

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

OCTOBRE 2025 n°206



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur www.lejournaldemarseille.fr

CHEMINETTE

Page 2



Côté feu



Côté toiture



03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



ZIMMERMANN

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

03 88 95 89 31

www.literiezimmermann.fr

Ouvert du lundi
au samedi :
de 8h30 à 12h00
& de 13h30
à 17h30

RC SAVERNE B 324 310 838

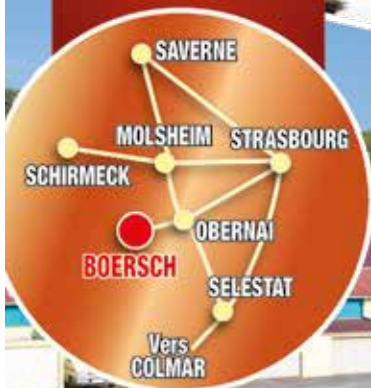
Du 1^{er} septembre
au 31 octobre
2025



Les
Journées
Privilèges

ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie
DEPUIS 1934



- Vente directe à l'usine
- Toutes dimensions possibles
- Conseil d'un spécialiste
- Qualité, prix

www.literiezimmermann.fr



Un savoir-faire développé pour votre maison



Côté Feu

- Cheminée
- Poêle à bois
- Poêle à pellets
- Conduit de fumée
- Tubage



Côté toiture

- Charpente
- Couverture
- Zinguerie
- Fenêtre de toit
- Étanchéité

**Demandez
votre devis gratuit**

VELUX®



les Animaux de marseille

Rouges-gorges en automne : l'aliment inattendu qui peut les sauver



Dès la mi-septembre, aider les jeunes rouges-gorges à s'alimenter ne demande pas des mélanges complexes. Une base simple, connue pour être efficace, peut suffire à soutenir ces petits passereaux à la sortie du nid.

À l'automne, les rouges-gorges commencent à chercher davantage de nourriture pour affronter l'hiver. Pour les aider efficacement, il est recommandé de leur proposer des aliments proches de leur régime naturel. Les vers de farine, les fruits ou les graines sont à privilégier, mais certains aliments du quotidien, comme les pâtes cuites nature et sans sel, peuvent aussi dépanner ponctuellement, à condition de ne pas en faire la base de leur alimentation.

Une base simple mais efficace : les pâtes cuites pour rouges-gorges

« La RSPCA (organisation caritative de protection des animaux au Royaume-Uni) assure que chacun

peut contribuer à nourrir les oiseaux à moindre coût, sans avoir besoin d'aliments spécialisés », peut-on lire sur Devon Live. Facile à digérer et riche en énergie, ce choix, accessible dans toutes les cuisines, répond à une exigence, offrir aux oiseaux une nourriture consistante et sûre.

Ce geste est d'autant plus pertinent qu'il ne demande ni préparation complexe ni mélange spécialisé. Une poignée de pâtes cuites, déposée régulièrement dans les mangeoires, peut réellement compenser les difficultés des juvéniles. Cette denrée quotidienne peut être un outil écologique au service de la survie des rouges-gorges en automne.

Pourquoi varier, malgré tout ?

Fruits, graines et cacahuètes non salées en complément. Si les pâtes cuites constituent une base solide, les spécialistes rappellent qu'il reste essentiel d'apporter une diversité nutritionnelle. La RSPCA souligne qu'il est préférable de « diversifier l'apport avec fruits frais (pomme, poire), graines naturelles, ou encore cacahuètes non salées hachées ». Ces aliments complètent les besoins des rouges-gorges en sucres, lipides et protéines.

De plus, varier les apports attire une plus grande variété d'espèces autour des mangeoires. Les rouges-gorges y trouvent un régime équilibré, tandis que d'autres oiseaux profitent de la complémentarité des ressources. Cette diversification renforce le dynamisme du jardin et multiplie les chances de survie des oiseaux lorsque l'automne se transforme en hiver rigoureux.

Nourrir les rouges-gorges : un geste à adapter selon la saison

Nourrir les rouges-gorges ne se réduit pas à un plaisir de jardinier, c'est un acte écologique face à la perte d'habitat, à la raréfaction des insectes et aux effets du changement climatique. Ces menaces fragilisent la faune sauvage, et chaque apport alimentaire compense des ressources naturelles devenues insuffisantes. À l'automne et en hiver, les rouges-gorges apprécient également les vers de farine, ainsi que les raisins secs, baies séchées ou flocons d'avoine trempés dans l'huile. Ces aliments respectent leurs habitudes alimentaires, puisqu'ils recherchent surtout leur nourriture au sol.

L'anticipation de cette préférence améliore l'efficacité des mangeoires. Il est préférable de déposer la nourriture au sol ou sur des plateaux bas, car les rouges-gorges s'alimentent surtout à terre. Les graines mélangées destinées aux passereaux peuvent également être utilisées, à condition de privilégier celles sans additifs ni sel. Enfin, il est essentiel de maintenir les mangeoires propres et d'éviter les restes de cuisine gras ou salés, qui sont nocifs pour les oiseaux.



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

La résidence Schubert

NOUVEAU



Prêt à Taux Zéro

RE 2020

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

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

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

Chauffage individuel par plancher chauffant. Garages et parkings pré-équipés IRVE



emplacements vélos.



Près de SUNDHOUSE

MAISON 7/8 PIÈCES + DÉPENDANCES
184m², salon/séjour, c.équipée, 2 sdb, 5 ch, 3 dép., cour, jardin **21 ares**, dpe d
TRAVAUX À PRÉVOIR
470 000,00€ Hono charge vendeur



SÉLESTAT

STUDIO

34m², salon/cuisine 26m², sde/WC, terrasse SUD 10m², cave, garage, dpe f, charges : 619€/an, 38 lots principaux
96 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

MAISON 6 PIÈCES SUR 11 ARES
132m², salon, séjour, 3 ch, sdb, jardin, cour, **11 ares**, dpe f, **POSSIBILITÉ BI-FAMILLE + TERRAIN À BÂTIR**
318 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD CENTRE

BRASSERIE + HABITATION

· Brasserie avec licence IV, terrasse
· Logement 7/8 pièces 135m², 3 ch, 3 pièces, c. aménageables, cour, dpe g
309 000,00€ Hono charge vendeur



Près d'ERSTEIN

MAISON 6 PIÈCES + 2 DÉPENDANCES
147m², salon, séjour, 4 ch, ss-sol, 2 dépendances, jardin, **11,55 ares**, dpe g
POSSIBILITÉ TERRAIN À BÂTIR
278 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

APPARTEMENT 4/5 PIÈCES

109m², 2^{ème} étage, salon/séjour, 3 ch, cuisine + sde équipées, cave, parking, dpe c, charges : 1 833€/an, 20 lots
176 000,00€ Hono charge vendeur



Près de BENFELD

APPARTEMENT 3/4 PIÈCES + JARDIN
78m², salon/séjour/cuisine équipée 2 ch, sdb, combles aménageables, jardin **45m²**, parking, dpe d
165 000,00€ Hono charge vendeur



Près de RHINAU

MAISON 6/7 PIÈCES + DÉPENDANCES
186m², salon/séjour, cuisine, 4 ch, cour, jardin, dépendance avec garage **9,60 ares**, chauffage gaz, dpe e
249 000,00€ 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

© Le Journal de Marsel/Edith

**Offenburg
Oberrhein
Messe**

la Foire d'automne
du Rhin Supérieur

à moins de 30 minutes de Strasbourg

**Divertissements et loisirs
pour toute la famille**

**27.9.
5.10.**

Expérience
Découverte
Shopping

AVEC LE CODE PROMO
MARSEL25

économisez 1,00 EUR sur
votre billet en ligne.

Scannez le code QR suivant pour vous
rendre sur notre billetterie en ligne.
Offre non cumulable

www.oberrhein-messe.de Parc Expo Offenburg

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

**Arts
PAYSAGES**

Créations et aménagements paysagers

- 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***

**SI
services à
la personne**

**Devis
Gratuit**

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

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

le Jardin de marseille

**Les plus beaux arbustes persistants à
planter au début de l'automne**



Le début de l'automne est la période idéale pour planter certains types d'arbustes persistants. Dans cet article, les plus beaux arbustes persistants, classés selon leur exposition idéale – plein soleil ou ombre/mi-ombre. Enrichissez votre jardin avec ces végétaux résilients !

Les arbustes persistants offrent l'avantage d'un feuillage qui reste beau toute l'année, offrant ainsi à votre jardin un attrait constant. La période entre la fin de l'été et le début de l'automne est souvent considérée comme le moment idéal pour planter ces arbustes. Non seulement le sol est encore assez chaud pour favoriser une bonne croissance des racines, mais il commence également à être humide, ce qui aide à l'implantation. Voici une sélection des plus beaux arbustes persistants à planter, classés selon leur besoin en lumière.

Quels arbustes persistants à planter en plein soleil ?

Laurier Rose (*Nerium oleander*)



Le Laurier Rose est un arbuste méditerranéen qui éblouit par ses fleurs en forme de trompette, disponible dans diverses couleurs. Il peut atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur et est souvent utilisé pour les haies ou comme spécimen isolé.

Le Laurier rose préfère un sol bien drainé et tolère bien la sécheresse une fois établi. Veillez à espacer les plants d'au moins 1 mètre pour permettre une bonne circulation de l'air.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*)



Plus qu'une herbe aromatique pour la cuisine, le romarin est également un arbuste ornemental. Ses feuilles en aiguilles et ses fleurs bleues ou violettes en font un excellent choix pour les bordures. Le romarin aime les sols légers et bien drainés.

Plantez-le en plein soleil et arrosez modérément. Évitez les sols trop argileux ou humides.

Ciste (*Cistus*)



Le Ciste est un arbuste de petite à moyenne taille, originaire du bassin méditerranéen. Ses fleurs de style papier crépon sont généralement de couleur blanche ou rose.

Le Ciste demande un sol pauvre et bien drainé. Il résiste bien à la sécheresse et n'a pas besoin de beaucoup d'entretien une fois établi.

Buis (*Buxus sempervirens*)



Le buis est connu pour sa capacité à être taillé dans diverses formes. Il est souvent utilisé dans les jardins à la française et pour les bordures.

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 !



www.sdimmobilier.fr

contact@sdimmobilier.fr

VOTRE ESTIMATION OFFERTE *

☎ **03 88 75 75 74**



* Dans le cadre d'un projet de Vente



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



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



SIRET : 524 800 950 00015



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

8 rue d'Italie - 67230 Benfeld
Parc d'activités des Nations

audrey@peintures-ruppel.fr

03 90 57 96 08

06 73 43 33 67

Du lundi au vendredi

9h00-12h00

14h00-18h00

Le samedi

9h00-12h00

fermé lundi & mercredi AM

Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

DÉCORATION

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 31/10/2025,
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 DUPPICHEIM

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



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




Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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

Étude de projet - Devis gratuit

*selon la loi en vigueur

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






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.

