

le Journal de marse

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

DÉCEMBRE 2025 n°208



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEM'NETTE

Page 2



Côté feu



Côté toiture

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

**LA SOLIDARITÉ
EST UN CHOIX,
PAS LA PAUVRETÉ.**



**Votre don peut
changer ma vie !**
caritas-alsace.org



Un savoir-faire développé pour votre maison



Côté Feu

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

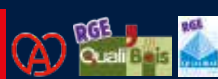


Côté toiture

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

Demandez
votre devis gratuit

VELUX®



les Bons à savoir marseille

Charge mentale : qui prépare (presque) tout pour Noël ? Toujours les femmes !



Pour les fêtes de fin d'année, ce sont encore et toujours les femmes qui s'occupent de l'essentiel de l'organisation. La célèbre charge mentale, cette chape de plomb et de responsabilités quotidiennes, pèse encore plus sur les femmes à Noël...

Les deux tiers des femmes en font plus pendant les fêtes

En effet, à l'heure des retrouvailles, des célébrations et des repas de famille, la répartition dans les foyers des nombreuses tâches à gérer dans ces fêtes de fin d'année est tout sauf équilibrée, si l'on en croit les résultats d'un sondage Ifop. Ainsi, la charge mentale incombe en premier lieu aux femmes.

Qu'il s'agisse des tâches ménagères dans leur majeure partie, de la préparation des vacances ou encore de la prise en charge des enfants, elles sont en effet près de deux tiers (62 %) à dire en faire plus ou beaucoup plus que leurs conjoints.



de mer (49 %) et portent le sapin pour l'installer ou le désinstaller (46 %).

Les femmes plus angoissées que les hommes

Quelles sont les tâches les mieux réparties au sein des couples pendant les fêtes ? Aussi bien le choix du menu (53 %) que le fait de débarrasser la table et laver la vaisselle (66 %) ou faire les courses alimentaires (47 %). Reste tout de même que 28 % des femmes assurent seules le rangement après le repas, contre 5 % des hommes. De même, 45 % font seules les courses, contre 5 % des hommes, et 41 % établissent seules le menu, contre 4 % des hommes.

On comprend mieux pourquoi les fêtes de Noël angoissent plus les femmes que les hommes : 30 % d'entre elles s'en inquiètent, contre 21 % des hommes. Il faut dire qu'à l'approche du réveillon, les sources de tensions ne manquent pas au sein des couples. Près de deux sur trois (63 %) disent avoir déjà eu des désaccords à ce sujet, les hommes étant cette fois plus nombreux (66 %)

Ainsi, toujours selon ce sondage, les femmes sont 76 % à s'occuper principalement de la décoration de la table, 63 % à cuisiner le plat principal ou 57 % à décorer le sapin de Noël. Les hommes choisissent le vin et le champagne (55 %), ouvrent les fruits

que les femmes (60 %) à le reconnaître.

« L'enfer, c'est les autres » : les tensions familiales à Noël

Noël n'est pas toujours synonyme de joie et de bonne humeur. Comme le révèle cette étude, c'est aussi une période propice aux tensions familiales, vécues par 73 % des Français. Ces tensions prennent différentes formes, et leur répartition n'est pas anodine. Ainsi, 64 % des hommes et 67 % des femmes déclarent s'être retenus d'exprimer ce qu'ils pensaient. En revanche, les disputes avec des convives sont plus fréquentes chez les hommes (39 %) que chez les femmes (31 %).



Ces chiffres mettent en lumière des schémas sociaux distincts : les femmes, souvent encouragées à rester en retrait, sont plus enclines à réprimer leurs émotions négatives. À l'inverse, les hommes, socialisés à affirmer leur position, optent plus fréquemment pour une confrontation directe lorsqu'ils sont en désaccord. En somme, les femmes intériorisent, tandis que les hommes expriment, parfois au prix de générer des conflits.

La résidence Schubert

DÉMARRAGE DES TRAVAUX



Prêt à Taux Zéro

RE 2020

SÉLESTAT

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.



BENFELD

MAISON 6 PIÈCES SUR 7 ARES

132m², salon, séjour, 3 ch, sdb, jardin, cour, **7 ares**, dpe f, **POSSIBILITÉ BI-FAMILLE + TERRAIN À BÂTIR**

276 000,00€ Hono charge vendeur



Près de RHINAU

MAISON 5/6 PIÈCES + DÉPENDANCE

125m², salon/séjour, cuisine équipée 4 ch, buanderie, cave, garage, dépendance, cour **5,06 ares**, dpe d

262 000,00€ 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

273 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

MAISON 6/7 PIÈCES + DÉPENDANCE

175m², 2x salon/séjour/cuisine équipée 3 ch, 2x sdb, sous-sol aménagé, cour, dépendance, jardin **5,89 ares**, dpe c

315 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD CENTRE

MAISON DE VILLE 7/8 PIÈCES

153m², studio **23m²** au rdc, 4 ch garage, combles **66m²**, dpe g **GROS TRAVAUX À PRÉVOIR**

145 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD CENTRE

MAISON 7P + LOCAL COMMERCIAL

226m², salon/séjour **35m²**, local commercial **53m²**, terrasse, cave, gges, atelier, jardin **4,74 ares**, ch gaz, dpe e,

364 000,00€ 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

MAISON 4/5 PIÈCES + DÉPENDANCE

94m², salon/séjour, cuisine/c.repas, 3 ch, garages, jardin, dépendance **10,27 ares**, chauffage gaz, dpe e

330 000,00€ 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

Quatorze bonnes raisons de faire du tri, de désencombrer et de ranger chez soi



Notre intérieur est bien plus qu'un simple lieu de vie : il est le reflet de notre état d'esprit et de nos habitudes. Avec le temps, les objets ont tendance à s'accumuler, les placards, à déborder et notre logement peut parfois se transformer en un véritable capharnaüm. Désencombrer, trier et ranger ne sont pas que de simples tâches ménagères, mais de véritables actes de mieux-être. Se débarrasser du superflu, c'est retrouver de la sérénité, de l'efficacité et un sentiment de bonheur et de liberté. Que ce soit pour alléger son quotidien, préparer l'avenir ou simplement respirer plus librement chez soi, les raisons de s'atteler à ce grand ménage sont nombreuses et profondes. Voici pourquoi prendre le temps de faire le tri peut transformer, bien au-delà de votre intérieur, votre qualité de vie.

Voici 14 raisons de se lancer sans attendre dans le tri et le désencombrement de son logement.

Les avantages pratiques et concrets au quotidien

1. Faciliter le ménage et l'entretien de la maison

Comment nettoyer et dépoussiérer lorsque l'on vit dans des pièces encombrées ? Vous débarrasser de ce qui n'a plus d'utilité chez vous vous facilitera le ménage. Éliminer la poussière sur les étagères, nettoyer le plan de travail de la cuisine deviendront un jeu d'enfants une fois que ces espaces auront été libérés.

2. Améliorer la qualité de l'air et la santé

Un intérieur encombré est un lieu où s'accumulent poussière, acariens et allergènes. Les objets entassés, les surfaces difficiles d'accès et les textiles oubliés dans les placards favorisent leur prolifération. Désencombrer et assainir l'air ambiant en aérant régulièrement chaque pièce limite les risques de problèmes respiratoires, les allergies ou même les irritations cutanées. Encore faut-il pouvoir ouvrir les fenêtres car parfois, les ouvertures sont devenues inaccessibles.

3. Gagner de l'espace !

Même si cela paraît évident, le désencombrement d'un lieu de vie peut être particulièrement utile pour gagner de l'espace. C'est le cas lors de l'arrivée d'un enfant, l'accueil d'un ami pour quelques jours de vacances, ou celui d'un parent âgé que l'on va héberger chez soi. Désencombrer permet de libérer de précieux mètres carrés, d'aménager une chambre, un coin repos ou un espace de rangement adapté.

4. Désencombrer, c'est gagner du temps et de l'énergie

En réduisant le nombre de vos objets et en réaménageant vos pièces, vous respectez mieux votre rythme de vie et découvrez qu'en avoir moins, c'est souvent mieux. Lorsque chaque chose est à sa place, vous ne perdez plus de temps à ranger inlassablement, et vous libérez des moments précieux. Résultat : plus de temps pour vos proches, votre couple, votre famille et vos amis !

5. Donner une seconde vie aux objets

Le désencombrement permet de réutiliser, recycler, donner ou revendre ce qui ne sert plus. En triant, vous redécouvrez des objets oubliés, vous évitant ainsi des achats inutiles. Vous pouvez les réutiliser tels quels ou les détourner de leur fonction première en les customisant par exemple. Les fans de récup' seront ravis, l'upcycling est une démarche à la fois écologique et économique.

6. Faire des économies

De plus, vendre les objets qui ne servent plus peut même vous rapporter un peu d'argent. Moins d'encombrement signifie aussi moins de dépenses en rangement ou en déménagement. En achetant moins, vous préservez votre portefeuille... et la planète !

7. Faciliter les déménagements

Pour rester dans le pragmatisme, un intérieur désencombré rend tout changement de logement plus simple, plus rapide et moins coûteux. Petit conseil : demandez-vous si les objets qui n'ont pas été déballés des cartons au bout de 6 mois à 1 an après un emménagement vous sont vraiment utiles...

Les bienfaits psychologiques et émotionnels du tri

8. Trier et ranger, c'est bon pour le moral

Se lancer dans le tri et le rangement, c'est un peu comme prendre un nouveau départ. Cela procure un sentiment de satisfaction immédiate, et un sentiment de mieux-être. Cela vous donne de l'entrain et stimule votre motivation. L'atteinte de vos objectifs – ranger un petit tiroir, ou carrément toute une armoire – renforce votre confiance en vous et crée un élan positif pour continuer d'avancer.

9. Réduire le stress et l'anxiété

Qu'y a-t-il de pire que de chercher ses clés de voiture, ses clés de maison, ou ses lunettes de soleil, dès le matin avant de partir au travail ? Elles étaient là pourtant, cachées sous la pile de courrier que vous aviez sorti la veille au soir de votre boîte aux lettres. Ah ! si seulement un endroit unique leur avait été dédié, et si vous aviez pu créer une routine de rangement, l'énervement et le stress liés à la recherche de ces objets ne seraient plus qu'un lointain souvenir.

10. Alléger sa charge mentale

Le désordre dans votre logement constitue une « distraction » visuelle pour votre esprit. En vous laissant envahir par les objets du quotidien, c'est un flot ininterrompu d'informations que votre cer-

veau reçoit et traite, ce qui entraîne une surcharge mentale. En épurant l'espace, vous améliorez votre concentration et votre attention, en plus de vous simplifier la vie et le quotidien. Votre esprit s'en trouve plus reposé et plus serein.

11. Améliorer les relations interpersonnelles

Au sein d'un foyer, plusieurs membres se cotoient. Lorsqu'un membre est particulièrement bordélique (disons-le!) et l'autre de moins en moins tolérant à cet envahissement d'objets, cela crée des déséquilibres et des tensions. Le désordre peut donc affecter durablement nos relations intrafamiliales. Le désordre peut également nous rendre réticents à inviter des amis ou des proches, ce qui peut conduire à un isolement social subit.

