

Le Journal de marse

69.500 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP PUB

MARS 2026 n°211



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

CENTRE CRYSTAL
MINCEUR & ANTI-AGING

Découvrez une nouvelle version de vous-même avec **300m² dédiés** au bien-être

72a rue Principale à HERBSHEIM • 03 88 74 57 59 • sur RDV



CURE DE 10 SÉANCES LPG INFINITY CORPS OU VISAGE OFFERTES
POUR LES 10 PREMIÈRES INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE*

CELLU M6

INFINITY

BEAUTÉ - BIEN-ÊTRE

Activer votre
métamorphose
Resculpter - Lisser
Rayonner



LPG

Perdez entre 3
et 10cm à chaque
séance. Jusqu'à 100%
de cellules adipeuses
détruites

CRYOSCULPT



*Pour l'achat d'une cure, voir conditions en institut

**NOUVEAUTÉ AVEC L'INFRABODY
L'INFRABIKE ET LE SUPRALIFT !!**

MINCEUR, DÉTOX ET RÉCUPÉRATION

- Soulage le stress
- Améliore le sommeil
- Favorise l'amincissement



INFRABIKE
infra-fitness system

**BRÛLER UN MAX EN
UN MINIMUM DE TEMPS !**

- 1 300 kcal minimum en 30min
- Affute la silhouette et renforce les abdominaux, jambes et fessiers



INFRABODY
infra-fitness system



**REMODELER VOTRE VISAGE AVEC LE
SUPRALIFT**

- Effet lift
- Résultats visibles dès la 1ère séance

-30%

sur présentation de l'annonce
avant le 31/03/2026

Des cures
à **GAGNER**
voir page 28

Le **bilan** et la **séance** découverte

OFFERTS

Sur présentation de l'annonce avant le 31/03/2026

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®



Le Jardin de marseille

Les aiguilles de pin au jardin : des alliées méconnues aux multiples usages



Vous ne savez peut-être pas quoi en faire d'autre que de les jeter. Si vous saviez tout ce à quoi les aiguilles de pin peuvent servir...

Cela peut rapidement finir par constituer un véritable tapis sur le sol, au pied de vos arbres préférés. Les aiguilles de pin peuvent vous sembler envahissantes, et les ramasser être une forme de sport récurrent des plus fastidieux...

Des allées en aiguilles

Mais les aiguilles de pin ne sont pas sans avantages dans un jardin. En effet, vous pouvez en faire bon usage au lieu de vous en débarrasser. Premier cas d'utilisation simple : servez-vous en pour réaliser un paillage épais dans vos allées, voire pour littéralement créer des allées dans votre jardin. Leur décomposition lente plus leur côté esthétique en

font un candidat idéal pour un tel usage. Et cela évitera au passage la pousse des mauvaises herbes.

Paillis naturel



Vous pouvez également vous en servir en guise de paillage au pied de certaines de vos plantes, afin de garder le sol frais. Pas de risque de trop acidifier les sols du fait de leur Ph, contrairement à ce que l'on pense souvent. Mais veillez avant d'en faire usage à ce qu'elles soient parfaitement sèches. Sinon, les substances qu'elles contiennent quand elles sont vertes pourraient nuire à la croissance de vos plantes. Vu sa décomposition lente, installez ce paillage vers le mois de mai.

Halte aux limaces



Au passage, les aiguilles de pin sont également efficaces contre les limaces. Elles peuvent faire office de répulsif naturel contre ces bestioles dévoreuses et gourmandes. Comme les aiguilles de pin compliquent leur déplacement, elles préfèrent naturellement les éviter.

Raison de plus pour en installer tout autour de vos plants potagers pour les empêcher d'approcher...

Dans le même ordre d'idée, si vous êtes amateur ou amatrice de fraises, vous pouvez aussi vous en servir pour protéger vos fraises des appétits excessifs des petits habitants de vos parterres. Au passage, une couche de 3 à 6 cm d'épaisseur constituera une méthode naturelle pour limiter la repousse des mauvaises herbes.

Des orchidées au compost

Autre qualité moins connue des aiguilles de pin : elles peuvent se révéler utiles au moment de rempoter vos orchidées. En effet, il suffit de disposer un tiers d'aiguilles au fond du pot, après les avoir laissées tremper quelques heures dans l'eau, pour donner une humidité bien utile à vos orchidées pendant un long moment.

Lit de plantes acidophiles

Si vous avez des plantes qui préfèrent un sol acide, comme les camélias ou les azalées, vous pouvez utiliser des aiguilles de pin comme litière autour de ces plantes pour créer des conditions de croissance optimales.

Enfin, si tous ces usages naturels ne vous tentent pas, revenez-en à l'idée la plus simple et écologique qui est : vous en servir pour apporter une touche d'acidité à votre compost, et l'alléger au passage avec une petite dose d'aiguilles (mais pas trop), histoire de garder un mélange équilibré.

34 Des coachs experts - Programmes sur-mesure
années d'expérience • SATISFACTION GARANTIE

CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur

SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

NOUVEAU HIFU

PORTES OUVERTES
les 20 et 21 mars
de 9h à 19h

-50%
SUR TOUS LES SOINS*
uniquement sur rdv
AU 03 88 96 48 95

Patrick Lang et son équipe vous apportent la solution pour mincir durablement, lisser les capitons, tonifier les muscles, raffermir la peau et réduire rides et vergetures.

