

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

AVRIL 2025 n° 201



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

CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

A Benfeld !

La Récréée des Loulous

03 68 05 40 07 Parc de jeux intérieur de 1200 m² !

550m² pour les grands ! Karting 1000 LEGO® géants ! Terrain multisports

Espace réservé aux - 3 ans

Organisation d'anniversaires

Location de châteaux gonflables et jeux en bois pour vos évènements

Rue de Sand à BENFELD

f La récréée des loulous larecreedesloulous.fr

Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette



Salle d'expo **350 m²**



VELUX



Côté toiture

La toiture de votre maison de A à Z

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



Le Bien-être marseil

Gemmothérapie : mes 5 bourgeons préférés

Connaissez-vous la gemmothérapie ? Egalement appelée la phytembryothérapie, il s'agit d'une branche de la phytothérapie qui utilise les bourgeons, les racines ou les jeunes pousses. Développée par le docteur Pol Henry en 1959, c'est une pratique que j'aime beaucoup utiliser lors de mes consultations de naturopathie. Elle se présente le plus souvent sous forme de macérat mère. Ne vous découragez pas si vous commencez une cure, il faut parfois quelques semaines pour ressentir les premiers bienfaits. Cela s'utilise en cure de 2 ou 3 mois avec une pause d'une semaine toutes les 3 semaines. Demandez conseil à un naturopathe pour faire une cure, cela ne se prend pas n'importe comment.

Je vous livre les bourgeons que je préfère et pourquoi.

Bourgeon de cassis *Ribes Nigrum* : véritable couteau suisse, la star des bourgeons

Aussi polyvalent que la lavande vraie en aromathérapie, c'est le bourgeon qui fait tout ! De plus, il potentialise les autres bourgeons. Son action porte sur le système articulaire, uro-génital, pulmonaire. Très utile pour les allergies (c'est la saison en plus), il est anti-allergique et anti-histaminique. Son super-pouvoir : il est cortison-like. Il est donc très efficace dans les pathologies inflammatoires comme l'arthrose, les douleurs articulaires, l'eczéma, la goutte. Pour la fatigue chronique, il est à associer au bourgeon de romarin. Pour la goutte, utilisez-le avec le bourgeon de frêne, pour les états grippaux on le prendra avec avec le bourgeon d'aulne.

Bourgeon de Figuier *Ficus Carica* :

Ses cibles : l'estomac, le système gastro-intestinal et le système nerveux. Particulièrement recommandé aux personnes dont le stress se répercute sur l'estomac (la fameuse « boule au ventre », stress engendrant diarrhée ou maux de ventre...). Il sera votre allié pour les problèmes de sécrétions gastriques, les gastrites, les dysbioses intestinales (déséquilibre de la flore intestinale) mais aussi pour l'angoisse et la spasmophilie.

Bourgeon de framboisier *Rubus Idaeus*:

Le bourgeon de la femme. C'est un régulateur de la fonction ovarienne. Sa cible est : Le système génital féminin. Il agit sur l'équilibre oestrogènes/progestérone. Vous souffrez de syndrome prémenstruel, de cycle irrégulier, c'est lui qu'il faut choisir. On pourra l'associer avec le bourgeon de pommier ou d'airelle suivant les soucis rencontrés.

Bourgeon d'églantier *Rosa Canina* :

Ses principales cibles sont : le système immunitaire et respiratoire. Il est excellent pour accompagner les enfants avec des affections ORL chroniques. En préventif, vous pouvez faire une cure à la fin de l'automne/début de l'hiver. On peut aussi le choisir pour les adultes convalescents, épuisés, qui souffrent d'herpès répétés.

Bourgeon de Noyer *Juglans regia* :

Ses cibles sont : les systèmes pancréatique, intestinal et cutané. C'est le bourgeon du pancréas. Il a des propriétés hypoglycémiant, rééquilibrant de la flore intestinale et même anti-parasitaire. Fort utile en cas de déséquilibre de la flore intestinale, de problème de sécrétion d'insuline du pancréas, de pancréatite.

Ces informations vous donnent des indications sur certains macérats mères et en aucun cas vous ne devez arrêter votre traitement médicamenteux donné par votre médecin traitant. Si vous êtes médicamenté, demandez-lui toujours son avis. Les macérats mères contiennent une petite quantité d'alcool mais vous pouvez trouver des gammes sans alcool, votre pharmacien saura vous diriger vers ces produits.

Je vous souhaite une beau printemps, la saison du renouveau, du réveil de la nature, ma préférée.



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

f : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

La résidence Schubert **NOUVEAU**



RE 2020

Prêt à Taux Zéro

SÉLESTAT

AU CALME DANS UN SECTEUR PAVILLONNAIRE, EN LISIÈRE DU PARC DU GHSO

NOUS RÉALISONS POUR VOUS UNE RÉSIDENCE DE 8 APPARTEMENTS DE STANDING DU 2 AU 4 PIÈCES.

GRANDE TERRASSE ou JARDIN privatif exposés SUD, remise privative attenante à chaque appartement.

Chauffage individuel par plancher chauffant.

Garages et parkings pré-équipés IRVE  emplacements vélos.



HUTTENHEIM

MAISON 7P + LOCAL PROFESSIONNEL

200m², salon, cuisine, 5 ch, cave local pro + 2 pièces, cour, dpe f

TRAVAUX À PRÉVOIR

184 000,00€ Hono charge vendeur



RHINAU

MAISON 5 P AU BORD DE L'EAU

105m², salon/séjour, cuisine, 3 ch, dépendance, jardin, 6,97 ares, dpe G

TRAVAUX À PRÉVOIR

220 000,00€ Hono charge vendeur



Près de SUNDHOUSE

MAISON 7/8 PIÈCES

210m², salon/séjour, cuis. équipée, 7ch, ss-sol complet, piscine intérieure, terrasse, cour, 6,13 ares, dpe F

300 000,00€ Hono charge vendeur



WESTHOUSE

PLAIN-PIED 4 PIÈCES

83m², salon/séjour 33m², 2 ch deux garages, jardin, 5,73 ares, dpe E

TRAVAUX À PRÉVOIR

173 000,00€ Hono charge vendeur

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

NOUS ACHETONS PAIEMENT COMPTANT

TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS, MAISONS ET CORPS DE FERME



BENFELD

MAISON 8 PIÈCES

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

274 000,00€ Hono charge vendeur



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

contact@decoration-christine.fr

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

les Astuces marseille

Pourquoi mettre une bouteille en plastique dans la machine à laver ?



Ça peut paraître bizarre, n'est-ce pas ? Pourtant c'est une méthode étonnante pour l'entretien du linge. Mais pas seulement ! Ça le protège et permet de faire des économies d'eau.

Comment faire pour profiter au mieux de cette technique pour avoir un linge plus propre ? Pour en avoir le cœur net, nous avons testé cette technique.

Vous voulez essayer cette astuce dans votre lavage ? Alors, suivez ces 4 étapes simples :

Étape 1 : Prenez 2 bouteilles plastiques vides. Choisissez des plastiques solides, comme celui des bouteilles de Coca de 1,5 L ou 2 L. Lavez-les bien à l'eau chaude et au savon pour éliminer tout résidu alimentaire.

Étape 2 : Fermez la bouteille, pour qu'elle reste stable pendant le lavage, assurez-vous que la bouteille soit bien fermée et suffisamment lourde. Si besoin, ajoutez un peu de sable ou d'eau à l'intérieur avant de refermer le bouchon solidement. Cela évitera qu'elle flotte ou se déplace trop dans le tambour.

Étape 3 : Mettez la bouteille directement dans la machine avec votre linge. Veillez à ce que le tambour ne soit pas surchargé, sinon l'astuce ne fonctionnera pas parfaitement.

Étape 4 : Choisissez votre programme habituel et laissez la magie opérer !

Maintenant que vous savez comment faire, voici tous les avantages de cette technique :

1. Un meilleur brassage du linge

On place une bouteille plastique dans la machine à laver pour optimiser le brassage du linge dans le tambour. Cela permet aux vêtements de mieux bouger pendant le lavage. Avec plus de mouvement, l'eau et la lessive pénètrent mieux dans les fibres. Donc, le lavage est aussi plus efficace.

2. Un rinçage optimisé

Vous avez remarqué que certains vêtements ressortent parfois mal rincés ? Les bouteilles plastiques aident à améliorer le rinçage. En effet, en créant des turbulences, elles font circuler l'eau partout, même dans les tissus épais.

3. Moins d'eau consommée

Eh oui ! La bouteille plastique réduit aussi l'eau nécessaire. Comment ? Déjà, parce que la machine se remplit un peu moins. Mais aussi parce qu'elle limite le nombre de cycles de rinçage supplémentaires en brassant plus le linge.

4. Une alternative économique et écologique

Plutôt que d'acheter des accessoires coûteux comme des boules de lavage, on recycle une bouteille plastique Coca que l'on jette habituellement. Une bonne façon de réutiliser les bouteilles sans gaspillage ! En plus, on utilise beaucoup moins de lessive. Ce qui est à la fois bon pour la planète et

pour notre porte-monnaie ! Enfin, comme l'appareil se remplit moins et consomme moins d'eau, on peut réellement dire que cette astuce est écolo !

5. Un linge plus doux

L'effet de brassage agit un peu comme un « massage » pour les fibres textiles. La bouteille crée des mouvements supplémentaires dans le tambour, ce qui détend les fibres. Mais rassurez-vous, ça ne les abîme pas. Résultat : vos vêtements ressortent plus souples et agréables au toucher, même sans adoucissant.

6. Une durée de vie prolongée pour les vêtements.

En brassant mieux le linge, cela évite les frottements excessifs entre les tissus. Les fibres sont moins sollicitées, ce qui les préserve. Avec cette méthode, vos vêtements conservent leur forme et leur texture plus longtemps, même après plusieurs lavages. Cela s'avère particulièrement utile pour les vêtements qui se froissent facilement, par exemple. Par contre, évitez de mettre des textiles ultras fragiles, comme la soie. Elle pourrait s'accrocher sur le bouchon qui est plus coupant et s'abîmer. Mon avis sur cette astuce Comme je vous l'ai dit, j'ai testé cette astuce et voici ce que j'en pense : J'ai été étonnée de voir à quel point cette astuce améliore le lavage. Ça m'a permis de réduire ma consommation de lessive et d'économiser de l'eau ! En plus, mon linge est vraiment plus doux. J'ai noté une nette différence dans la propreté de mon linge.