12. Se libérer du poids du passé

Faire le tri, c'est tourner une page de notre passé et avancer plus léger. Certains objets sont chargés de souvenirs, de regrets ou de projets inaboutis. Les garder, c'est parfois entretenir des liens invisibles avec ce qui nous pèse, et parfois, nous les conservons par culpabilité. Faire le tri, c'est faire le deuil de ce qui ne nous sert plus, ni physiquement, ni émotionnellement.

13. Anticiper sa propre mort

Le Death Cleaning, une tendance qui nous vient de Suède, se propose de désencombrer afin d'alléger la charge de nos proches. L'idée ? Ne pas leur laisser le fardeau de trier nos affaires à notre place, après notre mort. Cette manière d'anticiper apporte à tous davantage de pragmatisme, allège la charge mentale, et permet de préparer l'avenir avec plus de sérénité.

14. Valoriser ce qui compte vraiment !

Le tri des objets permet de redécouvrir de véritables trésors enfouis, de sélectionner ceux qui comptent vraiment, et de les valoriser. Ce tri permet aussi de prendre conscience de nos comportements, et de (re)définir nos priorités dans la vie ! Trier et désencombrer c'est un peu « choisir c'est renoncer », et se recentrer sur l'essentiel, et identifier ce qui nous rend vraiment heureux : les liens à nos proches et à nos amis et les bons moments passés ensemble !

En conclusion...

Si la démarche de désencombrement a beaucoup de bienfaits et peut sembler a priori simple, elle ne l'est pas nécessairement et peut s'avérer longue et fastidieuse, voire décourageante. Le manque de temps, les difficultés à prendre des décisions, ou simplement le sentiment de ne pas savoir par où commencer sont des freins puissants qui empêchent parfois de passer à l'action, ou d'agir durablement.

Dans ce cas, il est possible de se faire accompagner par un home organiser, un professionnel de l'organisation qui saura vous accompagner en toute bienveillance et vous aider à mettre en place de nouvelles habitudes plus saines et durables. Pour enfin dire adieu au bazar, vous sentir plus léger, et vous sentir bien dedans et que votre Home sweet home devienne enfin votre véritable havre de paix et de ressourcement.



Stéphanie GOEPP
Home organiser
Intervention chez vous en centre Alsace
06.64.47.03.95.
contact@aubonheurdutri.fr
www.aubonheurdutri.fr



Aubonheurdutri



Au bonheur du tri

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



Le bonheur au degré près

Découvrez notre show-room :

Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h Samedi sur RDV

03 88 58 76 58



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité

51 RUE DE RHINAU - 67860 BOOFZHEIM

WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



MaPrimeRénov'

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

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

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



Le bonheur d'une chaleur douce

CYCLES SCOOTERS 67

Ventes & réparations du vélo à la moto

ERSTEIN

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried



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 1149€



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

*Offres valables jusqu'au 31/12/2025, voir conditions en magasin © JDM Editions

SAPINS Andna
40 ans
ANNIVERSAIRE

À partir du
MARDI
2 DÉC. 2025

Tous les jours 14h00 - 19h00
Sam. et Dim. 10h00 - 19h00
Fermé le lundi

• NORDMANN
• EPICEA
• BRANCHES
EPICEA & NORDMANN
pour décoration
Intérieure et extérieure

PROMOTION NORDMANN STANDARD*
100/125 à 19€ - 130/150 à 25€ - 155/175 à 30€
180/200 à 35€ - 205/240 à 45€
* Dans la limite des stocks disponibles

+ 40 ans d'expérience • Fraîcheur • Plusieurs coupes • Qualité • Taille des pieds

RÉSERVATION POSSIBLE 06 15 46 49 70
Sapins emballés sous filet - Livraison à domicile

7 impasse des Champs • 67230 • **OBNENHEIM**

PETIT MARCHÉ DE NOËL
Pendant les heures d'ouverture



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

Fabrique 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

RGE Quali PV

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

PORTAS®

Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

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

APRES

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

Nous fabriquons du neuf sur mesure

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Tous travaux de menuiserie Pose parquet

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

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

RENOVEZ MALIN !

Renovation de cuisine

Le Bien-être de marseille

Routine bien-être spéciale hiver pour renforcer son immunité



L'hiver est une période où notre organisme est mis à rude épreuve. Le froid, le manque de lumière, la fatigue accumulée fragilisent nos défenses naturelles. Nous sommes davantage exposés aux virus saisonniers : Gripes, rhumes, coups de fatigue, infections répétées...

Pour traverser l'hiver en pleine forme, une routine bien-être adaptée est essentielle. Elle ne remplace en aucun cas un avis médical mais soutient l'organisme au quotidien.

Voici une routine complète pour renforcer son immunité en douceur.

1. Chouchouter son sommeil



Le sommeil est notre premier bouclier immunitaire, c'est la nuit que le corps se régénère. En hiver, le besoin de repos est souvent plus important, il faudrait essayer de dormir entre 7 et 9 heures par nuit et adoptez une heure de coucher régulière en évitant les écrans une heure avant d'aller au lit. Préférez une lumière tamisée tout en créant un rituel apaisant : lecture, tisane, respiration lente. Un sommeil de qualité renforce naturellement vos défenses.

2. Hydrater son corps... même quand il fait froid

On a souvent moins soif en hiver, pourtant, l'air sec du chauffage déshydrate beaucoup. L'hydratation est essentielle au fonctionnement du système immunitaire. Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée, vous pouvez alterner avec des tisanes riches en plantes douces comme le thym, le gingembre, le rooibos ou la camomille. Elles réchauffent le corps et soutiennent la respiration. Mais évitez les boissons trop sucrées qui fatiguent l'organisme.

3. Faire le plein de lumière

Le manque de soleil influence notre énergie, il impacte aussi notre taux de vitamine D, cette vitamine joue un rôle dans l'immunité. Exposez-vous à la lumière naturelle quand c'est possible, même quelques minutes en extérieur sont bénéfiques.



Ouvrez les rideaux le matin dès le réveil. Faire une balade à la lumière du jour améliore l'humeur et la vitalité. Il est possible d'utiliser une lampe de luminothérapie.

4. Manger des aliments qui soutiennent les défenses naturelles

L'alimentation est l'une des clés d'une bonne immunité. En hiver, privilégiez les fruits et légumes riches en vitamines :

- Les agrumes apportent de la vitamine C
- Les légumes racines réchauffent et nourrissent
- L'ail, l'oignon et le gingembre ont des propriétés intéressantes
- Les légumineuses apportent des protéines végétales durables.
- Les noix et amandes sont riches en bons acides gras.
- Les soupes maison facilitent la digestion.

5. Prendre soin de son système digestif

Une grande partie de nos défenses se trouve dans notre microbiote. Un intestin équilibré soutient l'immunité.

Pour cela, misez sur les fibres : légumes, fruits, céréales complètes (ajoutez des aliments fermentés si vous les tolérez : chou lacto-fermenté, yaourt nature, kéfir). Mangez en pleine conscience, lentement et dans le calme, le système digestif fonctionne mieux quand il n'est pas stressé.

6. Gérer son stress pour préserver ses défenses

Le stress affaiblit les défenses naturelles. L'hiver peut accentuer la fatigue émotionnelle alors prenez chaque jour quelques minutes pour respirer profondément, inspirez en gonflant le ventre, expirez lentement, la cohérence cardiaque est simple et très apaisante. Essayez de le faire 3 fois par jour, pendant 5 min. Le yoga doux ou les étirements



sont aussi très bénéfiques. Une marche tranquille réduit aussi le stress et le calme intérieur contribue à une meilleure immunité.

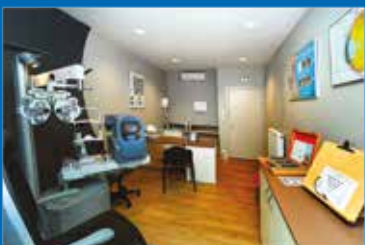
7. Se protéger du froid sans se surchauffer

On pense souvent que plus on se couvre, mieux c'est, pourtant, transpirer à cause d'une chaleur excessive peut fragiliser. L'idéal est d'adopter la technique des couches : un vêtement respirant, un pull chaud, un manteau protecteur. Couvrez particulièrement le cou, les mains et les pieds, un corps bien protégé utilise moins d'énergie pour se réchauffer et cette énergie peut être réinvestie dans l'immunité.

8. Rester actif régulièrement



Le mouvement stimule la circulation, il améliore l'humeur et soutient l'organisme mais pas besoin de séances intenses, une marche quotidienne de 20 à 30 minutes est idéale, elle favorise l'oxygénation du corps. Notez qu'une activité modérée mais régulière est bien plus bénéfique qu'un effort brutal.



LES OPTICIENS KRYs ERSTEIN

Jusqu'au 3 janvier



KRYSMAS
SOUS LE SOLEIL
RDV EN MAGASIN
ET TENTEZ DE
GAGNER
UN VOYAGE AU SOLEIL**
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

Christine DÉCORATION
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation

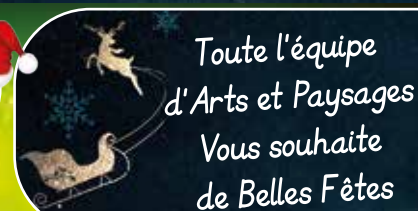


UNIQUEMENT SUR RdV

contact@decoration-christine.fr

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

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



Pensez à vos tailles d'hiver



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

Devis
Gratuit

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



Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov Depuis 2012

DEVIS GRATUIT

Dépannage et Rénovation

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

SIRET: 751 772 468 00045

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

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

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

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

SIRET: 803 566 781 00014

ÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Electricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

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

SIRET: 8093913290012

L'univers de Noël vous attend !

Décorations, poinsettias etc... sur plus de 5000 m²

à seulement 15 minutes de Marckolsheim !

KELLER PFLANZENCENTER
da blüh ich auf

Weißmattenweg 1
79364 Malterdingen

Suite de la page 06

9. Pratiquer des rituels cocooning pour soutenir l'énergie



Profitez-en pour prendre soin de vous. Un bain chaud détend les muscles, vous pouvez y ajouter du sel d'Epsom ou quelques plantes, une huile de massage nourrissante apaisera le corps et l'esprit. Une ambiance douce avec une bougie végétale ajoute du réconfort et ce ralentissement naturel est bénéfique pour l'immunité.

10. Aérer la maison tous les jours

L'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur, et en hiver, on a tendance à moins aérer. Pourtant, renouveler l'air aide à évacuer microbes et humidité. Il est conseillé d'ouvrir ses fenêtres 5 à 10 minutes chaque jour, cela suffit à purifier l'intérieur. Notez qu'il faudrait éviter de surchauffer les pièces, 19 à 20°C est souvent suffisant.

11. Écouter son corps

L'hiver est une saison qui demande d'être plus attentif à soi, si vous êtes fatigué, ralentissez, si vous avez plus d'énergie un jour, profitez-en. Écouter les signaux de son corps évite de s'épuiser. Le repos permet à l'organisme de renforcer ses défenses.

12. Une routine bien-être ne fonctionne que si elle est régulière.

Priorisez quelques gestes simples chaque jour :

- Une tisane réconfortante.
- Une marche rapide.
- Une bonne nuit de sommeil.
- Des repas nourrissants.
- Quelques minutes de respiration.

Pas besoin de tout changer d'un coup. La constance est plus efficace que l'intensité.

Conclusion : cultiver la douceur pour renforcer son immunité

Renforcer son immunité en hiver n'est pas une course, c'est une démarche globale qui allie équilibre, douceur et écoute de soi.

