

Le Journal de marse



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarse.fr

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

NOVEMBRE 2024 n° 196

**CHEMIN'NETTE**



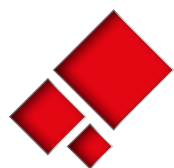
Côté feu



Côté toiture

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



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



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS



© JDM Editions/Edith

OUVERT lundi **11 NOVEMBRE** de **9^h à 18^h**

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



Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette



Salle d'expo
350 m²

Côté toiture

La toiture de votre maison de A à Z

VELUX®

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



le Bien-être
marseille

Astuces pour une cuisine plus saine

La qualité de vos ustensiles est primordiale concernant les perturbateurs endocriniens. La façon dont vous cuisinez et les ingrédients utilisés sont très importants également. Nous allons voir ci-dessous quelques conseils pour cuisiner plus sainement.

Les ustensiles de cuisine :

Concernant les boîtes de conservation, le verre et l'inox sont les matières à privilégier. Si vous avez des couvercles en plastique qui vont avec, ne remplissez pas vos contenants de façon à ce que la nourriture ne touche pas le plastique. Des substances toxiques migrent vers la nourriture qui est conservée dans des boîtes en plastique.

Le verre est un matériau de très bonne qualité, on peut le chauffer également sans qu'il s'altère. N'hésitez pas à garder les bocaux (moutarde, confiture, olives...) pour avoir des contenants pour vos denrées en vrac. En plus il se recycle à vie.

Pour le matériel de cuisson, les poêles en téflon sont dangereuses car en s'abîmant leur revêtement se mélange aux aliments. L'aluminium contamine la nourriture à haute température et les poêles en pierre ne sont à éviter aussi.

L'inox 18/10, le fer (ce sont les poêles à « culotter » de nos aïeux, à ne pas utiliser si vous avez un taux de fer trop élevé), la fonte brute dont la durabilité est imbattable et la terre cuite sont les plus sûrs.

Pour la cuisson à la vapeur, tournez-vous vers un cuiseur vapeur qui ne dépasse pas les 95° C. Ainsi, vous conserverez un bon nombre de nutriments. Ce qui n'est pas le cas de la fameuse cocotte-minute qui a connu son heure de gloire et dont les nutriments se retrouvaient dans l'eau de cuisson que l'on jetait. La cuisson d'un plat tout prêt dans un contenant en plastique est à éviter.

A partir de 60°C déjà, la vitamine C commence à disparaître.

Méfiez-vous des planches à découper en plastique et en bois, le plastique se désagrége et se retrouve dans les aliments, les coupures dans le bois sont très difficiles à nettoyer correctement et des bactéries y logent facilement.

Astuces pour cuisiner :

Pour la cuisson, utilisez des huiles stables dont le point de fumée est élevé (température à partir de laquelle la matière émet des fumées en continu). Le ghee (beurre clarifié), l'huile de coco et l'huile d'olive (ne pas chauffer trop fort, son point de fumée se situe entre 160 et 190°C) seront intéressants.

Les bonnes huiles végétales contenant des omega 3 seront réservées à l'assaisonnement (cameline, lin, noix...)

Vous devez faire attention à votre consommation de sel, utilisez du gomasio qui est un mélange de sésame et de sel (environ 5%). C'est très bon, essayez.

Pour remplacer le sucre raffiné blanc dépourvu de... tout, prenez du sucre de canne complet

(Rapadura, Muscovado) ou du sucre de coco. Si vous n'êtes pas habitué, je dois vous prévenir que ces sucres-là ont un goût plus prononcé que le sucre raffiné mais ils contiennent plus de nutriments. Si vous aimez faire vos gâteaux et pâtisseries, diminuez un peu la dose de sucre, en général on ne le remarque pas. Si vous aimez mettre du miel dans vos boissons, ajoutez-le avant de déguster votre préparation pas brûlante pour profiter de ses bienfaits. Pour varier, le sirop d'agave et le sirop d'érable pourront vous faire connaître de nouvelles saveurs. Tous les sucres sont à consommer avec parcimonie qu'ils soient raffinés ou non.

Mes deux ustensiles de cuisine santé : Un cuiseur à la vapeur douce de qualité qui ne dépasse pas 95°C . C'est un investissement au départ mais il se garde à vie et une fois adopté on ne s'en passe plus. Un extracteur de jus pour faire le plein de vitamines et de minéraux avec des jus légumes à 80%, fruits à 20%. Les centrifugeuses chauffent et détruisent les vitamines et les minéraux.

Je m'arrête ici pour les astuces de cuisine, il y en aurait bien trop à traiter, peut-être le thème d'un autre article ?

Cuisinez bien.



Delphine PIERRON

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

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



: Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

La résidence Les Passereaux

HUTTENHEIM

NOUS CONSTRUISONS POUR VOUS 18 SUPERBES APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES
AU CALME DANS UN SECTEUR PAVILLONNAIRE
 LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD
 Garage, parking voiture + vélo • Stationnement pré-équipé IRVE 
 Accès sécurisé par visiophone

Près de BENFELD



MAISON 5/6 PIÈCES À RÉNOVER
 130m², salon/séjour, 4 ch, cave, cour,
 remise, 2 garages, 3,22 ares, dpeF
 TRAVAUX À PRÉVOIR

198 000,00 € 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 6 PIÈCES AU BORD DE L'EAU
 105m², salon/séjour, cuisine 3 ch,
 dépendance, jardin 6,97 ares, dpe E
 TRAVAUX À PRÉVOIR

244 000,00 € 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
 180m², 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

POUR FÊTER SES 33 ANS
TOP CERAM vous OFFRE

Jusqu'à
- 33%*
SUR UNE LARGE SÉLECTION
DE PRODUITS

* Voir conditions en magasin



14, rue de la Maison Rouge Z.I. Nord • SELESTAT
03 88 82 98 11 • www.top-ceram.fr

© J.D.P. Editions

les Astuces marseille

Comment bien dormir : Astuces pour un sommeil réparateur



Un bon sommeil est essentiel pour le bien-être physique et mental. Pourtant, de nombreuses personnes rencontrent des difficultés à s'endormir ou à maintenir un sommeil de qualité. Voici quelques conseils simples et efficaces pour améliorer votre sommeil et vous réveiller en pleine forme.

1. Créer une routine de sommeil régulière

Le corps fonctionne sur des rythmes naturels appelés «rythmes circadiens». Pour les respecter, il est important de se coucher et de se lever à des heures régulières, même le week-end. Cela permet à votre corps de s'habituer à une routine et facilite l'endormissement.

2. Aménager un environnement propice au sommeil

Votre chambre doit être un havre de paix. Gardez-la sombre, calme et fraîche. Une température entre 16 et 19 degrés est idéale. Évitez les sources de lumière comme les écrans de télévision ou de téléphone. Un bon matelas et des oreillers confortables sont également indispensables pour un sommeil réparateur.



3. Limiter les écrans avant le coucher

Les écrans diffusent une lumière bleue qui perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Essayez de limiter leur usage au moins une heure avant d'aller dormir. Préférez plutôt des activités relaxantes comme la lecture, l'écoute de musique douce ou la méditation.

4. Adopter des habitudes alimentaires adaptées

Ce que vous mangez et buvez influe grandement sur la qualité de votre sommeil. Évitez les repas lourds et les excitants (comme la caféine ou la nicotine) avant de vous coucher. Privilégiez un dîner léger et des tisanes relaxantes comme la camomille ou la verveine.

CYCLES COOTS 67

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

PROMO jusqu'à
-30%*
Avant déménagement
à 100 m Anciennement La Poste



Revendeur



VÉLOS - MOTOS - ACCESSOIRES

33 avenue de la Gare • **ERSTEIN**
03 88 98 13 13 • www.cyclesscoots67.fr

OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi en NON STOP de 9h à 17h * Offre valable jusqu'au 30/11/2024



5. Pratiquer une activité physique régulière

Faire de l'exercice aide à mieux dormir, mais il est préférable d'éviter les activités trop intenses en fin de journée, car elles peuvent exciter l'organisme. Une simple marche ou du yoga doux en fin de journée peut suffire pour vous détendre.

6. Gérer le stress et les pensées négatives

Le stress et l'anxiété sont parmi les principales causes de l'insomnie. Pour apaiser votre esprit, essayez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation ou des exercices de pleine conscience. Tenir un journal où vous notez vos pensées peut aussi vous aider à vous libérer des préoccupations avant de dormir.

7. Réduire les siestes prolongées

Les siestes peuvent être bénéfiques pour se reposer, mais si elles durent trop longtemps ou sont prises trop tard dans la journée, elles peuvent perturber le sommeil nocturne. Si vous ressentez le besoin de faire une sieste, limitez-la à 20-30 minutes et évitez de dormir après 15 heures.

8. Exposer votre corps à la lumière naturelle

La lumière du jour aide à réguler votre horloge biologique. Essayez de sortir à l'extérieur dès que possible, surtout le matin, pour absorber de la lumière naturelle. En hiver, lorsque la lumière est rare, une lampe de luminothérapie peut s'avérer utile.

9. Écouter son corps

Si vous ne parvenez pas à vous endormir après 20 à 30 minutes, ne restez pas allongé à ruminer. Levez-vous et faites une activité relaxante dans une autre pièce, comme lire un livre, jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau somnolent.



En intégrant ces bonnes habitudes à votre quotidien, vous favoriserez un sommeil de meilleure qualité et améliorerez votre santé globale. N'oubliez pas que le sommeil est une priorité, et qu'il est essentiel pour bien vivre chaque journée.



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN

QUOI QUE VOUS FASSIEZ,
ILS VONT LES CASSER.

Krys™

**KRYS PACK
PROTECTION**

1 paire optique achetée

+ 39€*

1 paire antireflet
ou anti-lumière bleue
+ 1 paire solaire
à sa vue

**+ LA GARANTIE
CASSE****



3 rue Mercière • ERSTEIN

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

**Voir conditions en magasin

Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

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

Le Retour

MAISON ROUGE
Habilleur Depuis 1975

BLACK DAY'S

-20%

**Sur TOUT
TOUT le MAGASIN***

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15, rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard)

GRAND PARKING GRATUIT • SELESTAT • 03 88 92 02 27

Lundi 14h/18h30, du mardi au vendredi 9h/12h - 14h/18h30 et samedi 9h/12h - 14h/18h

* Offre valable jusqu'au 16/11/2024 inclus - Photos non contractuelles

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

ACTIV'EST

Portails
 Clôtures
 Garde-corps
 Brise-vue
 Motorisations
 Garages



03 88 59 69 55
 06 85 100 100

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

les 4stuces marseille

10 remèdes efficaces pour arrêter de ronfler



Les ronfleurs font souvent l'objet de blagues ou de moqueries. Mais en réalité, ronfler, c'est tout sauf drôle. Surtout quand le problème de ronflement nocturne est récurrent. Ronfler engendre une mauvaise qualité de sommeil pour celui qui ronfle. Mais ce problème gêne aussi la personne qui partage son lit... sa chambre, ou dans les cas extrêmes, pour ceux qui dorment dans la chambre d'à côté.