Alors, pourquoi ne pas essayer vous aussi cette technique simple et économique ?



Lingerie Parfaitement Culotté

Collection Homme - Femme & Enfant

LINGERIE - NUIT - BAIN - SPORT - CHAUSSANT & ACCESSOIRE

8 RUE CLÉMENCEAU
67230 BENFELD
03.88.08.78.95  



OUVERT
LUNDI DE PÂQUES
DE 10H À 17H

Mardi au vendredi de 9h30-12h & 14h30-18h30
Samedi de 9h30-12h & 14h30-17h

ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION

Maisons - Appartements - Immeubles - Terrains - Commerces

VU À LA TV
TF1

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS À VOTRE SERVICE

SDI

les Solutions
De l'Immobilier

PARCE QUE VOTRE BIEN N'EST
PAS N'IMPORTE QUOI,
NE LE CONFIEZ
PAS À N'IMPORTE QUI !



* Dans le cadre d'un projet de Vente

www.sdimmobilier.fr

contact@sdimmobilier.fr

VOTRE ESTIMATION OFFERTE *



03 88 75 75 74

Tempera

Le bonheur au degré près

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

Climatisation / chauffage... Prenez RDV dès **MAINTENANT**



Rafraîchir en été

N'attendez pas la canicule !



Chauffer en hiver

en réalisant jusqu'à

75% d'économies !

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



C'est le moment
de préparer
votre été !

-25%*
STORES
EXTÉRIEURS

*Offre valable jusqu'au
30 avril 2025, sous
conditions.



STORES :
INTÉRIEURS
EXTÉRIEURS

PERGOLAS :
BIOCLIMATIQUES
POLYCARBONATES
CARPORTS

MOUSTIQUAIRES :
FENÊTRES
PORTES

NOUVEAUTÉ :
PIÈGE À MOUSTIQUES

-15%*
PERGOLAS
BIOCLIMATIQUES
ET CARPORTS

Nos partenaires :



22 rue de la gare 67120 DUPPIGHEIM
0390402920 - stordif.fr - contact@stordif.fr

Le Retour

MAISON ROUGE
Habilleur

Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS

PÂQUES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

-20%
SUR TOUT
TOUT le MAGASIN

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



CHÈQUES
CADEAUX
IDÉES CADEAUX

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

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

GRAND PARKING GRATUIT

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

*Offre valable jusqu'au 19/04/2025 - © Le Journal de Marsel / Edith

Eternuez ! C'est bon pour la santé !

Loin d'être une simple gêne passagère, l'éternuement est une véritable bouffée de santé pour notre système respiratoire. L'éternuement est bien plus qu'un simple réflexe gênant. Derrière ce « atchoum » se cache un processus naturel essentiel à la bonne santé de notre système respiratoire. L'éternuement est un mécanisme réflexe qui survient généralement en réponse à une irritation des voies nasales. Lorsqu'un irritant — comme de la poussière, des allergènes ou des particules pathogènes — s'introduit dans le nez, les nerfs sensitifs envoient un signal au cerveau. Ce dernier déclenche alors une réaction spectaculaire : une expulsion d'air puissante, parfois à plus de 160 km/h, pour nettoyer le nez. Ce geste rapide agit comme une véritable opération de maintenance, redémarrant le système respiratoire.

Le système respiratoire : un circuit bien organisé qu'éternuer nettoie

Pour comprendre l'importance de l'éternuement, il faut s'intéresser au rôle des cellules qui tapissent nos voies respiratoires. Deux acteurs principaux travaillent en harmonie : les cellules épithéliales produisent du mucus pour capturer les impuretés, tandis que les cellules ciliées utilisent leurs microscopiques « poils » pour déplacer ce mucus vers l'extérieur. Cependant, ce mécanisme peut ralentir en cas de froid ou de surcharge de particules. C'est là qu'intervient l'éternuement, relançant l'activité des cils pour un nettoyage en profondeur. Des recherches menées par l'Université de Pennsylvanie ont révélé que l'éternuement ne se contente pas d'expulser les irritants. Il a également un effet stimulant sur le système de circulation du mucus. Lorsque nous éternuons, une brève mais intense pression se propage à travers les voies respiratoires, dynamisant les cellules ciliées. Cette impulsion aide à maintenir un flux constant de mucus, essentiel pour protéger nos poumons contre les agressions extérieures.

L'éternuement : un allié inattendu contre la sinusite

Le caractère réparateur de l'éternuement intéresse aussi la science médicale. Les chercheurs explorent la possibilité d'imiter ses effets en développant des gouttes nasales contenant des molécules spécifiques activées par le réflexe d'éternuement. Ces solutions pourraient aider les patients souffrant de sinusites chroniques ou d'autres troubles respiratoires à restaurer un flux de mucus efficace. L'éternuement joue aussi un rôle dans la lutte contre les infections nasales. En expédiant rapidement les impuretés et en stimulant les mécanismes d'autonettoyage du nez, il limite l'accumulation de bactéries pathogènes. Ce processus est particulièrement précieux pour prévenir ou réduire les symptômes de la sinusite. Une bonne nouvelle pour tous ceux qui en souffrent.

Les éternuements allergiques : un autre phénomène

Tous les éternuements ne sont pas égaux. Ceux liés aux allergies suivent des mécanismes distincts, provoqués par une réaction excessive du système immunitaire face à des allergènes. Bien qu'ils puissent sembler plus fréquents ou agaçants, ils partagent avec les éternuements classiques cet objectif commun : protéger les voies respiratoires. Malgré son utilité, l'éternuement est souvent perçu comme une nuisance, surtout en public. Pourtant, il est essentiel de le laisser s'exprimer. Bloquer un éternuement pourrait augmenter la pression interne dans le nez et les oreilles, entraînant des douleurs ou, dans de rares cas, des complications. Alors, plutôt que de lutter contre ce réflexe, adoptons une attitude bienveillante et hygiénique : éternuer dans un mouchoir ou dans son coude pour limiter la dispersion des germes.

Éternuer : un petit geste pour une grande santé

Loin d'être une simple gêne passagère, l'éternuement est une véritable bouffée de santé pour notre système respiratoire. Qu'il s'agisse de nettoyer nos narines, de redémarrer les mécanismes d'autonettoyage ou de prévenir certaines maladies, ce réflexe naturel mérite toute notre attention. Alors, la prochaine fois que vous éternuez, rappelez-vous : c'est votre corps qui fait le ménage pour mieux vous protéger. Et surtout, dites-vous que derrière ce « atchoum » se cache un allié discret mais précieux de votre bien-être !



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

Siret : 493 256 614 00014

Artisan d'Art

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

THERMELEC
PHOTOVOLTAÏQUE & IRVE

Plus de 20 ans d'expérience dans l'énergie et au service de nos clients

Installation photovoltaïque & borne de recharge : une solution clé en main !

- Eligible aux aides de l'Etat
- Gestion des aides et des démarches
- Installateurs Certifiés Quali PV RGE et Qualifelec IRVE

OFFRE SPÉCIALE
KIT AUTOCONSOMMATION 3 KW
AVEC MICRO ONDULEUR

DUALSUN

Fabriqué en France

À partir de **5990€ TTC**
*hors subvention *fourniture et pose incluse

APsystems

16 rue de Nairobi
67150 ERSTEIN

www.thermelec-grandest.fr

09 86 64 39 61

contact@thermelecpro.com

DEVIS GRATUIT

Plus de 50 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

APRES

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

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 »

Siret : 672 780 349 00012



L'Alchimie des Coeurs

Faites de l'amour votre plus belle aventure et rejoignez ceux qui osent enfin y croire !

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



Agence Eichhoffen



Agence Bischheim

Découvrez l'Alchimie des Coeurs, l'agence matrimoniale d'une nouvelle ère.

Née en 2023 à Eichhoffen, L'Alchimie des Coeurs est avant tout une histoire de passion et d'humanité. Fondée par Valérie et Charline, elle repose sur une écoute sincère. Ici, chaque adhérent n'est pas un simple client, mais le cœur battant d'une aventure unique, guidé avec bienveillance vers des rencontres authentiques.

Contactez-nous pour un entretien personnalisé.

INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT, SANS ENGAGEMENT

06 79 44 45 93

03 74 47 42 57



contact@lalchimiedescoeurs.fr

www.lalchimiedescoeurs.fr





FOREVERENT

VOTRE ÉVÉNEMENT MÉRITE DU MOBILIER DE QUALITÉ

6 rue du Chêne · NORDHOUSE

06 29 73 07 98

loan@foreverent.fr



SCAN ME

du lundi
au samedi
de 8h à 20h



VOTRE EXPERT MOBILIER AU COEUR DE L'ALSACE



LOCATION DE MOBILIER

Mariage - Anniversaire - Évènement privé



ESSAI GRATUIT*
pendant
30 JOURS
sans engagement

**Vos aides auditives ont 4 ans ?
Faisons le point sur votre confort auditif !**

Découvrez les dernières innovations au service de votre audition !



Prenez RDV sur **Doctolib**

AUDITION GEIGER



03 90 57 95 28 2 Place de la République à Benfeld

Votre centre auditif propose le 100% santé = 100% pris en charge !**

LAURA GEIGER | AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

*Sur prescription médicale. Résulte de la législation en vigueur. ** Prise en charge par l'Assurance Maladie et la mutuelle.

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace







PERGOLAS À :
Toiture fixe - Bioclimatique - Toile retractable -

CLAUSTRA •

PORTAILS •

GARDE-CORPS •

PORTES DE GARAGE •

MOTORISATIONS •

CLÔTURES •

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

les Loisirs de marseille

Pâte à modeler 100% naturelle !



Avec leur imagination débordante, les enfants adorent les loisirs créatifs. Souvenez-vous de votre bonheur lorsque, enfant, vous pouviez jouer toute la journée avec de la pâte à modeler, formant et déformant des personnages ou découpant des boudins avec de jolis emporte-pièces au gré de vos envies. Alors, permettez à vos enfants de retrouver ce plaisir avec l'avantage supplémentaire de disposer d'une pâte à modeler composée d'ingrédients naturels, comestible et sans danger pour la santé. En plus, de nombreuses recettes de pâte contiennent parfois des ingrédients moins faciles à trouver ou que l'on n'a pas toujours (crème de tartre, fécule de maïs type Maïzena,

levure chimique, etc.). Dans cette super recette de pâte à modeler faite maison 100% naturelle, tout est facile des ingrédients à la préparation !