Le corps fonctionne mieux lorsqu'il n'est pas stressé, les petits rituels réguliers apportent des bénéfices durables :

- Dormir mieux.
- Manger mieux.
- Bouger un peu chaque jour.
- Respirer davantage.
- Ralentir.
- Se reconnecter à ses besoins.

En prenant soin de vous, vous renforcez vos défenses naturelles, vous traversez l'hiver plus serein

et vous vous offrez un précieux cadeau : celui de la santé globale.

L'immunité n'est pas qu'une histoire de vitamines, c'est un ensemble harmonieux d'attentions envers soi-même et chaque geste compte, chaque rituel apporte une pierre à l'édifice. L'important est de trouver ce qui vous fait du bien, ce qui vous apaise, ce qui vous nourrit profondément.

Alors cet hiver, prenez soin de vous avec bienveillance.

- Offrez-vous du repos, du réconfort, de la douceur, de la chaleur humaine. Votre corps vous en remerciera et votre esprit aussi. Et surtout votre immunité en sortira renforcée. L'hiver deviendra une saison de ressourcement et vous l'aborderez avec calme, énergie et confiance.



BIJOUX BERMO
SELESTAT
CRÉATEUR ET FABRICANT
DE BIJOUX
DEPUIS 1977

Ouvert le Dimanche 21 Décembre de 14h à 18h (avec animation surprise)
le Lundi 22 Décembre de 9h à 12h et de 14h à 18h30
le Mardi 23 Décembre de 9h à 12h et de 14h à 18h30
le Mercredi 24 Décembre en continu de 9h à 15h

ZI NORD - 9 RUE WESTRICH - SELESTAT
Du mardi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h30
le samedi de 9h à 12h et 14h à 17h

Revenez nous sur
f i

ARTISAN D'ALSACE

Isabelle Rey-Cala
RÉFLEXOLOGUE

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

**OFFRIR UN CADEAU
DÉTENTE ET MIEUX ÊTRE**

A chercher sur RDV au cabinet
ou par le site internet

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

DÉPISTAGE AUDITIF GRATUIT*
*acte non médical

ESSAI D'APPAREILLAGE AUDITIF GRATUIT PENDANT 1 MOIS*
*sur prescription médicale

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES AIDES AUDITIVES

AUDITION GEIGER

vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !

Laura Geiger
VOTRE AUDIOPROTHÉSISTE DE PROXIMITÉ | DIPLÔMÉE D'ÉTAT
2 Place de la République à Benfeld 03 90 57 95 28

Doctolib

100% santé = 100% pris en charge*

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

Noël approche...
Venez découvrir toutes nos idées cadeaux
à partir de 5€ !

Collection Homme, Femme & enfant

Pour Elle
lingerie, collants,
chaussettes,
bonnets, écharpes,
pyjamas

Pour Lui
Pyjamas,
foulards, boxers,
chaussons...

Carte Cadeaux

Lingerie Parfaitement Culotté
Collection Homme, Femme & Enfant

Retrouvez-nous sur f et sur i Lingerie Parfaitement Culotté

8 rue Clémenceau 67230 BENFELD • 03 88 08 78 95
parfaitementculotte@gmail.com

Ouvert du mardi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 18h30
Le samedi de 9h30 à 12h et 14h30 à 17h

AU BONHEUR DU TRI

Votre dressing déborde?
Les placards de la cuisine sont bondés
d'ustensiles inutiles?
Votre cave est devenue au fil du temps un débarras?

Faites appel à une Home Organiser

- Diagnostic "encombrement" de votre logement
- Accompagnement au tri et au désencombrement
- Aide au classement de papiers administratifs
- Conseils en organisation
- Coaching de vie

20% de remise sur les diagnostics jusqu'au 31/12/2025

06 64 47 03 95
contact@aubonheurdutri.fr • www.aubonheurdutri.fr

MARSEL JANVIER 2026
bouclage mardi 22 décembre à 12h
Distribution à partir du 5 janvier 2026
06 95 36 02 01

Taxi Pierrette

Pierrette HISS

44 rue des Prés - 67150 NORDHOUSE

NORDHOUSE - SCHAEFFERSHEIM - SAASENHEIM - WASSELONE

06 13 19 77 79

03 88 98 27 87



*Pierrette, et son équipe vous remercient de votre confiance
et vous souhaitent de Joyeuses Fêtes de fin d'année
et une Bonne Année 2026 !*

Taxi toutes destinations

vers aéroports, gares
ou autres destinations

Taxi médical conventionné

pour des consultations et traitements
dans les hôpitaux et centres de soins

taxipierrette@gmail.com

www.taxi-pierrette.fr

les Bons à savoir de marseille

Mettre du miel dans son thé : une fausse bonne idée à éviter

Il est commun de croire que mélanger du miel avec du thé ou une tisane est une bonne idée, en particulier lorsque l'on est malade et que l'on cherche à profiter de ses propriétés antiseptiques. Cependant, chauffer le miel peut avoir un impact négatif sur ses bienfaits. Explications.



Le miel, super aliment naturel, regorge de probiotiques, antioxydants et bienfaits pour l'immunité. Découvrez comment le consommer sans perdre ses vertus.

Le miel : un super aliment

Le miel est souvent considéré comme un super aliment en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé. Le miel contient notamment des probiotiques, qui sont des bactéries bénéfiques pour la santé du microbiote ; un microbiote en pleine forme contribuant à renforcer les fonctions immunitaires et protectrices de l'organisme ! Des chercheurs de l'Université du Caire ont également découvert la présence de bactéries dans le miel, lesquelles nous aident à digérer. Enfin, la consommation de miel a également été liée à une réduction du mauvais cholestérol. En clair, le miel possède bien des vertus !

Pour bien démarrer l'année et faire le plein d'énergie tout en luttant contre les virus qui circulent en cette période de froid, consommer du miel est donc conseillé. Il est toutefois important de le déguster à température ambiante ou légèrement

tiède afin de profiter pleinement de ses bienfaits.

Pourquoi ne faut-il pas mettre de miel dans une infusion chaude ?

En effet, lorsqu'il est chauffé à des températures élevées, le miel perd de nombreux éléments nutritifs importants, tels que les enzymes, les minéraux et autres nutriments. Seule sa teneur en sucre reste inchangée, ce qui n'est pas l'idéal... Il est donc préférable d'éviter de mettre du miel dans votre thé ou votre tisane, afin de profiter pleinement de ses bienfaits en le dégustant différemment.



Quelle est la meilleure façon de consommer du miel ?

Plusieurs manières de consommer du miel s'offrent à vous pour profiter pleinement de ses nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques conseils :

- **Consommez-le à température ambiante ou légèrement tiède.** Comme mentionné précédemment, le fait de chauffer le miel à des températures élevées peut altérer ses propriétés bénéfiques pour la santé.
- **Ajoutez-le à votre alimentation de manière modérée.** Bien que le miel soit bénéfique pour la santé, il contient du sucre et il est donc important de le consommer avec modération.
- **Faites attention à la qualité du miel que vous achetez.** Assurez-vous de vous procurer du miel de qualité et, si possible, achetez du miel local pour soutenir les petits producteurs.
- **Utilisez-le comme substitut au sucre dans vos recettes.** Le goût sucré du miel en fait un substitut intéressant au sucre pur, dans de nombreuses

recettes. Cela peut être une façon de réduire votre consommation de sucre tout en profitant des bienfaits naturels du miel. Evitez simplement de le faire chauffer.

• **Consommez-le avec d'autres aliments bénéfiques pour la santé.** Le miel peut être consommé seul ou ajouté à d'autres aliments bons pour la santé, tels que les céréales complètes, les noix et les fruits frais... Autant de recettes simples et délicieuses !



Quelle quantité de miel par jour ?

Une question demeure : quelle quantité de miel peut-on manger chaque jour, afin de profiter des bienfaits de ce super aliment, sans excès de sucre ?

Les nutritionnistes recommandent en général de consommer entre 6 et 7 morceaux de sucre par jour pour une femme et entre 8 et 10 morceaux pour un homme, en fonction du niveau d'activité physique. Pour sa part, le miel contient environ 70 à 80 % de sucre, tout comme la confiture. Une cuillère à soupe de miel correspond à environ deux morceaux de sucre.

Si vous n'ajoutez pas une autre source de sucre dans votre alimentation quotidienne, vous pouvez ainsi consommer jusqu'à 3 cuillères à soupe de miel par jour, sans dépasser les quantités recommandées de sucre. Gardez toutefois en tête que toute consommation d'aliments sucrés doit demeurer modérée.

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

EBS FERMETURES

Revendeur Internorm

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

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

Siret n° 493 955 777 00039

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

RGE
QUALIBAT

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
- Vêrandas - 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

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

TONTE • TAILLE • ELAGAGE •
DESHERBAGE • PLANTATION
AMENAGEMENT EXTERIEUR

SI
SERVICES à la personne

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

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

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

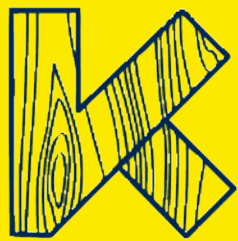
Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remontée 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° 79204068500028



KLEIM MENUISERIE



**À VOTRE
SERVICE
DEPUIS**



**VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de
PORTE D'INTÉRIEUR !**

DEPUIS 1981



**PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS**

6 rue de Maréchal Foch
67880 **KRAUTERGERHSEIM**

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



Siret n° 320 802 097 00013

**les Bons à savoir de
marseille**

**Pourquoi a-t-on encore froid alors
que le chauffage est à 20°C ? Voici
ce qui fait la différence**



Vous arrive-t-il de grelotter dans votre salon alors que le thermostat indique 20°C ? Beaucoup de personnes ressentent cette fraîcheur désagréable chez elles, même lorsque la température semble idéale. On ne comprend pourquoi la maison semble froide alors qu'elle est chauffée.

Rassurez-vous : ce n'est pas dans votre tête. Plusieurs phénomènes physiques, techniques et même psychologiques créent une différence entre la température réelle... et celle que votre corps perçoit.

Découvrez pourquoi on a la sensation de froid chez soi même quand le chauffage est à 20°C :

1. Une température qui trompe les apparences

Le chiffre affiché sur le thermostat ne reflète qu'une petite partie du confort thermique. En réalité, notre corps réagit aussi à l'humidité, aux matériaux qui composent la pièce, et à la manière dont l'air circule. En clair : vous pouvez avoir 20°C dans l'air... mais si les murs et le sol sont froids, vous le ressentirez immédiatement.

2. Une isolation insuffisante : la source la plus fréquente du froid intérieur

L'isolation joue un rôle majeur dans la sensation de chaleur. Quand elle est défaillante, la maison perd sa chaleur très rapidement, ce qui crée une impression de froid même avec un chauffage cor-

rectement réglé. Voici les situations les plus courantes :

Les murs

Si vos murs sont glacés au toucher, ils ne retiennent pas la chaleur. Ils absorbent le froid extérieur, ce qui fait chuter la température ressentie.

Les fenêtres

Un simple vitrage, des joints abîmés ou un cadre mal posé laissent passer des filets d'air quasi invisibles mais très perceptibles.

Les sols

Un plancher sur un vide sanitaire, un garage ou une cave non chauffée « aspire » littéralement la chaleur de la pièce.

