

# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

diffusés dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP-PUB  
JUIN 2025 n°203



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale  
Retrouvez les marseil sur [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

**CHEM'NETTE**

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)

En sac ou en vrac

Bois local  
DIN +

100 % résineux

En retrait ou  
en livraison



**Bois d'Or**  
GRANULÉS GROUPE SIAT

[Autres marques disponibles.]

JUSQU'AU 30 JUIN  
STOCKS LIMITÉS

03 88 68 58 92

Chauffez éco :  
nos pellets sont  
en **PROMO** !

 alliance  
énergies  
Ludwiller

L'énergie est notre avenir, économisons la.



**Cheminées bois avec insert**



**Poêle à pellets**



**Poêle à bois**



Nombreuses options de la gamme Velux motorisation, intégration de volets roulants et de stores, performance du vitrage.



## la Beauté de marseille

Comment rajeunir la peau avec de la vaseline et de la maïzena?



Envie d'avoir une peau bien lisse et dire adieu aux rides ? Pas besoin d'utiliser des crèmes super chères pour cela. Avec 2 ingrédients naturels hyper simples : de la vaseline et de la Maïzena !

### Un mélange tout simple hyper efficace

À première vue, on se dit : c'est bizarre. De la féculé de maïs et un pot de vaseline ? Qu'est-ce que c'est que ce truc... Et pourtant, les résultats vont vous bluffier. Non, vous n'allez pas effacer dix ans de rides en une nuit. En revanche, vous pouvez améliorer nettement l'état de votre peau.

### Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de vaseline (légèrement tiédie)
- 1/2 cuillère à café de maïzena

### Préparation :

- Mélangez bien le tout dans un petit bol. Il faut que ça donne une pâte homogène. Pas trop liquide, pas trop épaisse non plus. Si besoin, ajoutez un peu d'huile végétale douce (jojoba ou amande). Cela rend l'application encore plus agréable.

### Application :

Le soir, nettoyez bien votre visage. Prenez une noisette du mélange. Étalez-le en fine couche, sans trop frotter et évitez le contour des yeux. Laissez poser toute la nuit si votre peau le tolère. Sinon, laissez agir 20 à 30 minutes puis rincez.

### Pourquoi la vaseline et la Maïzena ça marche

Chaque ingrédient a un rôle bien précis et ensemble, ils se complètent à merveille. C'est un peu comme un masque de nuit intelligent. Il hydrate, protège, et lisse légèrement sans aggraver la peau.

### La vaseline : un vrai bouclier hydratant

La vaseline est épaisse et grasse. Elle agit donc comme une barrière protectrice. Elle bloque l'évaporation de l'eau ce qui permet à la peau de rester hydratée toute la nuit. L'avantage c'est que quand la peau est bien hydratée, elle paraît plus rebondie. Les rides paraissent aussi moins marquées qu'au réveil. C'est sans doute un effet d'optique, mais ça fait son petit effet.

### La maïzena : bien plus qu'un simple épaississant

On la connaît pour les sauces ou les crèmes. Mais sur la peau, elle est très intéressante aussi. Par exemple, elle a un côté absorbant naturel. Elle calme aussi les rougeurs et elle matifie la peau. Elle donne un aspect velouté. Et en plus, elle lisse la texture cutanée.

### À quelle fréquence utiliser ce soin ?

Nous vous conseillons une à deux fois par semaine. Pas plus, surtout si vous avez la peau mixte ou sujette aux boutons. Vous verrez ; dès la première utilisation, la peau devient plus douce. Et avec le temps, le teint devient également plus jolie. La peau semble plus « reposée », comme après un bon week-end.

### Petites précautions à connaître

Même si c'est naturel, ça ne veut pas dire sans risque. La vaseline est comédogène sur certaines peaux. Ça veut que si vous faites de l'acné ou des microkystes, allez-y doucement. Ce que l'on vous conseille c'est de faire un test sur le poignet avant. Si votre peau réagit, arrête tout de suite.

### Astuce bonus

Ajoutez une pointe de miel bio dans le mélange. Le miel est antibactérien et hydratant. Donc votre masque deviendra encore plus nourrissant. Vous pouvez aussi remplacer la vaseline par du beurre de karité. Le rendu est plus naturel et sent meilleur. Les résultats sur ma peau

### Est-ce que ce soin va vous transformer ?

Non, on ne perd pas 15 ans d'un coup. Mais votre peau sera plus confortable. Moins de tiraillements, un grain de peau plus lisse, et surtout un effet « bonne mine » visible.

Pour un truc aussi simple, c'est bluffant.

En résumé, le mélange vaseline + maïzena, c'est :

- Facile à faire chez soi
- Très économique
- Adapté à plusieurs types de peaux
- Surtout utile pour hydrater et lisser

Mais ce n'est pas magique non plus. Si vous voulez des résultats durables, pensez aussi à :

- **Boire beaucoup d'eau**
- **Bien vous protégez du soleil**
- **Mangez équilibré**
- **Et dormir suffisamment !**

## La résidence Schubert

**NOUVEAU**



**FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS  
JUSQU'AU 30/06/2025**



**SÉLESTAT**

**RE 2020**

**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 RHINAU**

**MAISON 4 P AVEC DÉPENDANCE**

**80m<sup>2</sup>**, salon/séjour, cuisine, 2 ch, cave  
dépendance, jardin **6,04 ares**, dpe G  
**TRAVAUX À PRÉVOIR**

**225 000,00€ Hono charge vendeur**



**BENFELD**

**MAISON 5/6P SUR 9,36 ARES**

**122m<sup>2</sup>**, salon/séjour/cuisine équipée,  
4 ch, sous-sol complet, garage, cour  
jardin, **9,36 ares**, dpe D

**235 000,00€ Hono charge vendeur**



**Près de SUNDHOUSE**

**MAISON 7/8 PIÈCES**

**210m<sup>2</sup>**, salon/séjour, cui. équipée,  
7 ch, ss-sol complet, piscine intérieure  
terrasse, cour, **6,13 ares**, dpe E

**290 000,00€ Hono charge vendeur**



**Près de BENFELD**

**MAISON ALSACIENNE + DÉPENDANCE**

**132m<sup>2</sup>**, salon, séjour, 3 ch, 2 ateliers  
dépendance, jardin **7,54 ares**, dpe F  
**TRAVAUX À PRÉVOIR**

**265 000,00€ Hono charge vendeur**



**GERSTHEIM**

**MAISON 6 PIÈCES SUR 7,36 ARES**

**127m<sup>2</sup>**, salon **40m<sup>2</sup>**, coins repas, 3 ch,  
sous-sol complet, cour, dépendance,  
annexe, jardin, **7,36 ares**, dpe E

**246 000,00€ Hono charge vendeur**



**Près de SUNDHOUSE**

**TERRAIN DE CONSTRUCTION**

**8,21 ares**, non viabilisé  
Libre de constructeur / architecte  
toit plat autorisé, **AU CALME**

**119 000,00€ Hono charge vendeur**



**RHINAU**

**ATELIER/DÉPENDANCE**

Atelier / dépendance **160m<sup>2</sup>** (rdc),  
dépendance **70m<sup>2</sup>** (gge), jardin **7,6 ares**

**TRAVAUX À PRÉVOIR**

**162 000,00€ Hono charge vendeur**



**Près de SUNDHOUSE**

**MAISON 7/8 P AVEC DÉPENDANCES**

**190m<sup>2</sup>**, salon/séjour, c.équippée, 2 sdb  
5 ch, 3 dép., jardin **20,74 ares** dpe E

**TRAVAUX À PRÉVOIR**

**490 000,00€ Hono charge vendeur**

**DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS DE PROMOTION IMMOBILIÈRE ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,  
NOUS ACHETONS PAIEMENT COMPTANT  
TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS, MAISONS ET CORPS DE FERME**

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

**La technique de la marche afghane, pour retrouver la forme en pleine conscience**



Pratiquée à l'origine par les chameliers d'Afghanistan afin de pouvoir assurer les longues transhumances sans se fatiguer, la marche afghane est une technique simple à mettre en place dans votre quotidien et qui vous permettra d'entretenir votre physique tout en relaxant votre mental. Contrairement à la plupart des activités physiques, ici c'est le rythme respiratoire qui va induire le rythme de la marche et non l'inverse. Cette synchronisation parfaite des pas et de la respiration permettra une relaxation physique et mentale totale.

**La marche afghane, une marche consciente**

La marche afghane est une méthode ancestrale utilisée par les caravaniers d'Asie centrale pour parcourir de longues distances sans fatigue. Basée sur une synchronisation précise des pas et de la respiration, elle améliore l'endurance et l'oxygénation du corps. Rien ne vous oblige à devenir un grand randonneur, vous pourrez mettre à profit cette technique lors de tous vos trajets quotidiens !

**Pour qui ?** Pour tous justement ! En effet, sportifs ou paresseux, un bon moyen de se reprendre en main, chacun à son propre rythme. Un excellent outil pour évacuer le stress et lâcher prise.

**Pourquoi ?** Cela n'est plus à démontrer, la marche quoi qu'il en soit apaise, redonne de l'énergie et entretient la santé ! La marche afghane, quant à elle, apporte des bénéfices non négligeables grâce à la sur-oxygénation intense et naturelle qu'elle induit :

- Augmentation de la capacité respiratoire
  - Ralentissement du rythme cardiaque
  - Stimulation de la circulation sanguine
  - Nettoyage de l'organisme permettant d'éliminer plus rapidement les toxines
  - Relaxation profonde du corps et de l'esprit
- Après avoir bien maîtrisé les bases de cette technique, vous pourrez marcher plus longtemps sans vous fatiguer, sans être essoufflé, tout en entrant dans une phase de profonde relaxation.

**La marche afghane en pratique**

La technique est simple, il s'agit de synchroniser la respiration sur le rythme de la marche :

**Le rythme de base : 3-1-3-1**

J'inspire sur **3** pas, je retiens l'air sur **1** pas, j'expire sur **3** pas et je retiens l'air sur **1** pas. Et ainsi de suite....  
Une fois le rythme de base bien maîtrisé après quelques semaines de pratique, on peut allonger les temps d'inspiration, d'expiration et de rétention pour augmenter la capacité respiratoire :

**Le rythme suivant : 4-2-4-2**

J'inspire sur **4** pas, je retiens l'air sur **2** pas, j'expire sur **4** pas et je retiens l'air sur **2** pas

En montée, la technique est un peu différente : on compte autant de pas à l'inspiration qu'à l'expiration et on adapte le rythme en fonction de la difficulté : rythme **4-4** sans rétention.

Plus la pente est raide et plus le rythme est court : de **4-4**, on passe à **3-3**, **2-2** puis **1-1** jusqu'à parvenir en haut du sommet.

Avec un peu d'entraînement, vous parviendrez vite à profiter pleinement des bienfaits de la marche afghane. Entretenir sa forme en pleine conscience c'est encore mieux !

**Marchez !**

La marche, activité simple et bénéfique pour tous, renforce le coeur, améliore la circulation et prévient les maladies chroniques. Elle aide à garder un poids stable, tonifie les muscles et réduit le stress tout en boostant l'énergie. Accessible sans matériel coûteux, elle s'adapte à tous les âges et environnements. Pratiquée 30 minutes par jour, elle améliore le sommeil et le bien-être mental. Une habitude santé à adopter sans modération !



**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 DOUX**

Je vous propose différentes formules.