L'AUTOMNE EST LÀ
La saison idéale de taille et de plantation
Taille des haies - Taille d'arbustes - Taille de massifs et plantes

VENTE DE PLANTES
Aux particuliers et aux professionnels
Nous vous accueillons du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h ainsi que le samedi de 8h à 15h
Ligne directe vente : 03 10 45 57 90

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

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

sur les prestations d'entretien de jardin



28 rue de Wittisheim • **BINDERHEIM**
03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31
www.saintpaul-espacesverts.fr
Siret : 802717140 00015 - ©JDM Editions / Edith* *selon la loi en vigueur



Cédric Barthelmebs
Entretien & Création de jardin

Nous entretenons votre jardin, et vous bénéficiez de 50% de crédit d'impôts selon l'article 199 quater de la loi de 2007

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

- Entretien • Engazonnement
- Plantation • Taille • Tonte
- Scarification • Dallage
- Désherbage • Cloture ...



Suite de la page 04

Le buis apprécie un sol bien drainé et légèrement acide. Il peut tolérer l'ombre partielle, mais pousse mieux en plein soleil. Un arrosage régulier au début favorisera une meilleure croissance.

Photinia (Photinia × fraseri)



Le Photinia est apprécié pour son feuillage qui change de couleur, passant du rouge au vert. Il sert souvent de haie ou d'arbuste ornemental.

Le Photinia a besoin d'un sol bien drainé et préfère une exposition ensoleillée, bien que l'ombre partielle soit également acceptable. Arrosez régulièrement pendant les premières années.

Oranger du Mexique (Choisya ternata)



Cet arbuste décoratif est connu pour ses feuilles brillantes et ses fleurs parfumées en forme d'étoile. Cet arbuste persistant préfère les sols bien drainés et tolère aussi bien le plein soleil que

la mi-ombre. Il apprécie des arrosages réguliers, mais n'aime pas les sols détrempés.

Les arbustes persistants qui se plaisent à l'ombre ou la mi-ombre

Rhododendron



Le Rhododendron est un arbuste de grande taille qui produit des fleurs colorées en grappes.

L'arbuste préfère un sol acide, humide, mais bien drainé. Arrosez-le généreusement surtout pendant la période de floraison et ajoutez un paillis d'écorce de pin pour maintenir l'acidité du sol.

Sarcococca (Sarcococca confusa)



Ce petit arbuste d'ombre est apprécié pour son feuillage dense et ses fleurs parfumées.

Ce petit arbuste d'ombre préfère un sol riche et humide. Il peut être planté en pot ou en pleine

terre et aime être à l'abri des vents froids.

Camélia (Camellia japonica)



Le Camélia est célèbre pour ses grandes fleurs charnues et ses feuilles brillantes.

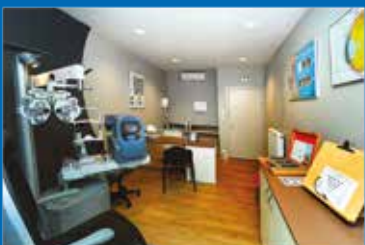
Le Camélia aime les sols acides et bien drainés. Assurez-vous que l'emplacement choisi est à l'abri des vents forts et du soleil matinal, qui pourrait brûler les bourgeons.

Hortensia (Hydrangea)



Les hortensias sont appréciés pour leurs grandes fleurs en boule, qui peuvent changer de couleur en fonction du pH du sol.

Suite page 08



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN

Jusqu'au 18 octobre

LES JOURS KRYs
**VOTRE 1^{ÈRE} MONTURE
C'EST KDO**
Krys™

*Voir conditions en magasin

3 rue Mercière • ERSTEIN

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



CYCLES SCOOTs 67
Ventes & réparations du vélo à la moto
Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried
ERSTEIN

**OFFRES
d'AUTOMNE**

sur les vélos en stock



Vélos électriques
à partir de
1 199€

Partenaire du **Crédit Mutuel** votre crédit à taux 0%
Gamme vélo enfant en stock. Sélection de promotions sur VAE

Rieju
du 50cc au 700cc

Scooter SYM
du 50cc au 500cc

MINI CROSS YCF
à partir de 1 149€



33 avenue de la Gare • 03 88 98 13 13

www.cyclescoots67.fr

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



© J.D. Editions

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

**NOUVELLE COLLECTION
NOUVEAUTÉS**

-20%
sur TOUT
TOUT le MAGASIN

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



RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

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

GRAND PARKING GRATUIT

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

© Le Journal de Marsel / Edith - *Offre valable jusqu'au 26/10/2025

0924 le Journal de marsel



PHOTOVOLTAÏQUE & IRVE

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

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

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

OFFRE SPÉCIALE

KIT AUTOCONSUMMATION 3 KW

AVEC MICRO ONDULEUR

DUALSUN

Fabriquée en France

À partir de **5 990€ 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



François Isinger

P A Y S A G E S

francois.isinger@gmail.com

www.francoisisingerpaysages.com

3, route de Schirmeck

67120 DUPPIGHEIM

Tél. 03 88 50 85 25

Port. 06 72 36 33 28

• Escaliers paysagers • Pavage, Dallage, Terrasse

• Murs en gabion • Création d'espaces minéraux

• Clôture occultante en remplacement de thuyas






Suite de la page 06

Les hortensias préfèrent un sol riche, humide et bien drainé. Ils aiment la lumière diffuse ou la mi-ombre, surtout dans les climats plus chauds. L'arrosage doit être régulier pour maintenir le sol humide, mais pas détrempé.

Mahonia (Mahonia aquifolium)



Le Mahonia est un arbuste à feuillage persistant qui produit des grappes de fleurs jaunes suivies de baies bleu-noir.

Plantez votre Mahonia dans un sol bien drainé, en ombre ou en mi-ombre. Arrosez régulièrement au début pour favoriser l'enracinement, puis réduisez.

Skimmia Japonica



Le Skimmia est apprécié pour son feuillage persistant, ses fleurs parfumées et ses baies colorées.

Le Skimmia préfère un sol fertile et acide à neutre. Plantez-le en ombre ou mi-ombre et assurez-vous que le sol est bien drainé. Un paillis organique aidera à conserver l'humidité.

Aucuba du Japon (Aucuba japonica)



Avec ses feuilles vertes panachées de jaune ou de blanc, l'Aucuba du Japon est un excellent choix pour ajouter un peu de lumière aux zones ombragées du jardin.

L'Aucuba du Japon est très tolérant et peut pousser dans une variété de sols. Cependant, un sol bien drainé est idéal. Une exposition à la mi-ombre ou à l'ombre complète est préférable, en particulier dans les climats plus chauds.

La diversité des arbustes persistants vous offre ainsi un éventail de possibilités pour ajouter de la couleur et de la structure à votre jardin, tout au long de l'année. Le début de l'automne est le moment idéal pour planter ces arbustes, alors profitez-en !

9 plantes aromatiques à planter en automne pour un hiver plein de saveurs

Voici une liste de plantes aromatiques adaptées à une plantation automnale

BROYEUR À VÉGÉTAUX

Ø de branche jusqu'à 13 cm - Avec tapis ameneur



APPAREIL EN LOCATION

JOST

MOLSHEIM

03 88 38 32 99

www.jost-sa.com

et capables de subir les rigueurs de l'hiver. De quoi profiter de leurs saveurs et de leurs vertus durant toute la saison hivernale.

L'automne est le moment idéal pour penser aux herbes aromatiques qui agrémenteront vos plats pendant la saison froide. Si vous pensez que la fin de l'été sonne le glas pour votre jardin aromatique, détrompez-vous. Plusieurs plantes aromatiques sont particulièrement résistantes au froid et se cultivent très bien en automne.

Quelles plantes aromatiques résistent au froid de l'hiver ?

Thym



Le thym est une plante vivace qui se plaît dans les régions tempérées. Il est non seulement utilisé comme condiment, mais aussi pour ses vertus médicinales. Cette plante résiste très bien au froid et son parfum devient même plus prononcé en hiver !

Le thym préfère un sol bien drainé et une exposition ensoleillée. Il est préférable de planter des boutures ou des jeunes plants plutôt que de semer des graines. Vous pouvez planter le thym en automne, et il sera capable de survivre pendant l'hiver. Un léger paillage peut aider à protéger les racines contre les gelées sévères.

Romarin



Le romarin est une autre plante vivace qui résiste bien aux conditions hivernales. Cette herbe méditerranéenne est non seulement délicieuse, mais également dotée de propriétés antiseptiques.

Suite page 10

Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades



SPITZ CROVISIER

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

17, rue de la Dordogne
 67920 **SUNDHOUSE**

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

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

FAB VINS

Dégustation de vins à votre domicile

Soirée entre ami(e)s
 Associations / Entreprises / CSE
 Mariages / Fêtes

- Coffrets cadeaux sur mesure
- Rhums arrangés des Caraïbes
 - Accords Mets / Vins
- Gamme de saucissons secs

06 36 97 41 61 • sasfabvins@gmail.com  fabvins67  Fab'vins

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

TONTE • TAILLE • ELAGAGE • DESHERBAGE • PLANTATION AMENAGEMENT EXTERIEUR

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

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

Suite de la page 08

Le romarin nécessite un sol bien drainé et une exposition ensoleillée, similaire au thym. Vous pouvez le planter en automne pour garantir un bon enracinement avant l'hiver. Étant donné que le romarin est une plante plus grande, assurez-vous de lui laisser suffisamment d'espace pour se développer. Un bon drainage est crucial, car le romarin n'aime pas l'humidité stagnante.

Sauge



La sauge est une herbe à la fois culinaire et médicinale qui peut résister à des températures très basses. Elle est souvent utilisée pour agrémenter les plats de volaille et les sauces.

La sauge préfère un sol riche et bien drainé. Il est préférable de planter des boutures ou des plants déjà cultivés pour obtenir les meilleurs résultats. Un site ensoleillé est idéal, bien que la sauge puisse tolérer un peu d'ombre. Tout comme le thym et le romarin, un paillage peut aider à protéger la plante pendant les mois d'hiver.

Persil



Le persil est généralement considéré comme une plante annuelle, mais il peut survivre à un hiver doux s'il est bien protégé.

Cette herbe polyvalente est parfaite pour agrémenter les salades, les soupes et les sauces.

Le persil peut être semé directement en pleine terre ou en pots en automne. Il préfère un sol

humide, mais bien drainé et une exposition semi-ombragée. Pour l'aider à survivre à l'hiver, assurez-vous de pailler généreusement autour des plants.

Ciboulette



La ciboulette est une herbe aromatique vivace appartenant à la famille de l'ail et de l'oignon. Ses tiges minces et creuses peuvent être hachées et utilisées pour ajouter une saveur délicate à divers plats.

Cette plante aromatique préfère un sol humide et bien drainé, en plein soleil ou en mi-ombre. Vous pouvez la multiplier en divisant les touffes existantes. Pour l'hiver, une fine couche de paillage peut aider à protéger les bulbes.