Un logement bien isolé, au contraire, stabilise la chaleur et évite les zones froides. C'est l'un des investissements les plus rentables pour gagner en confort.

3. L'humidité : un élément souvent oublié mais essentiel

Le taux d'humidité influence énormément notre perception du chaud et du froid.

Un air trop sec

En hiver, les chauffages assèchent l'air. La peau se déshydrate, l'évaporation s'accélère... et le corps interprète cela comme du froid. Les chauffages électriques sont les plus concernés.

Un air trop humide

À l'inverse, un taux d'humidité excessif refroidit les surfaces et alourdit l'atmosphère. Un mur humide ou un linge qui sèche dans la pièce peut faire baisser la température ressentie. L'idéal est de rester entre 40 % et 60 % d'humidité. Parfois, un simple humidificateur ou déshumidificateur suffit à transformer la sensation de confort.

4. Les courants d'air : les ennemis invisibles du confort

Même une petite fuite d'air froid peut donner la sensation qu'il fait 3 ou 4 degrés de moins. Les causes les plus courantes : Joints vieillissants au-

tour des fenêtres Bas de porte non étanches VMC mal réglée ou trop puissante Trappes ou gaines mal fermées Des solutions simples peuvent tout changer : boudins de porte, mousse isolante, réglage de la ventilation, rideaux thermiques...

5. Le corps et le mental influencent aussi votre perception

Le froid n'est pas qu'une histoire de physique. Votre corps et votre cerveau y jouent aussi un rôle.

L'âge

Avec les années, le métabolisme ralentit. Le corps produit moins de chaleur. Le stress et la fatigue Un organisme épuisé ou tendu régule moins bien sa température interne.

Les différences individuelles

Certaines personnes, notamment les femmes, ressentent naturellement davantage le froid, à cause du métabolisme ou des hormones. Votre intérieur peut donc parfaitement être à 20°C... mais votre corps, lui, peut interpréter l'ambiance autrement.

6. Comment avoir plus chaud sans pousser le chauffage ?

Voici des actions simples et efficaces :

- Optez pour des rideaux épais pour bloquer l'air froid la nuit.
- Posez des tapis pour isoler vos pieds du sol glacé.
- Multipliez les sources de lumière douce : lampes, bougies... cela change vraiment l'ambiance.
- Habillez-vous en couches, surtout avec des fibres naturelles comme la laine.
- Entretenez vos radiateurs : purge, nettoyage, positionnement.
- Installez un thermostat programmable pour mieux gérer les cycles de chauffe.

Avec ces astuces, on gagne souvent en confort... sans hausse de facture.



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

Lindenplatz 1 • D - 77866 RHEINAU • www.stoneprohandel.de

Franz Faller +49(0) 16 09 75 39 291

Mail : stoneprohandel@web.de



Alsa'Baie
Fenêtres - Portes - Volets
L'ouverture de demain !

FENÊTRES PVC / ALU / BOIS

OFFRE SPÉCIALE TVA OFFERTE
En rénovation*

DEVIS GRATUIT

C'est le moment de CHANGER VOS FENÊTRES

FRIESENHEIM • 06 76 54 43 83
Mail : info@alsa-baie.fr • www.alsa-baie.fr

* Offre valable jusqu'au 31/12/2025 - Siret n° 927 657 007 00013

Alsa'Baie



JMI SANITAIRES

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

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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains

SIRET : 524 800 950 00015



DARTY

Ouvert
mercredi 24 décembre
de 9^h à 16^h en continu

DU 2 AU 31 DÉCEMBRE 2025

METTEZ DE LA MAGIE DANS VOTRE NOËL

Toute l'équipe vous souhaite de Belles Fêtes de fin d'année

DARTY BOOFZHEIM - 51 Route de Rhinau - 03 88 58 50 50



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

site : 512 033 109 00025



OPTIFEN®

FENÊTRES • PORTES • VOILETS

*Toute l'équipe
d'Optifén
vous souhaite
de belles fêtes !*



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

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



www.optifen.com

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

les 4stuces marseille

**Astuces éco pour un mois de décembre plus responsable
et chaleureux**

Décembre est un mois rempli de traditions, de festivités et de moments en famille. Mais c'est aussi l'une des périodes les plus génératrices de déchets : emballages, décorations éphémères, repas trop copieux, consommation accélérée...

Pourtant, adopter une démarche plus écologique ne retire rien à la magie des fêtes. Au contraire, cela permet de redonner du sens à ce mois si particulier. Voici quelques astuces simples et inspirantes pour vivre un mois de décembre plus doux pour la planète — et pour le portefeuille.



Repenser ses emballages cadeaux est l'un des gestes les plus faciles à adopter. Plutôt que d'utiliser du papier cadeau plastique, non recyclable et souvent utilisé quelques secondes seulement, on peut privilégier des alternatives réutilisables : tissus façon furoshiki, sacs en coton, boîtes récupérées, papiers journaux illustrés, ou même de simples rubans en jute. Non seulement ces options réduisent les déchets, mais elles apportent une touche authentique et élégante à vos cadeaux.



Du côté des décorations, l'option la plus écologique reste la récupération et le naturel. Réutiliser sa décoration d'année en année est déjà un geste fort. Mais on peut aussi créer une ambiance chaleureuse avec des éléments naturels : oranges séchées, branches de sapin, pommes de pin, bougies végétales, couronnes faites à la main... Ces décorations ont un charme unique et ne génèrent presque aucun déchet.



En matière de repas, décembre rime parfois avec excès. Pour limiter le gaspillage, l'idéal est de planifier ses menus, de cuisiner juste ce qu'il faut et de privilégier les produits locaux et de saison. Courges, poireaux, agrumes, champignons, châtaignes... la nature ne manque pas d'inspirations hivernales. Et si des restes persistent, laissez libre cours à votre créativité : soupes, tartes, gratins, sandwiches gourmands. Rien ne se perd, tout se transforme.



Offrir des cadeaux responsables fait également une vraie différence. Les cadeaux faits maison (biscuits, bougies, sels de bain, cosmétiques naturels) ont une valeur affective forte. Les expériences — massages, ateliers, sorties, abonnements — créent des souvenirs plutôt que des objets. Et si vous achetez un présent matériel, privilégiez le durable, le local ou l'artisanat.

Enfin, n'oubliez pas les gestes du quotidien : limiter les emballages lors des courses, choisir des guirlandes LED, aérer la maison chaque jour, réduire le chauffage d'un degré, préparer des boissons chaudes maison... Décembre peut être un mois rempli de petites attentions écologiques, simples et accessibles.



En adoptant ces gestes, vous transformez votre mois de décembre en un moment plus responsable, plus créatif et plus doux — pour vous, pour votre entourage et pour la planète.

Joyeux Noël

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 !** Mètre 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

Mon patron fait le meilleur prix !

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

Gérant
Rainer Hugelmann



inter living **KÜCHEN** besser kochen!
HUGELMANN

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 10h00-18h00 | Tél.: 00 49 7821 9657 0
Möbel Hugelmann GmbH | Rainer-Haungs-Str. 1 | 77933 Lahr

Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Janvier 2026**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le lundi 22 décembre 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

Mercredi 3 décembre

OTTROTT - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 17h à 20h dans la salle des fêtes, 5 Av. des myrtilles, 67530 Ottrott. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'Amicale des donneurs de sang bénévoles d'Ottrott. Pensez bien à vous munir d'une pièce d'identité. Chaque geste compte pour sauver des vies. Merci de votre soutien et de votre générosité, et l'Amicale vous souhaite, par avance, de très Joyeuses Fêtes de fin d'année !

Vendredi 5 décembre

DAMBACH-LA-VILLE - 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 ! RDV à 14h. Lieu précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14. Programme financé par le SMICTOM d'Alsace centrale. En partenariat avec Damb'Nature.

SCHAEFFERSHEIM - Marché de Noël de Schaeffersheim. L'Amicale de l'Ecole de Schaeffersheim, aura le plaisir de vous accueillir à sa deuxième édition de son marché de Noël qui se déroulera dans la cour de l'école primaire de Schaeffersheim. Venez découvrir des stands de créations artisanales, chocolats et de bredele. Une petite restauration sera sur place (vin chaud, knacks etc...) pour vous réchauffer.



Samedi 6 décembre

SAINTE-CROIX-AUX-MINES - Mon Noël zéro déchet

Un Noël zéro déchet ? C'est possible. Décorations ou emballage cadeau avec des matériaux naturels

ou de récupération, profitez de ce moment pour repenser complètement vos habitudes et retrouver plus de sobriété tout en gardant la magie de Noël. À 14h à Sainte-Croix-aux-Mines. RDV précisé à l'inscription. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14. Atelier financé par le SMICTOM et le PETR Sélestat Alsace centrale.

ERSTEIN - Braderie de la Croix-Rouge Erstein-Benfeld.

La boutique de la Croix-Rouge située dans la maison de la solidarité 1 rue Louise Weiss au 1er étage (accessible par un ascenseur) organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h. Vente de vêtements, jouets et livres, le tout à petits prix ! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

Dimanche 7 décembre

ANDLAU - Concert de Noël 2025

La chorale Eranthis de Barr et le chœur « Entre vignes et Chants » de Kientzheim (68) vous invitent à vous laisser gagner par l'esprit de Noël lors de leur concert partagé. Ce sera l'occasion de célébrer la magie de cette fête à travers une variété de chants, classiques et populaires, profanes et sacrés, de tous horizons et de toutes époques. Laissez-vous « enchanter »... Le concert aura lieu à 17h à l'église St André d'Andlau. Entrée libre - Plateau.

Mardi 9 décembre

BENFELD - [AGF] Atelier art floral, spécial Noël

Le centre social et familial AGF à Benfeld vous propose un atelier d'art floral avec Elodie, de Pollen et Pistils. De 19h30 à 21h30 au centre social et familial de l'AGF à Benfeld (10 rue du Grand Rempart). Des couleurs, des fleurs, venez créer une composition de Noël sous les conseils d'Elodie. Accessible aux débutants, venez les mains vides et repartez avec votre création ! Adhérent AGF : 45€ ; non adhérent : 48€. Inscription : benfeld@agf67.fr ou 03 88 74 44 13

Samedi 13 et décimanche 14 décembre

ARTOLSHEIM - Noël d'antan 2025

Les 13 décembre (17h à 22h) et 14 décembre (14h à 20h), c'est tout le village d'Artolsheim qui effectuera un véritable voyage à remonter le temps. Loin des marchés de Noël « classiques », les membres de l'association D'Buttik 80 vous embarquent pour un authentique Noël d'antan.... Venez déambuler sur le parcours, de deux kilomètres, jalonné par 21 étapes sur le thème de Noël, de l'hiver, des activités d'autrefois et des contes et légendes.



Dimanche 14 décembre

BOOFZHEIM - Concert de NOEL

À 16h30 la musique Harmonie vous propose son traditionnel concert de Noël. La musique sera accompagnée cette année par la talentueuse chanteuse Annick Burger, ainsi que de la chorale de Boofzheim. L'ensemble des morceaux qui vous seront proposés ont été concoctés pour vous enthousiasmer et vous emmener vers Noël en ce 3ème dimanche de l'Avent. L'entrée est libre. Un plateau vous sera proposé. Vin chaud et Bredele à l'entracte. Adresse du jour: Eglise protestante.

