

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

OCTOBRE 2024 n°195



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

FERMETURES
BERGER

A NOS CÔTÉS DEPUIS PLUS DE
25 ANS

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

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

03 90 57 85 36

fermetures-berger.fr



Du 5 septembre
au 31 octobre
2024

Les
Journées
Privilèges



ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie
DEPUIS 1934

ZIMMERMANN

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

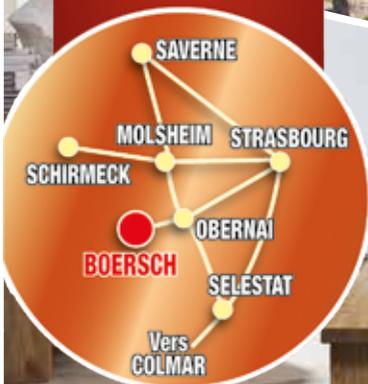
03 88 95 89 31

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

Côté feu
Chauffez-vous grâce
à Cheminée



Salle
d'expo
350 m²



VELUX®



Côté toiture
La toiture de votre maison de A à Z

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



le Bien-être
marseille

Le jeûne intermittent

Il a le vent en poupe, le jeûne intermittent ! On nous vante ses bienfaits dans beaucoup d'articles ou de magazines. Pourtant, je suis plus réservée quant à sa mise en pratique et je ne trouve pas que ce soit toujours une bonne idée. Je vais vous expliquer pourquoi.

Tout d'abord, c'est quoi le jeûne intermittent ?

C'est une période pendant laquelle on ne va pas manger dans la journée. En général, on mange sur une période de 8 heures et pendant une durée de 16 heures on va jeûner. On va par exemple sauter le dîner ou le petit déjeuner.

Pourquoi je ne suis pas « pro » jeûne intermittent ?

Tout d'abord, je rencontre beaucoup de consultantes qui ne mangent pas assez. Leur apport calorique de la journée n'est pas suffisant. Elles ne mangent pas assez de protéines, pas assez de bons gras. Elles sont en surpoids et pensent presque toujours que c'est un excès de calories qui est à l'origine de ce poids. Ce n'est pas aussi simple. Je trouve que les restrictions alimentaires peuvent vite se muer en trouble du comportement alimentaire, c'est une des raisons pour laquelle je ne recommande pas le jeûne intermittent. Certaines personnes se sentent très bien en éliminant un repas dans la journée, du moins au début. C'est surtout valable pour les hommes qui ont un système hormonal très différent de celui des femmes. Voilà d'où viennent mes réticences ! Ils vivent beaucoup mieux le fait de jeûner le matin que les femmes. Les études nous montrent que jeûner le matin pour les femmes est néfaste. Cela perturbe considérablement le cycle : problème de fertilité et règles douloureuses pour ne citer qu'eux. Cela peut même conduire à une prise de poids car le métabolisme peut être bouleversé.

Ce que je recommande plutôt :

Je conseille plus volontiers de manger le matin, si on peut du salé avec des protéines et des bons gras. La glycémie est plus stable, il y a moins d'envies de sucre dans la journée, moins d'irritabilité et de coup de pompe.

Si vous n'avez pas faim, ne vous forcez évidemment mais on pourra se poser la question du repas du soir. Est-il trop lourd, est-il pris trop tard ? On peut aussi se questionner sur la bonne santé du foie ou sur un cortisol trop élevé ? Longtemps diabolisés, pensez aux œufs, c'est une merveilleuse protéine ! J'ai de très bons retours d'expérience avec le petit déjeuner salé et protéiné. On me parle souvent d'un regain d'énergie, d'une bonne satiété jusqu'à midi et même de quelques kilos envolés.

Si vraiment vous tenez à continuer le jeûne intermittent et que vous êtes une femme, ne le faites pas le matin, déplacez votre fenêtre alimentaire du matin à la fin d'après-midi.

Enfin je terminerais en vous disant que pour moi un jeûne ce n'est pas un moyen de perdre du poids. Ce n'est pas dans cette optique qu'il faut le considérer. Un jeûne c'est une pratique qui doit être encadrée dans le but de nettoyer son organisme et de le mettre au repos. Je vous parle des pratiques de plusieurs jours. Il y a une descente alimentaire à faire et une reprise à faire après. Pour perdre du poids, beaucoup de facteurs sont à prendre en compte, le plus difficile étant de trouver la cause du surpoids. Ne vous lancez pas dans des pratiques sans être guidé sous peine de détruire votre métabolisme.

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



immobilière REIBEL

Une société, trois métiers : Promotion immobilière - Lotissement - Transactions immobilières

RE 2020



La résidence Les Passereaux

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

LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD

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

Accès sécurisé par visiophone

Près d'ERSTEIN



MAISON À RÉNOVER + DÉPENDANCE
Maison 60m², + dépendance 250m²,
3,44 ares, viabilisation partielle
POSSIBILITÉ USAGE PROFESSIONNEL

104 000,00 € 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

RHINAU



MAISON DE 4/5 PIÈCES À RÉNOVER
85m², salon/séjour/cuisine équipée 40m²,
3 ch, garage, jardin, piscine, 7,08 ares,
chauffage fioul/pellets, dpe E

345 000,00 € Hono charge vendeur

Près de BENFELD



MAISON DE 7/8 PIÈCES
200m², salon/séjour 42m², cellier,
5 ch, véranda 15m², garage double, ss sol
aménagé, jardin, cour 8,2 ares, dpe C,

430 000,00 € Hono charge vendeur

Près de RHINAU



MAISON DE 8 PIÈCES + DÉPENDANCE
205m², salon/séjour 68m², 4 ch,
véranda, 2 sdb, gge, cave, cour dépen-
dances, jardin, 14,7 ares, dpe E

441 000,00 € Hono charge vendeur

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

© Le Journal de Marsel/Edith

Les aliments à manger le soir et ceux à éviter

Que manger ce soir ? « Dîner comme un mendiant » pour ne pas grossir, éviter les protéines animales... Des idées reçues ? Petit tour d'horizon des aliments à privilégier et à éviter à l'heure du dîner.



Et si bien dormir commençait par manger ce qu'il faut le soir ? Certains types d'aliments sont tout indiqués pour calmer un cerveau qui turbine quand d'autres provoquent un inconfort rendant peu propice une bonne nuit réparatrice.

Que manger le soir ? 5 aliments à privilégier

Ne pas manger le soir n'est pas une bonne idée : pour bien dormir, mieux vaut manger léger le soir, mais correctement.

Les pâtes complètes

Pour bien dormir, adoptons une alimentation de sportif ! Manger des pâtes le soir n'a rien de farfelu à condition de les choisir **complètes, de les manger al dente** et... de ne pas les noyer de sauce industrielle.



Une étude du *Brigham and Women's Hospital* publiée par *The Lancet* indique que la consommation de pâtes facilite l'absorption du **tryptophane**, le précurseur de la **sérotonine** qui régule l'humeur et de la **mélatonine**, la fameuse hormone du sommeil. On a également montré que **certaines aliments ont une influence directe sur la qualité du sommeil**.

Les fruits à coque et graines

Les **amandes riches en magnésium** et les noix de Grenoble riches en tryptophanes sont à intégrer à vos menus du soir si vous avez du mal à dormir. Le magnésium permet aux muscles de se relâcher ce qui favorise un bon sommeil. En outre, les protéines végétales permettent de **stabiliser le taux de sucre dans le sang**, signal pour l'organisme de passer en mode digestion et repos. À mélanger avec des **graines de courges** qui contiennent elles aussi des tryptophanes pour dormir comme un bébé !

Manger une banane le soir pour mieux dormir ?

La banane est en effet un super aliment pour prendre soin de ses nuits. Riche en magnésium et potassium, elle aide le corps et le **système nerveux à se relâcher**. La banane contient elle aussi du **tryptophane qui favorise l'endormissement**.

Les légumineuses

Riches en glucides, les légumineuses comme les lentilles, pois chiches ou haricots se métabolisent lentement. Elles ont ainsi un **effet sédatif**. Ces protéines végétales ne sont pas stimulantes, contrairement aux protéines animales. A associer avec des légumes et une céréale complète pour un menu équilibré.

Les légumes à feuilles vertes

Les **légumes de saison sont toujours à privilégier à chaque repas** car ce sont eux qui apportent tous les nutriments nécessaires. Le soir, misez sur ceux qui ont des feuilles bien vertes comme toutes les salades, épinards, blettes, etc. Ils renferment une bonne quantité de **vitamines du groupe B** qui participent au bon fonctionnement du système nerveux. Ils sont également riches en **calcium qui réduit les effets du stress**.

Quels aliments faut-il ne pas manger le soir ?

Ce sont des évidences mais le soir, on évite les aliments trop sucrés, trop riches en graisse et excitants qui rendent la digestion difficile.



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



CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

Jusqu'à

50%

de réduction sur tous les soins !

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



Prenez rdv dès maintenant avec notre diététicien, Lucas Lang




5/5

42 avis clients

5 étoiles

avis vérifiés

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

48 rue du Général de Gaulle · **GEISPOLSHEIM**
03 88 96 48 95 · sur RDV de 9h à 20h en continu du mardi au samedi
www.amincissement-lang.com

Offre valable uniquement sur réservation jusqu'au 26 octobre 2024 - Site n° 7881403540004 - JDM - Editions Edith

Les aliments transformés

Riches en sucres dits autrefois rapides, les aliments transformés type pain de mie ou biscuits et ceux qui sont très gras sont à éviter de manière générale, a fortiori le soir. Ces aliments vont **stimuler la production d'acide** dans l'estomac pouvant provoquer des reflux. En outre, l'excès de sucre va provoquer des pics d'insuline qui entraînent le **stockage des graisses**.

Les aliments excitants

Bien entendu, café et thé sont à éviter dès la fin de journée, surtout si on est sensible aux effets de la caféine. Mais les excitants ne se limitent pas à ces deux boissons. Le soir, évitez de manger du piment ou du poivre car ces épices **augmentent la température du corps** qui a justement besoin de diminuer pour mieux dormir. Attention aussi à la **caféine qui se cache dans le chocolat** ! À consommer avec modération donc.

La viande rouge

Avec sa forte teneur en protéines, la viande rouge est **très longue à digérer**. Le soir, elle demandera trop de travail à votre organisme ce qui pèsera sur votre sommeil. Si vous tenez à manger de la viande, préférez une viande blanche comme la dinde ou le poulet.



Les agrumes

Contrairement aux idées reçues, la vitamine C n'empêche en rien l'endormissement ! Si les citrons, oranges et autres pamplemousses sont à éviter le soir, c'est plutôt parce qu'ils peuvent **provoquer des remontées acides**.



La charcuterie

La charcuterie est à éviter le soir. **Très salée, elle déshydrate**, ce qui risque de vous réveiller la nuit. Elle contient également de la tyramine, substance qui augmente la tension et rend le **cerveau plus alerte**.



VB SERVICES 30^{ème} anniversaire

PORTES OUVERTES les 19 et 20 octobre

Ambiance, buvette, animations.



Devis et démonstration **GRATUITS!**

Meuble de cuisine
Fabrication
Allemande et Italienne
Häcker ARREX



Démonstrations
culinaires
le dimanche

■ Animations enfants

■ Parapente virtuel

■ **TOMBOLA***
GAGNEZ UNE TV 55"



* Tombola valable uniquement pendant les journées portes ouvertes

Chez **VB SERVICES** c'est le service qui compte !

1, rue de Belgique à **BENFELD** · Tél. 03 88 74 77 33 · www.vb-services.fr

BOSCH **SIEMENS** **GAGGENAU** **Electrolux** **beko** **SAMSUNG** **Miele**

© JDM Editions

Cuisinest

FABRICATION, VENTE ET POSE DE CUISINES TOUS STYLES · DRESSING · PLACARDS

PORTES OUVERTES

le dimanche 20 octobre

de 10^h à 18^h

Journée
démonstrations
dans notre
ATELIER



4, rue de Suède • 67230 **BENFELD** • 03 88 74 06 73
cuisinest@orange.fr • www.cuisinest.fr

Mardi au vendredi : 9h30 à 12h - 14h à 18h · Samedi : 9h30 à 12h - L'après-midi sur RDV

Plus que PRO
Les Meilleures Entreprises de France
★★★★★



Du 14 septembre au 12 octobre 2024



Pluie ou soleil, le confort à portée de main !

Nous motorisons :

portails battants

portails coulissants

portes de garage

Nous réalisons :

pergolas photovoltaïques

carports photovoltaïques

dépannage et SAV

OFFRES
SPÉCIALES

3 ANS

La Motorisation
lumineuse
et pilotage smartphone
offerts*

*sous condition de faisabilité technique,
hors portes de garage.

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

EUROSYSTEMES.fr

Expert de vos automatismes d'accès

4 rue du Thal • 67210 OBERNAI

Tél. : 03 88 48 64 70

info@eurosystemes.fr • eurosystemes.fr

DÉCORATION Tapissière - Décoratrice
Christine
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

les Animaux marsel

Araignées dans une maison : quelles sont les causes et les solutions ?



En automne, la présence des araignées dans la maison horrifie les propriétaires. Il faut dire qu'avec leur couleur brunâtre, leurs quatre paires de pattes longues et velues et leur abdomen rond et bombé, elles n'ont rien de bien sympathiques. Mais pourquoi les araignées sont-elles présentes dans nos maisons à cette saison ? Sont-elles dangereuses pour l'homme ? Ont-elles une utilité pour l'écosystème ? On vous dit tout.

L'automne, la période des amours

On pense à tort que l'araignée tégénaire noire envahit nos maisons à l'automne. En réalité, elle cohabite avec nous toute l'année cachée dans un coin de notre habitat derrière nos meubles, un frigo, une poutre, un angle de chambre, de salle de bain, un grenier ou un garage.

Simplement, elle vit plutôt la nuit, ce qui la rend discrète, voire invisible. Ajoutons à cela qu'elle est craintive, préférant la fuite à la confrontation.

À l'automne pour le mâle, impossible de rester caché plus longtemps dans sa toile, car c'est la période des amours et il est irrésistiblement attiré

par les phéromones envoyées par les femelles. Pour mener à bien sa mission, il parcourt les murs de nos maisons pour trouver une toile occupée par une femelle pour s'accoupler.

