

le Journal de marse



De professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marel sur www.lejournaldemarsel.fr

69.500 exemplaires
Distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

FÉVRIER 2026 n°210

CHEM'NETTE

Page 2

Côté feu



Côté toiture

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr

HELMBACHER PIERRE Aluminium

VOTRE PERGOLA BIOCLIMATIQUE,
UN DESIGN DE CHARME ET D'ÉLÉGANCE À CIEL OUVERT



- PERGOLAS À :
 - Toiture fixe
 - Bioclimatique
 - Toile retractable
- CLAUSTRA
- PORTAILS
- GARDE-CORPS
- PORTES DE GARAGE
- MOTORISATIONS
- CLÔTURES



SOLDES HIVERNALES

JUSQU'A

-20%

Offre valable jusqu'au 28/02/2026
Voir conditions en magasin

ZA du PAPE · 18 rue de Kyoto · **ERSTEIN** · 03 88 98 88 80
www.hpaluminium.fr · Retrouvez nous sur [helmbacher pierre aluminium](#)



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



12 conseils pour plus de sobriété numérique



Les ressources naturelles de notre planète ne sont pas inépuisables. De manière insidieuse, les données numériques consomment de plus en plus d'énergie. Selon EDF, « le numérique et les nouvelles technologies génèrent près de 11 % de la consommation mondiale d'électricité ».

Est-il possible de limiter sa consommation de tablettes, ordinateurs, smartphones et les flux de données internet qui leur sont associés, et si oui, quelles pratiques peuvent être mises en œuvre dans notre quotidien pour en limiter l'impact sur l'environnement ?

1. Bien choisir son matériel

Au moment d'acheter un appareil connecté, faire le choix de la qualité ne va pas toujours de soi, car qualité rime souvent avec budget plus élevé. Pourtant, la

qualité est souvent un gage de plus grande durabilité. Vous pouvez regarder les étiquettes pour choisir les appareils les moins énergivores (classes de consommation de A à G), et leur indice de réparabilité lorsqu'il figure sur l'appareil. L'achat de matériel d'occasion ou reconditionné, donc testé et remis en état par le revendeur, est une autre option possible. La garantie légale de conformité de 2 ans continue de s'appliquer à ce matériel.

2. Prolonger au maximum la durée de vie des appareils électroniques

D'après un rapport de l'ADEME (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), la fabrication, la distribution et la fin de vie des appareils connectés représentent 60 % de leur empreinte carbone, contre 40 % pour leur utilisation. Leur fabrication nécessite en effet de grandes quantités de matières premières, et ils sont polluants à la fois lors de leur fabrication et lors de leur recyclage. Ne pas renouveler les appareils connectés trop souvent permet donc de diminuer leur impact écologique.

3. Faire réparer plutôt que racheter

Souvent, les pannes ou dysfonctionnements sur ces appareils sont réparables. Tournez-vous vers le SAV du vendeur ou vers un réparateur indépendant. Les équipements électroniques en fin de vie doivent être déposés dans un centre de tri, qui récupérera les matériaux qui les composent.

Conseils et astuces pour réparer :
<https://www.repaircafe.org/fr/>

«Repair Café Project'ill» à Osthouse sur facebook :
<https://www.facebook.com/repair.cafe.projectill/>

4. Du bon usage des batteries

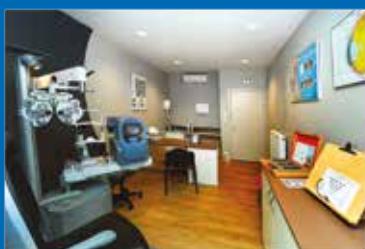
Les téléphones et autres tablettes ont un mode « économie d'énergie », qui permet en particulier de diminuer la luminosité de l'écran (grand consommateur d'énergie), et de le mettre en veille lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Sur smartphone, désinstallez les applications que vous n'utilisez jamais. Les applications les plus énergivores sont celles de streaming (vidéos), les réseaux sociaux, les navigateurs de recherche et les jeux. Pour vous en rendre compte, vous pouvez le vérifier dans vos Paramètres/Réglages/Batterie.

5. Se connecter au réseau le plus adéquat

Dans tous les cas, prenez un nouveau réflexe, si ce n'est pas déjà fait, celui de connecter vos appareils sur le Wifi plutôt que sur le réseau mobile. Votre smartphone consommera 10 à 20 fois moins d'énergie via une connexion Wifi que via le réseau 3G ou 4G (ou de surcroît avec la 5G).

6. Se déconnecter lorsque l'on a pas besoin de réseau

Même une fois mis en veille, nos appareils électriques et électroniques continuent de consommer. Pour éteindre en une seule fois box internet, tv, console et téléphone fixe, en particulier la nuit et lorsque vous partez en week-end ou en voyage, utilisez une multi-prise avec interrupteur. Simple et rapide.



LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN TEST ROYAL

RDV EN MAGASIN

TESTEZ VOS PERFORMANCES VISUELLES Krys

Découvrez notre jeu SENSES RUSH

QR code

Krys.com Conformément à l'article L.2232-10 du Code de la Santé Publique, le test de vue pratiqué par votre opticien n'est pas un examen médical. Consultez un professionnel de santé spécialisé. La réalisation d'un test n'entraîne pas d'obligation d'achat en contrepartie. 08/01/2026. KGS RCS Versailles 421 390 988.

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

Magasin RUPPEL

MAGASIN
Vente aux particuliers :
Peintures, Peintures écologiques,
Papier peint, Décoration,
Murs/Sols, Outilage

8 rue d'Italie - 67230 - BENFELD - Parc d'Activités des Nations
audrey@peinture-ruppel.fr - 03 90 57 96 08 - 06 73 43 33 67
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h le samedi de 9h 12h
Fermé lundi et mercredi après-midi

BERMO
SELESTAT
CRÉATEUR ET FABRICANT
DE BIJOUX
DEPUIS 1977

RETRouvez-nous
AU SALON
Vendredi 06 février 2026
12h - 19h
Samedi 07 février 2026 :
10h - 19h
Dimanche 08 février 2026 :
10h - 18h

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

made in Alsace
- SALON DU CONSOMATEUR -
SAINT Valentin

ARTISAN D'ALSACE

DECORATION Christine
Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr

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

Conseils déco et installation

UNIQUEMENT SUR RdV

contact@decoration-christine.fr

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



VB SERVICES

REMISES EXCEPTIONNELLES DU PRINTEMPS SUR VOS PROJETS DE CUISINE



Devis et démonstration GRATUITS !

www.vb-cuisine.fr

Bé digital.fr
L'ACHAT INTELLIGENT

Nouveautés
images, sons,
électroménagers
et cuisines équipées.

Découvrez
votre nouvelle cuisine
en réalité virtuelle

Tout l'électroménager
GARANTIE 5 ANS
par notre propre SAV
VB SERVICES

Chez VB SERVICES c'est le service qui compte !

1, rue de Belgique à BENFELD · Tél. 03 88 74 77 33 · www.vb-services.fr



BOSCH

SIEMENS

GAGGENAU



Electrolux

beKO

SAMSUNG

Miele

NEFF

© JDM Editions/Edith

Suite de la page 02

7. Supprimer les données inutiles

Sur son ordinateur, sa tablette ou son téléphone, même si les capacités de stockage de ces appareils sont très importantes, il est très utile d'effectuer un tri régulier de ses fichiers, ses photos, ses espaces de téléchargement, etc. Après avoir jeté les fichiers inutiles et classé vos documents, le plus simple et économique est de les stocker sur un disque dur externe.

8. Naviguer judicieusement sur le net



Lorsque l'on surfe sur internet, l'idéal pour diminuer son impact énergétique est de naviguer en limitant le nombre d'onglets ouverts à ceux que l'on consulte. Pour accéder à vos sites préférés, ajoutez un marque-page ou des raccourcis pour y accéder directement, cela vous évite d'utiliser un moteur de recherche.

9. Optimiser l'envoi et le stockage des e-mails

L'envoi de pièces jointes aux e-mails finit par peser « lourd », alors qu'il est facile de réduire la taille des pièces jointes avant leur envoi. Les échanges par mails dans des listes de personnes pourraient aussi être plus « sobres », en évitant notamment de « répondre à tous » quand ce n'est pas nécessaire. Dans le même ordre d'idées, triez et éliminez régulièrement vos mails, et désabonnez-vous des publicités inutiles qui encombrent votre boîte mail.

10. Diminuer ses stocks de données sur le Cloud

L'accès à nos données (photos, vidéos...) à tout moment et de n'importe quel endroit est rendu

possible grâce aux Data Centers, ces centres de stockage de l'information. Malheureusement, les Data Centers consomment une énergie considérable. Selon l'ADEME, presque la moitié des émissions carbone leur sont liées, l'autre moitié étant produite par les « terminaux », à savoir nos ordinateurs, tablettes et téléphones. Le stockage sur le Cloud étant presque illimité, on prend l'habitude d'y déposer plus que le nécessaire. Mon conseil : faire régulièrement du rangement dans votre Cloud ou votre Drive. Vous y gagnerez pour retrouver vos documents essentiels plus rapidement. Ou mieux, évitez les Clouds en conservant vos données sur vos propres supports de stockage.

11. Eviter les vidéos en streaming

Selon l'ADEME, la vidéo représente 61 % du trafic internet. Cet organisme préconise donc :

- de télécharger la vidéo plutôt que de la streamer (c'est-à-dire la regarder en ligne) ;
- de paramétrier la vidéo en Moyenne ou en Basse Définition plutôt qu'en HD ;
- de désactiver la lecture automatique des vidéos ;
- d'écouter de la musique en Audio (sans clips) sur des plateformes de musique.

12. Limiter l'usage de l'IA à des requêtes importantes



L'usage de l'Intelligence Artificielle est particulièrement énergivore. Sans que nous en ayons conscience, une même requête effectuée par l'IA consomme 10 fois plus qu'un moteur de recherche. Avec la

généralisation de l'utilisation des IA génératives, la consommation des Data Centers risque d'explorer dans le monde. Prenons donc le réflexe d'employer l'IA avec une certaine modération, ou carrément de nous en passer. Et nous poser la question de sa nécessité lors de nos requêtes.

S'offrir des parenthèses déconnectées

Aller vers davantage de sobriété numérique, c'est finalement prendre du recul sur notre manière de consommer ce numérique et y porter un regard critique. Nous sommes amenés à faire des choix et à prendre des décisions pour ne pas nous retrouver noyés sous des montagnes de données, applications, fichiers, photos, e-mails à n'en plus finir.

Alors pourquoi, à minima, ne pas s'offrir des parenthèses sans écrans, sans connexions, pour se reconnecter à soi-même et aux autres. Et nous rendre compte aussi, que nous sommes parfois, des drogués du numérique ! La sobriété numérique commence lorsque l'on soulève la question de l'usage du numérique, dans notre vie privée, notre travail, nos loisirs. Et ce n'est déjà pas si mal.