5/5
20 avis clients
5 étoiles

VOTRE BILAN GRATUIT!
(D'UNE VALEUR DE 70€)

48 Rue du Général de Gaulle • GEISPOLSHEIM
03 88 96 48 95 • Sur RDV de 9h à 20h en continu du mardi au samedi
www.centrepatricklang.fr

*Offre valable uniquement sur réservation pendant les portes ouvertes du 20 et 21 mars 2026

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

NOUVELLE COLLECTION - NOUVEAUTÉS
PÂQUES • MARIAGES • CÉRÉMONIES • NOCES D'OR

-20% SUR TOUT
TOUT le MAGASIN

FRANK WALDER
SOMMERMANN
BETTY BARCLAY
CHRISTINE LAURE
BARBARA LEBEK
RABE
GEOX
BUGATTI
PIERRE CARDIN
ETERNA
MEYER HOSEN
MEN'S
HAJO
LEE COOPER

CHÈQUES CADEAUX
IDÉES CADEAUX

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord (à côté de Picard) **SELESTAT** • 03 88 92 02 27
GRAND PARKING GRATUIT

Lundi 14h-18h³⁰ • Du mardi au vendredi de 9h-12h/14h-18h³⁰ et samedi 9h-12h/14h-18h
*Offre valable jusqu'au 14/03/2026 - © Le Journal de Marsel / Edith

C'est le moment de préparer l'été avec

Stordif

-25%* STORES EXTÉRIEURS
*Offre valable jusqu'au 31/03/2026, sous conditions

STORES :
INTÉRIEURS
EXTÉRIEURS

PERGOLAS :
BIOCLIMATIQUES
CARPORTS

MOUSTIQUAIRES :
FENÊTRES
PORTES
PIÈGES À MOUSTIQUES

-15%* PERGOLAS BIOCLIMATIQUES ET CARPORTS
*Offre valable jusqu'au 31/03/2026, sous conditions

DEVIS GRATUITS SANS ENGAGEMENT

Nos partenaires :
matest Stores & Pergolas
DICKSON

22 rue de la Gare 67120 DUPPIGHEIM
03 90 40 29 20 - www.stordif.fr • contact@stordif.fr

OUVERTURE DU SHOWROOM du lundi au vendredi de 9h-12h et 14h-18h • Samedi de 10h-12h et 14h-17h

- Jusqu'à 4 m d'avancé avec barre de charge déroulable électrique
- Eclairage orienté sous le coffre
- Les nouveaux bras avec leds 100% encastrés

FABRIQUE EN FRANCE

Caspar

13, 14 & 15 MARS

PORTES OUVERTES

de printemps

DUPPIGHEIM 9H-18H

STORES
PERGOLAS
CARPORTS
FERMETURES
MOBILIER

Découvrez nos nouveautés 2026
pour équiper votre habitat et bénéficiez
de nos offres exceptionnelles !

À GAGNER
3 CHÈQUES D'UNE
VALEUR DE
500€*



03 88 49 77 45

www.casparstores.com

Place de la Gare
67120 DUPPIGHEIM

Google
4,5 ★★★★★

Alsoce

FABRIQUE EN
FRANCE



les Bons à savoir de
marseille

Comment lutter efficacement
contre la chaleur en été ?



Les étés ne sont plus ce qu'ils étaient. Depuis près de vingt ans, les épisodes caniculaires s'intensifient, les records de température se succèdent et les nuits tropicales deviennent plus fréquentes. Si ces évolutions mettent les organismes à rude épreuve, elles transforment également nos logements en véritables pièges thermiques. En Alsace notamment, de nombreux habitats se comportent désormais comme des « bouilloires », accumulant la chaleur au fil des journées.

Paradoxalement, certaines solutions d'isolation conçues pour améliorer le confort hivernal aggravent la situation en été. En limitant les déperditions de chaleur, elles empêchent aussi son évacuation. Résultat : une forte inertie thermique associée à une ventilation mal maîtrisée favorise la surchauffe intérieure.

L'objectif n'est pourtant pas de transformer son logement en chambre froide, mais de retrouver une sensation de fraîcheur. Celle-ci repose sur un différentiel suffisant entre l'extérieur et l'intérieur. Selon les recommandations de l'ADEME, le confort thermique se situe entre 24 et 26 °C en journée et entre 18 et 22 °C la nuit. Pour atteindre ces seuils, une règle simple s'impose : empêcher la chaleur d'entrer plutôt que chercher à l'évacuer après coup.



La climatisation apparaît souvent comme une solution évidente, mais elle reste énergivore et rarement adaptée à une

stratégie durable. Les protections solaires, notamment extérieures, constituent une réponse bien plus cohérente puisqu'elles agissent à la source.

Quelles solutions privilégier ?



Toute réflexion sérieuse commence par une analyse : orientation du bâtiment, surface vitrée, organisation des pièces de vie, habitudes d'occupation... Cette lecture globale permet d'identifier des leviers simples et parfois peu coûteux. La végétation, par exemple —

arbres ou arbustes judicieusement implantés — peut créer un ombrage naturel particulièrement efficace.

Des actions ponctuelles peuvent améliorer temporairement le confort, mais elles ne traiteront qu'une partie du problème si la réflexion d'ensemble n'est pas menée.

Lorsque l'exposition solaire est importante, les équipements extérieurs représentent les solutions les plus performantes. Stores bannes, pergolas fixes ou bioclimatiques agissent comme un bouclier thermique en stoppant les rayons du soleil avant qu'ils n'atteignent les surfaces vitrées. En limitant l'accumulation de chaleur sur les terrasses et les façades, ils réduisent significativement la montée en température intérieure.