Sarriette des montagnes



Cette plante vivace est souvent utilisée en cuisine pour son goût légèrement poivré. Elle est aussi connue pour ses propriétés antiseptiques et digestives. La sarriette des montagnes nécessite un sol bien drainé et une position ensoleillée. Elle apprécie également les sols légèrement calcaires. Bien qu'elle soit résistante au gel, un paillis d'hiver peut la protéger des vents froids.

Estragon



L'estragon est une plante vivace qui ajoute une saveur anisée aux plats. Il en existe deux variétés principales : l'estragon français et l'estragon russe, le

français étant le plus prisé pour la cuisine. L'estragon aime les sols légers, bien drainés et une exposition ensoleillée. Plantez des divisions ou des boutures en automne. Pour l'hiver, assurez-vous que le sol ne devienne pas trop humide, au risque de faire pourrir les racines.

Menthe



La menthe est une plante aromatique vivace qui se décline en de nombreuses variétés, dont la menthe poivrée et la menthe verte. Elle est souvent utilisée en cuisine et la réalisation de boissons.

La menthe préfère les sols humides et peut être plantée en plein soleil ou en mi-ombre. Étant donné sa tendance à se propager, il est conseillé de la planter dans un conteneur ou un espace délimité. Un paillis d'hiver peut aider à protéger ses racines.

Origan



L'origan est une plante aromatique vivace, souvent utilisée dans la cuisine méditerranéenne. Elle s'avère parfaite pour relever les pizzas ! L'origan préfère un sol bien drainé et une exposition ensoleillée. Vous pouvez planter des graines, des boutures ou diviser les touffes existantes en automne. Un paillage d'hiver est bénéfique, surtout dans les régions très froides. Même pendant les mois les plus froids de l'année, chacune de ces herbes aromatiques peut donner une nouvelle dimension à vos plats tout en ajoutant de la beauté à votre jardin durant l'hiver !

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

+ecotech

chauffage & climatisation



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

AVEC LA **POMPE À CHALEUR**, FAITES DES ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE, TOUT EN RESPECTANT LA PLANÈTE !



Économies

jusqu'à 70% de réduction
sur votre facture de chauffage



Éligible aux aides

Profitez des subventions de l'État



Écologique

Une énergie propre,
qui réduit vos émissions de CO₂



Durabilité

Une solution fiable et moderne,
pensée pour durer



Confort

Chauffage, climatisation
et eau chaude toute l'année.



Site n° 489 083 097 000 43 - ©JDM Editions/Edith

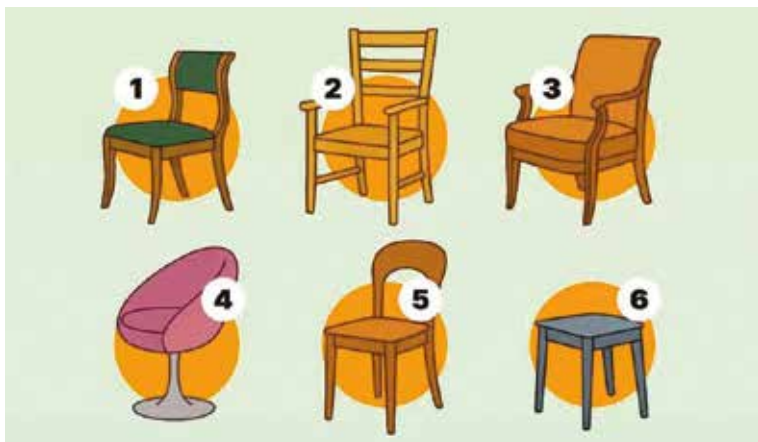
Installation - Entretien - Dépannage

17 rue de Nairobi à **ERSTEIN**

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



Sur quelle chaise vous assiérez-vous ? Un test étonnamment précis qui révèle votre vraie personnalité



Devant vous, six chaises aux styles bien différents. Laquelle attire votre regard en premier ? Ne réfléchissez pas trop longtemps : fiez-vous à votre instinct. Ce choix, en apparence banal, peut en réalité en dire très long sur votre caractère. Et attention, les apparences sont parfois trompeuses...

Chaise 1 : La force tranquille

Si vous avez opté pour la première chaise, vous êtes une personne stable et posée. Vous savez garder votre sang-froid, même quand tout bouillonne autour de vous. Votre entourage vous reconnaît comme la force tranquille qui sait relativiser et apporter de l'harmonie. Chez vous, équilibre et sérénité ne sont pas de vains mots : vous êtes le point d'ancrage qui rassure.

Chaise 2 : L'instinct de chef

Choisir la deuxième chaise révèle une personnalité confiante et tournée vers l'action. Vous aimez décider, prendre des initiatives et ouvrir la voie. Les défis ne vous effraient pas, au contraire : ils nourrissent votre énergie et renforcent votre assurance. Vous avez cette capacité à entraîner les autres dans votre sillage, preuve de votre leadership naturel.

Chaise 3 : L'élégance rebelle

Votre coup de cœur est allé vers la troisième chaise ? Cela traduit un tempérament créatif et indépendant. Vous avez le goût des choses bien faites, un flair particulier pour le beau et l'authentique. On admire chez vous ce mélange d'élégance et de liberté qui fait que vous avancez.

Chaise 4 : L'appel de l'aventure

La quatrième chaise séduit les curieuses, les aventurières du quotidien. Pour vous, la vie est une suite de découvertes et de changements stimulants. Vous détestez la monotonie, vous aimez rencontrer des profils atypiques, tester de nouvelles idées et sortir de votre zone de confort. Vous êtes adaptable et ouverte, toujours en quête d'expériences enrichissantes.

Chaise 5 : Le cœur à fleur de peau

Si c'est la cinquième chaise qui vous attire, vous êtes une personne profondément sensible et intuitive. Vous percevez les émotions et les non-dits avec une rare finesse, ce qui fait de vous une présence précieuse pour vos proches. Votre empathie est une force, à condition de penser aussi à votre équilibre intérieur pour ne pas vous laisser envahir.

Chaise 6 : Le goût du calme

Enfin, la sixième chaise correspond à une personnalité posée, tournée vers la simplicité et la loyauté. Vous n'avez pas besoin de remous ni d'excès pour être heureux. Des relations sincères, un quotidien structuré et quelques projets solides suffisent à combler vos attentes. Vous êtes fiable et constant, et c'est précisément ce qui fait de vous un pilier rassurant.

Alors, sur quelle chaise vous assiérez-vous ?

Peu importe le modèle, votre choix en dit long sur la façon dont vous abordez la vie. Ce petit test n'a rien de scientifique, mais il a le mérite de pointer ces traits qui vous rendent unique... et peut-être de vous rappeler une facette de votre personnalité que vous aviez un peu oubliée.

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

Aménagement
intérieur et extérieur

Travaux paysagers
création et entretien

Travaux de rénovation
et de terrassement

Pavage, Dallage
(ancien et moderne)

Travaux d'intérieur



Devis et étude de projet
personnalisé et gratuit

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



POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7

**PROMOTION
SPÉCIALE TOUSSAINT**
-20% Du 1^{er} au 31
octobre 2025

sur les articles plaques et fleurs en magasin.



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

NOUVEAUTÉ

Plaques et médaillons personnalisables sur place.



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

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

contact@pompes-funebres-utter.fr

MEUBLES FEUERER MUSSIG

CUISINE • DRESSING • SALON/SÉJOUR • CHAMBRE/LITERIE

3^{ème} génération !

52^{ème} ANNIVERSAIRE !!



REMISES
DE -20%
À -60%*

Valable jusqu'au 31/10/2025 - Siret n° 319 011 250 00010



53, rue de Heidolsheim 67600 **MUSSIG** tél. 03 88 85 32 02

courriel : info@meublesfeuerer.com • Site internet : www.feuerer.lesexpertsmeubles.fr



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

*Nous parlons
français*



Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare) • 0049 7821 95 96 93

e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

NEFF



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

Isabelle Rey-Cala
REFLEXOLOGUE
• REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET CRANIENNE
(Partenaire D.A.C. Alsace cancérologie qui propose des séances financées par A.R.S.).
• MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE




ROSSFELD
bouge contre le cancer
RDV Dimanche 12 octobre à 14h
à la Salle des Fête de Rossfeld
Pour un atelier **"POINTS REFLEX"**
pour **GÉRER LE STRESS**. Activités toute la journée.

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



L'alimentation de marseille

Bananes : l'astuce géniale pour les garder jaunes plus longtemps sans effort



Les bananes sont des fruits délicieux, nourrissants et très bons pour la santé. Mais elles ont un défaut bien connu : elles noircissent très vite. En quelques jours seulement, elles passent du jaune parfait aux taches brunes. Résultat : gaspillage, frustration et recettes improvisées pour éviter de les jeter. Voici tout ce qu'il faut savoir pour garder vos bananes fraîches plus longtemps.

Pourquoi les bananes noircissent aussi vite ?

La banane produit un gaz naturel appelé éthylène. Ce gaz agit comme un accélérateur de maturation. Plus la banane en libère, plus elle mûrit rapidement. La diffusion part surtout de la tige. C'est pour cette raison que les bananes changent de couleur en quelques jours. Ce processus est naturel et inévitable, mais il peut être ralenti.

Comprendre ce phénomène est la première étape pour mieux les conserver.

L'astuce du papier aluminium sur la tige

La solution la plus efficace consiste à envelopper la tige des bananes dans du papier aluminium. En couvrant hermétiquement la tige, la diffusion d'éthylène est fortement limitée. Résultat : le processus de maturation ralentit et vos bananes restent jaunes plus longtemps. Cette méthode permettrait de gagner 3 à 5 jours de fraîcheur supplémentaire. C'est un geste simple, rapide et qui change tout au quotidien.

L'astuce du crochet pour limiter les taches brunes

Un autre détail pratique : la façon dont vos bananes sont posées. Si elles reposent sur une surface plate, elles subissent des points de pression. Ces zones s'assombrissent plus rapidement et donnent un aspect abîmé. La solution est simple : suspendre vos bananes sur un crochet. Cela évite le contact direct et réduit l'apparition des marques brunes.

Ne pas placer ses bananes près des autres fruits

L'endroit où vous rangez vos bananes est tout aussi important. Beaucoup font l'erreur de les placer à côté d'autres fruits. Or, certains aliments comme les pommes, les avocats ou les kiwis dégagent eux aussi beaucoup d'éthylène. En les regroupant, vous accélérez involontairement leur mûrissement. L'idéal est de garder les bananes à température ambiante, dans un endroit sec, à l'écart des autres fruits.

Faut-il mettre les bananes au réfrigérateur ?