- La peau est raffermie
- Les tissus sont détoxifiés
- Une relaxation intense est ressentie



**Sur RDV : 8 rue du Châtelet à BENFELD**  
**06 35 97 52 62 · [www.mieuxetre67.com](http://www.mieuxetre67.com)**



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



**ARTISAN FABRICANT**  
**DEPUIS PLUS DE 80 ANS**



**1 rue Saint-Léonard - BENFELD**

**Tél. 03 88 74 43 78**

**[contact@utter67.fr](mailto:contact@utter67.fr) - [www.utter67.fr](http://www.utter67.fr)**



# 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**



## FOREVERENT

VOTRE ÉVÉNEMENT MÉRITE DU MOBILIER DE QUALITÉ

6 rue du Chêne · NORDHOUSE

06 29 73 07 98

loan@foreverent.fr



SCAN ME

du lundi  
au samedi  
de 8h à 20h



VOTRE EXPERT MOBILIER AU COEUR DE L'ALSACE



**LOCATION DE MOBILIER**  
Mariage - Anniversaire - Évènement privé

Christine DÉCORATION  
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice  
www.decoration-christine.fr



**Rideaux**, voilages, stores, moustiquaires

**Coussins**, tête de lit et jeté de lit

**Rénovation** : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

**Conseils déco et installation**



UNIQUEMENT SUR RdV

contact@decoration-christine.fr

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



**-25%\***  
STORES  
EXTÉRIEURS

\*Offres valables  
jusqu'au 30/06/2025,  
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

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

**Espaces Verts**

- Création & entretien
- Piscines & SPA
- Pavage, clôtures
- Arrosage auto
- Terrasse bois
- Tonte, Taille, Élagage

**Services de Nettoyage**

- Ménage à domicile
- Vitres & Vérandas
- Haute pression
- Immeubles, Bureaux
- Fin de chantier
- Repassage

**06.71.67.67.32**  
serviceclient.gh@gmail.com  
13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN  
www.groupehusser.fr

**AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%**

**CYCLES SCOOT S67**

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

**200m<sup>2</sup> de Showroom**  
**Venez découvrir la nouvelle collection 2025**

**Revendeur** LINHORA, WINDOR, HIRIBIHE, GITANE, BOSCH, SYMA, VCF

**33 avenue de la Gare · ERSTEIN**  
**03 88 98 13 13 · www.cyclescoots67.fr**  
**Grand parking devant le magasin**

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

## la Beauté de marseille

### Bronzage : comment le faire naturellement et plus rapidement ?



Le bronzage est l'une des pratiques phares des vacances d'été. Objectif, revenir avec un teint brillant et séduisant. Le problème, c'est que le soleil à lui seul ne garantit pas rapidement un résultat optimal. Hors de question cependant d'utiliser des produits cosmétiques avec de probables risques d'effets secondaires sur votre peau pour avoir un résultat rapide. Comment se bronzer naturellement plus vite ? La réponse dans cet article.

#### Le bronzage, qu'est-ce que c'est ?

Beaucoup le pratiquent pour avoir un teint soigné, mais peu savent réellement ce que c'est. Le bronzage est en fait une réaction du corps pour se protéger des rayons UV du soleil. Cette réaction s'opère par la surproduction de mélanine via l'épiderme, traduisant ainsi le processus naturel de défense en réponse à un excès de rayonnement. Qu'est-ce que la mélanine, vous demandez-vous ? Eh bien, il s'agit d'un pigment brun foncé qui donne à la peau, aux poils et à l'iris sa couleur, produit de l'oxydation de la tyrosine.

En partant des diverses définitions de la peau, on se rend compte que l'épiderme en est la couche extérieure ; d'où le changement de couleur de celle-ci dès qu'elle est exposée aux rayons UV du soleil. Le bronzage, du fait de son impact sur la couleur de la peau, est une pratique très courante surtout sur les plages et aux piscines.

#### Bronzage rapide : les conseils pour le faire naturellement

Pour accélérer le processus de défense du corps, et donc de production de mélanine, il n'est pas rare de voir certaines personnes user de produits cosmétiques. Pourtant, il est possible de le faire naturellement. Voici comment !

#### Préparer naturellement sa peau au bronzage

Pour accélérer le bronzage, il faut que votre peau y soit préparée au préalable afin de faciliter la réaction. Pour cela, avant votre exposition au soleil, consommez des fruits et légumes colorés (tomates, épinards, carottes, orange, etc.). La plupart de ces aliments contiennent des caroténoïdes améliorant la réceptivité de la peau au soleil et stimulant la production de mélanine. Buvez aussi assez d'eau et ingérez des compléments alimentaires (antioxydants, oligoéléments, etc.).

#### Se bronzer à la plage

De nombreuses personnes préfèrent se bronzer chez eux sur un beau transat bien dressé au bord de leur piscine. S'il est bien de le faire chez soi tout peignard, il y a également beaucoup d'avantages à le faire au bord de l'océan. L'un des premiers facteurs qui font de cette méthode un moyen efficace de bronzage, ce sont les cristaux de sel

contenus dans l'eau de mer. En effet, ceux-ci reflètent facilement la lumière du soleil sur la peau ; ce qui favorise un bronzage rapide. Le deuxième facteur faisant du bronzage au bord de l'océan un excellent moyen naturel pour doré sa peau, c'est le vent de la plage qui procure un confort pendant le bronzage.

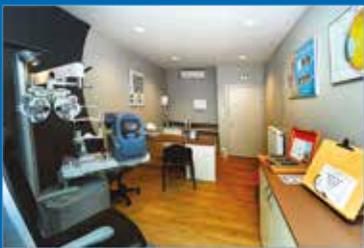
#### Utiliser des huiles naturelles

Les huiles naturelles comme l'huile d'olive, l'huile d'avocat ou l'huile de monoï sont reconnues pour accélérer le bronzage en plus de vous hydrater ; surtout l'huile d'olive. Dès que vous êtes prêt pour votre séance de bronzage, appliquez-en sur tout votre corps puis exposez-vous au soleil. Gardez cependant à l'esprit que l'huile pour bronzer est uniquement conseillée aux peaux mates ou déjà bronzées au risque de vous prendre des coups de soleil. L'huile d'olive est certes naturelle et efficace, mais n'en appliquez guère à l'excès.

#### Mettre des maillots de bain filtrant les rayons solaires

Pour obtenir un corps ambré plus vite et sans produits cosmétiques, il va falloir miser aussi sur les maillots de bain filtrant les rayons du soleil. Ces maillots ont une structure pas très opaque permettant ainsi le passage avec précision de la lumière du soleil. Privilégiez les maillots transbronçants afin d'éviter les traces liées au bronzage une journée après.

**Attention :** Le bronzage naturel n'exclut pas l'usage de la crème solaire.



# LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN

 SIGNATURE KRYSS COLLECTION 2025

MONTURE  
À PARTIR DE  
**19€\***

Krays.com. \*Prix de vente TTC comprenant montage. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux, leur achat implique des obligations de santé réglementées portant à ce titre le marquage CE. Conçues et produites par un professionnel de la santé spécialisée. 01/03/2025. Modèle de verre : SKU2014-D 332 / 49 € avec verres polissants. Credit photo : Yann STOFFER. Krys RCS Versailles 421 290 198.

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

  
Stone Pro

Lindenplatz 1  
**D - 77866 RHEINAU**  
Tel : +49 (0) 16097539291  
Kontakt : Franz Fallner  
E-Mail :  
stoneprohandel@web.de  
www.stoneprohandel.de





**DEVIS  
GRATUIT**  
Délai de  
livraison  
rapide

### Nos prestations :

- Plan de travail de cuisine en granit, Composite de céramique et de quartz
- Escaliers intérieurs et extérieurs - Appuis de fenêtres intérieurs et extérieurs en granit
- Des plans de toilette selon vos souhaits
- Rénovation de terrasse, de salle de bain et de plancher

*Le Retour* **MAISON ROUGE**  
*Habilleur* *Depuis 1975*

**FÊTES DES PÈRES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR**

**-20%  
SUR TOUT  
TOUT le MAGASIN\***

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

**POUR LA FÊTE  
DES PÈRES  
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-18h<sup>30</sup> • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h<sup>30</sup> et samedi 9h-12h/14h-18h<sup>30</sup>  
\*Offre valable jusqu'au 14/06/2025 - © Le Journal de Marsel / Edith

Devis gratuit

**DÉBROUSSAILLEUSE UMK425EUE 468€ TTC AU LIEU DE 559€ TTC**

**TONDEUSE HRG Tractée À PARTIR DE 468€ TTC**

**MOTOBINEUSE FG320 638€ TTC AU LIEU DE 819€ TTC**

**AUTOPORTÉE HF À PARTIR DE 4 198€ TTC**

**HRX à partir de 867€**

**250€ de remise**

sur les robots de tonte Míimo, sur les robots HRM 1000 - 1500 1500 Live - 2500 - 2500 Live/4000 Live Jusqu'au 30/06/2025\*

**Robots Míimo à partir de 799€**

Ets. BEYLER & Fils • 2 rue Roemerscheld • 67140 BARR • 03 88 08 92 52 • [contact@beyleretfils.fr](mailto:contact@beyleretfils.fr)

\*Offre limitée jusqu'au 30/06/2025 à 1500 unités - Photos non contractuelles - ©JDM Editions/Edith - Siret n° 917 020 463 00027

## Le Jardin de marseille

**Marre des voisins ? Ce superbe arbuste est idéal pour créer un brise-vue en un temps record.**



Ras-le-bol des regards des voisins dès que vous sortez ? Envie de tranquillité dans votre jardin ou dans votre terrasse ? Eh bien il existe une solution toute simple et naturel pour briser la vue. Pas besoin de murs en béton ou de clôtures pas très jolies. Un arbuste suffit. Oui un arbuste, mais pas n'importe lequel...

**Le laurier-tin (*Viburnum tinus*) : cet arbuste qui fait le boulot avec style**



Il cache, il fleurit, il reste vert : que demander de plus ? C'est simple : le laurier-tin est **l'un des rares à remplir trois rôles en même temps**.  
1 : il pousse vite.

- 2 : il reste vert.
- 3 : il fleurit même en hiver.

Pendant que d'autres arbustes perdent leurs feuilles et vous laissent à nu, lui reste dense. Même en janvier, il joue les remparts. Et en bonus ? Il vous offre des fleurs blanches dès décembre, parfois jusqu'en mars. Juste au moment où le jardin est vide.

Ce que l'on adore aussi ? C'est qu'on peut l'utiliser partout.

- En haie, il forme un écran épais.
- En isolé, il camoufle un vis-à-vis ou une clôture.
- Et comme il pousse aussi bien en bac, vous pouvez même l'installer sur un balcon.

Enfin, il résiste au vent, à la pollution, au froid et même à la sécheresse une fois bien installés. Un vrai costaud.

**Comment planter pour une haie dense et rapide**

Choisir des plants de 60 cm. Les espacer de 80 cm.

En 1 an, ils se rejoignent. Donc pas besoin de les coller car ils s'étoffent vite.

**La méthode simple :**

- Un sol bien drainé, ni trop sec, ni trop lourd
- Une exposition ensoleillée ou mi-ombre
- Une bonne poignée de compost dans le trou
- Un arrosage régulier pendant les premières semaines

C'est tout. Rien de compliqué. Et surtout, aucune perte.

**Il fleurit l'hiver et attire la vie**

La floraison commence parfois dès novembre. On voit apparaître des petits bouquets blancs, discrets, mais nombreux. Et surtout, ils durent, jusqu'au retour du printemps. Cerise sur le gâteau : les fleurs attirent les abeilles dès les premiers redoux. Et en été, il produit des petits fruits bleus qui plaisent aux oiseaux.  
**Un vrai refuge pour la biodiversité.**

**Il reste beau toute l'année**

Son feuillage est persistant. Vert foncé, brillant, dense. Il ne jaunit pas. Il ne se dénude pas. Même en plein hiver, il assure. Et il garde sa forme sans taillage drastique. Une simple taille douce au printemps suffit pour le contenir ou le densifier. Même sans fleur, il reste élégant. Et il ne prend pas une allure négligée comme certaines haies classiques.

**Son entretien est ultra simple**

C'est une plante facile à vivre.

On l'arrose **en période de grande chaleur**, c'est tout. On le taille une fois par an, après la floraison. Et encore, c'est optionnel. Il résiste très bien aux maladies. Pas besoin de traitement. Pas d'attaque d'insectes, pas de feuilles mangées. Rien à signaler.

