

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

MAI 2025 n° 202



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

CHEMIN'NETTE

Côté toiture



Côté feu



Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



Nous parlons français



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

OUVERT jeudi 8 MAI de 9^H à 18^H



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

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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
marseille

Le sommeil



S'il y a bien un pilier incontournable pour une pleine santé, c'est lui, le sommeil. Nous le négligeons souvent, peut-être par manque d'informations ou de connaissances quant à son importance.

Les bienfaits du sommeil

Le sommeil permet la régénération, l'auto-guérison, la cicatrisation. Il renforce l'immunité, équilibre le système nerveux. L'hormone de croissance est sécrétée pendant que l'on dort, elle permet aux enfants de grandir et aux adultes de se « réparer » (les muscles, la peau). Le sommeil prépare le cerveau pour les apprentissages, trie les informations de la journée. Il a un rôle dans la régulation de l'appétit, réduit le stress. Les rêves trient les émotions ressenties la journée. Si vous voulez avoir une bonne hygiène de vie, il faudra absolument prendre en compte votre sommeil.

Vous pourrez avoir la meilleure alimentation possible, faire assez de sport, le manque de sommeil (qualitatif et/ou quantitatif) sera un vrai frein dans votre quête. Un manque de sommeil peut également perturber votre poids. Deux hormones la leptine et la ghréline sont régulées par le sommeil. Un mauvais sommeil induira une sécrétion trop importante de la ghréline, ce qui nous incite à manger plus et à possi-

blement prendre du poids. La leptine est l'hormone de la satiété, si elle est diminuée par un sommeil perturbé, elle engendrera une envie de manger de plus grosses quantités.

Quelques conseils généraux pour améliorer votre sommeil

Les problèmes de sommeil sont à examiner individuellement pour en connaître les causes. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant pour faire un premier point et les examens nécessaires. Vous pouvez ultérieurement voir votre naturopathe pour mettre en place un protocole personnalisé. Ce sont des problèmes qui peuvent prendre du temps à se régler. Un bon sommeil cela se prépare pendant votre journée. S'exposer à la lumière du jour quelques minutes le matin (sans lunettes) permettra de régler votre horloge interne (cycle circadien). Ne faites plus de sport intensif après 19h, mangez tôt de préférence en évitant les aliments très lourds à digérer.

Après 19h, pratiquez plutôt des activités plus calmes comme le yoga, le Pilates, la respiration en conscience. Un excès de café peut avoir des répercussions importantes sur votre sommeil. L'heure de prise également, on conseille de ne plus en boire après 14h (le thé, l'alcool, les boissons énergisantes sont concernés aussi).

Ne surchauffez pas votre chambre, l'idéal étant 19°C. La température du corps baisse pendant la nuit. Baissez les lumières le soir pour favoriser la mélatonine, la lumière rouge stimule sa production contrairement à la lumière blanche ou pire bleue des écrans. Coupez les écrans avant et préférez la lecture, de la musique douce ou les exercices de respiration. Pour les personnes qui pensent à toutes les tâches à accomplir le lendemain et qui ont du mal à s'endormir, écrivez une « to-do list » pour libérer votre esprit et ne rien oublier. Une bonne literie ainsi que des vêtements confor-

tables et respirants ne pourront qu'être bénéfiques. Si vous avez les pieds froids, gardez quelques minutes vos chaussettes ou mettez une bouillotte, cela réduira le temps d'endormissement. Vous faites des cauchemars régulièrement ? Peut-être avez-vous besoin d'un accompagnement psychologique pour travailler sur des traumatismes.

La naturopathie possède de nombreux outils pour vous aider : magnésium, phytothérapie (eschscholzia, passiflore, valériane, griffonia, coquelicot, aubépine), fleurs de Bach, huiles essentielles (lavande vraie, agrumes, camomille romaine...), les vitamines du groupe B, les massages, la réflexologie plantaire, la gemmothérapie (bourgeon de tilleul).

Rencontrez votre naturopathe pour qu'il ajuste les conseils selon votre problématique et prenez garde aux contre-indications des plantes et des huiles essentielles.

La qualité et la quantité de notre sommeil diminuent en vieillissant. L'adolescence et la péri-ménopause sont des périodes où le sommeil peut être compliqué. Cet article ne se veut pas exhaustif, il y aurait tant à dire sur ce sujet. J'espère qu'il vous donnera des pistes pour améliorer votre sommeil. Bon repos, à bientôt.



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@fr.fr - www.delphinepierron.com
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

f : Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron

La résidence Schubert **NOUVEAU**



RE 2020

Prêt à Taux Zéro 0%

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.



Près de SUNDHOUSE

MAISON 7/8 P AVEC DÉPENDANCES
190m², salon/séjour, c.équipée, 2 sdb
5 ch, 3 dép., jardin 20,74 ares dpe E

TRAVAUX À PRÉVOIR

490 000,00€ Hono charge vendeur



KERTZFLED

MAISON ALSACIENNE + DÉPENDANCE
132m², salon, séjour, 3 ch, 2 ateliers
dépendance, jardin 7,54 ares, dpe F

TRAVAUX À PRÉVOIR

265 000,00€ 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

290 000,00€ 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**



HUTTENHEIM

MAISON 7P + LOCAL PROFESSIONNEL

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

TRAVAUX À PRÉVOIR

171 000,00€ Hono charge vendeur

Créations et aménagements paysagers

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

Arts PAYSAGES

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

Bénéficiez de 50% de réduction d'impôt*

SJ SERVICES à LA PERSONNE

Devis Gratuit

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

*Sur l'entretien de votre jardin, voir conditions, selon la loi en vigueur - Siret: 50216039400018 - © JDM Editions/Edith

DÉCORATION Tapissière - Décoratrice
Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE
www.decoration-christine.fr

Rideaux, voilages, stores, moustiquaires
Coussins, tête de lit et jeté de lit
Rénovation : fauteuils et canapés
Papier-peint, tapis, luminaires
Conseils déco et installation

UNIQUEMENT SUR RdV contact@decoration-christine.fr
06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE

les Bons à savoir marseille

12 aliments bons pour les reins (et ceux que vous devez absolument éviter)

Comment aider les reins à bien fonctionner ? Tout simplement en mangeant des aliments bons pour les reins. Car selon les naturopathes, l'alimentation joue un rôle majeur pour préserver les reins. Ne l'oublions pas ! Les reins ont une fonction vitale dans le corps puisqu'ils filtrent le sang et éliminent tous les déchets. Il est donc important d'en prendre soin en choisissant les aliments bons pour leur fonctionnement.

Voici 12 aliments qui sont bénéfiques pour les reins à mettre dans votre assiette, mais aussi ceux que vous devez absolument éviter.

1. Huile d'olive



L'huile d'olive est à la base du régime crétois. Et il est prouvé que ce régime est excellent pour la santé.

L'huile d'olive n'y est pas pour rien. Elle est riche en antioxydants et en minéraux. Et ses bienfaits pour la santé sont nombreux. Elle est conseillée pour détoxifier l'organisme. De ce fait, elle protège les reins. On peut en prendre une cuillère tous les matins. Mais ça, c'est pour les plus courageux ! Sinon, il suffit d'assaisonner ses salades avec.

2. Carottes



C'est un légume que l'on retrouve presque toute l'année sur les étals du marché. Et ça tombe bien puisque la carotte est un concentré de fibres et de vitamine B, A et E. Elle renforce le système cardio-vasculaire, aide à améliorer la vue et lutte contre le vieillissement. Elle a aussi des propriétés diurétiques. C'est un atout pour le foie, les reins et la vésicule biliaire.

Comment la manger ? En soupe, en jus, cuite ou crue et râpée en salade ou crue en la râpant...

3. Pastèque



La pastèque est la star de l'été. Elle est gorgée d'eau. Très peu calorique, elle contient plus de 90 % d'eau. Et on sait à

quel point l'eau est importante pour notre santé. Néanmoins, elle est riche en vitamines et sels minéraux. Et surtout, elle permet de prévenir les maladies touchant les voies urinaires.

4. Pomme



La pomme est le fruit santé par excellence. On connaît tous l'adage selon lequel une pomme par jour

éloigne le médecin. Peu calorique, riche en fibres, elle améliore le transit intestinal et aide à éliminer les toxines dans le corps. D'ailleurs, c'est aussi pour cette raison que l'on recommande le vinaigre de cidre quand on souffre d'insuffisance rénale.

5. Citron



Le citron fait partie de la catégorie des super aliments. Non seulement c'est un concentré de vitamine C, mais il est aussi une mine d'antioxydants ! Il protège le système immunitaire et élimine les toxines dans le corps. Comment ? En stimulant les enzymes et donc le foie. On peut boire un jus de citron avec de l'eau tous les matins pour profiter de ses bienfaits. Un conseil ? Si vous associez le persil avec le citron, vous avez un combo détox super puissant

6. Myrtilles



Comme toutes les fruits rouges, les myrtilles sont un atout pour la santé, tellement leurs bienfaits sont nombreux. Ce sont des antioxydants puissants qui protègent votre organisme. Ils sont naturellement riches en fibres et sucres. Mais surtout, les myrtilles contiennent peu de sodium, de phosphore et de potassium. Et ça, c'est très intéressant pour vos reins.

ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION

Maisons - Appartements - Immeubles - Terrains - Commerces

VU À LA TV
TF1

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS À VOTRE SERVICE



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



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**



Rafrâchir 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

CYCLES SCOOT S 67

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



200m² de Showroom

**NOUVELLE
COLLECTION 2025**

Revendeur



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

Grand parking devant le magasin



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



-25%*
STORES
EXTÉRIEURS

*Offres valables
jusqu'au 31/05/2025,
sous conditions



STORES :
INTÉRIEURS
EXTÉRIEURS

PERGOLAS :
BIOCLIMATIQUES
POLYCARBONATES
CARPORTS

MOUSTIQUAIRES :
FENÊTRES
PORTES

NOUVEAUTÉ :
PIÈGES À MOUSTIQUES

-15%
PERGOLAS
BIOCLIMATIQUES
ET CARPORTS

Nos partenaires :



22 rue de la Gare 67120 DUPPIGHEIM

03 90 40 29 20 - stordif.fr - contact@stordif.fr

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 1 100€HT - CHARGES 150€



NOUS CONTACTER : 07 86 42 87 15

laetitia.leonate@outlook.fr

Suite de la page 04

7. Poivrons rouges



En été, on peut faire une cure de poivrons rouges. En salade, marinés, cuits, sautés, farcis... Quelle que soit la

recette, c'est toujours un régal. Et pour la santé, c'est une valeur sûre. Ils contiennent des antioxydants qui aident notre organisme à lutter contre le vieillissement des cellules. Mais ce n'est pas tout.

Car ils sont aussi très pauvres en minéraux, notamment le sodium et le potassium. Parfait pour préserver les reins !

8. Chou



Le chou est un légume excellent pour le fonctionnement des reins. Il est super riche en vitamines et en minéraux. C'est également le cas du chou-fleur, du cresson, du brocoli... Bref, de tous les crucifères ! Par contre, le chou contient peu de potassium, phosphore et sodium. Ces 3 sels minéraux ont tendance à beaucoup solliciter les reins et à les fatiguer inutilement. C'est donc le moment de se préparer une bonne soupe aux choux !

9. Ail



Si vos reins sont fatigués, il faut absolument limiter la

consommation de sel. Pour éviter de vous retrouver avec des plats fades, utilisez de l'ail. Il va relever les saveurs de vos recettes et vous faire oublier le sel. Mais surtout, vous pouvez profiter de tous ses bienfaits pour la santé. Il est notamment riche en vitamine C et B6. Et c'est un anti-inflammatoire puissant.

10. Bar



On parle bien du poisson ! Eh oui, pour ne pas trop solliciter les reins, il est recommandé de consommer moins de viande. Mais ça ne veut pas dire qu'il faut se passer complètement de protéines animales. On peut par exemple manger des poissons pour faire le plein de protéines et d'oméga-3. Le bar est aussi une bonne alternative, car il est un des poissons qui contient le moins de phosphore.

11. Ananas



En effet, contrairement aux bananes, aux kiwis ou aux oranges, l'ananas est pauvre en potassium. Ce qui fait moins travailler les reins ! Si vous avez des problèmes rénaux, n'hésitez pas à en manger. Non seulement c'est délicieux, mais en plus ce fruit est riche en fibre, en manganèse et en vitamine C. Petite particularité de l'ananas : la bromélaïne qu'on retrouve en quantité importante dans ce fruit. Bonne nouvelle, car c'est une enzyme qui réduit les inflammations.

12. Poireaux



Voilà un légume excellent pour les reins et pour le foie. Le poireau est connu pour ses propriétés purifiantes et diurétiques.

C'est ce qui en fait un aliment incontournable pour prévenir les infections urinaires. En médecine naturelle, il est aussi réputé pour éliminer l'acide urique, ce qui soulage les reins. Il est également riche en sels minéraux. N'hésitez donc pas à en mettre dans vos soupes ou vos tartes aux légumes ! Et voilà, maintenant vous savez quels aliments manger pour renforcer les reins et leur offrir une détox. Mais connaissez-vous les aliments nocifs qu'il faut éviter ?

Les aliments mauvais pour les reins

Si vos reins sont fragiles ou si vous souffrez d'insuffisance rénale, il faut adapter votre alimentation. Il y a certaines choses à proscrire de votre alimentation :

1. Attention au sel

Composé de chlorure de sodium, il est mauvais pour le fonctionnement des reins. Attention aux plats tout prêts qui en sont gavés ! À la place, utilisez des herbes et des épices pour relever vos plats.

Suite page 08

FÊTE DES Maman's

BIJOUX
BERMO

SELESTAT

Créateur et Fabricant de Bijoux
depuis 1977

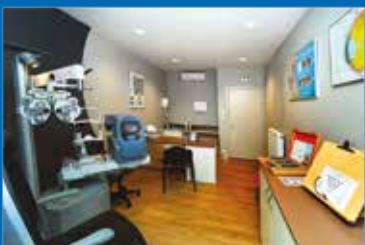
ZI NORD
9 rue Westrich
67600 SELESTAT

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h30
le samedi de 9h à 12h et 14h à 17h

Artisan d'art

Fabriqu^é
en Alsace

LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



SANTA
SIGNATURE
KRYSS
ÉDITION LIMITÉE™

49€*
LUNETTES POLARISÉES

Kryss™

Kryss.com. *Prix de vente TTC conseillé en magasin. **En magasin, l'offre est valable le mardi et le mercredi jusqu'au 07/05/2025. Modèle porté : SK909 402 - 49 €. Crédit photo : Ben Fournier, www.benfour.com, © 2025 Kriss

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

Stordif

STOP AUX MOUSTIQUES

MOUSTILUX : L'INNOVATION QUI CHANGE TOUT !

Ne laissez plus les moustiques gâcher vos moments en extérieur.
Adoptez le Moustilux dès aujourd'hui et profitez enfin d'un été serein !

0,30€ par jour* soit 1kwatt/j

Un principe simple qui allie :

- Efficacité
- Ecologie
- Economie

Le MOUSTILUX, un piège à moustiques de toute nouvelle génération qui combine à la fois EFFICACITÉ, ÉCOLOGIE mais aussi ÉCONOMIES.