Suite page 06

SDI les Solutions De l'Immobilier

Achats ▶ Ventes ▶ Estimations ▶ Locations ▶ Gestion



ESTIMATION DE VOTRE BIEN OFFERTE AU JUSTE PRIX DU MARCHÉ (2)

+ DIAGNOSTICS REMBOURSÉS (3)

+ REMISE SUR LES HONORAIRES (4) **15%**

+ 4 BILLETS POUR **EUROPA PARK** (5)



(1) 15 ans d'expérience. (2) Dans le cadre d'un projet de vente. (3) Pour toute signature d'un mandat exclusif, selon âge et type du bien : DPE/GES/ERP/GAZ/ELEC/ASSAINISSEMENT/PLOMB/AMIANTE/RELEVÉ CARREZ, HORS AUDIT ÉNERGETIQUE. Les diagnostics seront remboursés sur facture le jour de la signature de l'acte authentique, si la vente est effectuée par SDI. (4) au 01/01/2026. Sur présentation de ce flyer et pour toute signature de mandat exclusif jusqu'au 31/12/2026. (5) Remis aux vendeurs le jour de la signature de l'acte authentique dans le cadre d'une vente effectuée par SDI en 2026. Offre limitée à 4 billets par mandat.

03 88 75 75 74

Siège social - 62a rue du Gal Leclerc - 87115 FLORENTHEIM

contact@sdimmobilier.fr

www.sdimmobilier.fr

Tempera

Le bonheur au degré près

DÉCOUVREZ NOTRE SHOWROOM

Lundi - jeudi : 9h-12h & 13h30-17h30
Vendredi : 9h-12h & 13h30-17h / Samedi : sur RDV



Poêle à bois/pellets



Pompe à chaleur



Electricité

03 88 58 76 58

51 RUE DE RHINAU 67860 BOOFZHEIM
WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

LES PRIMES SONT DE RETOUR



Climatisation & Chauffage... prenez RDV !

DECORATION Christine

Tapissière - Décoratrice
www.decoracion-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@decoracion-christine.fr

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

Marché de Pâques à Nordhouse

AUX ETANGS PLACE DES FÊTES

Le Marché de Pâques
fête ses **20 ans!**

Dimanche
22 mars 2026
de 10h à 18h

Vente d'articles de Pâques, artisanat...

Atelier de bricolage et jeux
pour les enfants



Nordhouse Idées Déco

Petite restauration et
buvette toute la journée
Organisé par la nouvelle équipe
de l'association Nordhouse Idées Déco!

Contact mail : mdpnord12@gmail.com

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

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



Suite de la page 04

Mais choisir un équipement ne se résume pas à son esthétique. Le type de toile, la couleur, la qualité des matériaux, le dimensionnement, la résistance au vent ou encore la prise en compte de la course du soleil selon les saisons sont des paramètres déterminants. Un dispositif efficace en été doit aussi rester pertinent au printemps, en automne et parfois même en hiver.

Lorsque l'installation extérieure n'est pas envisageable, des solutions intérieures peuvent compléter la stratégie. Les stores techniques de nouvelle génération, dotés de toiles performantes, permettent de filtrer efficacement le rayonnement tout en apportant une dimension décorative.

L'importance de l'accompagnement professionnel

Le confort d'été est un sujet technique. Les innovations sont nombreuses et les configurations d'habitat très variées. Se faire accompagner par un professionnel permet de définir la solution la plus adaptée, en cohérence avec le budget et les contraintes du bâtiment.

Au-delà du choix du produit, la qualité de la pose est déterminante. Ces équipements sont fixés à la structure même de l'habitation ; une installation approximative peut entraîner des désordres importants. Il est donc essentiel de s'orienter vers une entreprise spécialisée, solidement implantée localement, disposant de poseurs internes et présentant des certifications reconnues, gages de sérieux et de garantie.

Anticiper pour être prêt à temps



Enfin, ces projets ne doivent pas être décidés au dernier moment. Les équipements sont majoritairement personnalisés et fabriqués sur mesure. Entre la validation du devis et la pose effective, il faut généralement compter entre 8 et 12 semaines.

Si vous souhaitez être équipé pour l'été, il est donc vivement recommandé de lancer votre projet dès le mois de mars. Cette anticipation vous permettra de respecter les délais, d'éviter les pics de demande et de profiter pleinement de votre installation dès les premières fortes chaleurs.



En prenant en compte l'ensemble de ces paramètres — analyse globale, choix technique pertinent, qualité de pose et anticipation des délais — vous mettrez toutes les chances de votre côté pour bénéficier d'une solution durable, efficace et adaptée à votre habitation.

Rédiger par M. Ferrer Olivier, Société Caspar Stores à Dupigheim

FAB VINS

Dégustation de vins à votre domicile

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

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

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



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
Nadège au 06 80 68 91 17

Mots et Merveilles by Sandra

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

Personnalisation sur demande

motsetmerveillebysandra@gmail.com • 07 74 87 26 80
Boutique en ligne : www.motsetmerveillebysandra.fr



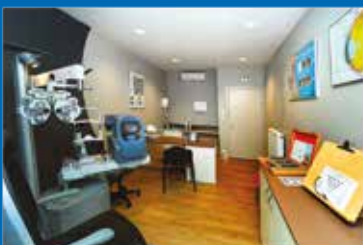
le Journal de marseille

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

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

06 95 36 02 01 • lejournalde@marseille.fr





LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

Krays SIGNATURE

OUI,
LE STYLE
A UN PRIX.