Les ronflements sont provoqués par un relâchement des muscles du voile de votre palais (palais mou), de votre langue ou de ceux de votre gorge. Les tissus dans votre gorge peuvent se détendre. Ils bloquent alors partiellement les voies aériennes et vibrent quand l'air passe. Plus profonde est votre inspiration, plus intenses sont les vibrations et plus forts sont les ronflements ! Un certain nombre de facteurs favorisent les ronflements, de l'anatomie de votre bouche, à la consommation d'alcool. Heureusement, il existe des remèdes maison qui peuvent vous aider à arrêter de ronfler. Et pour cela, pas besoin de porter un masque respiratoire, une orthèse ou un dilateur nasal !

1. Utilisez une balle de tennis



Dormir sur le dos augmente les risques de ronflements. C'est la moins bonne des positions. Si vous avez l'habitude de dormir sur le dos, essayez la technique de la balle de tennis cousu dans le dos. Pour cela, mettez une balle de tennis dans la poche d'une vieille chemise. Et cousez la poche au milieu du dos du haut de pyjama. Ainsi, quand vous allez vouloir vous mettre sur le dos,

l'inconfort dû à la balle de tennis sera tel que vous reviendrez sur le côté. Sans même vous réveiller !

Le but est que la balle ne se déplace pas quand vous changez de position. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas joli ! Personne ne juge vos compétences de couturière ici !

Glissez la balle dans la poche avant de vous mettre au lit. Et voilà, fini le risque que vous vous mettiez sur le dos pendant la nuit.

2. Humidifiez, humidifiez, humidifiez



Si vous dormez dans une pièce où l'air est sec, il se peut que ça favorise ou cause vos ronflements. L'air sec assèche la gorge et les membranes nasales, ce qui contribue à la congestion.

L'air circule plus difficilement. En passant, l'air fait vibrer les membranes plus facilement. Dans ce cas, il y a une façon de régler votre problème. Achetez un humidificateur d'air.

3. Si vous êtes en surpoids, perdez quelques kilos



Le surpoids peut être à l'origine du ronflement ou en tout cas peut l'empirer.

Quand vous êtes en surpoids, vous pouvez avoir un surplus de tissu dans la gorge. Cela contribue à créer ce bruit. Plus votre gorge est encombrée, plus l'air est bloqué. Il circule avec difficultés, ce qui crée des vibrations à l'origine du bruit des ronflements.

4. Surélevez légèrement la tête de votre lit

Surélevez la tête de votre lit d'environ 10 cm. C'est la solution pour réduire les ronflements. Pourquoi ?

DARTY BOOFZHEIM FÊTE SES 10 ANS

Du 9 au 16 novembre 2024

10€ OFFERTS
TOUS LES 100€ D'ACHAT*

Darty Boofzheim

03 88 58 50 50

51 Route de Rhinau

Carte cadeau utilisable du 2 au 31 décembre 2024

*Offre valable pour tout achat effectué du 9 au 16 novembre 2024 uniquement dans le magasin Darty Boofzheim, hors smartphones, hors produits de marque Apple et Dyson, hors abonnements, services payants, cartes et coffrets cadeaux. Le montant de la carte cadeau est calculé hors éco-participation. RCS Strasbourg 481 582 179.



		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			

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

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

Peinture **GRAYER** Devis GRATUIT

Un savoir-faire de père en fils depuis 1907




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

Un projet ou un renseignement ?

27A rue Principale - 67230 - **WITTERNHEIM**
03 88 85 42 93 · 06 81 03 36 85 · peinture.grayer@wanadoo.fr
www.peinturegrayer.fr

Qualibat

Suite de la page 06



Car de cette façon, votre langue aura moins tendance à reculer et bloquer votre gorge. Cette astuce permet de faciliter l'ouverture de vos voies respiratoires.

Ce dont vous avez besoin :

- Des blocs de bois de 2 à 4 cm d'épaisseur, des briques ou des livres.

Comment faire ?

Vous n'avez pas de morceaux de bois chez vous ? Vous pouvez aller récupérer quelques chutes de bois. Pour cela, allez dans une menuiserie ou un magasin de bricolage. Elles doivent être plates, de forme carrée et avoir 2 à 4 cm d'épaisseur. Assurez-vous que ces pièces en bois soient assez larges pour pouvoir y poser les pieds du lit dessus. Superposez les blocs de bois un à un jusqu'à ce que vous ayez atteint 10 cm de hauteur.

Si vous préférez mettre des livres ou des briques, il suffit de les empiler sous les pieds du lit. Mettez-les au niveau de la tête du lit. Dans les 2 cas, assurez-vous que le lit soit bien stable et qu'il ne bouge pas.

C'est encore plus vrai avec les livres à cause de leur taille inégale !

5. Assurez-vous que votre maison soit nickel



Aussi amusant que puisse être le ménage... il faut s'assurer que votre maison soit impeccable. Et pour ça, rien de mieux qu'un aspirateur puissant comme celui-ci, qui est certifié pour les personnes souffrant d'allergies. Les allergènes comme le pollen, la poussière, les peaux mortes des animaux et les autres

matières irritantes et invisibles... Toutes ces choses peuvent être à l'origine d'une congestion. Ils peuvent irriter les voies respiratoires pendant que vous dormez. Ces deux problèmes peuvent contribuer au ronflement. Assurez-vous aussi de nettoyer régulièrement les VMC de votre maison.

6. Essayez de déterminer pourquoi vous ronflez



Trouver la vraie cause de ce qui vous fait ronfler est bien plus efficace que si vous essayez plein de remèdes à tâtons. Examinez votre style de vie et votre régime alimentaire et posez-vous les bonnes questions. Êtes-vous en surpoids ?

Buvez-vous de l'alcool avant de vous coucher ? Demandez à votre médecin si la forme de votre bouche n'est pas responsable de vos ronflements.

La façon dont vous dormez quand vous ronflez peut également donner des indices intéressants.

Voici pourquoi :

Si vous ronflez la bouche fermée : si votre bouche est fermée et que vous ronflez, cela peut indiquer un problème qui se situe au niveau de votre langue et de votre nez.

Si vous ronflez avec la bouche ouverte : avec la bouche ouverte, les tissus de la gorge sont davantage susceptibles d'être à l'origine de vos ronflements. Si votre gorge est partiellement obstruée, vous allez être tenté de forcer pour faire passer l'air quand vous dormez.

Si vous ronflez quand vous dormez sur le dos : souvent, lorsque nous sommes allongés sur le dos, nous respirons par la bouche, ce qui peut accentuer les ronflements.

Si vous ronflez dans n'importe quelle position : c'est peut-être le signe d'un problème plus grave, comme l'apnée du sommeil. Consultez votre médecin si vos ronflements sont assez forts pour empêcher votre partenaire de s'endormir ou s'ils vous réveillent.

Suite page 10

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 MCS evasion paysage - B 894397894 Strasbourg - Capital social de 4 000 €

Roby carrelage

Alsace ceramic

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

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

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

**Vente de peintures,
tapisserie à peindre et accessoires**



Revendeur
unikalo
PEINTURES ARTISTES

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



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

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



PEINTURE BAQUET

intérieur et extérieur

• Peinture intérieur et extérieur **Devis gratuit**

- Parquet stratifié
- Revêtement de sol
- Ravalement de façade
- Crépi extérieur
- Petite location d'échafaudage



Tous travaux d'intérieur
du sol au plafond :
(peinture, papier peint,
rénovation, conseil déco, ...)



Baquet Jimmy - 7 rue de la Dordogne
67860 BOOFZHEIM • 06 38 43 79 93
peinture.baquet@hotmail.com

Retrouvez-nous
sur



ACCOMPAGNEZ CEUX QUI EN ONT BESOIN



DEVENEZ ASSISTANT SOCIAL UN MÉTIER QUI A DU SENS.

LES MÉTIERS DE LA SOLIDARITÉ RECRUTENT EN ALSACE



ALSACE.EU

©goodway

Suite de la page 08

7. Utilisez des huiles essentielles



L'air sec et la congestion des voies nasales vous font ronfler ? Alors, essayez d'ajouter différentes huiles essentielles dans votre vaporisateur ou humidificateur. Certaines, comme la menthe poivrée, peuvent vous aider à ouvrir les voies aériennes et à dégager vos sinus pendant que vous dormez.

Ce dont vous avez besoin :

- un humidificateur ou un vaporisateur
- quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'eucalyptus

Comment faire :

Trente min environ avant de vous glisser dans votre lit, ajoutez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'eucalyptus dans votre humidificateur ou votre vaporisateur. Essayez d'abord en mettant juste quelques gouttes, puis si vous le souhaitez, augmentez la dose. Le but n'est pas de créer un parfum trop fort.

8. Ajustez vos oreillers



Surélever la tête peut aider à ouvrir les voies aériennes et à rendre la respiration plus facile. Mais attention si votre tête est trop redressée, vos voies respiratoires peuvent s'en trouver resserrées, ce qui peut vous faire ronfler. Si vous avez un oreiller trop épais, ou si vous dormez sur des oreillers multiples, essayez d'en régler la hauteur.

Pas trop mous et pas trop plats. C'est important quand il s'agit de poser votre tête dessus. Ça vaut la peine de prendre un peu de temps pour trouver un oreiller qui maintient votre tête et votre cou dans une bonne position pour vous aider à respirer correctement.

9. Musclez votre langue et votre gorge



Renforcer les muscles de votre langue et votre gorge peut vous aider à réduire vos ronflements.

Pourquoi ? Car cela diminue les risques que votre langue et votre gorge ne s'affaissent quand vous vous reposez. En vieillissant, nous avons tendance à ronfler plus parce que nos muscles perdent de leur tonicité et de leur élasticité. Ça signifie qu'ils peuvent davantage obstruer vos voies respiratoires. Vous pouvez essayer de faire un certain nombre d'exercices. Beaucoup ont été adoptés par les orthophonistes ou les médecins qui les utilisent pour aider les patients qui ont des difficultés à déglutir.