Il vous faudra les ingrédients suivants :

- 1 tasse de farine de blé
- ½ tasse de sel fin
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 1 tasse d'eau chaude
- Quelques gouttes de colorant alimentaire

Vous pouvez doubler ou tripler les doses si vous le souhaitez. Comment faire cette recette de pâte à modeler maison

- 1) Mettez les ingrédients secs (la farine, le sel et le bicarbonate de soude) dans une casserole.
- 2) Puis ajoutez l'eau et l'huile pour faire cuire à feu doux tout en remuant avec une cuillère en bois.
- 3) Ensuite, faites chauffer jusqu'à épaississement.

Quand la pâte commence à se décoller et avoir la bonne consistance (molle et malléable), retirez-la du feu.

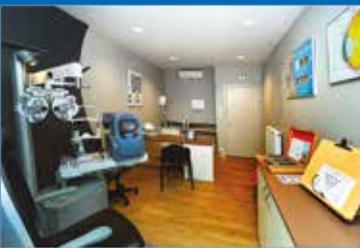
4) Laissez refroidir votre boule de pâte à modeler dans un saladier puis prenez le temps de bien la malaxer.

5) Faites des morceaux de la taille de votre choix avant d'ajouter le colorant alimentaire tout en continuant de pétrir. Cela va permettre de colorer ces petits bouts de manière uniforme. Si vous n'avez que des couleurs primaires, n'hésitez pas à mélanger les colorants alimentaires pour créer des couleurs uniques et des pâtes multicolores. Si vous avez des colorants naturels et pigments ou des paillettes, cela peut aussi convenir pour obtenir une pâte colorée.

Vous pouvez la conserver au réfrigérateur pendant plusieurs mois, dans un bocal hermétique. Cela va l'empêcher de durcir à l'air libre afin que vos tout petits puissent s'amuser longtemps avec.

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

LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



Du 20 mars au 30 avril

**FASHION
KRYSS**
LE DÉFILÉ DES NOUVELLES
TENDANCES
Krys™

Krys.com, Fashion Krys : La mode selon Krys. Modèles portés : FRENCH DISORDER #02504/S 322 / 129€ TTC ; SIGNATURE KRYSS SKJ2325-F 402 / 69€ TTC ; ISABEL MARANT IM01911ED / 249€ TTC ; CHLOE CH02730 1 / 375€ TTC (prix de vente conseillé en magasin). Les lunettes catoptriques sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 20/03/2025. Crédit photo : Franck MALTHÉRY, KGS RCS Versailles 421 390 188.

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

LA QUALITÉ A UN NOM PVC • ALU • BOIS

FENÊTRES - PORTES D'ENTRÉE EN EXCLUSIVITÉ
AURUM COLLECTION BY HEWE FRANCE



FENÊTRES

VOLETS ROULANTS

VOLETS BATTANTS

BRISE-SOLEIL

PORTES D'ENTRÉE

PORTES DE GARAGE

Fabrication allemande



DESIGN • SÉCURITÉ
CONFORT • SAVOIR-FAIRE

VOTRE CONTACT HEWE FRANCE 7 route de Strasbourg - ZA du Hairy **HUTTENHEIM**

03 88 74 37 11

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

Salle d'expo sur rendez-vous



Votre spécialiste du nettoyage et de l'entretien des espaces verts

HUSSER

-50% AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT

SJ SERVICES à la demande

PARTICULIERS PROFESSIONNELS SYNDICS COLLECTIVITÉS

TONTE
ENTRETIEN DES ESPACES VERTS

- ✓ Tonte des pelouses
- ✓ Finition au rotofil, soufflage de propreté
- ✓ Désherbage des abords et massifs
- ✓ Scarification

06.71.67.67.32
serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr

METAL REMORQUE

PORTES OUVERTES
du vendredi 4 au dimanche 6 avril de 10h à 18h30

Grand choix de remorques **PROMOTIONS***

4 rue de l'Expansion · **OBERNAL** · 03 88 95 45 32
www.metal-remorque.com
*Sur une sélection de modèles en stock - Siret n°40513920500018

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

Paysage Gaessler
ESPACES VERTS · JARDINS · PISCINES
Parc d'Activités des Nations
67230 **BENFELD**
Tél. 03 88 74 43 38
paysage.gaessler@gmail.com

unibéo Piscines NATURA

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

*selon la loi en vigueur

les conseils marseille

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



Quels sont les signes qui indiquent que l'on est en carence de vitamine D. Il est 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. La fatigue, les crampes, les vertiges... tout ça peut provenir d'un manque de cette vitamine !

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. Ces faiblesses musculaires sont d'autant plus importantes chez les séniors. 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 dégradé. Vous 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 !

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 ma-

tériau 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 D, plus le risque de maladies osseuses est important. 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.

Créations et aménagements paysagers

Entretien des espaces verts
Piscines et abords
Vente d'écorce de pin

Arts
PAYSAGES

SI
SERVICES à LA PERSONNE

Pensez à vos tailles d'hiver

Bénéficiez de **50%** de réduction d'impôt sur l'entretien de votre jardin
Voir conditions, selon la loi en vigueur

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

Devis Gratuit

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

Klaus Wahrer
Markenbaumschule

Il est temps de planter

- Arbres fruitiers variétés anciennes et nouvelles
- Plantes à baies
- Rosiers et plantes vivaces
- Arbustes pour haies
- Résineux de différentes variétés et formes
- Plantes pour cimetière

Endinger Strasse 92 · D-79369 Wyhl a.K.
Tél. 00 49 76 42 78 03 · www.wahrer-baumschule.de

le Jardinier

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

Pour votre potager :

- Notre production de replants de légumes, plantes aromatiques, petits fruits, fraisières
- Bulbes potagers (oignons, échalotes, ail), Terreaux professionnels

Boutique décoration
Idées cadeaux

21 Bd de Nancy · **SÉLESTAT** · 03 88 92 09 92
Ouverts du lundi au samedi de 8^h à 12^h et de 13^{h30} à 18^h ainsi que le dimanche de 9^{h30} à 12^{h30}

Maintien du Souvenir

Nettoyage, entretien et fleurissement de sépultures

Nettoyage + entretien unique :
à partir de 85 €

Formules de nettoyage + entretien :
trimestriel, bimestriel, mensuel

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 €

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24

1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD

email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

Santaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov Depuis 2012

DEVIS GRATUIT

Dépannage et Rénovation

13C rue du Maire Naegert • RHINAU
Port. 06 29 28 07 16

Mail : cossurenov@orange.fr
Site : www.cossurenov.com

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Electricité 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

ETS BEYLER & FILS Depuis 1936

OFFRE SPÉCIALE HONDA MiiMO

POUR 1€ DE PLUS **5 ANS DE GARANTIE** SUR LES TONDEUSES HRG • HRN • HRX • ROBOT

20 ans d'expérience en installation robot !

Devils gratuits

DÉBROUSSAILLEUSE UMK425EUE 468€ TTC AU LIEU DE 559€ TTC

TONDEUSE HRN À PARTIR DE 468€ TTC Largeur de coupe 53cm

MOTOBINEUSE FG320 638€ TTC AU LIEU DE 819€ TTC

Assemblé en France

HRX à partir de 867€

150€ remboursés sur les robots de tonte HRM1000/HRM 1500live/HRM1500 jusqu'au 19 avril 2025 on se déplace chez vous pour étudier votre terrain

100€ remboursés sur les TONDEUSES HRX jusqu'au 18 mai 2025

Robots MiiMO à partir de 799€

AUTOPORTÉE HF À PARTIR DE 4 198€ TTC

Ets. BEYLER & Fils • 2 rue Roemerscheid • 67140 BARR • 03 88 08 92 52 • contact@beyleretfils.fr

Photos non contractuelles - ©JDM Editions/Edith - Siret n° 917 020 463 00027

Suite de la page 10

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 D 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 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. A titre d'exemples, il est conseillé à l'adulte d'avoir un apport minimum de 15 ug (microgrammes) par jour. 10 cl d'huile de foie de morue = 250 ug de vitamine D

100 g de saumon = entre 6 et 23 ug de vitamine D
100 g de truite = entre 6 et 23 ug de vitamine D
100 g de hareng = 7 ug de vitamine D
100 g de jaune d'œuf = de 2 à 3,2 ug de vitamine D
100 g de chocolat noir = 5 ug de vitamine D
25 cl de lait de vache = 4 ug de vitamine D
100 g de champignon de Paris cuits = 1,18 ug de vitamine D
100 g de pétales de maïs = 4,2 ug de vitamine D
100 g de margarine = 10 ug de vitamine D
100 g de beurre = 1,13 ug de 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.

Mais 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.

Apportez le Soleil dans votre Jardin



99€

Offre spéciale
pot de 45 L
réf 3364051

DU 26 MARS
AU 02 AVRIL



15€

EN BON D'ACHAT*

par tranche de 100€
d'achat

*Voir conditions en magasin.
Non cumulable avec
d'autres offres.



Offre spéciale

199€

pot de 130/180 L
réf 3240234



Offre spéciale
pot de 230/285L

399€
réf 3240237



Offre spéciale
pot de 375/500L

549€
réf 3240240



Offre spéciale
pot de 110L

499€
réf 3364049

Forme pompom

Mr. Bricolage

Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI



CRÉEZ
GRATUITEMENT
VOTRE CARTE
DE FIDÉLITÉ

Pflanzencenter
KELLER

une sélection étendue de...

plants d'herbes et de laitue

plantes à fleurs
plantes d'intérieur



à seulement 15 minutes
de Marckolsheim

on parle
français!