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

Aubonheurdutri

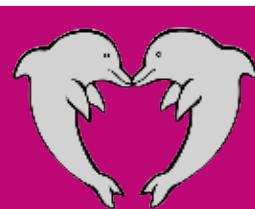
Au bonheur du tri

SDI**les Solutions
De l'Immobilier****ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION**
Maisons - Appartements - Immeubles - Terrains - CommercesVous vendez **UN BIEN ?**
Un bien à vendre mais
PAS ENCORE VENDU ?Nous sommes à
votre service depuis 2011...ESTIMATION OFFERTE* ET
DIAGNOSTICS REMBOURSÉS****URGENT**NOUS RECHERCHONS
POUR NOS CLIENTS**MAISONS - APPARTEMENTS
IMMEUBLES - CORPS DE FERME
TERRAINS****03 88 75 75 74**

www.sdimmobilier.fr - contact@sdimmobilier.fr

*Dans le cadre d'un projet de vente. ** Pour toute signature d'un mandat exclusif, selon âge et type du bien. DPE/DEEGE/ERPI/GAZ/ELEC/ASSAINISSEMENT/PLDM/AMMANTER/RELEVÉ CAIREZ, HORS AUDIT ENERGETIQUE. Les diagnostics seront remboursés le jour de la signature de l'acte au notaire, si la vente est effectuée par SDI.

FNAIM

**GM DECO**Tapis de pierre
intérieur, extérieur,
béton ciré, peinture
sablée, résine

Devis Gratuit

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

Siret n° 829 221 951 00017

JDM
SANITAIRES7, rue d'Enghien
67860 **RHINAU**
06 800 211 89Installations et rénovation
de salle de bains
Équipement pour personne
à mobilité réduite
• Chauffage gaz
• Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015

Entretien des espaces verts · Piscines et abords · Vente d'écorce de pin
Spécialiste de la pierre naturelle et de Terrasse en bois

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

**50%**
de réduction d'impôts***Devis gratuit. Contactez nous !**32 rue de la Digue · **BOOFZHEIM** · 06 71 59 59 10 · www.arts-et-paysages.fr · Retrouvez-nous sur*Conditions selon loi en vigueur - Siret : 50218033400018 - © JDM Editions/Edith

Dimanche 15 février à Schoenau
à partir de 11h30

Baeckeoffe dessert + café



Réservation avant le 10 février
au 06 80 68 91 17

25€
par
personne

Chez Nadège - 2 rue de la Mairie - 67390 Schoenau



« Dire non sans culpabiliser : un acte d'amour envers soi-même. »



Dans un quotidien marqué par les obligations et les sollicitations permanentes, apprendre à dire non reste un exercice délicat. Pourtant, poser ses limites est aujourd'hui reconnu comme un élément essentiel du bien-être personnel.

Une difficulté partagée par beaucoup

Dire non. Deux mots simples, mais souvent difficiles à prononcer. Au travail, en famille ou entre amis, les demandes sont nombreuses. Par habitude ou par peur de décevoir, beaucoup répondent oui sans réellement en avoir envie. Dès l'enfance, la politesse et la disponibilité sont valorisées. Refuser peut alors sembler impoli, voire égoïste. Avec le temps, ces choix contraints peuvent pourtant entraîner fatigue, stress et sentiment de surcharge.

Poser des limites pour se préserver

Dire non ne signifie pas rejeter l'autre. Il s'agit avant tout de reconnaître ses propres limites. Chacun dispose d'un temps et d'une énergie limités, qu'il est important de respecter.

Poser une limite permet de se préserver, mais aussi d'agir de manière plus sincère. Un engagement choisi est toujours plus constructif qu'un engagement subi.

La culpabilité, principal frein

La culpabilité reste l'un des principaux obstacles. Peur du regard des autres, crainte de déplaire ou de créer un malaise : autant de raisons qui rendent le refus difficile.

Pourtant, un non exprimé avec calme et respect est souvent mieux compris qu'un oui donné à contrecœur. Dire non, ce n'est pas rompre le lien, mais le clarifier.

Des relations plus saines

Savoir refuser permet également d'améliorer la qualité des relations. Lorsqu'une aide est proposée librement, elle devient plus authentique. À l'inverse, accepter par obligation peut générer frustration et incompréhension.

Exprimer ses limites favorise une communication plus honnête et renforce le respect mutuel.

1ère Édition

Renseignements
07.87.30.03.09

SALON DES SENS

DU SHOPPING POUR TOUS LES STYLES

Samedi 21 février 13h-19h

Dimanche 22 février 10h-18h

Salle des fêtes, L'Escale
à ENTZHEIM

Entrée
gratuite



- Mode
- Parfums
- Cosmétiques
- Bijoux
- Déco
- Gourmandises
- Carterie
- Entretien
- Peintures
- Enfants
- Bougies

Votre PUB

ICI ?

06 95 36 02 01

lejournalde@marsel.fr

Apprendre à se dire oui

Dire non, c'est aussi se dire oui. Oui à son bien-être, oui à sa santé mentale, oui à un rythme de vie plus équilibré.

Cet apprentissage demande du temps et parfois du courage. Mais il permet peu à peu de retrouver une forme de liberté dans ses choix quotidiens

Une compétence essentielle du quotidien

Dans une société où tout va toujours plus vite, savoir dire non devient une véritable compétence. Un petit mot, parfois difficile à prononcer, mais qui contribue à un meilleur équilibre personnel.

Dire non sans culpabiliser, c'est finalement faire le choix du respect de soi, une forme simple, mais essentielle, d'amour envers soi-même.



*Dire non, ce n'est pas être égoïste,
c'est apprendre à se respecter.*



Entreprise
de paysage à
BINDERNHEIM

CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL

C'est la pleine saison
des tailles, pensez-y

- Taille des haies
- Taille d'arbustes
- Taille de massifs et fruitiers

BÉNÉFICIEZ DE
50%
DE RÉDUCTION
OU DE CRÉDIT D'IMPÔT
selon la loi en vigueur

sur les
prestations
d'entretien
de jardin



• Dallage/Pavage



• Enrobé

• Escaliers

• Clôtures

• Engazonnement

• Plantation



• Entretien

• SPA

VENTE DE PLANTES

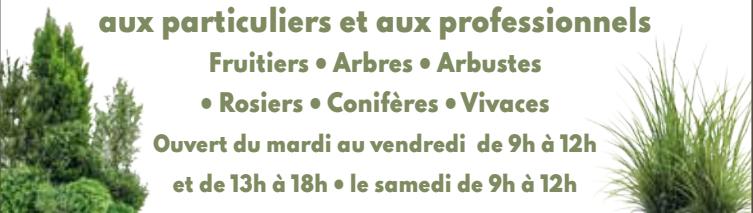
aux particuliers et aux professionnels

Fruitiers • Arbres • Arbustes

• Rosiers • Conifères • Vivaces

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h

et de 13h à 18h • le samedi de 9h à 12h



28 rue de Wittisheim · **BINDERNHEIM**

03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31

www.saintpaul-espacesverts.fr



TOP des AFFAIRES

Les bons coûts



129€

99€

Dont 8,89 € d'eco-part.
MEUBLE VASQUE 80 CM AVEC MIROIR ET ÉTAGÈRE
Dim. L. 79,5 x P. 45,5 x H. 30 cm, façade/bracevise/panneaux 15 mm, mélamine bois, 2 portes hermétique douce avec étagère intérieure. Vasque céramique L. 80 x P. 46 cm. Miroir simple L. 80 x H. 45 cm avec étagère. Ref. 423008

5€

DE REMISE IMMÉDIATE
AVEC LA CARTE*

43,95€

TOUT EN UN ZOL. SIKA**
Traitement alcoolide et fungicide.
Anti traçage. Soit 2,30 € la litre.
Nettoyeur.



**8€
90**

Dont 0,18 € d'eco-part.
REVÊTEMENT DE SOL STRATIFIÉ ALTO PICO
EP. 8 MM 4 CHANFREINS
Usage domestique élevé, usage commercial général.
Classe 23/32. COV A+. Vendu en boîte de 1,995 m² à 17,75 €
dont 0,95 € d'eco-part. Existe les planches coordonnées selon
magasin. Net 1 litre.

Valable jusqu'au 28 février 2026.

Bons coûts dans la limite des stocks disponibles.

Mr.Bricolage

CYCLESSCOOTS 67
ERSTEIN

Vente et réparation
du vélo à la moto

GRAND DESTOCKAGE de vélos à assistance électrique

STOCK LIMITÉ !

À partir de
999€

JUSQU'À
-30%

RIEJU à partir
de 3 319€

YCF à partir
de 999€

SYM à partir
de 1 899€

WINORA **HAIBIKE** **LAPIERRE** **GITANE**

33 avenue de la Gare · 03 88 98 13 13

www.cyclesscoots67.fr

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

*Offre valable jusqu'au 28/02/2026 - © JDM Editions/Edith

Jusqu'au 14 février 2026

-20%* sur les
LUMINAIRES
en stock

*Hors promotions et commandes en cours.
Non cumulable avec l'offre de fidélité.

Jusqu'au 14 février 2026

-20%* sur les
REVETEMENTS
DE SOL PVC
en stock

*Hors promotions et commandes en cours.
Non cumulable avec l'offre de fidélité.

Sur les portes
de placard
YKARIO



**34€
90**

LOT DE 3 MALLETS DE
RANGEMENT 60 L.

Dim. L. 58 x l. 38,5 x H. 26,5 cm.

Se ferment par 2 sangles claquées à-matérières.

Charnière intégrée et invisible, sur toutes

Ykario
Mon
projet
rangement

OFFRE SPÉCIALE*

Du 2 février

au 28 février 2026

**35 % ALUMINIUM
& ACIER**
(profil Access)

50 % ACIER
(profil Eko)

DE REMISE

DE REMISE

Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI



CRÉEZ
GRATUITEMENT
VOTRE CARTE
DE FIDÉLITÉ

- 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

les conseils de marel

8 choses à ne surtout pas mettre au lave-vaisselle



Certains articles de cuisine ne font pas bon ménage avec le lave-vaisselle ! Quels sont les objets qu'il vaut mieux laver à la main pour éviter les dégâts ?

Qui n'a jamais mis une cuillère en bois au lave-vaisselle en se disant, « tant pis, pour une fois ! » ? Après avoir ressorti des ustensiles blanchis ou abîmés vient l'heure des regrets. Alors, pour ne plus commettre d'impair, voici une liste des objets qu'il ne faut pas mettre au lave-vaisselle.

Lave-vaisselle : les erreurs à ne pas commettre

Le lave-vaisselle nous paraît indispensable aujourd'hui. Ce n'est d'ailleurs pas une mauvaise nouvelle puisque, contrairement aux idées reçues, le lavage au lave-vaisselle est en général plus économique en énergie et en eau qu'un lavage à la main. Pas question cependant de tout mettre au lave-vaisselle, car certains matériaux n'y résistent pas.