Samedi 20 décembre

BOOFZHEIM - Noël en musique

L'Harmonie de Boofzheim animera toutes les rues du village avec le passage du « Char » avec les musiciens qui interpréteront les airs de Noël bien connus de tous, et distribueront des manelas durant l'après-midi. Merci de leur réserver un accueil chaleureux.

Mardi 13 janvier

BENFELD - [AGF] Atelier vannerie

Le centre social et familial AGF à Benfeld vous propose un atelier vannerie avec Emilie, de Vannerie d'Alsace. De 19h30 à 22h au centre social et familial de l'AGF à Benfeld (10 rue du Grand Rempart). Un petit vide-poche, un pot à crayons ou un mini-panier décoratif à créer et personnaliser avec des couleurs. Accessible aux débutants, venez les mains vides et repartez avec votre création ! Adhérent AGF : 45€ ; non adhérent : 48€. Inscription : benfeld@agf67.fr ou 03 88 74 44 13

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



le Journal de marsel

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

JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg T1 504 161 175

Directrice de publication :
Edith NOSSEREAU

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 70.000 ex. - distribué à 69.500 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.





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

LA CHORALE STE CECILE DE WITTISHEIM ORGANISE SON

GRAND LOTO

Samedi
Le 10 janvier 2026
à la salle polyvalente de
WITTISHEIM



- ouverture de la salle : 18 h 30 – début du loto : 20 h

Gros lots :

- VOYAGE de 6 jours / 5 nuits pour 2 personnes
- CROISIERE sur le Rhin week-end de fête (2 pers)
- Bon voyage d'une valeur de 200 Euros
- Déjeuner spectacle à KIRRWILLER (2 pers)
- 1 gros-lot « SURPRISE »
- PC portable - TV LED

Et de nombreux autres lots de valeur

Le carton : 4,00 € Les six : 20,00 €

Réservation aux : 06 36 57 33 25
03 88 85 80 28 ou au 06 06 85 80 28

Ou par mail : chorale.wittisheim@orange.fr

Les places non retirées lors de la soirée à 19 h 45 seront remises à disposition.
Les organisateurs se réservent le droit d'annuler la soirée selon l'évolution des conditions sanitaires.
Imprimé par l'Association – Ne pas jeter sur la voie publique

SCHOENAU
22ème LOTO
SAMEDI 7 FEVRIER 2026
20H
Salle des fêtes

Ouverture de la
salle : 18h30

Organisé par l'Association
Sportive de Schoenau

1er. prix :
1 vélo électrique

Nombreux autres lots de valeur :

- Machine à café à grains
- Motorisation de porte de garage
- Friteuse sans huile AirFryer
- TV connectée
- Trotinette électrique
- Tablette tactile
- Entrées EuropaPark
- Bons d'achat & paniers garnis
- Etc...

Tarifs des cartons :
1 carton : 4 €
6 cartons : 20 €

RESERVATIONS* : 06 98 07 49 18
ou as.schoenau@gmail.com

* le paiement d'un acompte valide la réservation

ZUR OMA
essen wie bei oma

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



Savourez
des **spécialités saisonnières**
et **régionales** dans notre restaurant

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

Adlergasse 23 • 79369 Wyhl am Kaiserstuhl • 00497 642 928 08 30

Ouvert du mercredi au samedi de 17h à 22h30 - Les dimanche et jours fériés de 11h30 à 20h

Réservations sur www.zur-oma.de

Auberge b'm hans RECHERCHE

Jeune cuisinier/Aide cuisine (H/F) à temps plein

19bis rue de Colmar OBENHEIM • 03 90 00 27 18

De la nature
à votre assiette

Les pommes de Noël



Pommes de Noël aux fruits secs

Pour environ 4 personnes)

Ingrédients :

- 8 belles pommes de Noël «Christkindler»
- 4 abricots secs
- 2 figues séchées
- 4 dattes
- 4 pruneaux
- 4 rondelles de pommes séchées
- 1 poire séchée et ébouillantée
- 1 petite poignée de noix noisettes et amandes légèrement hachées
- 2 cl de Kirsch
- 1 pointe de couteau d'épices à pain d'épices

Progression :

- Couper les fruits secs en petits cubes, ajouter le Kirsch et les épices.
- Bien mélanger le tout et laisser reposer une nuit.

- Vider les pommes avec une cuillère à pommes parisiennes et farcir avec la compotée de fruits secs.

- Ranger les pommes dans un plat à gratin et disposer quelques noix de beurre.

- Cuire au four à 180° pendant environ 30 à 45 mn.

Quand les pommes sont cuites, laisser les légèrement refroidir et servez avec une boule de glace vanille ou une crème à la vanille.



Sur place / Au Restaurant

Déjeuner des 25 et 26 décembre à 52€
(plat seul avec salade 30€ / Entrée et plat OU plat
avec salade et dessert 40€)



Petit potage

Foie gras de canard maison, son chutney d'hiver, pain brioché
et petites garnitures

OU Assiette Baltique saumons fumés et marinés, rémoulade de crabe,
grosse crevette, crème fraîche et blinis

OU Assiette autour du gibier, filet de faisan, terrines variées, jambon de
sanglier et pâté en croûte

Sorbet à la poire arrosé

Cuissot de chevreuil, pomme rôtie aux aïnelles,
chou rouge et marrons, knepfle maison

OU Blanquette de chapon aux morilles et Vin Jaune, knepfle maison

OU Filet de sandre et omble chevalier, julienne de légumes,
tagliatelles, feuilleté Noël

Profiteroles glacés aux senteurs de Noël et fruits frais

OU Biscuit roulé glacé à la mandarine et aux spéculoos, fruits frais

OU Charlotte mangue et fruits de la passion

+ Petite carte et menu enfant



**Déjeuner du 1^{er} de l'An 52€ sans le plat chaud ,
70€ avec le plat chaud**

Buffet froid à volonté et varié (avec huîtres)

Carré de veau en robe d'estragon, champignons forestiers, petits légumes,
crêpes de pommes de terre (**27€ à emporter**)

OU Trilogie de poissons (lotte, bar, St Jacques) sauce légèrement citronnée,
tombée de légumes verts, risotto (**27€ à emporter**)

Buffet de fromages et roulé glacé maison, vanille et framboise - fruits frais

Une coupe de champagne à l'apéritif, eaux, vins choisis, thés et cafés

(+ Petite carte et menu enfant)

**Le restaurant sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre
et le 1^{er} janvier AU SOIR**

Pour vos repas d'entreprise, d'associations et de famille...
(sauf 25, 26 déc. et 1^{er} janvier 2025, disponible à partir du 10/12 midi et soir)

Notre MENU/CARTE de Noël permanent à 25€ à emporter

Et 28€ sur place (à partir de 10 personnes)



Les entrées / Les plats / Les desserts

Velouté de potimarron aux copeaux de ventrèche séchée et étoiles de Noël

Pâté en croûte de canard au Cassis de Bourgogne, petites garnitures

Salade de sot-l'y-laisse de volaille et étoiles de Noël, rubans d'œufs

Salade au saumon mariné par nos soins, œuf farci et julienne de crêpes

Salade Terre et Mer - effilochée de canard, saumon mariné, champignon
farcî aux escargots, crevette -

Filet de sandre, crème et fines herbes, tagliatelles et feuilleté sapin

Civet de biche, pommes et marrons, knepfle maison

Ballotine de volaille farcie aux champignons, knepfle maison

Pointe de rumsteck au poivre vert, gratin de pommes de terre

Picanha de veau, sauce crème et estragon, champignon farci, crêpes vonnassiennes

**** Nous pouvons également remplacer par des frites (sur place) ****

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

Tiramisu aux agrumes et cannelle

Moelleux chocolat et vin chaud, fruits compotés

Charlotte à la crème de marrons, fruits frais

Crumble pommes coings au confit de Noël

Mousse fruits de la passion, fruits frais

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05



Auberge b'm hans



19^{bis} rue de Colmar
OBNHEIM
Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème du mois
de **Décembre**

Pensez à réserver

La carte traiteur est disponible

Vendredi 12 et samedi 13 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 14 à midi
Civet de chevreuil et sa garniture hivernale

Vendredi 19 et samedi 20 en soirée
Moules frites à volonté

Dimanche 21 à midi
Matelote à l'Alsacienne

Dimanche 28 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Toute l'équipe vous souhaite
Un Joyeux Noël

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr

Hans se repose mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir

Hôtel** Restaurant & Spa



Pour Noël, faites plaisir
à vos proches
avec nos **bons cadeaux**

Ils vous sont proposés
pour le **restaurant**
et/ou pour une **Escapade**
à l'hôtel avec accès au **Spa**

Découvrez notre site en image
www.hotelausoleil.com

*Joyeuses
fêtes*

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

Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi et le dimanche soir,
Nous serons fermés du 24 décembre 2025 jusqu'au 4 janvier 2026 inclus

© Le Journal de Marseille / Edith

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^{h30}

BALDENHEIM

les mardis de 15^h à 19^h

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraye
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



22, route de Colmar 67860

BOOFZHEIM

03 88 74 60 92 • chezmireille67@orange.fr

Horaires d'ouverture : Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h

Vendredi 9h-18h non stop • Samedi 8h-12h

Pour un Noël de partage, en toute simplicité

Nos produits locaux artisanaux... Chocolat, pain d'épices, bredele, bûches glacées...



**Pensez
à commander avant
le 15 décembre !**



**Canard et diverses volailles
fermières disponibles
sur commande**

• **Kit Pierrade**
• **Kit Raclette**
• **Plateau de fromages**



Prospectus de Noël
avec diverses suggestions,
à votre disposition au magasin

- Foie gras
- Magret
- Tourte au canard OU au poulet
- Médaillon de veau
sauce aux champignons



Idées cadeaux Paniers garnis



Retrouvez-nous

facebook



Noël des oiseaux : TOURNESOL
en direct de la ferme



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%

EN PLUS D'ÊTRE AU SERVICE DES CLIENTS, HUSSER EST AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ.

les Astuces marseilles

5 remèdes maison pour faire pousser les cheveux plus vite.



Tout au long de leur vie, vos cheveux subissent de nombreuses agressions. Chaleur excessive, surexposition au soleil, pas de brossage quotidien ni même de soins capillaires... Dans ces conditions, il est naturel que nos cheveux soient fragilisés. Par conséquent, les soins et les produits adaptés à la croissance des cheveux sont quasiment devenus obligatoires ! Heureusement, il existe des remèdes maison et naturels qui, en plus de ne pas avoir d'effets secondaires, vous feront économiser de l'argent ! Vous vous demandez comment fortifier et faire pousser les cheveux plus vite naturellement ? Voici des remèdes de grand-mère efficaces pour faire pousser les cheveux plus vite :

1. Le jus d'oignon

Grâce à leur haute teneur en soufre, les oignons augmentent la production de collagène des tissus des cheveux. Résultat, le jus d'oignon est excellent pour aider vos cheveux à pousser plus vite.

Comment faire ? Hachez 2 à 3 oignons ou des échalotes, passez-les au mixeur 1 à 2 secondes pour extraire leur jus. Massez bien votre cuir chevelu avec ce jus, et laissez agir pendant 15 à 20 min et lavez vos cheveux avec un shampoing. Sachez que vous pouvez aussi hacher quelques oignons et les faire bouillir dans de l'eau, puis utilisez cette eau de cuisson pour rincer vos cheveux.