Monsieur prend des précautions avant de s'aventurer chez Madame. En effet, il touche la toile avec l'une de ses pattes de façon régulière pour indiquer à la femelle qu'il n'est pas une proie. Si la femelle s'avance, il prend la fuite pour ne pas lui servir de repas. Si elle ne se montre pas, il la rejoint et vit avec elle jusqu'à sa mue de maturité. Lors de l'accouplement, il lui injecte du sperme avec son organe copulateur qui se trouve dans ses pédipalpes (sorte de grandes pattes situées derrière les mandibules).

Le saviez-vous ?

Il existe d'autres espèces d'araignées tégénaires dont les plus connues sont :



• La tégénaire géante, Tegenaria duellica



• La tégénaire des champs ou tégénaire champêtre Tegenaria agrestis



• La tégénaire commune ou tégénaire domestique, Tegenaria domestica



• La tégénaire des murs, Tegenaria parietina

Comment éloigner les araignées sans les tuer ?

L'araignée est une alliée pour l'écosystème et un maillon important de la chaîne alimentaire. Insectivore, elle s'attaque à tous les nuisibles de taille inférieure à la sienne en raison de la faible toxicité de son venin. C'est notamment une redoutable prédatrice des moustiques et des mouches. Et la dame est cannibale, régulant ainsi sa population. Pour toutes ces raisons, il est préférable de cohabiter avec cette dernière sans lui faire de mal.

Après avoir piégé un insecte dans sa toile composée d'une plateforme et d'un entonnoir dans lequel elle se cache, la tégénaire noire injecte ses enzymes toxiques à l'intérieur de sa proie pour la liquéfier et l'aspirer.

Un animal sensible aux odeurs :



Pour l'éloigner des maisons, on peut utiliser des odeurs répulsives :

- En posant sur un meuble des écorces de citron ou un marron coupé en deux,
- Ou en vaporisant du vinaigre blanc ou des huiles essentielles (menthe, lavande, eucalyptus) autour des entrées (fenêtre et porte).

Suite page 08

CYCLES SCOOTERS 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 9^h à 12^h et de 14^h à 18^h³⁰ • Samedi en **NON STOP** de 9^h à 17^h

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

Les autres astuces :



- Utiliser des prises anti-araignées,
- Installer des moustiquaires.

L'araignée est-elle vraiment sans danger ?



L'araignée tégénaire noire ou *eratigena atrica* que l'on trouve dans nos maisons en automne n'a ni dard ni dents. Par conséquent, **elle ne peut infliger ni piqure ni morsure**. D'après la LPO, elle est totalement inoffensive et **ne s'attaque pas à l'homme**.

Les piqures sont en général l'œuvre d'autres insectes comme les moustiques, ou les punaises de lit.

Elle possède en revanche des mandibules (chélicères) équipées de glandes à venin. Ce dernier circule dans de petits canaux avant d'être libéré par des crochets très acérés. Mais là encore ces derniers sont trop modestes pour transpercer la peau humaine.

Le saviez-vous ?



1 600 espèces d'araignées sont recensées en France. Seule une dizaine d'entre elles peuvent occasionner des morsures et uniquement, si elles se sentent en danger. Avec pour conséquences de petites boursouffures et des démangeaisons sans gravité. Les morsures d'araignées avec envenimation sont extrêmement rares. Elles ont lieu généralement dans les régions subtropicales et tropicales d'Afrique, d'Australie et d'Amérique du Sud (Mygales et autres).

Conseil malin

Les plus téméraires pourront déplacer l'araignée en la faisant rentrer dans une boîte. Il suffit de pousser cette dernière à l'intérieur avec une feuille de papier. La remettre dehors lorsqu'il fait froid la condamnera. Opter plutôt pour un lieu comme un abri de jardin ou un garage.

Publié avec l'aimable autorisation de www.jardiner-malin.fr

Est-ce que les araignées nous voient ?

Mais si vous avez peur en voyant des araignées, vous êtes-vous déjà demandé ce qu'elles ressentent en vous voyant ? D'ailleurs, est-ce qu'elles nous voient vraiment ? Malgré tous leurs yeux, les araignées n'ont pas une très bonne vision. Elles détectent les changements de luminosité, mais voient plutôt flou.

Est-ce que les araignées viennent sur nous quand on dort ?

La nuit, les araignées s'introduisent dans notre bouche. On en avalerait ainsi plus d'une dizaine tout au long de notre vie... **C'EST FAUX !**

Est-il bon d'avoir des araignées dans une maison ?

Elles peuvent vous effrayer, mais les araignées sont plus une nuisance qu'un risque pour la santé. D'ailleurs, avoir des araignées dans votre maison peut être bénéfique, car elles éloigneront les espèces nuisibles dangereuses et les insectes porteurs de maladies comme les tiques, les puces et les blattes.

Pourquoi dit-on qu'une maison est saine quand il y a des araignées ? L'araignée, signe d'une maison saine

Les arachnides sont en effet attirés par les endroits ni trop confinés, ni trop chauds, ni trop humides, où l'air y est plus sain qu'ailleurs. Pareil dans le jardin : leur présence en masse signifie qu'il est exempt de pesticides et que la biodiversité y est foisonnante.

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

SAM DIM
19 & 20 OCTOBRE
Portes Ouvertes
Les commerçants et artisans vous accueillent
au Parc d'Activités des Nations de Benfeld

BUVETTE FOOD TRUCKS
ANIMATIONS

UN EVENEMENT **ucab**
-d'infos@ucab-benfeld.fr

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

PORTAS®

Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution
de rénovation
rapide et durable

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

APRES

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

APRES

**Nous fabriquons du neuf
sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

**Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet**

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

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

NOUVEAU

pointloc
by **ada**

pointloc
by **ada**

LOCATION
DE VÉHICULES

CARROSSERIE MULTIMARQUES

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

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

LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN

JUSQU'AU 26 OCTOBRE

LA 2ÈME PAIRE DE MARQUE OFFERTE

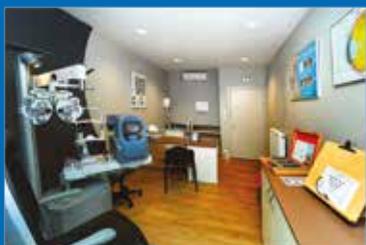
Kryss™

LES JOURS KRYSS

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



MP AGENCEMENT RECRUTE !

MENUISIER POSEUR (H/F)

MENUISIER ATELIER (H/F)

OPÉRATEUR À LA SCIE
NUMÉRIQUE (H/F)



GERSTHEIM



CDI À POURVOIR DE SUITE

PLUS D'INFORMATIONS

03 90 29 55 10

contact@mp-agencement.fr

www.mp-agencement.fr

MP
agencement

Le Retour

MAISON ROUGE

Habilleur

Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION NOUVEAUTÉS



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



RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) SELESTAT • 03 88 92 02 27

GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h³⁰ • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h³⁰ et samedi 9h-12h/14h-18h

© Le Journal de Marsel / Edith



Vêtements : 12 taches, 12 solutions naturelles !

Les taches font partie de notre quotidien. Sauce, beurre, vin, fruits... Qui ne s'est jamais retrouvé avec une jolie « médaille » sur un t-shirt ou un pantalon blanc ? Sans oublier les enfants qui reviennent de l'école les vêtements tachés...

Cependant, ne cédez pas à la panique. Les solutions contre les taches existent... et elles sont naturelles en plus !

Des astuces naturelles pour traiter chaque tache !

Toutes les taches ne s'enlèvent pas de la même façon... Petit passage en revue des principaux accidents qui peuvent arriver à vos vêtements et des ingrédients pour y remédier.

1 - Tache de beurre

Quand une tartine fraîchement beurrée vous glisse des mains et laisse une jolie auréole grasseuse sur votre chemisier tout neuf, on a envie d'en vouloir à la terre entière...

Mais, c'est sans compter sur la **terre de Sommières**.

Appliquez du papier absorbant sur la tache, puis saupoudrez-la de terre de Sommières. Patientez le temps que cela sèche et brossez.

Les **taches de gras** ne résistent pas à la terre de Sommières ! Cette dernière sous forme d'argile en poudre absorbe et neutralise efficacement un certain nombre de taches : **huile**, maquillage, parfum... Et ce, sur des surfaces délicates comme les textiles, les cuirs, les marbres et même l'ébénisterie. A tester !



La Terre de Sommières est une argile naturelle découverte au début du 19e siècle dans le village de Sommière près de Montpellier. Elle est aujourd'hui extraite au Maroc où elle est reconnue sous le nom de Savon de Fez. Son grand pouvoir absorbant lui permet de détacher, à sec et sans auréole, les taches grasses (huile, beurre, gazole, maquillage, etc.)

2 - Tache de fruits

Vous n'avez pas pu vous empêcher de goûter à ces fraises en chemin et vous avez fait tomber quelques morceaux sur votre haut en coton... Pas de problème !

Si votre haut est coloré, appliquez du lait tourné sur la tache et laissez agir pendant 1h ou 2. Puis, lavez votre haut normalement. Le lait caillé est imparable contre les taches de fruits !

Si votre haut est en laine, appliquez du **vinaigre blanc** sur la tache puis rincez à l'eau claire.



3 - Tache de peinture

Oups, vous n'aviez pas vu cet écri-teau avec inscrit « peinture fraîche » et vous vous êtes appuyé une fraction de seconde sur ce mur. Pas de panique.

Si la tache de peinture est déjà sèche, grattez-la un peu pour retirer le maximum de peinture. Puis, appliquez de l'essence de térébenthine avec un torchon propre et tamponnez. La tache sera estompée.



MEDICLIN HERZZENTRUM LAHR

Das MEDICLIN Herzzentrum Lahr vereint unter einem Dach die Klinik für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie sowie die Klinik für Innere Medizin und Kardiologie und die Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. Das 1994 eröffnete Herzzentrum verfügt über 75 Betten. Hier sind rund 320 Mitarbeiter*innen beschäftigt. Zum MEDICLIN-Standort Lahr gehört neben dem MEDICLIN Herzzentrum Lahr auch das MEDICLIN MVZ Lahr.

Wir suchen zum nächst möglichen Zeitpunkt
in Vollzeit (w/m/d)

ELEKTRIKER für den Bereich Haustechnik

Sie haben Rückfragen und benötigen noch
weitere Informationen?

Gerne steht Ihnen **Herr Allouche**
0049 7821/925-2129 oder per Email
bengida.allouche@mediclin.de zur Verfügung.



WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG!

4 - Tache de sang

Une petite coupure, et ça y est, c'est la tache ! Mais votre vêtement n'est pas fichu pour autant... Tout d'abord, ne mettez surtout pas d'eau chaude sur la tache de sang.

Pour y remédier, faites plutôt dissoudre un **cachet d'aspirine effervescent** dans un peu d'eau, puis appliquez-en sur la tache en frottant très doucement. Laissez sécher et brossez. Recommencez si nécessaire. Adieu la tache de sang !



5 - Tache de vin rouge

C'est dimanche, on profite des instants agréables d'un bon repas en famille, on déguste un bon verre de vin rouge... Et paf, une nouvelle tache sur le t-shirt ou le chemisier blanc, ou pire le tapis tout neuf !

Ce n'est pas grave, appliquez simplement du lait bouillant dessus, laissez agir plusieurs heures et la tache ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Si votre vêtement est coloré, saupoudrez la tache de sel fin et rincez immédiatement avec de l'eau froide, en attendant de la nettoyer correctement. Le mieux, et si vous en avez la possibilité, est de mettre de l'eau froide additionnée d'**ammoniaque** sur la tache, avant de laver le vêtement normalement.



6 - Tache de vinaigre

Le vinaigre est particulièrement utile au quotidien, mais nous ne sommes pas à l'abri d'éventuelles taches !

Pour enlever les taches de vinaigre, appliquez quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes, puis rincez à l'eau claire. Vous pourrez alors tirer un trait sur la tache de vinaigre.



Collection Automne- Hiver
HOMMES • FEMMES • ENFANTS

CHAUSSURES BUCK

Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi

BENFELD CENTRE Tél. 03 88 74 23 54
www.chaussures-f-buck.fr Chaussures F.BUCK

Maintien du Souvenir

Nettoyage, entretien et fleurissement de sépultures

Formules de nettoyage + entretien :
trimestriel, bimestriel, mensuel

Nettoyage + entretien unique :
à partir de 85 €

Fleurissements :
naturels ou artificiels

Prévoyance en cas de décès :
contrat de nettoyage, d'entretien, de fleurissement.
De 5 à 20 ans après le décès

Prestation souvenirs :
entretien après funérailles

Pour plus d'informations, contactez-nous

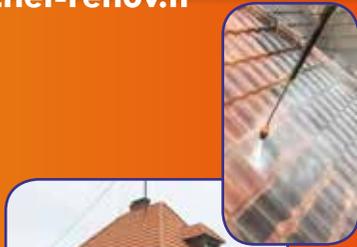
07 88 19 52 92
ms.evasionpaysage@gmail.com
HUTTENHEIM
www.msevasionpaysage.fr
SARL MS évacion paysage - B 894397694 - Strasbourg - Capital social de 4 000 €



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

site : 512 033 109 00025



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons
le service clients !



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

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

Suite de la page 10

7 - Tache de thé

En tentant d'avaler goulûment votre tasse de thé, celle-ci s'est en partie répandue sur votre chemisier blanc. Pas de chance ! Mais vous pouvez réparer cette maladresse en appliquant quelques gouttes de **jus de citron** sur la tache, et en rinçant à l'eau froide.



Si votre vêtement est coloré, il vous faudra battre un jaune d'oeuf et le délayer dans de l'eau tiède. Appliquer la mixture sur la tache et cette dernière disparaîtra. Incroyable, mais vrai !

8 - Tache de transpiration

La transpiration est un phénomène naturel qui peut laisser des traces disgracieuses... Toutefois, vous pouvez contrer cette conséquence en appliquant quelques gouttes de **citron** sur les taches. Laissez sécher puis lavez normalement. Si votre vêtement est en laine, laissez-le tremper dans de l'eau froide additionnée de **vinaigre** quelques heures.



9 - Tache d'oeuf

En cassant des oeufs, les taches sont fréquentes en raison notamment du fameux blanc d'oeuf, qui coule très vite. Pour limiter les dégâts, utilisez impérativement de l'**eau froide** sur la tache. En général, un peu d'eau savonneuse suffit à se débarrasser de la tache.



10 - Tache d'encre

Chez les enfants, l'encre est régulièrement la cause de taches tenaces. Cependant, la plupart du temps, pour éliminer la tache, il suffit de la tamponner avec du **lait chaud** ou même du **jus de citron**, et de laver le vêtement comme vous le faites habituellement.