Prendre quelques précautions

En premier lieu attention à débarrasser vaisselle et ustensiles du gros des résidus alimentaires et du trop plein de gras. Dans le cas contraire, vous vous retrouverez avec un filtre complètement bouché. Et des mauvaises odeurs en prime.



Ensuite, il convient de ne pas surcharger la machine pour éviter de bloquer le cycle de l'eau. En outre, mieux vaut bien organiser le rangement pour éviter la casse.

Enfin, même si c'est fastidieux, ne faisons pas l'impasser sur l'entretien afin que l'appareil garde son efficacité, mais aussi pour prolonger sa durée de vie. Cuve, filtre, bras d'aspersion et joints doivent être nettoyés régulièrement.

Symbol lave-vaisselle

Si la vaisselle que nous utilisons au quotidien est adaptée au lave-vaisselle dans la plupart des cas, il y a tout de même certaines restrictions. Certains articles le supportant arborent même un sigle lave-vaisselle représentant deux assiettes dans un carré. On peut remarquer ce symbole lave-vaisselle sur certains moules en silicone par exemple.

Mais ce n'est pas le cas des articles suivants.

Les objets interdits de séjour au lave-vaisselle

Certains objets ne passent pas au lave-vaisselle. Soit parce que le lavage en machine abîme leur aspect. Soit parce que la machine altère leurs propriétés.

Les objets trop fragiles pour passer au lave-vaisselle

On ne les utilise pas tous les jours, mais les verres en cristal par exemple ne doivent pas être mis en machine. Trop fragiles, ils deviennent ternes. De la même manière, les ustensiles en bois ne résistent pas au lavage à très haute température. Préférez donc laver spatules, cuillères et planches à découper en bois à la main.



Il arrive parfois que l'on garde une barquette jetable bien pratique pour conserver des aliments. Cependant, ces emballages jetables ne passent pas au lave-vaisselle. Au mieux, vous les retrouvez déformés. Au pire, carrément fondus !

PORTE ET FENÊTRES

PVC / ALU / BOIS

**C'est le moment
d'entrer dans
la perfection**

FRIESENHEIM • 06 76 54 43 83

Mail : info@alsabaie.fr • www.alsabaie.fr

Siret n° 943 111 674 00017



Évitez également de mettre votre vaisselle fantaisie qui arbore des dorures ou des motifs argentés au lave-vaisselle. Vous risqueriez de les voir disparaître en un rien de temps.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, certaines pièces d'argenterie peuvent passer au lave-vaisselle. Mais pas n'importe comment. En effet, précieuse et délicate, l'argenterie peut-être lavée uniquement à l'aide d'un détergent sans chlore. Ne le faites pas si vous venez de faire une recharge en sel régénérant. Surtout, ne pas mélanger l'argenterie avec des objets en acier inoxydable.

Des propriétés altérées par le lave-vaisselle

Votre cocotte en fonte devra être récurée à la main, à chaque fois ! Eh oui, casseroles, plats et poêles en fonte perdent leurs propriétés antiadhésives après un passage au lave-vaisselle, car ils ne supportent pas un lavage à haute température. De plus, les détergents attaquent le matériau. Résultat : après quelques cycles de lave-vaisselle, les ustensiles en fonte commencent à rouiller.

Il en sera de même avec vos poêles et plats antiadhésifs dont les propriétés ne pourront être conservées qu'en les lavant à la main.

Les ustensiles en plastique souple, hyper pratiques, ne supportent pas le lave-vaisselle et son eau à haute-température qui altère le matériau. Évitez de placer votre maryse pour la pâtisserie ou les couvercles de boîtes hermétiques au lave-vaisselle qui se déformeront ou durciront. Idem pour les tétines de biberon qui doivent être lavées à la main.

Enfin, si vous êtes un cordon bleu et avez des couteaux de cuisine en acier, ne les lavez pas au lave-vaisselle. Vous risquez de les retrouver tout rouillés et de ne plus pouvoir vous en servir, car ils auront perdu de leur tranchant.



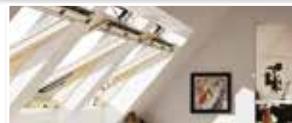
Publié avec l'aimable autorisation de www.consglobe.com



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)



Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne

SUNDHOUSE · 03 88 85 14 01 · **06 37 16 32 40**

sebastien.entz@orange.fr · www.ebsfermetures.com

Siret n° 493 955 777 00039

KLEIM MENUISERIE



DEPUIS 1981

**PORTE D'INTÉRIEURS · DRESSING · PLACARDS
PARQUETS · VINYLES · STRATIFIÉS**

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

À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



SHOWROOM OUVERT



6 rue de Maréchal Foch · 67880 **KRAUTERGERHSEIM**
03 88 95 73 78 · 06 43 58 65 74 · www.menuiserie-kleim.fr

Siret n° 320 802 697 00013



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr



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

Devis gratuit Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



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

Siret n° 312 03 09 0025



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

PORTAS
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution
de rénovation
rapide et durable

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



APRÈS



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



APRÈS



Nous fabriquons du neuf
sur mesure
• Placard
• Agencement
• Meuble de bain
Tous travaux de
menuiserie
Pose parquet

Saint-Louis 6767805490002

Atelier du bois

25, rue de la Gare 67210 GOXWILLER



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

03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr

la Cuisine de marel

Le biscuit roulé inratable, moelleux et facile à réussir



Apprécié pour sa simplicité et sa gourmandise, le biscuit roulé fait partie des grands classiques de la pâtisserie maison. Voici une recette accessible à tous, conçue pour obtenir un biscuit souple, facile à rouler, sans risque de casse, même après refroidissement.

Les ingrédients :

40 g de lait
40 g d'huile neutre
4 œufs
50 g de sucre
80 g de farine
1 cuillère à café d'extrait de vanille

La préparation :

Faire tiédir le lait et l'huile ensemble quelques secondes au micro-ondes.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.



Dans un saladier, verser le mélange lait–huile, ajouter l'extrait de vanille ainsi que les quatre jaunes d'œufs. Fouetter jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Incorporer progressivement la farine tout en mélangeant, afin d'éviter la formation de grumeaux.



Dans un second saladier ou dans le bol d'un robot, monter les blancs en neige. Ajouter le sucre petit à petit jusqu'à obtenir une meringue ferme et brillante.



Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades

SPITZ
CROVISIER



06 76 06 72 68

contact@spitz-crovisier.fr

17, rue de la Dordogne
67920 SUNDHOUSE

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



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

L'accessibilité chez

chaise élévatrice



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



Prélever une petite quantité de meringue et l'incorporer vivement à la pâte afin de l'assouplir.



Étaler la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, de préférence rectangulaire, en lissant uniformément la surface.



Enfourner dans un four préchauffé à 170 °C (chaleur tournante) pendant 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur du biscuit.

À la sortie du four, laisser reposer environ 5 minutes.

Déposer une nouvelle feuille de papier cuisson sur le biscuit, retourner délicatement l'ensemble, puis retirer la feuille de cuisson initiale sans casser le gâteau.



Vous pouvez garnir votre biscuit de confiture, de pâte à tartiner ou bien d'une chantilly mascarpone.

Gerko

AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Comble vos envies !

Isolation | Menuiserie
Aménagement combles
Modification charpentes

03 88 74 39 26

gerko.fr

SERMERSHEIM



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



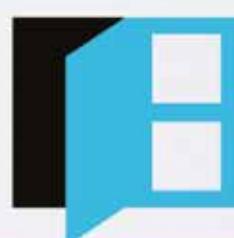
Tous travaux d'intérieur
du sol au plafond :
(peinture, papier peint,
rénovation, conseil déco, ...)



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

Retrouvez-nous sur 

Site n° 952 671 0006 00005



OPTIFÉN[®]
FENÊTRES • PORTES • VOLETS



Une solution de fermeture, près de chez vous !

www.optifén.com

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

MARIO PATRICE DOMINIQUE JEAN LUC

4U FOR YOU

4U EN CONCERT

Chez Alsace Rétro Passion le 21 février 2026

Réservation impérative au 06 25 74 24 46

Petite restauration sur place : hot dog ou assiette végétarienne.

Ouverture des portes 19h00



Combattre le stress et les insomnies grâce à la phytothérapie



En plus de ravager la qualité de la journée, le stress déborde parfois sur la nuit. Préoccupations de tout ordre, pensées qui tournent en rond, agitation, difficultés à s'endormir... c'est la porte ouverte aux insomnies. Comment réagir le plus naturellement possible ?

Des règles simples pour combattre l'insomnie

Pour mettre tous les atouts de votre côté, respectez d'abord quelques règles qui favorisent, dans tous les cas, de meilleures nuits :

- Dormez dans une chambre bien rangée, fraîche et confortable, suffisamment aérée et plongée, pour la circonstance, dans une certaine obscurité. Sans télévision ni ordinateur dans la pièce !
- L'activité physique régulière permet d'évacuer le stress, c'est vrai, mais pas durant les 4 heures qui précèdent votre coucher : à ce moment-là, ils risquent de rendre l'endormissement encore plus difficile.
- Café, alcool et produits trop sucrés pris avant de se coucher sont de grands ennemis du bien dormir.
- Apprenez plutôt à détendre votre corps et votre esprit avant d'aller vous coucher : yoga, relaxation, respiration... Faites-en une bonne habitude !
- En guise de dernière boisson de la journée, la médecine ayurvédique, tradition millénaire de l'Inde, préconise une tasse d'eau chaude avec une pointe de couteau de noix de muscade râpée. Une variante : une cuillère à café de cardamome en poudre dans une tasse de lait chaud, si vous le supportez.

La phytothérapie : un bouquet de vertus qui favorise la qualité du sommeil

Côté phytothérapie, trois plantes sont vos grandes alliées, tant pour combattre le stress que pour retrouver plus facilement les bras de Morphée. Ce sont la valériane, la passiflore et le houblon. La valériane est appréciée depuis l'Antiquité pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle apaise les tensions et a un effet calmant sur le système nerveux. La passiflore, elle, grâce à ses vertus sédatives et tranquillisantes, combat aussi bien l'insomnie chronique ou passagère que les états de nervosité, d'anxiété ou de surexcitation.

Quant au houblon, outre sa saveur amère bien connue des amateurs de bière, il possède aussi une action sédative qui en fait un remède précieux contre les difficultés d'endormissement et l'anxiété. Prudence tout de même : il est tout à fait déconseillé en cas d'état dépressif.