Il utilise l'intégration de la technologie biométrique pour simuler la respiration humaine.

VENEZ LE DÉCOUVRIR DANS NOTRE SHOWROOM

STORDIF
22 rue de la gare
67120 DUPPIGHEIM
contact@stordif.fr
0390402920
www.stordif-alsace67.fr

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
MARIAGES • COMMUNIONS • 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 ...

POUR LA FÊTE DES MÈRES IDÉES CADEAUX BONS 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-18h³⁰
*Offre valable jusqu'au 10/05/2025 - © Le Journal de Marsel / Edith

Votre Horticulteur

Dominique BAUER



LE CHOIX, LE CONSEIL, LE JUSTE PRIX

OUVERT Jeudi 8 mai
de 9h à 12h et de 14h à 17h

**EN DIRECT DU PRODUCTEUR,
CULTIVÉS DANS NOS SERRES**

Toute une gamme de plants de légumes pour le jardin,
toutes les fleurs pour le fleurissement
de vos massifs et balconnières

- Spécialiste du plant de légumes
- Plus de 40 variétés de tomates

Cette année plus que jamais, remplissez votre jardin



20, route de Muttersholtz

SELESTAT · 03 88 92 11 02



© JDM Editions / Tethis



OUVERT les 8 et 29 mai

Géraniums, dipladenias, plantes à massif,
plantes aromatiques, replants de légumes,
semences, terreaux, engrais.
Arrangements cimetière.



REMPOTAGE DE VOS JARDINIÈRES !



Plus
de 30
variétés de
tomates !

9 rue de la Chênaie

SCHAEFFERSHEIM · 07 86 70 99 09

Horaires d'ouverture du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h³⁰

Site : 03 71 50 00 35 @ JDM Editions

Suite de la page 06

2. Mangez moins de viande



Les protéines animales se transforment en urée qui s'accumule dans le sang

C'est un gros boulot pour les reins de l'éliminer ! Mieux vaut ne pas les surcharger de travail. À la place, consommez des protéines végétales.

3. Favorisez une alimentation «alcalinisante»



Pour cela, cap sur les fruits et les légumes ! Et on lève le pied sur la viande, les œufs, le fromage, les céréales...

...qui font grimper les taux d'acide dans le corps. Savez-vous que les reins permettent d'assurer un bon équilibre acido-basique ? S'ils fonctionnent moins bien, on risque de souffrir d'acidose chronique.

4. Pas trop de phosphore !

À petites doses, le phosphore est utile pour être en bonne santé. Mais si les reins fonctionnent mal, il n'élimine plus le phosphore qui reste dans le sang. À terme, cela peut notamment fragiliser les os et favoriser un certain nombre de maladies. Sachez qu'on trouve du phosphore dans le fromage et les produits laitiers en général, les œufs, les fruits de mer ou encore la viande.

5. Pas d'excès de potassium



Si les reins sont fatigués, ils ont du mal à éliminer le potassium. Le taux de potassium peut alors s'élever dans le sang. Et ce n'est pas bon du tout pour votre cœur ! Le problème, c'est que certains fruits et légumes sont particulièrement riches en potassium. C'est le cas de la banane, de l'orange, des patates, des tomates, des pruneaux... Il vaut mieux éviter d'en manger trop si vous souffrez d'insuffisance rénale.

6. Stop à l'alcool, à la cigarette et au Coca-Cola



Et bien évidemment, l'alcool et le tabac sont à éviter pour préserver vos reins. Tous les deux sont dangereux pour les reins. L'alcool est un lent poison et sollicite beaucoup trop les reins. Quant à la cigarette... Savez-vous que fumer augmente par 2,6 le risque d'avoir une maladie rénale ? Encore une bonne raison d'arrêter de fumer ! Le Coca-Cola est aussi une boisson qu'il faut éviter de boire si on veut garder des reins en pleine santé.

Alors que les autres sodas utilisent de l'acide citrique, Coca a opté pour l'acide phosphorique (ou additif E338). C'est d'ailleurs cet ingrédient qui donne au cola son goût si particulier. Mais il peut, selon diverses études américaines menées ces dix dernières années, provoquer deux maladies graves :

- l'insuffisance rénale : 500 personnes atteintes d'insuffisance rénale ont été interrogées sur leur régime alimentaire lors d'une étude menée en 2003. Il en a été conclu que le risque d'insuffisance rénale double ou triple à partir de 2 verres de Coca-Cola par jour.

- l'ostéoporose (fragilité du squelette) chez les femmes, en partie due à une chute de calcium et de DMO (densité minérale osseuse). Trop de Coca pourrait vraisemblablement être un obstacle à la croissance.

Mais si on le fait soi-même, il peut être parfaitement inoffensif.

Faire son coca sois même :

Ingrédients :

- 8 à 10 cl de sirop de canne
- une goutte d'huile essentielle de citron
- le jus d'1/2 citron
- de l'eau gazeuse

Comment faire

1. Prenez une bouteille en plastique parfaitement propre.
2. Mélangez tous les ingrédients.
3. Secouez énergiquement.
4. Laissez reposer 15 min au frigo avant de déguster.

Résultat, vous avez fait votre soda maison c'est bon, facile à faire et ultra économique !

le Jardinier

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

OUVERT
Mercredi 8 mai



Nos Productions :

- Elsass Géraniums
- Plants de légumes et aromatiques
- Vaste gamme de replants de tomates (+ de 40 variétés)
- Plantes pour massifs et jardinières
- Plants de légumes Bio
- Terreaux professionnels

21 Bd de Nancy • **SÉLESTAT** • 03 88 92 09 92

Ouvert du lundi au samedi de 8^h à 12^{h30} et de 13^{h30} à 18^h ainsi que le dimanche de 9^{h30} à 12^{h30}

Boutique décoration
idées Cadeaux



Pensez à
la **Fête des Mères**
le dimanche **25 mai**



©JDM Editions



Fleurs Agnès

EARL HORTICOLE **Goerger**
depuis 4 générations à votre service

OUVERT à SAND

les **1^{er}**, le **8** mai
de 9^h à 12^h et de 13^{h30} à 17^h

Venez visiter nos serres de production

- Géraniums
 - Plantes à massif
 - Plantes pour balcons
 - Vivaces
 - Replant légumes
 - Plus de 25 variétés de tomates
 - Légumes greffés



Dites le avec des fleurs, Fête des Mères le 25 mai...

3, route de Strasbourg • **SAND** • 03 88 74 43 99

Ouvert du lundi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h • Dimanche 9h30-12h

14 rue de l'Eglise • **HILSENHEIM** • 03 88 57 62 41

Ouvert mardi 9h-12h - 14h-19h • mercredi 14h-19h • jeudi et vendredi 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h

Fleurs Mimi • 1 rue du Capitaine Da • **ERSTEIN** • 03 88 98 11 11

Lundi : 14h-19h • Mardi au vendredi : 8h30-12h - 14h-19h • Samedi 8h30-12h - 14h-17h • Dimanche 9h30-12h

©JDM Editions



Centre Floral Gaessler

12 rue du Petit Rempart à 67230

BENFELD - 03 88 74 41 38

OUVERT

le **8** mai

à **BENFELD**

Prix dégressifs
Géraniums
ø 13



Production de **BASILIC**



PROFITEZ...

FAITES LE PLEIN **D'IDÉES** ET DE **BONNES AFFAIRES**
durant tout le mois de mai

Grand choix en plantes diverses

La production : 301 rue de la Gare **HINDISHEIM**



©JDM Editions

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

Isabelle Rey-Cala
REFLEXOLOGUE

- REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET CRANIENNE (Partenaire D.A.C. Alsace cancérologie qui propose des séances financer par A.R.S.).
- MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

OFFRIRE pour la FÊTE DES MAMANS

A chercher sur RDV au cabinet ou sur le site internet

Sur RDV : 8 rue du Châtelet à BENFELD
06 35 97 52 62 • www.mieuxetre67.com

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

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

Le Jardin de marseille

Bouquet de saison : quelles fleurs au printemps ?



Les fleurs se font enfin un plus nombreuses dans nos jardins et sur les étals ! Voici notre guide des fleurs du printemps pour des bouquets locaux.

La **saisonnalité**, ça marche aussi pour les fleurs. Vous ne mangez pas de tomates en hiver ? Vous ne devriez pas non plus acheter de roses ! Sachez composer vos bouquets avec les **fleurs de printemps**. Vous avez de la chance, vous commencez à avoir l'embarras du choix.

Des fleurs de printemps locales pour un beau bouquet

Vous pouvez **offrir un bouquet**, ou mieux, des fleurs en pot, qui tiendront plus longtemps et que le destinataire pourra replanter sur son balcon ou dans son jardin. Pensez par exemple aux **plantes à bulbes**, narcisses, jonquilles et tulipes très colorées. Les jacinthes sont des fleurs d'hiver et de printemps, qui embaumeront vos jardins et repousseront tous les ans.

Les petites fleurs comme les pensées ou les **primevères** sont à offrir aussi en pot : les primevères portent bien leur nom, elles signifient début du printemps en latin. Les violettes sont les fleurs les plus précoces, qui poussent dès le mois de mars dans le Sud de la France.

Quelles fleurs offrir au printemps ?



Les incontournables **tulipes**, fleurs élégantes avec une large gamme de couleurs, du rouge au jaune, en passant par le rose et

le blanc. Elles ont une forme simple mais gracieuse, parfaite pour un bouquet printanier. La tulipe symbolise l'amour parfait et la déclaration de sentiments. Selon sa couleur, elle peut aussi représenter l'amour passionné (rouge) ou l'amitié (jaune).



Il y a bien sûr le **muguet du 1er mai**, à offrir de préférence en pot ou à cueillir dans la forêt ou au jardin. Attendez la pleine saison pour le cueillir et l'offrir, qui peut être avant ou après cette date pour éviter le rush du 1er mai. Ne ratez pas également l'éphémère saison du **lilas** (au mois d'avril) pour en cueillir quelques branches et en faire des bouquets odorants.

Les grandes fleurs sont aussi de saison, comme les lis, les arums ou les iris pour faire des bouquets chic. Et pour faire des **bouquets romantiques**, pensez aux camélias, aux renoncules et aux pivoines qui offrent de tendres boutons.

Les **camélias** et les pivoines se retrouvent souvent dans des déclinaisons qui vont du rouge vers le blanc, et les renoncules, traditionnellement jaunes, se retrouvent aujourd'hui dans une large palette de couleurs.



Les **pivoines** sont des fleurs majestueuses, rondes et généreuses, souvent dans des tons de rose, blanc ou rouge. Elles sont un symbole de beauté et de luxe. Elles symbolisent l'amour, la romance et la prospérité. Selon les couleurs, elles peuvent aussi signifier la chance ou l'honneur.

Les **anémones** sont des fleurs d'hiver, mais on les trouve également au printemps. C'est souvent en fin de saison, vers le mois de juin, que les premières **roses** commencent à arriver.

Dans les talus et les jardins, vous trouverez bien sûr les incontournables pâquerettes, les pissenlits et les boutons d'or à cueillir (avec modération) avec votre enfant pour en faire des bouquets et de jolies couronnes.

Vous voulez faire un cadeau réellement utile ? Offrez des graines de fleurs ! L'heureux élu pourra les planter en pensant à vous et fera plaisir aux abeilles et aux autres insectes. Oeillets d'Inde, arums, reines-marguerites...

Profitez-en, c'est le moment de les planter !

Retour au jardin

Diverses variétés disponibles en pot ou en barquette: Montfavet, St Pierre, Super Sweet (cerise), Coeur de Boeuf...



TOMATES
en barquette
de 6 godets

5€99
la barquette
Réf 2979586



GERANIUMS
Zonal, lierre simple
ou double pot ø13cm

2€99
le pot
Réf: 2584969/2584968
/2979566



Dipladenia
barquette de 4
rouge ou blanc
Réf 3161353/2736209

10€99



TOMATES MIX

pot D.10cm
L'UNITE AU CHOIX

2€29
Réf 2597607

Concombre



LEGUMES MIX
pot D.10cm
L'UNITE AU CHOIX

2€29
Réf 2979587

Courgette



Aubergine



AROMATIQUES

pot D.10,5cm
L'UNITE AU CHOIX

2€99

Menthe



Persil frisé



Aneth

Cerfeuil



Livèche

ARRIVAGE PALMIERS - OLIVIERS
OISEAUX DE PARADIS - AGAVES

Ouverture
exceptionnelle

JEUDI 8 MAI

de 9H à 18H

Offre spéciale

Rendez-vous en magasin !

Valable jusqu'au 31 mai 2025. Dans la limite des stocks disponibles.

Mr. Bricolage

ERSTEIN - OBERNAI



CRÉEZ
GRATUITEMENT
VOTRE CARTE
DE FIDÉLITÉ



CRÉATION ET ENTRETIEN

VOTRE PAYSAGISTE VOUS CONSEILLE ET RÉALISE
VOS PROJETS D'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR.

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

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

on s'occupe de tout, toute l'année !

VENTE DE PLANTES

Aux particuliers et aux professionnels

Nous vous accueillons :
du mardi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h à 18h
ainsi que le samedi de 8h à 15h

Ligne directe vente :
03 10 45 57 90

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

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

sur les
prestations
d'entretien
de jardin

ACCÈS SAP
Coopérative

• DALLAGE/PAVAGE

• ENROBÉ

• ESCALIERS

• CLÔTURES



• ENGAZONNEMENT

• PLANTATION

• TAILLE ÉLAGAGE

• TONTE-FAUCHAGE



28 rue de Wittisheim • BINDERNHEIM • 03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31

www.saintpaul-espacesverts.fr • Retrouvez-nous sur et

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

ETS BEYLER & FILS Depuis 1936

OFFRE SPÉCIALE HONDA Míimo

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

20 ans d'expérience en installation robot !

Devis gratuit

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
Assemblée en France

HRX à partir de 867€

AUTOPORTÉE HF À PARTIR DE 4 198€ TTC

Jusqu'à 100€ remboursés sur les TONDEUSES HRX jusqu'au 18/05/25

250€ de remise sur les robots de tonte
Míimo, sur les robots HRM 1000 - 1500 - 1500 Live 2500 - 2500 Live /4000 Live jusqu'au 30/05/25*

Robots Míimo à partir de 799€

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

* Offre limitée jusqu'au 30 mai 2025 à 1500 unités. Photos non contractuelles - ©JDM Editions/Edith - Siret n° 917 020 463 00027

les Bons à savoir marseille

11 bienfaits excellents de l'eau pour votre corps que vous ne connaissez pas.



Nous savons tous que boire de l'eau est bon pour la santé. Mais boire la bonne quantité d'eau par jour a des effets insoupçonnés pour notre corps. L'eau, plus que n'importe quel autre aliment, est source de bien-être pour notre corps. Ses bienfaits dépassent largement ce que l'on imagine.

Découvrez 11 bonnes raisons de boire au moins 2 litres d'eau par jour pour un corps au top toute l'année.

1. Ça fait mincir

L'eau est votre meilleure alliée pour mincir. En plus de remplacer les boissons plus caloriques comme le soda, la bière ou le vin, l'eau est surtout un excellent coupe-faim.