**5 autres variétés pour faire un brise-vue naturel**

Le laurier-tin classique est déjà top. Mais si vous voulez d'autres options pour brise-vue persistant testé et approuvé, je vous propose ceux-là :



• **Photinia 'Red Robin'** : jeunes pousses rouges, feuillage persistant, rapide et très décoratif



• **Eleagnus ebbingei** : très dense, feuilles argentées, pousse rapide



• **Pittosporum tenuifolium** : feuillage original, idéal pour les haies modernes



• **Griselinia littoralis** : feuillage vert clair, parfait en climat doux

Le **Viburnum tinus** reste le meilleur combo ? Pas cher, rustique, utile et joli !

**En résumé : le laurier-tin, c'est la tranquillité en fleurs**

Ses avantages :

- Croissance rapide
- Feuillage persistant = intimité toute l'année
- Floraison hivernale
- Facile à entretenir
- Tolérant : froid, soleil, pollution
- Parfait en haie ou en bac
- Plus besoin de fuir votre jardin quand les voisins sortent.

Oubliez les toiles moches ou les canisses. Avec le laurier-tin, **vous avez une haie chic, utile et durable**. Et vous profitez enfin de votre extérieur, en paix en toutes saisons.



# L'aménagement nous RAPPROCHENT



**Barbecue gaz Spirit E425 MIX avec Plancha**  
4 brûleurs 8.2kW  
réf 4008367

**GARANTIE 10 ANS**

**PROMO**  
~~849€~~  
**649€**  
dont 0.42€ d'éco-part

**PROMO**  
~~1799€~~  
**999€**  
dont 0.30€ d'éco-part



**Barbecue gaz Genesis smart SX325S**

3 brûleurs et 1 brûleur booster de saisie. Technologie weber connect intégrée. réf 3080212



**-20%**  
sur les **OLIVIERS & PALMIERS** signalés\*

\* Dans la limite des stocks et jusqu'à épuisement.

**Les bons COÛTS 45 ans**



**45€**

**Dévidoir sur roues équipé cleverroll S**  
Réf583846



**39€90**

dont 2.30€ d'éco-part  
**Coffre de rangement Alpha 340L** Réf 613070



**99€90**

**Plancha gaz Lazuli inventiv**  
Réf 613305

**GARANTIE 5 ANS**

**ARRIVAGE CLIMATISEURS et VENTILATEURS**



Valable jusqu'au 30 juin 2025 et dans la limite des stocks.

**Mr. Bricolage**

Dans vos magasins participants  
**ERSTEIN - OBERNAI**



CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ

**Créations et aménagements paysagers**  
**Arts PAYSAGES**

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

- 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\***

**Devis Gratuit**

32 rue de la Digue · **BOOFZHEIM** · 06 71 59 59 10  
[www.arts-et-paysages.fr](http://www.arts-et-paysages.fr) • Retrouvez-nous sur

\*Sur l'entretien de votre jardin, voir conditions, selon loi loi en vigueur - Siret : 50218033400018 - ©JDM Editions/Edith

**SAINTPAUL ESPACES VERTS**  
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**.

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** Cooperative

**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**

28 rue de Wittisheim · **BINDERNEIM**  
03 88 85 42 55 · 06 38 19 52 31  
[www.saintpaul-espacesverts.fr](http://www.saintpaul-espacesverts.fr)

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

**Magasin RUPPEL**

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

**OFFRE PROMOTION DURANT TOUT LE MOIS DE JUIN !**

**PROMOTION!**  
**PARQUET 8 mm**  
**15,80€/m<sup>2</sup>**  
**EN STOCK**

**15,80€/m<sup>2</sup>**

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

**Marsel du mois de Juillet/Août**

**Annonces :**  
Bouclage le jeudi 19 juin  
Distribution à partir du lundi 30 juin

**Associations :** Votre manif sur le site  
[www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)  
avant le mercredi 18 juin

## Le Jardin de Marsel

### 12 astuces naturelles pour éloigner les fourmis



De la craie, du bicarbonate, du vinaigre... Ces ingrédients simples, que l'on peut trouver dans nos cuisines, sont très efficaces pour se débarrasser des fourmis naturellement, permettant de les chasser, sans les tuer : pour les tenir éloignées, sans faire un massacre et sans polluer l'environnement !

Si les fourmis sont utiles au jardin, en retournant la terre ou en la débarrassant de certains nuisibles, c'est un autre problème dans la maison, où à partir du printemps et de leur sortie d'hivernage, elles peuvent avoir tendance à s'inviter dans la cuisine. Comment les bouter en dehors de la maison et leur permettre de rester dehors sans les éliminer ?

#### 1 - La craie



Un anti fourmi naturel efficace selon Michèle, qui nous a envoyé : « Les fourmis ne traversent pas une ligne tracée à la craie... Des

fourmis sortaient de ma fenêtre et envahissaient le salon. J'ai tracé un gros trait tout autour de la fenêtre et cela les a empêchées de passer. C'est simple et cela ne pollue pas. Magique non ? ». Comme d'autres de nos astuces, l'épaisseur du trait de craie va dérouter les fourmis qui n'oseront pas le dépasser.

#### 2 - Le bicarbonate de soude et le sucre



Décidément, le bicarbonate sert vraiment à tout et confirme sa place de star dans nos placards !

Les fourmis porteraient toujours sur elles une substance acide qui les protège. Avec un mélange de bicarbonate de soude et de sucre en poudre à placer dans des endroits stratégiques. Cette réaction surement désagréable les fait partir au bout de quelques jours.

#### 3 - Le marc de café



Le marc de café fonctionne plutôt bien pour écarter les fourmis. Cela n'est pas nocif pour les animaux et les fait juste s'éloigner. « L'odeur forte du marc qui a été torréfié va les éloigner, à déposer de préférence sur les points de passage « connus » des fourmis.



#### 4 - La semoule de maïs

Ça ne pose aucun problème même avec de petits enfants ou des animaux à proximité, vu que

ce n'est pas du tout toxique ! » On pourrait penser au contraire qu'un aliment comme le maïs les attirerait, mais pas du tout, et le résultat est même surprenant !

#### 5 - Le jus de citron



Les fourmis n'aiment pas ce fruit acide qui les désorientent. « Les phéromones utilisées par les fourmis pour se déplacer sont « brouillées » par l'odeur forte du citron, les forçant souvent à rebrousser chemin.

#### 6 - La cannelle



À placer de préférence près du nid des fourmis. En complément, on vaporise de l'huile essentielle de cannelle tout autour des portes, fenêtres, sols : cela les décourage de s'approcher. Pour nous ça sent bon, mais elles, elles détestent ! »

#### 7 - La menthe poivrée



Pour écarter les fourmis, Julie a une astuce qui sent bon ! « Ma belle-mère m'a conseillé l'huile essentielle de menthe poivrée dans les entrées de la maison pour éloigner les fourmis. Cela fonctionne très bien et parfume la maison ! »

## HAUSSMANN SOLS RÉSINE

### RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



**DEVIS GRATUIT**  
Nous avons une garantie décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

[www.haussmannsolsresine.fr](http://www.haussmannsolsresine.fr)

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**  
06 49 93 36 45 • [haussmann67@gmail.com](mailto:haussmann67@gmail.com)

Site n° 7920406500028



Installations et rénovation  
de salle de bains  
Équipement pour personne  
à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



**MJM** Fermetures  
Menuiserie Aluminium-PVC  
<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans  
d'expérience

**Fabrication et pose**

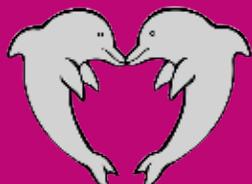
- Fenêtres - Portes
- Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
- Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
- Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage



Nous assurons  
le service clients !



1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**  
Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)



**GM DECO**

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

Avant



Après



Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

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](mailto:hewe-france@orange.fr) - [www.hewe-france-fenestres.fr](http://www.hewe-france-fenestres.fr)  
Salle d'expo sur rendez-vous



**MICHEL RENOV'**

[www.michel-renov.fr](http://www.michel-renov.fr)

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret : 512 033 109 00025

Devis **GRATUIT** pour neuf et rénovation



**Actifén**



- Fenêtres : PVC - Bois - Alu
- Volets battants : Bois et Aluminium • Volets roulants
- Stores & BSO : intérieures et extérieures

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

Site n° 50518905000014

**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, ...



Mail : [lejournalde@marsel.fr](mailto:lejournalde@marsel.fr)

Votre avez un doute sur votre audition ?  
**Faites le test !**

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

**100% santé = 100% pris en charge\* !**

**Si vous avez coché une case, prenez rendez-vous pour un test de dépistage OFFERT\* !**  
(\* acte non médical)

**AUDITION GEIGER**

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

Doctolib LAURA GEIGER | AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

\* Prise en charge par l'Assurance Maladie et la mutuelle.

Suite de la page 10

**8 - Le borax**



Un mélange de borax, de sucre et d'eau. Cela prend quelques semaines, mais cela fonctionne bien sur le long terme. **En revanche, veillez à le tenir éloigné des enfants et des animaux.** »

**9 - La terre de diatomées**



À saupoudrer dans la cuisine et aux endroits où viennent les fourmis. » C'est un insecticide et répulsif naturel puissant, sans danger pour le reste de la famille et qui saura faire fuir les ouvrières !

**10 - Le vinaigre**



Déjà plébiscité pour ses qualités d'agent nettoyant, le vinaigre est une arme redoutable contre nos amies à 6 pattes !

**11 - Les coquilles d'oeufs**



Ce n'est pas la plus pratique, mais à essayer si, après avoir essayé les 10 recettes précédentes, les fourmis vous résistent toujours ! Les coquilles d'oeufs réduites en poudre. Saupoudrez-les sur le sol tout autour de votre maison ou en des lieux spécifiques : les fourmis n'y rentreront plus, c'est

garanti. Oui, je conviens que c'est long de mettre de côté les coquilles une par une afin d'avoir un petit sac de poudre, mais n'hésitez pas à demander à vos connaissances d'en collecter pour vous.

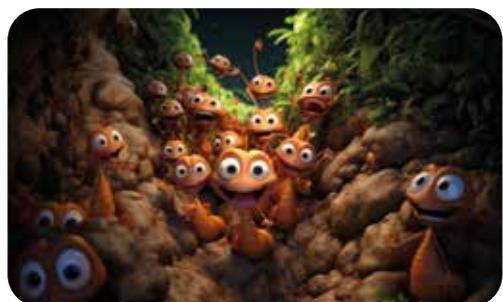
**12 - Les feuilles de noyer**



Un dernier conseil qui plaira à ceux qui ont un noyer dans leur voisinage : « Les fourmis détestent l'odeur du noyer. Mettez des feuilles fraîches devant les ouvertures de la maison. »

Pour rappel, essayez de ne pas les tuer, les fourmis ne sont en général pas dangereuses et sont très utiles à la biodiversité du jardin. Elles peuvent être aussi une source d'émerveillement pour les plus jeunes qui découvriront leur formidable organisation quotidienne pour faire vivre la reine et la fourmière !

**Le titanesque nombre de fourmis sur terre**



C'est une question que vous vous êtes peut-être déjà posée : combien y a-t-il de fourmis sur la planète ? Cela représente plus que tous les oiseaux

sauvages et les mammifères réunis...

Les fourmis sont partout. Alors que plusieurs études ont essayé d'en estimer le nombre, la dernière en date publiée dans la revue scientifique américaine PNAS, en compte pas moins de 20 millions de milliards.

**Des millions de milliards de fourmis sur Terre**



Des centaines d'études ont été réalisées sur les fourmis. Mais selon une dernière estimation publiée dans la revue américaine Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), on compterait 20.000.000.000.000.000 de ces spécimens sur Terre. Et ces chiffres pourraient être en dessous de la réalité. « Quiconque a regardé les fourmis et s'est rendu compte qu'il y en avait beaucoup, s'est probablement demandé combien il pouvait y en avoir au total. C'est juste une question qui préoccupe les gens », a déclaré Patrick Schultheiss de l'Université de Hong Kong, qui a codirigé l'étude avec sa collègue Sabine Nooten à l'Université Julius Maximilian de Würzburg en Allemagne.