La question revient souvent : faut-il mettre les bananes au frigo ? La réponse est nuancée. Oui, vous pouvez, mais avec une précision. Au réfrigérateur, la



■ FENÊTRES
■ VOILETS
■ PORTES

LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

Envoyez votre CV et votre lettre de motivation
par mail à : **hewe-france@orange.fr**
ou par courrier au :
7 route de Strasbourg 67230 HUTTENHEIM

Venez nous rejoindre !
Hewe France recrute H/F
TECHNICIEN POSEUR
AIDE POSEUR

peau noircit plus vite à cause du froid. Mais la chair à l'intérieur reste ferme et comestible plusieurs jours supplémentaires. Si vos bananes sont déjà très mûres, le frigo devient une bonne option. Placez-les dans le bac à légumes, idéalement autour de 10 à 12 °C. Ainsi, vous ralentissez leur dégradation sans perdre leur qualité gustative.

Comment conserver des bananes déjà très mûres ?

Si vos bananes sont déjà tachetées de noir, tout n'est pas perdu. Deux options s'offrent à vous : Le réfrigérateur, pour gagner quelques jours de consommation sans altérer la chair. Le congélateur, pour une conservation longue durée.

Pour les congeler, il suffit de les éplucher, de les couper en rondelles et de les placer dans un sac hermétique. Elles se conservent ainsi plusieurs mois. Vous pouvez ensuite les utiliser dans des smoothies, des crèmes glacées maison ou encore dans un banana bread. Une excellente façon d'éviter le gaspillage.

Les erreurs à éviter absolument

Certaines habitudes accélèrent la dégradation des bananes sans qu'on s'en rende compte. Voici ce qu'il faut éviter : Ne jamais enfermer les bananes dans un sac plastique. L'humidité accumulée favorise le noircissement. Ne pas les placer trop près d'une source de chaleur. Le mûrissement s'accélère fortement. Éviter de séparer les bananes dès l'achat. Elles se conservent mieux en grappe.

Conclusion

Les bananes sont fragiles mais il existe des astuces très simples pour prolonger leur fraîcheur. Protéger la tige avec du papier aluminium, éviter les fruits voisins, suspendre les bananes et choisir la bonne méthode de conservation selon leur maturité. Ces gestes changent tout et permettent de profiter plus longtemps de fruits bien jaunes, fermes et savoureux.

Résultat : moins de gaspillage et plus de plaisir au quotidien.

POELE à BOIS SIAM
Puissance: 12Kw; bûches 50cm max;
rendement 77%
Réf 535438

999€

Régimes en 4s
249€/mois pendant 3 ans
sans apport immédiat de 252€



surface de chauffe 145m²

JE VEUX CHAUFFER MON INTERIEUR à PETITS PRIX



POELE à BOIS ALTEA
Puissance: 8Kw;
bûches 50cm max;
rendement 76%
surface de chauffe
100m²
Réf 334731

1199€

Régimes en 4s
299€/mois pendant 3 ans
sans apport immédiat de 302€

Possibilité de régler
vos achats en

**3x ou 4x
sans frais***

*voir conditions en mag.



499€

**POELE à BOIS
REMILLY**
Puissance: 7Kw;
rendement 78%
Réf 740583

surface de chauffe 40m²
bûche max 34cm



**POELE à BOIS 9-6
ADURO**
Puissance: 6Kw; modèle
trivision
bûches 39cm
rendement
81.3%
Réf 676836

1199€

**POELE à
BOIS 1-4
ADURO**
Puissance:
6Kw;
bûches 36cm
rendement
81.2%
Réf 715155

1299€



**POELE à BOIS
HELSINKI**
Puissance: 8Kw;
bûches 50cm max./ trivision;
rendement 78.5%
Réf 406605

1699€

Régimes en 4s
424€/mois pendant 3 ans
sans apport immédiat de 427€



**POELE à BOIS
ZAHARA**
Puissance: 6,3Kw;
bûches 40cm max.
rendement 80%
Réf 314341

699€



Jusqu'au 18 octobre 2025
**ARRIVAGE
French
PELLETS**
4€99

le sac de 15Kg
Disponible à la
palette de 66 sacs

**OFFRE
SPECIALE**

-20%* sur les
**LASURES SIKKENS
HLS & FILTER 7**

*Hors promotions et commandes en cours.
Valable sur articles en stock.

Jusqu'au 18 octobre 2025

Mr.Bricolage

Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI



CRÉEZ
GRATUITEMENT
VOTRE CARTE
DE FIDÉLITÉ



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*

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



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



ÉLECTRICITÉ 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

SIRET : 80939132900012

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Depuis 2012 **Rénov** **DEVIS GRATUIT**

Dépannage et Rénovation

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

SIRET : 751 772 468 00045

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le **Marsel** du mois de **Novembre 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mardi 21 octobre 2025.

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

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

les Manifestations de marsel

Vendredi 3 octobre

SAINTE-CROIX-AUX-MINES - Film : les roues de l'avenir. Principal moyen de transport dans de nombreuses parties du monde, comment le vélo est-il devenu un acteur majeur de la transition environnementale et sociétale ? Le documentaire Les Roues de l'Avenir aborde la place actuelle du vélo dans notre société. À 20h RDV précisé à l'inscription. Prix libre. Programme financé par le PETR Sélestat Alsace centrale. En partenariat avec le cinéma de Sainte-Croix-aux-Mines et la CC du Val d'Argent.

Samedi 4 octobre

SÉLESTAT - Traces et indices dans l'illwald

Partez à la découverte des traces et indices d'animaux dans la forêt de l'illwald. Empreintes, restes de nourriture, poils et plumes, os et bien d'autres trésors à retrouver lors de cette balade. À 14h. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Inscription au 03 88 58 87 20. Programme financé par le Service environnement de la Ville de Sélestat et l'Agence de l'eau Rhin Meuse et la Collectivité européenne d'Alsace, en partenariat avec Sélestat Haut Koenigsbourg Tourisme

Jeudi 9 octobre

BENFELD - Atelier cuisine séniors : Cook'cool

L'AGF Benfeld vous propose un atelier cuisine avec des recettes plaisir ! Rendez-vous de 14h à 17h. Atelier gratuit. Inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Samedi 11 octobre

GEISPOLSHEIM-GARE - Soirée «L'ACL fait sa crise». L'Association Culture Loisirs de Geispolsheim propose une soirée festive à la salle ACL 22 rue de Paris à Geispolsheim Gare à partir de 19h30 jusqu'à 2h du matin, animée par le trio Euphoria. Au menu sur réservation : Vol au vent, spaetzles et salade de fruits pour un montant de 28€ comprenant l'entrée, le repas et un verre de bienvenue offert ! Entrée seule : 18€. Inscriptions et réservations au 06 45 03 89 35 ou par mail : aclgeispolsheim@gmail.com

ERSTEIN - Vide Grenier (vêtements et petits articles divers). Une première édition d'un vide grenier en salle à Erstein. 15 € l'emplacement de 2M avec mise à disposition d'une table et 2 chaises, possibilité d'apporter un portique. Accès possible aux personnes à mobilité réduite. Parking à proximité. Buvette et restauration assurées par les handballeurs durant l'évènement. Réservation uniquement via le lien www.payasso.fr/handball-club-erstein/vidé-grenier 75 exposants possible

ROSSFELD - Nos haies et vergers

Les haies et vergers participent à la biodiversité et à son déplacement. Voyons ensemble comment ces milieux apportent refuge, fraîcheur et protection. Découvrons les plantes et les animaux qui entourent nos villages du Ried. À Rossfeld. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Programme financé par la Région Grand Est, l'Agence de l'eau Rhin Meuse et la CC du canton d'Erstein.

Dimanche 12 octobre

ERSTEIN - Bourse de puériculture

Nous organisons notre traditionnelle bourse de puériculture, vente de vêtements, objets, jouets de 9h à 14h. 75 exposants vous attendent avec des articles de qualité. Depuis quelques années, la bourse a toujours beaucoup de succès. Elle se déroule dans un gymnase, accessible aux personnes à mobilité réduite. Buvette et restauration assurées par les handballeurs tout au long de la journée. Ouverture des portes pour le public à 9h (entrée gratuite)

Vendredi 17 octobre

VILLÉ - 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. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Sortie financée par le SMICTOM d'Alsace centrale. En partenariat avec le PETR Sélestat Alsace centrale, la communauté de communes de la Vallée de Villé et la médiathèque de Villé.

Samedi 18 octobre

ESCHAU - Bourse puériculture jouets vêtements. Les Arts Martiaux d'Eschau organisent le 18 octobre de 13h30 à 17h au Centre Camille Claus place des fêtes à Eschau, une bourse puériculture, jouets et vêtements. 10€/table et 2chaises, 5€/emplacement de portant. Environ 80 exposants seront présents. Inscriptions au 06 67 17 86 38 ou boursepuericulture22@gmail.com. Petite restauration sur place.

ERSTEIN - Loto Basket Club Erstein

Le Basket Club Erstein organise son traditionnel loto à 20h à la salle Herinstein. 2 500€ de Gains en Bons d'Achats de 30 à 400€ à gagner. Bons valables dans votre Hypermarché Leclerc, Leclerc Culturel et Leclerc Jouet d'Erstein. 4€ le carton 20€ les 6. Ouverture des portes à 19h. Buvette et petite restauration sur place. Réservation Christophe 06 84 81 60 66.

Dimanche 19 octobre

WESTHOUSE - Atelier parents enfants 0-3 ans

L'AGF Westhouse vous propose un atelier entre parents et enfants de 0 à 3 ans. L'atelier est gratuit pour les adhérents AGF / 2€ par famille pour les non adhérents. Kamishibai et brico de 9h à 11h. Inscription obligatoire par mail : westhouse@agf67.fr

Dimanche 19 octobre

HILSENHEIM - Bourse aux jouets et livres

Organisée par le groupe canranval Helsavatars, de 10h à 17h à la salle des fêtes. Pour enfants et adultes, il y en aura pour tous les âges et tous les goûts ! Buvette et petit restauration sur place. Entrée libre. Info et réservations : helsavatars@gmail.com

ROSSFELD
bouge contre le cancer

LE DIMANCHE 12 OCTOBRE DE 9H À 16H
À LA SALLE DES FÊTES, 7 RUE DU STADE À ROSSFELD

9H30-10H30: PILATES
AVEC KAREN FENDER

10H30-11H30: POUND FITNESS
AVEC MYLÈNE (EMMENEZ VOTRE TAPIS SI VOUS EN AVEZ UN)

14H-14H45: ATELIER
"GÉRER LE STRESS"
AVEC ISABELLE REY-CALA (REFLEXOLOGUE) ET GERALDINE FRANCE (KINESIOLOGUE)
RENSEIGNEMENTS AU: 06 35 97 52 62

15H-16H: ZUMBA ROSE
AVEC HILLA

ON VOUS ATTEND NOMBREUX POUR CETTE 3E EDITION

TARIF LIBRE POUR LES ACTIVITÉS ACTIVITÉS OUVERTES À TOUTES ET À TOUTES
BOISSONS ET PETITE RESTAURATION SUGGÉRÉE ET TOUS LES BÉNÉFICAIRES SERONT INVITÉS À LA LIQUEUR
SAISIE EN VENTE SUR PLACE CONTRE LE CANCER