2. Ça aide à lutter contre la mauvaise haleine

Parce qu'avoir la bouche bien hydratée est essentiel contre la mauvaise haleine. D'ailleurs au réveil, l'haleine est toujours moins fraîche, car on n'a pas bu d'eau depuis longtemps. Et comme l'eau favorise la digestion, elle évite aussi les remontées gastriques responsables de la mauvaise haleine.

3. C'est bon contre les maux de tête

Boire de l'eau permet à la fois de prévenir et de faire partir les maux de tête souvent causés par une déshydratation.

4. Ça facilite la digestion

Boire un verre d'eau 30 minutes avant le déjeuner et le dîner facilite la digestion. Ça prépare l'estomac à la digestion et l'aide donc à mieux assimiler la nourriture.

5. Parfait contre les douleurs musculaires

Une bonne hydratation permet de prévenir les crampes et permet aussi de diminuer les douleurs musculaires en tout genre.

6. Ça évite l'arthrose

L'arthrose attaque quand les joints de vos muscles ne sont pas hydratés correctement. L'eau agit comme un lubrifiant qui permet d'éviter les douleurs liées à l'arthrose.

7. C'est très bon pour la peau

Une peau bien hydratée, c'est un teint plus lumineux, une peau plus jeune ! Avant de vous précipiter sur les crèmes hydratantes, commencez par boire de l'eau en quantité suffisante.

8. Ça permet de lutter contre la fatigue

Plus que le café, l'eau sera votre meilleure alliée en cas de coup de pompe. L'eau est une source d'énergie méconnue et pourtant elle va booster votre système.

9. C'est recommandé pour la concentration

Vous voulez être plus efficace ? Boire de l'eau améliore vos capacités intellectuelles... Gardez une bouteille d'eau sur votre bureau.

10. Ça élimine les toxines

Boire de l'eau en quantité suffisante permet de transpirer suffisamment pour éliminer les toxines et perdre du poids.

C'est aussi essentiel au bon fonctionnement de votre système rénal. Un manque d'hydratation peut causer des infections urinaires ou des calculs rénaux.

11. Ça fait disparaître les cernes

La peau est plus élastique, le teint plus lumineux alors naturellement vos cernes s'estompent. Vous avez déjà meilleure mine.

Avez-vous bu assez d'eau aujourd'hui ?

On sait tous que l'on doit boire 1,5 litre d'eau par jour. Mais comment s'assurer que l'on a vraiment bu 1,5 litre d'eau dans la journée ? À moins d'avoir un compteur d'eau intégré dans votre bouche, ça paraît difficile. L'astuce consiste à prendre 2 bouteilles et à écrire dessus les heures où vous devez boire de l'eau :

Comment faire ?

1. Prenez 2 bouteilles ou 2 gourdes.
2. Inscrivez dessus les heures de la journée auxquelles vous devez boire.
3. Remplissez d'eau les gourdes ou les bouteilles.

Et voilà, maintenant vous savez quelle quantité d'eau vous avez bue aujourd'hui. Ça peut aussi servir à savoir si vos enfants boivent assez d'eau pendant la journée.



Le coma hydrique : boire trop d'eau, trop vite

Tout le monde connaît le coma éthylique qui résulte d'une consommation excessive d'alcool dans des délais courts. Pour l'eau, c'est pareil. Si vous buvez plus de 5 litres d'eau par jour, vous mettez votre organisme en danger en déséquilibrant l'équilibre du sodium dans le corps.

Bain & Douche | **Robinetterie & Ameublement** | **Carrelage intérieur/extérieur & Pierre naturelle**

TOP CERAM

CARRELAGE-SANITAIRE-BAIN

14 rue de la Maison Rouge - Z.I. NORD
 67600 SELESTAT
 03 88 82 98 11
 info@top-ceram.fr
 www.top-ceram.fr

Depuis 1992

CONCEPTION DE SALLES DE BAINS SUR MESURE
 DEVIS GRATUITS

Le Cheval PromoVilles
 les vitrines de Sélestat

TOP CERAM

CARRELAGE-SANITAIRE-BAIN

À partir de 500 € d'achat

-15% OU **-25%**

De remise immédiate | En bons d'achat

14 rue de la Maison Rouge à Sélestat
 03 88 82 98 11 • info@top-ceram.fr
 www.top-ceram.fr

*Offre valable jusqu'au 31 juillet 2025 sur présentation de ce coupon, hors promotions, soldes et devis en cours.

Ce coupon promotionnel vous permet de ne profiter que de l'offre indiquée sur le coupon et uniquement à l'adresse indiquée. Un seul coupon par achat sans possibilité de cumul, sauf cas contraire indiqué par le commerçant. Photographies non contractuelles, photocopie et reproduction interdite.

Marsel du mois de juin 2025

Annonces :
 Bouclage le jeudi 22 mai
 Distribution à partir du lundi 2 juin

Associations : Votre manif sur le site
 www.lejournaldemarsel.fr
 avant le mercredi 21 mai

Niko Bike

Achat & Vente d'Occasion - Dépôt Vente - Entretien

Plus grand stock de vélos d'occasion du Centre Alsace

14 rue du G^{ral} de Gaulle • BENFELD • 06 69 44 44 29 • nikobike67230@gmail.com
 Retrouvez-moi sur Niko Bike Benfeld ou sur Niko_Bike_Benfeld

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

Magasin RUPPEL

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

-10%
sur le seau de 2.5L et 5L
durant le mois de mai

LASURE SIKKENS EN PROMO !
Qualité pro, dispo
chez Peintures Ruppel

PEINTURES RUPPEL

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

[in](#) [ig](#) [f](#)

les Bons à savoir marseille

La carte grise passe au numérique : ce que ça change pour les automobilistes

Jusqu'à présent, le certificat d'immatriculation – plus communément appelé carte grise – existait uniquement sous format papier.

Dès l'été 2025, les conducteurs pourront accéder à une **version dématérialisée de leur carte grise** via l'application **France Identité**. Cette mesure s'inscrit dans une dynamique plus large de modernisation des services publics, avec pour objectif de simplifier les démarches administratives tout en renforçant la sécurité des documents.



Carte grise numérique : Une évolution prévue pour l'été 2025

Selon les annonces officielles du 10 avril 2025, la mise en service de la **carte grise numérique** est prévue pour les grandes vacances. **Une phase de test aura lieu en juin dans plusieurs départements pilotes. Si les essais sont concluants, le dispositif sera progressivement étendu au reste du territoire, avec une généralisation envisagée courant 2026.** L'application France Identité, déjà utilisée pour présenter le permis de conduire depuis mars, intégrera cette nouvelle fonctionnalité sans surcoût pour l'utilisateur.

L'accès à cette carte grise dématérialisée ne sera pas automatique. **Il s'adresse aux usagers disposant d'une carte nationale d'identité électronique, au format carte bancaire, dotée d'une puce sécurisée.** Pour ceux qui n'en disposent pas encore, il est possible de faire

une demande de renouvellement auprès des services de l'État, spécifiquement pour pouvoir accéder aux services numériques liés à France Identité. À ce jour, environ 25 millions de Français sont déjà équipés de cette carte, et près de 2 millions d'entre eux ont activé leur identité numérique dans l'application.

Carte grise numérique : quand et comment en profiter ?

Selon les annonces officielles relayées par plusieurs médias le **10 avril 2025**, le calendrier est le suivant :

- **Juin 2025** : lancement d'une **phase d'expérimentation** dans certains départements.
- **Été 2025** : première mise à disposition nationale pour les usagers éligibles.
- **2026** : généralisation envisagée sur tout le territoire si les tests sont concluants.

1. **Télécharger l'application France Identité** (gratuite, disponible sur Android et iOS).
2. **Disposer de la nouvelle carte nationale d'identité électronique**, au format carte bancaire et équipée d'une puce sécurisée.
3. **Activer son identité numérique** via l'application.



PERGOLAS et CARPORTS
sur mesure

BAINS NORDIQUES
les jacuzzi chauffés au bois

BadTunna

Des pergolas :
Bioclimatiques • Fixes • Rétractables •

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, chromothérapie 8 couleurs

Une seule adresse
5 rue de l'Artisanat · GERSTHEIM
www.jmsunprotect.fr · 07 78 87 95 14
www.badtunnabykr.com · 06 75 27 48 58

Les usagers ne possédant pas encore cette carte peuvent en demander le **renouvellement** spécifiquement pour accéder aux services numériques. Selon les chiffres communiqués, **25 millions de Français** sont déjà équipés de cette nouvelle carte, et **près de 2 millions** ont activé leur identité numérique.

Des objectifs clairs pour l'administration

L'introduction de cette nouvelle version du certificat d'immatriculation poursuit plusieurs finalités. Elle doit permettre de faciliter l'accès aux documents administratifs, de réduire les délais et les coûts liés à leur gestion, et de lutter contre les fraudes documentaires. En 2024, près de 8.835 infractions liées à la falsification de papiers d'identité ont été enregistrées. **La numérisation vise à sécuriser davantage les documents tout en réalisant des économies importantes, estimées à une centaine de millions d'euros par an, en impression et en envois.**

Cette modernisation s'inscrit également dans une stratégie européenne plus large. Dès 2026, les États membres devront proposer à leurs citoyens une application numérique sécurisée et interopérable, capable de centraliser les documents officiels. La France anticipe donc cette exigence avec le développement de France Identité.



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

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

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton

• Texture à peindre • Peinture

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

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux

-5%* de REMISE
à partir de
500€ d'achat

ET

-8%* de REMISE
à partir de
1000€ d'achat

* sur tous vos achats
à emporter (hors promotion
et prestations de pose)
jusqu'au 31 mai 2025



MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose
sols POUR 1€*



* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS1981 • decomuretsol.ds@gmail.com



Devis **GRATUIT**
pour neuf et rénovation



- **Fenêtres :**
PVC - Bois - Alu
- **Volets battants :**
Bois et Aluminium
- **Volets roulants**
- **Stores & BSO :**
Intérieures et extérieures



Siret n° 50518905000014

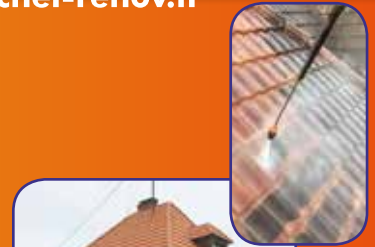
36 rue du Cygne à HILSNHEIM 06 80 77 43 80
03 88 85 98 63 · www.actifen.fr



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 033 109 00025

le sport de marseille

Perte de poids : 6 exercices faciles à pratiquer pour des résultats rapides



Pour brûler des graisses rapidement, nul besoin de souffrir pendant des heures, il suffit simplement de pratiquer régulièrement les bons exercices physiques, de manière intense mais fractionnée. Explications.

Pour brûler un maximum de graisses, pratiquer une activité douloureusement intense sur la durée s'avère contre-productif. Préférez les entraînements fractionnés de haute intensité, aussi appelés HIIT (High-intensity interval training).

Quel est le meilleur moyen de brûler de la graisse ?

En quoi cela consiste-t-il ? Il s'agit d'alterner, sur une séance sportive d'environ 30 minutes maximum, de courtes périodes d'efforts très intenses, couplées à des moments de récupération. Le ratio de temps idéal entre effort et repos étant d'une pause raccourcie de moitié par rapport à l'exercice physique en lui-

même. Il est ainsi possible d'effectuer des pompes, squats ou sprints qui s'avèrent plus efficaces pour brûler de la graisse, car plus un exercice est intense, plus l'organisme dépense de l'énergie pour récupérer, la dépense calorifique étant également très importante durant la phase de récupération.

Vélo, natation, running, musculation... Les entraînements fractionnés peuvent ainsi s'appliquer à de nombreuses disciplines ! Ils ont également l'avantage de ne demander que peu de temps, chaque entraînement de ce type ne devant pas excéder 30 minutes.

Bon à savoir : d'après une étude publiée en 2021, les femmes auraient tendance à brûler davantage de graisse que les hommes durant un exercice physique ! Autre fait démontré par la science : plus une personne est en bonne forme physique, plus elle brûle de graisses ; ceci étant dû à l'augmentation de son métabolisme de base, puisque plus les muscles sont sollicités durant un effort, plus ils ont besoin d'énergie, même au repos. Et pour se remettre en forme rapidement, outre la pratique d'entraînements fractionnés de haute intensité, certains sports et exercices s'avèrent plus efficaces que d'autres.



Important : avant toute reprise d'une activité physique, une consultation s'impose chez votre médecin généraliste. Le but : s'assurer qu'aucune contre-indication à la pratique du sport souhaité ne vous empêche de le pratiquer.

Les 10 sports qui brûlent le plus de graisses

Rappelons tout d'abord qu'aucun sport ne pourra être réellement efficace sur votre silhouette s'il n'est pas pratiqué régulièrement, la clé étant donc la régularité : des entraînements chaque semaine, couplés à un entretien de sa forme physique chaque jour. Lorsque l'on est sédentaire, il faut ainsi essayer de multiplier les occasions de bouger : se rendre au travail à pieds, emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur... Le but : réaliser, idéalement, 1.000 pas par jour ! Des pas que peuvent comptabiliser de nombreuses applications sur smartphones, de même que les montres connectées.

Côté sports, voici quelques activités physiques très efficaces, classées en fonction du nombre moyen de calories qu'elles permettent de brûler en une heure d'entraînement :

1. La course à pied (850 kcal par heure)
2. Le saut à la corde (680 à 815 kcal par heure)
3. La boxe (613 à 815 kcal par heure)
4. La natation (545 à 680 kcal par heure)
5. L'escalade (540 à 750 kcal par heure)
6. Le squash (820 kcal par heure)
7. Le cyclisme (570 à 850 kcal par heure)
8. Le rameur (580 à 680 kcal par heure)
9. Le rugby (680 à 715 kcal par heure)
10. Le beach-volley (500 kcal par heure)

Suite page 18

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)

Site n° 493 955 777 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

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

LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI

Nos points forts

Originalité du produit
Qualité de pose



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

ACTIV'EST

- Portails
- Clôtures
- Garde-corps
- Brise-vue
- Motorisations
- Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

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



MJM Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience

Fabrication et pose

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

Nous assurons le service clients !




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

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



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

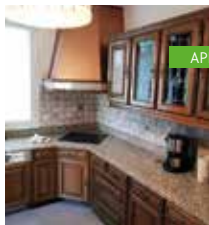
Votre cuisine ne vous plaît plus ? Changez les façades !!



APRES



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



APRES



**Nous fabriquons du neuf
sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

**Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet**



Atelier du bois

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



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

Site: 676 780 349 0002

JOST

RTE ECOSPACE
MOLSHEIM
Tél. 03 88 38 32 99
www.jost-sa.com

**ON TOND MIEUX
LORSQU'ON A LE CHOIX !**



Verts Loisirs
l'agence jardin



Husqvarna



STIHL

Ouvert le samedi après-midi

Suite de la page 16

Quel exercice faire tous les jours pour maigrir ?