Dans les situations de stress, d'irritabilité ou de nervosité, avant des examens ou à tout autre moment, la mélisse et l'angélique peuvent également vous aider. Toutes deux détendent l'esprit et modèrent les émotions. La mélisse,

Fête de la SAINT-PATRICK

À PARTIR DE 18H30

Samedi 14 mars
à la salle des fêtes de Bootzheim

Programmation :

- 2 sonneurs des Highlands Dragon Pipe Band de Strasbourg
- Dj Celtes
- Dj Mickaël d'Azur

FM ENTRÉE 15 € SUR PLACE (12 € EN PRÉVENTE)

GRATUIT POUR LES -15ANS

Restauration : Tartes flambées et pizzas

Lien des préventes à partir du 2 février 2026 :
www.payasso.fr/pompier-bootzheim-mackenheim/saint-patrick

Lieux de vente : Chez dédé et Tabac Meyer à Marckolsheim

Labus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

AZUR FM
EVENTS ANIMATION

QR Code

que l'on retrouve dans un remède fabriqué autrefois par les moines, combat également les troubles digestifs et les maux de tête liés au stress.

Pour que vos nuits soient plus paisibles, pensez encore à l'eschscholtzia ou, c'est bien plus facile à retenir, pavot de Californie. Il normalise les fonctions psychologiques, ce qui en fait le « somnifère » préféré de nombreux phytothérapeutes. Basilic, lavande, tilleul, fleur d'oranger ou églantier sont également des plantes qui ne veulent que le plus grand bien de vos nerfs et de vos nuits. Seules ou mélangées, vous les appréciez en infusion ou en décocction, mais aussi en teintures ou en comprimés.

Quant à savoir ce qui vous conviendra le mieux, et surtout sous quelle forme et combien de fois par jour, votre pharmacien vous conseillera volontiers.

Des cocktails à croquer contre l'insomnie et le stress



Il existe également des dragées et des sirops composés de mélanges des plantes citées plus haut. Leurs avantages sur de simples infusions ? Plus concentrés, ils se traduisent souvent aussi par une efficacité supérieure. Ces préparations, proposées aussi bien pour aider à se détendre que pour favoriser le sommeil, ne provoquent pas d'accoutumance lorsqu'elles sont utilisées conformément aux prescriptions, et peuvent donc être prises en automédication.

Si vous prenez d'autres médicaments cependant, une précaution s'impose : en parler à votre pharmacien, car les interactions sont possibles, même avec des médicaments traditionnels de la phytothérapie. Ce n'est pas, rappelons-le, parce qu'ils sont naturels qu'ils sont forcément dépourvus d'effets secondaires. Fort de ce judicieux conseil, ne vous privez pas de l'aide de la nature : à vous des journées sans (trop de) tensions et des nuits sans moutons !

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

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION



Découvrez la qualité de nos installations sur
Calis Pompes à Chaleur



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



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%



CARRELAGE MOCK-MATHIA

Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes



• SALLE DE BAIN (CLEF EN MAIN)

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



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



MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **MARS 2026**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 février 2026.

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 érites en partie ou entièrement en majuscules se verront **REFUSÉES**.

les Manifestations de marel

Jeudi 5 février

VILLÉ - Conférence : le potager du paresseux

Fidèle à la phénoculture, Didier Helmstetter a développé sa méthode de jardinage sans efforts ni travail du sol, sans engrais ni pesticides. Auteur d'un livre qui donne de nombreux conseils pour démarquer un potager bio et répondre aux questions qui se posent. Lors de cette conférence il vous exposera sa démarche et vous aurez l'occasion de lui poser toutes vos questions. À 20h30. Gratuit.

BENFELD - Conférence : La rigologie c'est quoi ?

L'AGF Benfeld organise une conférence le jeudi 5 févrierde 9h30 à 11h30 dans les locaux de l'AGF. Découvrez le yoga du rire, ses bienfaits et son impact positif sur la santé ! Un cycle de 4 ateliers pratiques est proposé à la suite de la conférence les 19/02, 05/03, 19/03 et 02/04. Nous demandons une participation de 2€ pour la conférence et une participation libre pour les ateliers afin de couvrir les frais de convivialité. Inscription obligatoire 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Samedi 7 février

FEGERSHEIM - Loto des Donneurs de Sang

Le Loto organisé par l'Amicale des Donneurs de Sang aura lieu le samedi 7 février 2026 à 20H, au Centre Sportif et Culturel. Ouverture de la salle à 18h30. A gagner : une trottinette électrique, une tablette numérique, plus de 2.000 euros en bons d'achats et de nombreux autres lots. Réservations au 06 84 81 60 66.

KRAUT'DANSE

STAGES de TANGOS à KRAUTERSHEIM

07 février : acquisition des pas de base

28 février : perfectionnement des acquis de base
de 14h à 16h

A la Maison des Associations, rue du Maréchal Foch
(face au Crédit Mutuel) à Krautergersheim

Tarif : 10 € par personne pour deux heures



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

KRAUTERSHEIM - Stage de Tango

L'association Kraut'Danse organise un stage de tango pour débutants. Un stage de perfectionnement suivra à la date du 28 février. Pour la participation à ce cours, l'acquisition des pas de base est souhaité. Les cours auront lieu de 14h à 16h à la maison des Associations, rue du Maréchal Foch (en face de la CMDP). Un fléchage sera mis en place. Par-

icipation de 10€ par personne pour les 2 heures.

Inscriptions auprès de Léon au 07 81 54 26 75

Dimanche 8 février

PLOBSHEIM - Super Loto de la St Valentin

Loto Spécial St Valentin à la salle des fêtes de Plobsheim à 14h30. Ouverture de la salle à 13h. « Bon cadeau d'une valeur de 1000€ chez CroisiEurope », « Weekend insolite pour 2 personnes », « Hammam Spa massage pour 2 personnes », « Bon cadeaux » et nombreux lots de valeur. Le carton : 4,00€, 5 cartons achetés, le 6ème offert. Paiement en espèces ou chèques, Animaux interdits Buvette & restauration. Renseignements & Réservations Au 06 73 49 28 52 ou caplobsheim.loto@gmail.com

Les vendredi 6, samedi 7 et dimanche 8 février

ESCHAU - Théâtre Alsacien

S'Eschauïer Schofseckel Theater vous présente une pièce en 3 actes adapté par Yvette Courtois «Alois !

Wu bisch du gsen hit nacht ? » Fous rires garantis.

Vendredi 6 février à 20h

Samedi 7 février à 20h

Dimanche 8 février à 14h30

Représentation au Foyer Saint Trophime 24 rue de la 1^{re} Division Blindée. Petite restauration sur place. Réservation au 07 60 71 41 21 à partir du 29 décembre de 10h-12h et de 15h-18h

Les samedi 7, dimanche 8 et samedi 14 février

WITTERNHEIM - THÉÂTRE ALSACIEN

La troupe de théâtre de Wittenheim vous présente une pièce de Laurent Metzger « D'Mama mächt àlli verruckt »

• Samedi 7 et 14 février à 20h00

• Dimanche 8 février à 14h00

À la maison du temps libre rue de Hilsenheim à Wittenheim. Petite restauration sur place. Ouverture des portes 1/2 heure avant le début.

Réservations au : 06 33 23 90 86

Samedi 7 et dimanche 8 février

FRIESENHEIM - Week-end théâtral en Alsacien

L'amicale des sapeurs-pompiers de Friesenheim vous donne rendez-vous à la salle des fêtes les 7 et 8 février pour son traditionnel week-end théâtral. La troupe du Theater Verein de Mackenheim présentera la comédie en trois actes « D'erb Tanta vu Afrikà » d'Erik Koch.

• Samedi 7 février à 20h00

• Dimanche 8 février à 11h30, avec repas (potage, bouchées à la reine, dessert, 1 apéritif et café/ tisane compris).

Réservations : - 06 35 56 52 90 (Christiane)

- 06 79 91 93 89 (Michèle)

Mercredi 11 février

MATZENHEIM - Don du Sang

L'amicale des donneurs de Sang de Matzenheim / Osthouse organise une collecte de Sang le Mercredi 11 février de 17h à 20 h à l'école Elémentaire « Les Tilleuls » à Matzenheim. A l'issue du don, une collation sera proposée : Emincés de volaille / sauce crème champignons /riz et beignet en dessert. Nous comptons sur vous. Votre don permet de sauver des vies.

Mercredi 11 février

SCHOENAU - Mon goûter à base de légumineuses, avec ou sans gluten ?

Un atelier parent/enfant pour préparer un goûter bon pour la santé et les papilles ça vous dit ? Notre cuisinier-animateur vous propose de composer avec les légumineuses. C'est local, bon pour la santé et savoureux ! À Schoenau. Gratuit. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale et la Communauté de communes du Ried de Marckolsheim. En partenariat avec la Médiathèque de Schoenau.

OTTROTT - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 17h à 20h dans la salle des fêtes, 5 Av. des Myrtilles. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'Amicale des Donneurs de Sang Bénévoles d'Ottrott qui profite de cette occasion pour vous souhaiter une excellente année 2026. 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.

Samedi 14 février

SÉLESTAT - Mais quelle est cette plante ?

L'hiver les arbres perdent leurs feuilles; dénudés, il est plus difficile de les reconnaître. Apprenez à les identifier et découvrez quels sont leurs usages. Les autres plantes se font plus discrètes mais elles sont toujours présentes, retrouvez-les et mettez un nom sur ces belles de l'hiver. La nature ne cessera de vous étonner par sa diversité. À 14h à Sélestat. 3,5€/adulte. 2,5€/enfant. Gratuit -12 ans. Inscription au 03 88 58 87 20

Lundi 16 février

VALFF - Théâtre en dialecte (Alsacien)

La Chorale Sainte Cécile de Valff, vous donne rendez-vous pour sa traditionnelle soirée théâtrale à la salle polyvalente. La troupe de Scherwiller présentera la comédie « Armi Millionar » d'Alphonse Glock. Début de la représentation à 20 heures, ouverture de la salle dès 19 heures. Placement libre. Petite restauration sur place.

Mardi 17 février

FRIESENHEIM - Don du sang (attention, changement du lieu de collecte). La prochaine collecte de sang aura lieu le mardi 17 février de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes à la sortie du village, rue de Rhinau. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale de Boofzheim. Pensez à votre pièce d'identité. Nous vous attendons nombreux. Prenez 1h pour sauver 3 vies ! Le sang c'est la vie...

Samedi 21 février

ERSTEIN - Atelier : la gestion de l'eau dans mon jardin. Venez approfondir vos connaissances sur la gestion de l'eau au jardin : formes disponibles, ordres de grandeurs, cycles de l'eau, sources, usages, besoins des plantes. Comment gère-t-on l'eau en permaculture ? Quel est l'impact de la qualité du sol, le rôle des arbres ? Nous verrons comment collecter et stocker l'eau ainsi que les enjeux de sobriété et d'autonomie. À 14h à Erstein. Prix libre et conscient. Nous conseillons pour cela un prix de 12€/personne.

SERMERSHEIM - Soirée théâtrale

L'amicale des Sapeurs Pompiers de Sermersheim organise sa soirée théâtrale avec la troupe du Cercle Saint Maurice de Fegersheim à la MTL. Cette année la pièce s'intitule « Die Liewes Tomboala ». La pièce, une comédie en trois actes qui nous promet des fous rires. Début de la représentation à 20h00. Petite restauration sur place. Tarif 10€ la place. Réservation au 06 83 28 37 51 (en priorité) ou 06 75 62 67 30.