Voici quelques idées d'exercices à faire :

- Essayez de faire passer votre mâchoire inférieure devant votre mâchoire supérieure en montrant les dents. Comptez jusqu'à 10. Répétez ce mouvement 5 à 10 fois par jour.
- Faites travailler votre langue en répétant cette phrase 10 fois avant de vous coucher : « les lèvres, les dents, la pointe de la langue. »
- Tirez votre langue parfaitement droite aussi loin que vous le pouvez. Déplacez-la à gauche, puis à droite, en touchant le coin de vos lèvres, mais en vous assurant qu'elle reste droite. Faites cela devant un miroir au moins 2 fois par jour.

10. Évitez l'alcool et les sédatifs



Ne buvez pas de boissons alcoolisées ou ne prenez pas de sédatifs au moins 2 heures avant de vous coucher. Pourquoi ? Car l'alcool et les sédatifs peuvent vous détendre et relâcher les tissus dans votre gorge. Résultat, ils deviennent plus encombrants et bloquent les voies respiratoires. Ce qui entraîne des ronflements !



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

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

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton

• Texture à peindre • Peinture

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

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



~~35€ / m²~~
29€⁹⁰ / m²

Lame LVT OKA à clic - Chêne blanc
1212,4mm X 177,35 mm



MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose
sols POUR 1€*



* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS 1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

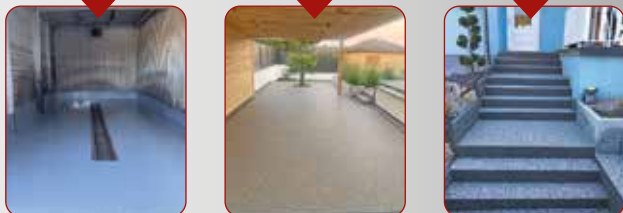
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



Site n° 79204068500028

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

Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

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

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

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

services à la personne

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

la Cuisine de marseille

Recettes express

De nos jours la plus part des couples travaillent, et cela ne nous laisse pas forcément le temps le soir de préparer des repas rapidement. Voici des idées de repas rapides et faciles pour les soirs de semaine où le temps manque. Elles permettent de varier les plaisirs tout en mangeant équilibré sans passer des heures en cuisine.

1. Omelette garnie



L'omelette est une solution idéale quand on manque de temps. Battez quelques œufs, assaisonnez avec sel, poivre, puis ajoutez des garnitures comme des dés de légumes (poivrons, champignons, tomates), du fromage râpé, et des restes de viande ou de jambon. Faites cuire à feu moyen dans une poêle, et votre repas est prêt en quelques minutes. Vous pouvez l'accompagner d'une salade verte.

2. Pâtes à l'ail et au parmesan



Les pâtes sont incontournables pour un dîner rapide. Faites cuire des pâtes, puis dans une poêle, faites revenir de l'ail dans de l'huile d'olive. Mélangez les pâtes avec l'ail, un peu de parmesan râpé, et du persil. Vous pouvez aussi ajouter des tomates cerises ou du poulet grillé pour plus de saveur.

3. Salade composée



Une salade composée est non seulement rapide, mais aussi équilibrée. Utilisez une base de salade verte, et ajoutez des ingrédients de votre choix comme des œufs durs, du thon en boîte, des tomates, des concombres, du maïs et du fromage. Pour un repas plus consistant, vous pouvez y incorporer des restes de poulet ou de poisson.

4. Wraps au poulet



Les wraps sont une excellente option pour un repas express. Utilisez des galettes de blé ou de maïs, garnissez-les de morceaux de poulet rôti (ou de restes), de crudités (laitue, tomates, concombres) et d'une sauce légère comme du yaourt ou du houmous. Enroulez et servez.

5. Pizza rapide



Une pizza maison peut se préparer en quelques minutes si vous avez une base de pâte prête à l'emploi. Garnissez-la de sauce tomate, de fromage, de légumes et de restes de viande. Enfourez pendant 10 à 15 minutes, et vous obtenez une pizza maison sans effort. Si vous n'avez pas de pâte à pizza, ce ne sera plus une recette rapide, mais saine ! Prenez 500 gr de chou-fleur, 2 œufs, 50 gr d'emmental râpé et 1 CS de yaourt. Mixez les fleurettes de chou-

fleur par impulsion jusqu'à obtenir de la semoule de chou-fleur, à part dans un saladier battez les œufs, le yaourt et l'emmental râpé, versez la semoule de chou-fleur dans un torchon propre, formez un petit balluchon et pressez au maximum pour extraire le maximum d'eau. Ajoutez le chou-fleur dans le saladier et mélangez bien pendant plusieurs minutes pour que la préparation soit bien homogène. versez votre préparation sur une plaque recouverte d'un papier cuisson et étalez la en lui donnant la forme souhaitée en tassant bien à l'aide d'un spatule. Faites la un tout petit peu plus épaisse sur les bords mais la plus régulière possible. Enfourez à mi-hauteur pendant 40 minutes en ouvrant la porte du four quelques secondes pour laisser échapper la vapeur toutes les 10 minutes et en la tournant à mi-cuisson. La pâte va s'agglomérer à la cuisson et dorer légèrement. Si vous aimez la pâte un peu plus croustillante laissez la cuire 10 minutes de plus mais surveillez qu'elle ne colore pas trop. Sortez la pâte du four, étalez la sauce tomate, garnissez de la garniture de votre choix, parsemez de fines tranches de mozzarella si vous le souhaitez et enfourez à nouveau pour 10 à 15 minutes de cuisson en fonction de la garniture choisie.

6. Soupe de légumes express



Avec des légumes congelés, vous pouvez préparer une soupe en un temps record. Faites cuire les légumes dans de l'eau avec un cube de bouillon, puis mixez le tout pour obtenir une soupe onctueuse. Accompagnez-la de tartines de pain grillé avec du fromage pour un repas réconfortant.

Suite page 14



Faites appel à votre paysagiste pour :

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

SI services à la personne **50%** de réduction d'impôts*

Spécialiste de la pierre naturelle



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



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

Devis GRATUIT

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



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



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 EST LÀ

La saison idéal de taille et de plantation

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 • **BINDERHEIM** • 03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31 • www.saintpaul-espacesverts.fr

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

7. Tacos maison

Les tacos sont rapides à préparer et personnalisables selon vos envies. Utilisez des tortillas de maïs ou de blé, remplissez-les avec du bœuf haché (cuit avec des épices comme du paprika ou du cumin), puis ajoutez de la laitue, du fromage râpé, des tomates et un peu de crème ou de guacamole.

8. Riz sauté

Si vous avez du riz cuit de la veille, transformez-le en riz sauté. Dans une poêle, faites revenir de l'ail et du gingembre, ajoutez des légumes (comme des carottes et des petits pois), puis le riz. Assaisonnez avec de la sauce soja, et pour une version plus gourmande, vous pouvez ajouter un œuf ou des crevettes.

9. Poêlée de légumes

Si vous avez des légumes qui traînent dans votre réfrigérateur, une poêlée est une bonne idée. Faites revenir des oignons et de l'ail, puis ajoutez des légumes comme des courgettes, des poivrons, et des champignons. Ajoutez des épices ou des herbes fraîches, et pour rendre ce plat plus complet, vous pouvez y incorporer du tofu ou des morceaux de poulet.

10. Croque-monsieur

Le croque-monsieur est une option classique et rapide. Prenez du pain de mie, garnissez-le de jambon et de fromage, et faites-le griller dans une poêle ou au four. Pour une touche plus gourmande, vous pouvez ajouter une béchamel ou un œuf.

11. Poisson en papillote

Le poisson en papillote est sain et rapide. Prenez un filet de poisson, placez-le sur une feuille de papier sulfurisé, ajoutez des rondelles de citron, des herbes fraîches, et un filet d'huile d'olive. Fermez la papillote et enfournez pendant 15 à 20 minutes. Servez avec du riz ou des légumes.

12. Salade de quinoa

Le quinoa est riche en protéines et se cuit rapidement. Mélangez-le avec des légumes frais (concombre, tomate, poivron), des herbes comme la menthe ou le persil, et ajoutez des dés de feta ou de poulet pour un repas complet. Un filet de citron ou d'huile d'olive apportera une touche finale.

13. Gnocchis à la poêle

Les gnocchis cuisent très rapidement, souvent en quelques minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuits, faites-les revenir dans une poêle avec du beurre ou de l'huile d'olive, ajoutez des épinards frais, des tomates séchées et un peu de parmesan pour une touche savoureuse.

14. Wok de nouilles

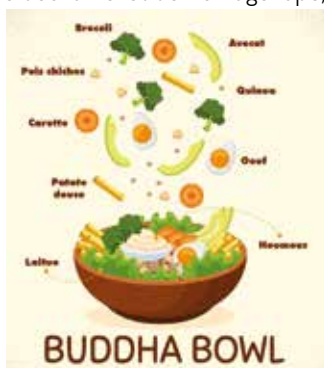
Les nouilles sont rapides à cuire et se prêtent bien à une cuisson au wok. Faites revenir des légumes (carottes, brocolis, poivrons) dans de l'huile avec de l'ail et du gingembre, ajoutez des nouilles cuites et un filet de sauce soja. Pour un plat plus consistant, ajoutez du poulet, des crevettes ou du tofu.

15. Gratin de légumes

Un gratin de légumes peut être rapide si vous utilisez des légumes déjà précuits ou surgelés. Disposez-les dans un plat, recouvrez de crème ou de sauce béchamel et de fromage râpé, puis passez au four jusqu'à ce que le dessus soit doré.

16. Buddha bowl

Un Buddha bowl est un plat équilibré qui se compose de plusieurs éléments simples. Prenez une base de céréales (riz, quinoa), ajoutez des légumes crus ou cuits, des protéines (œufs, tofu, poulet), et des sauces comme du houmous ou une vinaigrette à base de citron.