LA MONTURE À **99€***



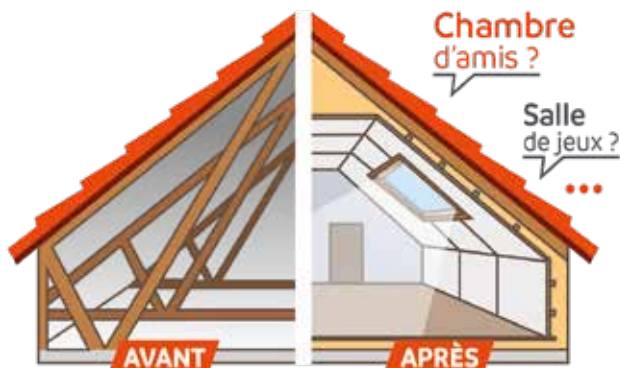
3 rue Mercière • ERSTEIN

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



Gerko

AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Chambre
d'amis ?

Salle
de jeux ?

Comble vos envies !

Isolation | Menuiserie
Aménagement combles
Modification charpentes

03 88 74 39 26

gerko.fr

SERMERSHEIM

CYCLESSCOOTS 67

Vente et réparation
du vélo à la moto

ERSTEIN

Nouvelle collection Vélos 2026

NOUVEAU
distributeur



Vélos électriques
à partir de 1 099€



YCF à partir
de 999€

RIEJU à partir
de 3 319€

SYM à partir
de 1 899€



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



Photos non contractuelles

Husqvarna

3 rue des Antiquaires • **BENFELD** • 03 88 74 40 15

www.maison-crovisier.com

le Jardin de marseille

Tous les conseils pour savoir comment tailler un noisetier



Tailler un arbre quel qu'il soit n'est pas un acte anodin et va, pour beaucoup, conditionner sa vigueur pour les années qui suivent, surtout dans le cas où vous commettriez une erreur. Si la taille du noisetier n'est pas complexe, elle mérite tout de même de se pencher sur le sujet avant de jouer du sécateur. Savoir comment réaliser la taille d'un noisetier, c'est vous assurer de sa vigueur, que vous comptiez lui donner le rôle de brise-vue ou de soutien à la biodiversité environnante. Pourquoi, quand et comment tailler un noisetier ?

La taille du noisetier, un arbuste qui peut vivre longtemps

Le noisetier est un arbuste buissonnant pouvant devenir particulièrement touffu et atteindre 4 à 5 m de haut... ce qui le rend très intéressant pour réaliser une haie et servir de plante brise-vue. Et ce d'autant plus qu'il favorise la biodiversité (écureuils, muscardins, etc.) une fois le printemps arrivé !

Évitez les sols trop lourds



Pouvant atteindre le bel âge de 80 ans sans trop de soucis, le noisetier est un vrai guerrier face au froid et possède un enracinement particulièrement vigoureux. Tout terrain, il supporte tous les types de sols, mêmes calcaires, mais il craint tout de même les sols trop lourds ou l'eau stagnante.

Sa floraison a lieu très tôt dans l'année (l'arbre porte des fleurs mâles et femelles en même temps) et les fruits suivront d'août en octobre en fonction de la variété.

Pourquoi réaliser la taille du noisetier ?

Le noisetier est effectivement un arbrisseau à la fois rustique et robuste qui peut tout à fait se débrouiller tout seul dans la nature, mais tout dépend alors de ce que vous vous souhaitez obtenir de lui.

La taille du noisetier va en effet vous permettre d'éviter qu'il ne prenne trop de place ou alors qu'il ne porte que peu de noisettes. En effet, sans taille, le noisetier tout comme de nombreux autres arbres a une fructification beaucoup plus aléatoire.

Quand tailler les noisetiers ?



Vaste question que celle de tailler les arbustes, mais assez simple fina-

lement. Le noisetier se taille en hiver comme la plupart des autres arbres, quand il est en repos végétatif et que sa sève est redescendue dans ses racines.

Vous pouvez donc entamer le travail de taille à partir de novembre et jusqu'à février.

Comment tailler un noisetier ?

Le noisetier est de ces arbres qui ne nécessitent pas des interventions chaque année. Au contraire. Ce qui ne veut pas dire que vous ne devez pas intervenir pour éviter qu'il ne vieillisse trop vite.

La taille du noisetier se réalise donc tous les 4 ou 5 ans en commençant par enlever toutes les branches mortes, quelle que soit leur taille en les coupants à ras.

Une fois que vous y verrez alors un peu plus clair, éliminez toutes les branches qui poussent vers l'intérieur de votre arbrisseau.

Enfin, et il ne vous faudra alors pas hésiter, coupez à ras toutes les branches qui ont plus de 10 ans, quelle que soit leur section, et ceci afin de ne garder qu'une dizaine de branches parmi les plus vigoureuses.

Et voici votre noisetier prêt à donner tout ce qu'il a pour vous... et la biodiversité ! Belle cerise sur le gâteau pour le travail abattu.

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



Paysage Gaessler

ESPACES VERTS • JARDINS • PISCINES

Parc d'Activités des Nations

67230 **BENFELD**

paysage.gaessler@gmail.com

Entretien et Aménagement de vos espaces verts

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



Étude de projet - Devis gratuit
03 88 74 43 38

unibéo
Piscines

NATURA

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

*selon la loi en vigueur



SAINTPAUL ESPACES VERTS
CRÉATION ET ENTRETIEN

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

ACCES
Coopérative

- **Dallage/Pavage**
- **Engazonnement**
- **Enrobé**
- **Plantation**
- **Escaliers**
- **Entretien**
- **Clôtures**
- **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



Créations et aménagements paysagers

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

Les bons coûts

10€90 les 2 sacs
0.22€ le litre



Fertiligène TERREAU UNIVERSEL
Pour les jardins potagers et ornementaux

1 ACHETÉ = 1 OFFERT
soit 5,45 € le sac

Terreau Universel 50L FERTILIGÈNE
Sac vendu seul à 10.90€
Réf 387897



NOUVEAU 69€90
Dont 1,56 € d'éco-part.
Salon bas Juno 4 places Réf 4029300

Bons coûts valable jusqu'au 31 mars 2026 et dans la limite des stocks disponibles.