Pflanzencenter Keller, Weißmattenweg 1, 79364 Malterdingen, Allemagne

GARAGE ALLHEILIG

Tél. 03 88 64 06 40

11, rue de l'étang HINDISHEIM

Matériel Espaces Verts



HONDA

Exigez la qualité

OFFRE SPÉCIALE HONDA*

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

JUSQU'À 100€* REMBOURSÉS sur HRX537

80€* sur HRX 476

Jusqu'au 18 mai 2025

* Voir conditions au magasin



EGO
POWER BEYOND BELIEVE

Large GAMME de matériels à BATTERIE EGO

Garantie 5 ans

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

Recharge Clim
(Gaz R1234YF)

A partir de **180€ TTC**



Recharge Clim
(Gaz R134A)

79€ TTC

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

les Astuces marseille

2 astuces à connaître pour repousser les rats naturellement



Rien qu'à Paris, il y aurait 3 rats par habitant. Bien qu'on ne les voit pas beaucoup, ces nuisibles sont donc bien présents. Et cela est vrai dans toutes les grandes villes. Et, quelle que soit la manière dont on les rencontre, ça n'a souvent rien de plaisant. On comprend donc très bien que certains aient envie de les faire fuir. Mais une dératisation, ça coûte très cher, et les produits n'en parlons pas... Donc voici comme le faire naturellement.

1. La menthe

Comme tous les rongeurs, les rats n'apprécient pas l'odeur de la menthe. Et la plupart des rongeurs se fient à leur odorat pour avancer. Essayez donc de placer quelques feuilles de menthe écrasées le long de vos murs, ou aux endroits stratégiques ! Cela devrait en rebuter plus d'un. Pourquoi écrasées ? Les feuilles dégageront plus d'odeur ainsi.

2. L'angélique



Deuxième odeur que les rats n'apprécient pas. L'Angélique a un pouvoir répulsif encore plus puissant que celui de la menthe. C'est donc une

plante à connaître lorsque l'on veut les repousser ! On vous dirait bien d'en acheter et d'en planter un peu partout autour de votre maison, mais tout le monde n'a pas la chance d'avoir un jardin ! Pour avoir la même efficacité, placez des brins d'Angélique un peu partout dans la maison (pas seulement aux endroits stratégiques), afin que l'odeur soit tellement forte qu'ils n'aient pas envie de revenir.

Économies réalisées En plus d'être en surpopulation et d'envahir les égouts, les rats peuvent transporter des maladies, ce qui les rend potentiellement dangereux pour l'homme. Les éloigner ou les tuer est donc nécessaire pour se protéger.

Mais qu'il s'agisse de produits répulsifs, de pièges, d'ultrasons ou de la dératisation, tout cela a un prix. Rien qu'un appareil à ultrasons (censé être la meilleure technique pour les repousser sans les tuer) coûte entre 20 et 70 € selon les modèles. Et une dératisation peut coûter jusqu'à 200 € ! Cette astuce vous fera donc peut-être économiser plusieurs centaines d'euros. Mais attention, les rats sont des animaux intelligents qui ont une très grande capacité d'adaptation. Ces répulsifs ne fonctionneront donc pas toujours de façon égale, selon que les rats en ont l'habitude ou non.

Les rats d'égouts transmettent des maladies ?

Les rats d'égouts peuvent transmettre diverses maladies aux humains, soit par contact direct, soit par leurs excréments, leur urine ou encore les parasites qu'ils transportent (puces, tiques, acariens). Voici les principales maladies associées aux rats :

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

**CENTRE
PATRICK
LANG**

L'expertise minceur
**SOINS HAUTE
TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE
& DIÉTÉTIQUE**

Des programmes
sur-mesure

Un coach dédié

32 années
d'expérience

**SATISFACTION
GARANTIE**



Jusqu'à
- 50 %
sur tous les soins*



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

48 Rue du Général de Gaulle · GEISPOLSEIM
03 88 96 48 95 · Sur RDV de 9h à 20h en continu du mardi au samedi
www.amincissement-lang.com

*Offre valable jusqu'au 30 avril 2025, voir conditions au centre

FÊTE DE LA BIÈRE À OBENHEIM

SOUS CHAPITEAU ! ouverture des portes à 19H30

SAMEDI 24 MAI 2025

Soirée dansante animée par

OBENHEIMER EXPRESS BAND



Tarif:
25 euros
entrée
de la salle,
repas et
dessert-café
uniquement
sur réservation

avec la participation
du groupe de danse
Evi'Danse

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS**
06 17 27 55 72



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



Collection Printemps - Été

HOMMES • FEMMES • ENFANTS

CHAUSSURES BUCK

Ouvert du lundi au samedi sauf lundi après-midi

BENFELD CENTRE Tél. 03 88 74 23 54

www.chaussures-f-buck.fr Chaussures F.BUCK

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Mai 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 16 avril 2025.

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Jeudi 3 avril

BENFELD - Atelier sénior : Auto-massage

L'AGF Benfeld vous propose un atelier d'auto-massage le jeudi 3 avril de 10h30 à 11h30. L'atelier est gratuit. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 avril

TURCKHEIM, SÉLESTAT Et RIQUEWIHR - Sentier de la Passion - la Missa Providentiae de Caladra et Zelenka. Vendredi 4 avril à 20h en l'Église Saint Anne de Turckheim, samedi 5 avril à 20h en l'Église Sainte Foy de Sélestat et dimanche 6 avril à 20h en l'Église Réformée de Riquewihr. Ce Kyrie-Gloria en ré mineur composée par Antonio Caldara et convertie en une Missa tota par le compositeur Jan Dismas Zelenka. Le chœur éphémère Eurydice chantera cette pièce, deux semaines précédant la semaine sainte 2025. Ce chœur rassemble des personnes autour d'un projet propre à chaque saison culturelle, avec une prédilection pour les œuvres sacrées de la période baroque. Il sera accompagné par un quintette à cordes issu de l'Orchestre de Chambre de Sélestat. Entrée libre.

Samedi 5 avril

SÉLESTAT - L'équilibre de la forêt

Partagez un moment avec un amateur de la Maison de la Nature et un chasseur. Partons ensemble au cœur de la forêt de l'III*Wald afin d'en comprendre l'écosystème et comment l'équilibre de la forêt est maintenu. À 14h. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Inscription au 03 88 58 87 20. Renseignements sur le site internet de la Maison de la Nature.*

Dimanche 6 avril

MATZENHEIM - Marché aux puces

Réservé exclusivement aux particuliers - 15 € les 5 m + 3€ le m supplémentaire. Renseignements et inscriptions : fcmatz67@gmail.com ou tél : 06 12 31 98 70 facebook : Fc Matzenheim

ANDLAU - Bourse Petite Enfance d'Andlau

La Bourse Petite Enfance d'Andlau revient, l'équipe de l'APÉ et ses bénévoles seront ravis de vous accueillir le dimanche 06 avril 2025 de 8h à 13h pour le public. Pour exposer, les inscriptions se font par mail à apeandlau@gmail.com. Tarifs exposants : une table 12€, deux tables 22€. Hall des Sports, 17 rue Maréchal Foch

Mercredi 9 avril

OTTROTT - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 17h à 20h dans la salle des fêtes, 5 Av. des Myrtilles. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'Amicale qui en profite également pour vous souhaiter une belle année 2025. Pensez à votre pièce d'identité. Merci d'être à nos côtés, ensemble sauvons des vies !

Vendredi 11 avril

ERSTEIN - Stammtisch : rêvons notre jardin

Rêvez votre jardin idéal en échangeant avec des spécialistes mais aussi d'autres jardiniers amateurs sur leurs pratiques. Techniques de jardinage, plants à privilégier, gestion de l'arrosage ou fertilisation des sols, tous les sujets sont propices aux discussions autour d'un buffet. À 18h. RDV précisé à l'inscription. Prix libre.*

Samedi 12 avril

MUTTERSOLTZ - Grande chasse eau trésor

Nous proposons pour les familles une grande chasse au trésor à la recherche de l'eau dans le Ried. Résolvez des énigmes, parcourez le paysage et, tout en accumulant les indices qui vous

permettront d'ouvrir le coffre au trésor, découvrez le lien entre la nappe phréatique, le Ried et l'Homme. À 14h à Muttersholtz. RDV précisé à l'inscription. Gratuit.*

OBERHAUSBERGEN - Concert classique caritatif

L'association SolHimal, association d'Alsace Lorraine à but non lucratif créée en 1988, organise un concert de musique classique au profit des populations himalayennes. Cet événement réunira un programme prestigieux avec des œuvres de Mozart, Pleyel et Wranitzky, interprétées par un ensemble de musiciens talentueux. En parallèle, une vente solidaire proposera aux visiteurs une sélection d'articles originaux fabriqués par des artisans tibétains et népalais : écharpes en cachemire, encens, etc.

ANDLAU - Loto

Loto organisé par le Lions club de Barr dans le Hall des sports d'Andlau le Samedi 12 avril à 20h. Gros lot de 3 000€ en bon d'achat, Thermomix, TV grand écran, PS5 et nombreux bons d'achat. 4 euros le carton et 20 euros les 6. Buvette et petite restauration sur place. Réservations : Christophe 06 84 81 60 66. Ouverture des portes : 18. Pour cofinancer l'aire de jeux pour les jeunes enfants de l'institution Mertian d'Andlau

Vendredi 11 et samedi 12 avril

DAMBACH-LA-VILLE - Concert de printemps

Les Joyeux Vignerons de Dambach La Ville sont heureux de vous inviter à leur traditionnel concert de printemps au Foyer Culturel Georges Meyer (Dambach La Ville) - Entrée 10€ - Ouverture de la salle 19h30 - Petite restauration - Réservation au 03 88 92 43 44 ou andre.schuhler0157@orange.fr

Dimanche 13 avril

SERMERSHEIM - Pêche sportive

Pêche sportive à la truite de 8h30 à 11h15. (pause de 1/4heures). Immersions de truites. Les carpes doivent être relâchées. Ouverture des portes 7h30. Petite restauration sur place. Renseignements au 06 27 15 36 38

Vendredi 25 avril

ORSCHWILLER - L'éveil de la forêt

Découvrons le côté sauvage du Haut-Koenigsbourg. Promenons-nous dans la forêt autour de la forteresse, découvrons ce paysage qui a beaucoup changé au cours de l'histoire. Regardons les arbres, parfois centenaires, les plantes à leur pied et apprenons à les préserver. Au printemps, la forêt s'éveille, écoutons-la et observons les animaux et végétaux s'épanouir. À 18h30, RDV précisé à l'inscription. Prix libre.*

Samedi 26 avril

SÉLESTAT - Les plantes dans tous leurs états

Découvrez les plantes de l'III*Wald, leurs vertus et leurs utilisations. Plantes médicinales, tinctoriales, magiques, délicieuses... tant de choses à découvrir dans cette nature préservée. À 14h. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Inscription au 03 88 58 87 20. ou sur le site internet de la Maison de la Nature. Sortie financée par le Service environnement de la Ville de Sélestat.*

SCHAEFFERSHEIM - Concert: Ensemble vocal féminin Sur Mesures - 20h à l'Église St Léger.