Ces dernières sont apparues sur Terre il y a 100 millions d'années. Ce sont des êtres vivants incroyables travaillant en collectivité. Ces petits êtres sociaux sont capables de se diviser le travail afin d'être plus productifs. Pour se nourrir, ces insectes pratiquent également l'agriculture en élevant elles-mêmes des champignons.

Suite page 14

37<sup>ème</sup>

# FÊTE du TILLEUL à WITTERNHEIM

## Samedi 5 juillet

**BAL GRATUIT à 20<sup>h</sup>**  
**et tartes flambées**  
animé par «**Santa-Rosa**»



## SANTA-ROSA



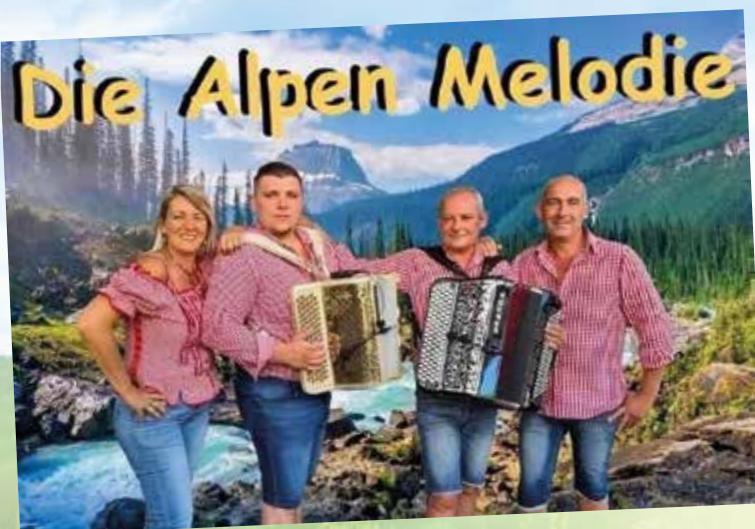
## Dimanche 6 juillet

**DÉJEUNER MUSICAL**  
**à partir de 11<sup>h30</sup>**  
**ENTRÉE GRATUITE**

**Au menu :**  
**Jambon à l'os, gratin dauphinois**  
**et salade verte, café**

**Réservation au 03 88 85 44 52**

**Prix prévente 19€ - sur place 21€**



**A partir de 17<sup>h</sup> BAL GRATUIT et tartes flambées**  
animé par «**Santa-Rosa**»

**Amicale des Sapeurs Pompiers Witternheim - Tartes flambées, brasserie\***

Cellier Mobile	Vins - Bières - Spiritueux - Erstein	03 88 98 67 57
Peinture Grayer	Peinture int/ext-isolation- Witternheim	03 88 85 42 93
Climat Est / WU Energie	Chauffage - Climatisation - Ostwald	03 90 57 50 00
3D Services	Vente/Prestation bâtiment - Bindernheim	06 31 01 64 39
Lanelec Sàrl	Inst. électrique indust. et tertiaire - Erstein	03 88 98 25 09
Famille Hauller	Vins d'Alsace - Dambach la Ville	03 88 92 40 00
Élevage des 3 bouleaux	Oeufs de poule élevées au sol - Witternheim	03 88 85 47 45
Pressing Orchidée	Nettoyage écologique Intermarché - Benfeld	09 53 12 36 79
Boulangerie Ludwig	Boulangerie - Pâtisserie - Obenheim	03 88 98 30 27
Carné Diem	Boucherie/Charcuterie en gros - Strasbourg	06 34 30 82 67
TCB Sàrl	Métallerie et Hydraulique - Hilsenheim	06 30 63 79 19
Traiteur Mathis	Boucher-Charcutier - Epfig	06 20 89 34 65
HB Peinture	Peinture int/ext. - Bindernheim	06 71 22 57 49
HBM	Magasin de vente - Bindernheim	03 88 92 60 10
Safti Immobilier	Sandra Carpentier - Conseiller Immo - Witternheim	06 51 86 68 84

Diak	Diagnostic immobilier - Witternheim	06 83 06 12 99
AJ Création	Menuiserie - Ebénisterie - Witternheim	06 80 98 94 02
Dimension DJ	Animation-Location/Vente - Colmar	03 69 45 92 95
Aux Bons Soins	Services aux particuliers - Sélestat	03 90 56 29 60
Traiteur Loos	Fête de famille/Plat du Jour - Wittisheim	06 79 06 71 16
LUX & VIP Transport	Transport de personnes/VIP - Mussig	06 38 36 61 19
TCB	Métallerie et Hydraulique - Hilsenheim	06 30 63 79 19
GH Guêpes et Frelons	Destruction des nids - Sundhouse	06 72 23 84 99
Marché Gallus	Magasin Produits locaux - Goxwiller	03 69 45 92 95
Safti Immobilier	Jérôme Hollinger - Conseiller Immo - Bindernheim	06 08 85 79 49
Menus'Express BAIA	Aménagement intérieur - Witternheim	06 79 68 03 21
Exagone Art isan	Rénovation complète salles de bain - Witternheim	07 76 08 23 97
Secret du Val d'Argent	Boucherie-Charcuterie - Scherwiller	03 88 57 83 30



\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. © JDM Editions

Santitaire • 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](mailto:cossurenov@orange.fr)  
Site : [www.cossurenov.com](http://www.cossurenov.com)

SIRET : 75177246800045

**HÉLECTRICITÉ**  
**HIRLIMANN**

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.hirlimann@estvideo.fr](mailto:electricite.hirlimann@estvideo.fr)

SIRET : 8093913200012

**AYDIN SOUDURE SAS**

**SERRURERIE** **METALLERIE**

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

**Découpe de profilés acier et tôle**  
**Pliage sur mesure**

**03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24**  
1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD  
email : [aydin.soudure@hotmail.fr](mailto:aydin.soudure@hotmail.fr) - Site : [www.aydin-soudure.siteweb.fr](http://www.aydin-soudure.siteweb.fr)

SIRET : 8035678100014

**Auberge b'm hans** **OFFRE D'EMPLOI**

**• Jeune cuisinier(ère) ou aide cuisine/plongeur(se) à temps plein en CDI**

**• Retraité(e) à temps partiel (6h/semaine)**

**• Serveur(se) à temps plein en CDI à partir du mois d'aout**

Lundi et mardi : 11h-14h et 18h-21h  
Mercredi : 11h-14h et **soir fermé**  
Jeudi : **Fermé toute la journée**  
Vendredi : 11h-14h et 18h-21h  
Samedi : 11h-14h et 18h-22h  
Dimanche : 11h-14h30 et **soir fermé**

**19 B rue de Colmar • OBENHEIM • 03 90 00 27 18 • [www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr](http://www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr)**

Suite de la page 12

**Combien de fourmis sur terre ? 465 études analysées**

Jusqu'ici il était encore difficile de déterminer précisément combien de fourmis peuplaient la planète. De nombreux résultats sont parvenus à un nombre moins élevé que la réalité. Précédemment, le compte de fourmis se basait sur la population entière d'insectes afin de déduire combien de fourmis vivaient sur Terre. Dans cette nouvelle étude, les chercheurs se sont basés sur 465 études qui avaient mesuré localement le nombre de fourmis.

Ces études consistaient à mesurer combien de fourmis passaient sur une parcelle durant un certain temps. Une autre technique analysait le nombre de fourmis sur une parcelle définie de feuillages au sol. Grâce à ces deux techniques, les scientifiques ont estimé que la biomasse des fourmis sur Terre s'élevait à 12 millions de tonnes soit 20 % de la biomasse des humains. Un chiffre qui donne le tournis puisque cela est plus important que la biomasse des oiseaux et des mammifères sauvages ensemble.

Dans la vie, tout est question de proportions. Si l'on était des fourmis, le caniveau nous semblerait l'embouchure de l'Amazone.

**Une abondance de fourmis**

Les fourmis sont partout. Elles ont été trouvées sur chaque continent. « Il y a cependant encore des lacunes dans nos connaissances, car la plupart des comptages de fourmis ont été effectués au sol, plutôt que dans les arbres ou sous terre », a détaillé Patrick Schultheiss. Mais certaines régions comme l'Afrique centrale et l'Asie centrale comptaient peu de données concernant les fourmis, ce qui signifie que leur nombre pourrait être encore plus élevé, comme le note l'étude. « Il est de la plus haute importance que ces manques soient comblés, afin de fournir une image complète », ont précisé les chercheurs.

Actuellement, 15.700 espèces et sous-espèces de fourmis sont connues. Les fourmis sont essentielles dans de nombreux écosystèmes. Ces

insectes dispersent notamment les graines. De plus, elles permettent de renouveler le sol et ainsi de favoriser la croissance des nutriments.

**Etonnant : chez les fourmis aussi, il y a des infirmières**



Avez-vous déjà vu un animal en soigner un autre ? Une récente étude vient de montrer que la fourmi Matabele est la première espèce connue à prodiguer des soins aux blessés de la colonie.

Comment sauver des fourmis blessées à qui il manquerait un membre après un combat contre des termites ? Il suffit de les transporter à la fourmière où des fourmis infirmières vont leur porter assistance et les soigner.

**Les fourmis Matabele soignent les blessés de la colonie**

Les fourmis Matabele vivent dans de petites colonies en Afrique, et leur taux de natalité est plutôt faible. Pourtant, régulièrement, les fourmis-sol



datés se lancent à l'assaut de groupes de termites et se battent. Certaines meurent au champ de bataille ou des suites de leurs blessures... Mais pas toutes ! Une récente étude menée par Erik Frank de l'Université de Lausanne, en Suisse, apporte de nouveaux détails sur la vie cachée des fourmis.

Erik Franck avait déjà observé que les Matabele rapportaient les fourmis blessées jusqu'au nid en les portant ou les traînant. On sait désormais ce qui se passe une fois qu'elles sont rentrées chez elles. Sur des images, on voit les « infirmières » lécher les plaies pendant plusieurs minutes. Ce geste sauve les malades.

**Un traitement salvateur**



« Nous ne savons pas encore si les fourmis se contentent de nettoyer la plaie et d'enlever les débris, comme nous le faisons avec nos plaies pour prévenir les infections, ou si elles utilisent également des substances anti-microbiennes avec leur salive », explique Erik Frank. Les chiffres sont parlants : sans soins, 80 % des fourmis qui avaient perdu un ou plusieurs membres sont mortes en quelques heures. Dans le groupe des fourmis ayant reçu des soins médicaux, 90 % ont survécu.

Ce comportement est inédit chez les animaux, qui se soignent habituellement seul en léchant leurs propres blessures.

Autre observation surprenante : les infirmières semblent choisir quelle fourmi sera sauvée et soignée, comme un médecin de guerre ! « Elles ne voulaient pas aider les fourmis lourdement blessées qui avaient perdu 5 pattes », termine le spécialiste.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.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

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

## Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



06 76 06 72 68

contact@spitz-crovisier.fr



17, rue de la Dordogne  
67920 SUNDHOUSE

AVIS CLIENTS CONTRÔLES sur : [www.spitz-crovisier.fr](http://www.spitz-crovisier.fr)



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



## Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

*L'ouverture de demain !*

Savoir-faire de plus de 15 ans



Donnez du cachet à votre maison tout en améliorant votre confort

Devis gratuit

FRIESENHEIM • 06 76 54 43 83

Mail : [info@alsa-baie.fr](mailto:info@alsa-baie.fr) • [www.alsa-baie.fr](http://www.alsa-baie.fr)

Siret n° 927 657 007 00013



Alsa'Baie



## 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](mailto:peinture.baquet@hotmail.com)

Retrouvez-nous sur



Siret n° 932 671 0006 00015

## PERSPECTIVE FAÇADES

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](http://www.perspective-facades.fr)



4.8/5  
★★★★★  
1835 avis et 3306 photos  
Eldo



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](mailto:peinturekitzinger@hotmail.fr) • [www.peinture-kitzinger.fr](http://www.peinture-kitzinger.fr)

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

## MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Juillet 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 juin 2025.