11 - Tache de chocolat

Aaah le chocolat ! Qui n'a jamais mis de chocolat sur un t-shirt ou un jean fraîchement lavé, gourmands comme nous sommes ? Mais ne vous inquiétez pas, la tache ne sera pas plus lente à disparaître que le moelleux fondant tout juste avalé ! Appliquez de la **glycérine** tiédie dessus, frictionnez puis rincez à l'eau tiède. Plus de tache ! Notez que dans la plupart des cas, de l'eau froide suffit souvent à retirer une trace de chocolat.



12 - Tache de confiture

La confiture, bien que délicieuse, mène souvent la vie dure à nos vêtements en passant par les trous de la tartine... Pour y remédier, retirez à l'aide d'un couteau le maximum de confiture, puis passez la tache à l'eau froide. Puis, lavez le vêtement normalement. Cependant, le résultat n'est pas garanti pour tous les types de confitures, celles à la myrtille par exemple, sont difficiles à traiter...



Taches - Bon à savoir

L'eau oxygénée est un véritable remède contre les taches en tout genre ou presque. 100 % naturelle, l'eau oxygénée est polyvalente. Elle agit contre les taches anciennes, de brûlures de cigarettes, javel ou encore d'oeuf.

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

CUISINE • DRESSING • SALON/SÉJOUR • CHAMBRE/LITERIE

3^{ème} génération !

51^{ème} ANNIVERSAIRE !!



REMISES
DE **-20%**
A **-60%***



Site : 319 011 250 00010 - * Valable jusqu'au 31 octobre 2024

53, rue de Heidolsheim 67600 **M U S S I G** tél. 03 88 85 32 02
courriel : info@meublesfeuerer.com • Site internet : www.meubles-feuerer.fr

©JDM Editions



Durant certaines périodes de l'année, le climat peut bouleverser nombre de vos plans. Quand la pluie s'abat en trombes, elle peut vous contraindre à rester à l'intérieur, mais ce n'est pas nécessairement négatif. Un jour de pluie sporadique à la maison peut être précisément ce dont vous avez parfois besoin pour vous revitaliser, passer du temps seul et vous installer confortablement chez vous.

Plutôt que de fixer la fenêtre ou la télévision toute la journée, il y a quelques activités qui vous aideront à optimiser une journée pluvieuse à la maison.

Nettoyage

Ce n'est peut-être pas l'activité la plus divertissante, mais un grand nettoyage de la maison un jour de pluie peut être incroyablement gratifiant. Vivre dans un espace en désordre, sale et chaotique peut avoir un impact notable sur votre humeur et votre bien-être. Un grand ménage est donc une méthode efficace pour renforcer votre santé mentale tout en améliorant votre espace de vie. De plus, se détendre avec une tasse de thé après avoir terminé le nettoyage est extrêmement satisfaisant, et vous pouvez ensuite passer le reste de la journée comme vous le souhaitez.

Pâtisserie

La pâtisserie est une autre excellente façon de passer un après-midi pluvieux à la maison. C'est une activité divertissante, créative et intéressante qui vous occupera et vous amusera ; de plus, vous pourrez ensuite déguster le fruit de votre travail en vous blottissant avec un livre ou en regardant la télévision. Vous pouvez toujours trouver une nouvelle recette à essayer en ligne, et il y a de nombreuses options intéressantes pour ceux qui n'ont jamais fait de pâtisserie auparavant.

Yoga

Il est frustrant de vouloir sortir de chez soi et d'être actif, mais il y a toujours des activités que l'on peut faire à la maison. Le yoga est une autre excellente activité pour les jours de pluie, car il est bénéfique pour le corps, l'esprit et l'âme. Une séance de yoga peut être gratifiante et vous donner l'impression d'avoir été productif alors que vous étiez coincé à la maison. Si vous êtes débutant en yoga, il y a de nombreuses vidéos sur YouTube que vous pouvez suivre.



Lire

Rien ne vaut le sentiment de se blottir avec un bon livre alors qu'il pleut des cordes dehors. La lecture peut aussi être une excellente alternative à toute activité impliquant un écran, offrant ainsi un repos bien mérité à vos yeux. La lecture peut apporter de nombreux bénéfices à votre vie, et il n'est jamais trop difficile de trouver quelque chose qui suscite votre intérêt.

Journée de spa

Quand vous êtes bloqué à la maison toute la journée, une journée de spa peut être exactement ce dont vous avez besoin pour vous détendre et vous ressourcer. Prendre un bain prolongé ou une douche chaude, puis se dorloter, peut vous revigorer et vous aider à vous sentir au mieux. Vous pouvez même recréer une atmosphère de spa de luxe chez vous avec de la musique relaxante et des bougies.



La prochaine fois que vous serez bloqué à la maison à cause d'une journée pluvieuse, voici les activités à essayer. Il peut être frustrant d'être bloqué à la maison, mais de temps à autre, une journée pluvieuse peut être exactement ce dont vous avez besoin pour vous recentrer sur vous-même.

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



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

50% de réduction d'impôts*

Devis Gratuit



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

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

JS VERRE DECOR SaRL

Vitrierie 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



Paysage Gaessler

ESPACES VERTS • JARDINS • PISCINES

Parc d'Activités des Nations

67230 **BENFELD**

Tél. 03 88 74 43 38

paysage.gaessler@gmail.com



Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

*selon la loi en vigueur

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



Cédric Barthelmebs

Entretien & Création de Jardin

06 08 13 07 13

cnpaysagiste@gmail.com

3A rue du stade
ROSSFELD 67230

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



François Isinger

P A Y S A G E S

3, route de Schirmeck

67120 DUPPIGHEIM

Tél. 03 88 50 85 25

Port. 06 72 36 33 28

francois.isinger@gmail.com

www.francoisisingerpaysages.com

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



ALLÉE
COUR
TERRASSE

TOUS STYLES &
TOUS BUDGETS

daniel-moquet.com



Vous avez un projet ?

Nous pouvons vous proposer une
solution de financement adapté.



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

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



CRÉATION ET ENTRETIEN

VOTRE PAYSAGISTE VOUS CONSEILLE ET RÉALISE

VOS PROJETS D'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR.

DE LA CONCEPTION PAR PHOTOMONTAGES PAYSAGERS
À L'ENTRETIEN PONCTUEL OU ANNUEL TOUT EN PASSANT
PAR LA CRÉATION DE VOS ESPACES EXTÉRIEURS.

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

on s'occupe de tout, toute l'année !

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



VENTE DE PLANTES

Aux particuliers et aux professionnels

Nous vous accueillons :

Le lundi de 13h à 18h,

du mardi au vendredi de 9h à 12h

et de 13h à 18h

ainsi que le samedi de 8h à 15h

L'AUTOMNE ARRIVE

La saison de taille va débuter, pensez-y :

**Taille des haies - Taille d'arbustes
Taille de massifs et plantes**

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

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

sur les
prestations
d'entretien
de jardin



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

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

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.sitev.fr

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov Depuis 2012

Dépannage et Rénovation

DEVIS GRATUIT

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

Sàrl E2R

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

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

devis gratuit

Intervention rapide

76920 **SUNDHOUSE**
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

Au service de votre habitat

FSC Factotum Service Company

• Entretien des espaces verts
• Rénovation intérieure et extérieure
• Multiservices
• Sous-traitance

50% de réduction fiscale

info.fsc.contact@gmail.com
MARCKOLSHEIM • 06 76 95 73 02

Le **BUSHIDO** organise son **RÉVEILLON 2025** de la **St Sylvestre** à **BENFELD**.

Le traiteur de la soirée est **M. KARLESKIND** et l'ambiance sera assurée par le groupe « **Les Victoria's** », le service se fera par des bénévoles qui serviront, comme toujours dans la bonne humeur et à table.

Tous les renseignements pour le menu et le tarif seront disponibles sur le site internet du **Club BUSHIDO** dès le **1^{er} octobre 2024**. Les places sont limitées et sur réservations. Venez nombreux !! **03 88 74 35 41** ou **03 88 74 25 68**

SAFTI IMMOBILIER

Estimation - Vente Achat

Nous sommes à la **recherche de biens** à vendre pour notre clientèle : **maisons, appartements et terrains !**

N'hésitez pas à nous contacter pour une **estimation gratuite !**

Michael JOERGER • 06 42 30 73 37

la Cuisine de marseille



Les secrets des Italiens pour réussir la cuisson des pâtes

Cuire des pâtes est un peu le B-A-BA de la cuisine. Et pourtant nous sommes nombreux à nous demander comment faire cuire des pâtes, soit parce qu'on essaye une variété différente, soit parce qu'on a essuyé des échecs cuisants.

Si cuire des pâtes est une affaire sérieuse en Italie, il ne s'agit évidemment pas de remplacer votre palais. Si les pâtes très cuites vous plaisent, on ne vous jugera pas (trop). Dans le cas contraire, voici quelques conseils pour **cuire des pâtes sèches italiennes**, rédigés avec l'aide de Daniela, ingénieure agronome à Salerne dans l'ouest de l'Italie.

Cuire des pâtes est un art en Italie

Avant de chercher une **recette de pâtes italiennes**, encore faut-il



réussir la première étape. Si on mange des pâtes de blé dans de nombreux pays, il est indéniable qu'elles sont associées à l'Italie. Un pays où on mesure par exemple **l'empreinte carbone de la cuisson des pâtes** en fonction du récipient employé(1). Et puis qu'on évoque le milieu académique, certains chercheurs ont cherché à déterminer très sérieusement le **temps de cuisson idéal des pâtes**(2). Et c'est ainsi l'objet du premier point :

Cuire des pâtes ni trop peu ni trop longtemps

Daniela peut le confirmer : « Il y a plusieurs écoles en ce qui concerne le **temps de cuisson des pâtes**. La plupart des marques, surtout en Italie, indiquent ainsi deux temps de cuisson. Il existe un mode normal, où les pâtes sont un peu plus molles, et un mode al dente, ce qui signifie qui croque sous la dent. »

Il s'agit toutefois d'une appréciation finalement assez personnelle puisque personne n'aime les pâtes pas cuites, mais selon Daniela, « une majorité d'Italiens préféreront des pâtes al dente. La plupart des gens les

mangent ainsi, et pour faire simple on les retire du feu environ une minute avant le temps indiqué sur l'emballage. » Le plus simple étant d'ailleurs de procéder à deux tests simples :

- Les pâtes doivent être **suffisamment molles pour se plier** complètement si on les attrape avec un couvert comme une fourchette.
- Elles doivent **résister sous la dent**, mais ne pas réellement croquer.

Vous ne faites pas confiance à vos dents ? **Coupez une pâte en deux** et observez l'intérieur. Vous devez apercevoir juste un peu de blanc au centre, mais pas trop.

Comment faire des pâtes : utilisez les bonnes pâtes et le bon assaisonnement

D'accord, vous n'avez qu'un paquet de spaghetti dans le placard ? Ça sera spaghetti... Et pourtant il existe des dizaines de sortes de pâtes, de longueur, d'épaisseur, de composition différente. « En France comme en Italie, on trouve des pâtes sèches et des pâtes fraîches. Les **traditions régionales sont très marquées** ». C'est ainsi qu'on trouve des pâtes fraîches suivant la tradition d'Émilie-Romagne, de Ligurie ou encore de Campanie. Il en va de même pour les **pâtes sèches** : « On estime qu'il existe **300 sortes de pâtes différentes en Italie**. De nombreuses variétés sont néanmoins régionales et il ne sera pas possible de les trouver partout même en Italie. » Pour la France, on vous invite à fréquenter une bonne épicerie italienne et vous ouvrir à la diversité des pâtes.

Cette diversité s'explique notamment par un principe simple : « En Italie, on **choisit le type de pâtes en fonction du plat et pas l'inverse**. Un des critères est la **texture de la sauce**. Si celle-ci est plus liquide comme la ciambottella on préférera des pâtes creuses comme les penne ou des formes complexe comme les radiatori, qui retiendront mieux la sauce. On utilise les pâtes longues comme les spaghetti pour des recettes différentes comme les pâtes aux sardines - pasta con le sarde -. »

Vient d'ailleurs l'épineuse questions des spaghetti bolognaises : « On les trouve en dehors de l'Italie. En Bologne, on accompagne cette sauce de tagliatelles ou on l'utilise pour les lasagnes. On la sert aussi avec du maïs sous forme de polenta, mais généralement pas

avec des spaghetti. » D'une manière générale, retenir que les **formes longues** sont mieux adaptées aux **plats crémeux** comme la carbonara.

Bien cuire des pâtes passe par des détails de cuisson

Sur la question du **sel dans l'eau**, la science



n'est pas formelle, mais il semblerait que « **le sel a tendance à accrocher la paroi quand on le met dans l'eau avant ébullition**. » Il n'est par contre pas nécessaire de mettre de l'huile dans l'eau, la présence de sel les empêchera déjà de coller. On ne les laisse pas de côté pour préparer la sauce, mais on prépare la sauce en amont. On égoutte les pâtes juste avant de les servir : « **dans de nombreux cas, on va d'ailleurs mettre les pâtes directement dans la sauce**, de manière à mélanger les pâtes à la sauce. Trente secondes à feu vif suffisent, mais cette étape est très importante, car on peut alors servir les pâtes bien chaudes et la sauce se répartit convenablement. »

Une recette facile, cacio e pepe

On ajoute souvent un peu de **eau de cuisson** à la sauce pour la relever. C'est même la base d'une recette romaine classique, les pâtes au cacio et au poivre (Cacio e pepe). Et bonne nouvelle, on peut la préparer avec les spaghettis de votre placard et du poivre noir ! Il vous faudra par contre trouver du Pecorino Romano, un fromage AOP à pâte pressée cuite qu'on trouve en Sardaigne ou dans le Latium. Comptez 150 grammes pour 400 grammes de pâtes. Si vous n'avez que du parmesan sous la main, cela fera l'affaire, les Italiens eux-mêmes utilisent souvent un mélange des deux pour cette recette.

Râpez le fromage très finement et **réduisez le poivre noir en poudre**. Une fois les pâtes cuites, placez-les dans un contenant avec un filet d'huile d'olive italienne. Toujours pour 400 grammes de pâtes, comptez 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson et du poivre selon vos goûts. Ajoutez la poudre de fromage et **mélangez rapidement l'ensemble** pour créer une émulsion avant de servir sans attendre.