INFORMATIONS: 06 37 24 30 65

Bourse aux Jouets Vêtements Livres

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025

SALLE DES FÊTES HILSENHEIM

Entrée Libre 10h à 17h

INFOS ET RÉSERVATION: helsavatars@gmail.com

"Kraut' Danse"

STAGES DE ROCK
à KRAUTERGERSCHEIM

Rock :
les 04 octobre et 18 octobre 2025
de 14 à 16 h

04 octobre : acquisition des pas de base
18 octobre : perfectionnement des acquis de base

A la Maison des Associations, rue du Mal Foch
(face au Crédit Mutuel)

Tarif 10 € par personne pour 2 heures

Inscriptions et renseignements auprès de Léon : 07 81 54 26 75



JUSQU'À **100€** DE REMISE
EN **OPTIQUE**

JUSQU'À **300€** DE REMISE
EN **AUDITION**



GROUPE CHASTRES
ATOL
OPTIQUE & AUDITION

CC
audition

*Voir conditions en magasin

Mardi 21 octobre

BENFELD - [AGF] Permanence juridique

Le centre social et familial AGF à Benfeld vous propose des rendez-vous de permanence juridique avec une avocate, les troisièmes mardis du mois. Sur rendez-vous de 30min entre 14h et 16h. Vous avez des questions sur le droit de la consommation, le droit de la famille, le droit du travail, ...? Maître Jarger, avocate bénévole, vous apportera ses conseils lors d'un rendez-vous en présentiel dans nos locaux à Benfeld. Prise de rendez-vous : 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Mercredi 22 octobre

MACKENHEIM - Atelier cuisine spécial ortie et plantain.

L'une pique, l'autre soigne, les deux se mangent. Lors de cet atelier, apprenez à les reconnaître, à les cuisiner à travers des recettes originales et mariez ces deux plantes que tout oppose. Le sauvage nous apporte tant, cultivez votre curiosité ! À 14h, à Mackenheim. RDV précisé à l'inscription. Prix libre. Atelier financé par l'Agence de l'eau Rhin Meuse. En partenariat avec la Communauté de communes du Ried de Marckolsheim et la commune de Mackenheim.

25 octobre et 22 novembre

WESTHOUSE - Ateliers adultes : Poterie

L'AGF Westhouse vous propose deux ateliers poterie les samedis 25 octobre (modelage) et 22 novembre (émaillage) de 10h à 12h sur la thématique de Noël ! Tarif pour les 2 séances : 40 € pour les adhérents AGF / 45 € pour les non adhérents. Inscription obligatoire, places limitées : westhouse@agf67.fr

Dimanche 26 octobre

WESTHOUSE - Balade nature en famille

L'AGF Westhouse propose une balade nature en famille de 14h à 17h. La balade est accessible à partir de 5 ans. Pensez à prévoir des vêtements

longs. La balade sera poursuivie par une dégustation de plantes sauvages comestibles. L'atelier est gratuit pour les familles adhérentes à l'AGF / 2€ par famille pour les non adhérentes. Rendez-vous au 3A rue du Stade à Westhouse. Inscription obligatoire par mail : westhouse@agf67.fr

Samedi 25 et dimanche 26 octobre

SAINT-HIPPOLYTE - Festival Hop'la Laine

Le Festival Laineux – Hop'la Laine aura lieu le dernier week-end d'octobre à Saint-Hippolyte. Tricot, crochet, tissage et filage seront à l'honneur avec artisans, créateurs et boutiques spécialisées. Au programme : fils d'exception, café tricot & crochet, et restauration sur place, dans une ambiance conviviale et créative. Lieu: Salle des fêtes rue du Parc. Horaires: Samedi 10h-18h, Dimanche 10-17h

Dimanche 26 octobre

SCHERWILLER - Fleurs et Saveurs d'Automne

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

Lundi 27 octobre

BENFELD - Atelier seniors : Sophrologie sur les troubles du sommeil

L'AGF Benfeld vous propose un atelier de sophrologie sur la thématique des troubles du sommeil. Rendez-vous de 10h à 11h. L'atelier est gratuit, l'inscription est obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

**RECHERCHE EXPOSANTS
PLACES LIMITÉES EMPLACEMENT GRATUIT**

Pour le Marché de Noël Nocture
du vendredi 21 novembre 2025 de 17h à 22h
Chez Nadège à Schoenuau
Infos et réservations : 06 80 68 91 17

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



**le Journal de
marsel**

Le journal de Marsel publié par :
JDM Editions - 3a rue Dorfmat
à 67390 SAASENHEIM

JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg TI 504 161 175

Directrice de publication :
Edith NOSSERAU

Téléphone : 06 95 36 02 01
Mail : lejournalde@marsel.fr

©2025 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.



De la nature
à votre assiette

Sablé à la compote de coing et de pomme, crème montée à la cannelle

Ingrédients :

Pour le sablé :

- 250g de beurre
- 250g de farine
- 150g de poudre d'amandes blanchies
- 7g de levure chimique
- 120g de sucre glace
- 2g de sel
- 2 jaunes d'œuf

Pour la compote de coing :

- 500g de coing en cube
- 500g de pomme en cube
- 70g de sultanines marinées au Grand-Marnier®
- 100g de sucre

Pour la crème à la cannelle :

- 40cl de crème
- 30g de sucre
- 15g de cannelle en bâton

Recette :

Pour le sablé

Mettre les ingrédients secs dans la cuve du batteur. Mélanger à la feuille et ajouter le beurre coupé en cubes. Sabler puis ajouter les jaunes d'œuf et laisser tourner jusqu'à obtention d'une pâte. Faire une boule, la filmer et laisser reposer au frais environ 2h. Abaisser la pâte à 6mm d'épaisseur puis emporter des cercles de 60 mm. Cuire 14 mn à 160°C et à la sortie du four ré-emporter les sablés puis laisser refroidir.

Pour la compote de coing :

Eplucher, épépiner et tailler les pommes et les coings. Dans deux poêles bien chaudes faire caraméliser les pommes et les coings séparément avec le sucre puis ajouter les sultanines et laisser cuire à feu doux à couvert puis assembler les 2 poêlées.

Pour la crème à la cannelle :

Faire bouillir tous les ingrédients. Refroidir une nuit au réfrigérateur. Sortir la cannelle et monter la crème au fouet



Montage :

Poser un sablé sur une assiette ; poser le cercle de 60 mm de diamètre, dresser la compote pomme-coing, retirer le cercle et terminer par la crème à la cannelle. Servi



Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

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

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

ARBRES FRUITIERS

Plantes et arbustes d'agrément

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

Ganter OHG Baumschule
 Baumstraße 2 • D-79369 Wyhl a.K.
 Tél. 00 49 76 42 10 61 • Fax 00 49 76 42 26 85 • www.obstbau.de

Auberge b'm hans

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

Pensez à réserver

Menus à thème du mois d'Octobre

- Vendredi 10 et samedi 11 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses
- Dimanche 12 à midi
Matelote à l'Alsacienne
- Dimanche 19 à midi
Grande cochonnaille maison
- Vendredi 24 et samedi 25 en soirée
Moules Frites à volonté
- Dimanche 26 à midi
Civet de chevreuil et sa garniture automnale
- Samedi 1^{er} et dimanche 2 novembre à midi
Pot au feu à l'ancienne

RECHERCHE

Jeune cuisiner/Aide cuisine (H/F) à temps plein
 Retraité (H/F) à temps partiel

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

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

Hummels-Straußi
bei den Wingerhöfen

Ouvert
du 28 août au 2 novembre 2025
du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h

à 15 minutes de Rhinau
Kappel
Grafenhausen
Ettenheim
Ettenheimweiler

SPÉCIALITÉS MAISON
Flammenkuchen
Saure Leberle
Wurstsalat
Straußi-Teller
Brägele
...en plus tous les dimanches: Plats du jour

Schnitzel
Vesperteller
Bibiliskäse
Salatteller
Bauernbrot

Visitez notre site
www.hummels-strausse.de

77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | ☎ 0049 78 22-30620

ZUR OMA
essen wie bei 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 Ô 79369 Wyhl am Kaiserstuhl Ô 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

Au Brochet CAFE - RESTAURANT

Ouvert tous les jours de 11h30 à 13h30 et de 18h30 à 21h30

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

Week-end des 11 et 12 octobre

JAMBALAYA - variété de paëlla (poulet, crevettes, chorizo, jambon)	17€
Quenelles de volaille maison, crème de champignons	15€
Cassoulet à la Toulousaine (canard, porc et saucisse de Toulouse)	18€
Magret de canard aux coings	18€
Langue de veau Charcutière	17€
Râble de lapin forestier	19€
Escalope de veau Milanaise	17€
Jambon en croûte	16€
Filets de bar grillés, sauce citronnée	19€
Faux filet de boeuf français, beurre Café de Paris	20€

Week-end des 18 et 19 octobre

Civet de biche cusiné à l'Ancienne	17€
Bouchée à la Reine	16€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	19€
Souris d'agneau	18€
Tête de veau sauce Gribiche	17€
Joues de porc moutardées	16€
Ris de veau au Sauternes	20€
Onglet de veau aux trompettes	18€
Ficelle picarde	14€
Surlawerla de foie de veau	17€
Filets de truite aux amandes ou au Riesling	18€

Week-end des 25 et 26 octobre

Bœuf gros sel et ses garnitures	17€
Bœuf gros sel et ses garnitures avec potage	19€
Gigot de chevreuil	20€
Gardiane de taureau	18€
Quenelles de foie aux oignons	16€
Poitrine de veau farcie	17€
Coquelet rôti aux herbes	18€
Fricassée de pintade fermière Label Rouge	18€
Boudin de chez Bobosse aux pommes	16€
Caille entière lardée, aux raisins	20€
Entrecôte de boeuf français au beurre d'herbes	20€
Quenelles de brochet gratinées	17€

TARTES FLAMBÉES

du vendredi soir au dimanche soir

Une achetée = la même offerte. Sur place et à emporter

Week-end des 31 octobre, 1^{er} et 2 novembre

Baeckeoffe à l'Alsacienne	17€
Moules de bouchot Marinière	17€
Moules de bouchot à la crème et champignons	19€
Endives gratinées au jambon	14€
Langue de boeuf au Madère	17€
Fricassée de poulet fermier de Bourgogne aux morilles	20€
Cuisses de grenouilles à la crème ou en persillade	18€
Carbonade de boeuf à la bière d'automne	15€
Rumsteack d'agneau	17€
Jambon braisé supérieur aux herbes	17€
Rognons de veau à la moutarde	16€
Linguine au sot-l'y-laisse de volaille	16€
Linguine aux crevettes et saumon	19€
Osso bucco de veau	18€
Cordon bleu de veau, dans le carré	19€
Cordon bleu de saumon	19€

Week-end des 8, 9, 10 et 11 novembre

Oie de la Saint Martin et ses garnitures	19€
Rossbiff à l'Alsacienne	12,50€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terr	2,50€
Matelote de l'III aux 5 poissons d'eau douce	21€
Friture de carpe	18€
Daube de sanglier	18€
Civet de lièvre poivrade	21€
Bouchée aux escargots et champignons forestiers	20€
Pluma de porc aux épices douces	18€
Cuisse de canard confite, au poivre vert	17€
Blanquette de poularde au Vin Jaune	19€
Rôti de veau aux giroles et champignon farci au foie gras	20€
Merlan de boeuf, poivres et cognac	18€
Cochon de lait farci	17€

Plats permanents

Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	14€
Burger de bœuf emmenthal, munster, ribeaupierres aux herbes	14€
Filet de sandre aux tagliatelles	17€
Choucroute nouvelle aux 5 garnitures	14€
Anguilles marinées	18€

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

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05 - 94 rue du Général de Gaulle - ERSTEIN - www.cafe-restaurant-au-brochet.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)



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

Siret n° 493 955 777 00039



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 !