Du côté des **exercices physiques réputés pour permettre une perte rapide des graisses**, on retrouve :

La planche



La planche est un **exercice de gainage extrêmement efficace**, qui permet non seulement de renforcer les muscles abdominaux (tant les muscles frontaux que la sangle abdominale), mais aussi d'améliorer leur endurance.

Allongez-vous sur le ventre et placez vos avant-bras devant vous, les coudes alignés avec vos épaules. Relevez votre bassin en contractant vos abdominaux, puis appuyez-vous sur la pointe de vos pieds. Maintenez cette position en veillant à ne pas creuser ni arrondir votre dos.

Les pompes



Cet exercice est particulièrement efficace pour **solliciter les triceps**, tout en travaillant la sangle abdominale.

Allongez-vous sur le ventre et placez vos mains devant vos épaules, en vous appuyant sur la pointe des pieds. Tendez vos bras tout en contractant vos abdominaux, puis descendez lentement vers le sol, sans à-coup, jusqu'à ce que votre nez soit

presque en contact avec le sol. Maintenez cette position pendant deux à trois secondes, puis remontez en position initiale.

Les squats



Si vous cherchez à **renforcer vos cuisses ou tonifier vos muscles fessiers**, les squats sont un exercice physique idéal. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les orteils pointant vers l'avant. Les débutants garderont les bras le long du corps, tandis que les plus expérimentés peuvent tendre les bras devant eux, paumes vers le sol.

Fléchissez les jambes en reculant avec vos fessiers, tout en maintenant votre dos bien droit. Lorsque vos jambes forment un angle d'environ 90 degrés, maintenez cette position pendant deux à cinq secondes, selon votre condition physique et votre poids. Puis, remontez lentement en position de départ.

Les crunchs « coudes à genoux »



Pour réaliser cet **exercice idéal pour brûler des graisses**, allongez-vous sur le dos, de préférence sur un tapis de sol et placez vos mains derrière votre tête en croisant vos doigts si vous le souhaitez, mais sans jamais tirer sur votre nuque ou votre tête. Gardez vos pieds bien à plat sur le sol en pliant vos genoux pour créer un angle d'environ 60 à 70 degrés. Commencez le mouvement en relevant votre épaule droite vers votre genou

gauche, sans décoller le bas de votre dos du sol. Continuez jusqu'à ce que votre épaule et votre genou se rejoignent, ou presque, vers le milieu de votre buste, puis revenez à la position de départ. Répétez avec l'autre jambe et l'autre épaule.

Les fentes



Cet exercice cible **les cuisses et les fessiers**. Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à la largeur des hanches et les mains sur les hanches. Avancez une jambe et fléchissez le genou avant de descendre le genou de l'autre jambe vers le sol ; puis revenez en position initiale. Assurez-vous de bien contracter vos abdominaux tout en maintenant votre dos bien droit tout au long de l'exercice. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

Pour travailler également votre cardio, vous pouvez effectuer des sauts entre chaque fente.

La chaise



La chaise est un **exercice de gainage très efficace**, qui sollicite principalement les quadriceps. Placez-vous debout dos au mur, les pieds à environ 20 à 30 cm du mur en fonction de votre taille. Ensuite, pliez les jambes tout en faisant glisser votre dos le long du mur de manière à vous positionner le plus droit et collé possible à celui-ci. Arrêtez la descente lorsque vos jambes forment un angle d'environ 90° par rapport au mur, puis maintenez cette position le plus longtemps possible. Lorsque la douleur devient trop intense, remontez en position initiale et accordez-vous une minute de pause avant de reprendre l'exercice.

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

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



- 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

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

NEUF OU RÉNOVATION

DIAGNOSTIC DE PROJET
GRATUIT

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

**OFFRES SPÉCIALES
PRINTEMPS**
PORTES DE GARAGE SECTIONNELLES*

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS



Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

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



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*

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



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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Jun 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 21 mai 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 1^{er} mai

BOOFZHEIM - Repas du pêcheurs

L'amicale des sapeurs-pompiers de Boofzheim vous propose à partir de 11h30 à l'étang de Boofzheim son traditionnel repas du pêcheur, Crôute aux poissons, café et dessert compris à 25€ sur place ou à emporter Réservations Chez Isabelle 03 88 74 82 47 chèque à l'ordre de l'amicale des sapeurs pompiers de Boofzheim.

Jeudi 1^{er} mai

DIEBOLSHEIM - 22^{ème} marche et 8^{ème} foulées des castors. L'AS Diebolsheim-Friesenheim organise sa 22^{ème} marche et 8^{ème} 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€ pour les adultes et 10€ 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.

Samedi 3 et Dimanche 4 mai

SÉLESTAT - Le show des écrans

L'Accordéon Club de l'III a le plaisir de vous annoncer son concert annuel qui aura lieu le samedi 3 mai 2025 à 20h15 et le dimanche 4 mai à 14h15 aux Tanzmatten de Sélestat. Plongez dans l'univers du petit et grand écran, films, séries, dessins animés et comédies musicales. Sous la direction de Patrick Herzog, avec les musiciens de l'orchestre Herzog, chanteurs et danseurs, nous vous invitons à venir passer un agréable moment en notre compagnie.

Réservations : 03 88 82 02 99 ou via le QR code.

Dimanche 11 mai

SCHERWILLER - Marché aux fleurs

Avec la présence d'horticulteurs, de producteurs locaux et d'associations locales. Idées de jardinage, rempotage gratuit, petite restauration, buvette. Sur la Place de la Libération de 10h à 17h.

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

Lundi 12 mai

SAINTE-MARIE-AUX-MINES - Stammtisch : ma vie sans voiture.

En milieu urbain il est facile de se déplacer en transports en commun ou à pieds. Pour le vélo, cela dépend des aménagements et les conflits avec les usagers de la route peuvent être dissuasifs. Dans les zones rurales, vallonnées, le vélo n'apparaît pas comme une solution de mobilité facile à prendre. Échangez avec des personnes convaincues, qui ont fait du vélo leur moyen de transport N°1. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

Jeudi 15 mai

BENFELD - Atelier séniors : Méditation

L'AGF Benfeld vous propose un atelier de méditation le jeudi 15 mai de 14h à 15h. L'atelier est gratuit. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Samedi 17 mai

SÉLESTAT - Il y a du changement dans l'air

Un changement s'opère, les conditions climatiques changent et la nature avec. Durant l'après-midi, entre prairie et zones plus humides, voyons comment la faune et la flore s'adaptent. Des petites modifications imperceptibles mais qui peuvent avoir de grandes conséquences ont lieu. Partons à la recherche des indices de ce changement et découvrons toute l'intelligence que ce milieu déploie pour s'adapter. A 14h à Sélestat. Gratuit. Inscription au 03 88 58 87 20

Dimanche 18 mai

GERSTHEIM - Fête Paroissiale des Asperges

Salle des Fêtes. La Paroisse catholique de Gerstheim organise sa fête des Asperges. Après la célébration de la messe à 10 h à l'église St Denis, l'apéritif sera proposé à partir de 11h30. Les asperges et jambons seront servis à 12h30. Animation et tombola. Réservation avant le 11 mai chez Micheline Gargowitsch au 07 70 98 40 57 ou chez Anny Horny au 07 85 53 37 07. Repas et café : 22 € / moins de 12 ans : 7 €

WESTHOUSE - Marché de Printemps

L'AGF Westhouse organise son traditionnel Marché de Printemps. Plus d'une quarantaine d'artisans et producteurs locaux seront présents pour vous présenter leurs créations. Au programme : Un espace restauration et buvettes. Des jeux et animations pour les tout petits mais aussi pour les plus grands. Jeux libres. Bricolages, puzzles, coloriages, maquillage... Et pleins d'autres jolies choses ! L'entrée est libre et gratuite !

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

Samedi 24 mai

MUTTERSOLTZ - Au détour de la rivière

Promenons-nous dans les prairies du Ried, là où se trouve un réseau de rivière dense et qui renferme une richesse insoupçonnée. Là, au détour de la rivière, parmi les arbres, découvrons ensemble ce que la nature a à nous offrir. A 14h à Muttersholtz. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. *

SERMERSHEIM - Pêche intersociétés

Pêche intersociétés par équipe de 5 pêcheurs. Début de la pêche à 20h. Immersions de truites suivant le nombre d'équipes inscrites. Toutes les carpes doivent être relâchées. Petite restauration ainsi que tartes flambées. Renseignements au 06 27 15 36 38.

FRIESENHEIM - Concert 'Meli-Mélo' animé par la chorale double croche

La paroisse St Nicolas de Friesenheim vous invite au concert 'Meli-Mélo' animé par la chorale double croche de Jepsheim. À 20 heures à l'Eglise St Nicolas de Friesenheim. Entrée libre. Plateau au profit de la paroisse. Un petit verre vous sera proposé à l'issue du concert. Renseignements : Marie-Claude Hoffmann 06 95 80 78 77.

Mercredi 28 mai

HERBSHEIM - Cluedo : Mais où est passé le courlis ?

Le courlis vient nicher dans nos prairies à l'arrivée du printemps, descendant du grand Nord avant de repartir. Mais dans notre Grand Ried nous ne trouvons plus le courlis, il a disparu, victime d'un acte malveillant ? Partez à la recherche du courlis, recherchez le coupable de sa disparition, à la manière d'un cluedo géant. A 14h à Herbsheim. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. *

Jeudi 29 mai

FRIESENHEIM - Soirée tartes flambées & grillades.

L'amicale des sapeurs-pompiers de Friesenheim invite à sa traditionnelle soirée à partir de 17h00, à la salles des fêtes de Friesenheim et sous chapiteau. Ambiance assurée avec l'orchestre «Mon nom est personne». Entrée gratuite, sans réservation.

Samedi 31 mai

BARR - Concert chorale Eranthis et orchestre de violons de l'école de musique

La Chorale Eranthis et l'Orchestre des Violons de l'Ecole de Musique vous invitent à leur concert partagé à 20h à l'église protestante de Barr. « Voyage vers l'espoir » sera le thème célébré par ces deux ensembles musicaux, à travers un répertoire varié, allant de la musique sacrée à la chanson française contemporaine, en passant par le negro spiritual... Les fonds récoltés à cette occasion seront remis à l'association «Les petits princes» au profit des enfants hospitalisés.

Samedi 7 juin

BOOFZHEIM - Soirée festive 120e anniversaire Harmonie de Boofzheim.

Réservez d'ores et déjà vos places !! Fête sous chapiteau (près des terrains de football). Samedi 7 juin à partir de 20 h: Grande soirée festive avec Paëlla, animée par l'orchestre Gyn Fyzz, avec des spectacles aquatiques orchestrés par Aquatique Show. Soirée complète avec repas (paëlla - dessert - café), et spectacles 30€ (<15 ans = 15€). Entrée sans repas: 10€ (petite restauration possible) Renseignement et réservation par mail: jacquesk67@aol.com ou au 06 73 09 19 90.

SERMERSHEIM - Marche gourmande des Sauterelles

C'est en version bavaroise, entre forêt et prairie, sur un parcours de quelques 8kms, que le Comité des Fêtes vous propose l'édition 2025. Au menu : Mauricette bavaroise - Fleischkäse, salade de pommes de terre - Paleron de veau, sauce à la bière, poêlée de légumes et knepfls - Assortiment de fromage - Apfelstrudel et café, le tout accompagné de vins. Tarif adultes (à partir de 12 ans) à 42€, tarif enfant de 6 à 11 ans : 20€. Soirée tartes flambées avec DJ à la MTL dès 18h. Réservation sur le site www.marche-sauterelles.com, rens. au 06 83 31 17 20. En route en dirndl ou en lederhose pour cette marche semi-nocturne avec des départs toutes les 10 min de 17h à 19h.

Dimanche 8 juin

BOOFZHEIM - Grande journée musicale - 120e anniversaire Harmonie de Boofzheim.

A partir de 10h: Culte Œcuménique animé par l'Harmonie de Boofzheim. Réservez d'ores et déjà vos places !! Fête sous chapiteau (près des terrains de football). Apéritif concert et après midi musicale animés par la Trachtenkapelle Altenheim composée de plus de 70 musiciens et musiciennes. Repas de midi : Cochon à la broche accompagné d'un buffet de salades à 25€ par personne, (<15 ans = 12€). Rens. et réservation par mail: jacquesk67@aol.com ou au 06 73 09 19 90.

NORDHOUSE - Marche gourmande

Cette année à nouveau, l'Association Les Tracteurs d'Antan organise sa marche gourmande. Une journée dédiée à la gastronomie et à la convivialité, avec un parcours ponctué de délices et d'un verre de vin pour accompagner chaque met. Pour plus de renseignement, vous pouvez appeler Anaïs Paris au 06 76 77 56 04.

* 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 T1 504 161 175

Directeur de publication :
Véronique KOHLER

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

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

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

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



Restaurant
traditionnel

Bell Alsace



Le restaurant sera ouvert
pour les services du midi :

- **Dimanche 25 mai** pour la fête des mères
- **Dimanche 8 et le Lundi 9 juin** de Pentecôte
- **Dimanche 15 juin** pour la fêtes des pères

Pensez à réserver

10 rue du Ried • Gerstheim
03 67 99 77 10

*Nous vous accueillons du lundi au jeudi le midi,
le vendredi midi et soir, Samedi soir • Fermé le dimanche*



Hôtel- Restaurant
& Spa

Soleil

Le 25 mai, n'oubliez pas
la Fête des Mères
À cette occasion
nous vous proposons
les « Bons Cadeaux »

Pour un repas
au restaurant
ou une petite escapade
à l'hôtel avec l'accès
à notre Spa

« 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 »

www.hotelausoleil.fr

Cet été, profitez
d'une belle terrasse !!

© JDM Editions



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

**Les Asperges d'Alsace
sont arrivées !**

Nous vous les proposons
de façon originale
et traditionnelle !
Venez les découvrir



Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^h30

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraie
Les mercredis de 10^h à 16^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^h30

MUTTERSOLTZ

les jeudis de 16^h à 19^h

ANDLAU

les jeudis de 16^h à 19^h

RIQUEWIHR (68)

les vendredis de 8^h à 12^h

WINTZENHEIM (68)

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16^h30 à 20^h

BENFELD

les samedis de 7^h30 à 12^h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8^h à 12^h

Votre commerce de proximité

Chez Mireille

**VIANDE
BOVINE,
en direct de
la Ferme**

Pendant la saison des asperges

- jambon blanc
- jambon fumé maison
- jambon aux herbes



Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

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



Retrouvez-nous

facebook



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 !**

**HUILE DE
TOURNESOL,
première pression
à froid,
FABRICATION
MAISON**

Produits pour TARTES FLAMBÉES



sur commande

© JDM Editions

De la nature
à votre assiette



Crêpes parmentières à la ciboulette plate

Ingrédients :

- 500g de purée de pomme de terre cuite en robe des champs passée au moulin à légumes et chaude
- 5cl de lait
- 100g de farine
- 3 oeufs
- 160g de blanc d'oeuf
- 100g de crème épaisse
- QS de Sel
- 50g de ciboulette plate blanchie à l'eau bouillante, refroidit à l'eau glacée et mixée.