109€
Dont 2,80 € d'éco-part.
Bineuse électrique 6 fraises 1500 W
Réf. 547299



SPÉCIAL JARDIN
DU 2 AU 22 MARS

L'embellisseur de jardin sans effort est à 429€
Tondeuse à batterie tractée 48 V 46 cm greenworks

2ème batterie OFFERTE*



PROMO
~~599€~~
299€
Barbecue à gaz Spirit II E210 GBS
Réf 387897

GARANTIE 10 ANS

weber

Mr.Bricolage

Dans vos magasins participants
ERSTEIN - OBERNAI



CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ

ETS BEYLER & FILS  **KÄRCHER**

NOUVEAU service location

- Nettoyeur haute pression
- Aspirateur professionnel
- Shampouineuse
- Auto laveuse pour sol

À partir de :

- ✓ 15€ la demi-journée*
- ✓ 20€ la journée*
- ✓ 30€ le weekend*

Vous avez quelque chose à nettoyer ?
Nous avons la machine qu'il vous faut.

ETS BEYLER & FILS 2 rue roemerscheid 67140 BARR
03 88 08 92 52 contact@beyleretfils.fr

*nous consulter pour conditions tarifaires

HÉLECTRICITÉ
HIRLMANN

*Électricité générale
Étude, conception et dépannage*

NEUF et RÉNOVATION

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

SIRET : 8069313200012

Sanitaire • Plomberie • Electricité

COSSU  **Rénov** Depuis 2012

Dépannage et Rénovation

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

DEVIS GRATUIT

SIRET : 715 772 468 00045

les Bons à savoir de marseille

Le Home organiser : un coach en désencombrement au service de votre bien-être

Longtemps réduit à une simple activité de tri et de désencombrement, le métier de Home organiser reste encore mal connu du grand public. Pourtant, il s'inscrit dans une approche plus globale de l'habitat et du quotidien. Inspiré en partie de pratiques développées au Japon, où l'organisation de l'espace est intimement liée au mode de vie et à une philosophie de la simplicité, le Home organising répond à des problématiques très actuelles : surcharge matérielle, manque de temps, désorganisation et quête de bien-être. À mi-chemin entre accompagnement pratique et changements d'habitudes, le Home organising s'impose progressivement comme une réponse concrète aux modes de vie contemporains. En quoi consiste réellement le métier de Home organiser ? À qui s'adresse-t-il et quels en sont les bienfaits ? Décryptage d'une profession en plein essor.

En quoi consiste exactement ce métier ?

Le Home organiser est un(e) professionnel(le) de l'organisation des espaces de vie ou de travail. Son rôle consiste à accompagner les particuliers (ou les professionnels) dans le tri, le rangement et l'optimisation de leur maison ou appartement. Son rôle est donc, de manière plus globale, de mettre en place des solutions durables, adaptées aux habitudes et aux contraintes de chacun. Changer ses habitudes implique de prendre conscience de ces habitudes, pour pouvoir agir dessus progressivement. Le Home organiser transmet donc des méthodes afin de favoriser des changements profonds, par le biais des objets à désencombrer, qui ne sont finalement que des points de départ.

Quelle est l'origine du concept de Home organising ?

Ce concept, popularisé par Marie Kondo (<https://mariekondo.fr/>) trouve ses racines au Japon, pays marqué par des logements de taille souvent réduite, où l'optimisation de chaque mètre carré s'est imposée comme une nécessité. Cette approche repose aussi sur une philosophie valorisant la simplicité, l'harmonie et le respect des objets, influencée par le minimalisme et certaines traditions culturelles. Diffusé ensuite aux États-Unis puis en Europe, le Home organising répond aujourd'hui à des problématiques similaires : accumulations, manque de temps et recherche d'équilibre au quotidien.

Qui peut faire appel à un Home organiser ?

Toute personne ou toute famille qui se sent dépassée par l'accumulation et le désordre qu'elle a chez

elle, qui se sent débordée par une mauvaise organisation de son temps, peut faire intervenir un(e) Home organiser. Ce(cette) professionnel(le) peut aussi accompagner les personnes en situation de handicap, de maladie, qui peuvent difficilement trier et ranger seules. Le suivi est personnalisé et s'adapte donc à chaque client.

Pourquoi faire appel à un Home organiser ?

Outre le désencombrement des objets, la gestion du temps et des tâches quotidiennes, l'organisation familiale ou encore le tri des documents administratifs et des espaces numériques (ordinateur, téléphone...) font partie des missions d'un Home organiser. Certains se spécialisent dans la gestion en entreprise : optimiser les espaces, le stockage et l'archivage de documents, et optimiser la planification des collaborateurs. Dans tous les cas, les clients gagnent en efficacité, en sérénité et en bien-être.

Dans quelles situations fait-on appel à un Home organiser ?

Les situations sont variées, mais souvent, un élément déclencheur, un raz-le-bol provoquent une prise de conscience qui va permettre de réagir. Certaines personnes sollicitent un Home organiser lors d'un déménagement, un changement de vie (naissance, séparation, retraite) ou après une période difficile (deuil, maladie, burn out). D'autres cherchent simplement à retrouver de la clarté dans leur quotidien après une trop longue période à s'encombrer de divers objets ou un trop-plein d'activités.