ENTREPRISE QUALIFIÉE
RGE
QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZSFELD**
Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

l'alimentation de marseille

Quels sont les fromages sans lactose à choisir en cas d'intolérance ? Voici la liste



De plus en plus de personnes souffrent d'intolérance au lactose, ce sucre présent dans le lait et les produits laitiers. Mais alors : faut-il pour autant bannir tout le fromage de son alimentation ? Pas forcément. Oui : certains fromages sans lactose existent, d'autres en contiennent très peu, et quelques-uns restent à éviter si l'on veut préserver sa digestion et sa qualité de vie. Faisons le tri entre les fromages qui passent crème (passent bien), ceux qu'il vaut mieux savourer avec parcimonie et ceux qu'il vaut mieux laisser au frigo :

L'intolérance au lactose : qu'est-ce que c'est ?

L'intolérance au lactose est liée à une baisse de production de lactase, l'enzyme qui découpe ce sucre en glucose et galactose pour permettre son assimilation par le corps. Sans ce « coup de ciseaux » enzymatique, le lactose reste entier et provoque des symptômes désagréables : ballonnements, douleurs abdominales, diarrhées, voire maux de tête. Seulement voilà : chaque personne

réagit différemment au lactose. Certains tolèrent de petites quantités, d'autres doivent quasiment tourner le dos à tous les produits laitiers.

La bonne nouvelle, c'est que la teneur en lactose varie énormément selon le type de fromage et son procédé de fabrication, ce qui laisse tout de même une marge de manœuvre gourmande.

Où trouve-t-on le lactose dans les fromages ?

Petit rappel essentiel : le lactose n'est présent que dans le lait d'origine animale. On le retrouve donc naturellement dans les aliments à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre, et par extension dans une large variété de produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits-suisses, faisselle, beurre, crème fraîche et crème liquide, fromages frais à tartiner (comme le Saint Môret, le Carré frais ou le Caprice des Dieux), produits contenant du lait en poudre ou du petit lait (lactosérum).

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'en raison du procédé de fabrication, la teneur en lactose varie énormément d'un produit à l'autre. Le lait concentré, par exemple, en contient beaucoup, tandis que certains fromages, une fois bien affinés, n'en contiennent quasiment plus.

En effet, plus un fromage vieillit, plus le lactose est transformé en acide lactique par les bactéries. Résultat : les fromages à pâte dure n'en renferment souvent que des traces.

Mais attention : un fromage totalement sans lactose n'existe pas à l'état naturel. Certains en contiennent très peu, certes, mais jamais zéro. Et

c'est là qu'il faut apprendre à distinguer ceux qui passent mieux que d'autres.

Les fromages très pauvres en lactose (moins de 1 g pour 100 g)

De manière générale, plus un fromage est affiné, plus il est facile à digérer pour les personnes sensibles. Donc, bonne nouvelle : dans les cas d'intolérance légère ou modérée, il est possible d'intégrer ce type de fromage à son alimentation, en le testant selon sa propre tolérance bien sûr. En revanche, en cas d'intolérance sévère, la prudence reste de mise : même des traces de lactose peuvent suffire à déclencher des symptômes.

Parmi les fromages traditionnellement mieux tolérés : Parmesan, Comté, Gruyère, Cheddar, Cantal, Mimolette, Gouda, Beaufort, Emmental, Edam, Tomme. Ces fromages, riches en protéines et en acides gras, offrent une belle diversité de saveurs. Sur un plateau, râpés sur du pain chaud ou intégrés dans des recettes de cuisine, ils combinent plaisir et confort digestif.

Les fromages avec peu de lactose (1 à 2 g pour 100 g)

Viennent ensuite les fromages à pâte molle, qui contiennent encore un peu de lactose mais peuvent être consommés selon le niveau de tolérance de chacun. Parmi eux : Brie, Camembert, Coulommiers, Chaource, Mozzarella, Ricotta, Roquefort, Gorgonzola.

Suite page 22

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^{h30}

SIGOLSHEIM (68)

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

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^{h30}

MUTTERSCHOLTZ

les jeudis de 16^h à 19^h

ANDLAU

les jeudis de 16^h à 19^h

RIQUEWIHR (68)

les vendredis de 8^h à 12^h

WINTZENHEIM (68)

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^{h45}

BALTZENHEIM

les vendredis de 16^{h30} à 20^h

BENFELD

les samedis de 7^{h30} à 12^h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8^h à 12^h



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

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

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

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

Mireille et son équipe étaient heureuses de vous accueillir si nombreux
à l'occasion des Portes Ouvertes.

Elles remercient tous les exposants pour leur participation.

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

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



Retrouvez-nous

facebook



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

**Vente de graines
de TOURNESOL
pour oiseaux**

© JDM Editions

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



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



PEINTURE BAQUET

intérieur et extérieur

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

Devis gratuit



Tous travaux d'intérieur

du sol au plafond :
(peinture, papier peint,
rénovation, conseil déco, ...)



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

Retrouvez-nous
sur



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



Suite de la page 20

Ces fromages se distinguent par leur texture crémeuse et leur goût plus doux. À déguster avec modération, car leur composition (plus riche en eau et en glucides) augmente légèrement leur teneur en lactose. Les fromages à éviter absolument si vous avez une intolérance au lactose

Les fromages à éviter absolument si vous avez une intolérance au lactose

Certains fromages posent davantage de problèmes aux personnes intolérantes, car ils contiennent une teneur en lactose beaucoup plus élevée que les autres.

Ici, il s'agit surtout des fromages frais et des fromages à tartiner, qui contiennent souvent du lactosérum, des additifs ou des colorants : Fromage blanc de vache, Cottage, cheese, Carré frais®, Saint Môret®, Philadelphia®, Kiri®, Caprice des Dieux®, Boursin®, Tartare®.

Ces produits, très appréciés pour leur goût doux et leur texture crémeuse, sont malheureusement de mauvais élèves côté digestion.

Les alternatives garanties sans lactose : la nouvelle tendance

L'industrie alimentaire a flairé la demande : il existe désormais des gammes de fromages garantis sans lactose. Mais comment font-ils ?

Comme on l'a déjà précisé, un fromage issu du lait d'origine animale contient toujours un peu de lactose à la base. Ce que fait l'industrie, ce n'est donc

pas de «magiquement créer un fromage sans lactose», mais de traiter le lait avant la fabrication :

- soit en ajoutant de la lactase, l'enzyme qui décompose le lactose en sucres simples (glucose + galactose)
- soit en utilisant un procédé de filtration qui élimine le lactose du lait.

Résultat : ces produits sont étiquetés "sans lactose" parce qu'ils ne déclenchent pas de symptômes chez les personnes intolérantes. Mais techniquement, ils passent toujours par un traitement spécifique.

On trouve aussi les fameux fromages végétaux (aussi appelés vromages ou fauxmages), élaborés à partir de noix, de soja, de riz ou d'autres bases végétales.

Issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable, ils séduisent autant par leur qualité que par leurs saveurs surprenantes. Et surtout, ils s'intègrent facilement dans un régime sans lactose, tout en apportant matières grasses, acides gras et protéines d'origine végétale.

Conseils pratiques pour ne pas se tromper au rayon fromage

Face à toutes ces options – fromages affinés, versions traitées sans lactose ou alternatives végétales – on peut vite se sentir perdu devant le rayon !

Alors, comment faire le bon choix au quotidien ?

Voici quelques repères simples pour vous y retrouver.

- Lire les étiquettes : cherchez les mentions "sans lactose" et surveillez la composition.
- Privilégier les fromages affinés : plus un fromage a vieilli, moins il contient de lactose.
- Tester par étapes : commencez par de petites quantités pour mesurer votre tolérance.
- Varier les plaisirs : alternez entre fromages à pâte dure, versions garanties sans lactose et vromages.
- Consulter un professionnel : si les symptômes persistent, rien ne remplace un avis médical adapté.

En résumé

Être intolérant au lactose ne veut pas dire faire une croix sur le fromage. Les fromages affinés à pâte dure sont généralement les mieux tolérés, certains fromages à pâte molle peuvent être consommés avec modération, tandis que les fromages frais à tartiner restent les moins adaptés, surtout en cas d'intolérance sévère.

En plus, les alternatives sans lactose traitées et les vromages* offrent aussi de nouvelles options gourmandes. L'essentiel est de connaître la bonne liste, d'écouter son corps et d'adapter sa consommation pour allier plaisir et confort digestif.

*Vromage = alternative 100% végétale.

Paysagiste aménagement extérieur

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

Devis et déplacement **GRATUIT**

Siret n°904 106 291 00019

contact : M. Horn 06 16 05 92 20

Plus de 50 ans d'expérience
au service de la qualité

PORTAS®
Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution
de rénovation
rapide et durable

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

APRÈS

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

APRÈS

**Nous fabriquons du neuf
sur mesure**

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet

**rénovent
malin !**

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

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

**Nous parlons
Français**

Stone Pro

Nous proposons :

- Des plans de travail de cuisine en granit, céramique et quartz
- Des escaliers intérieurs et extérieurs en pierre naturelle
- Des appuis de fenêtres intérieurs et extérieurs
- Des plans de toilette selon vos souhaits
- De la rénovation de terrasse, de salle de bain et de plancher

DEVIS GRATUIT
Délai de livraison rapide

Visitez notre Showroom
sur rendez-vous

Nous proposons :

- Des plans de travail de cuisine en granit, céramique et quartz
- Des escaliers intérieurs et extérieurs en pierre naturelle
- Des appuis de fenêtres intérieurs et extérieurs
- Des plans de toilette selon vos souhaits
- De la rénovation de terrasse, de salle de bain et de plancher

DEVIS GRATUIT
Délai de livraison rapide

Visitez notre Showroom
sur rendez-vous

Lindenplatz 1 • D - 77866 **RHEINAU** • www.stoneprohandel.de
Franz Faller +49(0) 16 09 75 39 291
Mail : stoneprohandel@web.de

LA QUALITÉ A UN NOM
PVC • ALU • BOIS

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

**HEWE
FRANCE**

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

**LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI**

Nos points forts
Originalité du produit
Qualité de pose

DESIGN • SÉCURITÉ
CONFORT • SAVOIR-FAIRE

VOTRE CONTACT HEWE FRANCE 7 route de Strasbourg - ZA du Hairy **HUTTENHEIM**
03 88 74 37 11 hewe-france@orange.fr - www.hewe-france-fenetres.fr
Salle d'expo sur rendez-vous

**HEWE
FRANCE**

Venez nous rejoindre !