Dimanche 22 février

DIEBOLSHEIM - Couscous Royal façon Joséphine sur place ou à emporter

L'AS Diebolsheim-Friesenheim vous propose le dimanche 22 février à partir de 12 heures au club house, un couscous royal - dessert et café au prix de 21 euros pour les adultes et 10 euros pour les enfants de 7 à 12 ans. Réservation payante obligatoire. Chèque à l'ordre de l'ASDF. Réservations après 18 heures chez :

• Rivet Bruno au 07 62 03 02 21

4, rue des bouleaux 67860 Friesenheim.

• Kuntzmann Jean-Louis au 06 70 10 15 22

12, rue haute 67860 Friesenheim.



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

Lundi 23 février

SÉLESTAT - Atelier cuisine des restes

En moyenne en France nous jetons 63kg d'aliments par an. Dans cet atelier, apprenez comment accommoder vos restes et «déchets» alimentaires afin de lutter ensemble contre le gaspillage. Ludique, économique et indubitablement gustatif ! À 10h à Sélestat. Gratuit. Inscription à l'AGF de Sélestat. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes de Sélestat et territoires et le smictom d'Alsace centrale. En partenariat avec l'AGF de Sélestat.

Mercredi 25 février

SCHERWILLER - Atelier fabrication de nichoir pour les oiseaux

Accueillez la biodiversité chez vous en fabriquant un nichoir pour les oiseaux. Apprenez à bien le placer et observer les oiseaux qui y nicheront. Vous aurez également tout un panel de lectures recommandées autour de la thématique. À 10h à Sélestat. Gratuit. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale, la Communauté de communes de Sélestat et territoires et la Région Grand Est. En partenariat avec la médiathèque de Sélestat.

Jeudi 26 février

SAINTE-CROIX-AUX-MINES - Atelier parent/enfant : cyanotype nature

Partagez un moment privilégié avec votre enfant ou petit-enfant autour de la pratique du cyanotype. Réalisez ensemble une carte postale, un marque page, un poster grâce à ce procédé et des éléments glanés dans la nature. Laissez libre court à votre imagination. À Sainte-Croix-aux-Mines. Gratuit. Inscription au 03 89 58 35 85. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace cen-

trale, la CC du Val d'Argent. En partenariat avec la médiathèque du Val d'Argent.

Samedi 28 février

HINDISHEIM - Super Loto

Salle St Etienne à 20h. Ouverture portes à 18h30 à gagner : 1 bon d'achat de 600€, 1 spa ou night day 2p, 1 week end en Forêt Noire 2p, 1 ordinateur portable, 1 télé LED, des shopping-pass multi enseignes, des bons d'achat, des corbeilles garnies.....et bien d'autres beaux lots. 4€ le carton, 20€ les 6. CB acceptée. Résa : 03 88 68 50 62 Buvette et petite restauration. Le gain du loto continuera à améliorer nos infrastructures sportives et la rénovation du club house en vue des 100ans en 2027.

Dimanche 1 mars

OSTHOUSE - Bourse Puériculture

Le CSBO organise le Dimanche 01 mars 2026 de 8 h 30 à 14 h une bourse puériculture, jouets et vêtements d'enfants dans la salle polyvalente du CSBO. Petite restauration. Parking assuré. Exposants : Tarif 12 € la table ou 22 € les 2 tables. Inscription auprès de Sonia au 06 51 65 06 95 ou par mail : secretariat@csb-osthouse.fr

Dimanche 8 mars

FRIESENHEIM - Notre dame de Neunkirch «choucroute royale». Le pèlerinage invite à sa traditionnelle «choucroute royale de la mi-Carême» le dimanche 08 mars 2026. Messe à 10h animée par Val-en-Choeur, suivie de l'apéritif. Repas à emporter : 20€ + dessert et sur place : 22€ + fromage + dessert. Réservation avec règlement avant le 04/03/26 auprès de Mme Niedelspach Lilly au 07 80 42 03 91 ou au Pèlerinage.

Vendredi 13 mars

VALFF - Spectacle d'hypnose avec R'Key

L'AGF à Westhouse vous présente le spectacle

d'hypnose de R'Key, à 20h30 à la salle polyvalente à Valff. Réservez dès maintenant vos places. Réservation obligatoire, tarif préférentiel pour les 100 premières commandes. Billet non modifiable, non remboursable. À partir de 5 ans. Petite restauration/buvette sur place. Accueil dès 19h30. Placement libre dans la salle. Renseignements : westhouse@agf67.fr / 06 74 05 4118

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



**le Journal de
marsel**

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

JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg TI 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.





À La Couronne

DIEBOLSHEIM

Foie gras à la bière, choucroute confite, caramel bière

Foie gras

Ingédients :

1 kg foie gras
12 gr sel
3 gr poivre
5 cl bière

Progression :

- Laisser mariner le foie gras 24 h au frais dans la bière avec le sel et le poivre.
- Filmer la terrine et piquer avec une sonde dans le papier pour avoir la température à cœur dans le four à 70°.
- Cuire pendant 1h15.



Choucroute confite

Ingédients :

100 gr choucroute crue
15 cl bière
50 gr cassonade
75 cl d'eau
Pincée cannelle

Progression :

- Suer le chou.
- Mouiller avec les 15 cl bière et l'eau.
- Ajouter la cassonade et la cannelle.
- Cuire 3 h à feux doux puis laisser refroidir.

Caramel bière

Ingédients :

150 g choucroute crue
50 cl d'eau
25 cl bière
200 gr cassonade

Progression :

- Suer le chou, déglacer à la bière, mouiller à l'eau, ajouter le sucre.
- Laisser cuire 1 h à feux doux.
- Passer au chinois.
- Faire réduire le jus jusqu'à obtention d'un caramel et refroidir.



Mylène et Victor, sont heureux de vous accueillir dans leur restaurant à la Couronne à Diebolsheim situé au 4 rue Jean de Beaumont. Lundi, mardi et jeudi de 12h à 13h30. Vendredi, samedi et dimanche de 12h à 13h30 et de 19h à 20h30. Pensez à réserver au 03 88 74 81 07.

Quand venir nous voir et comment ça se passe ?

Du lundi au vendredi, découvrez les plats du jour ! Sur place ou à emporter. La carte est disponible du lundi midi au samedi soir. Un menu du dimanche midi composé de 2 entrées, 2 plats et de desserts au choix. Une carte réduite vous est proposée le dimanche soir mais toujours aussi gourmande.

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

au bon conseil

Caniste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 30196798000006

Paëlla SIX

En activité depuis plus de 20 ans !

Été comme hiver
La Paëlla, c'est le Sud dans vos assiettes !

Retrouvez-moi sur les Marchés :

Vente à Emporter
12€ la portion
20€ les 2 portions

ERSTEIN à partir du 5 février

LINGOLSHEIM à partir du 6 février

SOUFFELWEYERSHEIM à partir du 12 février

GERSTHEIM à partir du 13 février

RHINAU à partir du 14 février

Repas à Domicile (sur devis)
à partir de 20 personnes avec sangria

Pensez à commander de préférence par SMS !
Préparation et cuisson sur place...

Retrouvez-nous sur **Paëlla SIX** et **paella_six**

Pensez à réserver · DEVIS GRATUIT

Emilie SIX · 06 61 76 22 09 · paella.six@gmail.com



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

Week-end des 8 et 9 février

Rossbiff	13€
Supplément de knepfle ou salade de pommes de terre	2,50€
Ballotine de volaille farcie aux pommes et marrons	17€
Civet de lapin	16€
Carbonade de boeuf	16€
Camembert pané, jambon à l'os et jambon fumé	16€
Escalopes de veau Milanaise	18€
Émincé de foie de veau	16€
Daube d'agneau	17€
Entrecôte de boeuf, beurre café de Paris	20€
Filets de sole sauce Cardinal	17€
Saumon soufflé à la chair de brochet	19€

Week-end des 14 et 15 février



Notre menu de la SAINT-VALENTIN

Menu à 32€ à emporter ou livré OU 38€ sur place
Du samedi au dimanche, midi et soir sur place
Samedi et dimanche midi à emporter



Feuilletés coeurs en apéritif

Velouté de céleri aux écrevisses

Rémoulade de crabe aux aromates, bouquet de mâche,
pain brioché grillé



OU

Salade autour du canard - roulé au foie gras, farci,
séché et pâté en croûte aux pistaches

Dos de skrei de Norvège sauce Maltaise, sauce Maltaise,
julienne de légumes tendres, riz pilaf

OU

Filet de boeuf à la crème et épices Sichuan,
petits légumes, crêpes de pommes de terre



Tiramisù litchi et framboises

OU

Moelleux au chocolat After Eight, dés de poires pochées

Les 2 plats de la Saint Valentin au choix	21€
Filets de caille aux raisins	21€
Ris et rognons de veau au Sauternes	21€
Noix de St Jacques, crème et citron vert	22€
Filet de veau à la crème de cèpes	23€
Gigot de chevreuil Grand Veneur	22€
Coquelet rôti (600g)	16€
Langue de boeuf sauce Madère	16€
Magret de canard aux pommes et cidre	18€
Mignon de porc à la moutarde	16€

Week-end des 21 et 22 février

Baeckeoffe à l'alsacienne	17€
Potée hivernale à la saucisse de Morteau et travers de porc	16€
Tartiflette à la Tomme d'Alsace, Morteau et duo de jambons	17€
Quenelles de foie aux oignons compotés	15€
Araignée de porc à la moutarde	15€
Épaule d'agneau fondante et ses mojettes	17€
Blanquette de veau à l'Ancienne	16€
Rognons blanc à la crème	15€
Civet de biche cuisiné à l'Ancienne	17€
Contrefilet de boeuf, sauce Vigneronne	18€
Roulé de saumon farci aux herbes fraîches	19€
Bouillabaisse et sa soupe	28€

Week-end des 28 février et 1^{er} mars

Bouchée à la Reine	16€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	19€
Tête de veau sauce Gribiche	17€
Joues de porc à la moutarde	15€
Poitrine de veau farcie	16€
Coq au Riesling	16€
Émincé de veau aux champignons forestiers	18€
Tripes à la mode de Caen	16€
Osso bucco de veau Milanaise	16€
Joues de bœuf à la mode Bourguignonne	16€
Souris d'agneau	18€
Civet de lièvre	18€
Aïoli de Skrei de Norvège et bulots	19€

Week-end des 7 et 8 mars

Couscous traditionnel (boeuf, agneau, merguez, boulette)	17€
Couscous aux poissons	19€
Moules de bouchot Marinière	16€
Moules de bouchot à la crème	18€
Carré de veau en robe d'estragon	19€
Civet de lapin	16€
Langue de veau Charcutière	17€
Blanquette d'escargots de Bourgogne	18€
Onglet de veau à la crème de cèpes	16€
Cochon de lait farci, pommes et marrons	17€
Truite au bleu ou aux amandes	18€
Filets de sole à la fondue de poireaux	18€

Plats permanents

Burger de boeuf (emmental, cheddar, munster-, frites, salade)	14€
Choucroute aux 5 garnitures	14€
Escalopes de porc panées, mayonnaise, frites, salade	14€
Filets de sandre aux tagliatelles	17€
Jambonneau braisé (600g), salade de pommes de terre	18€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade verte	14€

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

TARTES FLAMBÉES
du vendredi soir au dimanche soir
Une achetée = la même **offerte**.
sur place et à emporter



10% de remise sur les plats du jour (formule entrée + plat ou Plat complet) uniquement sur réservation avec le code **marsel**

39 rue de l'Europe · **BOOTZHEIM** · 03 90 57 77 77



Menu de la St Valentin

(55€ par personne)

Menu visible sur notre page [facebook](#).