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 »

JS VERRE DECOR SaRL

Vitrerie Miroiterie



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



**Intervention
rapide et
soignée.**



Dépannage et remplacement de bris
de glace pour tous produits verriers

Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurité
Vitrage isolant - Verre de cheminée

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



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

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



HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace

27 ans
d'expérience

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

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

NEUF OU RÉNOVATION

**DIAGNOSTIC DE PROJET
GRATUIT**

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

**OFFRES EXCEPTIONNELLES
AVANT L'HIVER ET NOËL ***

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITÉ PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

**ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS**



OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOLETS



- Fenêtres
- Portes d'entrée
- Portes de garage
- Volets
- Moustiquaires
- BSO

**Une solution de fermeture,
près de chez vous !**

  www.optifen.com
03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | ERSTEIN



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



GM DECO

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

Avant **Après**



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

Peintures RUPPEL MAGASIN

**Nous serons
présent
à la Foire
d'Automne
des Artisans
le 3 Novembre**

Vente aux particuliers
Peintures, Peintures écologiques,
Papier peint, Décoration, Murs/Sols, Outillage

PARC D'ACTIVITÉS DES NATIONS - 8, rue d'Italie 67230 BENFELD
03 90 57 96 08 - audrey@peintures-ruppel.fr
Du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h (Fermé lundi et mercredi après-midi)
Le samedi 9h - 12h

© JDM Editions

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Décembre**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 20 novembre 2024

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Samedi 2 novembre

RHINAU - Soirée Génération 80's - 90's

Le HBC Rhinau organise comme chaque année sa grande soirée Génération 80's - 90's. Nos amis d'Alsace DJ Team vous feront danser jusqu'au bout de la nuit sur les meilleurs sons des années 80 et 90 (Disco, Funk, Newave, Dance...). Attention ! Il n'y a que 500 places de disponibles et uniquement sur réservation au 06 80 59 27 84. Il n'y aura pas de caisse du soir ! Restauration possible sur place. Ouverture des portes à 19h. Venez faire la fête avec nous et passer un moment inoubliable.

Dimanche 3 novembre

SCHERWILLER - Repas Choucroute

Repas au profit de la restauration de l'ancienne chapelle du domaine de l'Alumnat Sainte Odile de Scherwiller. Au menu : coupe de Crémant avec bretzel, choucroute garnie, fromage, dessert, café ! Fiche d'inscription visible dans la rubrique Manifestations sur www.lejournaldemarsel.fr

REPAS CHOUCROUTE

Dimanche 3 novembre 2024

à 12 heures

SCHERWILLER

Salle Alphonse Haag

Coupe de Crémant et bretzel

Choucroute garnie

Fromage

Dessert

Café

30 Euros

Repas au profit de la restauration de l'ancienne chapelle du domaine de l'Alumnat Sainte Odile

FRIESENHEIM - 1^{er} loto

L'Association Sportive Diebolshiem-Friesenheim organise son 1^{er} loto à la salle polyvalente à 14h. Ouverture des portes à 13h. Réservation obligatoire car places limitées au 07 62 03 02 21 après 18h. Prix du Carton 5€ - 5 cartons achetés = 1 Offert. A gagner des bons d'achats, 1 vélo, 1 téléviseur, 1 console Switch, des paniers garnis et de nombreux autres lots. Buvette, petite restauration et desserts sur place.

LIPSHEIM - Bourse d'échange «Trains-Jouets»

Bourse d'échange «Trains-Jouets» à l'espace culturel et sportif, 13 rue de la Croix, de 10h à 16h. Entrée : 3€, gratuité pour les moins de 14 ans. Petite restauration sur place. Accès aux personnes à mobilité réduite. Parking. De nombreux exposants amateurs et professionnels.

Du 7 novembre au 9 novembre 2024

MARCKOLSHEIM - Festival Alimenterre

Jeudi 7 novembre à 20h au cinéma de la Bouilloire Projection du film «la théorie du boxeur» suivie d'un débat. Règlement directement au cinéma, le jour J. Vendredi 8 novembre à 20h à La Bouilloire. Hadi Rassi et Jérémy Bismuth, Youtubeurs de Ami des lobbies, seront présents durant une soirée à La Bouilloire avec la Maison de la Nature. Samedi 9 novembre à 9h30 à la Médiathèque du Ried à Wittisheim. Retrouvez également l'équipe d'Ami des lobbies à la médiathèque du Grand Ried, à Wittisheim.

Samedi 9 novembre

ROSSFELD - Cuisine sauvage sur votre territoire

Au fil des saisons et sur le territoire au plus proche de chez vous, découvrez les plantes sauvages comestibles et cuisinez les. De belles recettes de saison vous attendent ! Un moment de partage entre sauvage et cultivé pour découvrir la nature autour de vous. À 9h. RDV précisé à l'inscription. 20€/adulte, 15€/enfant et 15€ pour les adhérents. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemurt.org

HINDISHEIM - Super Loto de l'US Hindisheim

Salle Saint Etienne. Ouverture des portes à 18h30. Début du Loto 20h15. De beaux lots vous attendent....de nombreux Bons d'Achats dont le principal de 600€, 1 Télé, 1 ordinateur portable, 1 Spa ou Night Day, des Cartes et Chèques Cadeaux multi enseigne, des corbeilles garnies et de nombreux autres lots. Réservation : 03 88 68 50 62. Le carton à 4€, les 6 à 20€, CB acceptée. Buvette et une petite restauration sur place. Ce loto est organisé pour améliorer nos installations

OTTROTT - Concert pop rock et soirée tartes flambées.

Festiv'Ottrott organise un concert à 20h, à la salle des fêtes, avec le groupe local Sir'OZZ qui jouera des reprises pop rock des 1970's à nos jours. Soirée tartes flambées et knacks à partir de 19h ! Ouverture des portes à 18h30. Réserver vos places en ligne pour le concert 10€/personne : https://bit.ly/concert_sir_ozz_ottrott_24 Billetterie sur place dans la limite des places disponibles. www.facebook.com/FestivOttrott/

Dimanche 10 novembre

NEUVE-ÉGLISE - Traum Ferie ! Théâtre alsacien.

Le Théâtre de Neuve-Eglise vous propose sa nouvelle comédie en dialecte, en 3 actes, intitulée «Traum ferie !» de Christian Roth, traduction et adaptation d'après «Vacances de rêve !» de Francis Joffo. A la salle des fêtes de Neuve-Eglise, entièrement rénovée pour un plus grand confort. Plusieurs représentations : **Dimanche 10 à 14h30 - Vendredi 15 à 20h30 - Samedi 16 à 20h30 - Samedi 23 à 20h30 - Dimanche 24 à 14h30 - Samedi 30 à 20h30.** Sur réservation au 03 88 82 08 18 après 19h30 ou www.theatre-neuve-eglise.fr. Adultes 12€, gratuit pour les moins de 18 ans.

THÉÂTRE ALSACIEN

Saison 2024

Neuve-Eglise

TRAUM FERIE !

Comédie de Christian Roth
Traduction et adaptation d'après «vacances de rêve !» de Francis Joffo

Dimanche 10 novembre	Vendredi 15 novembre	Samedi 16 novembre	Samedi 23 novembre	Dimanche 24 novembre	Samedi 30 novembre
14h30	20h30	20h30	20h30	14h30	20h30

Réervations : 03 88 82 08 18 à partir de 19h30 ou www.theatre-neuve-eglise.fr

BENFELD - Bourse puériculture, jouets et vêtements enfants.

L'AGF à Benfeld organise une bourse puériculture le dimanche 10 novembre 2024 à la salle des fêtes à Benfeld, de 9h à 14h. Buvette et petite restauration sur place. Parking devant la salle. Tarif : 10€/table adhérent, 12€/table non adhérent AGF. Installation exposant : 8h à 9h. Accès visiteurs : 9h à 14h. Contact : benfeld@agf67.fr ou 03 88 74 44 13.

VALFF - Concert d'automne

La société de Musique Alsatia organise son concert d'automne à 15h30 à la salle polyvalente de Valff. Entrée gratuite. Plateau. Petite restauration.

Lundi 11 novembre

PLOBSHEIM - Super Loto à Plobsheim

À la salle des fêtes à 14h30. Ouverture de la salle à 13h. Gros lot «Un séjour à Europa Park à l'Hôtel Kronosar 2 adultes et 2 enfants + 4 entrées au Park», Tablette, Vélo, Smartphone et de nombreux lots de valeur. Le carton : 4,00€, 5 cartons achetés, le 6^{ème} offert. Réservations & renseignements au 06 84 30 20 74 ou loto.caplobsheim@gmail.com. Buvette et restaurations sur place.

Samedi 16 novembre

FEGERSEHEIM - Soirée dansante avec repas pour les + de 16 ans.

Soirée dansante organisée par l'AFF et animée par le DJ Nico sur les années 80. Repas paëlla + un éclair vanille ou chocolat + 1 café au prix de 29€/pers. Réservation obligatoire sur demande par mail : aff.fegersheim@gmail.com ou par tél. 06 42 39 18 13. Places limitées et arrêt des réservations le 10 novembre ou avant si complet. Entrée sans repas à partir de 22h sur réservation : prix 12€/pers.

HILSENHEIM - Bourse aux jouets, vêtements enfants et puériculture.

À la salle polyvalente de 9h à 17h se tiendra la bourse dédiée à la vente de vêtements pour les enfants de 0 à 16 ans, de jouets et d'articles de puériculture. Info et réservation avant le 8 novembre : helsavatars@gmail.com

Dimanche 17 novembre

HILSENHEIM - Bourse aux vêtements adultes et ados.

À la salle polyvalente de 9h à 17h se tiendra la bourse dédiée à la vente de vêtements et accessoires pour les plus grands, adolescents et adultes. Inscription avant le 8 novembre. Info et réservation avant le 8 novembre : helsavatars@gmail.com

Samedi 16 novembre et dimanche 17 novembre

MUTTERSCHOLTZ - Le saule pour vanner ensemble.

La Maison de la Nature vous propose de

LES RENDEZ-VOUS

D'AVANT

Noël

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024

Bourse aux Jouets
Vêtements enfants & puériculture

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024

Bourse aux vêtements
Adultes & Ados

9H - 17H

BUVETTE & PETITE RESTAURATION

INFOS RÉSERVATION : HELSAVATARS@GMAIL.COM

SALLE POLYVALENTE

Hilsenheim

confectionner votre panier, de comprendre la démarche de la récolte au résultat fini, en un jour et demi. 165€ avec nuitée, 135€ sans nuitée (-5€ pour les adhérents). Rens. et inscr. au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemurt.org ou sur le site internet de la Maison de la Nature. Atelier financé par le PETR Sélestat Alsace.

Lundi 18 novembre

BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale. Pensez à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Prenez 1h pour sauver 3 vies ! Encore un grand merci aux généreux donateurs et donneurs et qui ont contribué au succès de notre collecte de septembre.



EBS FERMETURES

Revendeur
Internorm





- **Fournitures & Pose**
- **Fenêtres - Portes**
- **Volets battants**
- **Volets roulants**
- **Portes de garages**
- **Fenêtres de toits**
- **Menuiserie intérieure**
- **Pergolas bioclimatiques**

SHOWROOM
3 rue des Artisans
à **MUSSIG**
(à 5 min de sélestat)



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






LA QUALITÉ A UN NOM

PVC • ALU • BOIS

Une entreprise Alsacienne !