Hewe France recrute H/F
TECHNICIEN POSEUR
AIDE POSEUR

Envoyez votre CV et votre lettre de motivation
par mail à : **hewe-france@orange.fr**
ou par courrier au :
7 route de Strasbourg 67230 HUTTENHEIM

PERSPECTIVEFAÇADES
Applicateur Exclusif VERTIKAL®

**VOTRE SPÉCIALISTE EN
RÉNOVATION DE FAÇADES**

Peintures, crépis et enduits
Revêtements isolants
Traitement fissures et humidité

67960 ENTZHEIM
03 67 47 23 87
www.perspective-facades.fr

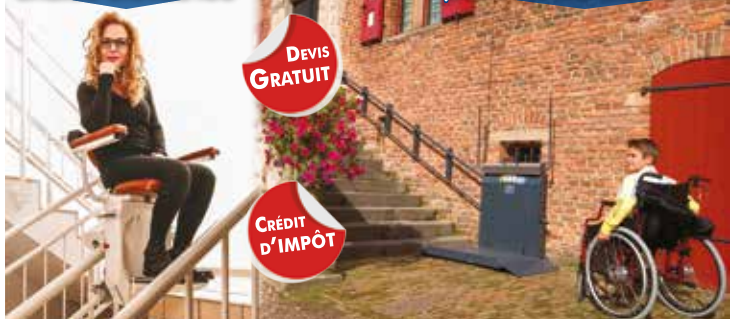
4.8/5
★★★★★
1835 avis et 3306 photos
Eldo

avant
après

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



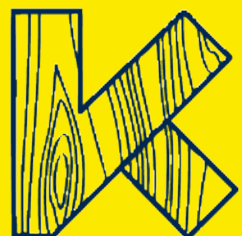
Alsa'Baie

Fenêtres - Portes - Volets

Entrez dans le confort, ouvrez, fermez... admirez



1A rue Haute - 67860 FRIESENHEIM
www.alsa-baie.fr 06 76 54 43 83



KLEIM MENUISERIE



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de
PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



Les points de dépôts du marseil

En plus de la distribution en boîte aux lettres,
retrouvez le marseil chaque mois chez nos partenaires ci-dessous

BARR (67140)

Ets Beyer, 2 chemin Roemerscheid

BENFELD (67230)

Parfaitement Culotté, 8 rue Clémenceau
Siehr, 4 rue de Kertzfeld

BOERSCH (67530)

Literie Zimmermann, 3 rue de la Fontaine

BOOFZHEIM (67860)

Darty, 51 route de Rhinau
Tempera, 51 route de Rhinau

DUPPIGHEIM (67120)

Stofdif, 22 rue de la Gare

ERSTEIN (67150)

Cycles Scoots 67, 33a avenue de la Gare
Mr Bricolage, 33 rue du Printemps
Electric'car, 6d route de Krafft

ESCHAU (67114)

Alcovin, 11 rue du Commerce

GEISPOLSHEIM (67118)

Garage Kerrmann, 37 rue de la Gare

HERBSHEIM (67230)

Centre Crystal, 72A rue Principale

MARCKOLSHEIM (67390) :

Multicycles, 5 rue de l'Ortenbourg

OBERNAI (67210)

Moide Avenue, 29 rue du Maréchal Koenig

SCHOENAU (67390)

Chez Nadège, 2 rue de la Mairie

SÉLESTAT (67600)

Maison rouge habilleur, ZI Nord allée Westrich
Fermeture Berger, 28 route de Colmar

VILLÉ (67220)

Fermeture Berger, 6 rue du Climont

La version numérique du journal de marseil sur notre site :

www.lejournaldemarseil.fr

en cliquant sur JDM Parus





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

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



03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | ERSTEIN

www.optifen.com



INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION

CALIS
POMPES À CHALEUR
CLIMATISATION

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

Étude de projet
et devis
GRATUITS



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

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

TOP CERAM
CARRELAGE-SANITAIRE-BAIN



Bain
& Douche

Robinetterie
& Ameublement

Carrelage intérieur/extérieur
& Pierre naturelle

**Chez TOP CERAM, on se met à nu pour vous offrir les meilleurs prix
pour la rénovation de votre salle de bain
TVA OFFERTE Jusqu'au 31/12/25**



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

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

les 4 astuces de marseille

Dégivrer facilement et rapidement son congélateur pour faire des économies



C'est souvent la tâche ménagère que l'on repousse sans cesse : dégivrer le congélateur. Un geste pourtant nécessaire pour optimiser la durée de vie de l'appareil et pour réaliser des économies d'énergie...

Le saviez-vous ? Une simple couche de 3 mm de givre pousse un congélateur à augmenter de 30 à 40 % sa consommation électrique. De plus, le givre entraîne votre appareil à travailler davantage pour maintenir une température négative à l'intérieur de l'habitable, ce qui l'use plus rapidement. De bonnes raisons pour dégivrer son congélateur sans plus attendre.

Dégivrer son congélateur : petites astuces pour de grandes économies !

Et si dégivrer votre congélateur est pour vous une tâche longue et ingrate, elle le deviendra de moins en moins si vous le faites régulièrement.

Première chose à faire quand vous dégivrez votre congélateur : le vider. En hiver, vous pouvez stocker vos aliments dehors, à condition que les températures soient négatives bien sûr. Sinon, munissez-vous de glacières. Une fois vidé, éteignez le congélateur ou placez-le en mode veille.

N'oubliez pas de placer une serpillière et une bassine au pied de votre congélateur, car l'eau va couler !

Les astuces pour ôter le givre et la glace plus rapidement

Votre congélateur est couvert d'une couche plus ou moins importante de givre dont vous voulez vous débarrasser ?

Si vous entretenez régulièrement votre congélateur et que la couche de givre n'est pas trop épaisse, optez pour un des ces deux solutions :

- La méthode douce : versez de l'eau bouillante dans un vaporisateur et vaporisez sur les parois. Frottez au fur et à mesure, le givre fondra sous l'effet de la chaleur.

- La méthode accélérée : faites bouillir de l'eau. Quand l'eau est à température, placez directement la casserole (sur un dessous de plat) dans le congélateur et fermez la porte 15 min. Les vapeurs d'eau détacheront la glace plus rapidement.

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

Plus grand stock de vélos d'occasion du Centre Alsace

14 rue du G^l de Gaulle • BENFELD • 06 69 44 44 29 • nikobike67230@gmail.com
Retrouvez-moi sur [f](https://www.facebook.com/NikoBikeBenfeld) Niko Bike Benfeld ou sur [i](https://www.instagram.com/Niko_Bike_Benfeld) Niko_Bike_Benfeld

Etoile 67
Mercedes-Benz Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé Mercedes-Benz

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

Etoile 67 Classic - Atelier Vitrage • Ateliers mécaniques agréés • Carrosserie et peinture moderne multimarcas • Magasin & pièces détachées

BOSCH Ideal service

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

Si la couche de glace est vraiment importante (plus d'1 cm), comme dans la méthode accélérée décrite ci-dessus, placez une casserole d'eau bouillante et refermez le congélateur (débranché bien entendu).

Laissez agir une dizaine de minutes puis commencez à détacher à la glace en glissant une spatule, en bois idéalement, entre la paroi et le bloc gelé. Il devrait se détacher en gros morceaux, faciles à récupérer, ce qui évite d'inonder...

N'utilisez jamais de couteaux ou instruments pointus ou aiguisés pour décoller les morceaux de glace : vous risquez de percer la paroi et de rendre votre équipement inutilisable.

Pensez à récupérer l'eau du dégivrage et les pains de glace pour la réutiliser dans les plantes ou au jardin, voire dans le fer à repasser.

Dégivrer, mais pas que ! Nettoyage des parois

Toute la glace est enlevée et vous vous apprêtez à remettre en route votre congélateur ? Stop ! Ce n'est pas parce que votre congélateur est dégivré qu'il est propre !

Mélangez un volume de vinaigre blanc et un volume de jus de citron à 3 volumes d'eau. Utilisez ce mélange pour nettoyer les parois de votre appareil, éliminer les bactéries présentes et désodoriser votre appareil. Ne rincez-pas, mais séchez correctement pour éviter que le givre revienne trop rapidement.

N'oubliez pas de nettoyer les joints également, véritables nids à bactéries. Profitez-en pour vérifier leur étanchéité et les remplacer s'ils sont usés.

Si vous voulez faciliter votre prochain dégivrage, vous pouvez appliquer un film plastique dans votre congélateur, que vous n'aurez qu'à enlever.

Ne vous reste plus qu'à rallumer votre congélateur et à y replacer les aliments en vous assurant qu'ils sont tous parfaitement emballés

EMBALLAGES
M & N

DEVIS GRATUIT

Isolez votre maison avec notre carton RECYCART®-ON

Ecologique, bon pour la planète

- Une maison à ossature bois et isolation en carton.

La maison qui se chauffe seule !

Ex.: une épaisseur de carton de 9 cm correspond à 30 cm de laine de verre de dimensions standard 1,20m x 2,60m x 4cm

- performantes • écologiques • économiques • faciles à poser

Plaques de parement performantes direct d'usine :

- 3kg au m², 8mm d'épaisseur = facile à manier
- Haute résistance aux chocs
- Prêtes à être peintes
- Meilleure inertie thermique

CONCOURS Lépine

Semelles BIO en carton.
Isolantes du chaud et du froid, très légères, confort de marche et important pouvoir absorbant.