Lights, de l'ombre à la lumière. Profondes obscurités. Courage des peuples et prières jaillissantes du cœur des hommes et des femmes. Lumières dans la nuit, Lumières d'espoirs pour un nouveau matin. Tel un patchwork, le répertoire fait la part belle aux compositeurs du XXe et XXIIe siècle comme Eric Whitacre, Ola Gjeilo et d'autres. Ce jeune chœur féminin alsacien est dirigé Béatrice Ittiss et sera accompagné au piano par Fabio Godoi et à la percussion par Guillaume Richter.

Dimanche 27 avril

RHINAU - Balade Gourmande des Sources

La société d'Aviculture de Rhinau organise la Balade Gourmande des Sources. Venez en famille ou entre amis découvrir la nature et les sources naturelles autour de Rhinau. Le parcours de 8km est accessible à tous, y compris aux poussettes. Départs toutes les 15 min de 10h à 13h. Menu : Bretzel / Velouté asperges / Assiette paysanne / Civet de biche et spätzle / Fromage / Dessert et café. Adulte : 39€ / Enfant (6-14 ans) : 19€. Réservations:

aviculture.rhinau@gmail.com - 06 36 07 92 25

Du 28 avril au 19 mai 2025

BENFELD - Ateliers séniors : Sécurité et sérénité au volant. L'AGF Benfeld en partenariat avec l'Association Brain Up vous propose 4 ateliers autour de la sécurité routière aux dates suivantes : les lundis 28 avril, 5, 12 et 19 mai de 9h30 à 11h30. Lieu : AGF Benfeld 10 rue du Grand Rempart. Les ateliers sont gratuits, inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

BENFELD - Atelier séniors : Sécurité routière

En partenariat avec l'association Brain Up, l'AGF de Benfeld vous propose de participer au programme « Sérénité Au Volant ». Dans un esprit convivial et ludique, il sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant. Inscrivez-vous à un atelier de 4 séances thématiques qui se déroulera les lundis 28 Avril / 5, 12 et 19 Mai de 9h30 à 11h30 à l'AGF Benfeld au 03 88 74 44 13

Mardi 29 avril

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 et une surprise devrait vous attendre. Pensez à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Prenez 1h pour sauver 3 vies ! Le sang c'est la vie...

Jeudi 1er mai

DIEBOLSHEIM - 22ème marche et 8ème foulées des castors

L'AS Diebolsheim-Friesenheim organise sa 22ème marche et 8ème foulées des castors. Le départ aura lieu au club-house de l'AS Diebolsheim-Friesenheim de 9h à 12h. Après une balade ou un footing de 6 ou 10 km au choix, le chef du jour vous propose : longe de porc, petits pois carottes et frites, dessert et café à 19 euros pour les adultes et 10 euros pour les enfants de 7 à 14 ans. Réservations chez Bruno Rivet 07 62 03 02 21, Christelle Klumb 06 02 25 82 78, Claudine Meyer 06 21 58 67 07.

Dimanche 11 mai

HERBSHEIM - Marche gourmande du braconnier

Au cœur du Ried noir, caractérisé par ses paysages harmonieux, le parcours de 7km est entrecoupé de 6 points de restauration. Au menu : Waldmeister/ Crémant/Bretzel-Assiette forestière/pinot blanc-Civet de biche/spaetzle/Ardeche/pinot blanc-Assiette fromages-Luberon-Crumble aux quetsches/gewurztraminer-café. Tarif Adulte:40€ - Enfants 10 à 17 ans : 23€. Soirée tartes flambées animée par DJ Frédéric. Réservation/renseignements 03 88 74 54 13 ou 07 49 33 66 59 ou mail marche.braconnier.herbsheim@gmail.com

* Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org

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

le Journal de marsel

Le journal de Marsel publié par :
JDM Editions - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg TI 504 161 175

Directeur de publication :
Véronique KOHLER

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

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

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





3 Route d'Ehl
67230 BENFELD

03 88 74 76 46

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

www.spiess.fr

Location de bennes

& 30m3 & 20m3



bois, DIB
déchets verts

7m3



déblais terreux,
gravats propres

Plateforme de recyclage

À la vente : (non exhaustif)

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

Nous recyclons :

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

& aussi Travaux et Transport/Location

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

51 ans d'expérience

Séjours, chambres, salons, literies, ...
mais aussi cuisines, dressings, et
aménagement sur mesure.



TVA OFFERTE*

Livraison et
installation
OFFERTES**

Suivez-nous sur Facebook !

* Offre du 15 avril au 15 mai 2025 non cumulable
** Condition en magasin

-30%*
sur le nouvel
**ESPACE
LITERIE**



53, rue de Heidolsheim 67600 **MUSSIG** Tél. 03 88 85 32 02
courriel : info@meublesfeuerer.com · Site internet : feuerer.lesexpertsmeubles.fr

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

Lamele au zeste de yuzu et raisins sec au rhum

Recette pour 4 à 5 « Lamele » suivant la taille des moules.



Ingrédients :

- 1/2 L d'oeuf (env. 10 pièces)
- 100 g de jaune d'oeuf (env. 5)
- 375 g de sucre
- 300 g de farine
- 75 g de féculé de pomme de terre
- 1 zeste de yuzu
- 100 g de raisins de Corinthe
- 100 g de sultanines
- 100 g de rhum



Faire tremper les raisins secs dans le rhum de préférence pendant une nuit.

Progression :

- Monter les oeufs et les jaunes avec le sucre pendant 5 minutes à vitesse maximum puis monter 15 minutes à vitesse moyenne.
- Pendant ce temps, beurrer et fariner les moules à « Lamele ».
- Ajouter les raisins macérés, puis incorporer délicatement la farine et la féculé tamisées.
- Remplir les moules au 3/4 puis enfourner dans un four préchauffer à 180°C.
- Compter 25 à 30 minutes de cuisson puis démouler et poser sur une grille.
- Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.



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



SOIRÉE KARAOKÉ

Samedi 5 avril
AU MENU : 22,90€/pers hors boissons

Cordon bleu nature ou à la crème

MENU WEEK-END DE PÂQUES

Vendredi 18, Samedi 19 et Dimanche 20 avril
AU MENU :

Entrée salade gourmande
Foie gras, magret de canard fumé
Mesclun œuf et ses traînes de noix

Épaule d'Agneau confite au miel & à l'ail
ou Saumon aux herbes & aperges

Omelette Norvégienne
Vanille pralin framboise 43,00€/pers hors boissons

Retrouvez-nous sur **f** S'buereheftele

BOOFZHEIM
3 rue de Strasbourg
03 88 08 53 80

PENSEZ À RÉSERVER · Fermé lundi, mardi et samedi midi
Mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 11h30 à 14h et de 18h30 à 22h · Samedi de 18h30 à 22h

Élevage, produits locaux et de qualité,
vente de viande direct du producteur au particulier.

Plat du jour

(à emporter ou livraison suivant secteur)

Sandwich à Sand

Poulet rôti sur commande

(les vendredi et samedi à Sand)

Découvrez notre carte de Pâques
www.lafermerottmatt.fr

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	49 rue Principale ZELLWILLER 09 61 17 09 58 (Fermé le mercredi)
---	---	---

Mardi, jeudi et vendredi 9h/12h30 et 14h45/18h45
Mercredi 9h/12h30 · Samedi 8h/12h30

RÉOUVERTURE DU MAGASIN D'USINE

Nous nous réjouissons de vous accueillir à nouveau dans notre magasin d'usine pour la saison de Pâques.

Nous serons ouverts les samedis suivants de
10 heures à 14 heures:
15.03.2025 • 22.03.2025
29.03.2025 • 05.04.2025

Gerd Rodermund GmbH & Co. KG
Schmiedeweg 6-8 • 77972 Mahlberg • werksverkauf@rodermund.de

au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. ©JDM Editions/edth - Siret: 5019679800063

Toute l'équipe vous souhaite
de Joyeuses fêtes
de Pâques



Pour la fête des Mères
Nous vous proposons
« Les Bons Cadeaux »
Pour le restaurant et/ou
une petite escapade hôtel/Spa
Pensez-y dès maintenant
www.hotelausoleil.fr
« Inscrivez vous à notre
newsletter et découvrez
nos offres spéciales pour
le restaurant, pour l'hôtel
pour le Spa
ou les 3 en même temps »

Menu de Pâques 39,50€
servi le dimanche 20 avril midi et soir
ainsi que le lundi 21 avril à midi

- Petits feuilletés maison
- Cassiolette de «Sot l'y laisse»
lit de poireaux à la crème et croûte dorée
- La selle d'agneau rôti à l'ail et au thym
- Gâteau de pommes de terre Vitelotte
et légumes printaniers
- La crème brûlée au chocolat faite maison
- Les Mignardises

La carte habituelle sera également à votre disposition

Les suggestions printanières
seront également à découvrir

114, rue Principale
VALFF • 03 88 08 92 58
contact@hotelausoleil.fr

Hotel Restaurant & Spa «Au Soleil»
Ouvert tous les jours midi et soir
sauf samedi midi et dimanche soir

Auberge b'm hans



Pensez à réserver

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

Menus à thème
du mois d'Avril

Dimanche 6 avril à midi
Traditionnelle Bouchées à la Reine

Dimanche 13 avril à midi
Couscous Royal

Vendredi Saint 18 avril à midi
Filet de sandre sauce matelote

Dimanche 20 et Lundi 21 avril à midi
Menu de Pâques

Dimanche 27 avril à midi
Matelote à l'Alsacienne

La carte Ail des ours
sera disponible dès fin avril

RECHERCHE

Serveur(se) à temps plein en CDI

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

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h30

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraié
Les mercredis de 10h à 16h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h30

MUTTERSCHOLTZ

les jeudis de 16h à 19h

ANDLAU

les jeudis de 16h à 19h

AMMERSCHWIHR (68)

les mardis de 16h à 19h et
les vendredis de 9h à 13h
(semaine paire)

WINTZENHEIM (68)

(semaine impaire)
les vendredis de 8h à 12h

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16h30 à 20h

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8h à 12h

Votre commerce de proximité



Menu de Pâques :

- Médaillon de veau forestier -
Gratin dauphinois OU Spätzle

Sur réservation :

- Jambon en croûte
- Gigot d'agneau
(Quantité limitée)



Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

- Viande bovine : **Produits faits maison**
Charolais et Limousin
- Canard et dérivés
- Volaille
- Porc
- Veau
- Tourte
- Pâté en croûte...