Fabrication allemande

SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE
FONT LA DIFFÉRENCE

- FENÊTRES
- VOLETS ROULANTS
- VOLETS BATTANTS
- BRISE-SOLEIL
- PORTES D'ENTRÉE
- PORTES DE GARAGE



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

Notre signature ?
La qualité de pose
HEWE FRANCE

Salle d'expo
sur rendez-vous




LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

Nos points forts

- Originalité du produit
- Diagnostic technique

HUTTENHEIM
ZA du Hairy
7 route de Strasbourg
03 88 74 37 11

Samedi 23 novembre et dimanche 24 novembre
OTTROTT - Marché de Noël d'Ottrott

Rendez-vous le samedi de 14h à 19h et le dimanche de 14h à 18h, à la salle des fêtes pour notre Marché de Noël annuel. Artisanat, couronnes de l'avent et couronnes de portes, Tombola, petite restauration, vin chaud. Venez nombreux !

Samedi 23 novembre

VILLÉ - Escape game antigaspillage énergétique
Pensez-vous être plus malin que votre voisin de quartier ? Parce qu'aujourd'hui, le compteur d'énergie s'affole ! Votre but ? Stopper le gaspillage d'énergie pour empêcher une facture catastrophique pour la planète et votre porte-monnaie. Munis d'indices, de matériel et de votre esprit d'équipe, trouvez les gestes les plus écologiques et économiques. À 16h à Villé. RDV précisé à l'inscription. Prix libre (prix conseillé 11€). Rens.et inscr. au 06 03 78 74 14.

Dimanche 24 novembre

VALFF - Bourse miniatures autos et trains

Amateurs de miniatures Autos et Trains, rdv à la salle polyvalente. Organisée par l'AMFPV cette bourse réunira plus de 30 exposants. Vous y trouverez des centaines de véhicules miniatures de diverses échelles, des trains miniatures et des éléments de décor, une bourse diversifiée qui ravira les collectionneurs et les « petits et grands enfants ». Entrée 3€, gratuit pour les moins de 12 ans. Bar et restauration sur place. Repas de midi : jambon braisé, salade de pommes de terre, dessert, café 14 € sur réservation avant le 20 novembre au 06 08 63 13 50 ou par mail : amfpv.al@gmail.com

Samedi 30 novembre

MUTTERSOLTZ - Mon Noël zéro déchet

Un Noël zéro déchet ? C'est possible. Décorations ou emballage cadeau avec des matériaux naturels ou de récupération, profitez de ce moment pour repenser complètement vos habitudes et retrouver plus de sobriété tout en gardant la magie de Noël. À 14h à Muttersholtz, RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78



2025

Le Club Bushido organise son

RÉVEILLON

Il débutera le 31 décembre 2024
à 19h à la salle de fêtes
de **BENFELD**

99€
boissons comprises
à volonté*

Soirée animée par "Les Victoria's"

Menu festif
préparé par M. KARLESKIND
Mise en bouche
Entrée
Plat
Fromage
Dessert
Café
et... Soupe à l'oignon



Plus de détails sur
notre site :
club-bushido.fr

Réervations et renseignements :
03 88 74 35 41 • 03 88 74 25 68 • reveillon@club-bushido.fr

*Sauf Crémant et Champagne - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

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

le Journal de marseille

Le journal de Marseille publié par :
JDM Editions - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg T1 504 161 175
Directeur de publication : Véronique KOHLER

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

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

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



Propre Élevage • Fait Maison • Propre Production
Vente de viande direct du producteur au particulier

Plat du jour à Sand et Illkirch
 (à emporter ou livraison suivant secteur)

Sandwich à Sand

Poulet rôti sur commande
 les vendredi et samedi à Sand

Retrouvez
 notre
Carte de Noël
 à partir de
 mi-novembre

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

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

www.lafermerottmatt.fr

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 30/11/2024 - ©JDM Editions /Editth

De la nature
 à votre assiette



Alexis Albrecht
 DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR



Ingrédients :
 • 1,5 KG de pommes de terre à chair farineuse (l'Agria est parfaite)
 • 180 g de farine
 • 60 g de Maïzena
 • 3 jaunes d'œuf
 • 20 g de Parmesan
 • 10 g de sel

QS de beurre
 Quelques feuilles de sauge fraîche

Recette :
 Faire cuire les pommes de terre sur un lit de gros sel dans un four à 180°C jusqu'à complète cuisson. (Environ 1 heure).

Les éplucher à chaud et les passer au moulin à légumes.

Ajouter la farine, la Maïzena, les jaunes d'œuf, le parmesan et le sel puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Réaliser des boudins et les couper en petits tronçons.
 Faire des boules avec ces tronçons puis leur donner une forme de gnocchi à l'aide du dos d'une fourchette ou d'une planche à gnocchi.

Les blanchir à l'eau bouillante salée puis les faire revenir dans une poêle avec du beurre fondu et de la sauge.



Auberge b'm hans

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

Menus à thème du mois
 de **Novembre**

Vendredi 1^{er} et dimanche 3 novembre à midi
Pot au feu à l'ancienne

Dimanche 10 à midi
Traditionnelles Bouchées à la Reine

Lundi 11 à midi
L'oie de la Saint Martin

Vendredi 15 et samedi 16 en soirée
Moules Frites à volonté

Dimanche 24 à midi
Grande cochonnaille maison

Vendredi 29 et samedi 30 en soirée
Fondue aux 3 Fromages Suisses

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

Au Vieux Couvent

6 rue des Chanoines
 67860 RHINAU
 03 88 74 61 15
www.auvieuxcouvent.fr
 Fermé lundi soir, mardi et mercredi

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

MUTTERSCHOLTZ

(parvis 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



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

Votre commerce de proximité

Nos casiers ...

disponibles 24h/24 et 7j/7,

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

CANARD
à nouveau disponible
Pensez à réserver ..

Pensez
à vos
commandes
pour Noël

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



Retrouvez-nous

facebook



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

Vente de graines
de **TOURNESOL**
pour oiseaux

© JDM Editions

ARBRES FRUITIERS

Plantes et arbustes d'agrément

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



Ganter OHG Baumschule

Baumstraße 2 • D-79369 Wyhl a.K.

Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85 • www.obstbau.de

au bon conseil

Caviste indépendant
et passionné

Beaujolais Nouveau jeudi 21 novembre

• 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
- Tout pour la tarte flambée



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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. ©JDM Editions/edith - Siret 30126728000063

Nu Brochet

CAFE - RESTAURANT

Nos propositions pour fêter Noël... Entreprises, associations ...

Les entrées :

Velouté de potimarron aux copeaux de ventrèche séchée et étoiles de Noël
Pâté en croûte de canard au Cassis de Bourgogne, petites garnitures
Salade de sot-l'y-laisse de volaille et étoiles de Noël, rubans d'œufs
Salade au saumon mariné par nos soins, œuf farci et julienne de crêpes
Salade Terre et Mer - effilochée de canard, saumon mariné, champignon farci aux escargots, crevette -

Les plats :

Filet de sandre, crème et fines herbes, tagliatelles et feuilleté sapin
Civet de biche, pommes et marrons, knepfle maison
Ballotine de volaille farcie aux champignons, knepfle maison
Pointe de rumsteack au poivre vert, gratin de pommes de terre
Picanha de veau, sauce crème et estragon, champignon farci, crêpes
vonnassiennes

**** Nous pouvons également remplacer par des frites ****

**** Tous nos plats sont accompagnés de légumes de saison ****

Les desserts :

Tiramisu aux agrumes et cannelle
Mœlleux chocolat et vin chaud, fruits compotés
Charlotte à la crème de marrons, fruits frais
Crumble pommes coings au confit de Noël
Mousse fruits de la passion, fruits frais

Au prix de
25€ à emporter
28€ sur place

Menu proposé à partir
de 10 personnes

Commande du menu 3 jours avant la réalisation
Panachage de deux choix seulement possible
Plat vegan et menu enfant sur demande

Ces menus ne sont pas proposés le 24, 25 et 26 décembre,
ainsi que le 31 décembre et le 1^{er} janvier 2025

Réservation **03 67 29 05 05**

EXPLOSION DE ROCK EN LIVE !

4U FOR YOU



PATRICE



DOMINIQUE



MARIO



JEAN LUC

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

☎ 06 07 79 12 60

✉ 4ugroup@orange.fr

f 4U ForYou

CONCERTS NOVEMBRE

Dimanche 10 novembre - KEHL

La Taverne - Strassburgerstrasse 9

A partir de 20h

Vendredi 15 novembre - HAGUENAU

V & B à partir de 20h

Venez nombreux ...

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

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

la Beauté marseille

**Pourquoi les femmes ont des poils
au menton, et que faire pour s'en
débarrasser.**



Des poils ont poussé sur votre menton et vous voulez vous en débarrasser au plus vite ? C'est vrai que ce n'est pas hyper esthétique, surtout quand on est une femme ! Ça peut être dû à des changements hormonaux, au vieillissement ou même à la génétique y compris à 30 ou 50 ans. Alors que faire ? Heureusement, il existe des astuces simples et efficaces pour les faire disparaître.

Pourquoi les femmes ont des poils au menton ?

Les poils qui poussent sur le menton ne sont pas là par hasard. Qu'ils soient visibles (barbe) ou non (petit duvet), ces poils sont directement liés à nos hormones, la testostérone en premier lieu. Vous savez, c'est l'hormone que créent les hommes et même les femmes en plus petite quantité. Donc jusque là, rien d'anormal.

Mais quand les hormones commencent à se dérégler

ou à changer, ces poils commencent à faire n'importe quoi. Chez la femme, c'est par exemple lorsqu'elles sont en ménopause ou quand elle change de pilule. Il n'est pas rare, pendant ces périodes, de voir pousser des poils sur leur menton. Certaines femmes souffrent aussi d'hirsutisme. Là, pour le coup, ce n'est pas un changement hormonal, mais un problème hormonal. L'hirsutisme fait apparaître une pilosité dans des zones dites masculines. Au visage, à la poitrine, dans le dos, les fesses, la face antérieure des cuisses, etc. Ces poils sont en plus épais et drus. L'hirsutisme est lié à une production excessive d'hormones mâles : les androgènes et la fameuse testostérone.

Enfin, il existe aussi le syndrome de Cushing. Là, c'est l'hormone appelée cortisol qui dérègle tout et augmente la pilosité faciale. En tout cas, peu importe la cause, si vous ne voulez pas garder ces poils, il existe heureusement des solutions.

