cuisine/plongeur(se) à temps plein et extra les week-ends

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr
Hans se repose le mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir

la Beauté de marseille

Comment se débarrasser des taches brunes liées à l'âge ?



Peut-on prévenir les taches brunes, ou bien les cacher sans avoir recours à la chirurgie ou à des produits toxiques ?

Un des signes les plus visibles de l'âge se voit sur la peau : il s'agit des **taches brunes** qui apparaissent sur les mains, mais également sur tout le corps. Ces **signes du vieillissement cutané** peuvent se manifester alors qu'on se sent encore jeune et sont perçus comme étant particulièrement disgracieux. Comment les prévenir ou les masquer naturellement ?

Chasser les taches brunes qui apparaissent sur la peau

L'apparition de **taches brunes** correspond à une diminution de l'élasticité des tissus de la peau qui perd sa capacité à recouvrer son état initial après avoir été étirée, la peau qui vieillit ayant tendance à changer de texture : à s'épaissir ou à s'amin-

cir. Elle change alors en surface avec l'apparition d'anomalies comme des petits vaisseaux, ou les fameuses taches brunes.

Les taches brunes sont des **taches mélaniques** qui apparaissent à la surface de la peau. Elles sont plates, foncées, grises, marron ou noires ; la plupart du temps sur la peau du cou, du décolleté, du visage et des mains, les zones les plus exposées au soleil.

Elles peuvent apparaître dès l'âge de **40 ans**, parfois même plus tôt. Et c'est d'ailleurs souvent l'excès de soleil plus que l'âge qui fait apparaître les taches brunes.

Détectées sur une peau mature, les taches brunes sont également appelées « **lentigos** », ou « **taches de vieillesse** ». On les voit surtout sur les peaux claires, notamment chez les blonds et les roux.

Stimulées par les attaques des rayons UV présents dans la lumière du soleil, les **taches brunes de vieillesse** sont donc la résultante d'une surproduction de mélanine, mais également du ralentissement de la régénération des cellules de la peau. Quand elles migrent à la surface de la peau, ces cellules cutanées deviennent alors plus foncées.

Les taches pigmentaires et le soleil

L'excès de soleil génère un déséquilibre au niveau des mélanocytes, qui sont les glandes qui sécrètent la mélanine, le pigment contribuant à la coloration de la peau, de l'iris et des cheveux.

À quoi ressemblent ces taches ?

Elles ont une forme arrondie ou ovale d'environ 1 cm. De couleur beige au départ, elles deviennent progressivement brunes, marron ou grises. Les



taches brunes ont tendance à se multiplier sur les zones « à risque » par trois ou quatre.

Taches et cancer ?

Comme ces taches ont souvent un aspect inquiétant, bien que non dangereuses, on ne peut s'empêcher d'en avoir peur et de penser à un **mélanome** avec ses taches irrégulières, sombres, qui grandissent avec des combinaisons de couleurs. En cas de doute, et si vos taches évoluent, consultez un dermatologue pour qu'il s'assure que vos taches brunes n'ont rien à voir avec un cancer.

Les taches brunes en résumé :

- Elles apparaissent sur les zones qui sont le plus en contact avec l'extérieur et le soleil (mains, visage, décolleté).
- Sont assez grandes et de couleur marron foncé.

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

84 rue du Général de Gaulle • ERSTEIN • 03 67 29 05 05 • www.cafe-restaurant-au-brochet.fr



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

Week-end des 31 août et 1^{er} septembre

Le dernier Rossbiff avant la fin de l'année	12€
Garniture de salade de pommes de terre OU Knepfle	2,50€
Steack de cheval au beurre d'herbes Ou poivre Ou cognac	18/19€
Carpe frite, mayonnaise	18€
Jambonneau braisé 500 g	17€
Cuisses de grenouilles	18€
Champignons farcis au canard et foie gras	15€
Pièce du boucher beurre d'herbes Ou poivre	18/19€
Poussin d'Alsace rôti aux herbes fraîches	15€
Araignée de veau aux champignons	16€
Bouchée aux escargots à la crème d'ail et fines herbes	18€

Week-end des 7 et 8 septembre

Paëlla -fruits de mer, crevettes, poulet et chorizo-	18€
Ballotine de volaille farcie aux cépes	19€
Pointe de rumsteack de bœuf, sauce moutarde	19€
Joues de porc cuisinées à l'ancienne	15€
Bourguignon de bœuf	15€
Chili con Carne	15€
Langue de veau, sauce moutarde	17€
Magret de canard aux figues fraîches	19€
Carré d'agneau aux herbes fraîches	18€
Matelote de l'Ill aux 5 poissons d'eau douce	22€
Bouchée aux fruits de mer et poissons	20€

Week-end des 14 et 15 septembre

Baëckeoffe à l'alsacienne, salade verte	17€
Rognons de veau à la moutarde	15€
Civet de lapin	15€
Macreuse de veau aux pleurotes et estragon	18€
Tête de veau sauce gribiche	17€
Filet de canette aux mirabelles	18€
Navarin d'agneau aux épices douces	18€
Truite saumonée Source de Heimbach grillée, sauce aux fines herbes et citron	18€

Week-end des 21 et 22 septembre

Bœuf gros sel	17€	Avec potage	19€
Emincé de pointe de veau à la Zurichoise	17€		
Cuisse de canard, sauce Porto et orange	17€		
Souris d'agneau aux épices douces	18€		
Cervelles d'agneau à la poêle	17€		
Jeune coq sauce au Riesling	16€		
Bavette de bœuf à l'échalote	18€		

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Risotto d'automne aux noix de St Jacques	22€
Risotto d'automne aux sot-l'y-laisse de volaille	16€
Bouillabaisse comme à Marseille	22€
- Avec soupe de poisson, rouille et croûtons -	26€

Week-end des 28 et 29 septembre

Couscous -poulet, merguez, agneau et bœuf, boulette-	17€	
Blanquette de veau.....	15€	
Coquelet rôti -700/800g-	18€	
Jambon à l'os et sa croûte maison.....	15€	
Tripes de veau à la tomate.....	16€	
Cordon bleu de veau.....	19€	
Joues de bœuf au vieux bordeaux.....	16€	
Moules marinière	15€ A la crème	17€
Choucroute sandre, saumon et haddock fumé	20€	

Week-end des 5 et 6 octobre

Civet de biche	18€
Bouchée à la Reine	15€
Bouchée aux fruits de mer et poissons	18€
Cassoulet -canard, agneau et saucisse-	18€
Rôti de porcelet aux pommes	17€
Linguine aux poissons et fruits de mer	18€
Linguine Carbonara à la Guancia (bajoue de porc)	14€
Langue de bœuf sauce Madère	15€
Osso bucco de veau	16€
Filets de caille aux raisins	21€
Onglet de bœuf à l'échalote	18€

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

FORMULE TARTES FLAMBÉES
DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

Cuisson du jour pour tous nos plats !