Progression :

- Réalisez une pâte à crêpes puis ajoutez la purée de pomme de terre et la ciboulette plate.
- Mixez le tout et déposez plusieurs cuillères à soupe de masse dans une poêle chauffée et graissée, laissez colorer puis retournez chaque crêpe à l'aide d'une spatule.
- Servez tiède avec une bonne salade.
- La ciboulette plate peut être remplacée par de la ciboulette, du persil, du basilic...



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



au bon conseil - Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

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

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

SPECIALITES ALSACIENNES
RESTAURANT
S'buerheftele
BOOFZHEIM

3 rue de Strasbourg
03 88 08 53 80

Retrouvez-nous nos menus à thème et nos soirées spéciales sur [f](#) S'Buerheftele

PENSEZ À RÉSERVER - Fermé lundi. Mardi, mercredi et samedi de 11^{h30} à 14^h
Jeudi, vendredi et dimanche de 11^{h30} à 14^h et de 18^{h30} à 22^h

EARL DE LA SCHMALAU A RHINAU
Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité

VENTE d'Asperges
en direct du producteur

Jambon blanc, jambon fumé de «**Chez Mireille**»
Fraises de Nordhouse et Mayonnaise de chez «**Alélor**»

Nos marchés :

Mercredi **VILLE**
Mercredi de 15h à 18h **SCHERWILLER**
Jeudi **OBERNAI**
Samedi **SÉLESTAT**

Muller • 7 rue du Nord • RHINAU • 03 88 74 61 35



FOREVERENT

VOTRE ÉVÈNEMENT MÉRITE DU MOBILIER DE QUALITÉ

6 rue du Chêne • NORDHOUSE

06 29 73 07 98

loan@foreverent.fr



du lundi
au samedi
de 8h à 20h



VOTRE EXPERT MOBILIER AU COEUR DE L'ALSACE



LOCATION DE MOBILIER

Mariage - Anniversaire - Évènement privé

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 8/9/10 et 11 mai

Cassoulet à la Toulousaine	18€
Tête de veau gribiche	17€
Souris d'agneau	18€
Coquelet rôti aux herbes	15€
Rognons blancs à la crème	16€
Joues de bœuf à l'Arlésienne	17€
Daube d'agneau aux épices douces	18€
Paleron de veau à l'estragon et pleurotes	18€
Pointes de filet de bœuf aux poivres et cognac	21€
Langue de veau sauce Madère	17€
Pâtes italiennes aux crevettes et filets de poissons.....	19€
Pâtes italiennes aux sot-l'y-laisse de volaille	16€

Week-end des 17 et 18 mai

Couscous à l'orientale	17€
Piccata de veau Milanaise	18€
Cordon bleu de veau	19€
Cuisse de jeune coq au Riesling	16€
Mixed grill aux trois viandes et saucisses	20€
Poussin rôti d'Alsace	15€
Côtes d'agneau grillées aux herbes	18€
Travers de porc du Mont Ventoux	17€
Filets de bar grillés aux légumes d'été	18€
Jambonneau braisé 480 g	18€

Week-end des 24 et 25 mai - Fête des Mères -

Bouchée à la reine	16€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	20€
Râble de lapin farci aux bolets, en rognonnade	19€
Roulé de poisson aux herbes	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€

Formule TARTES FLAMBÉES :
TOUS LES SOIRS à partir du 1^{er} Mai
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

MENU DE LA FÊTE DES MÈRES

Menu complet : A emporter 42€ Sur place 45€ Entrée et plat : Emp. 36€ Pl. 39€
Plat et dessert : Emp. 31€ Pl. 34€ Plat seul : Emp. 25€ Pl. 28€



Crème d'asperges à la ciboulette

Salade de saison aux noix de St Jacques et filets de rougets grillés

OU

Salade autour du gibier - terrine de chevreuil jambon de sanglier, cuisses de colvert fondantes, cervelas de biche -

OU

Foie gras de canard maison, cœur brioché, chutney de rhubarbe

OU

Filet de canette aux pêches rôties, petits légumes, kassknepfle

OU

Duo de loup à la florentine, quelques raisins, sauce au vin de Chablis, feuilleté cœur, riz de Camargue

OU

Wellington de veau, jus réduit, jardinière de légumes, pommes croquette

Charlotte aux fraises et à la vanille

OU

Torta caprese, fruits frais

OU

Panacotta pistache, confit d'abricots et amandes grillées



Week-end des 29, 30, 31 mai et 1^{er} juin

Paëlla à la Valencienne	17€
Rôti de veau Orloff	18€
Araignée de veau à la crème de bolets	18€
Suprême de pintade farci sous la peau	18€
Cotis salés	16€
Cordon bleu de volaille	16€
Daube de bœuf Bourguignonne	14€
Civet de lapin	15€
Langue de bœuf sauce Madère	15€
Ossobuco de veau Milanaise	16€
Cordon bleu de saumon.....	18€
Quenelles de brochet gratinées.....	16€

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€
Trio de harengs, pommes sautées	15€
Duo de rollmops, pommes sautées	15€
Anguilles marinées 18€ avec salade de pommes de terre.....	20,50€

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

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Une entreprise familiale à votre service
depuis plus de 40 ans

Roby carrelage

Alsace ceramic

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

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

Offres
Spéciales
Voir conditions
en magasin

Préparez vos espaces extérieurs



Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...
Travaux en neuf et rénovation · Chape et Pose
Vente de peinture, tapisserie à peindre et accessoires

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

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

Le Bricolage de Marseille

Teindre le bois naturellement : 3 méthodes simples à essayer chez vous



Teindre le bois est un bon moyen de lui redonner de la superbe. En effet, on peut avoir envie de réveiller ses reflets ou de changer un peu. Or, on peut tout à fait y arriver avec des solutions naturelles et pas chères.

Quelques considérations avant de commencer :

Pour ce faire, il faudra penser à prévoir la cire naturelle (bois d'intérieur) ou un vernis (bois d'extérieur) pour protéger le tout à la fin et éviter que cela s'estompe au moindre coup d'éponge. Aussi, il faudra tester la couleur sur un petit coin pour vous assurer que ça vous plaît avant de faire tout le meuble. Enfin, poncez les bois clairs dans le sens des fibres, passez-les à l'eau et faites-les sécher pour uniformiser leur couleur. Avec toutes ces considérations en tête et avec des gants pour protéger vos mains des taches à l'application, place à la teinte du bois !

1) Avec de la chicorée ou du café

La chicorée en grains permettra de sublimer

le bois avec une teinte claire tirant sur le doré. C'est idéal pour les bois tendres, blancs ou dans les escaliers. Cependant, il faudra bien protéger vos mains pour éviter qu'elles ne soient de cette même couleur. Mettez-en 10 c.à.s dans un litre d'eau bouillante à faire infuser 10 minutes. Puis filtrez le tout avant de passer à l'application à l'aide d'une éponge. Si nécessaire, faites plusieurs couches pour obtenir le résultat voulu.



Sinon, pensez au marc de café pour un aspect plus chaud et sombre. On peut ici utiliser la même méthode que pour la chicorée. Pour une petite surface, un simple chiffon sur lequel vous déposerez du marc suffira amplement. Et s'il vous reste du café non utilisé, il peut aussi être employé en le mélangeant à du vinaigre !

2) Avec du thé noir

Ici, il faudra faire infuser une nuit complète les sachets de thé dans de l'eau. À vous d'adapter les quantités d'eau et le nombre de sachets en fonction de la grosseur de la surface à teindre. Le bois devra être badigeonné au pinceau. Ensuite, vous pourrez utiliser une éponge humide propre pour lisser le tout et supprimer les éventuelles coulures. Réitérez l'application plus tard si nécessaire en laissant bien sécher entre-deux.

3) Le brou de noix, la solution la plus connue pour teindre le bois

C'est la solution la plus choisie pour donner des tons rustiques et un aspect vieilli au bois. En plus, on peut facilement y ajouter des pigments jaunes

ou rouges pour lui donner des sous-tons (acajou ou doré). D'ailleurs, il est souvent créé à base de pigment lui-même (le brun de Cassel). On l'obtient avec des fossiles de plantes qui créent une roche sédimentaire joliment colorée. Néanmoins, il peut être créé avec des gangues de noix.

Si vous ne voulez pas l'acheter, voici comment faire du brou de noix maison pour teindre le bois :



Avec des écales de noix mûres (pas les coquilles, mais ce qui l'enveloppe). Il en faudra une vingtaine (ou environ 200 g) que vous prendrez soin de morceler finement et faire sécher au soleil. Une fois séché et noirci, faites-les bouillir 2h dans un litre d'eau. Pensez à utiliser une vieille casserole que vous n'avez pas peur de tacher ! Puis filtrez et transvasez dans un pot hermétique.

Avec des noix non formées. La méthode est assez similaire. Écrasez votre récolte pour faire de la poudre de gangues. Ensuite, ajoutez de l'eau bouillante et laissez bien infuser avant de filtrer. Transvasez dans un pot. Dans les deux cas, conservez votre mélange à l'abri de la lumière !

Appliquer le brou de noix maison ou acheté tout prêt

Il s'applique comme les autres et peut être réappliqué en plusieurs couches si on lui laisse au moins deux heures de séchage. Cependant, on l'utilise rarement pur ! Généralement, on conseille d'en diluer 10 c.à.s dans 1 l d'eau et d'ajouter 20 g de cristaux de soude.

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

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



Siret n° 922 671 00046 00015

Porte de garage

Offrez vous une fermeture aussi pratique qu'élégante !



À partir de
2 480€ TTC
Installation incluse !

Motorisation avec rail lumineux offerte avec installation*

- Motorisation
- Portes de garage
- Portails
- SAV toutes marques

EUROSYSTEMES 4 rue du Thal OBERNAI - 03 88 48 64 70 - admin@eurosystemes.fr



* Prix TTC sur la base d'une TVA 10% - Offre promotionnelle dans la limite des stocks disponibles

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

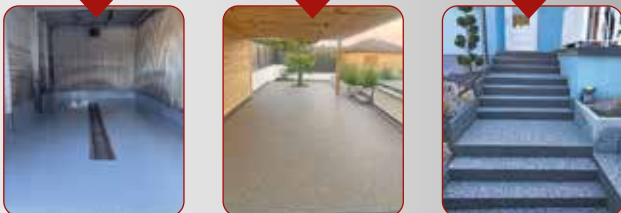
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



Site n° 7920406500028

DEVIS GRATUIT
Nous avons une garantie décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

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



Site n° 305 533 556 00034 - ©JDJM Editions/Felith

9 Utilisations légendaires du marc de café pour les coquets.



Il y a une chose merveilleuse avec le café : lorsqu'il a été bu, il peut encore servir ! Nous vous conseillons de toujours garder précieusement votre marc de café. Il vous sera, entre autres, très utile pour l'entretien de votre maison. Mais aujourd'hui, je vais vous citer 9 astuces beauté pour lesquelles il est indispensable et terriblement efficace.

1. Comme masque tenseur

Vous avez l'impression d'avoir mauvaise mine ? Le teint un peu fatigué, voire un peu ridé ? Il est temps de découvrir la recette de masque tenseur au marc de café. Mais un masque tenseur, c'est quoi ? C'est un masque qui retend la peau. Il est nécessaire avec le temps qui passe ou la fatigue, par exemple.

Comment faire ?

Il suffit simplement de prendre un peu de marc de café, d'y ajouter 1 blanc d'œuf et de mélanger le tout avec un tout petit peu de miel.

Avec cette recette naturelle, vous obtenez alors un masque doux et naturel. Ses propriétés fortifiantes sont dues au marc de café. Et son effet tenseur est garanti ! Votre visage est plus tonique, comme rajeuni ! Vous avez meilleure mine et vous paraissez plus jeune. Et tout ça, sans avoir dépensé une fortune en produit de beauté ! L'avantage, outre le fait que ce soin maison est gratuit, c'est qu'il est aussi naturel.

Pour l'utiliser c'est très simple ! Appliquez abondamment pendant 10 min ce masque naturel fait maison. Mettez-le sur l'ensemble du visage. Mais évitez les yeux et le contour des yeux. N'oubliez pas de l'appliquer sur le bas du visage. Et n'hésitez pas à en mettre même sur le cou pour profiter d'un effet anti-âge et d'une mine toute fraîche ! Simple, naturel et efficace !

2. Comme après-shampooing adoucissant

Vos cheveux sont ternes, un peu trop secs ou fatigués ? Ils ont besoin d'un coup de pouce embellissant : un après-shampooing au marc de café. Cette astuce beauté est faite pour les brunes qui veulent adoucir leurs cheveux...

Comment faire ?

Commencez par faire votre shampooing comme d'habitude, puis rincez vos cheveux. Prenez un peu de marc de café, appliquez-le sur votre chevelure puis massez délicatement. Rincez vos cheveux : le marc de café les a rendus tout doux.

Utilisez le marc de café en après-shampooing 1

fois toutes les semaines si vous sentez que vos cheveux sont un peu trop secs. Vos cheveux retrouveront vite de la douceur et seront plus soyeux. L'avantage pour les brunes ou les bruns, c'est que cet après-shampooing maison est aussi un truc pour redonner de la couleur aux cheveux.

3. Comme exterminateur de cernes

Encore des vilains cernes ce matin ? Ce remède miracle, c'est le marc de café. Le marc de café est un produit magique pour la maison, comme pour la beauté !

Pour cette préparation, il suffit de mélanger les ingrédients suivants :

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 cuillère à café de yaourt ou de fromage blanc
- 5 gouttes de citron

Comment faire

Mélangez le marc de café et le fromage blanc, y ajoutez 5 gouttes de citron, puis mélangez. Faites refroidir quelques heures dans le réfrigérateur, puis étalez ensuite ce mélange en masque tout autour des yeux pendant un 1/4 d'heure. Enlevez ce masque avec du coton et de l'eau.

4. Comme destructeur de cellulite

Il existe une astuce secrète pour toutes celles qui veulent se débarrasser de leur cellulite de manière efficace.

Comment faire ?

Mélangez un peu d'huile d'olive avec du marc de café dans un bol. Appliquez votre potion magique directement sur vos jambes et fesses uniformément et laissez agir pendant 20 min. N'hésitez pas à envelopper vos cuisses avec du papier cellophane pour faire pénétrer la caféine. Et voilà, vous avez votre anti-cellulite fait maison, efficace et 100 % gratuit ! Simple, pratique et efficace ! C'est en plus complètement naturel et super économique. Et c'est une excellente façon de recycler le marc de café. À renouveler Il est conseillé de renouveler l'opération 2 fois par semaine pendant 1 mois minimum pour réduire drastiquement la cellulite. Et pour gagner du temps et éviter du nettoyage...

5. Comme super exfoliant

Une belle peau sans trop dépenser, nous en rêvons toutes. Voici une astuce toute simple.

Comment faire ?

Séparez le blanc et le jaune d'un œuf, mettez le jaune de côté (vous pourrez en faire un masque pour les cheveux). Récupérez le blanc de l'œuf et mélangez-le à une cuillère à café de marc de café. Appliquez-le sur le visage en massant doucement et rincez. Maintenant votre peau est toute douce. Vous savez maintenant comment utiliser le marc de café pour le visage. C'est facile, vous ne trouvez pas ?