Comment se débarrasser des poils au menton au naturel ?

Il existe plein de méthodes pour se débarrasser des poils au menton. S'intéresser de près aux méthodes dites d'épilation définitive est une bonne idée. Alors c'est un peu plus long et parfois un peu cher, mais c'est très efficace. Avec ces techniques, les poils disparaissent définitivement. Sinon, rien ne vous empêche d'appliquer les bonnes vieilles méthodes comme la pince à épiler par exemple.

1. L'épilation à l'électrolyse

Vous savez ce que c'est de l'électrolyse ? C'est de l'épilation électrique. Des aiguilles très très fines sont introduites dans les zones pileuses et lancent des décharges électriques. Lors de chaque séance

(parce qu'il en faut plusieurs), ces décharges électriques brûlent les racines des poils. Bon je vous préviens, c'est pas hyper agréable même si c'est quand même supportable. Mon esthéticienne m'a dit de passer une crème anesthésiante pour diminuer la douleur. En tout cas, petit à petit, les poils ont plus de mal à repousser et sont de plus en plus fins. Au bout de plusieurs séances, les poils au menton disparaissent définitivement. Pour le nombre de séance, cela dépend de chacun et surtout de votre pilosité. Mais en moyenne, il faut compter au minimum une dizaine de séances. Idem pour le prix des séances. Ils ne sont jamais les mêmes. Il faut néanmoins compter entre 20 et 30€ la séance.

Certaines pathologies sont remboursées par l'assurance maladie. Par exemple les folliculites, hypertrichose ou hirsutisme.

Pour ceux qui pensent acheter leur propre matériel, nous pensons que cette méthode doit être faite par un professionnel.

Si vos poils sont blonds, blancs ou d'un roux pâle, la méthode par électrolyse est vraiment la solution à adopter. En effet, la méthode par laser ne détecte pas ce type de poils trop clairs !

5. L'épilation au laser

Le laser est une autre méthode permettant de se débarrasser pour de bon des poils au menton. Le laser est efficace que dans certains cas seulement. Cette méthode est plus destinée à des pilosités brunes et importantes, avec des poils épais. Car le laser risque de ne pas voir les poils trop clairs et donc de ne pas les traiter !

Suite page 22



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

03 88 58 76 58



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité

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



MaPrimeRénov'

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

MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation
énergétique. Elle est calculée en fonction de vos revenus
et du gain écologique des travaux.

*Voir sur site : www.maprimerenov.gouv.fr



Le bonheur d'une chaleur douce

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

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



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

Week-end des 9, 10 et 11 Novembre

OIE de la Saint Martin et ses accompagnements	21€
Araignées de porc marinées.....	16€
Cordon bleu de volaille.....	15€
Blanquette d'agneau aux légumes d'automne.....	18€
Coquelet rôti (700/800 gr).....	18€
Langue de bœuf sauce Porto.....	16€
Rognons de veau à la moutarde	16€
Emincé de veau, crème et champignons	16€
Civet de chevreuil Grand Veneur (gibier d'Alsace).....	20€
Onglet de bœuf à l'échalote	16€
Blanquette de poissons en sauce safranée	21€

16 et 17 Novembre - Menu autour du GIBIER

L'entrée 8€ / la saucisse 8€ / le plat 17€ / le dessert 5€

Le menu complet : 35€ emporté et 38€ sur place

Velouté de potiron aux copeaux de jambon de sanglier - Offert

Duo de terrines - chevreuil, figues et pain d'épices
et cerf à la bière et champignons

Saucisse de sanglier, compote de pommes

Civet de biche, chou rouge et marrons, tagliatelles

Charlotte aux fruits des bois

Souris d'agneau compotée.....	17€
Tête de veau gribiche.....	16€
Petit salé aux lentilles.....	16€
Osso bucco de veau Milanaise.....	17€
Poussin grillé aux herbes.....	14€
Joues de porc au cidre	16€
Cuisses de grenouilles.....	18€
Poire de bœuf sauce échalote	17€
Filet de loup aux épinards.....	18€

Week-end des 23 et 24 novembre

Bœuf gros sel	16€
- avec potage aux quenelles -	18€
Bouchées à la reine.....	16€
Bouchées aux fruits de mer et poissons	19€
Waedele de porc -480 g-	17€
Paleron de veau à l'estragon.....	17€
Poitrine de veau farcie.....	16€
Civet de lapin.....	16€
Filet de canette, purée de coings.....	18€
St Jacques poêlés sur rizotto d'automne	20€
Entrecôte Limousine, beurre d'herbes	20€

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux

30 Novembre et 1^{er} Décembre - Menu COCHONAILLES

L'entrée seule 7€ / 2^{ème} plat 7€ / choucroute seule 13,50€ / Dessert 5€

Le menu complet : 42€ sur place le menu complet

35€ avec une des trois entrées en moins

Presskopf maison, crudités

Groin de porc grillé, sauce gribiche

Boudin blanc et boudin noir, compote de pommes

Choucroute 5 garnitures

Munster en duo

Tarte aux poires

Moules de bouchot Marinière.....	16€
A la crème.....	18€
Boudin noir de chez Bobosse	15€
Cochon de lait farci.....	16€
Cordon bleu de veau, crème et champignons.....	18€
Onglet de veau aux épices douces	16€
Ballotine de volaille aux fines herbes.....	16€
Joues de bœuf à la Bourguignonne.....	16€
Médallions de lotte aux poireaux	22€

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€
Navets salés aux 5 garnitures	15,50€
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 !!

Paysagiste aménagement extérieur

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

Devis et déplacement **GRATUIT**

Siret n°904 106 291 00019

contact : M. Horn 06 16 05 92 20

Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé
Mercedes-Benz

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

Etoile 67 Classic - Atelier Vintage

Ateliers mécaniques agréés

Carrosserie et atelier mécanique

Magasin & pièces détachées

BOSCH
Next Service

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

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**

Suite de la page 20

Mis à part ça, le laser est très efficace. Il envoie un faisceau lumineux directement au travers de la peau, ce qui crée de la chaleur. Cette chaleur attaque le follicule pileux et vient le détruire à la racine. Le poil ne repousse donc plus. Il faudrait vraiment un très gros dérèglement hormonal pour que des poils réapparaissent dans la zone. Pour connaître le nombre de séances nécessaire pour vous enlever les poils du menton, cela varie à nouveau en fonction de votre pilosité. Mais en moyenne, il faut entre 6 et 10 séances pour venir à bout de notre problème de poils. Au niveau prix, c'est aussi assez variable. En général, une séance coûte dans les 40€.

6. L'épilation à la lumière pulsée

La lumière pulsée, c'est un peu la même chose qu'avec le laser. Comme son nom l'indique, de la lumière pulsée est envoyée par une machine. Cette lumière, comme pour le laser, crée de la chaleur pour venir brûler la racine du poil. La chaleur émise est cependant moins intense que le laser. Le résultat est donc moins définitif ou plutôt, semi-définitif. La lumière pulsée ralentit très fortement la repousse des poils. En général, vous êtes tranquille pendant au moins 6 mois. Sachez aussi que ce genre d'appareil peut être utilisé chez soi. Il est cependant conseillé de ne pas utiliser la lumière pulsée sur le visage seul chez vous. Rendez-vous plutôt en institut, par simple précaution. Pour ce type d'épilation, il faut compter aux alentours de 30€ la séance. C'est donc un peu moins cher que le laser. Sachez qu'il faut en général attendre 3 séances avant de voir les premiers effets. Chaque séance va brûler une zone limitée de poils. À partir de la cinquième séance, environ 90 % des poils sont éliminés.

7. Utilisez une simple pince à épiler

Les techniques vues plus haut sont surtout faites si vous avez une importante pilosité. Si par contre vous n'avez que quelques poils apparents, pas la peine d'utiliser les grands moyens. La bonne vieille pince à épiler fait parfaitement l'affaire. Cet instrument permet une épilation facile quand il n'y a pas trop de poils au menton.

Mais comment bien utiliser une pince à épiler ?

Rien de bien compliqué. D'abord, stérilisez votre pince à épiler avec de l'alcool. Ensuite, nettoyez votre peau. Enfin, retirez les poils un à un en les arrachant en fonction du sens de la pousse. Ce qu'il faut faire, c'est arracher le poil à la racine. Comme ça, vous êtes tranquille pour un plus long moment. Si l'épilation à la pince n'est pas bien réalisée, cela va casser le poil sans arracher le bulbe.

8. S'épiler au fil

Avez-vous déjà entendu parler de l'épilation au fil ? Cette technique s'appelle aussi épilation à l'indienne, à la Turque ou Libanaise. Le principe est le suivant. On coincide le poil avec deux fils en coton fins très résistants. On tire ensuite le fil pour que les poils s'arrachent avec leur bulbe. Cette technique demande à la personne qui l'exécute un vrai savoir-faire. L'épilation au fil est une technique qui n'est pas à la portée de tout le monde. La praticienne doit faire un mouvement précis avec sa main pour que le fil soit hyper tendu. Ce mouvement, qui ne se fait pas n'importe comment, permet de retirer le poil jusqu'à la racine. Seul un professionnel sait comment faire exactement pour éviter que le poil ne casse. Si cette technique est faite par une personne bien formée, elle peut retirer une bande entière de poils ! Le tout sans vous faire mal. L'épilation au fil a également beaucoup d'autres avantages. Elle permet par exemple de redessiner la

ligne de la barbe des hommes. Le fil permet en effet de retirer les poils qui poussent trop haut sur leurs joues.

On a aussi moins de chance de se retrouver avec des poils incarnés. Et puis la repousse du poil est plus lente qu'avec les autres techniques d'épilation (comme à la pince à épiler). Enfin, l'épilation au fil est une méthode 100% naturelle. Elle peut donc être pratiquée sur tous les types de peau, même sensible.

9. Décolorez-vous les poils du visage

Vous pouvez aussi décolorer vos poils. Avec la décoloration, plus besoin d'utiliser les techniques vues plus haut. On passe ce type de produit sur les poils et le tour est joué.

Les poils deviennent de plus en plus clairs jusqu'à ne plus être apparents. Cette méthode peut se faire autant en institut de beauté qu'à la maison. Elle est indolore et rapide (le temps de pose ne dépasse pas les 10 minutes). Attention cependant, ce n'est pas une technique idéale si vous avez la peau sensible et réactive. Avant d'utiliser un produit décolorant, faites un test d'allergie 48h avant sur une petite surface de la peau.