Que se passe-t-il concrètement lors d'une intervention ?

Le premier contact permet généralement, par une série de questions et d'échanges verbaux, de faire comprendre au professionnel les besoins, les attentes et le mode de vie de son client. Un diagnostic permet ensuite de faire un état des lieux des espaces, de fixer ensemble des objectifs, et pour le Home organiser, de présenter son offre. Les interventions se font ensuite étape par étape : tri des objets, rangement et réorganisation des espaces et/ou du temps, mise en place de systèmes de rangement adaptés, mise en place de nouvelles habitudes de vie et d'organisation.

Quel est le rôle du Home organiser ?

Son rôle va bien au-delà du simple rangement. Il aide à questionner la relation aux objets et au temps, à identifier ce qui est réellement important et à redonner du sens et des priorités dans la vie de ses clients. Il s'agit d'un accompagnement au changement, qui prend en compte les habitudes, les émotions et les contraintes de chacun. Le rangement n'est finalement qu'un outil au service d'un objectif plus noble : simplifier le quotidien des gens, les faire aller de l'avant et leur faire cultiver leur bien-être.

Quelles qualités essentielles sont nécessaires pour exercer ?

Les qualités d'écoute, la pédagogie, la discrétion et l'empathie du Home organiser sont fondamentales. Il s'adapte à des profils très différents et cherche à instaurer un climat de confiance en créant un cadre bienveillant. Souvent, lors des accompagnements, certaines peurs surgissent. Celle du regard de l'autre, celle d'être jugé ou la honte d'avoir échoué à faire face au trop-plein sont très courantes. Nous entrons dans une sphère de l'intime, où l'accompagnant se doit d'être particulièrement attentif, à l'écoute et bienveillant. D'autres freins telles que les habitudes de vie, la procrastination, les fausses croyances, peuvent freiner la progression du client. Là encore, la patience et le non-jugement sont les maîtres-mots du (de la) professionnel(le).

Quels sont les bienfaits qu'apporte cette activité aux personnes accompagnées ?

Le tri des objets est une activité à part entière. Cette démarche, très concrète, entraîne une gratification immédiate : le résultat étant visible, cela engendre un sentiment de réussite, une meilleure estime de soi et un mieux-être global. La charge mentale et le stress diminuent, ce qui améliore le confort de vie et permet de gagner du temps et de la sérénité. Certaines personnes constatent également une meilleure capacité à prendre des décisions et à maintenir de nouvelles habitudes, signes que la démarche dépasse largement le cadre purement matériel.

Conclusion

Ces dernières années, le Home organising a gagné en visibilité. Il permet une prise de conscience de ses habitudes de vie, de son mode de consommation et de fonctionnement quotidien, le tout de manière concrète et très ancrée dans le quotidien. Le métier de Home organiser s'inscrit en cela pleinement dans les enjeux de la société contemporaine en constantes évolutions et complexifications. À la croisée du bien-être, de l'organisation et de la consommation responsable, le Home organiser propose une approche concrète pour améliorer de manière durable son quotidien. Un outil qui permet de retrouver légèreté, simplicité et mieux-être dans un environnement social devenu chaotique, complexe et déséquilibré.



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

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

ecotech
chauffage & climatisation



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

INSTALLATION • DÉPANNAGE • ENTRETIEN



Chauffage :

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

Climatisation

Sanitaire :

- Salle de bains
- adoucisseur

Ecotech vous propose
des formules
clé en main !

ENSEMBLE
CONSTRUISONS
VOTRE NOUVEL
UNIVERS !



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

17 rue de Nairobi à ERSTEIN

info@ecotech-alsace.fr

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

DESTOCKAGE avant inventaire

Du **9** au **28** mars 2026



jusqu'à
-50%



Route de Rhinau - BOOFZHEIM

03 88 58 50 50

ELECTRO
durhin
Votre voisin de confiance

Pâques zéro déchet : 4 idées d'activités à faire avec ses enfants !



Comme de plus en plus de Français, vous vous lancez dans une démarche zéro déchet ? Plus facile à dire qu'à faire, surtout en période de fêtes ou avec des enfants. Le défi pour le mois d'avril : fêter Pâques sans produire de déchets ! Voici 4 idées d'activités à faire vous-même ou avec vos enfants. Comme Noël, Pâques est une fête où, si l'on a des enfants, la débauche de cadeaux, de chocolats et donc, d'emballages peut vite arriver. Comment faire pour limiter nos déchets tout en profitant de cette fête familiale ? ConsoGlobe vous propose plusieurs solutions pour fêter Pâques zéro déchet en s'amusant avec vos enfants.

Une chasse aux oeufs de Pâques zéro déchet

Voici un défi à la hauteur de notre ambition zéro déchet : comment cacher des oeufs non emballés dans le jardin tout en s'assurant qu'ils ne fondent pas, qu'ils ne prennent pas l'eau ou qu'ils ne finissent pas dans la boue ? Tout simplement en remplaçant les oeufs en chocolat par des oeufs plus solides, mais tout aussi colorés !

Des oeufs en galets ou en bois pour Pâques



Voici la solution : trouvez des galets plats avec une jolie forme régulière ovale, ou même des galets ayant la forme de figurines de Pâques : lapin, cloche, poule... Laissez parler votre imagination et celle de vos enfants ! Vous pouvez aussi acheter dans le commerce des oeufs en bois que vous réutiliserez d'année en année. Ensuite, peignez ces objets avec vos enfants avec de la peinture naturelle : traits, points, zigzag des couleurs vives... à tous les âges, vos enfants pourront peindre ces oeufs avec plus ou moins de doigté. Le jour de Pâques, vous pourrez ensuite les cacher dans le jardin et vous amuser à les retrouver ! Et quid du chocolat ? On remplace les oeufs en chocolat traditionnels par du bon chocolat bio, équitable, acheté de préférence chez un artisan chocolatier. Et on offre aux enfants ces oeufs en chocolat après leur chasse aux cailloux !