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*

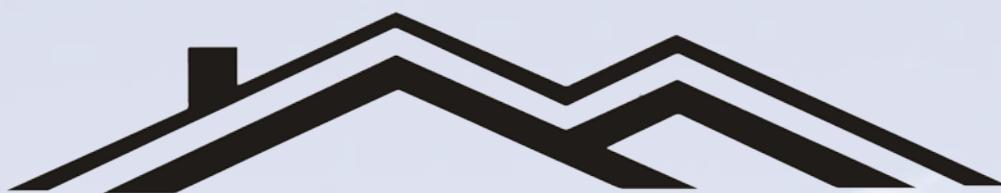
- Salle de bain (clef en main)
- Pose de carrelage, mosaïques, pierre naturelle
- Réalisation de douche italienne
- Application de résine intérieur et extérieur (Tapis de pierre, semi lisse, paillettes, béton ciré...)
- Réalisation de chape
- Pose de lames et dalles PVC



Siret n° 439776900027 - © JMD Editions/Adith

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

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



Concep'Toit

On réalise tes projets...

juste pour toi!



MaPrimeRénov'

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



TOUS TRAVAUX EN RÉNOVATION & EN NEUF

07 69 59 27 29

UN SEUL INTERLOCUTEUR !

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

Bricolage d'automne

L'automne est une saison idéale pour réaliser des bricolages avec les enfants, en profitant des couleurs chaudes et des matériaux naturels disponibles à cette période de l'année. Voici quelques idées créatives et amusantes pour des activités de bricolage à faire ensemble.

Couronnes d'automne

Utilisez des branches, des feuilles colorées, des pommes de pin et des baies pour créer de magnifiques couronnes. Attachez les éléments avec du fil de fer ou de la ficelle et suspendez-les à la porte d'entrée ou dans la maison pour une décoration automnale.



Tableaux de feuilles

Ramassez des feuilles de différentes formes et couleurs lors d'une promenade. Collez-les sur du papier cartonné pour créer de jolis tableaux. Les enfants peuvent ajouter des dessins ou des peintures pour personnaliser leurs œuvres.

Photophores en pot de confiture

Récupérez des pots de confiture vides et décorez-les avec des feuilles collées à l'extérieur. Placez une bougie à l'intérieur pour créer des photophores qui diffusent une lumière douce et chaleureuse.



Animaux en pommes de pin

Transformez des pommes de pin en petits animaux en utilisant des yeux mobiles, des morceaux de feutrine et des cure-pipes. Créez des hérissons, des écureuils ou des chouettes en laissant libre cours à l'imagination des enfants.



Marque-pages en feuilles

Pressez des feuilles entre les pages d'un gros livre pour les aplatir. Une fois sèches, collez-les sur des bandes de carton pour fabriquer de jolis marque-pages. C'est une activité simple et utile pour encourager la lecture.



Guirlandes de feuilles et de pommes de pin

Enfilez des feuilles et des pommes de pin sur une ficelle pour créer une guirlande naturelle. Suspendez-la dans la chambre des enfants ou sur le manteau de la cheminée pour une touche automnale.



Peinture sur galets

Ramassez des galets lors d'une promenade et peignez-les avec des motifs d'automne, comme des citrouilles, des feuilles ou des champignons. Les galets décorés peuvent ensuite servir de presse-papiers ou de décorations.



Bonhommes de feuilles

Utilisez des feuilles, des bâtons et des glands pour créer des bonhommes rigolos. Collez les éléments ensemble avec de la colle chaude (sous la supervision d'un adulte) et ajoutez des détails avec des marqueurs.



Mobile d'automne

Attachez des feuilles, des pommes de pin, des plumes et des glands à des branches pour créer un mobile. Suspendez-le près d'une fenêtre pour que les éléments bougent avec le vent, apportant une ambiance automnale à la maison.



Décorations de citrouilles

Décorez de petites citrouilles avec de la peinture, des paillettes, des autocollants et des marqueurs. C'est une alternative amusante à la traditionnelle sculpture de citrouilles, idéale pour les plus jeunes.



Ces activités de bricolage ne sont pas seulement amusantes, elles permettent aussi aux enfants de développer leur créativité, leur dextérité et leur sens de l'observation. En utilisant des matériaux naturels et de récupération, vous réalisez des projets écologiques tout en passant des moments précieux en famille.



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

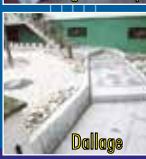
Devis et étude de projet
personnalisé et gratuit



Intérieur



Escalier / garde-corps



Dallage



Terrasse en bois

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



UTTER

POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7





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

- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire

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

1 rue Saint-Léonard à BENFELD - 03 88 74 43 78

contact@pompes-funebres-utter.fr

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



LA QUALITÉ A UN NOM
 PVC • ALU • BOIS

Une entreprise Alsacienne !

Fabrication allemande

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



FENÊTRES

VOLETS ROULANTS

VOLETS BATTANTS

BRISE-SOLEIL

PORTES D'ENTRÉE

PORTES DE GARAGE

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

Notre signature ?

*La qualité de pose
 HEWE FRANCE*

Salle d'expo
 sur rendez-vous



**LE BIEN-ÊTRE
 CHEZ SOI**

Nos points forts

Originalité du produit
 Diagnostic technique

HUTTENHEIM

ZA du Hairy

7 route de Strasbourg

03 88 74 37 11

Siret n° 534026300000 - JDH/Edition



EBS FERMETURE

Revendeur Internorm

- 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



HELMBACHER PIERRE Aluminium

**27 ans
 d'expérience**

Chez votre fabricant en Alsace



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

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

03 88 98 88 80 • www.hpaluminium.fr

Retrouvez-nous sur /Helmbacher Pierre Aluminium

Siret n° 5320516300027 - DPA/Estimote/Edi

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Novembre**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 16 octobre 2024

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Jeudi 3 octobre

ERSTEIN - «Un regard sur le Ried»: Oeuvre du Dr. Schmitt (1912-1989)

A 20h30 le Lions Club de Benfeld -Erstein organise au cinéma l'Erian à Erstein une projection intitulé « Un regard sur le Ried ». Amoureux des Rieds et des forêts du Rhin, émerveillé par la faune et la flore, un résumé de milliers de prises de vues extraordinaires vous ferons connaître ce personnage hors du commun unanimement respecté à Erstein et ses environs. Entrée gratuite: Plateau destiné à une oeuvre en direction de la nature.

Samedi 5 octobre

SÉLESTAT - Traces et indices dans l'illwald

Partez à la découverte des traces et indices d'animaux dans la forêt de l'illwald. Empreintes, restes de nourriture, poils et plumes, os et bien d'autres trésors à retrouver lors de cette balade. A 14h à Sélestat. RDV précisé à l'inscription. 3.5€/adulte, 2.5€/enfant. Renseign. et insc. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemurt.fr

Samedi 5 octobre

VILLÉ - Retour sur terre : le spectacle du futur dont le public est le héros !

Et si l'on avait que quelques minutes pour sauver le monde ? Un fléau mondial est tiré au sort et les participants choisissent comment transformer cette situation en opportunité. Tel un jeu de rôle, le public est invité à

prendre part à une histoire, à devenir un personnage de celle-ci, et à chercher ensemble des solutions pour un avenir meilleur. Grâce à de surprenantes propositions de jeu libératrices d'imaginaire, une nouvelle histoire du futur se raconte ensemble, avec la conteuse.

5 octobre et 6 octobre 2024

DUPPIGHEIM - Parc Loca'gonfle

Faire plaisir à vos enfants lors de ce weekend «Parc Loca'gonfle» qui aura lieu dans le hall des Sports de DUPPIGHEIM sur plus de 1200 m²

-> Tarifs pour 1 jour/enfant : 8€ (accompagnant gratuit)
-> Petite salle (200m²) : Pour les petits de 1 à 5 ans
-> Grande salle (1200m²) : Pour les plus grands (jusqu'à 1.60m). Le Tennis Club DUPPIGHEIM vous proposera restauration et buvette tout au long du weekend.

Samedi 12 octobre

ERSTEIN - Vide-dressing pour adultes uniquement

Vente de vêtements et accessoires (chaussures, ceintures, sacs, bijoux) adultes d'occasion. Ça se déroule à la salle Herinstein rue du Vieux Marché de 14h à 19h (nouvelle formule). Coût de l'emplacement 15€ pour 3 mètres linéaires avec mise à disposition d'une table et de deux chaises. Réservation uniquement par mail (vide-dressing@hcerstein.com). Petite restauration.

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.

Dimanche 13 octobre

ERSTEIN - Bourse de puériculture

Ventes de vêtements, objets, jouets, chaussures et autres accessoires de puériculture. A la salle Herinstein rue du Vieux Marché de 9h à 14h. Restauration assurée par les handballeurs. Plus de place disponible pour les exposants. C'est complet.

Dimanche 13 octobre

SÉLESTAT - Gala de Volksmusik-schlager

L'association machores organise leur 22^{ème} gala de volksmusik à 14h15 dans la salle tanzmatten. Ouverture à 13h15. A l'affiche : die Grubertaler -geri der Kostertaler- duo Sunrise- Mélanie Payer-Tiroler wind. Tous connus par leurs prestations sur les chaînes allemandes et open air et l'émission Immer wieder Sonntags.

Rens. et rés. : Denise Herzog au 0679788552 et ou Renée Bedez 0672427402. Tarif : 40€ places assises et numérotées.

Mercredi 16 octobre

WITTISHEIM - Atelier anti gaspi et zéro déchet

Pour la Journée de lutte contre le gaspillage alimentaire la Maison de la Nature et le SMICTOM vous propose un atelier cuisine 100% sans gaspillage. Apprenez à accommoder vos restes, à cuisiner des produits simples, frais, sans emballage superflu pour réduire le volume de vos poubelles.

A 17h30. RDV précisé à l'inscription. Gratuit.

Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemurt.fr.

Samedi 19 octobre

FEIGERSHEIM - Soirée Baeckeoffe 2024

L'association du comité des fêtes organise pour la 36^{ème} édition la grande soirée Baeckeoffe. Au centre

sportif et culturel 17a rue du Général de Gaulle avec ouverture des salles dès 19H. Orchestre GYN FYZZ en salle A, orchestre FM LIGHT en salle B. Prix d'entrée de 30€.

Réservation de la soirée au 06 69 09 96 78.

Samedi 19 octobre

ESCHAU - Bourse jouets puériculture jouets vêtements enfants adultes

Les Arts Martiaux d'Eschau organisent à 17h au centre Sportif et culturel Camille Claus une bourse Puériculture. 10€ pour une table de 2m/0,80 et 2 chaises. 5€/emplacement de portant dont nous ne disposons pas. Les inscriptions se font par courriel : boursepuericulture22@gmail.com ou 06 67 17 86 38.

Samedi 19 octobre

ERSTEIN - Loto Basket Club Erstein

Le Basket Club organise son traditionnel LOTO à la salle Herinstein. 25000€ de gains en Bons d'Achats de 30€ à 400€ à gagner. Bons valables dans votre Supermarché Leclerc, Leclerc Culturel, Leclerc Sport et Leclerc Jouet d'Erstein. 4€ le carton 20€ les 6. Ouverture des portes à 19h. Buvette et petite restauration sur place. Réservation Christophe 06.84.81.60.66.

Vendredi 25 octobre

DIEFFENBACH-AU-VAL - Rencontre et échange : qu'est ce que l'énergie ?

Qu'est-ce que l'énergie ? Peut-on la produire ? Non, seulement la capter, la transformer et la transporter. De là nous en déduirons les autres caractéristiques et nous irons de surprise en surprise tout en montrant que son usage est au cœur de tous nos problèmes. A 20h, RDV précisé à l'inscription. Prix libre. Rens. et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemurt.fr.

Samedi 26 octobre

KRAUTERGERSHEIM - Soirée Théâtre «Le Tour du Monde en 80 Jours»

Une Comédie décalée et survoltée qui sort de l'ordinaire, attachez vous ceintures ça va secouer. De Sébastien AZZOPARDI et Sacha DANINO - Théâtre du Quiproquo. Soirée organisée par l'ALC. Buvette et petite restauration sur place. Ouverture des portes à partir de 19h. Début du spectacle à 20h30 - Placement libre dans la salle. Infos : info@alc67.com ou 07.54.36.77.76. Rés. sur www.alc.

Dimanche 27 octobre

SCHERWILLER - Fleurs et Saveurs d'Automne

Marché d'automne avec stands de fleurs, fruits et légumes, décorations de jardin et d'intérieur, petite restauration sur la place de la Libération, de 10h à 17h.

Mercredi 30 octobre

MATZENHEIM - Don du Sang

L'Amicale des Donneurs de Sang organise une collecte de 17 h à 20 h à l'école élémentaire « Les Til-leuls». A l'issue du don, une collation est offerte : Soupe de potiron avec saucisses fumées / Fromage / Dessert. On compte sur vous, chaque don est précieux !!!

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

Le Journal de marsel

Le journal de Marsel publié par :

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

JDM Editions - Eurl au capital de 7,500€

RCS Strasbourg TI 504 161 175

Directeur de publication : Véronique KOHLER

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

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

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



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.

Contact: Mario Muller
✉ : 4ugroup@orange.fr
☎ : 06 07 79 12 60
f : 4U for you
EXTRAIT MUSICAL:
<https://on.soundcloud.com/YB58Y>

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

Reprises de:
QUEEN - TOTO - ERIC CLAPTON - DEEP PURPLE - SANTANA - STEPPENWOLF
AEROSMITH - URIAH HEEP - POLICE - ZZ TOP - LED ZEPPELIN - EAGLES - JOAN JETT
STATUS QUO - PINK FLOYD - et bien d'autres ...

LA RENTRÉE DU CHAUFFAGE

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



FRISQUET

-weishaupt-



De Dietrich

Panasonic



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.

35 rue de Benfeld
67230 KERTZFELD
03.88.58.52.11

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




KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

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



Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht DECOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

ZIPPOLE AU BASILIC

Ingrédients :

- 1 kg de farine T45
- 20 g de sucre
- 42 g de levure boulangère
- 400 g de lait
- 200 g de basilic blanchi et mixé
- 20 g de sel
- 100 g d'huile d'olive

Recette :

Pétrir tous les ingrédients sauf le sel et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte bien élastique qui se décolle de la cuve.

Ajoutez le sel puis l'huile d'olive petit à petit.

Laissez pointer environ 30 mn à température ambiante.

Détaillez des pâtons de 200 g.