Menus du Jour : plat seul, avec salade 8,20€ - plat dessert
ou entrée plat 9,70€ - entrée plat dessert 11,70€ en livraison
ou à emporter. Sur place : 9,60€/10,90€/12,90€

Plat du samedi : 12€ - entrée et plat ou plat et dessert 14,50€
entrée, plat et dessert 16,50€

Les menus sont visibles sur **facebook** et **site internet**.

*Demandez notre nouvelle brochure de menus
de Fêtes de famille et de convivialité !*

© JDM Editions

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades


SPITZ CROVISIER

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

17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

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

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

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

 **Ferme Rottmatt**

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

26d route de Strasbourg
SAND • 03 90 57 83 46
Du mardi au vendredi 8h/12h30
et 14h45/18h45 • Samedi 8h/12h30

68 route de Lyon
ILLKIRCH • 03 90 67 30 89
Mardi, jeudi et vendredi 9h/12h30
et 14h45/18h45 • Mercredi 9h/12h30
Samedi 8h/12h30

www.lafermerottmatt.fr



- Apparaissent en général avec d'autres symptômes de vieillissement photo-induit, comme les rides ou la perte de tonus et d'élasticité de la peau (dites « flaccidité » de la peau).

- Elles ne disparaissent jamais et se multiplient avec l'âge, surtout si l'on ne se protège pas du soleil.

On peut donc considérer les taches de vieillesse comme un moyen de défense de la peau contre les agressions du soleil. Autrement dit, quand des taches brunes apparaissent, entendez le message : « STOP au soleil ! Votre capital soleil est épuisé et votre peau a atteint ses limites ! »

Les solutions pour prévenir l'apparition des taches brunes

Si des taches pigmentaires sont apparues sur votre peau, normalement elles y resteront pour toujours. Elles ne sont bien sûr pas dangereuses pour la santé, mais vous risquez de les trouver très inesthétiques et gênantes.

Le premier conseil est très simple : **protégez-vous du soleil** en ne vous exposant plus directement, en vous couvrant avec du tissu ou sinon avec une crème solaire écran total. Il faut vous protéger même quand le ciel est couvert. Un crème, ou une huile avec un filtre anti-UV à indice 30+ à 50+ est recommandé.



Les solutions pour effacer les taches

Ce n'est pas simple du tout. Pas impossible, mais lourd : on peut recourir à diverses solutions pour enlever les taches de vieillesse comme par exemple les traitements à la cryothérapie ou avec un traitement au laser ou à la lampe flash ou encore, coté chirurgie légère, un peeling, une dermabrasion : ce sont des techniques relativement indolores, mais qui se pratiquent plutôt en institut de beauté.

La technique du traitement laser des taches brunes

La **thérapie laser** consiste à tuer les cellules productrices de mélanine sans endommager la surface de la peau. Le traitement laser pour les taches brunes se pratique chez les femmes comme chez les hommes, sans contre-indication d'âge. La plupart des phototypes (couleurs de peau) peuvent bénéficier d'un traitement par laser.

Le laser est un faisceau de lumière monochromatique dont la cible est le pigment brun (mélanine) de la peau. Le laser adopte différentes longueurs d'onde choisies en fonction du type de taches brunes. **Notez que seuls les médecins sont autorisés à manipuler les lasers de classe IV.** Il faut habituellement plusieurs séances et ensuite

plusieurs mois pour que les taches disparaissent. Le nombre de séances exact est déterminé lors de la séance initiale. Les séances sont espacées d'au moins un mois, soit le temps habituellement nécessaire pour une complète cicatrisation. Les bénéfices du traitement sont en général visibles au bout d'un mois.



La **dermabrasion** consiste à raser les couches superficielles de la peau, un peu comme avec un papier de verre, de manière à laisser de la peau neuve pousser à la place. Cela n'est pas franchement agréable, mais cela fonctionne plutôt bien. Ces traitements sont cependant des solutions bien peu naturelles et écologiques. Elles coûtent par ailleurs souvent très cher, de 500 à 900 euros.

Les cosmétiques pour éviter les taches et en atténuer l'aspect

Pour éviter les taches et en atténuer l'aspect, il faut regarder du côté des cosmétiques. Des **crèmes éclaircissantes ou des correcteurs anti-taches** qui contiennent des exfoliants, des Alpha hydroxy-acides, ainsi que des actifs adoucissants et hydratants et qui régénère et affermit les couches de l'épiderme. Ces crèmes dites éclaircissantes sont vendues en pharmacie ou proposées par de grandes marques, mais elles coûtent cher et bien des consommateurs les ont essayées sans résultat probant.

Ces crèmes sont souvent à base d'**aloé vera** dont les bénéfices pour la peau sont reconnus ou bien par exemple, une crème blanchissante anti-âge dont « le secret tient dans la macération de fleurs de lys dans de l'huile d'olive. Cela permet à la peau de rester lisse, pure et d'enlever les tâches. Pour encore davantage en améliorer l'efficacité anti-âge et antiride, de l'huile de figue de barbarie ».

Pour contenir les **taches sur le corps**, certains recommandent l'usage d'un soin gommant éclaircissant et dépigmentant, riche en actifs anti-âge, bloquant les mélanines et anti-radicalaires. Cela pourra freiner la prolifération des taches brunes.

Pour les **taches sur les mains**, il existe des soins à base d'agents hydratants, gainants et avec filtre anti-UV. Ils déposent sur la peau un film lipidique à l'aspect satiné. Il faut choisir une lotion ou crème fluide, très fine et ne contenant pas d'agent surgraisseur.

Pour les **taches sur le visage**, il existe des crèmes de jour à effet dépigmentant à base d'acide dioïque, d'agents hydratants et de **filtre UV**. Ces



crèmes font un teint plus uni et plus lumineux.