Ne rasez jamais les poils sur votre menton !



ALLÉE COUR TERRASSE

TOUS STYLES &
TOUS BUDGETS

daniel-moquet.com



Vous avez un projet ?
Nous pouvons vous proposer une
solution de financement adaptée.



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

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



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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS



sur
mesure



1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**

Tél. 03 88 74 43 78

contact@utter67.fr - www.utter67.fr



- 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

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

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

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov

Dépannage et Rénovation

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

DEVIS GRATUIT

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

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

devis gratuit

Intervention rapide

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

le Bien-être marseille

Vitamine D : 9 signes qui montrent que vous êtes en manque.



Aujourd'hui, je vous montre quels sont les signes qui indiquent que l'on est en carence de vitamine D. C'est très important de le savoir, car manquer de vitamine D a de réelles conséquences sur notre santé. Pour faire simple, cette vitamine est très importante pour nos os, nos muscles, mais aussi pour notre bien-être. Mon médecin m'a donc appris à détecter les symptômes pour ne pas me trouver mal. Car la fatigue, les crampes, les vertiges... tout ça peut provenir d'un manque de cette vitamine ! Découvrez donc 9 signes qui montrent que vous manquez de vitamine D. Regardez :

1. Douleurs aux articulations et crampes musculaires



On croit à tort qu'une carence en vitamine D influe seulement sur les os. Et bien pas du tout. Un manque de vitamine D peut être à l'origine de faiblesses musculaires, surtout chez les personnes âgées. Moins de vitamine D, c'est moins de quantité d'énergie produite dans les muscles. Cela peut donc provoquer des crampes ou des douleurs au niveau des articulations.

Et comme je vous le disais, ces faiblesses musculaires sont d'autant plus importantes chez les seniors. À cause de cela, elles chutent plus fréquemment et se fracturent plus facilement. Une

importante carence en vitamine D provoque aussi ce qu'on appelle une myopathie inflammatoire. Autrement dit, ce sont des douleurs vives que l'on ressent au niveau du bas du dos. Donc si vous ressentez tout le temps des douleurs musculaires, le manque de vitamine D peut être l'une des causes !

2. Fatigue inhabituelle

La vitamine D est connue pour booster le système immunitaire tout en luttant contre la fatigue.

Donc si vous avez un gros coup de mou, c'est peut-être à cause d'une carence en vitamine D. De plus en plus d'études montrent en effet que la fatigue est associée à un manque de vitamine D. La qualité de votre sommeil est dégradée. Vous dormez mettez plus de temps à vous endormir et pendant moins longtemps. Et même si vous dormez suffisamment, le manque de cette vitamine vous met complètement à plat ! Regardez cette étude par exemple. Toutes les personnes en état de fatigue avancée manquaient de vitamine D. C'est un signe qui ne trompe pas.

3. Dépression



Certaines études ont également établi une relation entre personnes dépressives et manque de vitamine D. Alors l'explication scientifique n'est pas encore définitive, mais on sait qu'il y a un rapport. La vitamine D protège les neurones qui synthétisent la dopamine et la sérotonine. Ces 2 composés naturels nous permettent de mieux nous sentir et avoir un certain bien-être. Donc si ces 2 substances ne sont pas correctement stimulées, les risques de dépression sont plus importantes. Les études montrent que les personnes souffrantes de dépression ont un taux de vitamine D plus bas que la moyenne.

4. Douleurs et fragilité des os

Le calcium est très important pour notre corps. Cette substance sert en quelque sorte de matériau à la construction des os. Et devinez quelle vitamine permet à ce fameux calcium de bien circuler dans notre organisme ? Vous avez deviné ; encore et toujours cette vitamine D ! Donc plus on souffre d'un manque de vitamine du soleil, plus le risque de maladies osseuses est impor-

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

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

tant. Ces maladies peuvent être l'ostéopénie, l'ostéomalacie, l'ostéoporose, le rachitisme... Les os deviennent fragiles, peuvent se déformer et les risques de chutes sont plus importantes, notamment chez les personnes âgées. Le matin, les articulations peuvent aussi être un peu raides, voire même très douloureuses. En fait, le manque de vitamine D rend les os mous. Ils peuvent donc plus se courber et se fracturer que les os forts et en bonne santé.

5. Dysfonctionnement érectile



Pas mal de choses sont à l'origine des troubles érectiles. Néanmoins, une étude a révélé que les problèmes d'érections sévères peuvent être liés à un manque de vitamine D. Presque tous les hommes diagnostiqués avaient en effet un taux significativement bas. Ces hommes avaient aussi souvent une maladie cardiovasculaire, maladie souvent associée à un manque de vitamine D. Les chercheurs ont conclu que les hommes ayant une carence en vitamine D... ...Avaient un risque plus élevé de 30% d'être impuissant par rapport à ceux dont le niveau de vitamine D est suffisant. Attention néanmoins ; ce sont des études d'observations qui ne prouvent pas encore définitivement la cause à effet.

Suite page 26

LIVRAISON DE SAPINS

Naturels NORDMANN



75/100	25,00€
100/125	35,00€
125/150	40,00€
150/175	45,00€
175/200	55,00€
200/250	60,00€

Livraison à domicile dans votre salon et récupération après les fêtes !

NOUVEAUTÉ
Exposition / Vente chez
THÉRAPISCINE
26 Rue de Rhinau. BOOFZHEIM

LIVRAISON EN CENTRE ALSACE

06.71.67.67.32

HUSSER

serviceclient.gh@gmail.com
www.groupehusser.fr

le-confort.com
CLIMATISATION REVERSIBLE

Votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

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

Pensez climatisation réversible 06 67 888 992

DAIKIN **MITSUBISHI ELECTRIC**

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

PROMO FIN DE SAISON*

*Voir conditions en magasin - Siret n° 4940202020019

JM SANITAIRES

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

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 000 15

CARRELAGE MOCK-MATHIA

Du carrelage traditionnel jusqu'aux résines modernes

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

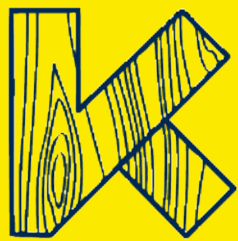




06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM

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

Siret n° 43971768000027 - ©JMD Editions/Edith



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



Site n° 320 802 697 00013

Suite de la page 24

6. Prise de poids



Un manque de vitamine D force l'organisme à moins bien réguler l'insuline. Vous savez quelle conséquence cela crée ? Une envie de manger plus de sucre et donc fatalement une prise de poids. Là encore, plusieurs études tendent à démontrer le lien entre manque de vitamine D et obésité. En tout cas, les personnes en surpoids ont très souvent un taux de vitamine D très faible. Corriger ce manque ne règle pas à lui seul le problème, mais aide néanmoins à faire perdre la graisse corporelle.

7. Faiblesse immunitaire



Manquer de vitamine D se traduit souvent par un système immunitaire moins robuste.

Résultat : on attrape tout et n'importe quoi. Rhume, toux, grippe, virus en tout genre... Vous avez une petite santé et tombez tout le temps malade, car plus vulnérable aux microbes. Prendre de la vitamine D permet aussi de récupérer plus rapidement en cas de grippe par exemple.

8. Chute de cheveux



Pas mal de causes peuvent être à l'origine de la chute des cheveux. Mais on oublie souvent qu'une carence en vitamine D peut aussi être l'une des raisons de ce trouble. Selon plusieurs études, les personnes souffrantes d'alopécie présentent souvent un manque de vitamine du soleil. Sans rentrer dans les détails, les follicules pileux s'affaiblissent et les cheveux ne repoussent plus.

Une étude a également montré qu'un manque de vitamine D augmentait le taux de sébum sur le cuir chevelu. Et ça, c'est un vrai cercle vicieux. Car plus les cheveux sont gras, plus nous les lavons, les séchons et les lissons. À force de faire cela, le cheveu s'affaiblit et finit par tomber.

9. Irritations de la peau



La vitamine D contribue à garder une peau saine. Elle aide à la cicatrisation des plaies et permet à la barrière cutanée protectrice de se développer correctement. Donc inversement, si l'on manque de vitamine D, et bien certaines maladies peuvent apparaître.

C'est le cas par exemple de l'eczéma, le psoriasis ou vitiligo (la maladie des points blancs). En cas d'apparition d'irritation de la peau, consultez évidemment votre médecin... Mais regardez aussi votre taux en vitamine D.

Que faire en cas de carence en vitamine D ?

Le manque de vitamine D n'est pas une fatalité. Des solutions naturelles existent et règlent efficacement le problème. En premier lieu, dès qu'un rayon de soleil surgit, exposez-vous ! 15 à 20 min de soleil chaque jour suffisent amplement à faire le plein de vitamine. Et là vous allez me dire : OK, mais s'il n'y a pas de soleil, on fait quoi ? Et bien dans ce cas, c'est votre alimentation qui prend le relais. À ce propos, regardez bien cette astuce ; elle vous montre les principaux aliments chargés en vitamine D. En dernier lieu, vous avez aussi des compléments alimentaires vendus dans le commerce. Dans ce cas, attention à bien respecter les doses. D'ailleurs les médecins déconseillent l'automédication. Une prise de sang et un avis médical sont fortement conseillés.

À quoi sert la vitamine D dans l'organisme ?

Principalement produite par la lumière du soleil, la vitamine D apporte de nombreux bienfaits à l'organisme. Elle est très importante pour le métabolisme osseux et le développement et fonctionnement de notre musculature. La vitamine D renforce également notre système immunitaire et protège les vaisseaux sanguins. Sachez enfin que cette vitamine est aussi une hormone de bien-être. Elle réduit le sentiment de fatigue et l'état de stress. Vous voyez, la vitamine du soleil est très importante pour notre organisme. À l'inverse, si on en manque, les choses peuvent se corser... Pas mal de problèmes de santé découlent d'une carence en vitamine D. Alors avant d'en arriver là, regardons ensemble quels sont les signes qui expliquent une insuffisance. Car la plupart des gens ne remarquent même pas qu'ils sont en manque de cette vitamine !

Cet article n'a aucune prétention quelconque, juste véhiculer une info, et n'a en aucun cas vocation à remplacer l'avis d'un médecin. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025

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

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



Electric'cars
E mobility solutions

VENTE · RÉPARATION · LOCATION
NEUF ET OCCASION

CRÉDIT GRATUIT
en 48x sans frais. Partenaire

Tricycle occasion
300€

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

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

Vélo électrique à partir de 1 200€

Service et dépannage à domicile

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

les Bons à savoir
marsel

Vous frissonnez en écoutant de la musique ? Votre cerveau est « spécial » !