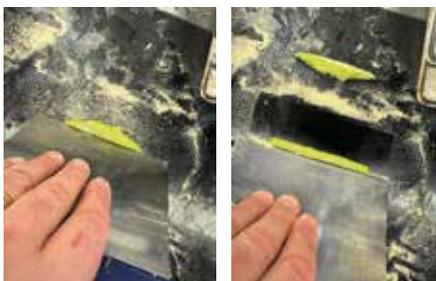
Boulez et faites un trou avec le doigt puis remplir d'huile d'olive.

Laissez reposer une nuit à 2°C à couvert.

Découpez des Zippole à l'aide d'un coupe pâte.

Et les frire à 190°C dans un bain d'huile.

Déposez sur papier absorbant et saupoudrez de sel.



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



au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Plus de 1200 références sur 400m²
vous attendent et bien sûr les conseils
de nos cavistes amoureux des bonnes choses...
et bien plus encore.

Nous vous accueillons :

• Lundi et mardi :
14h-18h30

• Mercredi :
9h-12h30 / 14h-18h30

• Jeudi et vendredi :
9h-12h30 / 14h-19h

• Samedi : 9h-18h

• Dimanche : fermé

• Eaux, bières et boissons diverses
en verre consigné

• Vin et Alcool

• Location de tireuses à bières



11 rue du Commerce (à côté du Lidl) - ESCHAU

www.au-bon-conseil.fr • 03 88 77 99 69

P devant la boutique

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

ARBRES FRUITIERS

Plantes et arbustes d'agrément



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



Ganter OHG Baumschule
Baumstraße 2
D-79369 Wyhl a.k.
Tél. 0049 76 42 10 61
Fax 0049 76 42 26 85
www.obstau.de

casa julia
Restaurant Italien
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes italiennes

Les spaghettis carbonara flambées à la grappa dans sa roue de Grana

Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site : www.casajulia.fr

Commandez vos plats et pizzas

Tous nos plats peuvent être emportés

Nos horaires
Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 19h à 21h30
Samedi de 19h à 21h30
Dimanche fermé

32 rue de la 1^{ère} division blindée
ESCHAU • 03 88 64 27 10

*Offre valable jusqu'au 31/10/2024 - ©JDM Editions /Edith

Auberge b'm hans

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

Menus à thème du mois d'Octobre

Pensez à réserver

- Dimanche 6 à midi
Pot au feu à l'ancienne
- Dimanche 13 à midi
Civet de chevreuil et sa garniture automnale
- Vendredi 18 et samedi 19 en soirée
Moules Frites à volonté
- Vendredi 25 et samedi 26 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses
- Dimanche 27 à midi
Grande cochonnaille maison
- Vendredi 1^{er} et dimanche 3 novembre à midi
Pot au feu à l'ancienne

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

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

COMMUNIQUER c'est IMPORTANT

Artisans, Commerçants ou PME, faites connaître votre entreprise, vos produits ou vos prestations,
MONTREZ QUE VOUS EXISTEZ
Allo Marsel ? 03 88 74 11 10

Nos marchés :

- ILLHAEUSERN (68)**
les mardis de 15^h à 18^h30
- SIGOLSHEIM (68)**
à La Pommeraie
Les mercredis de 10^h à 16^h
- SCHERWILLER**
Les mercredis de 15^h à 18^h30
- MUTTERSOLTZ**
(paris des Synergies)
les jeudis de 16^h à 19^h
- AMMERSCHWIHR (68)**
les mardis de 16^h à 19^h et les vendredis de 9^h à 13^h
(semaine paire)
- WINTZENHEIM (68)**
(semaine impaire)
les vendredis de 8^h à 12^h
- GERSTHEIM**
les vendredis de 15^h à 18^h45
- BALTZENHEIM**
les vendredis de 16^h30 à 20^h
- BENFELD**
les samedis de 7^h30 à 12^h
- NEUF BRISACH (68)**
les samedis de 8^h à 12^h

Chez Mireille
Votre commerce de proximité

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

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 18h non stop · Samedi 8h - 12h
Boutique fermée LUNDI et MARDI

NOUVEAU
CANARD
à nouveau disponible courant octobre
Pensez à réserver ...

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

Mireille et son équipe étaient heureuses de vous accueillir si nombreux à l'occasion des Portes Ouvertes.
Elles remercient tous les exposants pour leur participation.

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

Production de la ferme :
• Viande bovine : Charolais et Limousin

Produits faits maison
• Colis de viande bovine sur commande

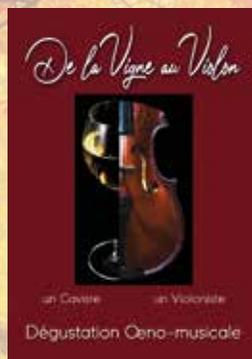
Vente de graines de TOURNESOL pour oiseaux

Retrouvez-nous **facebook** **Ticket Restaurant**

© JDM Editions

le Journal de marseille

Je ne suis pas comme les autres !



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

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



Appelez le 03 88 74 11 10

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

Mail : lejournalde@marseille.fr

les Astuces marseille

Vos Kochläffel sont des nids à bactéries. Voici comment les nettoyer.



Saviez-vous que vos Kochläffel sont des nids à microbes ?

Et oui, un lavage avec du liquide vaisselle ne suffit pas ! Les bactéries se développent quand même à cause de l'humidité du bois.

Heureusement, il existe une astuce simple et efficace pour nettoyer et désinfecter ustensiles en bois.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est les faire bouillir dans une casserole.

Comment faire ?

- Prenez une grande casserole.
- Remplissez la casserole à moitié avec de l'eau.
- Faites bouillir l'eau.
- Prenez tous vos ustensiles en bois.
- Placez-les tête en bas dans l'eau.
- Laissez-les dans l'eau bouillante pendant 15 min.



Vos Kochläffel sont maintenant nettoyés et désinfectés en profondeur, parfaitement propres !

Facile, rapide et efficace, n'est-ce pas ?

Les cuillères et spatules en bois ont plein d'avantages : elles ne coûtent pas chères, elles ne rayent pas les poêles en téflon, résistent à la chaleur et en plus elles durent longtemps. Le seul souci ? Au fil du temps, le bois se fissure surtout s'il est laissé dans l'évier ou lavé au lave-vaisselle.

La conséquence : les bactéries se développent dans le bois. Et ça devient un nid à microbes ! C'est pour cette raison qu'il est indispensable de nettoyer vos ustensiles en bois tous les 3/4 mois avec cette astuce.

Pourquoi ça marche l'eau bouillante ?

L'eau bouillante permet d'éliminer toutes les bactéries, mais aussi les taches de sauce tomates dans les ustensiles.

C'est la meilleure façon de désinfecter vos ustensiles. Bye bye tous les restes de nourritures dans le bois !

Pour améliorer l'efficacité de cette astuce, vous pouvez ajouter 3/4 cuillères de bicarbonate de soude et 100 ml de vinaigre blanc. Ces ingrédients naturels sont très efficaces pour tuer les bactéries au naturel.

N'oubliez pas de bien sécher les cuillères avec un torchon propre, car l'humidité attire les bactéries.

Dernier truc que vous pouvez faire, c'est d'utiliser de l'huile de pépins de raisin.

Pourquoi ?

Cela permet de protéger et nourrir le bois. Pour se faire, tamponnez simplement le bois avec un chiffon imbibé d'huile. C'est le meilleur moyen d'éviter que le bois ne devienne encore plus poreux.

5 raisons pour lesquelles vous devez utiliser des ustensiles en bois

1. Ils ne conduisent pas la chaleur
2. Ils ne sont pas toxiques pour votre organisme
3. Ils ne rayent pas vos belles casseroles
4. Ils sont inertes
5. Ils sont durables et réalisés à partir de ressources renouvelables, le bois est un matériau qui est biodégradable (et recyclable) donc une fois que l'ustensile est arrivé en fin de vie, il peut retourner facilement à la nature.



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

Week-end des 5 et 6 octobre

Civet de biche à l'ancienne	18€
Bouchée à la Reine.....	15€
Bouchée aux fruits de mer et poissons.....	18€
Cassoulet -canard, agneau et saucisse.....	18€
Linguine aux poissons et fruits de mer.....	18€
Linguine Carbonara à la Guanciale (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€

Week-end des 12 et 13 octobre

Cochon de lait farci, pommes et marrons	17€
Mignon de veau, tête de champignon au foie gras	21€
Surbrode de bœuf	15€
Joues de porc sauce moutarde.....	15€
Ballotine de volaille aux cèpes.....	18€
Poitrine de veau farcie.....	16€
Boudin noir de chez Bobosse	14€
Magret de canard au Sauternes	20€
Paupiettes de bar farcies.....	20€
Côtelettes de sanglier poivrade	20€

19 et 20 Semaine du Goût Du 14 au 20 octobre

1 CHOUCROUTE ACHETÉE = la même offerte

-sur place, au restaurant, livrée ou à emporter-

Choucroute traditionnelle aux 5 garnitures	20€
Choucroute aux poissons - sandre, saumon, haddock fumé, crevettes-.....	28€
Aioli de cabillaud d'Automne	20€
Bouchée aux poissons et fruits de mer.....	19€
Bouchée aux escargots	18€
Tête de veau gribiche.....	17€
Dos de biche Grand Veneur	20€
Gigot d'agneau de 7hres aux légumes d'automne	19€
Côte de cerf (400 g)	23€
Tendron de veau à l'orange	16€
Gratin de tripes au Riesling.....	15€
Mignons de porc sauce Soubise.....	15€
Râble de lapin farci.....	18€
Goulash de bœuf à la Hongroise et ses quenelles silesiennes	16€

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05



La recette de la tarte aux pommes et au confit de pétales de rose

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min - Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 pommes rouges
- 5 cuillères à soupe de confit de pétales de rose
- 2 cuillères à soupe de pignons
- 40 g de beurre



Préparation :

Préchauffez le four th.7 (210°).

Faites griller les pignons dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

Week-end des 26 et 27 octobre

Bœuf gros sel	17€	Avec potage	19€
Moules marinières	15€	A la crème.....	17€
Poussin d'Alsace rôti au four.....			15€
Trio de brochettes de gibier -biche, sanglier et chevreuil-			20€
Cuisses de grenouilles à la crème OU en persillade			18€
Rognons blancs.....			16€
Souris d'agneau.....			17€
Paleron de veau en robe d'estragon			17€
Entrecôte de bœuf Limousine, beurre vigneron			20€
Saumon soufflé à la chair de brochet.....			19€

Week-end des 1^{er}, 2 et 3 novembre

Baeckeffe	17€
Carbonade de bœuf	16€
Rôti de cerf.....	18€
Civet de lièvre poivrade	19€
Ballotine de pintade aux chanterelles	19€
Filets de faisan aux raisins et Armagnac	19€
Daube d'agneau aux haricots.....	18€
Cordon bleu de veau	19€
Rognons de veau sauce Madère	16€
Cordon bleu de saumon.....	19€
Filets de perche d'eau douce meunière	18€
Filets d'omble chevalier à la crème	21€

Plats permanents

Burger de bœuf Charolais -emmental, munster ou cheddar- frites, salade	13€
Escalopes de porc panées, frites, salade	13€
Filet de sandre aux tagliatelles	16€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade	14€
Choucroute aux 5 garnitures.....	16€
Anguilles marinées.....	18€
Avec salade de pommes de terre	20,50€

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

Les menus de la semaine sont visibles sur **facebook** et **site internet**.

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

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

Lavez, essuyez, coupez les pommes en quartier, puis ôtez les coeurs et coupez les quartiers en tranches fines. (vous pouvez également découpez vos pommes en fines lamelles avec un économiseur pour réaliser des formes de roses)

Étalez la pâte dans le moule en conservant le papier de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette et faites cuire à blanc 15 min.

Déposez les tranches de pommes, parsemez des pignons grillés, arrosez de confit puis parsemez de dés de beurre.

Cuire 15 min environ et dégustez tiède ou froid.



Express : et non, on n'a pas toujours le temps alors on achète un rouleau de pâte bio au supermarché. C'est vite fait et presque aussi bon !

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

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

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

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

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades

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

17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

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

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

les bons à savoir
marsel

La pierre d'alun, bonne pour la santé de la peau ?

Zéro déchet, pas de parfum, efficace et... naturelle ? La pierre d'Alun possède des avantages, mais elle n'est pas si naturelle qu'on le croit. Décryptage.

La pierre d'alun, ce petit bloc blanc à translucide, est devenue un incontournable des salles de bains écolo ces dernières décennies. En effet, elle possède plusieurs utilisations : astringente, hémostatique, anti-bactérienne, elle sert à la fois de **déodorant naturel** et contre les coupures du rasage. Mais il s'agit de bien la choisir pour éviter les « fausses » pierres d'alun.



La pierre d'alun, une pierre naturelle ?

Tout d'abord, il convient de savoir ce qu'est une pierre d'alun. Elle n'existe pas à l'état naturel ; il s'agit de cristaux extraits de roches qui en contiennent : l'alunite, la kalunite... Le processus d'extraction est loin d'être écologique : les roches sont brûlées à haute température pendant trois jours ; le refroidissement et la filtration de la pierre nécessitent beaucoup d'eau.

Les roches dont sont issues la pierre d'alun sont extraites dans des pays lointains : en Chine ou en Turquie, le plus souvent, pour l'alunite, au Panama pour la kalunite.

Les différentes pierres d'alun

Il existe différentes pierres d'alun sur le marché ; attention de ne pas vous tromper lorsque vous souhaitez acheter une pierre d'alun, afin de choisir les moins transformées.

- La pierre d'alun synthétique, très peu coûteuse, est issue d'ammonium d'alun. Elle est très blanche. Elle est à éviter, car contient des composants dangereux pour la santé.

- La pierre d'alun dite d'origine naturelle est obtenue à partir d'alun de potassium synthétisé. Elle est semi-opaque ; c'est la plus courante sur le marché.

- La pierre d'alun naturelle est plus translucide, sa forme est plus irrégulière. Elle est composée de potassium d'alun.

Si vous souhaitez acheter une pierre d'alun, choisissez donc cette dernière, reconnaissable à sa couleur et à sa composition (potassium alum). Choisissez-les certifiées Ecocert ou Cosmebio : ces certifications pour les cosmétiques naturels exigent que le procédé d'extraction ne pollue pas.