Selon la médecine moderne occidentale, il n'y a pas de cause directe sous-jacente à l'apparition des taches brunes de vieillesse. **Cependant la médecine chinoise, qui a une approche plus holistique, plus globale du corps humain**, voit des causes profondes dans l'organisme : comme la mélanine de la peau est produite par des mélanocytes qui sont initiés par des signaux hormonaux, l'apparition des taches serait le reflet d'un déséquilibre hormonal interne au niveau des reins. La médecine chinoise préconise donc de restaurer cet équilibre en choisissant des aliments adéquats, comme des haricots noirs ou du sésame, ou certaines herbes ou compléments alimentaires.

Les remèdes naturels contre les taches brunes

Le **jus de citron** est réputé rendre la peau plus claire si vous en frictionnez votre peau.

Pressez du jus citron frais et ajoutez un peu de sel. Mélangez en une lotion, à conserver dans le noir et à température ambiante, dont vous frictionnez votre peau à l'aide d'un coton matin et soir. De nombreux témoignages attestent de l'efficacité de ce remède au citron.

De même pour le **persil** efficace en lotion : faites infuser une poignée de persil dans de l'eau bouillante. **L'huile de ricin** appliquée matin et soir sur vos taches brunes devrait également les atténuer. **L'huile d'argan**, très riche en vitamine E, peut être utilisée pure sur les zones atteintes par les taches.

Certaines huiles essentielles seraient efficaces pour la prévention des taches brunes, notamment l'huile essentielle de céleri. Vous pouvez aussi utiliser un mélange d'huiles essentielles de carotte, de géranium, et de céleri dans deux cuillères à soupe d'une végétale de votre choix.

Recette de la lotion persil et céleri contre les taches sur le visage



- une poignée de persil
- une poignée de céleri en branche
- 200 ml d'eau bouillie

- Lavez les branches de persil et céleri.
- Découpez en morceaux et mixer avec l'eau préalablement bouillie et complètement refroidie.
- Filtrez le mélange obtenu

Et voilà votre lotion anti-taches est prête à être utilisé.

Elle se conserve au frais pendant 1 semaine et 2 jours à température ambiante et s'utilise matin et soir.



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

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

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton

• Texture à peindre • Peinture

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

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose
sols POUR 1 €*



* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS 1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

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

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

SV services à la personne

Paysage Gaessler
ESPACES VERTS • JARDINS • PISCINES

Parc d'Activités des Nations
67230 **BENFELD**
Tél. 03 88 74 43 38
paysage.gaessler@gmail.com

unibéo Piscines **NATURA**

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

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

*selon la loi en vigueur

le Jardin de marseille

Jardiner en Septembre



Septembre est un mois crucial pour les jardiniers qui souhaitent préparer leur jardin pour l'hiver tout en favorisant une croissance saine et durable. L'une des premières tâches à accomplir est le nettoyage des plates-bandes. Enlever les plantes mortes ou malades est essentiel pour prévenir la propagation des maladies. Ces débris végétaux peuvent être ajoutés à votre compost si vous êtes sûr qu'ils ne contiennent pas de parasites ou de maladies.

Le désherbage



Le désherbage est une autre activité clé en septembre. Pour éviter les produits chimiques, il est recommandé d'arracher les mauvaises herbes à la main ou d'utiliser des outils manuels comme une houe ou une griffe. Assurez-vous de retirer les racines pour empêcher leur repousse. Le paillage est également une technique efficace pour limiter la croissance des mauvaises herbes. En couvrant le sol avec des feuilles mortes, de la paille ou des copeaux de bois, vous privez les mauvaises herbes de lumière et réduisez ainsi leur développement.

Le compostage

Le compostage joue un rôle central dans le jardinage biologique. Utilisez les déchets de cuisine et de jardin pour créer un compost riche en nutriments.



Ce compost peut ensuite être utilisé pour enrichir le sol, améliorant ainsi sa structure et sa fertilité sans recourir à des engrais chimiques. Pour accélérer le processus de compostage, retournez régulièrement le tas de compost pour assurer une bonne aération.

Planter



Septembre est également le moment idéal pour planter des légumes d'automne comme les épinards, les choux et les carottes. Ces cultures bénéficient du sol encore chaud et des températures plus fraîches. Pour les protéger des parasites, envisagez d'utiliser des filets de

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

Créations et aménagements paysagers
Arts PAYSAGES

NOUVEAUTÉ 2024

Pose de clôture en bois (châtaigner).
En direct du fabricant au poseur

- Taille de végétaux
- Abattage d'arbres
- terrasse bois et plage de piscine
- Pavage et escalier
- Clôture

SV services à la personne **50% de réduction d'impôts*** **Devis Gratuit**

Spécialiste de la pierre naturelle

Faites appel à votre paysagiste-concepteur

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

*Voir conditions selon la loi en vigueur. Siret : 50218033400018 - ©JDM Editions/Edith

protection ou des répulsifs naturels comme des décoctions de plantes (ortie, prêle) ou des macérations d'ail.

Arroser



L'arrosage est une autre considération importante. Avec des températures souvent plus douces qu'en été, il est essentiel de surveiller les besoins en eau de vos plantes. L'arrosage en profondeur mais moins fréquent favorise le développement de racines robustes. Utilisez de l'eau de pluie récupérée si possible pour minimiser l'impact environnemental.

Semer



Enfin, septembre est une excellente période pour semer des engrais verts comme la phacélie ou la moutarde. Ces plantes couvrent le sol pendant l'hiver, empêchent l'érosion et, une fois enfouies au printemps, enrichissent le sol en matière organique.

En suivant ces conseils simples et naturels, vous pouvez entretenir votre jardin de manière efficace et durable en septembre, tout en respectant l'environnement et en préparant votre espace vert pour les mois à venir.



Découvrez notre showroom :
Lundi - vendredi : 9h-12h & 14h-18h / Samedi : Sur RDV

03 88 58 76 58



Pompe à chaleur Poêle à bois Electricité

51 RUE DE RHINAU - 67860 BOOFZHEIM
WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Bénéficiez des nouvelles primes !

Contactez-nous pour plus de renseignements



Et profitez du bonheur d'un hiver au chaud !