- Cocktail de bienvenue
- Tomate bouche
- Choix entre 2 entrées
- Choix entre 2 plats
- Choix entre 2 desserts

Auberge b'm hans

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

Menus à thème du mois
de Février



Pensez à réserver

Vendredi 6, samedi 7 en soirée
et dimanche 8 à midi

Fondue aux 3 fromages Suisses

Vendredi 13 et samedi 14 en soirée
Moules frite à volonté

Dimanche 8 mars à midi
Pot au feu à l'ancienne

Hans sera en congés
du 16 février
au 5 mars inclus

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

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



- Gravures sur bois
- Gravures sur métal
- Gravures sur verre
- Décorations en bois
- Flocages sur vêtements et accessoires

Personnalisation sur demande

motsetmerveillesbysandra@gmail.com · 07 74 87 26 80
Boutique en ligne : www.motsetmerveillesbysandra.fr



Siret n° 804 856 979 00039 RCS Strasbourg



Février : le mois parfait pour ralentir



Mois discret du calendrier, février marque une période charnière entre l'hiver et l'arrivée progressive du printemps. Alors que la fatigue se fait parfois sentir, il offre une occasion idéale pour ralentir le rythme et prendre soin de son équilibre.

Un mois de transition souvent sous-estimé

Février arrive après l'intensité du début d'année. Les fêtes sont loin, les résolutions parfois déjà mises à l'épreuve, et l'hiver se prolonge.

- Les journées restent courtes.
- La luminosité demeure limitée.
- Le corps comme l'esprit ressentent naturellement une baisse d'énergie.

Ce ralentissement n'a rien d'anormal. Il correspond au rythme de la saison.

Pourquoi le besoin de ralentir se fait sentir

En hiver, l'organisme mobilise davantage d'énergie pour faire face au froid. Le manque de lumière influence également l'humeur et la motivation.

Résultat : fatigue, manque d'entrain ou difficulté à se concentrer peuvent apparaître.

Plutôt que de lutter contre ces signaux, février invite à les écouter.

Ralentir : un choix bénéfique

Ralentir ne signifie pas abandonner ses projets.

Il s'agit plutôt d'adapter son rythme à la saison.

Prendre le temps permet de :

- réduire la fatigue accumulée,
- préserver sa santé mentale,
- retrouver un meilleur équilibre au quotidien.

Ce temps plus calme prépare également l'arrivée du printemps.

Le cocooning, une réponse naturelle à l'hiver

Le cocooning s'impose comme une manière simple de se recentrer. Créer un environnement chaleureux chez soi favorise l'apaisement et le repos. Quelques éléments suffisent souvent :

- une lumière douce,
- un intérieur réconfortant,
- une ambiance calme en fin de journée.

Ces moments contribuent à réduire le stress et à améliorer la qualité du sommeil.

Conseils pour ralentir au quotidien

Pour mieux vivre le mois de février, certains gestes simples peuvent être adoptés :

- Alléger son emploi du temps : limiter les engagements non indispensables.
- Préserver son sommeil : maintenir des horaires réguliers.
- Réduire les écrans le soir : favoriser un endormissement plus naturel.
- Prendre des pauses : même courtes, elles per-

mettent de souffler.

- S'autoriser des moments sans objectif : lecture, promenade, détente.

Adapter son alimentation à la saison

L'hiver appelle une cuisine plus réconfortante.

Privilégier :

- les plats chauds,
- les légumes de saison,
- les soupes et bouillons,
- les boissons chaudes non sucrées.

Une alimentation adaptée soutient l'organisme et contribue au bien-être général.

Un temps pour faire le point

Février est également un mois propice à la réflexion. Sans pression, il permet de :

- revoir ses priorités,
- ajuster ses objectifs de début d'année,
- se recentrer sur l'essentiel.

Il n'est jamais trop tard pour rééquilibrer son quotidien.

Se préparer en douceur au printemps

Ralentir en février ne signifie pas rester immobile. C'est un temps de transition, une pause nécessaire avant le regain d'énergie printanier. En respectant ce rythme plus lent, chacun se donne la possibilité de repartir plus sereinement.

Un mois à apprivoiser

Février n'est ni un mois creux, ni un mois à subir. Il invite à la douceur, à l'écoute de soi et à la modération.

- Un mois pour souffler.
- Un mois pour se recentrer.
- Un mois parfait pour ralentir.

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 Pommeraie

Les mercredis de 10^h à 16^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^h30

MUTTERSHOLTZ

les jeudis de 16^h à 19^h

ANDLAU

les jeudis de 16^h à 19^h

RIQUEWIHR (68)

les vendredis de 8^h à 12^h

WINTZENHEIM (68)

(semaine impaire)

les vendredis de 8^h à 12^h

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16^h30 à 20^h

BENFELD

les samedis de 7^h30 à 12^h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8^h à 12^h

Votre commerce de proximité



Menu sur réservation

Menu de la St Valentin : 55€/2 pers.

- Cœur de la St Valentin accompagné de son pain d'épices
- Médailon de veau sauce aux morilles
- Knepfle / Haricots verts
- Gourmandise des Amoureux

Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

- Viande bovine : Charolais et Limousin
- Canard et dérivés
- Volaille
- Porc
- Veau

- **Colis de viande bovine sur commande**

Produits faits maison

- Tourte
- Pâté en croûte...



Retrouvez-nous



Vente de graines de
TOURNESOL pour oiseaux

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

Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS



Nous parlons
français

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

NEFF

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

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

Votre éponge de cuisine : un véritable nid à bactéries



La règle des 7 jours pour éviter microbes et gastro-entérites

Le plan de travail est propre, la vaisselle rangée... et pourtant une odeur désagréable persiste autour de l'évier. Le responsable est souvent le même : l'éponge de cuisine. Peu de personnes le savent, mais une éponge peut contenir jusqu'à 50 milliards de bactéries par centimètre cube, soit davantage que la cuvette des toilettes. Même rinçée et imprégnée de produit vaisselle, elle reste un terrain idéal pour la prolifération microbienne. Cette odeur de moisI n'est donc pas anodine : elle révèle un véritable problème d'hygiène.

La solution repose sur une règle simple, mais rarement appliquée : changer d'éponge tous les 7 jours maximum.

Pourquoi l'éponge devient rapidement un foyer bactérien

L'éponge réunit toutes les conditions favorables à la prolifération des microbes :

- humidité permanente,
- chaleur ambiante,
- résidus alimentaires,
- structure poreuse qui protège les bactéries.

Un simple rinçage ne suffit pas. Les micro-organismes s'installent en profondeur dans la mousse et continuent à se multiplier, même lorsque l'éponge paraît visuellement propre.

Le risque des salmonelles

Après avoir nettoyé un récipient ayant contenu des œufs crus ou de la viande, une seule bactérie peut se transformer en plusieurs milliards en moins de 10 heures. Ces germes peuvent ensuite contaminer le plan de travail, la vaisselle et les mains, favorisant les gastro-entérites et autres infections alimentaires.



S. enterica subsp. enterica Typhimurium observées au microscope électronique (fausses couleurs).

Pourquoi votre éponge dégage une mauvaise odeur

En se multipliant, les bactéries produisent des composés responsables d'odeurs de moisI ou de rance. Plus l'éponge vieillit, plus les couches de saletés s'accumulent. Le rinçage superficiel n'élimine ni les bactéries ni les odeurs.

À titre de comparaison, une éponge usagée est souvent plus contaminée qu'une cuvette de toilettes. En l'utilisant sur le plan de travail, les microbes sont alors dispersés dans toute la cuisine.

La règle des 7 jours (souvent ignorée)

Premier réflexe à corriger : attendre que l'éponge sente mauvais pour la jeter. À ce stade, elle est déjà fortement contaminée.

Recommandation des spécialistes

Les experts en hygiène conseillent de conserver une éponge 7 à 10 jours maximum, même si elle semble propre. Après seulement 48 heures d'utilisation, elle est déjà considérée comme sale d'un point de vue microbiologique.

Cette règle peut paraître contraignante, mais elle repose sur des études sérieuses.

Le bon réflexe à adopter

- Changer l'éponge tous les 7 jours sans exception.
- Choisir un jour fixe (par exemple chaque dimanche).
- Noter la date au feutre indélébile directement sur l'éponge.
- Programmer un rappel sur son téléphone.
- Acheter les éponges par lots pour ne jamais en manquer.

L'astuce du feutre

Inscrivez la date d'utilisation sur l'éponge neuve (ex. : « 7 février »). En la voyant chaque jour, le remplacement devient automatique. Cette méthode, simple mais très efficace, permet d'éviter les oubliS.



Entre deux changements : 4 gestes pour limiter les risques

Ces pratiques aident à réduire la prolifération bactérienne, sans jamais remplacer le changement hebdomadaire.

1. Le micro-ondes (avec précaution)

- Mouiller entièrement l'éponge.
- La placer au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes à puissance maximale.
- Laisser refroidir avant manipulation.

Une éponge sèche peut prendre feu. Elle doit être parfaitement imbibée d'eau.

2. L'eau bouillante

- Plonger l'éponge dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.
- La retirer avec une pince et laisser refroidir.
- Méthode simple et efficace, sans risque d'incendie.

3. Le lave-vaisselle

- Un cycle complet peut réduire une partie des bactéries, mais ne les élimine pas totalement, notamment celles nichées au cœur de la mousse.

4. Le séchage complet

Après chaque utilisation :

- rincer à l'eau claire,
- essorer soigneusement,
- laisser sécher à l'air libre sur un support aéré.

L'humidité favorise la prolifération bactérienne : une éponge qui sèche bien limite les dégâts, mais reste à remplacer au bout de 7 jours.

L'alternative durable : lavette microfibre et grattoir en cuivre

Pour limiter les déchets, une solution plus hygiénique existe.



La lavette microfibre

- Nettoie efficacement,
- absorbe mieux qu'une éponge,
- passe en machine à 60 °C,
- peut être changée chaque jour.