Les avantages de la pierre d'alun

Si l'on choisit une pierre d'alun naturelle, on peut l'utiliser pour plusieurs fonctions dans la salle de bains, et elle possède plusieurs avantages. D'une part, elle est **très économique** puisqu'un bloc peut durer plusieurs années. D'autre part, elle ne produit pas de déchets -du moins lors de son utilisation- puisqu'elle n'a pas besoin d'emballage ; généralement, elle est vendue dans une boîte en carton, un emballage écologique.

Elle ne possède pas de parfum, ce qui est un réel atout lorsque l'on est allergique à certaines molécules des parfums de synthèse ou que l'on n'aime simplement pas « sentir le parfum ». Elle ne contient bien sûr pas de conservateurs, ni de parabens, ni d'alcool.

La pierre d'alun est en outre très efficace : pour aider à refermer les coupures dues au rasage, à la cicatrisation des boutons d'acné, un simple passage de la pierre permet de diminuer les saignements et de refermer efficacement la plaie. Astringente,

la pierre d'alun permet en outre, après le rasage, d'éviter les poils incarnés et d'apaiser le feu du rasage.

Utilisée comme un **déodorant naturel**, on l'humidifie légèrement avant utilisation et on la passe sous les aisselles. On peut l'humidifier avec de l'eau, ou vaporiser de l'hydrolat sous les aisselles pour une efficacité renforcée : sauge, menthe poivrée ou hamamélis par exemple.

Contrairement à un **déodorant classique**, elle ne camoufle pas les mauvaises odeurs sous le parfum ni ne bloque les pores ; elle laisse le **phénomène naturel de la transpiration** s'effectuer, mais laisse une fine couche saline sur la peau qui élimine les bactéries responsables des mauvaises odeurs.



La pierre d'alun est-elle bonne pour la santé ?

On peut comprendre que la pierre d'alun séduise, vu ses avantages. Et en effet, son action mécanique en fait un bon **déodorant naturel**. Toutefois, on peut se poser la question de son innocuité.

Vu les dangers de l'aluminium dans les cosmétiques, est-il sage d'utiliser une pierre d'alun ?

On le sait, de nombreux cosmétiques contiennent des sels d'aluminium. Ces composants servent à la conservation ou à renforcer l'efficacité, des déodorants notamment. Or, à forte dose, ils sont toxiques pour l'organisme, et sont accusés de développer certains cancers ou maladies neurodégénératives. Même si les industriels régulent la présence d'aluminium dans les cosmétiques, notre organisme est exposé quotidiennement à des doses d'aluminium qui dépassent les seuils de tolérance.

Dès lors, est-il judicieux d'utiliser une pierre composée uniquement de dérivés d'aluminium ? En réalité, les sels d'aluminium incriminés sont les chlorures d'aluminium. La pierre d'alun naturelle, elle, est composée de potassium d'alun. Une substance qui ne serait pas incriminée, et ne pénétrerait pas dans la peau. Toutefois, les études scientifiques manquent pour prouver la totale innocuité de la pierre d'alun, et du potassium d'alun, sur l'organisme.

Contre-indiquée pour les peaux sensibles

Certaines peaux peuvent mal réagir à une utilisation quotidienne de la pierre d'alun. En effet, elle a tendance à assécher la peau, et certains utilisateurs à la peau sensible peuvent réagir avec des rougeurs ou des boutons. Ainsi, si vous avez la peau sensible, on vous déconseille d'utiliser la pierre d'alun au quotidien.

Alors, faut-il utiliser la pierre d'alun ?

Vous pouvez utiliser la pierre d'alun naturelle, à base de potassium d'alun, si cela correspond à votre type de peau. Toutefois, il ne s'agit pas du déodorant le plus écologique ni le plus safe. Si vous souhaitez être totalement rassurés quant à l'utilisation de dérivés d'aluminium sur votre peau ou que vous êtes réservés quant à l'aspect écologique de la fabrication de la pierre d'alun, utilisez plutôt d'autres **déodorants naturels**. Le bicarbonate de soude, par exemple, est très efficace, ainsi que l'hydrolat d'hamamélis ou les déodorants solides, à base d'huile essentielle de palmarosa par exemple.



Du 11 octobre au 9 novembre 2024

LES OFFRES D'AUT MNE



**Jusqu'à
-25%
de remise***

KILSTETT - 67
5 rue de l'Industrie
03 88 20 80 05

IMLING - 57
ZA CAP Ouest - 8 r. de Nancy
03 87 25 79 70

ALTORF - 67
ZA Activeum - 4 rue J. Auriol
03 90 41 09 90

COLMAR - 68
18 rue des Métiers
03 89 20 82 25

OTTERSWILLER - 67
1 parc du commerce
03 88 70 54 55

RIXHEIM - 68
6 rue de Pologne
03 89 53 21 00

**NOUVEAU
SHOWROOM**

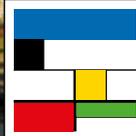
ÉPINAL - 88
12 rue de la Bazaine
03 29 29 30 86



Découvrez notre
configurateur en ligne !
walter-stores.fr



**FABRICANT
INSTALLATEUR**
100% FRANÇAIS



WALTER
STORES & VOIETS

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

*Voir conditions des offres en magasin.



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com

Astuces pour utiliser les coquilles d'œufs



Lorsque nous préparons une recette, nous cassons des œufs et jetons souvent les coquilles. Pourtant, celles-ci sont composées à 95 % de carbonate de calcium ! Pourquoi ne pas les réutiliser au lieu de les jeter ? Le recyclage des coquilles d'œufs est tout à fait possible et peut aller bien au-delà du compost. Elles constituent une source étonnante de calcium. Grâce à ces astuces, vous pourrez les utiliser dans votre maison, votre jardin et même dans votre alimentation. La diversité de leurs usages est surprenante !

Faire des semis

Vous vous demandez comment utiliser les coquilles d'œufs au jardin ? Pour faire ses semis au printemps sans recourir à des petits pots en plastique, il peut être difficile de trouver une solution écoresponsable. Certains réutilisent les pots de yaourt ou les emballages alimentaires en plastique, mais ce n'est pas idéal. Bien sûr, il existe des pots en tourbe, en bois ou en fibres de cocotier.

Cependant, les coquilles d'œufs constituent le récipient idéal pour faire germer les graines de vos plantes et fleurs. C'est une méthode facile, gratuite et écologique. Voici comment procéder :

- Placez les coquilles dans une boîte à œufs.
- Remplissez chaque coquille de terreau à l'aide d'une petite cuillère, puis plantez-y les graines.
- Une fois les graines germées, vous pouvez planter l'ensemble directement dans le sol. Brisez le fond des coquilles avant de les mettre en terre. Elles se décomposeront en apportant les minéraux nécessaires à la plante, étant biodégradables.

Pailler votre jardin

Pour un jardinage naturel, les coquilles d'œufs sont très utiles. Conservez-les précieusement et, une fois que vous en avez suffisamment, écrasez-les grossièrement. Ensuite, disposez-les au pied de vos plantes, arbres fruitiers ou arbustes. En se décomposant lentement, elles aéreront le sol, amélioreront l'écoulement de l'eau et libéreront progressivement des minéraux. Plus vous les écrasez finement, plus elles se décomposeront rapidement.

Faire un engrais naturel pour vos tomates

Vous souhaitez faire pousser de belles et grosses tomates ? Utilisez les coquilles d'œufs comme engrais fertilisant. Placez-les directement sous les plants de tomates lors de la transplantation. C'est un engrais naturel formidable pour vos tomates. Vous pouvez également les émietter et les enterrer dans vos pots de fleurs pour enrichir le sol.

Pour nourrir vos poules

Pour que vos poules produisent des œufs sains et durs, il suffit de leur permettre de picorer des coquilles d'œufs. Elles ont besoin de beaucoup de calcium. Si vos poules mangent leurs propres œufs, cela peut indiquer une carence en vitamines. Pour préparer les coquilles, laissez-les sécher à température ambiante, puis écrasez-les légèrement et disposez-les sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire au four à 140°C pendant une dizaine de minutes. Une fois refroidies, donnez une petite quantité de cette poudre à vos poules dans un récipient à côté de leur mangeoire. Pas besoin de retirer le bol, les poules ne mangeront pas plus qu'il ne leur faut.

Pour un apport supplémentaire de minéraux, certains achètent des coquilles d'huîtres. Essayez de les remplacer par des coquilles d'œufs. Vous verrez que vos poules les préfèrent ! Et sachez que les hérissons aussi apprécient les coquilles d'œufs. Si vous en avez dans votre jardin, n'hésitez pas à leur en donner.

Éloigner les limaces



Bien que les canards mangent volontiers les limaces, ils ne peuvent pas toutes les éliminer et causent des dégâts dans le jardin. Pour lutter naturellement contre les limaces, écrasez grossièrement les coquilles d'œufs et éparpillez-les autour de la base des plantes. Cela dissuade les escargots et les limaces de dévorer vos légumes.

Enrichir votre compost

Peut-on mettre des coquilles d'œufs dans le compost ? Oui, et c'est la teneur en calcium qui fait toute la différence. Ajoutez-les à votre compost en plus des épluchures habituelles pour en améliorer la qualité. Bien qu'elles se décomposent lentement, elles enrichissent le compost et aèrent les matières organiques, limitant ainsi les mauvaises odeurs. Le compostage est donc une façon simple et utile de recycler les coquilles d'œufs.

Donner à manger aux oiseaux

Les oiseaux sauvages apprécient aussi les coquilles d'œufs. Faites-les cuire au four, écrasez-les, puis saupoudrez cette poudre sur leur nourriture ou directement sur le sol pour qu'ils puissent les picorer. Cela constitue un excellent complément alimentaire.

Faire une cure de nutriments

Ajoutez quelques morceaux de coquilles d'œufs dans un bouillon de légumes ou un pot-au-feu. Cela n'altère pas le goût du plat, mais apporte des minéraux importants comme le magnésium, le fluorure, le sélénium, le zinc, le fer et le phosphore. Si vous avez accidentellement un petit morceau, ce n'est pas grave, au contraire !

Faire un masque pour le visage

Pour nourrir et raffermir votre peau, faites-en un masque. Pour cela, écrasez vos coquilles d'œufs

séchées dans un mortier avec un pilon. Cela permet d'obtenir une fine poudre. Battez ensuite un blanc d'œuf en neige et ajoutez la poudre. Appliquez cette crème sur votre visage et laissez sécher. Rincez à l'eau froide.

Voilà un soin efficace pour la peau et complètement gratuit !

Blanchir votre linge

Si votre linge blanc n'est plus aussi blanc qu'avant, inutile de vous jeter sur de l'eau de Javel. Pour dégriser votre linge, mettez-les dans un vieux bas avec des tranches de citron et hop, dans la machine. Vous allez être impressionné des résultats. Et tout ça, pour presque rien !

Nettoyer les casseroles très sales

Vous galérez pour récupérer une casserole brûlée ? Mettez-en une pincée avec du savon et de l'eau chaude pour la nettoyer. En se brisant, elles deviennent très abrasives et vont éliminer la saleté incrustée. Vous pouvez également les utiliser écrasées dans des vases ou des bouteilles difficiles à nettoyer à cause d'un goulot étroit. Découvrez l'astuce ici.

Faire le plein de calcium

La meilleure façon de consommer des coquilles d'œufs est de les réduire en poudre fine et de les ajouter dans des jus, smoothies, soupes ou ragoûts. Elles sont une excellente source de calcium. Pour les préparer :

- Rincez-les soigneusement sans enlever la membrane intérieure.
- Disposez-les sur du papier sulfurisé en une seule couche.
- Faites-les cuire au four à 180°C pendant 6-8 minutes.
- Passez-les au robot pour les réduire en poudre fine (ou utilisez un moulin à café électrique).
- Ajoutez 1/2 cc de cette poudre dans un liquide et buvez.

Une autre méthode consiste à :

- Rincer les coquilles sans enlever la membrane intérieure.
- Remplir à moitié un bocal avec les coquilles.
- Recouvrir les coquilles de vinaigre.
- Laisser reposer le bocal pendant 15 jours.
- Filtrer le vinaigre et le conserver.

Prenez 2 CS de ce vinaigre par jour. Si le goût ne vous plaît pas, utilisez-le pour préparer la vinaigrette de votre salade. Une demi-coquille d'œuf par jour suffit largement à couvrir vos besoins en calcium.

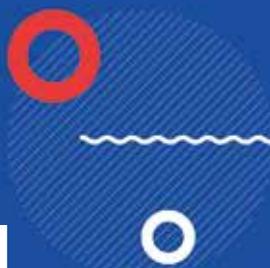
Déboucher vos canalisations

Pour prévenir les bouchons dans vos canalisations, placez quelques morceaux de coquilles d'œufs dans le fond de votre évier. Elles empêcheront les déchets de s'accumuler et, une fois dissoutes, seront évacuées en nettoyant naturellement vos tuyaux.

Vous pouvez aussi mélanger des coquilles d'œufs écrasées avec du vinaigre blanc et de l'eau chaude à parts égales dans un récipient. Le mélange dissoudra en grande partie les coquilles. Videz ensuite ce mélange dans les canalisations et versez de l'eau bouillante dessus. Cela aidera à éliminer les saletés coincées.

Suite page 30

JOURNÉES PORTES OUVERTES !



Tempera

Le bonheur au degré près

11-12 OCTOBRE 2024
de 9^H - 18^H

Venez rencontrer et échanger avec nos équipes !!
Elles sauront vous conseiller.

Vous pourrez passer un moment convivial autour d'un verre
tout en découvrant nos produits.

Des offres EXCEPTIONNELLES notamment
sur les produits d'expo à ne pas manquer !

Nos produits

- Poêle à bois/pellets
- Pompes à chaleur
- Radiateurs à inertie
- Travaux électriques



Rejoignez



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

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

51 RUE DE RHINAU - BOOFZHEIM

SPIESS



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

Nettoyez votre peau en profondeur

Pour un soin profond de la peau, laissez tremper des morceaux de coquilles d'œufs dans du vinaigre de cidre pendant quelques jours. Utilisez ensuite un coton imbibé de ce mélange pour tamponner votre visage, en particulier sur les zones irritées ou agressées.

Fortifier votre chien

Les coquilles d'œufs sont bénéfiques pour la santé de votre chien ! Placez-les dans un four à 250°C pendant 30 minutes. Puis, mettez-les dans un sac plastique hermétiquement fermé et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir une poudre fine. Mélangez cette poudre à la nourriture de votre chien pour renforcer ses os et ses dents.