Récup et décor de boîtes à oeufs

Vous pouvez utiliser des boîtes à oeufs et les transformer en réceptacle créatif. Il suffit de peindre le fond et ajouter des fleurs, de cailloux, des herbes... Et même des oeufs !

Des gourmandises zéro déchet pour Pâques

Ce n'est pas facile de faire des oeufs en chocolat soi-même : cela demande un peu de doigté et beaucoup de matériel. Pas très zéro déchet ni facile à faire avec des enfants. En revanche, on peut facilement faire avec eux des sablés.

La recette des sablés de Pâques

250 g de farine – 125 g de beurre – 125 g de sucre – 1 oeuf

Versez la farine et le sucre dans un saladier, puis y incorporer le beurre mou. Cassez ensuite l'oeuf dans le mélange et malaxez à nouveau. Étalez la pâte ni trop épaisse, ni trop fine.

Vous pouvez ensuite découper vos sablés en forme d'oeuf (plus facile), ou avec des emporte-pièce en forme de cloche ou de lapin.

Vous pouvez également peindre vos sablés avec des glaçages alimentaires fabriqués à partir de colorants végétaux. Voici des gourmandises à la fois délicieuses et jolies pour décorer la table de Pâques !



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

**TONTE • TAILLE • ELAGAGE •
DESHERBAGE • PLANTATION
AMENAGEMENT EXTERIEUR**



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

AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

SI SERVICES à la personne

Pour Pâques, de vrais oeufs de poule à réutiliser en déco

Traditionnellement, les oeufs que l'on utilisait pour Pâques n'étaient pas en chocolat. Il s'agissait le plus souvent d'un oeuf dur cuit et coloré, symbolisant le renouveau. À nous de renouer avec cette tradition pour une fête de Pâques zéro déchet.

Des oeufs de Pâques marbrés



Cette idée déco est du plus bel effet, et est pourtant facile à réaliser même avec de jeunes enfants. On utilise des oeufs de poule dont on aura préalablement vidé le contenu en soufflant avec une paille. Réutilisez bien entendu l'oeuf pour vos recettes de cuisine. On garde la paille dans le trou de l'oeuf et on dispose sur une feuille trois ou quatre « crottes » de peinture.

On vient rouler l'oeuf avec la paille dans chaque tache de peinture sur toute la surface de l'oeuf ; les couleurs vont se marbrer d'elles-mêmes. On laisse sécher les oeufs quelques heures avant de les utiliser en déco de table ou de jardin !

Une déco de Pâques en papier mâché

Quoi de mieux que le papier mâché pour une déco zéro déchet ? On réutilise du papier journal et on fabrique une colle à base de farine et d'eau. Rien de plus écolo. La technique du papier mâché offre de multiples possibilités de réalisations accessibles à tous. En suivant bien les explications techniques vous vous apercevrez que vos créations sont d'une solidité et d'une longévité étonnante. Votre enfant peut déchirer du papier journal en bandes d'environ 3 cm. Préparez ensuite la colle à base de farine (1/2 tasse), à mélanger avec une tasse d'eau puis à verser dans de l'eau frémissante (environ cinq tasses). Vous pouvez ensuite réaliser les formes que vous souhaitez en enduisant les bandes de journal de cette colle végétale. Pourquoi ne pas faire un oeuf de Pâques en papier mâché en recouvrant un ballon de baudruche de bandes-lettes de papier journal ? Laissez sécher puis laissez votre enfant peindre l'oeuf avec des couleurs vives. Joyeuses Pâques zéro déchet !

ALTUN

ELECTRONIQUE

ÉLECTROMÉNAGER - IMAGE - SON - ANTENNE - SAV intégré
CONCEPTEUR DE CUISINES - LITERIE

03 88 98 27 89



www.erstein.extra.fr

Nouveauté : literie

30%
de remise*



*Offre valable sur l'espace literie, jusqu'au 31/03/2026
Voir conditions en magasin.



Côté cuisine



Côté électroménager



Côté téléviseurs



REVENDEUR LOEWE

Meubles télé



EQUIPEMENTS ELECTRIQUES ET ELECTRONIQUES

33, rue du Printemps - 67150

ERSTEIN



FITNESS ZUMBA

ZUMBA pour vibrer
PILATES pour s'élever



Venez danser votre énergie
et sculpter votre sérénité

Tous les vendredis
ZUMBA de 18h à 19h
PILATES de 19 à 20h avec Danini

Au dojo de **BENFELD** rue d'Ettenheim



Contact :

03 88 74 35 41

angele.weiss@orange.fr

le sport de marseille

**Le sport, un allié essentiel à tous
les âges**



Dans une société où le rythme de vie s'accroît et où la sédentarité gagne du terrain, la pratique du sport apparaît plus que jamais comme une nécessité. Longtemps associé à la jeunesse et à la performance, le sport concerne en réalité toutes les générations. Qu'il soit pratiqué de manière intense ou modérée, il joue un rôle fondamental dans le maintien de la santé physique et mentale, quel que soit l'âge.