### UNIQUEMENT sur notre site internet :

[www.lejournaldemarsel.fr](http://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 marseille

### Mercredi 4 juin

#### **SÉLESTAT - Voyage musical au pays des contes**

Ma Mère l'Oye. Emblématique œuvre de la littérature pour enfants, Les Contes de ma mère l'Oye réunit huit célèbres récits de Charles Perrault. L'École de Musique de Sélestat vous invite à un Voyage musical au pays des contes, où chaque histoire prendra vie à travers des mélodies et illustrations. Au programme : · La Belle au bois dormant · Le Petit Chaperon rouge · La Barbe-bleue · Le Chat botté · Les Fées · Cendrillon · Riquet à la Houppe · Et enfin, Le Petit Poucet

### Jeudi 5 juin

#### **BENFELD - Atelier séniors : Sophrologie et gestion du stress.**

L'AGF Benfeld vous propose un atelier de sophrologie sur la gestion du stress le jeudi 5 juin de 10h à 11h30. L'atelier est gratuit, inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail [benfeld@agf67.fr](mailto:benfeld@agf67.fr)

### Vendredi 6 juin

#### **ROSSFELD - Atelier cuisine des restes**

En moyenne en France nous jetons 63kg d'aliments par an. Dans cet atelier, apprenez comment accommoder vos restes et «déchets» alimentaires afin de lutter ensemble contre le gaspillage. Ludique, économique et indubitablement gustatif ! À 17h30 à Rossfeld. RDV précisé à l'inscription. Gratuit Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur [lamaison@maisonnature-mutt.org](mailto:lamaison@maisonnature-mutt.org) ou sur le site internet de la Maison de la Nature. Atelier financé par le SMICTOM

### Samedi 7 juin

#### **BOOFZHEIM - Soirée festive 120<sup>e</sup> anniversaire**

**Harmonie de Boofzheim.** Réservez d'ores et déjà vos places !! Fête sous chapiteau (près des terrains de football). À partir de 20h: 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](mailto: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](http://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.

#### **EPFIG - Prairie à papillon et cie**

Au printemps et en été, nos prairies du Ried gorgent de vie. Papillons, criquets, sauterelles et autres insectes, mille couleurs virevoltent en tous sens. Les papillons butinent, participent à la pol-

linisation et favorisent ainsi la diversité des prairies. Laissons-nous porter au cœur du Ried de la Schernetz, à travers toutes ses formes et ses couleurs pour mieux connaître nos amis invertébrés.

Gratuit. Rens. et inscription au 06 03 78 74 14

#### **ERSTEIN - Braderie Croix-Rouge Erstein-Benfeld**

La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss, organisera une braderie ouverte à tout public. De 9h à 16h sur le parking des bénévoles. Vente de vêtements, jouets et livres, le tout à petits prix! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

### Dimanche 8 juin

#### **BOOFZHEIM - Grande journée musicale - 120<sup>e</sup> 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](mailto: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.

### Samedi 14 juin

#### **BALDENHEIM - Découverte de la gravière**

Etes-vous déjà parti à la rencontre de la faune et flore aquatique ? Dans cette sortie, vous aurez l'occasion de découvrir le monde fascinant de la biodiversité aquatique en réalisant une pêche à l'épuisette. À 9h30 à Baldenheim. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Rens. et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur [lamaison@maisonnature-mutt.org](mailto:lamaison@maisonnature-mutt.org) ou sur le site internet de la Maison de la Nature. Sortie financée par la Région Grand Est

### Dimanche 15 juin

#### **GERTWILLER - Marché aux puces**

L'Amicale des Sapeurs-Pompiers organise son 28<sup>ème</sup> marché aux puces de 6h à 18h. Particuliers 15€ les 5 ml et 5€ le ml supplémentaire. Professionnels 25€ les 5 ml et 5€ le ml supplémentaire. Buvette et restauration assurées par l'organisateur. Rens. : [jerome.matzke@wanadoo.fr](mailto:jerome.matzke@wanadoo.fr) - Inscription à télécharger : <https://www.paysdebarr.fr/fr/les-communes/gertwiller>.

#### **ARTOLSHEIM - Marché aux puces**

Le Cercle St Maurice organise son 26<sup>ème</sup> marché aux puces de 6h à 18h. Emplacement : particulier 12 € les 6 m ; professionnel 20 € les 6 m. Restauration et buvette assurées. Renseignements et réservations, en soirée 06.46.27.67.41 ou [arto.puces@outlook.fr](mailto:arto.puces@outlook.fr)

### Dimanche 15 juin

#### **OTTROTT - 19<sup>ème</sup> Randonnée gourmande**

L'Association Sportive d'Ottrott vous propose sa 19<sup>ème</sup> randonnée pédestre. Gastronomie et vins sont deux atouts majeurs de notre village, c'est un véritable sentier de saveurs que nous vous invitons à découvrir lors de cette randonnée. Le Menu, réalisé par des professionnels de la région vous permettra sans aucun doute de passer une agréable journée. Le soir : tartes flambées, accompagné par un DJ. Vous trouverez tous les rens., inscription et paiement : [www.asottrott.wordpress.com](http://www.asottrott.wordpress.com). Le nombre de places est limité. Facebook : Randonnée Gourmande Ottrott ou contactez-nous par

mail: [randonnee.gourmande.ottrott@gmail.com](mailto:randonnee.gourmande.ottrott@gmail.com) ou par téléphone 07 67 34 77 60.

### Vendredi 20 juin

#### **UTTENHEIM - Découverte de la filière chanvre**

Afin de protéger et préserver la qualité de la ressource en eau potable, de nouvelles filières agricoles utilisant pas ou peu de produits chimiques se sont développées à proximité des aires d'alimentation de captages d'eau. Venez découvrir une parcelle de chanvre graines accompagné d'un producteur. Vendredi 20 juin à 17h30 à Uttenheim. RDV précisé à l'inscription. Gratuit.

### Samedi 21 juin

#### **HIPSHEIM - Fabriquer son cuiseur à bois**

Et si vous fabriquez votre petit cuiseur à bois portable ? Un outil indispensable si vous êtes fan d'aventure, de camping ou que n'avez qu'un tout petit balcon. En plus, il n'est conçu qu'avec du matériel de récupération et peu gourmand en bois. C'est pratique, écologique et très malin ! À 14h à Hipsheim. RDV précisé à l'inscription. Prix libre, conseillé 25€. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14. Atelier soutenu par la CC du Canton d'Erstein

### Dimanche 29 juin

#### **DIEBOLSHEIM - 60<sup>ème</sup> anniversaire de l'AS Diebolsheim-Friesenheim au club house.**

10h30 - Cérémonie officielle - Remise de distinctions - Vin d'honneur sous le chapiteau.

12h00 - Au menu : Faux-filet à la broche, accompagnement en fonction de la météo. Vacherin glacé et café. 20€ pour les adultes et 10€ pour les enfants de moins de 10 ans. Réservations après 18 heures, chez Jean-Louis Kuntzmann 06 70 10 15 22 et Bruno Rivet 07 62 03 02 21.

14h30 Match des jeunes, des seniors, des anciens joueurs de notre association et de l'équipe senior féminine des SR Colmar.

### Samedi 19 et dimanche 20 juillet

#### **BLIENSCHWILLER - Fête du Vin et Nuit du Crémant.**

Les Crémants, le Grand Cru Winzenberg et l'ensemble des Vins des Vignerons de Blienschwiller seront mis à l'honneur durant ce week-end convivial et... pétillant !

Samedi : les premiers bouchons sauteront à partir de 18h30.

Dimanche : à partir de 17h, venez participer, à la Course de hottes pour petits et grands enfants ;-). L'orchestre Elixir assurera l'animation musicale des 2 soirées. Tartes flambées et petite restauration sur place. Entrée libre.

### + de détails et de manifestations sur

[www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

## le Journal de marseille

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

Directeur de publication :  
Véronique KOHLER

Contact : 03 88 74 11 10 · [lejournalde@marsel.fr](mailto: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.





# KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

*Nous parlons  
français*



©JDM Editions/Edith

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

**Miele**

**GAGGENAU**

**SIEMENS**

**LEICHT**

**BOSCH**

**NEFF**

# 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](mailto:contact@schweitzer-sas.fr)



**ZUR OMA**  
ESSEN WIE BOI OMA

La cuisine **badoise** comme celle de **grand-mère**



Savourez  
des **spécialités saisonnières**  
et **régionales** dans notre restaurant  
ou notre agréable **brasserie en plein air**

Venez nous voir et laissez-nous vous gâter avec des délices culinaires

**Adlergasse 23 · 79369 Wyhl am Kaiserstuhl · 00497 642 928 08 30**  
Ouvert du mercredi au samedi de 17h à 22h30 · Les dimanche et jours fériés de 11h30 à 20h  
Réservations sur [www.zur-oma.de](http://www.zur-oma.de)

De la nature  
à votre assiette



**Alexis Albrecht**  
DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

**Soupe de fraises**  
au gewürztraminer infusé  
à la rose de Recht



Ingrédients :

1 bouteille de gewurztraminer  
25 cl d'eau  
70 g de sucre  
2 feuille de gélatine  
3 grosses poignées de pétales de rose (choisir des roses pas trop ouvertes, elles auront plus de parfum)  
500 g de fraises

Recette :

La veille, infuser à froid les pétales de rose avec le gewurz pendant 24h.

Faire tremper les feuilles de gélatine à l'eau froide.

Faire bouillir l'eau avec le sucre et ajouter la gélatine bien essorée.  
Filtrer le vin à la rose sur le sirop, mélanger et refroidir 1 nuit au réfrigérateur.

Laver, équeuter et tailler les fraises, les disposer dans une assiette creuse et verser dessus l'infusion.

Parsemer de quelques pétales de rose et servir bien frais.

Régalez-vous avec modération...



**Au Vieux Couvent**  
6 rue des Chanoines · 67860 RHINAU  
03 88 74 61 15 · [www.auvieuxcouvent.fr](http://www.auvieuxcouvent.fr)  
Fermé Lundi soir, Mardi et Mercredi



**SOIRÉE KARAOKÉ**  
Vendredi 6 juin  
**AU MENU :**  
Escalope à la crème  
frites ou spaetzles **22,90€/pers**  
hors boissons

**S'buereheftele**  
BOOFZHEIM

**BOOFZHEIM**  
3 rue de Strasbourg  
**03 88 08 53 80**

Retrouvez nos menus à thème  
et nos soirées spéciales sur [f](https://www.facebook.com/S'buereheftele) S'buereheftele

**PENSEZ À RÉSERVER**  
Du lundi au dimanche 11h<sup>30</sup> à 14h et de 18h<sup>30</sup> à 22h · Fermé le samedi midi

**L'ILL aux fraises**  
à **HILSENHEIM**

Sortie du village  
Direction Benfeld

**Libre cueillette de fraises**

Ouvert tous les jours pendant la saison  
Retrouvez nos horaires sur Internet

Tél. : 06.83.04.52.30

[Instagram](https://www.instagram.com/lillauxfraises) [Facebook](https://www.facebook.com/lillauxfraises) **L'ILL aux fraises - Libre cueillette**

**LIBRE CUEILLETTE de FRAISES**  
chez **CHRISTEN**  
**67140 STOTZHEIM · 03 88 08 06 97**

Bientôt : **Cerises, Framboises, Myrtilles**  
**OUVERT TOUS LES JOURS DE 8h À 19h**  
même le dimanche

Également à votre disposition, des fruits déjà cueillis,  
disponibles aux **cabanes de Saint-Pierre,**  
**Obernai et Villé** et à la ferme.