L'accessibilité chez
chaise élévatrice

REHA TRANS

plate-forme élévatrice



DEVIS
GRATUIT

CRÉDIT
D'IMPÔT

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



GM DECO

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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

**INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION**



www.calis-pac.fr

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



CLIMATISATION

AQUATHERMIE

AÉROTHERMIE

Étude de projet
et devis GRATUITS

Découvrez la qualité de nos installations sur Calis Pompes à Chaleur



2B rue du Thal • **OBERNAI**
03 88 49 77 78 • contact@calis-pac.fr

Siret n° 3323 889 170 0079 • ©JDM Editions/Edith



François Isinger
P A Y S A G E S

francois.isinger@gmail.com

www.francoisisingerpaysages.com

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

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



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance
depuis plus de 30 ans

Cet été dormez au frais

Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992



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



**PROMO
FIN DE
SAISON***



Vous avez peut-être déjà entendu des proches dire que la charcuterie, le chocolat ou d'autres aliments donnent des boutons ? Bien sûr, c'est toujours un peu compliqué d'expliquer pourquoi on a des boutons. En effet, entre les soins inadéquats, les gènes ou encore les hormones, on n'a parfois pas toutes les chances de notre côté pour arborer une belle peau. Néanmoins, l'idée que ce que l'on mange se voit sur notre peau n'est pas idiote. La peau est un organe éliminatoire. Ainsi, lorsque les organes sont dépassés, c'est elle qui prend le relais. Et c'est là que l'on remarque une transpiration plus acide que d'habitude... ou l'apparition de boutons enflammés ! Vous pouvez essayer de réduire la consommation de certains aliments qui donnent des boutons et voir si cela aide votre peau.

1) L'alcool, l'un des pires aliments qui donnent des boutons



Si vous remarquez que votre peau est dans un piteux état après quelques verres, ne soyez pas étonné ! En effet, il est extrêmement sucré, ce qui joue sur les taux d'insuline et dérègle les hormones, notamment la testostérone. Ainsi, difficile d'échapper au teint cireux et à la peau sensible qui va piquer une crise en conséquence. Du coup, mieux vaut modérer sa consommation (un ou deux verres maximum) ou passer au cocktail sans alcool pour ne pas amplifier vos problèmes de peau. Ne vous inquiétez pas : la fête ne sera pas forcément moins folle !

2) Le lait, un autre de ces aliments qui donnent des boutons notoires

Une étude du fameux American Journal of Dermatology avait démontré que ceux qui consomment deux à trois verres de lait par jour augmentent de 44 % leurs risques de souffrir d'acné sévère. Ici, on peut notamment incriminer le lait écrémé qui a moins de graisse, mais plus de lactose que le

demi-écrémé. Or, le lactose et les hormones dans le lait ont des effets néfastes sur la peau. En effet, on donne aux vaches des dérivés de progestérone pour qu'elles produisent plus. Mais des traces de ces produits subsistent ensuite dans le lait et à l'ingestion, ils deviennent des androgènes, notamment de la testostérone qui favorise la production de sébum et donc les boutons.

Si vous ne pouvez pas vous passer de lait, choisissez l'alternative du lait d'amande ou de noisettes ! En effet, ils sont riches en vitamine E bonne pour la peau et ne vous feront pas de mauvaise surprise. Et pour les fromages, favorisez ceux à base de lait de chèvre ou de brebis.



3) Le pain blanc et les produits raffinés



Dans notre article sur les aliments les plus cancérogènes, nous avons déjà mentionné ces fameux aliments raffinés ! Dépourvus de vitamines et nutriments bénéfiques, ils provoquent un pic d'insuline dans le sang à l'instar du sucre. En effet, la farine blanche issue du raffinage est un aliment ultra-transformé riche en glucose. En conséquence, la peau va produire plus de sébum et cela augmente vos risques d'avoir des petits boutons rouges et points noirs. Et malheureusement, cela se ressent autant avec du pain blanc qu'avec du riz ou des pâtes... Ainsi, mieux vaut opter autant que possible pour des céréales complètes ou semi-complètes ! Et pour la farine, fiez-vous à l'épeautre, au seigle ou encore au sarrasin pour limiter les boutons disgracieux.

4) Le steak-frites



Malheureusement, une viande rouge bien saisie subit une réaction chimique au niveau de ses lipides et protéines. Cela l'ajoute à la liste des aliments qui donnent des boutons, car ses produits terminaux de glycation avancée ont de nombreux effets sur la peau. En effet, en plus de favoriser

son vieillissement, cela va créer une fragilisation cutanée qui peut donner lieu à des imperfections ! Et si vous coupez cela aux graisses trans des frites, vous obtenez un sacré cocktail pour la peau... Ainsi, mieux vaut éviter ce couple maudit et les remplacer par une viande maigre ou volaille et des frites de légume cuites avec peu d'huile ou à la vapeur avec du beurre par exemple.

5) Le croissant



Malheureusement, cette petite gourmandise du matin n'est pas mauvaise que pour la silhouette et cumule les mauvais points. Déjà, ils sont souvent à base de farines raffinées auxquelles s'ajoute du sucre, lui aussi raffiné. Ajoutez au tout des acides gras trans, du lait ou encore du sodium et vous voilà avec un sacré mélange pour la peau ! Alors, mieux vaut ne pas en manger trop souvent même si on peut se faire un petit plaisir de temps en temps. L'astuce, c'est de le faire maison pour diminuer le sucre et les matières grasses en utilisant du sucre de coco ou encore du beurre allégé par exemple.

6) La pomme de terre



Avec ses sucres lents et son indice glycémique élevé, ce féculent n'est pas l'ami de notre peau. En effet, celle qui accompagne tous nos plats de l'hiver a les mêmes effets que les produits raffinés sur la peau. Du coup, cela va favoriser la production de sébum et les effets négatifs associés (excès de sébum, impuretés, comédons, kystes disgracieux...)

7) Les sucreries

Qu'on le dise clairement : le chocolat ne fait pas vraiment partie des aliments qui donnent des boutons. En fait, le problème réside plus dans le type de chocolat choisi, leur richesse en sucre et la quantité consommée ! En effet, certains chocolats comme celui au lait ou le chocolat blanc (encore pire) contiennent moins de cacao et plus d'ingrédients discutables. Or, c'est bien le sucre contenu dans le chocolat, les sucreries, les biscuits et autres gourmandises qui va provoquer les pics d'insuline et donc la sécrétion accrue de sébum comme expliqué tantôt. Ainsi, préférez manger du chocolat noir qui est un allié santé indiscutable tant qu'on n'en abuse pas !