2. Les œufs

Les œufs sont un des plus anciens remèdes connus pour augmenter la croissance naturelle des cheveux. C'est un traitement naturel pour faire pousser

Caviste indépendant et passionné

OUVERT
les dimanches
14 et 21
décembre
de 14^h à 18^h

5%
Sur tous
les vins et
champagnes*

Joyeuses
fêtes de
fin d'année

Idées
Cadeaux

11 rue du Commerce (à côté du Lidl) - ESCHAU
www.au-bon-conseil.fr • 03 88 77 99 69
P devant la boutique

*Offre valable sur présentation de l'annonce les 14 et 21 décembre 2025
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération - ©JDM Editions / Edith

les cheveux plus vite. Ils ont une teneur particulièrement élevée en éléments essentiels à la régénération des cheveux : protéines, zinc, soufre, fer, phosphore et iode.

Comment faire ? Séparez les blancs de 2 ou 3 œufs, appliquez soigneusement les blancs d'œufs sur vos cheveux, comme si c'était un masque classique, laissez agir au moins 5 min, puis lavez-vous les cheveux, avec un shampoing doux.

3. Le jus de pomme de terre

Les pommes de terre ont une teneur élevée en calcium, fer, potassium et protéines. Par conséquent, elles peuvent vous aider à avoir des cheveux plus longs et plus forts.

Comment faire ? Pressez quelques pommes de terre pour en extraire leur jus, appliquez ce jus sur vos cheveux et votre cuir chevelu puis laissez agir 15 min avant de vous rincer les cheveux. *(Ce remède est particulièrement adapté aux personnes qui ont les cheveux clairsemés.)*

4. Les bananes

Les bananes contiennent du potassium et des vitamines A, E et C, qui aident vos cheveux à pousser plus vite. Cette pommade faite maison est parfaite pour faire pousser les cheveux, notamment les cheveux crépus. Car elle est très riche en nutriments.

Comment faire ? Écrasez une banane mûre, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse, massez cette pâte sur votre cuir chevelu et vos cheveux, puis, utilisez un bonnet de douche pour recouvrir vos cheveux, laissez agir 45 min et lavez vos cheveux avec un shampoing doux.

5. Le thé vert

Le thé vert est riche en antioxydants qui stimulent la croissance de vos cheveux et qui peuvent aussi empêcher la perte de cheveux.

Comment faire ? Préparez une théière entière de thé vert, laissez le thé tiédir et appliquez-le sur votre cuir chevelu, laissez agir pendant 1 h, sans toucher votre cuir chevelu puis rincez à l'eau froide. À Répétez 1 fois par semaine.



GM DECO

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

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

Siret n° 829 221 951 00017

Avant



Après



Devis Gratuit



le Jardinier

Entrez dans la magie de Noël

Boutique décoration - Idées cadeaux

- Etoiles de Noël (Poinsettias) produites dans nos serres
- Grande variété de couleurs et de tailles
- Décors de sapins naturels et floqués
- Couronne de l'Avent, Centre de table...



OUVERTURE

Dimanche **21** décembre
de 9h à 12h et de 14h à 17h



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

Ouverts du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h et le samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h
ainsi que le dimanche de 9h30 à 12h30

©JDM Editions/Edith

Au Brochet

CAFE - RESTAURANT

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



Week-end des 13 et 14 décembre

Bouillabaisse et sa soupe	24€
Cassoulet-canard, saucisse, porc	18€
Émincé de veau Zurichoise	17€
Joues de bœuf à la bière de Noël	17€
Magret de canard aux fruits d'hiver	19€
Langue de bœuf sauce Porto	16€
Carré d'agneau - Alsace	19€
Rognons de veau à la moutarde	16€
Mignon de porc en croûte, aux fines herbes	16€
Coq au Riesling	16€
Cordon bleu de volaille	16€
Quenelles de brochet sauce Nantua, gratinées	18€

Week-end des 20 et 21 décembre

ROSIF à l'alsacienne	12,50€
Garniture de knepfle ou salade de pommes de terre	2,50€
Cuisse de canard à l'orange	16€
Souris d'agneau	18€
Carpe frite	18€
Cuisses de grenouille en persillade ou à la crème	18€
Moules de bouchot marinière	16€ - à la crème 18€
Blanquette de veau à l'Ancienne	15€
Surprise de bœuf aux échalotes	17€

Week-end des 3 et 4 janvier

Bœuf gros sel et ses garnitures	17€ avec potage 19€
Bouchée à la Reine	16€
Joues de porc à la Basquaise	16€
Bouchée à la volaille et ris de veau	19€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	19€
Sauté de veau Marengo	16€
Suprême de pintade farci sous la peau	18€
Filets de caille aux raisins	20€
Entrecôte de bœuf, sauce Béarnaise	20€
Cordon bleu de carré de veau	19€
Truite au bleu	17€
Truite au riesling	19€
Truite aux amandes	19€

Plats permanents décembre (sauf 25/26/31 déc. et 1^{er} janv.)

Plats permanents

Burger de bœuf Charolais	
-Emmental, munster ou cheddar- frites, salade	13€
Escalopes de porc panées, frites, salade	13€
Filet de sandre aux tagliatelles	16€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade	14€
Choucroute aux 5 garnitures	14€
Anguilles marinées	18€
Avec salade de pommes de terre	20,50€

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

Plats à emporter de Noël et fin d'Année

(A partir du 24 déc. jusqu'au 1^{er} Janv.)

POUR L'APÉRITIF

Feuilletés variés	4€/pers.
Velouté aux légumes d'hiver	4€/pers.

LES ENTRÉES FROIDES

Foie gras de canard maison, chutney d'hiver et pain brioché	17€
Duo de pâtes en croûte (canard et gibier), crudités	13€
Saumon mariné et fumé, pain à griller	14€
Assiette Baltique (saumon fumé et mariné, truite fumée, rémoulade de crabe, grosse crevette)	18€
Rémoulade de crabe, pain à griller	15€
Assiette autour du gibier (faisan, jambon de sanglier, terrines et pâté en croûte)	19€

LES ENTRÉES (ou plats) A RÉCHAUFFER

	Entrée	Plat
Blanquette d'escargots, son feuilleté et tagliatelles	14€	20€
Noix St Jacques poêlées au Sauternes, julienne de légume, riz au bouillon, son feuilleté	17€	25€
Bouchées aux fruits de mer, riz au bouillon	15€	22€
Quenelles de brochet aux crevettes et morilles, son feuilleté, riz	15€	22€
Filet de sandre et omble chevalier, julienne de légumes, tagliatelles et feuilleté	17€	23€
Filets de sole farcis aux poireaux, feuilleté, riz	15€	22€
Lotte au champagne, julienne de légumes, feuilleté	18€	26€

LES VIANDES

Cochon de lait farci, braisé aux épices de Noël, chou rouge et gratin	19€
Civet de biche -chasse d'Alsace-, chou rouge et knepfle maison	20€
Blanquette de chapon aux morilles, knepfle maison	22€
Magret de canard aux agrumes et miel, knepfle maison	22€
Dos de biche pané aux noisettes, pommes rôties aux aïelles, duo de purées	25€
Mignon de veau aux morilles et Vin jaune, knepfle maison	25€
Filet de bœuf Wellington, gratin de pommes de terre	27€

LES DESSERTS FABRICATION MAISON

Charlotte fruits de la passion et mangue, fruits frais	6,50€
Charlotte au chocolat, mandarine, fruits frais	6,50€
Roulé à la crème de marrons (comme un bûche)	6,50€

Formule TARTES FLAMBÉES : Vendredi, Samedi, dimanche soirs et jours fériés ainsi que semaine de Noël/
nouvel an : **1 achetée = la même OFFERTE**
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

Sur place un **GRAND CHOIX** de VINS à petits prix
ainsi que des **COFFRETS CADEAUX** !!

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

Compost : comment lui faire traverser l'hiver ?



Le compost, c'est bon pour le jardin. Cependant, quand on veut se lancer dans la réalisation de ce processus naturel et que les périodes de grand froid s'accroissent, on ne sait pas toujours comment s'y prendre. Le compostage peut être réalisé toute l'année, toutefois, il faut acquérir quelques bons réflexes pour réussir son compost en dépit du manque de chaleur... En effet, en hiver la vie sauvage ne s'arrête pas, elle ralentit. Pour le compost il en va exactement de même ce qui veut dire qu'il s'agit plus d'éviter de mal faire plutôt que de faire quelque chose à tout prix.

Conseils pour pratiquer le compost en hiver

Un compost a aussi sa saisonnalité et au potager, rater une saison peut souvent vouloir dire rater la saison de récolte... Avec le compost, évitons cette erreur ! En principe, le compost a besoin de chaleur pour faciliter la dégradation de la matière qui le constitue. Mais, contrairement à ce que l'on pourrait penser, réaliser un compost en période hivernale est tout à fait possible. Le processus sera certes beaucoup plus lent et peut-être même interrompu en raison des basses températures, mais au retour du printemps, la décomposition reprendra normalement, et ce, même si la matière a été gelée.

Compost – L'entrée dans l'hiver

Si vous avez mis votre potager et votre jardin en hivernage assez tôt, il est possible que la masse de matière morte que vous aurez utilisée à l'automne pour le recouvrir et donc le protéger, soit déjà un peu dégradée. Ce n'est pas du tout une mauvaise chose, cela veut dire que votre compost est bien actif, mais par contre il faut compenser cette perte avant l'entrée dans l'hiver. Prenez de la paille si vous en avez ou, plus efficace encore dans le cas d'un compost en tas, des feuilles mortes que vous pouvez mettre abondamment dessus et même sur les côtés pour bien le protéger. Il peut arriver que des animaux grattent votre compost que ce soit des renards, martre ou autre fouine et même tout simplement des chats qui cherchent des rongeurs. Cela peut nuire à la « survie » de votre compost pendant l'hiver qui doit bien rester d'un seul bloc. Il faudra alors rapidement reformer votre compost en faisant le moins de dégâts possible.

Composter durant l'hiver ?

C'est tout à fait possible, encore une fois en ayant bien préparé l'hivernage du compost entre temps. Le seul paramètre à prendre en compte est celui de la décomposition de ce que vous mettez sur le compost durant cette période. Avec les grands froids, votre compost fonctionnera toujours en son cœur, mais pour ce qui est des déchets que vous jetterez par-dessus, il en ira tout autrement durant cette période. Anticipez donc le printemps et les redoux qui auront lieu entre temps, car il est possible qu'il émette une odeur le temps que les beaux jours reviennent et avec eux le fonctionnement normal de votre compost. Il faudra alors remettre de la matière morte par-dessus pour éviter d'être gêné ou de gêner les voisins !

Ne pas mélanger le compost quand il fait froid

Pendant la saison froide, la matière ne doit pas être retournée afin de faciliter le développement des micro-organismes. C'est seulement à l'arrivée des beaux jours que l'on pourra remuer activement la matière à l'aide d'une fourche (en règle générale, il faut compter environ six mois. En revanche vous pourrez l'alimenter tout l'hiver en diversifiant les apports. Pour vous faciliter la tâche, évitez de placer le composteur tout au bout du jardin, rapprochez-le et placez-le à l'abri si possible pour favoriser le processus de dégradation.