Essayer = adopter

M&N Emballages - 4 rue de la Gare - SCHERWILLER
03 88 82 21 55 - **06 07 55 23 19**
claude.meyer.mn@gmail.com - www.mn-emballages.com

Siret : 424 711 802 00019 - ©JDM Editions/Edith

HUSSER

VOTRE SPECIALISTE DU NETTOYAGE ET DE L'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS

Ménage à domicile
Nettoyage des vitres / véranda / pergola
Nettoyage haute pression
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%

Service à la personne

EN CONCERT SAMEDI 25 OCTOBRE 2025
20h00 - Alsace Rétro Passion à Obenheim (rue de Daubensand)

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

Contacts: Mario Muller - 4ugroup@orange.fr - 06 07 79 12 60 - 4U for you
EXTRAIT MUSICAL: https://on.soundcloud.com/YB58Y

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

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

20%

OKTOBERFEST IM SPA

thérapiscine
Piscine • Spa • Sauna • Hammam • Bain nordique
Création, Entretien & Vente de produits

-20% Sur tous nos spa*

8 route de Krafft à ERSTEIN
09.60.40.33.56
contact@therapiscine.fr
www.therapiscine.fr

*Offre valable du 1er au 31 octobre 2025



Electric'cars
E mobility solutions
VENTE • RÉPARATION • LOCATION • NEUF ET OCCASION

Jusqu'au 31/10/2025, venez découvrir nos offres Spéciales d'Automne

CRÉDIT GRATUIT
en 48x sans frais. Partenaire 

Votre spécialiste de la mobilité électrique depuis 2008 !



Service et dépannage à domicile 



Laverie du Ried
WASH'N DRY
Une laverie Ecologique

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




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

la Beauté de marseille

Mains sèches : 5 astuces naturelles et ultra-efficaces pour retrouver des mains douces



Gerçures, tiraillements, rougeurs, le froid revient et vos mains en font les frais. Quels remèdes naturels pour protéger la peau, l'hydrater en profondeur et lui redonner souplesse et éclat ? Les mains sèches en hiver ne sont pas une fatalité. Nous vous présentons des astuces naturelles et surtout efficaces pour une peau nourrie et apaisée.

Pourquoi a-t-on les mains sèches ? Comment y remédier ?

La peau sèche est irritée : cela signifie qu'elle ne parvient pas à maintenir un bon niveau d'hydratation. Et cela ne vient pas de nulle part puisqu'en partie on agresse nos mains avec des produits d'entretien comme le liquide vaisselle, des savons et même une eau bien trop souvent calcaire. Bien entendu, il n'est pas question de cesser de se laver les mains. Pour l'hygiène et contre les virus, il est même conseillé de le faire avant de cuisiner, avant de manger, après chaque passage aux toilettes, en rentrant des courses ou même simplement en rentrant chez soi. Cependant, cet acte apparemment anodin a un effet sur l'épiderme, d'où les mains sèches. Le froid est un facteur aggravant, spécifiquement le froid humide qui s'installe à l'automne. D'où des mains plus sèches encore, voire une peau douloureuse à l'approche de l'hiver et pendant la saison froide.

Mains sèches : d'abord, protéger vos mains contre les agressions quotidiennes

Pour allier hygiène et protection des mains, on

s'attaque d'abord à la manière de se laver les mains. Vous ne pourrez pas complètement empêcher d'avoir les mains sèches, mais il est possible de revoir certains éléments dans votre routine :

- Si c'est possible pour vous, vous pouvez notamment vous pencher sur la question de l'adoucisseur d'eau, de manière à ce qu'elle soit moins calcaire. Comptez tout de même plusieurs centaines d'euros à l'achat, mais ce geste protège vos tuyaux tout autant que votre peau.
- Côté hygiène, le savon est recommandé pour lutter contre les virus. Privilégiez un savon doux développé pour les peaux sèches ou fragiles. Si vous êtes allergique, utilisez de préférence du savon de Marseille ou du savon d'Alep.
- **Séchez-vous soigneusement les mains** après les avoir rincées.
- Si vous en avez à portée de mains, appliquez une crème hydratante légère après vous êtes lavé les mains.

5 conseils simples et pratiques pour éviter les mains sèches au quotidien

Ensuite, les cinq astuces suivantes vous permettront plus particulièrement de protéger vos mains :

- Portez des gants, de préférence en cuir ou en soie, quand il fait froid, dès que vous sortez.
 - Appliquez de la crème hydratante régulièrement dans la journée. Pour la journée, utilisez plutôt une crème légère. Pour la nuit, préférez une crème nourrissante qui sera mieux absorbée et plus efficace. Sa texture plus grasse est moins gênante pendant que vous dormez.
 - Une fois toutes les trois ou quatre semaines, vous pouvez effectuer un gommage des mains. N'hésitez pas à les masser la peau pour favoriser la circulation sanguine.
 - Enfilez des gants en latex ou en silicone médical pour faire la vaisselle et le ménage.
- Pour ce qui est des produits d'entretien, utilisez au maximum des produits plus naturels tels que le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude.

Mains sèches : les produits naturels à favoriser

Côté produits d'hygiène et cosmétiques, on va miser de la même manière sur des gels surgras, des produits hypoallergéniques et le maximum

d'ingrédients naturels :

- Les huiles végétales, spécifiquement celles avec un bon effet hydratant et nourrissant. Pensez notamment à l'huile d'argan, l'huile de ricin ou d'avocat.
 - La glycérine a un effet réparateur, lubrifiant et émollient. On peut notamment l'utiliser dans des crèmes hydratantes maison.
 - Le miel et la cire d'abeille protègent et nourrissent la peau.
- L'extraît d'huile d'amande douce adoucit et tonifie la peau.
- Le beurre de karité ou de monoï régénèrent et protègent du froid.
 - Le jus de citron revitalise la surface de la peau et régule le pH.

Mains sèches : 1 recette naturelle maison pour les nourrir

Ingrédients :

- Miel liquide : apporte à la peau vitamine B (protectrice et cicatrisante) et minéraux mais aussi sucres et oligoéléments. Ainsi, le miel maintient le taux d'hydratation naturellement présent dans la peau et booste le renouvellement cellulaire.
- Crème fraîche à au moins 30% de matière grasse (hydrate les zones les plus sèches et adoucit la peau : elle vient ainsi à bout des épidermes les plus desséchés et fait des miracles pour les mains).
- Huile d'olive : la composition de l'huile d'olive est très similaire à celle du tissu adipeux sous-cutané de l'humain. De plus, elle est riche en acide linoléique, qui peut protéger la peau du dessèchement. Elle nourrit et répare la peau

Préparation :

Dans un bol, mettre 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche, ajouter 2 cuillères à café d'huile d'olive, puis incorporer une cuillère à café de miel. Mélanger jusqu'à obtenir une texture onctueuse et homogène.



Appliquer en longs massages doux, rincer les mains à l'eau tiède, puis les essuyer. Vos mains seront devenues toutes douces et hydratées.



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

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



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

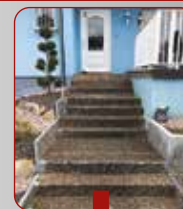
Siret : 512 053 109 00025

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



DEVIS GRATUIT
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

www.haussmannsolsresine.fr

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

Siret n° 79704068500028

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



ARTISAN LOCAL 
AU SERVICE DE VOTRE CONFORT

**Conseils et informations
sur les aides en cours**

Une douche extraplate et sécurisante

Visite technique à votre domicile

Nos propres équipes de pose

Installation sans maçonnerie ni carrelage



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

10 rue du Sel à SÉLESTAT • 09 66 82 20 52
www.doucheserenite.fr

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

**la Cuisine de
marseille**

**Des cookies aux noix caramélisées et
chocolat pour un goûter gourmand !**



Moelleux au centre et croustillants sur les bords, les cookies sont devenus des incontournables du goûter. Mais pas question de les acheter tout faits et sur-emballés alors que c'est si simple de les fabriquer soi-même. Voici notre recette préférée de cookies aux noix caramélisées et pépites de chocolat !

La recette des cookies aux noix caramélisées

*Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 10 min environ
Pour une 30aine de gros cookies*

Les ingrédients de la recette :

- 350 g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 100 g de sucre en poudre blanc

- 60 g de sucre roux
- 200 g de beurre salé ramolli
- les graines d'une gousse de vanille
- 2 gros oeufs
- noix diverses selon les goûts, quantité à l'envie
- pépites de chocolat noir, quantité à l'envie

Préparation des cookies aux noix caramélisées :

La recette se fait en deux étapes majeures : la caramélisation des noix et la confection des biscuits en eux-mêmes.

Caraméliser les noix du Brésil

Dans une poêle, à sec, commencer par torréfier les noix. Pour cela, les faire chauffer doucement, jusqu'à ce qu'elles dégagent un doux parfum. Ceci va permettre de les rendre croquantes et de leur donner le maximum de saveur.

Ensuite, dans une poêle anti-adhésive, sur feu doux, faire fondre le sucre roux. Ne pas mélanger, juste laisser le sucre devenir liquide. Attention toutefois à ne pas laisser brûler le caramel (la couleur ambrée du sucre roux est parfois trompeuse) !

Lorsque le sucre s'est liquéfié, verser les noix, bien mélanger afin qu'elles soient bien recouvertes de caramel. Avant refroidissement complet du caramel, séparer les noix avec le bout d'une cuillère. Casser ensuite les noix en morceaux.

Préparer la pâte des cookies

- Faire fondre le beurre dans un bain-marie (dans un bol posé dans une casserole d'eau bouillante).
- Mélanger la farine et le bicarbonate, préchauffer le four à 180°.

- Dans un grand saladier, verser le sucre blanc, la vanille, le beurre ramolli. Ajouter les oeufs, un par un, en mélangeant bien à chaque fois. Puis incorporer peu à peu le mélange farine / bicarbonate.
- Enfin, ajouter les noix coupées en petits morceaux (en en conservant quelques uns pour la déco finale) et les pépites de chocolat.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (ou sur un tapis en silicone posé sur une grille allant au four), disposer des petits tas de pâte formés avec une cuillère à soupe. ; bien les espacer, car la pâte coule en chauffant.
- Disposer quelques morceaux de noix sur chaque cookie. Enfourner et faire cuire entre 8 et 11 minutes, selon que l'on aime les cookies moelleux ou croustillants.

À la fin de la cuisson, sortir la plaque du four et attendre quelques minutes que les biscuits durcissent avant de les retirer et de les stocker.

Bon goûter ! Dépêchez-vous d'en manger, car il y a beaucoup de chances qu'ils disparaissent à grande vitesse...



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

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann

« 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** »

Mon patron fait
le meilleur prix !



Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

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

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

le Journal de marse



71.000 exemplaires

Distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

OCTOBRE 2025 n°206

...pour celles et ceux
qui feuilletent le journal
de l'arrière vers l'avant !



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

HELMBACHER PIERRE Aluminium

EN OCTOBRE

JUSQU'À **20%** DE REMISE SUR NOS PERGOLAS ET ACCESSOIRES*



• PERGOLAS À :

- Toiture fixe
- Bioclimatique
- Toile retractable

• CLAUSTRAS

• PORTAILS

• GARDE-CORPS

• PORTES DE GARAGE

• MOTORISATIONS

• CLÔTURES



ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • **ERSTEIN** • 03 88 98 88 80

www.hpaluminium.fr • Retrouvez nous sur  **helmbacher pierre aluminim**

*Offre valable du 1^{er} au 31 octobre 2025, voir conditions en magasin