**ASPERGES** également disponibles  
[www.fraiseschristen.com](http://www.fraiseschristen.com)

Plus d'info sur [www.myrtilles-schnell.fr](http://www.myrtilles-schnell.fr)

**Myrtilles SCHNELL**

Cueillette et vente directe  
**STOTZHEIM**

Vente directe  
**MUSSIG**

A35, sortie n°13  
direction Saint-Pierre  
à STOTZHEIM 67140  
en face du terrain de foot

**06.31.40.41.14**

**Horaires d'ouverture**  
Lundi au Samedi : 8h-19h  
Dimanche : 9h-18h

Ouverture  
**Mi-juin**

**au bon conseil**

*Caviste indépendant et passionné*

Pus de 1 200 références sur 400m<sup>2</sup>

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

Chez nous, vous trouverez tout pour la tarte flambée

*Idées cadeaux pour la Fête des Pères le dimanche 15 juin*

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

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

**ROSSFELD** BAR & RESTAURANT SINCE 2018

**La Clef**

Diffusion des matchs de la coupe du monde des clubs de la FIFA 2025

- TARTES FLAMBÉES
- PLATS À LA CARTE
- CARTE DE BURGERS
- GRANDE TERRASSE FLEURIE
- SOIRÉES À THÈMES

**Soirées pour l'été 2025**

**Samedi 21 juin : Soirée Karaoke**  
 Fête de la musique à partir de 19h  
 Tartes flambées à volonté + vacherin • 22€ par personne (réservation avant le 15 juin)

**Samedi 19 juillet : Soirée Barbecue**  
 Animé par l'orchestre Christian Moraise à partir de 19h  
 Boeuf, poulet, merguez, saucisse blanche, buffet de salade + vacherin • 26€90 par personne • (réservation avant le 16 juillet)

**Samedi 9 août : Soirée Barbecue**  
 Animé par l'orchestre Richard Metz à partir de 19h  
 Boeuf, poulet, merguez, saucisse blanche, buffet de salade + vacherin • 26€90 par personne • (réservation avant le 6 août)

**Samedi 23 août : Soirée Karaoke**  
 Repas à la carte à partir de 19h

15 rue Principale • **ROSSFELD**   
**03 88 58 28 19 • www.restaurantalaclef.fr**

**Nordhouse**  
**Au Jardin des Fraises**

**FRUITS ET LÉGUMES D'ALSACE**

7 jours/7 de 8h à 20h

**Libre cueillette ou déjà cueillies**

Approvisionnez vous en Fraises **DEJA CUEILLIES**

et en nectar de fraises à nos stands de

**NORDHOUSE RN83 ouvert de 8h - 20 h : (site de la libre-cueillette)**  
**NORDHOUSE - RIED de 10h30 - 18h : (Rond-Point Krafft/Plobsheim)**  
**GEISPOLSHEIM 10h30 - 18h30 : (Rue du Fort)**  
**CHATENOIS 10h30 - 18h30 : (Devant Eugène Formation)**

**LES FRAISES FRAICHES ET JUTEUSES**

Tél. 06 14 65 98 27

Site libre-cueillette Nordhouse RN83

Point de vente Nordhouse - Ried

 **aujardindesfraises - www.aujardindesfraises.fr**

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** •

**HEIM Chauffage**

**HEIM Climatisation**

**HEIM Locafroid**



**HEIM**

Depuis 1956



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

Une solution pour tous vos événements !

Chambre froide 6m<sup>3</sup>  
sur remorque (Permis B).  
Module chambre froide de 28m<sup>3</sup>



**A LOUER**

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

**Tempera**

*Le bonheur au degré près*

Découvrez notre show-room :

Du lundi au vendredi 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> et 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup> Samedi sur RDV

**03 88 58 76 58**



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité

**51 RUE DE RHINAU - 67860 BOOFZHEIM**

**WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR**

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



**Rafraîchir en été**

N'attendez pas la canicule !



**Chauffer en hiver**

en réalisant jusqu'à

**75%** d'économies !

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

**les Bons à savoir  
marseille**

**Comment aider son enfant à gérer ses émotions ?**



Pas facile de gérer ses émotions quand on est un enfant. En tant que parent, quel rôle pouvons-nous jouer ? Comment l'aider à exprimer ses émotions afin qu'il puisse mieux les contrôler ? Découvrez quelques conseils.

Bien souvent, surtout lorsqu'il est petit, il arrive qu'un enfant se retrouve dépassé par ses émotions : colère, tristesse, mais aussi peur ou joie...

Même si ses émotions peuvent parfois être envahissantes pour un tout petit, elles sont malgré tout essentielles. En effet, les émotions sont des messages envoyés par notre cerveau afin de nous amener à modifier notre comportement lorsqu'une situation ne nous convient pas. Il est donc important de ne pas refouler ou nier les émotions de nos enfants mais plutôt de lui apprendre à les contrôler.

**Gérer ses émotions : un apprentissage qui commence dès le plus jeune âge**

Dès son plus jeune âge, il est possible d'apprendre à votre enfant à réguler ses émotions. Votre écoute empathique et votre bienveillance vous permettront de l'accompagner au mieux dans ce chemin parfois un peu difficile.

**Apprenez-lui à reconnaître ses émotions**

Avant 2 ans, il est tout à fait possible d'apprendre à votre enfant à reconnaître les principales émotions : la colère, la tristesse, la joie, la peur. Cela facilitera grandement ses interactions sociales.

Pour cela, vous pouvez commencer par vous appuyer sur les livres. Si certains albums spécifiques existent sur le sujet, vous pouvez tout à fait prendre n'importe quel album dans lequel vous pouvez voir le visage des personnages.

Faites-lui remarquer le changement d'expression : les gros yeux lorsqu'on est fâché, les larmes quand on est triste, le sourire lorsqu'on est content. Amusez-vous à imiter ces émotions avec votre enfant. Servez-vous d'un miroir afin qu'il puisse observer ses changements chez lui.

Plus tard, vous pourrez aborder avec lui le ressenti face aux différentes émotions. Que se passe-t-il quand je suis en colère, triste ou heureux ? Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur ?

**Nommez les émotions que vous observez chez lui**

Pour aider votre enfant à identifier ses émotions, prenez l'habitude de mettre des mots sur celles que vous observez chez votre enfant. Par exemple : « Je vois que tu es fâché parce que nous devons rentrer... » ou encore « Tu avais l'air très content de jouer avec ton cousin cette après-midi... ».

Au fil du temps, vous pouvez l'encourager à nommer ses émotions après un événement. « Comment te sens-tu ? Est-ce que tu te sens triste ou en colère ? ». Nommer ses émotions lui permettra de se les approprier et ainsi de mieux les accepter.

Proposez-lui des stratégies pour exprimer ses émotions

Souvent, et c'est bien normal, un jeune enfant n'est pas capable de réguler ses émotions. Il va, par exemple, se laisser submerger par sa colère ou sa peur.

Il peut aussi se sentir tellement heureux qu'il n'arrive pas à canaliser sa joie ou son excitation.

Bien souvent, il arrive aussi qu'un enfant garde sa tristesse au fond de lui sans oser l'exprimer. Votre soutien et votre bienveillance lui sont indispensables pour apprendre à gérer ses émotions. À vous de lui proposer quelques stratégies à mettre en place lorsqu'il se sent dépassé par une émotion. Il peut par exemple venir trouver du réconfort dans vos bras lorsqu'il est triste, pleurer ou s'isoler un peu.

Suite page 22

Tenways 800 s  
courroie  
1 990€



Ago T  
2 750€



VTT M3  
1 750€



PROMO  
T bird Miami  
1 450€



RX 2000W  
1 290€



Moto enfant  
électrique



Partenaire Crédit gratuit en 48 fois sans frais

Une laverie *Écologique*

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



WiFi

Wifi Gratuit



Pôle médical · 6d route de Krafft · ERSTEIN · 06 01 825 677 · [www.electric-cars-france.com](http://www.electric-cars-france.com)

Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

# Au Brochet CAFE - RESTAURANT

84 rue du Général de Gaulle · ERSTEIN · 03 67 29 05 05 · [www.cafe-restaurant-au-brochet.fr](http://www.cafe-restaurant-au-brochet.fr)



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

### Week-end des 7, 8, et 9 juin (Pentecôte)

Baeckeoffe, salade verte .....	17€
Tête de veau .....	17€
Souris d'agneau .....	18€
Rognons de veau .....	16€
Carpe frite .....	18€
Poussin d'Alsace .....	15€
Emincé de veau Zurichoise .....	16€
Tartare de cheval .....	17€
Ravioli de canard aux cèpes .....	16€

### Week-end des 14 et 15 juin - Fête des Pères

Langue de bœuf sauce Madère .....	16€
Rognons blancs à la crème .....	16€
Brochettes de biche et merguez de sanglier .....	18€
Pâtes farcies de pintade aux morilles .....	17€
Cervelle d'agneau aux œufs .....	17€
Cuisses de grenouilles à la crème ou en persillade .....	18€
Matelote aux cinq poissons d'eau douce .....	22€

### MENU DE LA FÊTE DES PÈRES

Le menu complet : A emporter 35€ **OU** Sur place 38€  
Entrée et plat : A emporter 29€ **OU** Sur place 32€  
Plat et dessert : A emporter 26€ **OU** Sur place 29€  
Plat seul, avec salade : A emporter 20€ **OU** Sur place 23€

Presskopf de volaille au foie gras, petites garnitures

**OU**

Saumon gravlax, crème aux herbes, pain grillé, bouquet de salades

-----

Mixed grill aux trois viandes et saucisse, pommes grenaille, légumes de saison

**OU**

Lotte façon Bonne Femme, aux tagliatelles

-----

Tarte à la rhubarbe meringuée

**OU**

Entremet pêche et chocolat

Au Restaurant : plus carte et menu Enfant



### Week-end des 21 et 22 juin

Bœuf gros sel et ses garnitures .....	16€
Bouillabaisse et sa soupe .....	24€
Civet de lapin .....	16€
Osso bucco de veau .....	16€
Pluma de porc mariné aux épices douces .....	18€
Joues de bœuf à la bourguignonne .....	16€
Linguine aux crevettes, à l'italienne .....	16€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille .....	15€
Filet de canette aux pêches .....	18€
Ballotine de pintade au foie gras .....	18€
Rizotto aux fruits de mer .....	18€

### Week-end des 28 et 29 juin

Paëlla à la Valencienne .....	18€
Joues de porc au Porto .....	16€
Bouchées à la Reine .....	15€
Bouchée aux poissons et fruits de mer .....	19€
Picanha de veau aux champignons .....	18€
Langue de veau Charcutière .....	17€
Bavette de bœuf farcie à l'échalote .....	18€
Côtes d'agneau grillées .....	18€
Pâtes farcies au veau et aux olives .....	17€
Trio de poissons grillés, persillade .....	20€

### Plats permanents

Saumon gravlax, fromage blanc, pommes sautées .....	16€
Pièce de bœuf, beurre d'herbes, frites, salade .....	17€
Burger de bœuf - Emmenthal ou Munster-, frites, salade .....	12,50€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade .....	12,50€
Filet de sandre, tagliatelles .....	16€
Duo de harengs ou merlans frits au vinaigre, pommes vapeur ...	14€
Anguilles marinées - salade de pdt + 2,50€ - .....	18€

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

**TARTES FLAMBÉES TOUS LES SOIRS**  
**jusqu'au 31 Août**

1 achetée = la même OFFERTE  
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

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

**THERMELEC**  
PHOTOVOLTAÏQUE & IRVE

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

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

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

OFFRE SPÉCIALE  
KIT AUTOCONSOMMATION 3 KW  
AVEC MICRO ONDULEUR

DUALSUN

Fabriquée en France

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

APsystems

16 rue de Nairobi  
67150 ERSTEIN

09 86 64 39 61

www.thermelec-grandest.fr

contact@thermelecpro.com

DEVIS GRATUIT

**M.S.R.**  
MULTISERVICES 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 personnalisés et gratuits

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

**JS VERRE DECOR** SaRL  
Vitrerie Miroiterie

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

Intervention rapide et soignée.

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

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

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

Suite de la page 20



Pour apaiser sa colère, il peut la dessiner, respirer profondément ou taper dans un oreiller. Pour exprimer sa joie, il peut courir ou danser. Grâce à votre aide, il trouvera facilement des techniques qui lui font du bien et qui lui permettent d'exprimer ses émotions.