Le grattoir en cuivre

- Élimine les résidus incrustés,
- ne raye pas les surfaces,
- se rince simplement à l'eau,
- dure plusieurs mois.

Pourquoi cette solution est plus hygiénique

- La lavette est lavée quotidiennement à haute température.
- Aucun microbe ne s'accumule sur plusieurs jours.
- Le grattoir ne retient pas l'humidité ni les résidus.

Seul inconvénient : penser à laver régulièrement les lavettes, un petit effort pour une hygiène nettement supérieure.

À retenir

- Changez votre éponge tous les 7 jours maximum, même si elle semble propre.
- Après deux jours d'utilisation, elle est déjà considérée comme sale.
- Entre deux remplacements, le micro-ondes, l'eau bouillante, le lave-vaisselle et surtout le séchage complet permettent de limiter les risques.
- Pour une alternative durable, adoptez la lavette microfibre lavée quotidiennement et le grattoir en cuivre.

En résumé :

Une éponge classique = jetée toutes les semaines c'est environ 50 éponges par an

Une lavette microfibre peut durer plusieurs mois, voire un an si elle est de bonne qualité. Elle est utilisée 200 à 300 fois et pollue bien moins que des dizaines d'éponges jetées.

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 Muguet · 67530 · **BOERSCH**
06 49 93 36 45 · haussmann67@gmail.com



MJM Fermetures
Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>
+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

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



Nous assurons
le service clients !



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



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



06 64 47 03 95

contact@aubonheurdutri.fr • www.aubonheurdutri.fr

Siret 829 751 648 000028



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

ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS



sur mesure



1 rue Saint-Léonard - **BENFELD**

Tél. **03 88 74 43 78**

contact@utter67.fr - www.utter67.fr





Tout ce qu'il faut savoir pour avoir un sourire irrésistible : comment blanchir les dents, et quels sont les aliments qui aident à les garder blanches ou au contraire, qui les tachent ?

Avec le temps, les dents jaunissent ou se tachent. Ces désagréments s'accentuent si vous avez de mauvaises habitudes (alimentation trop sucrée, tabagisme, grande consommation de café ou de thé, etc.) et si votre émail est très poreux. Pas de panique toutefois, pour retrouver des dents plus blanches et plus saines sans vous ruiner, il vous suffit d'appliquer les quelques astuces suivantes, et de connaître les aliments qui rendent les dents blanches ou qui les tachent.

Des dents plus blanches naturellement

Passons d'abord en revue les produits qui vont nous aider à blanchir les dents pour retrouver un sourire éclatant !

1. Le charbon naturel en poudre pour blanchir les dents

Le charbon végétal est un médicament naturel obtenu grâce à la carbonisation de plusieurs variétés de peupliers ou encore de noix de coco.



Comment utiliser le charbon pour blanchir les dents ?

Pour bénéficier de ses bienfaits, vous pouvez ajouter un peu de ce produit directement sur votre dentifrice quand vous vous lavez les dents.

Vous pouvez également verser un peu de charbon végétal en poudre dans une tasse ou une petite coupelle, tremper un coton-tige humide dedans puis l'appliquer sur vos dents en les frottant une à une. Rincez ensuite.

Les effets blanchissants du charbon végétal seront constatés assez rapidement ! Une fois vos dents plus blanches, appliquez cette astuce seulement 1 ou 2 fois par semaine, ce sera suffisant.

Peur d'avaler du charbon végétal ? Pas de problème, ce charbon est comestible : c'est d'ailleurs un excellent anti-diarrhéique.

2. Le bicarbonate de soude pour blanchir les dents

Parmi les nombreuses propriétés que possède le bicarbonate de soude, on trouve le blanchiment des dents ! Et pour cause, c'est un détartrant naturel. Saupoudrez simplement votre brosse à dents de bicarbonate de soude et appliquez sur vos dents comme un dentifrice classique.

Comment utiliser le bicarbonate pour blanchir les dents ?

Vous pouvez aussi mélanger du bicarbonate de soude à un demi-jus de citron pour en faire une pâte que vous appliquez également comme un dentifrice. Le citron favorise la brillance des dents.

Toutefois, le bicarbonate de soude étant abrasif, il est important de ne recourir à cette astuce qu'une fois par semaine au maximum, car votre émail risque d'en pâtir. Vous constaterez un réel résultat au bout de 2 à 3 mois d'utilisation.

3. Le gros sel de mer blanchit les dents

Grâce à sa forte teneur en iodine, le sel bénéficie de grandes propriétés antiseptiques et antifongiques.

Comment utiliser le gros sel de mer pour blanchir les dents ?

2 à 3 fois par semaine, lavez-vous les dents en mélangeant du gros sel marin avec de l'eau tiède. Vous obtiendrez une sorte d'eau de mer.

Trempez juste votre brosse à dents classique dans cette eau et brossez-vous les dents. Effet blancheur garanti !



Le saviez-vous ?

L'huile de coco est aussi un excellent ingrédient naturel pour protéger les dents et les blanchir. Utilisez-la en bain de bouche ou dans un dentifrice maison avec du bicarbonate de soude pour un effet dents blanches naturel.

Les aliments qui font blanchir les dents

Si certains aliments vont colorer les dents, d'autres peuvent vous aider à conserver une belle couleur immaculée !

1. Brocolis, laitue, épinards

Quand vous les consommez, un composé très fin se dépose sur vos dents comme un film qui les protège des taches.

2. Céleri, carottes, chou-fleur, concombres, poires

Leur teneur en fibres est telle que quand vous les consommez, cela fait un peu comme un brossage de dents naturel.

3. Fromages

Les protéines et les graisses contenues dans les fromages contribuent à la neutralisation des acides alimentaires. Par sa teneur en phosphore et calcium, le fromage aide à la protection des dents par la re-minéralisation de l'émail, composé de minéraux à 95 %.

À éviter : les aliments qui tachent l'émail des dents

L'émail des dents se tache, car il devient poreux et laisse donc passer les particules qui se diffusent quand vous mâchez des aliments. En pénétrant dans l'émail, ces composés s'y accumulent et finissent par donner de la couleur aux dents : ce qui se voit très bien quand on mange une tarte aux mûres par exemple.

Plus l'émail est poreux, plus il sera sensible et plus les taches seront durables.

Les aliments colorés qui peuvent colorer les dents

Boissons et aliments colorés sont à proscrire pour garder des dents bien blanches et saines !



Les boissons colorées en général sont à éviter :

- Thé
- Café
- Coca-Cola
- Vin rouge, notamment les vins rouges riches en tanins
- Jus de fruits sombres tels que cranberry...

Les aliments avec des couleurs très intenses

Ils contiennent des pigments qui en s'accrochant à l'émail vont le colorer :

- betterave rouge
- myrtilles, cerises, grenades, mûres, tartes et glaces aux fruits rouges
- réglisse
- sauces au curcuma, au curry...

Vous remarquerez que tous ces aliments tachent aussi les nappes. Pas étonnant qu'ils laissent aussi des traces sur les dents !

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





weitel
Maisons individuelles



maisons-weitel.com



0
3
8
8
6
7
9
1
9
0



0226 le Journal de marseille



On aime bien les astuces de grand-mère qui utilisaient les produits du quotidien pour remplacer les produits chimiques du commerce, bien souvent chers et polluants, voire carrément toxiques. En voici un, inattendu.

Que vous l'achetiez bio ou non, le dentifrice est bien plus qu'un simple allié de votre sourire. Grâce à sa texture légèrement abrasive et à ses agents nettoyants, il peut redonner une seconde jeunesse à de nombreux objets du quotidien. Une bonne raison de ne plus laisser traîner les fonds de tube... et d'éviter le gaspillage !

Les usages inattendus du dentifrice : nos astuces

Si on vous dit « tube de dentifrice », vous pensez immédiatement « brossage de dents ». Pourtant, ce produit du quotidien mérite largement une place dans la famille des produits d'entretien malins.

Le dentifrice blanc classique (sans microbilles ni gels colorés) agit comme un nettoyant doux, capable de décrasser, polir et raviver de nombreuses surfaces. Attention toutefois : on l'utilise toujours avec modération, sur de petites zones, et après un test préalable sur une partie discrète.

Effacer des traces de crayon sur les murs



Si vous avez des enfants, les murs, meubles ou carrelages sont rarement épargnés par les élans artistiques. Bonne nouvelle : les traces de crayon à papier peuvent disparaître facilement.

Déposez un peu de dentifrice sur un chiffon doux légèrement humide, frottez délicatement la trace, puis rincez et essuyez. Pour éviter les marques blanches, vous pouvez diluer légèrement le dentifrice avec quelques gouttes d'eau. Cette astuce fonctionne particulièrement bien sur les peintures lessivables.

Nettoyer les DVD, CD, Blu-ray et même les vinyles

Avant de jeter un disque rayé, tentez cette astuce de la dernière chance. Sur des rayures légères, le dentifrice peut aider à lisser la surface.

Étalez une petite noisette de dentifrice sur la face de lecture, laissez agir quelques minutes, puis rincez à l'eau tiède et essuyez avec un chiffon doux, en partant du centre vers l'extérieur. Cela ne fera pas de miracle sur un disque très abîmé, mais peut sauver bien des CD oubliés.

Raviver des phares de voiture ternis

Avec le temps, les phares jaunissent et perdent en transparence. Pour un entretien ponctuel, le dentifrice peut aider à raviver leur éclat.

Appliquez-en sur un chiffon doux ou une éponge non abrasive, frottez en mouvements circulaires, puis rincez abondamment. Cette solution est idéale pour un coup de propre, même si elle ne remplace pas un traitement professionnel en cas d'oxydation avancée.

À ne surtout pas faire avec du dentifrice

Même s'il est pratique, le dentifrice n'est pas un produit miracle et peut abîmer certaines surfaces.

Évitez absolument de l'utiliser :

- sur les écrans (télévision, smartphone, ordinateur) : il raye les revêtements protecteurs sur le bois ciré, huilé ou verni, qu'il peut ternir définitivement
- sur le marbre, la pierre naturelle ou le granit, très sensibles aux produits abrasifs
- sur le cuir et le simili cuir, qu'il dessèche et fragilise
- sur les bijoux plaqués ou anciens, au risque d'enlever la couche protectrice
- sur les surfaces laquées ou brillantes, facilement rayables

Règle d'or : testez toujours sur une petite zone cachée et privilégiez un dentifrice blanc classique, sans microbilles ni gels colorés.

Utiliser le dentifrice dans la cuisine et la buanderie

Polyvalent et économique, le dentifrice trouve aussi sa place dans les pièces techniques de la maison.

Nettoyer les joints de cuisine et de salle de bain

Les joints de carrelage ont tendance à noircir avec le temps. Le dentifrice est ici une solution simple et efficace.

Appliquez-en directement sur les joints à l'aide d'une petite brosse, laissez agir au moins 30 minutes (voire toute une nuit pour les joints très encrassés), puis frottez et rincez. Son léger pouvoir antimicrobien aide à retrouver des joints plus nets. Pour l'entretien régulier, préférez ensuite le vinaigre blanc.