3 Route d'Ehl
67230 BENFELD



03 88 74 76 46



Lundi au vendredi
7h-12h et 13h-17h



www.spiess.fr

Location de bennes

& **30m3
20m3**



bois, DIB
déchets verts

7m3



déblais terreux,
gravats propres

Plateforme de recyclage

À la vente : (non exhaustif)

- terre végétale
- concassé recyclé
- mélange terre pierre
- recyclé tout venant
- éco-granulats (sables et gravillons)

Nous recyclons :

- ✓ gravats & DIB
- ✓ déchets verts
- ✓ bois & terres

**& aussi Travaux et
Transport/Location**

ÉNERGIE TEMPORAIRE



PHOTOVOLTAÏQUE



BORNE DE RECHARGE



ÉNERGIE - PHOTOVOLTAÏQUE - IRVE

THERM ELEC

Location - Vente - Installation

NOUS INTERVENONS DANS TOUTE L'ALSACE

- Installation électrique Temporaire
- Installation Borne de recharge
- Installation Photovoltaïque

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site :
www.thermelec-grandest.fr



16 rue de Nairobi
67150 **ERSTEIN**



09 86 64 39 61



contact@thermelecpro.com

Par contre, attention aux abus qui augmentent la production de l'interleukine-1b... Cette protéine favorise les inflammations cutanées et donc les boutons. En plus, le chocolat même noir est un peu calorique et il faut donc surveiller sa consommation ! En revanche, bannissez les gourmandises riches en sucre qui ne feront aucun cadeau à votre épiderme.

Les aliments bons pour la peau et ennemis des boutons !



Certains aliments sont réputés pour être bénéfiques en cas d'acné et pour favoriser une peau saine. Pour afficher une belle peau éclatante, ils sont à inclure au sein d'une alimentation équilibrée et variée.

De l'eau en bonne quantité



L'hydratation est cruciale pour maintenir une peau saine. Boire suffisamment d'eau aide à éliminer les toxines du corps, contribuant ainsi à réduire les risques d'éruptions cutanées. Vous pouvez également consommer du thé vert en plus de boire de l'eau. Les polyphénols présents dans le thé vert ont en effet des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Boire du thé vert peut donc contribuer à améliorer l'état de la peau et à réduire l'inflammation associée à l'acné.

Des poissons riches en oméga-3



Les poissons gras tels que le saumon, la truite et le maquereau sont riches en acides gras oméga-3. Or, ils ont des propriétés anti-inflammatoires naturelles et peuvent ainsi aider à atténuer les symptômes de l'acné.

Des fruits et légumes frais colorés



Les fruits et légumes très colorés (comme les myrtilles, les fraises, les haricots, les brocolis, les agrumes, les épinards et les carottes par exemple) sont riches en antioxydants. Ces produits frais favorisent ainsi la santé de la peau en combattant les radicaux libres et en fournissant des vitamines essentielles.

Les aliments riches en zinc contre les boutons

Le zinc est important pour la santé de la peau. Ce minéral contribue en effet à la régulation de la production de sébum et peut aider à réduire l'inflammation liée à l'acné. S'il est souvent présent dans la routine soin, il peut aussi s'inviter dans l'assiette ! On le retrouve en effet dans les noix, les graines, les lentilles et les produits à base de viande.

Les aliments riches en probiotiques anti-boutons



Yaourt, choucroute, kéfir... ces aliments favorisent une flore intestinale saine, ce qui peut avoir des effets positifs sur la santé de la peau.

Le mot de la fin : L'alimentation ne fait pas tout !

Rappelons que l'alimentation n'est qu'un facteur parmi d'autres. Les dérèglements hormonaux peuvent par exemple aussi jouer sur la prolifération des rougeurs. Contre les boutons d'acné, il vous faudra peut-être consulter un dermatologue pour recevoir les bons soins.

En attendant, n'oubliez pas que purifier ne doit pas rimer avec agresser et assécher les pores de la peau. Une peau grasse à tendance acnéique peut aussi faire partie des peaux sensibles ! Et l'assécher peut aggraver son état. Limitez les gommages abrasifs et pensez à vous hydrater matin et soir (crème hydratante, huile de jojoba, gel d'aloë vera...). Utilisez aussi un gel nettoyant non comédogène ou une lotion adaptée à votre type de peau. Utiliser de l'huile essentielle d'arbre à thé (ou tea tree) ou de l'acide salicylique peut aussi être bénéfique pour les imperfections enflammées et douloureuses. Pour finir, ne zappez jamais le démaquillant après avoir porté du maquillage.

3 masques contre l'acné qui vont faire disparaître les boutons grâce aux astuces de grands-mères.



Les masques permettent de soigner la peau plus en profondeur. Mais on aime particulièrement les faire à la maison avec ce qu'il y a dans les placards. En effet, ces petites tambouilles excluent les ingrédients irritants comme le parfum et permettent de se concentrer sur les ingrédients vraiment utiles. Ainsi, on traite les boutons rien qu'avec de bonnes choses souvent pas chères et faciles à trouver. Dans cet article, vous trouverez plusieurs masques contre l'acné pour avoir le choix des armes. À vos masques, prêts, appliquez !

Avant de commencer, notez que ces masques sont à appliquer sur une peau propre. Après, pensez à hydrater la peau avec un produit adapté à ses besoins.

1) Un masque à base d'ingrédients qui se mangent

Alimentaire, mon cher Watson ! Avec un peu de concombre râpé et un peu de yaourt grec, vous obtiendrez un super masque contre l'excès de sébum, les boutons et les pores dilatés. En plus, 15 minutes de pose et une application par semaine permettront d'éclaircir la peau. En revanche, on l'évitera si ce n'est pas la saison des concombres. Dans ce cas, on pourra se rabattre sur un masque à base de miel, lait et muscade qui donne au passage un bon coup d'éclat à la peau. Sinon, reste la possibilité d'utiliser du curcuma à la place de la muscade si on nettoie bien après pour ne pas arborer un teint un peu jaune... Enfin, un masque au miel et à la cannelle peut aussi être bénéfique. Le miel a en effet des propriétés antibactériennes et apaisantes, tandis que la cannelle peut aider à stimuler la circulation sanguine.

2) Tomate et citron (et ce n'est même pas pour une salade !)

Pour faire cet excellent masque pour purifier et chasser les imperfections, utilisez une grosse rondelle de tomate écrasée, quelques gouttes de jus de citron et une cuillère à soupe d'argile. Après avoir laissé poser cette préparation sur votre visage pendant 20 minutes, vous pourrez procéder à un bon rinçage.

3) Oeuf et citron, le duo de choc contre l'acné

Si vous avez la peau grasse et aussi de l'acné, vous trouverez votre bonheur avec ce masque. Ici, on se contentera de monter un blanc en neige puis d'ajouter une demi-cuillère à café de jus de citron. Cependant, ceux qui veulent un soin plus complet pourront ajouter quelques gouttelettes d'huile de nigelle pour un effet purifiant plus poussé. Après 20 minutes, votre peau vous remerciera !