**Favorisez le jeu symbolique**



Une étude publiée dans la revue scientifique British Journal of Psychology a montré que le jeu symbolique, appelé aussi jeu du faire semblant ou jeu d'imitation favorisait chez les enfants la reconnaissance des émotions ainsi que l'enrichissement du vocabulaire émotionnel.

En jouant à faire semblant, un enfant développe son imagination. Il invente lui-même des histoires, ajuste les règles et interprète différents rôles.

**Faites appel à la visualisation**

Pour l'aider à canaliser sa colère ou sa peur, vous pouvez essayer avec votre enfant la visualisation. Lorsqu'il a peur, aidez-le à visualiser un endroit rassurant où il se sentirait bien. Laissez-le imaginer où serait cet endroit, son décor, les odeurs, les couleurs... Il pourra se réfugier dans cet endroit à chaque fois qu'il aura peur. Visualiser un endroit ou un moment agréable peut avoir exactement les mêmes effets que le ferait la réalité alors n'hésitez pas à essayer.

**Montrez-lui l'exemple**

Enfin, montrez-lui l'exemple. En effet, le meilleur moyen d'aider un enfant à gérer ses émotions c'est tout simplement de vous montrer capable de contrôler les vôtres. Évitez donc de vous laisser submerger par vos émotions devant lui.

Essayez plutôt de mettre de mots sur ce que vous ressentez et sur la technique vous allez mettre en place pour la dépasser. Par exemple : « Je suis triste que nous ne puissions pas partir en vacances la semaine prochaine mais je vais en profiter pour nous aménager un beau jardin » ou alors « Je suis en colère parce que j'ai abîmé le voiture en me garant, je vais faire un peu de sport pour me défouler et après ça ira mieux ! ».

En réagissant de la sorte, vous montrez à votre enfant le chemin à suivre.



Publié avec l'aimable autorisation de www.conso globe.com



0  
3  
8  
8  
6  
7  
9  
1  
9  
0



[maisons-weitel.com](http://maisons-weitel.com)

# Le jardin de vos rêves n'attend que vous !

à seulement 15 minutes de Marckolsheim

- **Plantes de balcon** issues de notre propre culture – avec des années de savoir-faire
- **Herbes aromatiques** en pots
- **Plantes d'intérieur & déco** – un choix plein de style pour votre maison
- **Et toujours des nouveautés à découvrir sur place !**

**Parking gratuit – ambiance conviviale garantie !**



Pflanzencenter Keller, Weißmattenweg 1, 79364 Malterdingen, Allemagne



# 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

### le Bien-être marseille

#### Réflexologie : 15 avantages de marcher pieds nus



Quand l'été arrive, certaines personnes aiment libérer leurs pieds des chaussures et des chaussettes : marcher pieds nus et sentir l'herbe fraîche ou le sable chaud sous leurs pas. Quels sont les avantages de la marche nu-pieds en réflexologie ?

Lorsque l'on marche, c'est la plante du pied qui met en contact le corps avec le sol, supporte le poids du corps et permet de sentir le terrain. Sans la protection qu'apportent les chaussures, cette partie très sensible de notre corps se retrouve exposée aux éléments : marcher pieds nus devient alors une sorte de massage, qui a pour effets bénéfiques de stimuler les points et zones réflexes directement liés aux différents organes, systèmes et glandes, selon la réflexologie des pieds. Ainsi, les plantes des pieds sont le fondement des zones réflexes et de santé optimale de tout le corps. Chouchoutons-les.

#### Principes de la réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire repose sur l'idée que les pieds contiennent des zones réflexes correspondant à différentes parties du corps, et que la stimulation de ces zones peut améliorer la santé et le bien-être général.

Les pieds sont divisés en zones réflexes qui correspondent à différents organes, glandes et parties du corps. Par exemple, la pointe des orteils est censée correspondre à la tête, tandis que la zone autour du talon correspond aux hanches et aux jambes.

En appliquant une pression spécifique sur ces zones, le réflexologue vise à éliminer les blocages énergétiques et à rétablir l'équilibre des fonctions corporelles.

La réflexologie plantaire est souvent basée sur la

théorie que le corps contient une énergie vitale qui circule le long des chemins spécifiques. Des blocages ou des déséquilibres dans cette énergie peuvent entraîner des maladies ou des inconforts.

Marcher pieds nus pour stimuler les points et zones d'appuis de la plante des pieds

Les points et zones d'appuis sont les parties du pied sur lesquelles le corps s'appuie lorsqu'on se tient debout ou que l'on marche. Idéalement, le poids du corps doit être réparti de manière égale entre la partie avant et arrière du pied. La surface qui supporte le poids du corps est coussinée pour protéger les os.

Lors de la marche, un pied « normal » s'appuie selon l'enchaînement suivant :

- le talon du pied,
- les métatarses ( la partie coussinée sous la base des orteils),
- la pulpe des cinq orteils.

Lorsque l'empreinte n'est pas plate ou creuse, il s'agit d'un pied normal et l'empreinte aura une courbe vers l'intérieur d'environ 2 cm.

#### Les avantages importants de la marche pieds nus

Marcher pieds nus apporte un certain nombre d'avantages non négligeables pour la santé.

#### Sur sol plat

La marche pieds nus sur un terrain ou sol plat sensibilise et active les zones réflexes situées sur les points d'appui de la plante du pied.

Marcher pieds nus sur une surface plate :

- 1 - tonifie les muscles du pied, le bas du dos, les muscles de la jambe droite, l'articulation du genou et de la hanche droite
- 2 - diminue la douleur de la jambe droite jusqu'au bassin droit
- 3 - stimule le fonctionnement d'une partie du gros intestin et de l'intestin grêle, améliore la digestion
- 4 - stimule le fonctionnement du foie
- 5 - tonifie le fonctionnement des organes respiratoires
- 6 - diminue la fatigue musculaire des épaules, du

cou et des bras ;

7 - rend la glande thyroïde plus efficace ;

8 - active et supporte le bon fonctionnement des yeux, des sinus, des oreilles, des nerfs crâniens, par correspondance des zones des orteils avec la tête.

#### Sur sol irrégulier

Marcher pieds nus sur un terrain irrégulier active la perception et stimule toute la surface des plantes des pieds ainsi que le sommet de la voûte plantaire, partie très innervée et la plus sensible (pour la majorité des personnes) de tout le corps.

De plus, chaque pas sur un terrain inégal demande de contrebalancer les irrégularités du sol, ce qui permet l'activation de toutes les zones réflexes des plantes des pieds.

À la palette des zones réflexes activées par la marche pieds nus sur terrain plat, la marche sur un sol irrégulier en stimule d'autres. Les effets supplémentaires concernent le bon fonctionnement :

- 1 - du gros intestin et du transit intestinal ;
- 2 - de l'intestin grêle et de l'assimilation des aliments
- 3 - de la rate, organe important pour un système immunitaire efficace
- 4 - du pancréas, pour assurer une bonne digestion
- 5 - des reins qui se chargent de l'élimination des toxines
- 6 - du coeur (pied gauche uniquement)
- 7 - de la colonne vertébrale, pour une plus grande souplesse du sacrum aux vertèbres cervicales.

De façon générale, la marche pieds nus améliore la circulation sanguine et lymphatique. Elle favorise aussi la diminution du stress et l'amélioration du sommeil. Elle permet aussi une prise de

conscience de l'environnement, de la différence entre la marche sur le béton et l'asphalte, sur le sable ou l'herbe.

Marcher pieds nus est en train de devenir une tendance populaire. L'idéal serait de marcher le plus souvent possible les pieds nus sur le sol, le sable, la terre, l'herbe. Une alternative est de **masser la plante des pieds avec une balle hérissée** en le roulant sous le pied.

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

# + ecotech

chauffage & climatisation

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



**-20%**  
SUR LA CLIMATISATION\*

### Chauffage :

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

### Climatisation

### Sanitaire :

- Salle de bains
- adoucisseur

### Photovoltaïque :

Kit Autoconsommation

Ecotech vous propose des formules clé en main !

ENSEMBLE CONSTRUISONS VOTRE NOUVEL UNIVERS !



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



## PERGOLAS et CARPORTS

sur mesure

&

## BAINS NORDIQUES

les jacuzzi chauffés au bois



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,  
chromathérapie 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



### 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**

3 Route d'Ehl  
67230 BENFELD

03 88 74 76 46

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

www.spiess.fr

# EBS FERMETURES

Revendeur Internorm

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

## SHOWROOM

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



Siret n° 935 955 777 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](http://www.ebsfermetures.com)

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**

CLIMATISATION

AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

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



2B rue du Thal · **OBERNAI**

03 88 49 77 78 · [contact@calis-pac.fr](mailto:contact@calis-pac.fr)

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

## les Bons à savoir de marseille

**Comment utiliser le romarin pour éloigner les tiques.**



C'est le printemps et les tiques sont de retour. Ces sales bêtes adorent s'incruster sur votre peau (ou celle de votre animal) dès que vous mettez un pied dans la nature. Et autant vous dire que leur morsure n'est pas sans risque : transmission de maladies, infections... Mieux vaut s'en méfier ! Vous voulez une bonne nouvelle ? Il existe des astuces naturelles pour s'en protéger. Et parmi elles, le romarin est un allié de taille.

**Pourquoi le romarin est-il efficace contre les tiques ?**

Le romarin, ça sent bon la Provence. Et c'est un super aromate pour nos bons p'tits plats. Mais ses utilisations et ses bienfaits vont bien au-delà de la cuisine. C'est aussi une plante aux propriétés répulsives naturelles. Grâce à ses huiles essentielles riches en camphre, en cinéole et en bornéol, elle agit comme un véritable bouclier contre les para-

sites. Les tiques détestent son odeur puissante et préfèrent passer leur chemin. C'est un répulsif efficace et économique. Cerise sur le gâteau : c'est une solution naturelle, respectueuse de votre peau, de vos animaux et de l'environnement.

**Comment préparer un spray anti-tiques au romarin ?**



La méthode la plus simple, c'est de préparer un petit spray à base de romarin que vous pourrez emmener partout avec vous.

Les ingrédients dont vous avez besoin :

- 2 grosses poignées de romarin frais ou séché
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre (optionnel, mais ça booste l'effet répulsif)
- Un vaporisateur vide
- Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citronnelle (facultatif)

La recette :

- Faites bouillir l'eau.
- Ajoutez-y le romarin.
- Laissez infuser hors du feu pendant une bonne demi-heure (plus ça infuse, mieux c'est).
- Filtrez l'infusion pour retirer les morceaux.
- Ajoutez une cuillère de vinaigre de cidre si vous le souhaitez.
- *Optionnel* : Versez quelques gouttes d'huile essentielle.
- Versez le tout dans votre vaporisateur.

Et voilà ! Il ne vous reste plus qu'à pulvériser généreusement sur vos vêtements, vos chaussures, vos bras, vos jambes. Vous pouvez même en diffuser sur le pelage de votre chien (attention aux yeux !). Répétez l'opération toutes les deux heures si vous restez longtemps dehors.

**Peut-on utiliser l'huile essentielle de romarin contre les tiques ?**

Oui, tout à fait ! L'huile essentielle de romarin est même encore plus concentrée en principes actifs. Si vous préférez cette option, voici comment faire un répulsif maison : Vous aurez besoin de : 10 gouttes d'huile essentielle de romarin 100 ml d'eau 1 cuillère à soupe d'alcool (type vodka ou alcool à 70°) pour mieux disperser l'huile Un vaporisateur

La recette du répulsif anti-tiques avec de l'huile essentielle de romarin Mélangez l'alcool et l'huile essentielle dans le vaporisateur. Ajoutez ensuite l'eau. Secouez bien. Et c'est prêt. Comme pour le spray à infusion, vaporisez sur vos vêtements et votre peau avant de sortir. Petite précision : faites toujours un petit test sur votre peau avant la première utilisation pour éviter toute réaction allergique.

**Comment utiliser le romarin pour protéger votre jardin ?**

Vous aimez flâner pieds nus dans votre jardin ? Installez du romarin dans vos massifs !