Comme décoration de Noël ou de Pâques

Les coquilles d'œufs peuvent être transformées en magnifiques décorations. Pour les vider sans casser la coquille :

- Percez un trou dans la partie supérieure et inférieure de l'œuf avec une épingle.
- Soufflez dans un des trous pour faire sortir le contenu.
- Nettoyez l'intérieur avec de l'eau.

Une fois vidées, décorez les coquilles selon vos goûts. Vous pouvez les peindre ou les teindre, puis les suspendre à votre sapin de Noël ou les utiliser comme décoration de Pâques.

Pour soigner une petite coupure

Pour soigner une coupure, cassez un œuf et retirez la membrane qui recouvre l'intérieur de la coquille. Appliquez cette membrane sur la coupure. Elle se durcira, empêchant le sang de couler et protégeant la plaie des infections tout en favorisant une guérison rapide.

Protéger vos plantes de la pourriture apicale

Les coquilles d'œufs sont idéales pour prévenir la pourriture apicale dans votre potager. Écrasez-les et éparpillez-les autour des plantes sujettes à ce problème, comme les tomates et les concombres. Elles apportent un supplément de carbonate de calcium essentiel pour prévenir ce trouble.

Comme mini pots de fleurs

Les coquilles d'œufs font d'adorables mini pots de fleurs. Plantez un petit cactus ou une plante grasse dans une moitié de coquille. Ces petits pots sont parfaits comme cadeaux pour vos amis, votre famille ou vos collègues.

Pour faire de la craie de trottoir

- Broyez finement 5 à 8 coquilles d'œufs au mixeur.
- Ajoutez une cuillère à café de farine.
- Mélangez bien et remplissez des rouleaux de papier toilette vides avec ce mélange.
- Laissez sécher.

Cette craie peut également être utilisée comme répulsif naturel contre les fourmis.

Éloigner les chats de vos fleurs

Pour dissuader les chats de faire leurs besoins dans vos plates-bandes, éparpillez des coquilles d'œufs autour de vos plantations. Les chats n'apprécient pas marcher sur ces morceaux, et ils éviteront vos fleurs.

Enrichir l'eau de kéfir

Ajoutez 1/4 de coquille d'œuf à l'eau de kéfir pour nourrir les grains de kéfir. Laissez infuser entre 24 et 48 heures, puis filtrez votre boisson.

Faire un vinaigre riche en calcium

Pour enrichir votre vinaigre de cidre, faites macérer une coquille d'œuf propre dedans, éventuellement avec des herbes comme les orties. Laissez infuser pendant 6 semaines, puis filtrez.

Pour renforcer vos ongles

Pour des ongles plus forts, broyez les coquilles d'œufs en une poudre très fine avec un blender. Ajoutez une pincée de cette poudre à votre vernis à ongles. Cela renforcera vos ongles et transformera votre vernis en un soin fortifiant.

Faire un engrais pour vos plantes d'intérieur et d'extérieur

Pour enrichir naturellement l'eau d'arrosage, mettez des coquilles d'œufs dans un bocal rempli d'eau. Utilisez cette eau enrichie pour arroser vos plantes, y compris vos rosiers et hortensias.

Protéger les arbres fruitiers

Pour protéger vos arbres fruitiers de la cloque du pêcher, écrasez des coquilles d'œufs non cuites et mettez-les dans des filets (comme ceux des oignons). Accrochez les filets dans les branches dès la floraison.

Lutter contre le ver de poireau

Pour lutter contre le ver de poireau, rincez des coquilles d'œufs crues et plantez des bâtons dans la rangée de poireaux. Placez une moitié de coquille sur chaque bâton. Les papillons pondront dans les coquilles au lieu des poireaux.

Pour faire un détachant naturel

Pour enlever une tache de gras ou de sauce, broyez les coquilles d'œufs en poudre et recouvrez la tache. Ajoutez un peu d'eau tiède pour faire une pâte, laissez agir 10 minutes, puis lavez le vêtement comme d'habitude.

Enlevez les taches des thermos

Pour nettoyer un thermos en inox, remplissez-le d'eau tiède et ajoutez des morceaux de coquilles d'œufs. Fermez le thermos et secouez-le énergiquement pendant 2 à 3 minutes. Les taches se dissoudront, laissant l'inox propre.

Faire des bougies



Les coquilles d'œufs sont parfaites pour créer d'adorables petites bougies. Voici comment procéder :

- Assurez-vous d'avoir des moitiés de coquilles propres et sèches.
- Faites fondre de la cire de bougie ou de la cire d'abeille.
- Versez la cire fondue dans les coquilles et ajoutez une mèche.
- Pour que votre bougie reste stable, mettez du sable dans le fond d'une assiette ou d'un bol, et placez délicatement la bougie dessus.

Faire de la peinture

Pour une activité peinture amusante avec les

enfants, utilisez des moitiés de coquilles d'œufs comme récipients :

- Assurez-vous que les coquilles sont propres et sèches.
- Remplissez-les de peinture.
- Les enfants peuvent utiliser les coquilles comme petits récipients ou les jeter sur une grande feuille de papier pour créer une œuvre d'art moderne.

Pourquoi manger des coquilles d'œufs ?

Les coquilles d'œufs, riches en calcium et en minéraux, offrent de nombreux bienfaits :

- Améliorent la densité osseuse
- Reminéralisent les dents
- Soulagent les douleurs et inflammations articulaires

Assurez-vous qu'elles proviennent de poules élevées en liberté et dans de bonnes conditions pour maximiser ces bienfaits.

Quel type de coquilles d'œufs utiliser ?

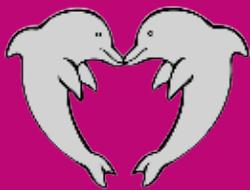
Pour une alimentation saine et naturelle, consommez des œufs provenant de poules biologiques ou élevées en liberté et en plein air. Ceux des élevages industriels sont moins nutritifs et peuvent contenir des agents pathogènes. Si vous n'avez pas de poules chez vous, achetez-les chez un agriculteur local ou au marché fermier pour garantir leur fraîcheur et leur qualité. Ces astuces fonctionnent également avec des œufs de canard, de dinde, et même de caille.

Fabriquer de la poudre de coquille d'œuf comme complément alimentaire



- Mettez de côté vos coquilles d'œufs cassées jusqu'à en avoir une quantité suffisante.
- Rincez-les soigneusement.
- Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les coquilles pour les stériliser pendant quelques minutes.
- Égouttez-les, puis étalez-les sur une plaque de cuisson pour les laisser sécher à l'air libre toute la nuit.
- Faites-les cuire à basse température (150°C) pendant environ 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien fermes.
- Une fois refroidies, broyez-les dans un moulin à café, un moulin à épices, un robot ménager, ou un mortier avec pilon.
- Conservez la poudre dans un bocal en verre hermétique, dans un placard.

Si la poudre est trop granuleuse, mixez-la davantage ou utilisez-la dans des pâtisseries et des barres énergétiques où elle se mélangera sans être remarquée. Vous pouvez aussi mettre un peu de cette poudre dans du vinaigre de cidre et boire une cuillère à soupe de ce mélange chaque jour pour booster votre système immunitaire.



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



le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance
depuis plus de 30 ans

Cet été dormez au frais

Cet hiver vivez au chaud

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992



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

**PROMO
DÉBUT DE
SAISON***



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



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

SIRET : 524 800 950 00015



Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

L'ouverture de demain!

Devis gratuit

Savoir-faire
de plus de 15 ans

Fournitures et poses de :

fenêtres •

volets •

portes d'entrée •

portes de garage •

Réparation de menuiseries
extérieures et SAV

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

Siret n° 927 657 007 00013

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

Siret n° 305 553 556 00034 - ©JDM Editions/Edith

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



Peinture

Kitzinger

À votre service
depuis 1997

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose et refection 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

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

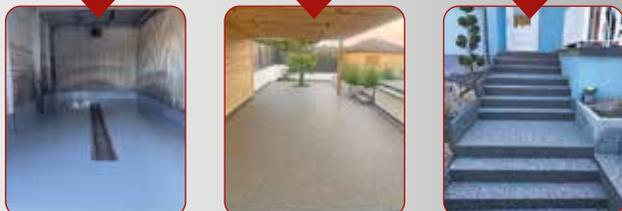
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



Site n° 7920468500028

**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

les **Blagues**
marsel

Louis XIV

Louis XIV n'a pris que **deux bains dans sa vie : un le jour de son mariage et l'autre, la veille de sa mort.**

On a dû se demander si cela n'avait pas été la raison de sa mort !

C'est qu'il a vécu fort longtemps pour l'époque, le vieux renard, 76 ans et sans douche !

Alors, to be clean or not to be ?

Les dames faisaient **pipi debout les jambes écartées, en raison de leurs encombrantes jupes, ça devait quand même éclabousser sur leurs bas et chaussures.**

Les escaliers de Versailles servaient de **latrines, on se soulageait là où on se trouvait, et dans ce XVIIe siècle aussi, on se parfumait beaucoup.**

On portait vêtements de satin et bas de soie, sans sous-vêtements.

Les changeait-on souvent ?

That is the question ?

Mais l'amour étant toujours l'amour, les puanteurs, les maladies de peau, les poux, puces et punaises ne gênaient point les effusions. On se grattait mutuellement ! Ceci ne figure pas dans les manuels d'histoire.

La prochaine fois que vous vous laverez les mains et que vous trouverez la température de l'eau pas vraiment agréable, ayez une pensée émue pour nos ancêtres.

Voici quelques faits des années 1500 :

La plupart des gens se mariaient en juin, parce qu'ils prenaient leur bain annuel en mai et se trouvaient donc encore dans un état de fraîcheur "raisonnable" en juin.

Mais évidemment, à cette époque, on commençait déjà à puer légèrement et c'est pourquoi la mariée tentait de masquer un tant soit peu son odeur corporelle en portant un **bouquet**.

C'est à cette époque qu'est née la coutume du **bouquet de la mariée**.

Pour se baigner, on utilisait une **grande cuve remplie d'eau très chaude**.

Le Maître de maison jouissait du privilège d'étreindre l'eau propre, suivaient les fils et les autres hommes faisant partie de la domesticité, puis les femmes et enfin les enfants. Les bébés fermaient la marche.

À ce stade, l'eau était devenue si sale qu'il aurait été aisé d'y perdre quelqu'un.

D'où l'expression «jeter le bébé avec l'eau du bain» !

En ces temps-là, les maisons avaient des **toits en paille, parfois même la maison n'était qu'un toit. C'était le seul endroit où les animaux pouvaient se tenir au chaud. C'est donc là que vivaient les chats et les petits animaux (souris et autres bestioles nuisibles), sous le toit. Lorsqu'il pleuvait, celui-ci devenait glissant et il arrivait que les animaux glissent hors de la paille et tombent du toit.**

D'où l'expression anglaise «It's raining cats and dogs» ("Il pleut des chats et des chiens").

Pour la même raison, aucun obstacle n'empêchait les objets ou les bestioles de tomber dans la maison.

C'était un vrai problème dans les chambres à coucher où les bestioles et déjections de toutes sortes s'entendaient à gâter la literie.

C'est pourquoi on finit par munir les lits de grands pi-

liers afin de tendre par-dessus une toile qui offrait un semblant de protection. Ainsi est né l'usage du ciel de lit.

Bien évidemment, les plus pauvres devaient s'en passer. Les plus fortunés pouvaient s'offrir des assiettes en étain.

Mais les aliments à haut taux d'acidité avaient pour effet de faire migrer des particules de plomb dans la nourriture. Ce qui menait souvent à un empoisonnement par le plomb (**saturnisme**) et il n'était pas rare qu'on en meure. C'était surtout fréquent avec les tomates, ce qui explique que celles-ci aient été considérées pendant près de 400 ans comme toxiques.

Le pain était divisé selon le statut social. Les ouvriers en recevaient le fond carbonisé, la famille mangeait la mie et les hôtes recevaient la croûte supérieure, bien croquante.

Pour boire la bière (ou le whisky, en Angleterre), on utilisait des **gobelets en plomb**.

Cette combinaison mettait fréquemment les buveurs dans le coma pour plusieurs jours !

Et quand un ivrogne était trouvé dans la rue, il n'était pas rare qu'on entreprenne de lui faire sa toilette funèbre. Il restait ainsi plusieurs jours sur la table de la cuisine, où la famille s'assemblait pour boire un coup, en attendant que l'olibrius revienne à la conscience d'où l'habitude de la veillée mortuaire.

... Qui a donc dit que l'histoire était ennuyeuse ?

GARAGE KERRMANN

Spécialiste de l'utilitaire neuf et d'occasion

Un parc d'exposition 24h24 et 7j/7



Consultez nos véhicules d'occasions sur
www.kerrmann.com

Réparation toutes marques Mécanique et Carrosserie



37 rue de la gare
GEISPOLSEIM • 03 88 66 34 84

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION



www.calis-pac.fr
ACCOMPAGNEMENT
À L'ÉTABLISSEMENT
DES DOSSIERS D'AIDES
(MaPrimRénov, CEE,
ECO PTZ)



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 1700079 - ©JDM Editions/Edith

Votre Boutique de Laine
Mercerie

Ouvert du mardi au samedi de 14h à 18h

Nouveau : Mercerie et Tissus

Grand choix de laines,
d'accessoires, de revues
pour le Tricot
et le Crochet.

Ateliers et cours
pour Enfants - Adultes !

Parking Carrefour contact à EPFIG
www.doudoulemouton.fr
Tél. 06 83 54 11 41

PHOTOVOLTAÏQUE

BORNE DE RECHARGE

ÉNERGIE - PHOTOVOLTAÏQUE - IRVE
THERM ELEC
Location - Vente - Installation

Installation **Borne de recharge**
Installation **Photovoltaïque**

NOUS INTERVENONS
RAPIDEMENT DANS TOUTE
L'ALSACE (67/68)

16 rue de Nairobi
67150 ERSTEIN

09 86 64 39 61
contact@thermelecpro.com

OFFRE SPÉCIALE* MOTORISATION VOLETS ROULANTS

Prix réduit sur les motorisations de
volets roulants.

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

CONTACTEZ-NOUS
0390402920



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 !

Profitez de **-15%** sur l'achat
d'une **pergola bioclimatique !**

**UN MOUSTILUX*
OFFERT**

Le **MOUSTILUX OFFERT** à
l'achat d'une pergola, pour
profiter pleinement de votre
extérieur.