Produits pour TARTES FLAMBÉES



sur commande

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

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

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

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

COLIS
de VIANDE
BOVINE,
en direct de
la Ferme

Nous serons présentes
aux **Portes Ouvertes** à Andlau
au **Domaine du Vieux Pressoir**

5 et 6 avril 2025

Samedi de 14h à 20h - Dimanche de 10h à 19h
5, rue des Forgerons



Retrouvez-nous

facebook





PERGOLAS et CARPORTS sur mesure



en exclusivité

Prix TTC emporté à partir de 3 990€

Capacité de 5 à 7 personnes. Poêle intégré 30kw ou mixte en options : jets massants, jets combinés air eau, chromathérapie 8 couleurs

5 rue de l'Artisanat • GERSTHEIM

www.jmssunprotect.fr • 07 78 87 95 14



www.badtunnabykr.com • 06 75 27 48 58



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



L'accessibilité chez — REHA TRANS —

chaise élévatrice

plate-forme élévatrice



DEVIS
GRATUIT

CRÉDIT
D'IMPÔT

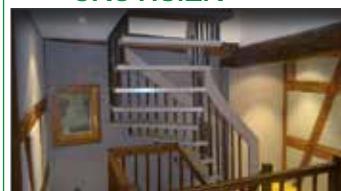
AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16

4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



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



17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

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



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



Artisan Peintre depuis 27 ans!

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



60 rue de la Chapelle • KOGENHEIM • 06 80 42 81 29

03 90 57 34 91 - peinturekitzinger@hotmail.fr • www.peinture-kitzinger.fr

Siret n° 530 172 956 00019 - ©JDM Editions/Edith

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

Remorque Frigorifique

Pourquoi nous choisir pour votre projet de climatisation ?

Nous étudions votre **PROJET** •

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

Installation par une équipe de **PROFESSIONNELS** •

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

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



Une solution pour tous vos événements !

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



HEIM Chauffage

HEIM Climatisation

HEIM Locafroid

HEIM

Depuis 1956



A LOUER

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

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 12 et 13 avril

Couscous traditionnel	17€
Couscous aux poissons et fruits de mer	21€
Tête de veau gribiche	17€
Chevreau rôti aux herbes du Maquis	20€
Aiguillette de bœuf au Pinot Noir	17€
Araignée de veau à la crème de bolets	17€
Pieds et paquets comme à Marseille	17€
Pluma de porc à la plancha	19€
Pâtes siciliennes -trofies- aux queues de crevettes	18€
Pâtes siciliennes aux aiguillettes de canard	18€

Week-end de Pâques - du Vendredi Saint au Lundi de Pâques

Matelote aux 5 poissons d'eau douce	24€
Matelote d'anguilles au vin rouge	24€
Carpe frite.....	19€
Friture d'éperlans	14€
Truite au bleu ou aux amandes	17€
Duo de sandre et omble chevalier	22€
Gigot d'agneau aux flageolets	19€
Carré de veau en robe d'estragon	21€
Mignon de veau à la crème de champignons forestiers.....	26€
Pointes de filet de bœuf aux poivre et cognac.....	26€

LE MENU DE PÂQUES

Entrée, plat **OU** plat, dessert : Emporté ou livré 30€ Sur place 33€

Entrée, plat et dessert : Emporté ou livré 36€ Sur place 42€

Crème de petit pois, ventreche basque grillée

Salade printanière aux asperges et saumons fumés et marinés,
julienne de crêpes à la ciboulette

OU

Salade de mâche aux filets de caille, magret de canard fumé
et gésiers confits

OU

Foie gras de canard maison, chutney de fruits, kougelhoph brioché

Gigot d'agneau aux flageolets, gratin de pommes de terre

OU

Duo de sandre et omble chevalier, julienne de légumes,
tagliatelles, feuilleté lapin

OU

Carré de veau en robe d'estragon, crème de champignons forestiers,
knepfle maison

Charlotte aux fraises et à la rhubarbe

OU

Savarin maison aux fruits frais

OU

Roulé à la mousse pralinée et fruits frais



Week-end des 26 et 27 avril

Bœuf gros sel et ses garnitures	17€
... avec potage aux quenelles	19€
Civet de lapin	16€
Roulé de veau à la mozzarella	18€
Aiguillettes de canard aux fruits rouges	18€
Langue de boeuf au Madère	16€
Cuisse de jeune coq au Riesling	17€
Civet de pieds de porc	15€
Noix de Saint Jacques sur rizotto d'asperges	24€

Week-end des 1/2/3 et 4 mai

ROSSBIFF à l'Alsacienne	12€
Supplément : knepfle ou salade de pommes de terre	2,50€
Cotis salés	15€
Magret de canard aux épices Sichuan	20€
Rôti de veau à l'italienne	18€
Surbrode de boeuf	17€
Oso bucco de veau	17€
Surlawerla de foie de veau	17€
Cuisses de grenouilles	18€
Fischnacka de truite d'Alsace	18€

Les asperges d'Alsace dès dispo - A emporter ou livré - Au restaurant +3€

Asperges mayonnaise petite	11€	grande.....	16€
Asperges 3 sauces petite	13€	grande	18€
Supplément duo jambons	6€	Duo saumons	11€

Crêpes alsaciennes, sauce asperges 14€ |

Supplément jambon 4€ | Saumon | 6€ |

Fromage blanc, pommes sautées 10€ |

Supplément duo jambons 6€ | Duo de saumons | 11€ |

Plats permanents

Burger de bœuf - Emmenthal, Munster cheddar-	13,50€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	13,50€
Filet de sandre, tagliatelles	16,50€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade	14,50€
Choucroute aux cinq garnitures	14€
Trio de harengs, pommes sautées	15€
Duo de rollmops, pommes sautées	15€
Anguilles marinées 18€ avec salade de pommes de terre.....	20€

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

Formule TARTES FLAMBÉES :

Vendredi, Samedi, dimanche soirs et jours fériés

1 achetée = la même OFFERTE

Sur place et à emporter - Profitez-en !!

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

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



Le Bien-être marseille

8 signes qui prouvent que vous aimez votre travail.



Au travail, quand tout va pour le mieux, c'est facile de se dire que l'on exerce une activité épanouissante. Malheureusement, trouver un travail que l'on apprécie est loin d'être simple. Mais, quand on a la chance de trouver un travail qui nous passionne, c'est un peu comme si on tombait amoureux. On y pense tout le temps. On ne parle que de ça. On a l'impression que c'est une relation qui nous améliore.

Mais, comme toutes les relations, que se passe-t-il une fois que l'on s'y est habitué ? Ce qui, hier, était novateur est aujourd'hui devenu routine. La relation n'est plus une découverte, elle est moins « pétillante » qu'auparavant. Quand on est dans une relation depuis un certain temps (que ce soit avec une personne ou sa carrière), comment savoir si l'on désire vraiment s'engager sur le long terme ? Ce sont des questions que vous vous posez régulièrement ? Alors, voici les 8 signes que vous aimez vraiment votre travail :

1. Il y a toujours des tâches à accomplir

Vos journées de travail impliquent un débit constant de nouvelles tâches. La conséquence est qu'il vous reste toujours plein de tâches en fin de journée ! Mais cette particularité ne vous paralyse pas. Au contraire, c'est justement parce que vous êtes efficace qu'il y a toujours de plus en plus de nouvelles tâches ! Le rythme qu'il vous faut : c'est encore plus de travail ! L'écrivain américain Ernest Hemingway arrêta d'écrire seulement quand il avait encore plein d'idées en tête. Il préférait avoir du travail pour le lendemain plutôt que d'écrire jusqu'à ce qu'il n'ait plus rien à dire. Un peu comme vous au travail : il y a toujours des nouvelles tâches pour le lendemain.

2. Vous ne perdez jamais de vue l'objectif principal de votre activité



Toute activité professionnelle nécessite de réaliser des petites tâches anodines. D'habitude, ces tâches sont peu motivantes. Par conséquent, elles peuvent facilement nous faire perdre de vue l'objectif principal d'un projet. C'est le phénomène que l'on appelle « l'arbre qui cache la forêt ».

On peut même se sentir découragé si ces tâches sont difficiles et qu'elles prennent beaucoup de temps. En revanche, quand on aime son travail, on est capable de voir au-delà de ces problèmes. Quand l'arbre ne cache pas la forêt, c'est bon signe. En gros, si vous aimez votre travail, ces détails ne vous empêchent pas de voir l'ensemble.

3. Vous êtes exigeant avec vous-même

Quand on s'intéresse vraiment à son travail, on est sincèrement déçu si le résultat de ses efforts est en dessous de ses attentes. Cette frustration vient du fait que l'on désire toujours le meilleur résultat possible. Et, quand on aime vraiment son travail, on prend le temps et l'énergie nécessaires à livrer un travail digne de ses efforts. Même si l'effort requis est particulièrement exigeant, obtenir un résultat dont on peut être fier est d'autant plus gratifiant.

4. Vous parlez toujours de votre travail



Vous ne pouvez pas vous empêcher de parler de vos projets en cours, même s'ils sont contrariants. Par ailleurs, si vous en parlez avec vos proches, c'est dans l'espoir de résoudre le problème. Ce que vous voulez, c'est découvrir un nouveau point de vue, une nouvelle approche.

Attention : parler de son travail ne signifie pas se plaindre de son travail. En effet, parfois il y a des jours (ou même des semaines entières) où rien ne marche comme on veut. Que ce soit une bonne ou une mauvaise période, les personnes qui aiment leur travail continuent d'en parler, même quand elles ne sont pas au bureau.