Désodoriser les mains après avoir cuisiné

Ail, oignon, poisson... certaines odeurs résistent au

savon. Un peu de dentifrice frotté entre les mains, puis rincé soigneusement, permet de neutraliser efficacement les odeurs tenaces. Une astuce simple et immédiate, surtout en l'absence de savon.

Faire briller l'argenterie et les bijoux en argent



Couverts ternis ou bijoux en argent oxydés ? Le dentifrice peut leur redonner de l'éclat.

Appliquez une petite noisette sur une brosse à dents souple, frottez délicatement, rincez à l'eau claire puis séchez avec un chiffon microfibre. Évitez toutefois cette méthode sur les bijoux anciens, plaqués ou sertis de pierres fragiles.

Nettoyer la semelle d'un fer à repasser

La semelle du fer à repasser peut se salir ou accrocher le tissu. Le dentifrice, grâce à son léger effet abrasif, aide à retrouver une surface plus lisse.

Étalez-en un peu sur un chiffon doux, frottez sans insister, puis rincez avec un chiffon humide et séchez soigneusement. Veillez à ce que le fer soit froid et débranché avant toute manipulation.

Effacer les traces sur les baskets et chaussures blanches



Les semelles en caoutchouc blanc sont particulièrement sensibles aux traces noires. Appliquez du dentifrice avec une vieille brosse à dents, frottez légèrement, puis essuyez avec un chiffon humide. Résultat : des baskets visuellement plus propres, sans produit chimique agressif.

Bon à savoir

Pour toutes ces astuces, privilégiez un dentifrice blanc classique, sans microbilles, sans gel coloré ni paillettes, qui pourraient rayer ou tacher certaines surfaces.

Un allié malin pour une maison plus écolo

Déjà présent dans nos salles de bain, le dentifrice mérite clairement une seconde vie hors du lavabo. Utilisé avec bon sens, il s'impose comme un allié économique et écologique, idéal pour limiter l'achat de produits ménagers superflus et réduire le gaspillage du quotidien.

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 !

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 chefzsche@hugelmann.de

Gérant

Rainer Hugelmann

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** »



Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

inter
living

KÜCHEN besser kochen!
HUGELMANN

○ Lun.-ven.
9h30-19h00

○ Sam.
10h00-18h00

○ Tél.:
00 49 782 196570

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

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Santaire • Plomberie • Électricité

COSSU  Depuis 2012

Rénov

Dépannage et Rénovation

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

DEVIS GRATUIT

SIRET: 751 772 458 00055

MARCHÉ aux PUCES
A Matzenheim
le Dimanche 12 avril 2026

réservé exclusivement aux particuliers
Animations et restauration auront lieu dans les rues de l'annexe de Heussern
15€ les 5 m + 3€ le m supplémentaire

Rens. et inscrpt. 06 12 31 98 70 ou
fcmatz67@gmail.com ou  FC MATZENHEIM

Recherche exposants
L'association des parents d'élèves de l'école bilingue Rhin stumba et l'épicerie Chez Nadège recherchent des exposants

Pour le marché de Pâques
le dimanche 22 mars de 10h à 16h

(10 € les 3 mètres). Pour toutes informations et inscriptions merci de contacter :

- Chez Nadège au 06 80 68 91 17
- Patrick, président de l'association au 06 62 59 89 43



Le à mediter de marel

Comment éviter un AVC ?

5 gestes simples qui peuvent littéralement vous sauver la vie



C'est une menace qui plane souvent en silence. Invisible, mais redoutable. L'accident vasculaire cérébral (AVC) a cette particularité effrayante de survenir brutalement, sans prévenir, bouleversant une vie en une fraction de seconde. On pense souvent qu'il s'agit d'une fatalité, d'un coup du sort contre lequel on ne peut rien faire. **C'est faux.**

La réalité est bien plus encourageante : près de 90 % des AVC sont liés à des facteurs de risque modifiables, sur lesquels nous avons un réel pouvoir d'action.

Voici 5 gestes simples, accessibles à tous, qui peuvent véritablement vous sauver la vie.

En bref : l'essentiel à retenir

- L'AVC n'est pas une fatalité : la majorité des cas sont liés à l'hypertension, au manque d'activité, au tabac ou à une mauvaise hygiène de vie.

- Le sommeil joue un rôle clé : se coucher avant minuit — idéalement entre 22h et 23h — protège le cœur et le cerveau.

- La régularité est votre meilleure alliée : contrôles médicaux simples et activité physique quotidienne réduisent fortement les risques.

1. La tension artérielle : le baromètre à surveiller de près

Si l'AVC était une bombe à retardement, l'hypertension en serait le principal détonateur.

C'est le facteur de risque numéro un (et le plus sournois) car on peut vivre des années avec une tension trop élevée sans le moindre symptôme.

Imaginez vos artères comme des tuyaux d'arrosage : si la pression est constamment trop forte, les parois s'abîment, se rigidifient... ou finissent par céder.

Le bon réflexe ? Faire contrôler sa tension régulièrement. Une simple visite annuelle chez le médecin, ou l'utilisation d'un tensiomètre à domicile, peut faire toute la différence.

Bonne nouvelle : dans de nombreux cas, réduire le sel, mieux gérer le stress et bouger davantage suffisent déjà à faire baisser la pression.

Objectif : des artères souples pour une circulation fluide du sang vers le cerveau.

2. Cholestérol et glycémie : le duo à garder à l'œil

On parle souvent du « mauvais cholestérol » ou du diabète... sans toujours réaliser leur impact direct sur le cerveau.

Un excès de sucre ou de graisses dans le sang agit comme du calcaire dans une canalisation : les vaisseaux s'encrassent, se rétrécissent, et le flux sanguin diminue.

Le jour où un petit caillot se forme, il peut alors bloquer totalement l'irrigation d'une zone du cerveau.

Le bon réflexe ?

Des bilans sanguins réguliers, sans obsession, mais avec vigilance.

Si les chiffres augmentent, voyez-les comme un voyant rouge sur le tableau de bord : ce n'est pas une condamnation, mais un signal pour rééquilibrer son alimentation.

3. Le sommeil : ne ratez pas le train de 22h

Dormir n'est pas une perte de temps. C'est le moment où le cerveau se régénère, se nettoie et se rééquilibre.

Mais un détail fait toute la différence : l'heure du coucher.

Des études récentes, notamment menées par l'Université d'Exeter, montrent que se coucher trop tard (surtout après minuit) perturbe l'horloge biologique interne.

Cette désynchronisation oblige le corps à fonctionner à contre-rythme, ce qui augmente le stress cardiovasculaire.

L'idéal : s'endormir entre 22h et 23h. C'est la véritable fenêtre d'or pour la récupération.

Si vous êtes plutôt oiseau de nuit, inutile de tout changer d'un coup : avancez votre coucher de 15 minutes chaque soir. Votre cœur (et votre cerveau) vous diront merci.

4. Bouger un peu... mais tous les jours

La sédentarité est l'ennemie silencieuse de nos artères. Rester assis trop longtemps affaiblit le cœur, ralentit la circulation sanguine et favorise la prise de poids.

Bonne nouvelle : nul besoin de devenir un sportif de haut niveau.

Le secret n'est pas l'intensité, mais la régularité. 30 minutes de marche rapide par jour suffisent déjà à réduire significativement le risque d'AVC.

Escaliers plutôt qu'ascenseur, une station de métro en moins, une promenade plus longue...

Chaque mouvement compte. Chaque pas est un investissement pour votre avenir cérébral.

5. Tabac et alcool : savoir dire stop aux toxines

C'est souvent le point le plus difficile à entendre, mais impossible à ignorer.

Le tabac et l'alcool en excès accélèrent le vieillissement des vaisseaux sanguins.

Le tabac favorise la formation de caillots et réduit l'oxygénation du cerveau.

C'est, littéralement, une asphyxie progressive des neurones.

Arrêter de fumer est l'une des décisions les plus efficaces et les plus rapides pour faire chuter le risque d'AVC.

Concernant l'alcool, tout est une question de modération : il ne s'agit pas de vivre dans la privation, mais d'éviter les excès qui épuisent l'organisme.

Cet article n'a aucune prétention quelconque, juste véhiculer une info. et n'a en aucun cas vocation à remplacer l'avis d'un médecin. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.

Clinique ELECTRO - DIESEL

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

Pourquoi remplacer ce qui peut être réparé?

MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES

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



BOSCH
Diesel Service

DELPHI



DENSO

VDO
Continental

STANADYNE

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

Votre PUB dans le Marsel ?

06 95 36 02 01

lejournalde@marsel.fr

K UTILITAIRES
TOUTES MARQUES

www.kerrmann.com

— Spécialiste véhicules utilitaires —

Meilleurs voeux pour cette année 2026

+ de
100
modèles
disponibles

GARANTIE
RÉVISÉE
POSSIBLITÉ
DE REPRISE



Garage
KERRMANN

- **RENAULT**: KANGOO - MASTER - TRAFIC...
- **CITROËN**: JUMPER - JUMPY - BERLINGO...
- **PEUGEOT**: BOXER - EXPERT - PARTNER... • Etc....

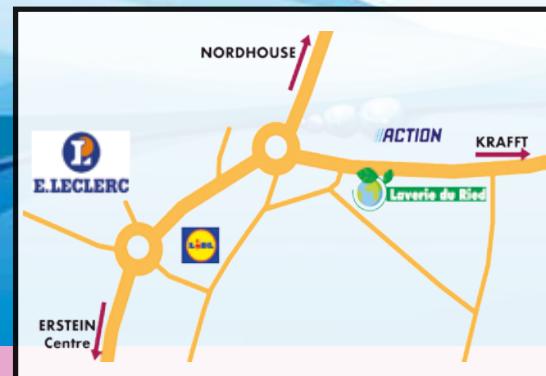
GEISPOLSHEIM • 03 88 66 34 84 - • 06 08 32 40 50



LAVERIE du RIED

Une laverie Ecologique

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



GRAND PARKING GRATUIT



Wifi • Carte de fidélité

7 jours sur 7 de 7h à 21h

Pôle médical • 6d route de Krafft • ERSTEIN

le Journal de marse



De professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

69.500 exemplaires

FÉVRIER 2026 n°210

distri

STOP PUB

SUIVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Le journal de marsel



le_journal_de_marsel

OFFREZ-VOUS LE CONFORT D'UN POÈLE SILENCIEUX



LE BONHEUR D'UNE CHALEUR DOUCE

Tempera

Le bonheur au degré près



Poêle à bois/pellets



Pompe à chaleur



Électricité

Découvrez notre show-room :

Du lundi au jeudi de 9^h à 12^h et 13^h30 à 17^h30

vendredi de 9^h à 12^h et 13^h30 à 17^h

Samedi sur RDV

03 88 58 76 58