6. Comme se débarrasser de taches et des mauvaises odeurs sur vos mains

Il est possible qu'après certaines activités, nos mains soient très tachées et sentent assez fort. Les odeurs partiront facilement et nos mains redeviendront douces, avec ce soin

Comment faire ?

Prenez simplement un peu de marc de café dans

les mains et frottez-les pour faire disparaître les mauvaises odeurs puis rincez vos mains.

Et voilà, vous avez éliminé les mauvaises odeurs sur vos mains.

En lavant vos mains avec du marc de café dans l'évier, vous enlevez les odeurs sur vos mains et en même temps vous nettoyez les canalisations. Simple, pratique, efficace et économique !

7. Comme gommage beauté pour le visage

Vous voulez avoir une peau douce et veloutée... mais sans vous ruiner ? À vrai dire, vous n'êtes pas non plus une adepte des produits chimiques sur la peau. Ça tombe bien, voici comment se faire un gommage corporel à base de marc de café...

Comment faire ?

Versez une cuillère à soupe de marc de café. dans un bol et y ajoutez une cuillère à soupe de miel. Mélangez avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Sous la douche, appliquez sur la peau en frottant chaque partie de votre corps, et rincez-vous bien.

Votre peau est maintenant toute douce? Ce mélange permet d'éliminer les peaux mortes et les impuretés. N'hésitez pas à répéter ce soin 1 à 2 fois par semaine pour entretenir votre peau.

8. Comme réhydratant pour peau sèche

Lorsqu'arrive la fin de l'hiver, la peau a été mise à rude épreuve. Elle s'est asséchée et a bien besoin d'un masque réhydratant.

Comment faire ?

Prenez une cuillère à soupe de marc de café et mélangez-la à une cuillère à soupe d'huile d'olive. Placez-vous au-dessus de votre lavabo et appliquez cette pâte sur votre visage en massant assez doucement du bout des doigts pendant 1 min. Laissez poser 10 min et rincez

Résultat, votre peau est lumineuse et hydratée.

9. Comme baume anti-vergetures

Faire disparaître ses vergetures, c'est presque impossible. Mais il y a des solutions pour faire en sorte qu'elles se voient moins. Voici un remède de grand-mère efficace et naturel pour les estomper.

Ce dont vous avez besoin :

- 1/2 avocat
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel

Comment faire ?

Réduisez le demi-avocat en purée dans un bol et versez le jus de citron puis ajoutez le miel, et mélangez de façon à obtenir une pâte bien lisse.

Pour estomper ces petites imperfections, appliquez ce masque corporel 2 à 3 fois par semaine, en massant les traces pendant 5 minutes pour stimuler la peau et bien faire pénétrer le produit.

Quand utiliser ce soin ?

Pour que vos vergetures s'estompent facilement, il ne faut pas attendre qu'elles cicatrisent (que les traces deviennent blanches).

Marche Gourmande des Sauterelles

En semi nocturne

SAMEDI 7 JUN 2025

à **SERMERSHEIM**



Départ toutes les 18 min
de 17h à 19h

Dress code

Tyrol

Venez costumés

Inscription sur le site

<https://www.marche-sauterelles.com>

ou flashez le QR code • Renseignements : 06 83 31 17 20

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:

PERSPECTIVEFAÇADES

Applicateur Exclusif VERTIKAL®

**VOTRE SPÉCIALISTE EN
RÉNOVATION DE FAÇADES**

Peintures, crépis et enduits
Revêtements isolants
Traitement fissures et humidité

67960 ENTZHEIM

03 67 47 23 87

www.perspective-facades.fr



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**



Electric'cars
E mobility solutions

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



Laverie du Ried

Nouveau: Miniwalker trottinettes champions de France 2024



1 450€



1 299€



2 750€



1 990€



1 250€



5 990€



WASH'N DRY

Une laverie Ecologique

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



WiFi
Wifi Gratuit



Partenaire  **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

les Bons à savoir marseille

Oubliez les cotons-tiges. Voici comment nettoyer vos oreilles sans danger.



Vous utilisez des cotons-tiges pour nettoyer vos oreilles ? Attention, ces petits bâtonnets ouatés sont dangereux pour les oreilles. D'ailleurs, pour un ORL, c'est simple : les cotons-tiges sont à bannir. Quels sont les risques des cotons-tiges ? Par quoi les remplacer ? Comment se nettoyer les oreilles sans danger ? Et à quelle fréquence ? Oubliez les cotons-tiges ! On vous explique la meilleure méthode pour nettoyer vos oreilles au naturel et rapidement.

Quels sont les dangers du coton-tige ?

Beaucoup de personnes utilisent des cotons-tiges pour nettoyer leurs oreilles et en retirer le cérumen. Même des parents avec leur bébé ! Mais saviez-vous qu'on ne doit **JAMAIS** insérer un coton-tige dans le conduit de l'oreille ? Vous ne me croyez pas ? Pourtant, cet avertissement figure noir sur blanc sur toutes les boîtes de cotons-tiges : «**Ne pas insérer dans le conduit de l'oreille.**»

Alors, qu'est-ce qu'on lui reproche à ce pauvre coton-tige ? Au lieu de nettoyer l'oreille, il pousse le cérumen au fond de l'oreille. En l'enfonçant dans l'oreille, vous poussez le cérumen vers le fond. Résultat, le cérumen ne peut plus sortir... Et voici le problème : votre oreille continue à produire du cérumen. Alors, le cérumen commence à s'accumuler et à devenir de plus en plus dense. Résultat, un bouchon d'oreille se forme. D'ailleurs, les bou-

chons d'oreille peuvent devenir aussi durs que de la roche ! Mais ce n'est pas le pire... En enfonçant leur coton-tige trop profondément, certaines personnes peuvent même se déchirer le tympan.

Comment nettoyer vos oreilles SANS coton-tige ?

Alors, comment se nettoyer les oreilles au quotidien sans coton-tige et **SANS** danger ?

Voici ce que recommandent les spécialistes des oreilles : Le mieux, c'est de ne rien faire ! Oui vous avez bien lu. La meilleure chose à faire pour nettoyer vos oreilles, c'est de ne pas y toucher. Cela peut paraître surprenant, mais laisser vos oreilles faire leur propre travail, c'est la meilleure solution !

La nature est bien faite et à déjà penser à tout. Les oreilles humaines se nettoient toutes seules ! Pas besoin de spray, de machine, d'instrument ou d'appareil spécial (et encore moins de bougie !). À la rigueur, la seule chose que vous pouvez nettoyer, c'est la partie externe de l'oreille... ..mais sûrement pas le conduit auditif ! Pour cela, le plus simple est de nettoyer vos oreilles sous la douche, avec un peu d'eau savonneuse. Après, essuyez-les soigneusement avec une serviette enroulée autour de votre index. on vous explique en détails comment faire ci-dessous :

Comment faire ?

1. Pendant la douche, mettez un peu de savon dans vos mains.
2. Frottez vos mains pour faire mousser
3. Frottez votre index sur tout l'extérieur de l'oreille y compris dans le trou.
4. Faites-le d'un côté puis de l'autre pour nettoyer les deux oreilles.
5. Une fois sorti de la douche, enroulez un mouchoir autour de votre index.
6. Là aussi, passez le mouchoir sur tout l'extérieur de l'oreille et dans le conduit. Ne vous inquiétez, la nature est bien faite : Vous ne pouvez pas vous faire de mal en mettant votre index dans le

conduit auditif. Votre index est bien plus large que votre conduit auditif ! À la place du mouchoir en papier, vous pouvez utiliser : Un mouchoir en papier, une serviette fine, un t-shirt, une feuille de Sopalin ou de papier toilettes.

Le cérumen : est-ce propre ou sale ?

Certaines personnes se nettoient les oreilles parce qu'elles pensent, à tort, que le cérumen est sale. Pourtant le cérumen empêche les germes et les bactéries de pénétrer dans votre oreille. Il agit comme un film protecteur et antiseptique pour votre oreille. Même si sa couleur a tendance à déplaire, c'est une sécrétion naturelle, stérile et propre. Et attendez, il y a encore mieux : En réalité, il n'y a pas besoin d'enlever le cérumen qui se trouve à l'intérieur de votre oreille ! Pourquoi ? Grâce à un mécanisme d'auto-nettoyage, l'oreille se nettoie toute seule. En effet, le cérumen n'a pas besoin d'aide pour sortir du conduit auditif : il le fait tout seul. Ainsi, le cérumen est transporté vers l'extérieur, un peu comme un tapis roulant. À quelle fréquence faut-il se nettoyer les oreilles ? Il faut se nettoyer l'entrée des oreilles tous les 10 à 15 jours maximum, pas plus. C'est largement suffisant : pas besoin de les nettoyer plus souvent !

4 astuces naturelles pour nettoyer vos oreilles en profondeur

Vous l'aurez compris : les cotons-tiges sont donc à bannir pour retirer le cérumen de vos oreilles. En termes simples, maintenant, vous savez ce qu'il ne faut **PAS** faire. Mais alors, quelles sont les alternatives aux cotons-tiges ?

En effet, certaines personnes produisent plus de cérumen que nécessaire. C'est notamment le cas chez ceux qui :

- utilisent des bouchons antibruit
- portent des écouteurs ou portent des aides auditives. Pour ces personnes, un bon nettoyage des oreilles s'impose tous les 3 mois. Alors, que faire lorsque vous avez l'impression que vos oreilles ont besoin d'un bon nettoyage ? C'est vrai : même si les oreilles sont «auto-nettoyantes», c'est fréquent que le cérumen s'accumule et doive être retiré.

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

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

Intervention rapide et soignée.

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

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

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

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

Aménagement intérieur et extérieur

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

Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

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

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 AUTOCONSUMMATION 3 KW
AVEC MICRO ONDULEUR

À partir de **5 990€ TTC**
hors subvention
fourniture et pose incluse

16 rue de Nairobi
67150 ERSTEIN
www.thermelec-grandest.fr

09 86 64 39 61
contact@thermeleopro.com

K UTILITAIRES
TOUTES MARQUES
www.kerrmann.com
Spécialiste véhicules utilitaires

+ de 100 modèles disponibles

GARANTIE RÉVISÉE

CITROËN PEUGEOT RENAULT

POSSIBILITÉ DE REPRISE

GEISPOLSHEIM
03 88 66 34 84 • 06 08 32 40 50

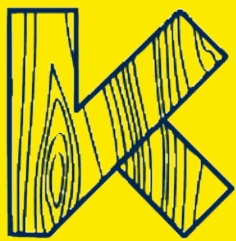
POMPES FUNÈBRES CHAMBRES FUNÉRAIRES UTTER
PERMANENCE 24h/24 7j/7

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

Bijoux souvenir avec empreintes à partir de 99€^{TTC}

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

1 rue Saint-Léonard à BENFELD - 03 88 74 43 78
contact@pompes-funebres-utter.fr



KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 097 00013

Suite de la page 28

Heureusement, voici 4 astuces naturelles pour nettoyer vos oreilles sans danger.

1. Nettoyez vos oreilles avec de l'eau chaude

La technique la plus facile pour éliminer le cérumen de vos oreilles, c'est de le fluidifier avec de l'eau chaude. L'eau chaude de votre douche permet de naturellement ramollir le cérumen des oreilles. Pour appliquer cette méthode, il suffit tout simplement d'utiliser l'eau chaude de votre douche.

Comment faire ?

- Penchez la tête du côté opposé de l'oreille à nettoyer : c'est-à-dire avec l'oreille à nettoyer vers le haut.
- Faites couler un peu d'eau dans votre oreille.
- Inclinez la tête de l'autre côté, de façon à permettre à l'eau et au cérumen de s'écouler.

Note : Pas besoin de mettre le jet d'eau directement dans votre oreille, quelques gouttes d'eau suffisent largement. Sachez que vous pouvez obtenir le même résultat lorsque vous prenez un bain. Il suffit d'essorer un gant de toilette humide pour faire couler quelques gouttes d'eau tiède dans votre oreille.

2. Avec du sérum physiologique

Grâce à sa teneur en sel, le sérum physiologique aide lui aussi à éliminer le cérumen. Mais au lieu d'acheter du sérum physiologique comme ici... Vous pouvez tout simplement préparer votre propre sérum physiologique, chez vous à la maison. Ce n'est vraiment pas compliqué : eau + sel, et le tour est joué !

Comment faire ?

- Mélangez 1 cuillère à café de sel dans une demi-tasse d'eau chaude (125 ml).
- Faites tremper un morceau de coton dans ce mélange.
- Penchez votre tête et utilisez le coton imbibé pour faire couler quelques gouttes de sérum physiologique dans votre oreille.

- Laissez agir 5 minutes, le temps que l'eau et le sel ramollissent le cérumen.

- Inclinez la tête de l'autre côté de manière à laisser le cérumen et le sérum physiologique s'écouler.
- Répétez ce procédé pour nettoyer l'autre oreille.

3. Avec de l'eau oxygénée

Une autre méthode très efficace pour ramollir le cérumen est d'utiliser une solution à base d'eau oxygénée.

Comment faire ?

- Procurez-vous une bouteille d'eau oxygénée 10 volumes, comme celle-ci.
 - Versez de l'eau chaude dans un bol.
 - Mettez la bouteille d'eau oxygénée dans le bol pour la faire chauffer légèrement.
 - Attendez que l'eau oxygénée soit à la bonne température.
 - Utilisez un compte-gouttes pour en faire couler quelques gouttes dans votre oreille.
 - Laissez agir 5 minutes, le temps que l'eau oxygénée ramollisse le cérumen. - Inclinez la tête de l'autre côté de manière à permettre le cérumen de s'écouler.
 - Répétez ce procédé pour nettoyer l'autre oreille.
- Pas de compte-gouttes ? Vous pouvez aussi utiliser un morceau de coton imbibé d'eau oxygénée. Ne faites pas chauffer l'eau oxygénée au micro-ondes, car les chaleurs trop intenses peuvent la transformer en eau. Vous ne voulez pas utiliser de l'eau oxygénée pure ? Vous pouvez aussi la mélanger avec de l'eau chaude, à parts égales.

4. Utilisez de l'huile d'amande douce pour ramollir le cérumen des oreilles

Une autre façon naturelle et efficace pour ramollir le cérumen des oreilles est d'utiliser de l'huile. Dans l'idéal, utilisez de l'huile d'amande douce ou de l'huile de jojoba. Mais l'astuce fonctionne aussi avec une simple huile alimentaire (olive, tournesol, colza, sésame).

Comment faire ?

- Faites chauffer légèrement l'huile en mettant la bouteille dans un bol d'eau chaude. (Exactement comme dans la description pour l'eau oxygénée)

Attendez que l'huile soit à la bonne température. - Inclinez la tête et utilisez un compte-gouttes pour faire couler environ 3 ou 4 gouttes dans chaque oreille.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez faire les 2 oreilles en même temps. Il suffit simplement d'appliquer un morceau de coton sur chaque oreille pour empêcher l'huile de couler.

- Laissez agir 10 min, puis inclinez la tête afin d'évacuer l'huile et le cérumen de vos oreilles.

- Pour terminer, nettoyez soigneusement votre oreille avec un morceau de coton ou un tissu propre et non pelucheux.

Cérumen : quand faut-il consulter un médecin ?