- Travaux paysagers - création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur
- notre site : www.multiservices-du-ried.fr






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



MAGASIN
Vente aux particuliers :

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

8 rue d'Italie - 67230 Benfeld
Parc d'activités des Nations
audrey@peintures-ruppel.fr
03 90 57 96 08
06 73 43 33 67

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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT





APRÈS





DEVIS GRATUIT
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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



OBERNAI et ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences MULTIMARK pour mieux vous servir

Pensez à changer vos essuies glaces pour l'hiver

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

Carrosserie Direct

Point de vente Officiel de batteries premium à prix hypermarché Garantie 24 mois

Vente de véhicules 0 km ou occasions

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

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

*Voir conditions en garage - Siret Obernai Automobile : 41015069200029 - ©JDM Editions/Edith



à **GEISPOLSHEIM**
37 rue de la gare
03 88 66 34 84
06 08 32 40 50

DS4 E-TENSE 225
PERFORMANCE LINE - FULL OPTIONS
09/2023 - HYBRID - 100 KMS
39 900€

LAND ROVER DISCOVERY 150
11/2016 - DIESEL - 85 000 KMS
CLIM - GPS - CAMÉRA - SIÈGES CUIR
19 900€

MERCEDES CLASS A 160 BUSINESS
10/2016 - DIESEL - 110 000 KMS
CLIM - GPS - CAMÉRA
14 500€

TESLA MODEL 3
LONG RANGE DUAL MOTOR AWD - 441 CV
12/2019 - ELECTRIQUE - 34 000 KMS
32 900€

Un stock permanent de plus de **150 véhicules** occasions et **80 utilitaires** occasions, visibles sur notre parc, disponible de suite, garantie, révisés

33

0924 le Journal de marseille

Faut-il rincer la vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle ?



La question de savoir s'il faut rincer la vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle n'est pas si simple. Elle suscite souvent des débats au sein des familles. En France, 39% des personnes le font systématiquement. Mais est-ce vraiment nécessaire ? Et surtout, est-ce une bonne idée ?

Bonne nouvelle pour ceux qui mettent directement leur vaisselle dans le lave-vaisselle : il est préférable de ne pas la rincer au préalable. Voici trois raisons pour lesquelles vous devriez éviter de rincer la vaisselle avant de la charger dans l'appareil :

1. Les lave-vaisselles nettoient mieux les surfaces non rincées

Il peut sembler logique de rincer les assiettes pour qu'elles soient plus propres, mais c'est en réalité contre-productif. Les détergents pour lave-vaisselle sont plus efficaces lorsqu'ils peuvent s'accrocher aux résidus de nourriture. En effet, les enzymes présentes dans les détergents agissent mieux lorsqu'elles ont quelque chose sur lequel s'attacher. Si les assiettes sont trop bien rincées, le savon glisse sur la surface lisse et les enzymes ne sont pas activées, rendant le lavage moins efficace.

Attention : ne pas rincer ne signifie pas qu'il faut mettre la vaisselle directement du repas au lave-vaisselle. Il est important de jeter les restes alimentaires à la poubelle avant de placer les assiettes dans l'appareil.

2. Vous économisez beaucoup d'eau



Rincer la vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle consomme énormément d'eau, ce qui augmente considérablement votre facture. En effet, le pré-rinçage gaspille 22 milliards de litres d'eau chaque année en France, selon une étude réalisée par la marque Finish et l'IFOP. À titre de comparaison, un lave-vaisselle moderne utilise entre 10 et 19 litres d'eau par cycle. Pour faire des économies d'eau et d'argent, évitez donc de rincer la vaisselle.

3. Les lave-vaisselles modernes sont très performants

Nos grands-mères rinçaient peut-être la vaisselle avant de la laver, mais les lave-vaisselles actuels sont bien plus performants. Certains modèles sont même équipés de capteurs capables de détecter le niveau de saleté et d'ajuster le cycle de lavage en conséquence. Rincer la vaisselle pourrait fausser ces capteurs et rendre le lavage moins efficace.

Le secret pour une vaisselle impeccable ne réside pas dans le rinçage préalable, mais plutôt dans la manière dont vous chargez le lave-vaisselle. Pour obtenir un lavage optimal, découvrez nos cinq astuces pour ranger la vaisselle correctement.



Maintenant, vous savez pourquoi il est préférable de ne pas rincer la vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle. En plus d'obtenir une vaisselle impeccable, vous ferez des économies d'eau et d'énergie. Un geste bon pour votre portefeuille... et pour la planète !

Quelques conseils supplémentaires

Si votre vaisselle n'est pas parfaitement propre après le lavage, cela peut être dû à d'autres facteurs. Voici quelques astuces pour y remédier :

Utilisez cette astuce de grand-mère pour une vaisselle parfaitement dégraissée :

- Mettez votre vaisselle dans le lave-vaisselle.
- Mettez votre pastille pour laver la vaisselle comme d'habitude.
- Ajoutez un grand verre de vinaigre blanc dans le bac du lave-vaisselle.
- Lancez votre programme à haute température.

Et voilà, votre vaisselle grasse est maintenant impeccable. Fini les traces de gras sur les plats qui sortent du lave-vaisselle.

Si vos verres ressortent blanchis, essayez ce truc pour éliminer les traces blanches.

- Remplissez une bassine avec du vinaigre blanc.
- Mettez vos verres à tremper dans la bassine.
- Laissez agir pendant 10 min.
- Rincez-les.
- Essuyez-les avec un chiffon de microfibres
- Résultat, vos verres sont maintenant étincelants, et vous savez maintenant enlever la corrosion

sur les verres. Ils brillent à nouveau comme s'ils étaient neufs. Fini les verres ternis à cause du lave-vaisselle !

Pour éviter les mauvaises odeurs, adoptez ce remède anti-odeur efficace.

- Imprégnez une gaze d'huile essentielle de citron.
- Laissez-la dans le lave-vaisselle en permanence lorsqu'il ne tourne pas.
- Changez la gaze lorsqu'elle ne sent plus le citron.

Attention : ne laissez pas la gaze dans le lave-vaisselle lorsqu'il tourne. Elle risque de se déchiqueter et de laisser des petits morceaux partout.

Fabriquez vous-mêmes vos tablettes pour lave-vaisselle et découvrez notre recette facile.