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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS

L'ensemble du personnel
de la menuiserie Utter
vous souhaite
de passer d'agréables
fêtes de fin d'année

sur mesure

1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**
Tél. **03 88 74 43 78**
contact@utter67.fr - www.utter67.fr

De plus, pour éviter de sortir tous les jours afin de déposer vos déchets dans le bac à compost, placez un petit conteneur dans votre cuisine muni d'un couvercle. Vous pourrez ainsi sortir les déchets au bout de quelques jours. Pensez également à isoler le tas de matière organique à l'aide de feuilles mortes ou encore de terre. Surveillez de temps à autre les risques de tassement. Si une odeur très forte s'installe, aérez un peu le bac. D'ici le printemps, votre compost tant attendu sera prêt pour favoriser l'activité biologique !

Compost-Rappel

Pour la réalisation du compost, évitez d'y mettre de la viande, du fromage, des produits laitiers, du gras. En revanche, vous pouvez y verser des feuilles mortes, des épluchures de légumes, des coquilles d'oeuf, du pain, du marc de café, des pelures de fruits et légumes, des mouchoirs en papier, des cendres de bois.

NOËL

NOUS RAPPROCHE

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

20%

DE REMISE IMMÉDIATE

dès 50€ d'achat* avec la carte Mr.Bricolage

*100% de remise immédiate dès 50€ d'achat sur présentation de votre carte de l'Atelier Mr.Bricolage et dans la limite de 1 000€ d'achat. Offre non valable sur les offres spéciales en cours, produits en promotion, en catalogue et les produits (Bacs, Canalis, Mors, commandes en magasin et en ligne) : + réseau en magasin 2h +, outillages électroportatifs, combustibles, nettoyeurs haute pression, services, outillages industriels de jardin, matériel de construction, peinture, apprêts, isolation de chantier, matériaux de cloisonnement et dans la limite du stock disponible à ce prix.

Les bons COÛTS

Jusqu'au 31 décembre 2025



29€⁹⁰

Dont 0,14 € d'éco-part.
STATION MÉTÉO
Réf 590447



149€⁹⁰

Dont 0,85 € d'éco-part.
PERCEUSE-VISSEUSE
SANS FIL 18V
+2 batteries 2Ah
+chargeur+atelier mobile
de 74 pièces. Réf 591312

*Sapins du Morvan
Qualité premium !*



SAPINS NATURELS NORDMANN
A partir de **14€⁹⁹**

PRODUCTION FRANÇAISE

Mr.Bricolage

Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI



CRÉEZ
GRATUITEMENT
VOTRE CARTE
DE FIDÉLITÉ

SCHWEITZER

S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC – Métallerie

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








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



QUALIBAT
Garantie de la Qualité



JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE :

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

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/12/2025, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

la Cuisine de marseille

Recette de la tarte aux noix parfumée au café



Les ingrédients de la recette

Pour la pâte :

250 g de farine
1 oeuf
2 cuillères à soupe de sucre
100 g de beurre
1 pincée de sel fin

Pour la garniture :

200 g de cerneaux de noix
2 cuillères à soupe de miel
2 sachets de sucre vanillé
10 cl de crème liquide
10 cl de café noir (froid)
2 oeufs entiers

Pour la déco :

Quelques cerneaux de noix bio
Du sucre glace

La préparation de la recette de tarte aux noix goût café

Dans un premier temps, on prépare la pâte :

Mélangez dans un saladier la farine, le sucre, le beurre et le sel. Ajoutez l'oeuf et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Formez une boule avec cette pâte et laissez-la reposer pendant une heure au frais.
Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Placez-la dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé avant de la piquer avec une fourchette, puis faites-la cuire à blanc pendant dix minutes.

Pendant ce temps, préparez la garniture :

Mixez les cerneaux de noix. Dans un saladier, fouettez les oeufs et le sucre vanillé. Ajoutez le café, la crème, le miel et les cerneaux de noix mixés. Mélangez bien.

Pour finir :

Sortez la pâte du four. Ajoutez la préparation sur le fond de tarte.

Faites cuire à four doux à moyen pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : la pointe ne doit pas ressortir sèche mais l'intérieur ne doit pas être liquide ; la croûte devrait être dorée.

Une fois la tarte cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir. Saupoudrez ensuite de sucre glace et ajoutez quelques cerneaux de noix pour décorer.

Vous pourrez par exemple, servir cette tarte avec une crème glacée au café.

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

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



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

EN CONCERT VENDREDI 5 DÉCEMBRE 2025

20h00 - AU V & B - HAGUENAU - Zone Taubenhof

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).







Contact: Mario Muller - 4ugroup@orange.fr - [06 07 79 12 60](tel:0607791260) - [f : 4U for you](https://www.facebook.com/4Uforyou)

EXTRAIT MUSICAL: <https://on.soundcloud.com/YB56Y>

4U/FOR YOU - Groupe de Pop Rock

Interprète les 60", 70" et 80"

Reprises de:

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

le Journal de marseille 1225

24

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



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



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



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



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

**VOTRE SPÉCIALISTE EN
RÉNOVATION DE FAÇADES**

Peintures, crépis et enduits
Revêtements isolants
Traitement fissures et humidité

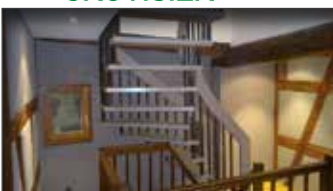
67960 ENTZHEIM
03 67 47 23 87
www.perspective-facades.fr



**Peinture et décoration intérieure
Ravalement de façades**



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



17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

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



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

**le Jardin de
marseille**

**Orchidée : tous les conseils de culture
pour une belle floraison**



L'orchidée phalaenopsis est une jolie fleur qui se cultive en intérieur. La culture et l'entretien est très accessible, et elle peut fleurir toute l'année. La plantation ou le rempotage, l'arrosage ou l'exposition, voici nos conseils d'entretien pour une belle floraison au fil des saisons.

- La température idéale : 18 à 22°C.
- Arrosage au printemps/été : 1 à 2 fois par semaine.
- Emplacement : Très lumineux

4 variétés d'orchidées incontournables

1. Phalaenopsis

- Surnommée « orchidée papillon » en raison de la forme de ses fleurs.
- Idéale pour les débutants, elle est facile à entretenir et fleurit longtemps.
- Couleurs : Blanc, rose, jaune, violet.

2. Cymbidium

- Orchidée robuste, souvent utilisée en décoration.
- Ses fleurs en grappes sont parfaites pour les compositions florales.

3. Dendrobium

- Plus exigeante, mais offre une floraison spectaculaire.
- Requiert une lumière vive et une température modérée.
- Le dendrobium, ou la fameuse orchidée bambou

4. Vanda

- Orchidée avec des fleurs imposantes et colorées.
- Cultivée souvent en suspension pour mettre en valeur ses racines aériennes.

Exposition idéale pour une orchidée

L'exposition de votre orchidée est importante pour garantir une belle floraison.

Orchidée et lumière :

Trop de soleil pourrait lui être fatal mais un manque de lumière l'empêcherait de fleurir.

La température idéale est de 18 à 22°

- L'orchidée phalaenopsis se trouvera également à son aise en extérieur pendant les mois d'été.
- On peut donc sortir l'orchidée à partir du mois de mai.
- Dans tous les cas, choisissez un endroit lumineux, mais sans soleil direct.

Quel pot choisir ?

Par leur nature, les orchidées épiphytes supportent mal que leurs racines soient enfermées dans un terreau, à moins qu'il ne soit très aéré. Éventuellement, utilisez un mélange spécial, très drainant, vendu en jardinerie (tourbe, écorce de pin, mousse de polyuréthane...).

Et ne choisissez pas un pot trop grand où l'eau pourrait stagner après arrosage ; elle n'aimera pas !

En fait, la plupart du temps, ces plantes sont vendues dans un **pot de plastique transparent** dans lequel il vaut mieux les laisser tant que leurs racines n'en débordent pas trop.

Elles apprécient d'avoir les **pieds à la lumière !** Posez ce pot dans une soucoupe remplie de billes de verre ou de plastique maintenues humides. Installez-la à l'**abri des courants d'air** et à proximité d'une fenêtre : elle a besoin de beaucoup de lumière, mais **surtout pas de soleil direct**.

Bien arroser une orchidée

L'orchidée phalaenopsis a besoin d'être arrosée régulièrement mais sans excès au risque de faire pourrir les racines.

Il est donc préférable de ne pas inonder le substrat tout en maintenant l'humidité dont elle a besoin.

Ne laissez jamais d'eau stagnante au fond du pot, bien égoutter après l'arrosage.

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION



Découvrez la
qualité de nos
installations
sur 
Calis Pompes
à Chaleur



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

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

HELMBACHER
PIERRE
Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace



Toute l'équipe vous souhaite
de Bonnes Fêtes de fin d'année



ZA du PAPE - 18 rue de Kyoto

ERSTEIN

03 88 98 88 80

www.hpaluminium.fr

 /Helmbacher Pierre Aluminium

Siret n° 80126163 00027 - ©JDM Editions/Edith



PERGOLAS À :

Toiture fixe -
Bioclimatique -
Toile retractable -

CLAUSTRAS •

PORTAILS •

GARDE-CORPS •

PORTES DE GARAGE •

MOTORISATIONS •

CLÔTURES •




KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

Vous souhaitez de Belles Fêtes de fin d'année



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

Fréquence d'arrosage :

Lors de la croissance, fertilisez avec un engrais liquide pour plantes en pots mais en le diluant (avec de l'eau de pluie) 2 fois plus que la dose recommandée. Les orchidées ne sont pas gourmandes.

Pendant la période de repos, laissez-la tranquille, arrosez peu, n'y touchez plus. Reprenez parcimonieusement les arrosages lorsque la végétation reprend. Et soyez patient, laissez-la en bonne place, à la lumière, près d'une fenêtre. Vous aurez bientôt le bonheur de la voir refleurir.

- Au printemps/été, arroser 1 à 2 fois par semaine
- En hiver, réduire l'arrosage à 2 fois par mois.
- Vaporiser régulièrement de l'eau sur les feuilles et les racines, cela peut suffire comme arrosage.
- Si votre région est très calcaire, prenez de préférence l'eau de pluie ou l'eau minérale car l'orchidée y est très sensible.
- L'apport d'engrais spécial orchidées permet de prolonger la floraison.

Penser à brumiser très régulièrement le feuillage (idéalement tous les jours) afin de recréer l'environnement chaud et humide dans lequel elle vit à l'état naturel.

5 points pour faire durer la floraison

C'est un cadeau prisé, qui remplace souvent les fleurs coupées : l'orchidée, en particulier le phalaenopsis, séduit. Mais comment la faire durer plus que quelques mois ? Les conseils de Michel Giraud, de la Société Française d'Orchidophilie.

1 – L'Environnement

Les orchidées vendues chez les fleuristes et dans les jardineries sont des variétés hybrides adaptées à la culture en appartement.

Elles supportent des températures modérées, mais pas trop froides.

Mieux vaut éviter de descendre sous les 15 °C. Attention aussi aux courants d'air lorsque vous aérez la pièce : déplacez vos orchidées pour éviter le coup de froid.

L'été, vous pouvez les sortir au jardin et les placer à l'ombre, mais plutôt en hauteur, hors de portée des limaces et escargots qui en sont friands. Il existe aussi de belles orchidées parfumées.

2 – L'Exposition

L'exposition est très importante pour réussir les orchidées : elles doivent être placées dans un endroit lumineux, mais sans soleil direct, par exemple près d'une fenêtre à la lumière tamisée par un rideau.