Toutes les astuces ci-dessus sont des méthodes sans danger pour nettoyer et éliminer le cérumen de vos oreilles. Vous pensez qu'un bouchon s'est formé dans votre oreille à cause d'une accumulation de cérumen ? Si vous ressentez un des symptômes suivants, vous souffrez peut-être d'un bouchon d'oreille :

- une sensation désagréable d'obstruction de l'oreille.
- des démangeaisons.
- des douleurs au niveau de l'oreille ou une diminution de l'audition.

Si vous pensez avoir un bouchon de cérumen, ne jouez pas avec la santé de vos oreilles ! Prenez rendez-vous chez un médecin, qui saura exactement comment l'enlever SANS risque ! Si c'est le cas, consultez un médecin sans attendre. Vous utilisez un appareil auditif ? Alors, avant de tester les méthodes ci-dessus, n'hésitez pas à consulter votre audioprothésiste. Comme ça, il pourra déterminer si ces méthodes sont adaptées à votre prothèse auditive.



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



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

ecotech
chauffage & climatisation



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



- Chauffage :**
- Pompe à chaleur
 - Solaire thermique
 - Chaudière fioul / gaz

Climatisation

Sanitaire :

- Salle de bains
- adoucisseur

Photovoltaïque :

Kit Autoconsommation

- INSTALLATION •
DÉPANNAGE •
ENTRETIEN •**

Ecotech vous propose
des formules clé en main !

**ENSEMBLE CONSTRUONS
VOTRE NOUVEL UNIVER !**



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

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



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

Les beaux jours sont de retour !
Pensez dès aujourd'hui
à votre climatisation !

Étude de projet
et devis
GRATUITS



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



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

Siret n°332 388 917 00079 - ©JDM Editions/Edith

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

Siret n° 8033678100014

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

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale

Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach

67860 **RHINAU**

03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40

Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

Siret : 8093913200012

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

Siret : 75177246800045

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

Siret n° 34781660500047 • JDM Editions / Edith

PEINTURE KITZINGER

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

le Potager de marseille

Peut-on vendre les récoltes de son potager ?



Avez-vous déjà envisagé de vendre les fruits et légumes de votre jardin ? Transformer votre passion pour le jardinage en une source de revenus complémentaires est possible, mais il y a des règles à suivre. Beaucoup de jardiniers cherchent à tirer le meilleur parti de leur jardin en vendant leurs propres produits, tels que de délicieuses carottes fraîches ou des pommes juteuses. Si vous aussi vous envisagez de vendre vos fruits et légumes du jardin à vos voisins, il est essentiel de bien connaître les aspects légaux liés à cette vente.

Vendre ses fruits et légumes : c'est possible à condition de suivre ces règles

Juridiquement, il est tout à fait permis à un individu de vendre les produits de son potager ou de son verger. Cette vente est autorisée tant qu'elle représente un complément à une activité professionnelle principale et qu'elle se fait directement, sans intermédiaire, dans un cadre de vente en circuit court. Dans ce contexte, aucune autorisation spécifique n'est nécessaire.

Toutefois, qu'il s'agisse de légumes croquants ou de fruits juteux, vous devrez déclarer officiellement ces revenus. Ces revenus sont traités comme des revenus complémentaires imposables. La fiscalité applicable varie en fonction de plusieurs critères, notamment la localisation de votre potager, sa superficie, ainsi que le total des revenus qu'il génère.

Le potager est-il accolé à la propriété ?

D'après le site du Service Public, si votre potager est directement accolé à votre maison et ne dépasse pas une superficie de 500 m², les revenus générés par la vente de ses produits ne sont pas imposables. Si votre jardin potager n'est pas attenant à votre résidence principale, les revenus supplémentaires issus de la vente de vos légumes sont soumis à l'impôt conformément à l'article 63 du Code général des impôts.

Si vos recettes annuelles moyennes, calculées sur trois années consécutives, ne dépassent pas 85.800 euros hors taxes, vous relevez du régime micro-BA (micro-bénéfice agricole), selon l'article 69 du Code général des impôts. Dans ce cas, un abattement de 87 % est appliqué sur la moyenne de ces recettes. Dans le cadre de votre déclaration annuelle de revenus, vous êtes tenu de remplir deux formulaires spécifiques. Le formulaire 2042-C-PRO, qui est une déclaration complémentaire des revenus professionnels, et le formulaire n°2342, qui sert à calculer le bénéfice imposable.

Quant est-il de la vente de miel et d'oeufs ?

Concernant la vente de produits spécifiques, il est intéressant de noter que certaines catégories, comme le miel et les oeufs, sont soumises à des règles plus strictes. Pour vendre du miel, par exemple, une déclaration d'entreprise est obliga-

toire. « En cas de vente ou cession de miel ou de produits de la ruche hors du cadre familial (activité commerciale ou agricole), un numéro SIRET est nécessaire », peut-on lire sur le site de la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF). Cette exigence s'explique par la nécessité de garantir la qualité et la sécurité des produits alimentaires. L'acquisition de ce statut se fait par une déclaration auprès du Centre des Formalités des Entreprises (CFE) de la chambre d'agriculture de votre département. Le CFE pourra également vous informer sur les démarches supplémentaires nécessaires. Il est important de noter que la quantité maximale de miel pouvant être vendue directement par le producteur au consommateur final, ou à un commerce de détail local servant directement le consommateur, est limitée. Cette quantité ne doit pas dépasser la production issue de 30 ruches par an.

Les oeufs, quant à eux, ne peuvent être vendus que par des professionnels, principalement pour des raisons de traçabilité et de conformité sanitaire. La vente d'oeufs par un particulier est interdite, car cette activité nécessite des contrôles sanitaires spécifiques. Les oeufs produits par des particuliers doivent être consommés sur place. Les producteurs d'oeufs, détenteur de moins de 250 poules pondeuses doivent déclarer cette activité. « Afin d'assurer la traçabilité des oeufs commercialisés, ces derniers doivent obligatoirement être classés, marqués et emballés par des centres d'emballages agréés par les pouvoirs publics. Cependant, pour les producteurs d'oeufs de poules souhaitant vendre leurs oeufs directement au consommateur (vente à la ferme, marchés locaux...), une déclaration est suffisante pour l'exercice de cette activité », peut-on lire que sur le site du ministère de l'Agriculture.

Un monde végétal immense !

- plus de **60** variétés différentes de **plantes potagères**
 - Grand choix de **plantes de balcon**
 - sélection variée d'**accessoires pour la maison**
- et bien plus encore !**

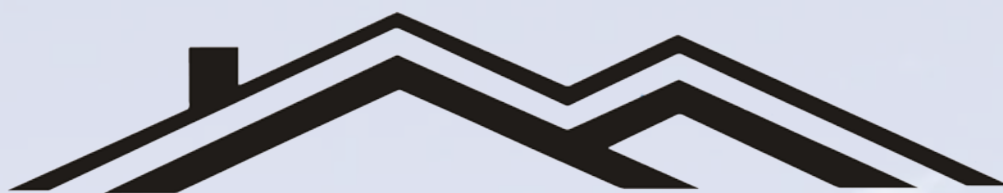
à seulement **15 minutes** de **Marckolsheim !**

Nous sommes ouverts le 8 mai



Pflanzencenter Keller, Weißmattenweg 1, 79364 Malterdingen, Allemagne

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



Concep'Toit

On réalise tes projets . . .

juste pour toi !



MaPrimeRénov'

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



TOUS TRAVAUX EN RÉNOVATION & EN NEUF

07 69 59 27 29

UN SEUL INTERLOCUTEUR !

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

Nettoyage du Laiton : 10 astuces pour le faire briller sans effort.



Le laiton est une jolie matière dorée qui allie le cuivre et le zinc. Et c'est bien dommage quand il ne brille pas ! Alors comment le nettoyer et le faire briller au naturel sans effort ? Pas la peine d'y passer des heures ou d'acheter des produits qui contiennent des ingrédients pas très nets.

1. Du vinaigre et du bicarbonate pour le laiton noiçi



Technique toute simple, mais infallible ! Saupoudrez le laiton avec du bicarbonate de soude et aspergez-le de vinaigre blanc : ça mousse ! Laissez agir pendant 15 minutes puis rincez à l'eau claire. Faites briller avec une chamoisine. Finissez en étalant un peu d'huile avec un chiffon pour retarder le noircissement.

2. Du bicarbonate, du citron et de l'huile d'olive pour le laiton oxydé



Halte au laiton oxydé ! Pour cela, coupez un citron en deux et trempez-le dans le bicarbonate. Frottez vigoureusement le citron sur le laiton. Puis rincez et essuyez avec un chiffon sec. Pour terminer, polissez le laiton avec un peu d'huile d'olive pour éviter l'oxydation trop rapide.

3. Du bicarbonate et de l'eau chaude pour le laiton verni



Si vous avez un bougeoir en laiton verni...hé oui, il y a une époque où c'était la mode...il se peut que le verni craque et s'écaille. C'est carrément moche. Dans ce cas-là, il vaut mieux tout enlever ! Pour enlever le vieux vernis, trempez le bougeoir dans 4 litres d'eau chaude et 250 g de bicarbonate. Laissez tremper jusqu'à ce que l'eau refroidisse. En sortant de ce bain, le vernis va se retirer facilement. Une fois le vernis ôté, passez un peu d'huile d'olive pour traiter le laiton et éviter qu'il noircisse.

4. Le savon de Marseille pour nettoyer le laiton ancien



Voici la technique de ma grand-mère pour nettoyer ses vieux ob-

jets en laiton. Mettez 2 cuillères à soupe de savon de Marseille dans une bassine d'eau chaude et immergez l'objet dedans. Laissez agir jusqu'à ce que l'eau refroidisse, rincez et séchez. Puis, lustrez avec une chamoisine.

5. Le dentifrice pour faire briller le laiton doré



Pour donner un coup de pep's aux objets dorés qui sont devenus ternes, votre arme secrète se situe dans la salle de bain. J'ai nommé :

le dentifrice ! Mettez un peu de dentifrice blanc sur un chiffon, et passez partout sur l'objet en frottant.

Rincez avec un chiffon humide et rincez. Et savez-vous ce que je préfère ? C'est qu'un dentifrice bon marché suffit largement pour tout nettoyer dans la maison. Bonjour les économies !

6. Le Coca-Cola pour dégraisser le laiton vert-de-gris



Ce bon vieux Coca...bien plus efficace pour le ménage que pour notre santé.

Il est idéal pour désoxyder un laiton devenu vert-de-gris. Et pour ça, il suffit d'immerger l'objet dans du Coca. Au besoin, passez une brosse à dents dans les petits recoins pour enlever l'oxydation.

Puis, rincez et séchez avec un torchon sec et propre. Je vous donne un p'tit conseil : Choisissez un torchon qui ne craint rien, car il se peut que l'objet laisse des traces noires assez difficiles à enlever ensuite.

7. Le Ketchup pour lustre le laiton



Encore une de ces «astuces nettoyages» un peu étranges, mais qui fonctionnent à tous les coups. Et vous savez quoi ? Il n'y a rien

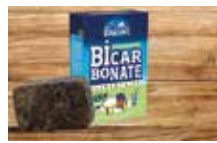
de plus facile à faire ! Mettez quelques gouttes de Ketchup sur un chiffon ou un essuie-tout et enduisez votre objet en laiton en frottant doucement. Rincez et séchez. Et rien de plus pour un résultat brillant comme au premier jour.

8. Les cristaux de soude pour nettoyer le laiton facilement



Les cristaux de soude sont bien connus pour nettoyer les métaux. Mélangez 1/2 verre de cristaux de soude dans 1 litre d'eau chaude, et faites tremper le laiton dedans. Vous ne pouvez pas faire tremper le laiton ? Hé oui, le laiton est souvent utilisé pour des poignées ou des pieds de meubles anciens. Pas de problèmes ! Trempez une éponge microfibrés dans le mélange et frottez doucement le laiton. Rincez et séchez avec un chiffon sec et propre.

9. Le savon noir + bicarbonate pour enlever les traces noires sur le laiton



Dans un 1 litre d'eau chaude, mettez 3 cuillères à soupe de savon noir et 1 cuillère à soupe de bicarbonate de

soude. Trempez un chiffon dans ce mélange pour l'appliquer sur le laiton avant de rincer et de sécher. Le savon noir nettoie doucement le laiton et le débarrasse des parties noircies.

10. La farine + sel pour faire briller le laiton terni



Si votre laiton a perdu de son éclat, fabriquez une pâte avec de la farine, du sel et un peu d'eau. Déposez un peu de pâte sur une éponge et frottez-la sur

l'objet en laiton en frottant doucement. Rincez et séchez avec un torchon sec.

Quelle différence entre le bicarbonate alimentaire et le bicarbonate technique ?

Le bicarbonate de soude alimentaire et le bicarbonate de soude non alimentaire sont chimiquement similaires (du bicarbonate de sodium - NaHCO₃), mais ils diffèrent par leur pureté et leurs utilisations.

Bicarbonate alimentaire

De qualité alimentaire, il est pur et sans impuretés. Utilisé en cuisine (pâtisserie, levure), pour l'hygiène bucco-dentaire, la digestion, etc. Consommable sans danger en petites quantités.

Bicarbonate non alimentaire

Moins raffiné, il peut contenir des impuretés (métaux lourds, particules non comestibles).

Utilisé pour le ménage, le jardinage, l'entretien des canalisations, etc.

Non destiné à la consommation, car il pourrait contenir des substances toxiques.

Risques en cas d'ingestion du bicarbonate non alimentaire

- Irritations digestives (brûlures d'estomac, nausées, diarrhée).

- Présence éventuelle d'impuretés toxiques selon sa fabrication.

En grande quantité, le bicarbonate peut perturber l'équilibre acido-basique du corps (alcalose métabolique).

Si une ingestion accidentelle a eu lieu et que des symptômes apparaissent, mieux vaut consulter un médecin.

En résumé : pour toute utilisation alimentaire ou cosmétique, il vaut mieux choisir du bicarbonate alimentaire !

Personnellement, je n'achète que du bicarbonate alimentaire car quelle que soit sa qualité, il a les mêmes propriétés abrasives, dégraissantes et désodorisantes. Il fonctionne donc parfaitement pour : Nettoyer, éliminer les mauvaises odeurs (frigo, chaussures, textiles), détacher les surfaces (plan de travail, carrelage).

Le bicarbonate alimentaire est plus pur mais souvent plus cher. Le bicarbonate non alimentaire est moins coûteux et plus adapté aux grandes quantités pour le ménage. Mis au moins on évite les accidents domestiques !

Maintien du Souvenir

Nettoyage, entretien et fleurissement de sépultures



Formules de nettoyage
+ entretien :
trimestriel, bimestriel, mensuel



07 88 19 52 92



ms.evasionpaysage@gmail.com



HUTTENHEIM



www.msevasionpaysage.fr

SARL M.S. évasion paysage - B.094337094-Strasbourg - Capital social de 4.000 €

SPIESS



3 Route d'Ehl
67230 BENFELD



03 88 74 76 46



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



www.spiess.fr

**Location
de bennes**

**30m3
&
20m3**



bois, DIB
déchets verts

7m3



déblais terreux,
gravats propres

**Plateforme
de recyclage**

À la vente : (non exhaustif)

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

Nous recyclons :

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

**& aussi Travaux et
Transport/Location**

Les 20 choses que vous devriez arrêter de faire pour être enfin heureux.