Si vous avez tendance à ressentir des frissons à l'écoute d'une musique, c'est probablement que votre cerveau est « spécial », selon les résultats d'une étude menée par des chercheurs américains. Explications.



Une ou plusieurs musiques vous donnent systématiquement la « chair de poule » ? Vous pensiez cela est commun ? Pas nécessairement, détaille une équipe de chercheurs de l'université de Sud Californie (États-Unis), dans une étude parue dans la revue scientifique Oxford Academic.

Un cerveau plus à même de ressentir des émotions

Pour les besoins de leur étude, les chercheurs se sont intéressés à l'activité cérébrale de 20 étudiants, dont 10 d'entre eux disaient avoir déjà **ressenti des frissons à l'écoute d'une musique**. À l'aide d'un scanner, les scientifiques ont pu comparer les structures cérébrales des deux groupes d'étudiants en train d'écouter une chanson. De quoi s'apercevoir que leurs cerveaux ne réagissaient pas tous de la même manière.

Les sujets susceptibles de ressentir de **fortes émotions déclenchant des frissons** possédaient une plus forte densité de connexions entre leur cortex auditif et les zones cérébrales connues pour être le siège des émotions. Ce qui expliquerait, selon les chercheurs, pourquoi ces personnes étaient plus à même de réagir intensément à l'écoute d'une musique.

Si il vous est déjà arrivé de frissonner à la diffusion d'une chanson, d'autant plus dès les premières notes, c'est donc que votre cerveau est « spécial ».

Pourquoi certaines musiques plus que d'autres nous font-elles ressentir des émotions ?

Une autre étude, cette fois-ci menée en France par des neuroscientifiques de l'université de Bourgogne Franche-Comté, s'est intéressée à ce qu'il se passait exactement dans notre cerveau à **l'écoute d'une musique que nous aimons tout particulièrement**. Publiée dans la revue Frontiers in Neuroscience, elle a nécessité l'étude de 18 personnes, tous mélomanes. Des sujets assurant ressentir des émotions intenses grâce à la musique.

Les participants, assis confortablement, devaient fermer les yeux en écoutant cinq extraits musicaux choisis auparavant par leurs soins. Après leur écoute, les volontaires devaient indiquer sur une télécommande les émotions ressenties. Parallèlement, les chercheurs observaient le comportement de leur cerveau à l'aide d'un électroencéphalogramme.

De quoi s'apercevoir qu'à la lecture des passages indiqués comme étant les plus appréciés par les participants, **un shoot de dopamine** était décelable dans leur cerveau. Un plaisir déclenché par l'emballement de l'activité du cortex orbitofrontal (zone traitant les émotions), l'aire motrice supplémentaire (section contrôlant les mouvements) et le lobe temporal droit (permettant d'apprécier la musique en gérant le traitement auditif). Activées ensemble, **ces trois aires déclenchent alors une sorte de « récompense »** : une libération importante de **dopamine, hormone du plaisir**.

De quoi faire dire aux chercheurs que la musique est « essentielle dans la vie des êtres humains » et qu'elle mérite d'être plus amplement étudiée.

La musique pour soigner la dépression et d'autres pathologies

L'équipe de chercheurs américains a par ailleurs lancé des travaux supplémentaires pour approfondir le sujet. Leur souhait : démontrer que **la musique peut soigner une dépression**, ou tout du moins participer à soulager les symptômes.

Pour Matthew Sachs, chercheur à l'origine de l'étude, le fait d'écouter de la musique pourrait stimuler les zones cérébrales liées aux émotions ; de quoi faire à nouveau ressentir des sensations aux personnes en dépression. Car, plusieurs études l'ont déjà démontré, une personne dépressive ne parvient plus à ressentir les petites joies du quotidien.

La musique est d'ailleurs déjà employée à des fins thérapeutiques dans d'autres domaines médicaux que la psychiatrie, telles la gériatrie, la neurologie et la cardiologie. Il a ainsi déjà été prouvé, lors d'une intervention chirurgicale, que l'écoute d'un morceau de musique cher à un patient pouvait l'aider à réduire son stress. Idem lors des accouchements, où les femmes enceintes peuvent ressentir un bien-être bienvenu, les aidant à mieux gérer leurs contractions. Autre intérêt de la musique dans le domaine médical : celle-ci permettrait aux patients atteints d'un cancer de **renforcer leurs défenses immunitaires**. En clair, si la musique est connue pour adoucir les moeurs, elle peut faire bien plus et beaucoup de ses bénéfices sont encore à découvrir !



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

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

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

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

Gérant

Rainer Hugelmann

Hugelmann,
pourquoi payer
plus cher ?

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



inter
living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN



Lun.-ven.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00



Tél.:
00 49 7821 9657 0



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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



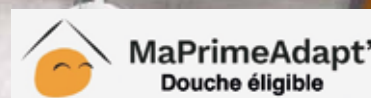
POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

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**



Péremption des aliments, DLC, DDM quelle différence ?

La Date Limite de Consommation (ou DLC).

Elle est indiquée sur l'étiquette via la mention « à consommer jusqu'au... » Elle s'applique aux denrées très périssables : charcuterie, poisson, viande, produits traiteurs frais, certains produits laitiers frais. Avec la DLC, on ne plaisante pas ! Consommer un produit alimentaire dont la date est dépassée peut présenter un risque microbiologique pour la santé humaine. Les produits porteurs d'une DLC ne peuvent d'ailleurs pas être commercialisés une fois la date dépassée. Les populations fragiles (personnes âgées, immuno-déprimées, femmes enceintes et enfants en bas âge) doivent être particulièrement vigilantes au respect des DLC car le risque sanitaire encouru est plus élevé pour ces populations.

La Date de Durabilité Minimale (ou DDM)

Elle figure sur l'étiquette via la mention « à consommer de préférence avant le ... » parfois précédée de « pour une dégustation optimale ». Il peut même être explicitement indiqué que le produit peut être consommé après la date. Elle s'applique aux produits d'épicerie secs, stérilisés ou déshydratés (tels que café, conserves, biscuits, riz, lait UHT, pâtes), aux produits surgelés ou aux matières grasses (beurre, huile, margarine). Au-delà de cette date, le produit peut changer d'aspect (texture, couleur) et son goût peut être altéré, mais il ne présente pas de risque pour la santé. Autrement dit, votre biscotte pourra être un peu ramollo ou votre chocolat un peu blanchâtre mais vous pouvez les consommer sans souci ! Pour consommer un produit après sa DDM, soyez néanmoins vigilant à l'altération éventuelle de l'emballage, à toute odeur désagréable ou couleur anormale. Vous ne trouvez aucune date sur votre vinaigre ou votre paquet de sucre ? C'est possible aussi : les fruits et légumes frais, les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides ou encore les chewing-gums sont exemptés d'afficher une date de péremption

Une date rien que pour « œufs » !

Les œufs bénéficient d'une date sur-mesure : la Date de Consommation Recommandée ou DCR. Jusqu'à cette date (28 jours après la ponte), ils sont considérés comme frais. Plus on se rapproche de la DCR, plus leur temps de cuisson devra être long afin d'assurer la destruction des bactéries pathogènes qui pourraient se développer avec le temps.

Passé cette date, un test simple permet de savoir si un œuf est toujours consommable. Mettez-le délicatement dans un récipient rempli d'eau. S'il coule, il est encore consommable. En revanche, s'il flotte, mieux vaut le jeter. Vous risqueriez en effet une intoxication alimentaire, notamment aux salmonelles, bactéries responsables du nombre le plus élevé de foyers d'infection dus aux œufs en Europe. Si cette méthode semble assez fiable, elle ne fait cependant pas l'objet de recommandation officielle : il est donc préférable dans tous les cas de bien cuire les œufs dont la date est dépassée afin d'éliminer les bactéries..



LPG Corps

Dites adieu aux capitons et à la peau d'orange

- Déstockage des graisses résistante et localisées
- Lissage de la peau d'orange
- Raffermissement naturel



LPG Visage

- 87% des rides lissées
- 70% plus ferme
- 80% d'acide hyaluronique produit en plus



*Pour Noël,
Pensez aux
bons cadeaux*



CRYOSCULPT

- Provoque la destruction définitive des cellules graisseuses
- Perdez entre 3 et 10 cm
- jusqu'à -12°
- 100% des cellules adipeuses

Avant - Après



Avant - Après



Mme G. - 23kg/6 mois

Avant - Après



Avant - Après



- 22kg/4 mois

ISPECTRA

Dépilation définitive,
fini les poils disgracieux



40%

de remise

Offre valable pour toute nouvelle inscription avant le 30/11/2024

SOTHYS Visage

Soin professionnel ciblé

Gagnez 5 ans dès le 1^{er} soin

- Secret premium
- Intensif hydratant
- Tri complexe anti-âge
- Détox énergie
- Cryo Expert contour des yeux
- Soin focus taches et lumière



Votre bilan + 1 séance OFFERTS

OFFRE VALABLE SUR RDV AVANT LE 30/11/24

DUOLIFT Sequential

Le lifting sans chirurgie !

- Lissage des rides, ridules
- Traitement contre l'acné
- Soin coup d'éclat instantané
- Soin spécifique peau déshydratée
- Soin spécifique peau sensible



Après 1 soin signature d'1H30

JEU CONCOURS

**Des séances
au choix
à gagner**

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE : CP :

VILLE : TEL :

MAIL :@.....

Votre choix : ☐ 5 soins corps ou ☐ 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 30/11/2024, cachet de la poste faisant foi à :

CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM

Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

Plus d'info sur notre site internet : www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

Le Journal de marse

71.000 exemplaires

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

NOVEMBRE 2024 n°196



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

**FERMETURES
BERGER**

25
ANS

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

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

03 90 57 85 36

fermetures-berger.fr



L'Alchimie des Cœurs

En chemin vers votre âme-sœur !

Vu au

**SALON
HORIZON
SENIORS**

Je rencontre-vous dès 75 ans
pour vivre pleinement ses années



Profitez de notre offre
de lancement

Jusqu'au 1^{er} janvier 2025

Votre nouvelle agence matrimoniale alsacienne !

Contactez-nous pour un entretien personnalisé.

03 74 47 42 57

www.lalchimiedescoeurs.fr

contact@lalchimiedescoeurs.fr



L'Alchimie des Cœurs



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



Flashez-nous pour
plus d'information

SAS L'Alchimie des Cœurs | 2 rue des Industries, 67140 EICHHOFFEN | Immatriculation au R.C.S de Colmar 984 105 965