Une fois que vous avez trouvé un endroit qui leur plaît, ne les déplacez pas, elles détestent ça !

Une luminosité adaptée vous permettra d'avoir le plaisir de les voir refleurir chaque année.

3 – L'Arrosage

Les orchidées craignent les excès d'eau mais apprécient l'humidité. Pour leur donner la juste dose, arrosez-les une fois par semaine, en laissant l'eau couler dans l'évier.

Jamais d'eau stagnante dans la soucoupe ! Par contre, vous pouvez poser le pot sur un lit de graviers que vous arroserez régulièrement, afin de créer une atmosphère humide autour de la plante.

4 – L'Engrais

L'orchidée a besoin de nourriture : un peu d'engrais tous les 15 jours.

Utilisez un engrais classique pour plantes vertes, la moitié de la dose indiquée sur l'emballage suffit.

5 – Le Rempotage

Liane s'accrochant aux arbres dans la nature, l'orchidée possède des racines aériennes.

En pot, elle est placée dans un substrat composé d'écorces de pin, de tourbe et de billes d'argile, qui s'altère au fil des mois, notamment à cause des engrais.

Il est donc conseillé de la repoter tous les deux ans, dans un mélange spécifique.

Après la floraison

Après quelques semaines d'une belle floraison, la fleur fane. Ne vous inquiétez pas, si votre orchidée a fleuri une fois, il y a toutes les chances qu'elle fleurisse de nouveau.

- Cela est normal, la floraison peut durer plusieurs semaines, mais finit par s'arrêter.
- On peut parfois attendre plusieurs semaines avant de voir refleurir une orchidée.
- Une fois fanée, il y a une technique pour faire refleurir l'orchidée après la floraison.

Faire refleurir une orchidée

L'orchidée phalaenopsis peut **refleurir après la première floraison** :

- Couper la tige dont les fleurs sont fanées, environ à mi-hauteur, et juste au dessus d'un oeil (l'oeil est un renflement au niveau de la tige)

S'il s'agit déjà d'une **seconde floraison**, coupez court la tige sur laquelle les fleurs sont fanées.

- Tout au long de la vie de votre orchidée, vous couperez court les tiges ayant donné des fleurs.

Si votre orchidée ne fleurit plus mais qu'elle garde des feuilles bien vertes :

- Mettez-la dans un endroit plus frais (environ 14-15°C) pendant une quinzaine de jours
- Réduisez le nombre d'arrosage.
- Au bout de ces 15 jours, remettez-la à sa place et attendez l'apparition d'une nouvelle tige florale.

Rempoter une orchidée

Comme toutes les plantes d'intérieur, le repotage de l'orchidée fait partie de la vie de la plante et de son système racinaire.

Quand et comment repoter l'orchidée ?

Le repotage est important. Cette opération s'effectue en général tous les 2 ou 3 ans et est indispensable pour aider au développement de votre plante.

Maladies et Parasites**1. L'Oïdium**

Symptômes : Feutrage ou dépôt blanc sur les feuilles.

Prévention : Aérer régulièrement, éviter l'humidité excessive.

Traitement : Pulvériser du bicarbonate de soude dilué.

2. Les Cochenilles

Symptômes : Insectes bruns ou blancs sur les feuilles et tiges.

Prévention : Inspection régulière.

Traitement : Savon noir : Diluez 5 CS de savon noir liquide dans 1 litre d'eau tiède. Pulvériser sur les plantes en insistant sur les zones infestées.

3. La Pourriture des racines

Symptômes : Racines noires et molles.

Prévention : Éviter l'excès d'eau, bon drainage.

Traitement : Retirer les racines touchées, repoter dans un substrat sec.

4. Les Pucerons

Symptômes : Petits insectes verts ou noirs sur les tiges.

Prévention : Les orchidées en mauvaises santé sont plus vulnérables

Traitement : Savon noir : Diluez 5 CS de savon noir liquide dans 1 litre d'eau tiède. Pulvériser sur les plantes en insistant sur les zones infestées.

Le saviez-vous ?

Sacrée famille que celle des orchidacées. 750 genres, 20 000 espèces et des milliers d'hybrides ! Les orchidées épiphytes forment la majorité des belles exotiques qui enchantent nos demeures par leur forme curieuse et la délicatesse de leurs fleurs.

Les orchidées épiphytes ont une structure et une croissance spécifique. Comme l'indique leur nom (du grec epi, « dessus », et phyton « plante »), elles poussent sur les arbres. Ce ne sont pas pour autant des plantes parasites car elles ne se nourrissent pas de l'arbre, mais des substances dissoutes dans l'eau de pluie qui coule sur son tronc et des débris qui s'accumulent autour de leurs racines.



On distingue deux types de croissance chez ces orchidées : celles qui possèdent un rhizome rampant d'où émergent des tiges renflées (les pseudobulbes) d'où partent les fleurs ; et celles qui développent de nouvelles pousses

et s'allongent et dont les fleurs se forment sur des hampes gracieuses. C'est de cette dernière famille, probablement, que provient l'orchidée qu'on vous a offerte à Noël !

GARAGE KERRMANN

Spécialiste de l'utilitaire neuf et d'occasion

Un parc d'exposition 24h24 et 7j/7

Consultez nos véhicules d'occasions sur
www.kerrmann.com



Réparation
toutes marques
Mécanique
et Carrosserie

37 rue de la gare
GEISPOLSHHEIM • 03 88 66 34 84

Niko Bike

Entretien, réparation, restauration
achats et ventes de cycles.



Plus grand stock
de vélos d'occasion du Centre Alsace

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

Retrouvez-moi sur [f](https://www.facebook.com/Niko-Bike-Benfeld) Niko Bike Benfeld ou sur [ig](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 • 9, rue de la Maison Rouge • ZI Nord
SELESTAT • 03 88 92 21 62 • www.etoile67.com



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



maisons-weitel.com

**Vélos électriques
à partir de 1 150€**



Service et dépannage à domicile



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

Laverie du Ried



WASH'N DRY
Une laverie Ecologique

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

**la Psychologie
marseille**

**Ce que vous apercevez en premier
révèle votre état mental**



Une colombe en plein vol ? Deux jeunes filles qui courent main dans la main ? L'image, en noir et blanc, a l'air ordinaire au premier coup d'œil. Et pourtant, ce que vos yeux captent en premier en dit long sur votre état intérieur. Chaque détail de l'image résonne différemment selon votre humeur, vos besoins, votre fatigue émotionnelle.

Si vous voyez la colombe en premier

Votre esprit cherche de l'espace. La colombe, symbole de paix et de liberté, traduit un besoin de respiration, d'ouverture, de mouvement. Vous traversez peut-être une période dense : trop de responsabilités, une routine pesante, une sensation d'étouffement silencieux.

Comment retrouver votre équilibre :

- Identifiez ce qui vous pèse vraiment. Prenez un

carnet et notez tout ce qui occupe votre esprit. Mettre les choses noir sur blanc allège déjà la charge intérieure.

- Offrez-vous de vrais moments pour souffler : une marche en plein air, un bain sans écran, une sieste sans culpabilité.
- Exprimez ce que vous ressentez à travers une activité : peindre, chanter, danser, jardiner... tout ce qui vous reconnecte à vos sensations.

Ce besoin de lâcher-prise n'est pas un caprice. C'est votre corps qui murmure : « Ralentis, re-centre-toi, respire. »

Si vous voyez les deux filles en premier

Votre cœur a besoin de connexion affective. Les deux jeunes filles qui courent main dans la main évoquent la complicité, la joie spontanée, les liens simples, mais essentiels. Si votre regard s'est posé d'abord sur elles, c'est sans doute que vous ressentez un manque de chaleur humaine. Un besoin de présence, d'écoute, de rires partagés.

Comment retrouver votre équilibre :

- Reconnectez-vous à celles et ceux qui comptent. Un message, un appel, même bref, peut faire re-naître une proximité oubliée.
- Créez l'occasion, sans attendre que tout soit parfait : un café, une balade, un déjeuner sur le pouce suffisent à nourrir le lien.
- Faites vivre les relations qui vous font du bien, même à distance. Un échange sincère a parfois

plus d'effet qu'un long discours.

Le besoin de connexion n'est pas une faiblesse. C'est un ancrage. Quand les liens sont là, l'esprit respire mieux.

Pourquoi ces tests nous parlent autant ?

Ces tests visuels s'appuient sur un principe bien connu en psychologie : la projection. Ce que vous voyez en premier n'est pas neutre. C'est votre cerveau qui sélectionne, filtre, interprète – souvent sans que vous en ayez conscience.

Autrement dit : une image ambivalente agit comme un miroir mental. Elle déclenche une réponse rapide, instinctive, qui trahit un besoin ou une émotion en arrière-plan. C'est là toute leur force : pas besoin d'intellectualiser, c'est votre inconscient qui parle.

En quelques secondes, vous accédez à une part de vous que vous écoutez rarement. Et parfois, c'est juste ce qu'il fallait pour remettre les choses en perspective.

À retenir

Ce que votre regard capte en premier n'est pas un hasard : c'est le reflet silencieux d'un besoin psychique non exprimé. Voir la colombe traduit une envie de relâcher la pression, de retrouver de l'espace et du calme intérieur. Voir les deux filles révèle un besoin de lien affectif, d'échange, de chaleur humaine pour se sentir à nouveau en sécurité.

**FERMETURES
BERGER**



REVENDIQUEZ LA QUALITÉ EXIGEZ LA PERFORMANCE OSEZ LA DIFFÉRENCE

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

03 90 57 85 36

Nos produits sont éligibles à



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

fermetures-berger.fr



UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



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



*Nous vous souhaitons
de Joyeuses Fêtes de Fin d'Année*

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

Le Journal de marse

71.000 exemplaires

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

DÉCEMBRE 2025 n°208



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

Tous les annonceurs
et l'équipe du Marsel
vous souhaitent de belles
Fêtes de fin d'année !



72a rue Principale · HERBSHEIM · 03 88 74 57 59 · 07 89 34 25 89

NOUVEAU : GRAND PARKING RÉSERVÉ À LA CLIENTÈLE

L'équipe est heureuse de vous accueillir - uniquement sur RDV

350m² dédiés à votre bien-être !



LE PREMIER APPAREIL LASER
DIODE IA AVEC DÉTECTION
DE MÉLANINE INTÉGRÉE



*Devenez la meilleure version de vous-même,
avec Centre Crystal vous aurez du résultat,
perdez 10% de votre poids en 3 semaines*



MINCEUR - DÉTOX
RÉCUPÉRATION



*Toute l'équipe vous souhaite
de Belles Fêtes de fin d'année*

Gagnez des cures
voir page 24



ABDO - DÉTOX - MINCEUR
CELLULITE - ANTI-ÂGE



SUPRALIFT

LA RÉVOLUTION ANTI-ÂGE



**OFFRE
DE NOËL**

POUR VOUS OU POUR OFFRIR

NOUS DOUBLONS LA MISE

100€ ACHETÉS

= 200€

DE BON*



Un bilan d'1 heure + une séance Offerte

Sur RDV pour toute inscription avant le 31/01/2026 sur une durée minimum de 10 séances*

Pour plus d'infos sur notre site

www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com

*à partir d'un montant de 50€ (sans limite d'achat) pour une validité allant jusqu'au 31/12/2025»