Tout le monde a le même but dans la vie : trouver le bonheur. Mais souvent, ce qui nous retient de réaliser nos rêves... ..et d'être vraiment heureux, c'est simplement nous-même ! Eh oui, on se met tous des limites au quotidien sans forcément s'en rendre compte. Heureusement, il y a des choses concrètes que l'on peut faire pour y mettre fin et trouver le bonheur. Voici 20 choses que vous devriez arrêter de faire pour être enfin heureux :

1. Vouloir plaire à tout le monde

Beaucoup de personnes ont du mal avec ça. Alors, dites-le-vous une bonne fois pour toutes : peu importe ce que pensent les autres, avancez ! Si vous êtes content des choix que vous avez faits, cela ne concerne que vous, et seulement vous. Pensez à tout ce que vous pourriez réaliser si vous ne laissez pas l'opinion des autres influencer la manière dont vous choisissez de vivre votre vie. Au lieu d'attacher de l'importance à l'opinion des autres, engagez-vous dans les actions qui, selon vous, peuvent améliorer votre vie.

2. Avoir de la colère et du ressentiment

La colère est un mal qui vous consume de l'intérieur. Il est essentiel d'apprendre à faire la paix avec quelqu'un qui vous a causé du tort ou qui vous a blessé. Et **NON** cela ne signifie pas que cette personne n'a pas fauté ou que rien ne s'est produit. Apprendre à faire la paix, c'est avant tout atténuer la douleur qui palpète en votre for intérieur. Souvenez-vous bien de la chose suivante : celui qui vous met en colère vous contrôle ! La vie devient plus douce dès lors que l'on apprend à pardonner... ..et ce même si la personne en question ne s'est jamais excusée.

3. Avoir une mauvaise image de son corps

Quand il s'agit d'apprécier votre apparence, il n'y a qu'une opinion qui importe vraiment : la vôtre. Personne d'autre n'a le droit de juger si votre corps est «comme il faut» ou non, «trop ceci» ou «pas assez cela». Ce qui importe est que **VOUS** vous sentiez bien dans votre peau et que vous soyez en bonne santé. Alors arrêtez de vous torturer l'esprit avec des jugements qui viennent de l'extérieur, qui relèvent de la pression sociale. Si vous vous sentez beau, c'est que vous l'êtes !

4. Rechercher l'amoureux idéal

Le ou la partenaire parfaite n'existe pas, disons-le clairement. Le problème est que cet idéal nous empêche de progresser dans notre vie. Ce qu'il faut, c'est chercher un(e) amoureux(se) qui vous corresponde vraiment... ..une personne que vous pouvez aimer de tout votre cœur... ..avec qui vous vous sentez épanoui et surtout qui vous accepte

tel que vous êtes. Le plus tôt vous vous rendez compte que ce fantasme relève des contes pour enfants, mieux vous vous en porterez. Personne n'est parfait : ni elle/lui, ni vous. Et c'est tant mieux ! La vie serait bien ennuyeuse autrement. Si cette personne vous fait rire, vous soutient dans vos réussites et vos échecs, fait parfois des erreurs mais sait les reconnaître, et bien elle mérite sûrement que l'on s'attache à elle. Elle ne va pas forcément vous écrire des poèmes, mais elle va vous confier une partie d'elle-même très précieuse : son cœur, son amour. Ne lui faites pas de mal, n'essayez pas de la changer et ne vous attendez pas à ce qu'elle vous donne plus que ce qu'elle n'a. Ne l'analysez pas trop non plus. Souriez quand cette personne vous rend heureux, dites-lui quand vous êtes en colère et qu'elle vous a déçu et ne l'oubliez pas même quand elle n'est pas à vos côtés. Rappelez-vous ces mots du grand Bob Marley: «La personne parfaite n'existe pas, mais il y aura toujours une personne parfaite pour toi.»

5. Vouloir mener une vie parfaite

Tout comme le partenaire parfait n'existe pas, la vie idéale est aussi une illusion. Notre vie, c'est ce qu'on décide d'en faire, avec le courage et l'énergie que l'on y met. Les choix que vous faites, qu'ils soient bons ou mauvais, vont forcément à un moment donné avoir des incidences bonnes ou mauvaises dans votre quotidien. Par conséquent, c'est à vous de prendre en main votre vie et de la rendre aussi heureuse que possible.

6. Vouloir être riche



Beaucoup trop de personnes sont obsédées par l'idée de devenir millionnaires. Évidemment, cela arrive à certaines personnes mais ça reste très rare et implique beaucoup de travail, de persévérance...et de chance. Donc, au lieu de n'être motivé que par cet unique objectif, «l'argent à tout prix»... ..essayez de trouver une activité qui vous passionne vraiment et à laquelle vous pourrez vous consacrer avec une folle énergie et du talent.

7. Croire que les opportunités vont venir cogner à la porte

Dans la vie, être passif n'est jamais une bonne idée ! Il faut savoir sortir dans le monde réel, oser toutes ces choses qui vous permettront de trouver cet épanouissement personnel si nécessaire. Ne vous attendez pas à ce que les opportunités viennent à vous, c'est vous qui devez aller vers elles ! Sachez apprécier ce que vous avez et être reconnaissant pour tout ce dont vous jouissez déjà aujourd'hui. Profitez de chaque minute, chaque jour. Vivre le moment présent est la meilleure manière de tirer le meilleur de chaque situation.

8. Multiplier les excuses

Faites en sorte qu'il n'y ait plus de place pour les excuses dans votre vie. Un exemple concret : vous voulez faire du sport, mais vous n'avez pas le temps ? Pas d'excuse : réveillez-vous un peu plus tôt et faites votre sport ! Au fond, les excuses que l'on se raconte ne servent qu'à nous consoler de ne pas être assez fort et courageux. Ce sont des

rationalisations visant à s'expliquer à soi-même pourquoi on n'a pas accompli toutes ces choses que l'on devait en principe oser faire. Vous voulez vraiment des résultats pour changer votre vie et enfin parvenir à vous épanouir ? Alors arrêtez de vous bercer d'excuses et passez à l'action !

9. Penser à votre ex



Si votre ex est votre ex, c'est forcément pour une bonne raison. Et la seule raison valable de penser à lui/elle, c'est pour tirer les leçons de cette expérience... ..afin de ne pas reproduire les mêmes erreurs. L'objectif ? Avancer dans votre vie. Il est inutile de s'attarder sur vos sentiments passés ou présents envers votre ex. Car cela vous empêchera inévitablement d'être un jour heureux avec quelqu'un d'autre.

10. Être (trop) têtu

Il n'est jamais facile de l'admettre mais, oui, on se trompe parfois. Les autres personnes peuvent aussi avoir raison et si vous vous opposez à eux, logiquement, vous pouvez avoir tort. Cessez donc d'être têtu et acceptez que d'autres que vous puissent viser juste. Par ailleurs, moins on est têtu, plus on est ouvert à l'apprentissage de nouvelles choses. Pensez à tout ce que vous pourriez découvrir si vous arrêtiez de ne suivre que vos propres opinions.

11. Remettre les choses à plus tard

Arrêtez de remettre au lendemain ce que vous devez faire aujourd'hui.

Vivez le moment présent : faites ce que vous devez faire au moment où il doit être fait ! Pour cela, il suffit d'optimiser votre temps et ainsi, petit à petit, achever chaque tâche de votre liste. En faisant les trucs importants dès que possible, vous vous libérez d'un poids énorme : le souci et le stress associés à toutes ces tâches. Par ailleurs, c'est aussi plus de temps libéré pour profiter des activités qui vous épanouissent vraiment.

12. Porter des «valises émotionnelles»

On a tous été un jour profondément blessé par quelqu'un que l'on aimait — ou que l'on pensait aimer. Malgré cela, ne commettez pas l'erreur de garder en vous ces ondes négatives nées de vos relations passées. En effet, ce que l'on appelle des «valises émotionnelles» sont susceptibles de détruire toute nouvelle relation. Souvenez-vous que chacun est unique — il n'existe pas deux personnes semblables. Aussi, il serait injuste de comparer votre nouvel(le) amoureux(se) à un(e) ex qui vous a fait du mal. Quand vous commencez une nouvelle histoire, essayez de faire table rase du passé et d'écrire un (joli) nouveau chapitre dans votre vie.

13. Être toujours négatif

C'est simple et vertigineux en même temps : le monde nous rend ce que l'on y projette. Alors, arrêtez de toujours penser que la vie est un verre est à moitié vide... ..et commencez à la voir pour ce qu'elle est : un verre à moitié plein !

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 31.05.2025 • 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 31.05.2025.

BON

**Paire de knacks
avec petit pain**



Photo non contractuelle.
Valable pour vous et la personne qui vous accompagne - Valable jusqu'au 31.05.2025.



**KÜCHEN
HUGELMANN**

www.hugelmann.de

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

Du lundi au vendredi
9:30-19:00

Samedi
10:00-18:00

Telefon:
00 49 78 2196 57 0

le Journal de marseille

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

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



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

Suite de la page 36

À bien regarder, vous être sûrement très chanceux et vous devriez être reconnaissant pour toutes ces choses qui enrichissent votre quotidien : santé, amis, famille, collègues, loisirs, culture, etc... Sachez qu'avoir un esprit optimiste, ça se travaille. C'est au quotidien qu'on peut apprendre à voir la vie du bon côté. Et quand vous y aurez pris goût, vous verrez que plus rien ne sera alors impossible pour vous à accomplir !

14. Juger les autres

Beaucoup de personnes ressentent le besoin de juger la vie des autres... ...voire de s'impliquer dans leur vie de manière un peu déplacée. Or, sous un semblant de bienveillance, c'est souvent très préjudiciable aux autres et à soi. Évidemment, c'est très important d'aider ses semblables. Mais pensez-vous que votre attention se porte vraiment sur les vrais besoins ? On ne sait jamais ce que nos voisins ou nos collègues vivent vraiment alors qui sommes-nous pour prétendre juger de leurs choix ? Si on passait plus de temps à se soucier de nos propres problèmes et à chercher à être quelqu'un de meilleur, notre vie serait assurément plus épanouie.

15. Être jaloux

Le bonheur, ce n'est pas posséder ce que l'on désire, c'est désirer ce que l'on possède. Or, lorsqu'on est jaloux et que l'on pense que « l'herbe est plus verte ailleurs », on est envahi par les sentiments négatifs qui prennent le dessus sur tout le reste. Il n'y a véritablement rien à gagner en se comportant ainsi. Arrêter d'envier ce qu'ont les autres et apprenez à apprécier pleinement ce que vous avez déjà dans votre quotidien. Chaque

vie est unique. Souvenez-vous que vous aussi avez maintes choses formidables dans la vôtre et qu'elles méritent que vous y fassiez attention.

"La jalousie, c'est un manque d'estime pour la personne qu'on aime." de Ivan Bounine

16. Manquer de confiance en soi

Quel est le point commun des gens heureux ? Ils ont confiance en eux. Ces personnes s'acceptent telles qu'elles sont. Chaque jour de leur vie, elles font simplement en sorte de travailler sur leurs défauts pour grandir, s'améliorer. Et parce que ces gens se savent « sur le bon chemin », ils respirent l'assurance en eux et dégagent toujours de bonnes ondes. Comme eux, osez confronter ce qui vous empêche d'avancer dans votre vie et travaillez-y : ainsi, vous apprendrez peu à peu à vous accepter et à être heureux. Personne d'autre que vous ne possède le pouvoir de vous transformer, alors allez-y !

17. Dépendre des autres pour trouver le bonheur

On vient de le souligner, la seule personne sur laquelle vous pouvez compter pour être heureux : c'est vous. Aussi, ne commettez pas l'erreur de mettre votre bonheur entre les mains de quelqu'un d'autre et d'en être dépendant. Une relation amoureuse, même fantastique, ne pourra jamais combler un mal-être intérieur ou un vide à combler. Pour être bien avec quelqu'un, il faut avant tout être bien avec soi-même. Dit autrement : il faut pouvoir trouver le bonheur tout seul, avant de pouvoir le partager avec quelqu'un.

18. Rester tourné vers le passé

Arrêtez de vivre dans le passé ! Il est impossible

d'avancer dans la vie si vous persistez à avoir des regrets et des remords. Tirez les leçons nécessaires de vos erreurs, et passez à autre chose. Ce n'est pas en regardant constamment en arrière que vous allez réussir à progresser. Ce qui est arrivé est arrivé, rien de plus. Alors acceptez votre passé et autorisez-vous à être heureux !

19. Vouloir tout contrôler

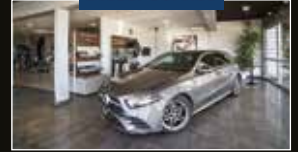
Parfois, il faut lâcher prise et laisser la vie suivre son cours. Il est inutile de se stresser sur la moindre chose, alors même que vous ne pouvez pas la contrôler. Essayez plutôt de vous détendre, et de laisser les choses se dérouler naturellement. Vous verrez que rien de grave n'arrive. Apprenez à accueillir l'incertain dans votre vie. Cela peut être source de très jolies rencontres et surprises. Savourez l'effervescence qui accompagne ces moments !

20. Attendre des choses des autres

Savoir bien gérer les attentes que l'on a à l'égard des autres est une des clefs du bonheur. Si vous réussissez à vous détacher de toutes ces projections que vous pouvez avoir, vous ne serez jamais déçu. On a tendance à croire que la manière dont on traite les autres sera la manière dont ils nous traiteront. Mais malheureusement, cette perception est loin de la réalité. Quelle que soit la situation ou la personne, ne vous attendez jamais à obtenir un résultat parfait, tel que vous l'imaginez. C'est aussi cela, savoir lâcher prise. Cela va vous permettre de vous détendre, d'accepter les situations incertaines et aussi les autres, avec leurs défauts mais aussi leurs formidables qualités.



Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat



Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé Mercedes-Benz

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



Etoile 67 Classic - Atelier Vintage



Atelier mécaniques agréés



Carrosserie et atelier mécanique multimarques



Magasin & pièces détachées



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

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



EXPLOSION DE ROCK EN LIVE!

4U FOR YOU



PATRICE DOMINIQUE MARIO JEAN LUC

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

☎ 06 07 79 12 60

✉ 4ugroup@orange.fr

📘 4U ForYou

CONCERTS MAI 2025

Vendredi 23 Mai - OSTWALD

V & B La Vigie
3 rue Ferdinand Braun
à partir de 20h

Vendredi 30 Mai - HAGUENAU

V & B Haguenau
Zone Taubenhof
à partir de 20h

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

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

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

MAI 2025 n° 202



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

*Le Marseille et ses annonceurs
souhaitent
une Bonne Fête
à toutes les mamans !*

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

Offres
de printemps
du 1^{er} au 31 mai 2025
jusqu'à

- 20%



PERGOLAS À :

Toiture fixe -

Bioclimatique -

Toile retractable -

CLAUSTRAS •

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