REMISE - 15%



NOS
PARTENAIRES :



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

STOFFHALLE

Vous trouverez chez nous tous les tissus

- Coutures

- Décorations (3m20)

- Voilages (3m20)

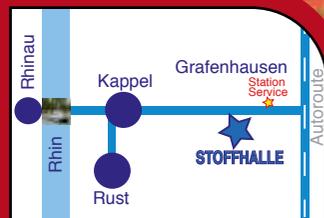
- Nappages

- Tâpisseries pour fauteuil, divan, camping-car, Pergola ...

Collection Automne/Hiver



20% de
REMISE
à partir de 50€
d'achat
valable jusqu'au 31/10/24



Nous parlons Français

STOFFHALLE · Hauptstrasse 184 · GRAFENHAUSEN

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

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h et Samedi 9h - 12h

la Cuisine de
marseille

Recette de Muffins à la Citrouille



Les muffins à la citrouille sont une excellente façon d'initier les enfants à la cuisine tout en profitant des saveurs automnales. Voici une recette simple et amusante à réaliser ensemble.

Ingrédients :

- 250 g de purée de citrouille
- 200 g de farine
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 80 ml d'huile végétale
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de muscade en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel
- Des pépites de chocolat (facultatif)

Préparation de la purée de citrouille :

- Préchauffez le four à 180°C.

- Coupez une petite citrouille en deux et retirez les graines.
- Placez les moitiés de citrouille sur une plaque de cuisson, côté coupé vers le bas.

- Faites cuire au four pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.

- Laissez refroidir, puis retirez la chair de la peau et mixez-la pour obtenir une purée lisse.

Préparation des muffins :

- Préchauffez le four à 180°C et placez des caissettes en papier dans un moule à muffins.

- Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, la levure chimique, la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel.

- Dans un autre bol, battez les œufs puis ajoutez la purée de citrouille, l'huile et le yaourt. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance homogène.

- Incorporez le mélange humide aux ingrédients secs et mélangez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien combiné. Ne mélangez pas trop pour garder les muffins moelleux.

- Si vous utilisez des pépites de chocolat, ajoutez-les à la pâte et mélangez légèrement.

Cuisson :

- Répartissez la pâte dans les caissettes à muffins, en les remplissant aux trois quarts.

- Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre.

- Laissez les muffins refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Astuce pour les enfants :



Laissez les enfants mesurer les ingrédients secs et les verser dans le bol. Ils peuvent également mélanger les ingrédients et ajouter les pépites de chocolat. Pour plus de fun, laissez-les décorer les muffins avec des glaçages colorés ou des décorations en sucre après la cuisson.

Ces muffins à la citrouille sont non seulement délicieux, mais ils permettent aussi aux enfants de participer activement à la cuisine.

Bon appétit !



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



« Rentrée au collège de Villé où nous avons remis une urne pour sensibiliser à l'importance du vote.

Le collège accueille les élèves de l'ensemble des villages de la Vallée de Villé, soit 447 jeunes pour l'année scolaire. En tant que conseillers d'Alsace du secteur, nous avons remis une urne (les mêmes qui sont utilisées dans les mairies pour les élections). Notre objectif : être à l'écoute des jeunes et leur donner les clefs pour devenir des adultes autonomes. Cette urne, c'est la leur. On peut tout imaginer : élection des délégués de classe, représentants des parents d'élèves, boîte à idées.... D'ailleurs, au collège de Villé, les jeunes sont déjà engagés avec les éco-délégués. Cela leur a valu au collège d'être récompensés du premier prix des éco-défis. Bravo ! »

Monique Houléné et Frédéric Bierry, conseillers d'Alsace du canton de Mutzig

Notre Collectivité est fortement engagée dans la maîtrise d'énergie de ses établissements

Différents travaux ont été menés en 2024 au collège du Klosterwald : reprise des toitures et des façades pour avoir moins chaud l'été. Les panneaux photovoltaïques installés juste avant les vacances d'été couvriront près de 40% de la consommation électrique du collège de Villé. Au total, 1,84 M€ TTC ont été investis dans les travaux.



Nous sommes aux côtés des associations et acteurs locaux

- Les habitants de **Saint-Martin** profitent depuis quelques mois d'une aire de jeux rénovée et d'un tout nouvel espace de maintien en forme. 60 000€ ont été investis par la commune. Pour soutenir ce projet, nous avons voté 9 400€ au titre du fonds de solidarité territoriale.

Avec Monique Houléné, nous souhaitons soutenir les festivals et associations qui font vivre la Vallée de Villé :

- Pour la 3^{ème} édition **nuits de Saint-Gilles à Saint-Pierre-Bois**, nous avons aidé



l'association pour l'achat de matériel de restauration, de projecteurs à hauteur de 5 880 €.

- Un nouveau chemin pour les personnes à mobilité réduite relie désormais **l'EHPAD du Giessen de Villé** à la piste cyclable. L'Association Les Prés du Giessen a bénéficié de 3 000€ de la Collectivité européenne d'Alsace pour sa construction. Cet accès permet aux résidents de se promener le long du Giessen.
- A Neuve-Eglise cette année, le festival **Décibulles** a souhaité axer ses efforts sur l'économie en eau. C'est un enjeu fort pour nous que nous avons accompagné à hauteur de 5 000€ pour l'amélioration des systèmes d'urinoirs, des accès à l'eau potable ou encore le tri. Objectif : 100% de déchets triés et valorisés.





KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 097 00013

la Beauté de marseille



Le raisin : un antioxydant naturel

Son goût sucré est loin d'être le seul atout du raisin. Saviez-vous que le raisin est un véritable allié jeunesse pour la peau ?

Le raisin est sans doute le fruit de l'énergie par excellence. C'est vrai, il contient de nombreux nutriments qui font de lui un véritable fruit du tonus ! Mais ces petits grains gorgés de soleil renferment aussi les fameux polyphénols, des antioxydants puissants.

Les bienfaits du raisin pour la peau et les cheveux

Vous qui prenez soin de vous, vous êtes peut-être adepte de la cure de raisin pour ses effets détox sur l'organisme. Mais saviez-vous que le raisin était aussi un allié de choix pour prendre soin de votre peau et de vos cheveux ?

Le raisin antioxydant naturel

Les **polyphénols** sont des composés **antioxydants**. Présents dans le raisin et principalement dans ses **pépins**, ils agissent en piégeant les **radicaux libres**. Eh oui, les polyphénols sont les **molécules anti-âge** par excellence !



En plus de s'attaquer aux radicaux libres responsables du vieillissement des cellules, les polyphénols aident à **préserver le taux d'acide hyaluronique**. Il s'agit d'une substance naturellement présente dans l'organisme qui participe à la **fermeté de la peau**. Les polyphénols boostent le taux de **collagène** et d'**élastine**, eux aussi indispensables pour une peau ferme et souple. Enfin, les polyphénols améliorent la **microcirculation** cutanée.

Une peau jeune et des cheveux tout doux !

Vous l'avez compris, le raisin déploie un sacré attrait pour **préserver la jeunesse de votre peau** ! Elle est repulpée et hydratée. Le teint devient éclatant et paraît plus unifié.

Le raisin rend également les **cheveux plus souples et brillants** en nourrissant et réparant la fibre capillaire.

Raisin antioxydant et beauté

Pour profiter de tous les bienfaits du raisin antioxydant, vous pouvez bien sûr le manger frais **en consommant la peau et les pépins**, à condition qu'il soit bio. Facile à emporter partout, il se croque tout simplement.

Comme mentionné plus haut, ce sont avant tout les pépins qui renferment toutes les

vertus du raisin. Alors, à vous l'**huile de pépins de raisin** pour assaisonner vos salades ! N'hésitez pas à cuisiner avec car l'huile de pépins de raisin **supporte très bien la cuisson**.

Vous pouvez aussi profiter du raisin antioxydant en réalisant des **soins beauté maison**.

Recette de masque anti-âge au raisin

Pour ce masque, rien de plus facile ! Prenez une **grappe de raisin bio** et prélevez les pépins. Ecrasez-les à l'aide d'un pilon. Ajoutez-les à la pulpe avec une cuillère à café d'**huile végétale d'avocat**.



Mélangez bien le tout et appliquez sur une peau propre. Laissez agir au moins 30 minutes. Cela ne devrait pas poser de problème puisque vous pourrez profiter de ce moment relaxant !

Recette de soin pour les cheveux

L'huile de pépins de raisin est excellente pour réparer les **cheveux cassants**, **renforcer les cheveux fins** et **nourrir les cheveux secs**.

Réalisez un masque pour les cheveux en mélangeant deux cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin avec une cuillère à soupe de **beurre de karité**. En option, vous pouvez ajouter cinq gouttes d'**huile essentielle d'ylang-ylang**.

A appliquer après le shampoing sur cheveux mouillés.

Consommer du raisin au naturel c'est déjà très bien. Mais si vous souhaitez profiter pleinement de ses propriétés, vous pouvez en plus le consommer sous forme de **compléments alimentaires** afin de bénéficier des nutriments **en quantité suffisante** et de ses **bienfaits antioxydant**.

Mais attention : il est important de **bien choisir** ses compléments alimentaires !

Par exemple, certains compléments alimentaires anti-âges vont plutôt agir sur les conséquences du vieillissement et plutôt que sur les causes.

Alors, quand vous choisissez un complément alimentaire antioxydant, vérifiez avant tout que les ingrédients sont bien d'**origine naturelle**. L'idéal est qu'ils soient fabriqués en France, avec des matières premières clairement identifiées. Une autre information importante est celle de la **biodisponibilité**. En effet, un complément alimentaire ne sera efficace que s'il est **assimilé de manière optimale** par l'organisme !

De plus en plus de laboratoires proposent des compléments alimentaires **plus sains** : sans OGM, sans additifs, sans gluten et sans produit d'origine animale afin que les végétariens aussi puissent en profiter. Comme toujours, il s'agit de bien lire l'étiquette !

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !
Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann



Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

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



inter living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN

Lun.-ven.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00

Tél.:
00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Electric'cars

E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION
NEUF ET OCCASION

CRÉDIT GRATUIT

en 48x sans frais. Partenaire

Crédit Mutuel

Tricycle
occasion
300€

Vélo électrique
à partir de
1 200€

Tenweays 800's
1 990€

Gitane
1 600€

Trottinettes
xiaomi 335 €

Service et dépannage à domicile



Laverie
du Ried

WASH'N DRY

Une laverie Ecologique

- 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

Le Jardin de marseille

Jardiner en octobre



En octobre, le jardin commence à préparer son repos hivernal. C'est le moment idéal pour mettre en place des pratiques de jardinage écologique qui favorisent la biodiversité et préparent le terrain pour la saison suivante. Voici quelques astuces pour un jardinage écologique en octobre.

Compostage : C'est le mois idéal pour commencer ou enrichir votre compost. Rassemblez les feuilles mortes, les restes de légumes, et autres matières organiques pour créer un compost riche qui nourrira votre sol. Évitez les produits laitiers, les viandes et les graisses qui peuvent attirer des nuisibles.

Paillage : Protégez vos plantes des gelées en appliquant une couche de paillage autour des racines. Utilisez des matériaux naturels comme la paille, les feuilles mortes, ou les copeaux de bois. Le paillage aide également à conserver l'humidité du sol et à réduire les mauvaises herbes.

Rotation des cultures : Planifiez vos cultures de l'année prochaine en pratiquant la rotation des cultures. Cette technique aide à prévenir l'épuisement des nutriments du sol et réduit les risques de maladies et de parasites. Par exemple, après une culture de tomates, plantez des légumes racines comme les carottes ou les betteraves.

Engrais verts : Semez des engrais verts comme la moutarde, le trèfle ou la phacélie. Ces plantes enrichissent le sol en azote, améliorent sa structure et empêchent l'érosion. Une fois fauchées et enfouies, elles se transforment en un excellent amendement organique.

Plantation des bulbes : C'est le mois idéal pour planter des bulbes de printemps comme les tulipes, les jonquilles et les crocus. Choisissez des variétés adaptées à votre climat et espacez-les correctement pour assurer une belle floraison au printemps.

Taille et élagage : Profitez de ce mois pour tailler vos arbustes et arbres fruitiers. Éliminez les branches mortes, malades ou endommagées pour favoriser une croissance saine. Attention à ne pas tailler trop sévèrement, surtout les plantes sensibles au gel.



Récolte des graines : Collectez les graines de vos fleurs et légumes préférés pour les replanter l'année prochaine. Séchez-les bien et conservez-les dans des enveloppes en papier dans un endroit frais et sec. Cela permet de préserver des variétés locales et de réduire l'achat de nouvelles graines.

Protection des plantes fragiles : Si vous avez des plantes sensibles au froid, comme les géraniums ou les hibiscus, rentrez-les à l'intérieur ou protégez-les avec un voile d'hivernage. Pensez aussi à isoler les pots avec du papier bulle ou des couvertures.

Entretien des outils : Nettoyez et affûtez vos outils de jardinage pour qu'ils soient prêts pour la prochaine saison. Des outils bien entretenus durent plus longtemps et facilitent le travail. Huilez les parties métalliques pour éviter la rouille.



Favoriser la biodiversité : Installez des nichoirs et des abris pour les animaux du jardin, comme les oiseaux, les hérissons et les insectes. Ces auxiliaires précieux aideront à maintenir l'équilibre écologique en régulant les populations de nuisibles.



Gestion de l'eau : Réduisez progressivement les arrosages pour habituer les plantes à un régime plus sec en hiver. Installez des récupérateurs d'eau de pluie pour économiser l'eau et utilisez-la pour arroser votre jardin.

Jardinage sans produits chimiques : Optez pour des solutions naturelles pour lutter contre les maladies et les parasites. Par exemple, utilisez du purin d'ortie comme insecticide naturel ou du bicarbonate de soude pour traiter les champignons.



En suivant ces astuces, vous contribuerez à un jardinage plus respectueux de l'environnement et profiterez d'un jardin sain et florissant tout au long de l'année. Les pratiques écologiques non seulement préservent la nature, mais elles renforcent également la résilience de votre jardin face aux défis climatiques.

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

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



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



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

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

Site internet : www.douche-serenite.com

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

**Devis rapide
et GRATUIT**

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



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



Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

OCTOBRE 2024 n°195

Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseil sur www.lejournaldemarsel.fr



CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

18

FERMETURES BERGER

POSE EFFECTUÉE
PAR NOS ÉQUIPES

DUALIBAT

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

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

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

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

03 90 57 85 36

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

fermetures-berger.fr