Ingrédients :

- 60 g de cristaux de soude
- 60 g de bicarbonate de soude
- 60 g d'acide citrique
- 60 g de gros sel de mer
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron
- un peu d'eau
- Un bac à glaçons

• Mélangez tous les ingrédients ensemble avec un fouet, sauf l'eau. (remuez bien en veillant à ce que les huiles essentielles soient bien mélangées avec les ingrédients secs)

• Incorporez lentement et peu à peu l'eau dans le récipient. Commencez avec environ une cuillère à café d'eau, puis mélangez bien et vérifiez la consistance.

• Continuez à ajouter de l'eau jusqu'à ce que vous puissiez former une «boule de neige».

Attention : N'ajoutez pas trop d'eau sinon vos tablettes ne sécheront pas bien.

• Une fois que votre mélange a la bonne consistance, remplissez le bac à glaçons

• Tassez bien pour être sûr qu'il n'y ait pas de poches d'air.

• Laissez-les sécher pendant 12 à 24 heures.

• Une fois sec, vous pouvez retourner doucement votre bac à glaçons et vos pastilles vont tomber toutes seules comme des glaçons.

Vous pouvez les stocker dans un bocal en verre. L'important est de les stocker dans un endroit sec. Et encore un produit en plus sans produits chimiques à la maison. En plus, ces pastilles faites maison sentent incroyablement bon et remplacent les tablettes pour lave-vaisselle industrielles.



SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



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



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

Roby carrelage

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

VENEZ VISITER
NOTRE SHOWROOM DE
200m²
D'EXPOSITION
À HUTTENHEIM

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

NOUVEAU ! Vente de peintures,
tapisserie à peindre et accessoires



Revendeur
unikalo
PEINTURES DÉCOR

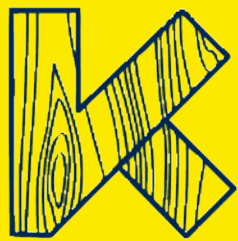
Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...
Travaux en neuf et rénovation • Chape et Pose



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

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





KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



DEPUIS 1981

VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch

67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 697 00013

la Cuisine de marseille

Bonbons faits maison



Faire des bonbons maison est une activité amusante et gratifiante qui permet de créer des friandises délicieuses et personnalisées. Que vous soyez un amateur de cuisine ou que vous cherchiez une activité à faire en famille, la fabrication de bonbons maison offre une grande variété de possibilités. Voici quelques idées et recettes pour vous lancer dans cette aventure gourmande.

Bonbons gélifiés



Les bonbons gélifiés sont faciles à préparer et très appréciés des enfants. Pour faire ces bonbons gélifiés maison, vous aurez besoin d'un moule en silicone mais aussi de :

- 250 ml de jus de fruit (au choix)
- 20 g de gélatine en poudre
- 50 g de sucre

- Versez le jus de fruit dans une casserole et faites-le chauffer à feu doux.
- Ajoutez la gélatine en poudre et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute.
- Ajoutez le sucre et continuez à remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous.
- Retirez du feu et versez le mélange dans des moules en silicone.

- Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures jusqu'à ce que les bonbons soient fermes.

- Démoulez et dégustez !

Bonbons caramels



Les caramels faits maison sont parfaits pour ceux qui aiment les saveurs riches et onctueuses. Vous aurez besoin de :

- 200 g de sucre
- 100 g de beurre
- 200 ml de crème fraîche
- 1 pincée de sel

- Faites chauffer le sucre dans une casserole à feu moyen sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et prenne une couleur dorée.
- Ajoutez le beurre coupé en morceaux et mélangez bien.
- Ajoutez la crème fraîche petit à petit en remuant constamment.
- Continuez à cuire le mélange jusqu'à ce qu'il atteigne 118°C (utilisez un thermomètre à bonbons).
- Ajoutez une pincée de sel et versez le caramel dans un moule tapissé de papier sulfurisé.
- Laissez refroidir à température ambiante, puis coupez en petits carrés.

Sucettes maison

Les sucettes maison sont une autre option amu-



sante et créative. Vous pouvez les personnaliser avec des colorants et des arômes naturels. Vous aurez besoin de :

- 200 g de sucre

- 100 ml d'eau
- 50 ml de sirop de glucose
- Arômes et colorants alimentaires (facultatif)
- Bâtonnets pour sucettes

- Mélangez le sucre, l'eau et le sirop de glucose dans une casserole.
- Faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- Continuez à cuire sans remuer jusqu'à ce que le mélange atteigne 150°C (utilisez un thermomètre à bonbons).
- Retirez du feu et ajoutez les arômes et colorants si désiré.
- Versez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé en formant des cercles et insérez les bâtonnets.
- Laissez refroidir complètement avant de les décoller du papier.

Astuces et Conseils

- Utilisez des ingrédients de qualité pour obtenir de meilleurs résultats.



- Soyez précis avec les températures et utilisez un thermomètre à bonbons pour garantir la bonne consistance.

- Faites preuve de créativité en ajoutant des arômes naturels comme la vanille, le citron ou la menthe.

- Conservez les bonbons dans une boîte hermétique pour qu'ils restent frais plus longtemps.

- Faire des bonbons maison est une activité plaisante qui permet de créer des friandises uniques et savoureuses. En suivant ces recettes simples et en expérimentant avec différents ingrédients, vous pouvez surprendre vos proches avec des bonbons faits maison qui raviront petits et grands.



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

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

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

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



Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

- GRATUIT !**
Métré sur place
- Livraison
- Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

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



inter living **KÜCHEN** *besser kochen!*
HUGELMANN

🕒 Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 10h00-18h00 | 📞 Tél.: 00 49 7821 9657 0
📍 Möbel Hugelmann GmbH | Rainer-Haungs-Str. 1 | 77933 Lahr

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION
NEUF ET OCCASION

PROMO SPÉCIALES RENTRÉE !

CRÉDIT GRATUIT
en 48x sans frais. Partenaire

PROMO
vélo Broadway
1500€
au lieu de 1990€

Service et dépannage à domicile

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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

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

la Planète de marseille

Rénover sa maison, pourquoi ?

Rénover sa maison est une démarche de plus en plus plébiscitée, non seulement pour améliorer le confort de vie, mais aussi pour répondre aux enjeux environnementaux actuels. Avec les préoccupations croissantes liées au changement climatique et à la consommation énergétique, de nombreux propriétaires choisissent de rénover leur logement afin de réduire leur impact écologique tout en réalisant des économies substantielles à long terme. Cette démarche peut passer par plusieurs actions clés, telles que l'amélioration de l'isolation, le remplacement des fenêtres, la modernisation du système de chauffage, et l'installation de panneaux solaires. Chacune de ces actions présente des avantages significatifs tant sur le plan personnel qu'environnemental.