Suite page 24

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





KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

*Nous parlons
français*



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

©JDM Editions/Edith

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

NEFF



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*

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



Siret n° 4397176800027 - ©JMD Editions/Edith

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

- Travaux paysagers création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur



Devis et étude de projet personnalisés et gratuits

67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46
www.multiservices-du-ried.fr

Magasin
RUPPEL

MAGASIN
Vente aux particuliers :
Peintures,
Peintures écologiques
Papier Peint, Décoration,
Murs/Sols, Outillage

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

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



KLEIM MENUISERIE



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de
PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 **KRAUTERGERHSEIM**

03 88 95 73 78
06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 697 00013

Suite de la page 22

5. Le temps passe trop rapidement



Vous avez répondu à 2 ou 3 mails. Vous avez finalisé quelques tâches de la journée précédente. Voilà : vous êtes enfin prêt à travailler sur vos projets importants. Et là, surprise : il est déjà l'heure du déjeuner ! Vous vous demandez où a bien pu disparaître la matinée. En réalité, vous avez vraiment l'impression

que la journée vient juste de commencer. Vous connaissez cette sensation ? Eh bien, tant mieux ! Car c'est un signe que votre travail vous correspond. D'une part, cela signifie que vous commencez vos journées facilement. D'autre part, cela veut aussi dire que vous avez un rythme de travail productif — tout en accomplissant des tâches ni trop faciles ni trop compliquées.

6. Vos collègues sont une source d'inspiration

Les réalisations de vos collègues vous sidèrent. Vous admirez leur ténacité professionnelle, et

vous voulez les soutenir pour qu'ils continuent à être formidables !



Vous appréciez sincèrement le but vers lequel vous travaillez tous ensemble en équipe. De manière générale, quand on est bien dans sa peau, on voit aussi le bien chez les autres. Quelque part, si vous admirez le travail de vos collègues, cela veut dire que vous admirez aussi votre propre travail !

7. Vous puisez de l'inspiration dans votre vie personnelle

En fin de journée, vous ne savez pas ce que signifie « accrocher son chapeau de travail ». En effet, vous appréciez votre métier. Alors, logiquement, vous y pensez hors des heures de travail. Vous vous surprenez souvent à chercher des solutions en dehors du temps de travail. Par exemple, vous profitez de votre temps « libre » pour organiser vos idées. Et surtout, vous êtes constamment à la recherche de liens entre les événements de votre

vie personnelle et ceux de votre vie professionnelle. Parfois vos meilleures idées nous viennent en tête en dehors du bureau : souvenez-vous de Newton et de l'épisode de la pomme !

8. Vous ne craignez pas les dimanches soirs

Pour les gens qui n'apprécient pas leur métier, chaque jour de la semaine possède une certaine qualité.

Le lundi est synonyme de reprise.

Le mercredi, on est à moitié chemin.

Le vendredi, on lève le pied avant le week-end !

Le samedi, c'est le jour de la gueule de bois.

Et enfin, le dimanche. Même si c'est un jour de repos, c'est peut-être le plus difficile de la semaine pour beaucoup de personnes. C'est parce qu'il annonce une nouvelle semaine de travail.

Quand on aime son métier, c'est tout le contraire : le dimanche est une journée magnifique ! Comme tous les autres jours de la semaine, en fait.

C'est toujours agréable de prendre le temps de passer de bons moments avec ses proches, de s'occuper de sa maison, ou de prendre le temps d'explorer sa ville et ses alentours. Mais pour les personnes qui aiment leur métier, le dimanche est bienvenu. Commencer une nouvelle semaine, suite à un bon week-end de repos, c'est une perspective palpitante.



Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

Pour votre confort et votre tranquillité, optez pour nos moustiquaires.

L'ouverture de demain !

Savoir-faire de plus de 15 ans



Devis gratuit

FRIESENHEIM • 06 76 54 43 83

Mail : info@alsa-baie.fr • www.alsa-baie.fr

Siret n° 927 657 007 00013



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons le service clients !



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

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



Devis **GRATUIT** pour neuf et rénovation



• Fenêtres : PVC - Bois - Alu

• Volets battants : Bois et Aluminium • Volets roulants

• Stores & BSO : intérieures et extérieures

36 rue du Cygne à HILSNHEIM 06 80 77 43 80
03 88 85 98 63 • www.actifen.fr



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 053 109 00025

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOIETS



- 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



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)

Siret n° 495 955 777 00039



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



GM DECO

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



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017



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



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



SIRET : 524 800 950 00015

les Bons à savoir de marseille

L'encens à la maison, bien plus dangereux que vous ne le pensez...



Les désodorisants et parfums d'intérieur sont censés faire disparaître les mauvaises odeurs et purifier l'air de la maison. En réalité, il semblerait bien que les encens ne soient pas aussi inoffensifs que l'on se l'imagine... Bien au contraire, ils chargeraient l'air en substances chimiques nocives... Et pourtant, 2.000 tonnes en seraient consommées chaque année dans le monde.

Encens et parfums d'intérieur : attention !

L'absence de certaines réglementations nous fait acheter des produits dont nous ne savons que très peu de choses et dont nous ne nous méfions peut-être pas assez. En effet, qui montrerait du doigt des bâtonnets d'encens destinés à favoriser notre bien-être ? Et pourtant, les suspicions concernant la dangerosité de l'encens ne sont pas nouvelles... La raison ?

De moins en moins d'encens 100 % naturel

Tout d'abord, les arbres dont sont issus les encens naturels étant de plus en plus rares, on ne

trouve pas souvent des encens non chimiques. D'autant plus qu'en France, afficher la composition des bâtonnets d'encens n'est pas obligatoire. Des études réalisées dans les années 2000 avaient déjà démontré la présence de concentrations très fortes d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), un groupe de composants chimiques très cancérigènes, dans les vapeurs de certains encens.

Par ailleurs, dans la revue de l'American Cancer Society, une étude indique que l'utilisation de l'encens est associée à une hausse significative du risque de cancer des voies respiratoires, mais pas du poumon. L'étude déclare aussi que l'encens a augmenté le risque de carcinomes spinocellulaires (tumeurs cutanées malignes) des voies ariennes supérieures.

Des substances qu'il vaut mieux ne pas respirer

On trouve de nombreuses substances dans ces produits : colorants artificiels, parfums de synthèse, charbon ou salpêtre, sciure de bois, souvent appelée écorce, résine ou bois. La liste est longue. Selon l'UFC Que choisir de décembre 2004, les encens émettaient plusieurs substances puissantes, et ce en quantités impressionnantes :

Le benzène : un hydrocarbure cancérigène impliqué dans les leucémies et les lymphomes. Le benzène est l'un des COV, composés organiques volatils, les plus dangereux. Le Conseil supérieur d'hygiène publique de France a recommandé de limiter la concentration en benzène à deux microgrammes par mètre cube d'air maximum. Or les bâtonnets d'encens brûlés lors du test avaient libéré 221 mg/m3 soit 110 fois plus que le seuil maximum.

Les phtalates : molécules chimiques soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens

Le formaldéhyde : un gaz irritant considéré comme cancérigène

Le styrène et le naphthalène : des éléments chimiques toxiques. Tandis que le styrène peut entraîner des céphalées, des nausées, des irritations ou encore des vertiges, le naphthalène est classé en tant que substance cancérigène de catégorie 3 par l'Union Européenne.

L'alternative moins dangereuse



En attendant l'arrivée d'une (possible) nouvelle réglementation concernant les encens, le Papier d'Arménie peut être une bonne alternative moins dangereuse.

Pourtant le papier d'Arménie n'est lui non plus pas à l'abri des soupçons, et il a fait appel à deux laboratoires d'analyses accrédités et reconnus ainsi qu'à des experts scientifiques de renommée en toxicologie et en qualité de l'air intérieur. En 2008, UFC Que Choisir a testé 72 produits de désodorisants d'intérieur, et le Papier d'Arménie était celui avec le taux de benzène et de formaldéhyde le plus faible.

Personnellement, après une raclette ou une piercade, j'utilise les parfums d'ambiance de chez Marcus Spurway

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



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

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



**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



 **MaPrimeAdapt'**
Douche éligible

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

**Devis rapide
et GRATUIT**

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION



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

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



AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

CLIMATISATION

Étude de projet
et devis
GRATUITS

Pour l'été prochain,
pensez à nous consulter
dès maintenant



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

Siret n°332.388.917.00079 - ©JDM Editions/Edith

ecotech

chauffage & climatisation



Nous sommes là depuis bientôt 20 ans pour veiller à votre confort !



INSTALLATION •
DÉPANNAGE •
ENTRETIEN •

Chauffage :

- Pompe à chaleur
- Solaire thermique
- Chaudière fioul / gaz

Climatisation

Sanitaire :

- Salle de bains
- adoucisseur

Photovoltaïque :

Kit Autoconsommation

Ecotech vous propose
des formules clé en main !

ENSEMBLE CONSTRUISONS
VOTRE NOUVEL UNIVERS !

RGE



RGE



RGE



17 rue de Nairobi à ERSTEIN

info@ecotech-alsace.fr

03 90 00 00 44 • www.ecotech-alsace.fr

*Offre valable jusqu'au 21/06/2025 - voir conditions en magasin - Siret n° 489 083 097 000 43 - ©JDM Editions/Edith

EN CONCERT SAMEDI 12 AVRIL 2025 - 20H00
TROPICAL COFFEE SHOP à ROSHEIM
12, rue du Maire Baruch

Mairies, Clubs sportifs, Campings, Particuliers...
Vous organisez un mariage, un anniversaire, une fête,
une manifestation...?

Le groupe Pop Rock 4U FOR YOU vous propose ses concerts
(Durée: entre 1H30 et 4H).
Possibilité DJ pour agrémenter l'événement.



Contact: Mario Muller - 4ugroup@orange.fr - 06 07 79 12 60 - 4U for you
EXTRAIT MUSICAL: https://on.soundcloud.com/Y858Y

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

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

**1 HALL DE STOCKAGE
À LOUER À MUSSIG**



PROCHE DE SÉLESTAT

MOINS DE 10MIN D'UN ACCÈS AUTOROUTIER

LOCAL DE 166M² - HAUTEUR 6M

PORTES SECTIONNELLES 4,5 X 4,5M

+ PORTES DE SERVICE ET LOCAL SANITAIRE

LOYER 1100€HT - CHARGES 150€



NOUS CONTACTER : 07 86 42 87 15

laetitia.leonate@outlook.fr

OBERNAI et ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences MULTIMARK pour mieux vous servir

Le printemps des quads



Revendeur quad

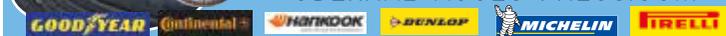


VOS PNEUS AU PRIX DU NET

Un choix sur toutes les marques de pneus du marché.