Planter quelques pieds de romarin autour des zones où vous passez du temps (terrasse, coin barbecue, aire de jeux pour enfants...) peut réduire naturellement la présence des tiques.

# 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

# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace



ZA du PAPE - 18 rue de Kyoto

**ERSTEIN**

**03 88 98 88 80**

www.hpaluminium.fr

f /Helmbacher Pierre Aluminium



**PERGOLAS À :**  
Toiture fixe -  
Bioclimatique -  
Toile retractable -

**CLAUSTRA •**

**PORTAILS •**

**GARDE-CORPS •**

**PORTES DE GARAGE •**

**MOTORISATIONS •**

**CLÔTURES •**



# 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



**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

**Niko Bike**  
Achat & Vente d'Occasion - Dépôt Vente - Entretien

En juin, pédalez fûté : adoptez un vélo d'occasion à petit prix et grand plaisir !

Plus grand stock de vélos d'occasion du Centre Alsace

14 rue du G<sup>al</sup> de Gaulle • BENFELD • 06 69 44 44 29 • nikobike67230@gmail.com  
Retrouvez-moi sur Niko Bike Benfeld ou sur Niko\_Bike\_Benfeld

**Clinique ELECTRO - DIESEL**  
Le spécialiste multimarque du moteur diesel en centre Alsace pour professionnels et particuliers

**Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé ?**

**MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES**

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

**INJECTION DIESEL**

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

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

Suite page 26

Le bonus, c'est que le romarin est super facile à cultiver : il adore le soleil et il supporte bien la sécheresse. Bref, il demande très peu d'entretien. Vous pouvez même en profiter pour en cueillir quand vous cuisinez !

### Peut-on protéger son animal avec le romarin ?



Oui, mais avec prudence. Vous pouvez pulvériser légèrement le spray à base d'infusion de romarin sur le pelage de votre chien avant une balade en forêt ou dans les hautes herbes. **Ne pas pulvériser d'huiles essentielles sur vos animaux.** Évitez d'en mettre près des yeux, du museau et des zones sensibles. Mieux vaut demander conseil à votre vétérinaire avant d'appliquer quoi que ce soit.

### Quelques conseils bonus pour éviter les tiques

Voici quelques gestes simples à adopter pour éviter les tiques. Portez des vêtements longs et clairs (pour repérer plus facilement les tiques). Rentrez votre pantalon dans vos chaussettes (oui, ce n'est pas très glamour, mais ça marche). Évitez de marcher dans les hautes herbes sans protection. Inspectez votre peau et le pelage de vos animaux en rentrant de balade.

### Que faire si vous repérez une tique ?

Et si, malgré toutes vos précautions, une tique arrive à s'accrocher... Pas de panique ! Retirez-la rapidement avec une pince à tiques, calmement. C'est la seule et unique façon de s'en débarrasser sans risque.

### Comment enlever une tique ?

Il faut tirer ou tourner ?

Ôter une tique le plus rapidement possible réduit le risque d'attraper la maladie de Lyme. Mais pour l'enlever, faut-il tourner, comme le recommandent les fabricants de tire-tique ? Ou tout simplement tirer, comme le conseillent les autorités sanitaires américaines ?

Si une tique s'est malgré tout accrochée, la bestiole doit être enlevée le plus rapidement possible, idéalement dans les 12 heures. Reste à savoir com-

ment, précisément, s'en débarrasser. Car les recommandations ne font pas consensus. En France, l'usage le plus répandu est de l'enlever à l'aide d'un tire-tique, en tournant. C'est pourtant à l'opposé des recommandations américaines, qui insistent : il ne faut surtout pas tourner au moment du retrait.

Pour comprendre cette divergence, il faut savoir que les autorités sanitaires américaines conseillent d'utiliser en priorité, pour le retrait de la tique, une pince à bouts très fins. Or une fois la tique pincée au plus près de la peau, tourner l'instrument et en même temps maintenir une pression suffisante pour garder la tique coincée n'est pas chose aisée. Le risque est grand de relâcher la prise et de briser la tique en deux. Le plus simple est donc de tirer vers le haut, doucement mais sûrement, en faisant en sorte de prendre toutes les parties de la tique.



En France, c'est le tire-tique, ou crochet à tiques qui est conseillé, et vendu en pharmacie pour enlever les tiques. Là, c'est la rotation qui prime. Le tire-tique doit être glissé sous la tique, puis tourné car « le mouvement

de rotation diminue les capacités de fixation des petites épines du rostre, et diminue donc la résistance au retrait », explique Denis Heitz, directeur général d'O'tom, un des fabricants de crochets à tiques. La traction donne de moins bons résultats.

**Au final, il faut simplement adapter le geste à l'instrument utilisé.** Et que l'on tourne ou que l'on tire, si la tique est complètement extraite de la peau, tout va bien. L'essentiel est de ne pas presser l'abdomen de la tique au moment du retrait, car cela augmente le risque de transmission d'agents pathogènes. C'est pourquoi il faut absolument éviter d'utiliser une pince à bouts biseautés.

Et si jamais vous n'avez pas réussi à enlever les parties piqueuses de la tique, pas de panique, « car les glandes salivaires qui contiennent les microbes sont situées dans le ventre », souligne Nathalie Boulanger, pharmacienne au Centre national de référence (CNR) Borrelia de Strasbourg. Dans ce cas, un médecin peut aider à extraire les morceaux restés fixés à la peau. Ou on peut tout simplement attendre que les résidus sèchent et tombent tout seul.

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place



Livraison



Contrôle après 1 an

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

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

Mon patron fait le meilleur prix !

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

Gérant  
Rainer Hugelmann



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

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 10h00-18h00 | Tél.: 00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

[www.cuisineequipee-hugelmann.fr](http://www.cuisineequipee-hugelmann.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 HEPP, POLICE, ZZ TOP, LED ZEPPELIN, EAGLES, JOAN JETT, STATUS QUO, SCORPIONS, PINK FLOYD, U2, FOREIGNER et bien d'autres...

☎ 06 07 79 12 60

✉ 4ugroup@orange.fr

📌 4U ForYou

## CONCERTS JUIN 2025

**Vendredi 6 Juin - BINDERNHEIM**  
Guinguette Chez Jules à partir de 19h30

**Vendredi 20 Juin - ROSHEIM**  
Tropical Coffee Shop  
12, rue du Maire Georges Baruch à partir de 20h

**Vendredi 27 Juin - OBENHEIM**  
Alsace Rétro Passion  
Rue de Daubensand 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"

## l'alimentation marseille

### 5 aliments toxiques lorsqu'ils sont réchauffés



Cuisiner les restes, c'est bien... mais certains aliments ne peuvent pas être réchauffés ! Voici la liste des aliments toxiques.

#### Peut-on réchauffer tout type d'aliment ?

La réponse est non : certains d'entre eux doivent éviter d'être cuits puis réchauffés. Si vous avez des restes, rien ne vous empêche toutefois de les manger froids, cela vous évitera de les jeter. Salades, sandwichs, les idées ne manquent pas !

#### Les 5 aliments à éviter de réchauffer : ils deviennent toxiques !

Entendons-nous bien lorsque l'on parle d'aliments toxiques : vous risquez très rarement de graves complications ; au pire, une intoxication alimentaire. Mais ces aliments réchauffés peuvent vous occasionner des maux de ventre ou des difficultés de digestion. Il vaut mieux éviter ces produits alimentaires, donc.

#### Quelques aliments toxiques une fois réchauffés

#### Le poulet



Il vous reste du poulet rôti après votre déjeuner du dimanche ? Il vaut mieux le manger froid. En effet, les bactéries se développent rapidement sur la viande cuite. Si vous réchauffez votre poulet au micro-ondes, cela n'éliminera pas les bactéries : votre poulet peut devenir toxique.

#### Les pommes de terre



Évitez de faire cuire trop de pommes de terre d'un coup. En effet, il vaut mieux éviter de faire réchauffer des pommes de terre. Plus on cuit une pomme de terre, plus certaines molécules qu'elle contient, les glycoalcaloïdes, se développent.

Ces molécules peuvent entraîner des troubles gastro-intestinaux. S'il vous reste des pommes de terre cuites, mieux vaut donc les manger en salade.

#### L'oeuf



Il est inutile, voire dangereux, de réchauffer un oeuf au micro-ondes. Plus il est cuit, plus il peut devenir toxique, du moins difficile à digérer. Lorsque vous cuisinez des oeufs, cassez-les directement dans la poêle ou votre préparation et ne cuisinez que des oeufs extra-frais.

Vous avez des oeufs durs qui restent ? Mangez-les froids de préférence.

#### Les crevettes



Tous les fruits de mer possèdent une date de péremption très courte. Ainsi, les crevettes doivent éviter d'être conservées plus d'un jour au réfrigérateur. Et si vous les réchauffez, vous multipliez les bactéries potentiellement présentes sur les crevettes.

Consommez donc vos crevettes directement après achat. Si vous les conservez quelques jours et les réchauffez, vous risquez l'intoxication alimentaire !

#### Les champignons



On sait déjà que les champignons issus de la cueillette sauvage doivent être consommés avec la plus grande prudence. Mais certaines personnes ont des difficultés à digérer les champignons, ce d'autant plus s'ils ont été réchauffés. Le passage au micro-ondes modifie en effet la structure de certains aliments : les champignons en font partie.

Des champignons réchauffés peuvent occasionner maux de ventre et troubles digestifs.

Publié avec l'aimable autorisation de [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

FERMETURES  
BERGER



## REVENDIQUEZ LA QUALITÉ EXIGEZ LA PERFORMANCE OSEZ LA DIFFÉRENCE

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

**03 90 57 85 36**

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'  
Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

fermetures-berger.fr



## UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



### POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Des douches françaises sécurisées

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



MaPrimeAdapt'  
Douche éligible

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

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

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](http://www.douche-serenite.com)

**Devis rapide  
et GRATUIT**

# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

JUIN 2025 n°203

Le Marsel et ses annonceurs souhaitent une Bonne Fête à tous les papas !



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)



## à HERBSHEIM

72a rue Principale • 03 88 74 57 59

[www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com](http://www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com)

OUVERT du lundi au samedi - Uniquement sur RDV

DERNIÈRE CHANCE POUR VOTRE

Summer Body

**-40%\*** sur TOUTES les technologies (LPG, CRYO; etc...)

Une révolution, il agit sur la satiété, VOUS PERDEZ DU POIDS !

Arrivée du **NOUVEAU LPG** Innovation Brevetée dans votre **CENTRE CRYSTAL CELLU M6 INFINITY** ENDERMOLOGIE® AUGMENTÉE

Santé - Beauté - Bien-être

Activez votre métamorphose. Resculptez, lissez, rayonnez. Venez découvrir notre nouvelle performance



LPG INNER POWER BETTER LIFE



Avant

Après

**NOUVEAU ! NOUVEAU ! NOUVEAU ! NOUVEAU !**



**À GAGNER DES CURES**

Votre choix :

- 1 cure de 5 soins corps
- ou
- 1 cure de 3 soins visage

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Date de naissance : .....  
 Adresse : .....  
 Ville : .....  
 CP : ..... Téléphone : .....

**ICE KUB 2 Cryosculpt**

3 fois plus de résultats, jusqu'à -12°C  
 Jusqu'à 100% de cellules adipeuses détruites

**SOTHYS**

Sothys Corps  
 Amincissement, raffermissant et délassant

Sothys visage anti-âge  
 Gagnez 5 ans dès les premiers soins

JEU CONCOURS



Pour participer : il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli jusqu'au 30/06/2025, cachet de la poste faisant foi à : Centre Crystal - 72A rue Principale / 67230 HERBSHEIM  
 Possibilité de jouer par mail : [centrecrystal@outlook.com](mailto:centrecrystal@outlook.com)  
 Règlement du jeu en institut / Jeu gratuit sans obligation d'achat

\*Offre valable jusqu'au 30/06/2025, voir conditions en institut

© le Journal de marseille - Photos non contractuelles : ©Freepik - sous réserve de fautes de frappe - ne pas jeter sur la voie publique