L'isolation



L'isolation est souvent la première étape dans un projet de rénovation. Une maison mal isolée peut entraîner des pertes de chaleur importantes, obligeant les habitants à consommer plus d'énergie pour maintenir une température confortable. En isolant correctement les murs, les combles et les planchers, il est possible de réduire ces pertes de manière drastique. Cela se traduit par une diminution de la consommation de chauffage, ce qui non seulement allège les factures énergétiques, mais réduit également les émissions de gaz à effet de serre. Par ailleurs, une bonne isolation permet de maintenir une température agréable en été, en limitant le recours à la climatisation, qui est également énergivore.

Les fenêtres

Le remplacement des fenêtres est une autre étape cruciale. Les fenêtres anciennes, souvent à simple vitrage, sont responsables de déper-



ditions thermiques considérables. Opter pour des fenêtres à double ou triple vitrage permet de conserver la chaleur à l'intérieur de la maison en hiver et de la garder à l'extérieur en été. Ces fenêtres modernes sont également plus hermétiques, ce qui réduit les courants d'air et améliore le confort thermique. De plus, certaines fenêtres sont conçues pour optimiser l'apport en lumière naturelle, ce qui réduit le besoin d'éclairage artificiel et contribue à une consommation énergétique moindre.

Le chauffage



Moderniser le système de chauffage est un autre volet essentiel d'une rénovation écologique. Les systèmes de chauffage anciens sont souvent peu efficaces et consomment beaucoup d'énergie. En les remplaçant par des solutions plus modernes et écologiques, comme les chaudières à condensation, les pompes à chaleur, ou les poêles à bois performant, on peut réduire considérablement la consommation d'énergie. Les pompes à chaleur, par exemple, utilisent l'énergie présente dans l'air ou le sol pour chauffer la maison, ce qui est beaucoup plus efficace et moins polluant que les systèmes de chauffage traditionnels. De plus, ces nouvelles technologies sont souvent compatibles avec les énergies renouvelables, ce qui renforce leur caractère écologique.

Les panneaux solaires

L'installation de panneaux solaires est sans doute l'une des initiatives les plus emblématiques d'une

rénovation écologique. En exploitant l'énergie solaire, une ressource inépuisable et gratuite, les propriétaires peuvent produire leur propre électricité ou chauffer leur eau. Cette démarche réduit la dépendance aux énergies fossiles, qui sont non seulement coûteuses mais aussi très polluantes. De plus, les panneaux solaires permettent de réaliser des économies substantielles sur les factures d'électricité, et le surplus d'énergie produit peut être revendu au réseau, générant ainsi des revenus supplémentaires. L'énergie solaire est une solution durable qui participe activement à la transition énergétique.



Au-delà des avantages économiques et écologiques, ces rénovations contribuent également à améliorer la qualité de vie des occupants. Une maison bien isolée, avec un système de chauffage efficace et des fenêtres modernes, offre un confort thermique optimal en toutes saisons. De plus, ces améliorations augmentent la valeur immobilière du bien, ce qui est un atout en cas de revente. Enfin, il est important de souligner que de nombreuses aides financières existent pour encourager ces démarches, rendant les rénovations plus accessibles à tous.

En conclusion, rénover sa maison pour améliorer l'isolation, remplacer les fenêtres, moderniser le chauffage, et installer des panneaux solaires est une démarche bénéfique à plusieurs niveaux. Elle permet de réduire la consommation d'énergie, de diminuer les émissions de gaz à effet de serre, et de réaliser des économies substantielles sur le long terme. Ces rénovations participent également à la transition énergétique en favorisant l'utilisation des énergies renouvelables. En somme, elles représentent un investissement judicieux pour l'avenir, tant pour le bien-être des occupants que pour la préservation de notre planète.

PORTES *Ouvertes*

Z.I. du PAPE à ERSTEIN

les **27**,
28 et **29**
Septembre
de 10h à 18h

De nombreux lots à gagner :
1 kit panneau photovoltaïque, 1 trottinette électrique
1 nettoyeur à vitre, et de nombreux autres lots à gagner !*



+ecotech
Chauffage, climatisation
et énergie renouvelable

17 rue de Nairobi • 03 90 00 00 44 • www.ecotech-alsace.fr



UNE SOLUTION OPTIMALE,
OPTIFEN
FENÊTRES • PORTES • VOILETS

6 rue de Kyoto • 03 88 98 81 82 • www.optifen.com



AKTAS SARL
NEUF & RENOVATION
Crépissage, ravalement,
isolation

16 rue de Nairobi • 03 88 98 80 90 • www.aktas-crepi.fr



**HELMBACHER
PIERRE
Aluminium**
Portail, clôtures, pergola,
gardes-corps, claustra,
motorisation

18 rue de Kyoto • 03 88 98 88 80 • www.hpaluminium.fr



*Tombola sans obligation d'achat valable durant les journées portes ouvertes, voir conditions en magasins

Le Journal de marse

71.000 exemplaires

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

SEPTEMBRE 2024 n°194



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

**FERMETURES
BERGER**

25
ANS

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

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

03 90 57 85 36

fermetures-berger.fr

**Les
Journées
Privilèges**

**Du 5 septembre
au 31 octobre
2024**

ZIMMERMANN
Fabricant Alsacien de literie
DEPUIS 1934

ZIMMERMANN

Zone Artisanale
3, rue de la Fontaine
67530 BOERSCH
(près d'Obernai)

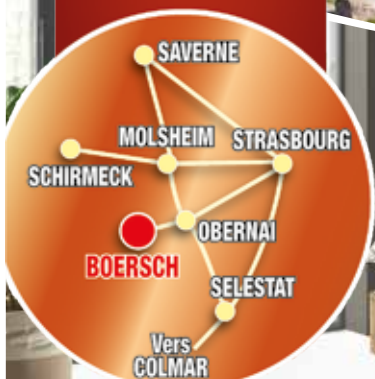
03 88 95 89 31

www.literiezimmermann.fr

Ouvert du lundi
au samedi :
de 8h30 à 12h00
& de 13h30
à 17h30

RC SAVERNE B 324 310 838

- Vente directe à l'usine
- Toutes dimensions possibles
- Conseil d'un spécialiste
- Qualité, prix



www.literiezimmermann.fr