Consultez nos tarifs en ligne sur

OBERNAI-ACCES-PNEUS.COM



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

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 - ©JDM Editions/Edith

Niko Bike

Achat & Vente d'Occasion - Dépôt Vente - Entretien



Plus grand stock de vélos d'occasion
du Centre Alsace

Offrez un vélo d'occasion
pour Pâques :

- Écolo
- Économique
- Plein de souvenirs à créer !

14 rue du G^{al} de Gaulle • BENFELD • 06 69 44 44 29 • nikobike67230@gmail.com

Retrouvez-moi sur Niko Bike Benfeld ou sur Niko_Bike_Benfeld

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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

INJECTION DIESEL

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



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

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

Réparation de trottinettes toutes marques
VENTE · RÉPARATION · LOCATION · NEUF ET OCCASION

LE PRINTEMPS DU VÉLO

1 450€
1 299€
1 250€
2 750€
1 990€
450 €

Joyeuses Pâques

Partenaire Crédit Mutuel
Crédit gratuit en 48 fois sans frais

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

Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

Laverie du Ried

WASH'N DRY

Une laverie Ecologique

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

WiFi
Wifi Gratuit

les Astuces marseilles

La méthode pour faire sécher le linge en 2h sans sèche-linge



Il n'y a rien de plus frustrant que de passer une tonne de linge à la machine à laver, puis de devoir supporter l'attente interminable jusqu'au séchage ! Et on peut certes dans ce cas s'offrir un sèche-linge pour accélérer le processus. Néanmoins, même s'il rend les serviettes douces et qu'il permet de lisser le linge pour éviter la corvée de repassage, cet appareil est très gourmand en électricité. De ce fait, il n'est très rentable de l'utiliser. De plus, encore faut-il avoir le budget pour se l'acheter ! Ne perdez plus une seconde et découvrez cette méthode insolite aussi simple qu'efficace, pour accélérer le processus et faire sécher le linge étendu en moins de deux heures. Cette astuce pourrait bien devenir votre arme secrète pour des vêtements, serviettes ou draps secs en un temps record en automne-hiver.

L'astuce insolite qui révolutionne le séchage du linge

Si cette astuce est connue depuis longtemps, elle a été relayée par une jeune femme du nom de Alix Byrne. C'est de manière tout à fait fortuite que lui est venue l'idée. Alors, qu'elle étendait du linge de maison et qu'elle plaçait l'étendoir vers le radiateur, elle remarqua qu'une poche d'air chaud se formait en dessous de son drap. Si elle ne pensa rien de particulier sur le moment, elle fut toutefois surprise de remarquer que le linge put ainsi sécher en quelques heures.

Suite à cela, elle refit l'expérience, cette fois en changeant un peu l'installation. "Pourquoi ne pas mettre le drap sur l'étendoir, rentrer les extrémités derrière le radiateur, l'air chaud du radiateur va sécher mes vêtements en quelques heures." Le fait d'ajouter un drap par-dessus et de le coincer ainsi permet de créer la poche chaude observée et d'accélérer le séchage significativement. C'est donc une astuce très facile à réaliser.

Est-ce dangereux de faire sécher le linge comme cela ?



Cette technique fonctionne très bien pour tous les types de radiateurs, qu'il s'agisse d'un chauffage central ou d'un radiateur au gaz.

Toutefois, elle est à proscrire totalement pour le radiateur électrique pour des raisons évidentes de sécurité. Avec l'humidité du linge, il existe en effet un gros risque d'incendie. Les accidents domestiques ne sont jamais loin... Les convecteurs ne doivent donc jamais être recouverts. Il est à noter également que certains vêtements sont plus inflammables que d'autres (raison pour laquelle on déconseille parfois les rideaux qui passent devant le radiateur). Il peut donc être particulièrement périlleux de tester cette méthode.



En outre, le fait de recouvrir un radiateur empêche l'air chaud de circuler. Aussi, pour optimiser le chauffage, mieux vaut ne pas abuser de cette technique qui peut aussi rendre l'air un peu plus humide. Nous vous conseillons donc de n'utiliser cette astuce que pour les "cas de force majeure" où vous devez par exemple beaucoup faire tourner le lave-linge. Si vous manquez de temps ou que vous avez besoin d'un vêtement en particulier rapidement, vous pouvez la tester. Le reste du temps, testez d'autres astuces pour faire sécher le linge rapidement.

D'autres astuces pour faire sécher le linge plus vite

Tout d'abord, avant de mettre vos vêtements sur l'étendoir, secouez-les vigoureusement. Cela détendra les fibres du tissu et favorisera une meilleure circulation de l'air, accélérant ainsi le séchage. Surtout, ne surchargez pas l'étendoir, car cela peut entraver la circulation de l'air et prolonger fortement le temps de séchage. Optez plutôt pour une disposition aérée. Par ailleurs, au lieu de suspendre tous les vêtements ensemble, organisez-les en petits groupes. Cela permettra à l'air de circuler plus efficacement entre les articles.



Ensuite, placez votre étendoir à linge dans un endroit bien aéré et exposé à la lumière naturelle (attention à la décoloration par le soleil !). Balcon, terrasse, fenêtre bien exposée... Le soleil et la circulation d'air favoriseront un séchage plus rapide. En été, vous pourrez placer un ventilateur à proximité de l'étendoir pour augmenter la circulation de l'air (ou le mettre sous un ventilateur de plafond en marche). Cette astuce simple peut considérablement réduire le temps de séchage. Enfin, vous pouvez intégrer des serviettes sèches parmi vos vêtements mouillés. Elles absorberont une partie de l'humidité, accélérant ainsi le processus global.

Avec une consommation deux fois plus élevée que celle d'un lave-vaisselle (soit jusqu'à 15% de la facture d'énergie), on se passerait bien du sèche-linge. Avec les bonnes techniques, cela devient possible sans faire exploser les factures !

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

35 ON RECHERCHE TESTEURS DE CUISINE !



**ATTENTION : IL FAUT FAIRE VITE !
STOCK TRÈS LIMITÉ !**

X EXPLICATION :

35 acheteurs de cuisine seulement recevront leur nouvelle cuisine garantie jusqu'à -50% de remise.*

Actuellement, nous recherchons 35 testeurs seulement pour des analyses de marché régionales pour le compte de nos fabricants. Choisissez ce que vous voulez parmi un énorme stock de cuisines haut de gamme. En tant que testeur de cuisine, vous recevrez une cuisine intégrée spécialement conçue selon vos idées avec les avantages suivants.

C'est aussi simple que ça : il vous suffira juste de remplir un petit questionnaire d'évaluation jusqu'à 2 semaines après la livraison de votre nouvelle cuisine. De plus, nous vous remercierons pour cette analyse spécifique à la région en vous offrant 200€* sous forme de bon d'achat ! Au vu de ces avantages sensationnels, vous comprendrez que nous devons nous limiter à 35 testeurs, car de telles remises ne sont pas possibles tous les jours.

ÉCONOMISEZ MAINTENANT EN RÉSERVANT VOTRE NOUVELLE CUISINE !

VOTRE CUISINE PERSONNALISÉE JUSQU'À

-50%

DE REMISE*

EN REMPLISSANT UNE FICHE D'ÉVALUATION

200€

OFFERTS SOUS FORME DE BON D'ACHAT !*

RÉSERVEZ VOTRE CUISINE MAINTENANT :

Sur internet : WWW.KUECHENTEST.COM/HUGELMANN

Scannez le QR code maintenant, prenez rendez-vous, réservez votre place à des conditions garanties !



06 37 37 26 11

Réservez dès maintenant un rendez-vous avec un conseiller personnel.

**BON D'ACHAT
BOUTIQUE
LUMINAIRES**

À partir d'un montant d'achat de 50€ sur les articles de la boutique et les luminaires. Valable également sur les articles déjà soldés, mais pas sur les articles en promotion. Non valable sur les ampoules ni sur la marque Interliving.



25€

OFFERTS

Valable jusqu'au 30.04.2025 • Voir conditions

**UN VASTE CHOIX DE GRANDES MARQUES
CHEZ KÜCHEN HUGELMANN COMME :**

interliving Küche für dich gemacht | BORA | Miele | WERT | AEG | culineo



*Valable uniquement sur toute nouvelle commande de cuisine équipée, uniquement sur les éléments en bois. Non valable sur les articles en promotion dans nos prospectus, annonces et mailings en cours (consultables sur www.hugelmann.de), sur les commandes déjà passées, les îlots de cuisine, le granit, les appareils électroménagers ainsi que sur les marques Miele et Interliving®. Non cumulable avec d'autres promotions. Bon non remboursable en espèces.

① Un bon valable par personne/ménage. Valable sur les nouveaux achats. Non valable sur les articles faisant l'objet d'une publicité dans nos prospectus, annonces et mailings actuels (consultables sur www.hugelmann.de), commandes déjà passées, boutique en ligne, ampoules et la marque Interliving. Non cumulable avec d'autres promotions. Non remboursable en espèces. Valable jusqu'au 30.04.2025.



**KÜCHEN
HUGELMANN**

www.hugelmann.de

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

Du lundi au vendredi | Samedi
9:30-19:00 | 10:00-18:00

Telefon:
00 49 78 21 96 57 0

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STCPUB

AVRIL 2025 n° 201



Tous les annonceurs
et l'équipe du Marsel
vous souhaitent de
Joyeuses Fêtes de Pâques



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

CYCLES SCOOTERS 67

Venez découvrir nos OFFRES SPÉCIALES lors de nos
PORTES OUVERTES

les **26** et **27** avril 2025

Samedi de 10h à 17h



Au programme : de **NOMBREUSES ANIMATIONS**
et **ESSAIS** de **VÉLOS** à **ASSISTANCE ÉLECTRIQUE**



- Spécialiste dans la vente de cycles pour toute la famille : vélos, vélos électriques, scooters, motos...
- **Réparations de cycles et motocycles**
- Vente d'équipements et d'accessoires pour vélos et motos

 33a 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
et le samedi de 9h à 17h (Non stop)



Retrouvez-nous sur  Cycles Scoots 67 Erstein et sur  [cycles.scoots.67](https://www.instagram.com/cycles.scoots.67)