Chez les plus jeunes, le sport est un véritable moteur de développement. Dès l'enfance, l'activité physique contribue à la croissance harmonieuse du corps. Elle renforce les os, développe les muscles et améliore la coordination. Les enfants qui pratiquent régulièrement un sport apprennent également à mieux connaître leur corps et ses limites, tout en gagnant en confiance en eux.

À l'adolescence, période souvent marquée par des bouleversements physiques et émotionnels, le sport devient un précieux moyen d'équilibre. Il aide à canaliser l'énergie, à réduire le stress et à améliorer la concentration scolaire. Les sports collectifs, en particulier, favorisent la socialisation, l'esprit d'équipe et le respect des autres.



À l'âge adulte, les bienfaits du sport restent tout aussi importants. Face aux longues heures passées assis, notamment au travail, l'activité physique permet de lutter contre les effets néfastes de la sédentarité. Elle contribue à prévenir de nombreuses maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore l'obésité. Faire du sport régulièrement permet aussi de maintenir une bonne condition physique et d'augmenter l'espérance de vie.

Mais le sport ne se limite pas à ses effets sur le corps. Il joue également un rôle essentiel sur le bien-être mental. En favorisant la libération d'endorphines, il aide à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de la dépression. Pour beaucoup, le sport devient un moment d'évasion, une parenthèse bénéfique dans un quotidien parfois chargé.

Contrairement aux idées reçues, le sport ne s'arrête pas avec l'âge. Chez les personnes plus âgées, une activité physique adaptée est fortement recommandée. Elle permet de préserver la mobilité, l'équilibre et l'autonomie. Marcher, nager ou pratiquer une gymnastique douce aide à prévenir les chutes et à ralentir le vieillissement du corps.

De plus, le sport favorise le lien social chez les seniors. Les activités de groupe rompent l'isolement et créent des occasions de rencontre et d'échange. Elles contribuent ainsi à une meilleure qualité de vie et à un moral plus stable.

Il est important de rappeler que le sport n'est pas synonyme de compétition ou de performance. Chacun peut pratiquer à son rythme, selon ses capacités et ses envies. L'essentiel est la régularité et le plaisir que l'on en retire.



Ainsi, que l'on soit jeune ou moins jeune, le sport s'impose comme un pilier essentiel d'une vie saine et équilibrée. Accessible à tous, il accompagne chaque étape de la vie et demeure un atout précieux pour la santé, le bien-être et le lien social.



Samedi 21 Mars 2026

Nouveau Complexe Culturel
rue d'Ettenheim à Benfeld

Bernadette & Jean-Claude

LE MEILLEUR DU BEST OF

Mettez de l'humour dans vos valises



Ouverture
des portes
19h00



Buvette et
petite restauration

Après le spectacle

la soirée continuera et sera animée par DJ MC BAB

RESERVATION

03 88 74 35 41

03 88 74 25 68

Places numérotées

angele.weiss@orange.fr

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 — REHA TRANS —

chaise élévatrice plate-forme élévatrice



DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16
4 rue des Forgerons • 68600 **WOLFGANTZEN** • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

THERM ELEC
ÉNERGIE - PHOTOVOLTAÏQUE - IRVE

Installation photovoltaïque & borne de recharge :
solutions **clés en main** pour réduire votre facture d'électricité !

Accompagnement dans vos démarches administratives

Éligible aux aides de l'état

Installateurs qualifiés et certifiés

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

03 65 67 54 68
contact@thermelecpro.com
ZONE P.A.P.E - 67150 ERSTEIN

INNOVATION

Solution **TOUT-EN-UN** combinant solaire, stockage et recharge électrique en un seul système !

HELMBACHER PIERRE Aluminium

Jusqu'à -20% de remise*

PORTES OUVERTES DU 6 AU 8 MARS 2026

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




ZA du PAPE • 18 rue de Kyoto • ERSTEIN • 03 88 98 88 80
www.hpaluminium.fr • Retrouvez nous sur  **helmbacher pierre aluminium**

Quel arbre choisissez-vous ? Ce test permet de savoir si vous êtes une bonne personne



Un simple dessin peut parfois en dire long sur nous. Face à ces jolis arbres roses, pourquoi l'un nous attire-t-il immédiatement alors que les autres nous laissent indifférent ? Ce choix instinctif n'est jamais totalement anodin. Il révèle des émotions dominantes, des besoins profonds et une manière bien particulière d'entrer en relation avec le monde. Et si cet arbre reflétait une facette intime de votre personnalité que vous n'aviez jamais vraiment formulée ?

Arbre 1 : la paix intérieure et l'empathie naturelle



Si vous avez choisi l'arbre numéro 1, c'est sans doute parce que vous êtes profondément guidé par vos émotions et votre capacité à ressentir celles des autres. Cet arbre, richement garni de cœurs, évoque une personnalité chaleureuse, tournée vers l'harmonie et la bienveillance. Vous êtes souvent perçu comme une personne douce, rassurante, qui cherche à éviter les conflits autant que possible. En psychologie, ce type de profil est associé à une forte intelligence émotionnelle. Vous captez rapidement l'ambiance d'un lieu, l'état d'esprit d'une personne, parfois même avant qu'elle ne parle. Votre plus grande force réside dans votre capacité à aimer sans calcul, mais votre défi est d'apprendre à ne pas vous oublier. Vous avez tendance à donner beaucoup, parfois trop, au risque de vous épuiser émotionnellement. Votre chemin personnel consiste à préserver cette paix intérieure sans vous sacrifier.

Arbre 2 : la stabilité, la solidité et le contrôle



Le choix de l'arbre numéro 2 révèle une personnalité structurée, réfléchie et profondément ancrée. Cet arbre, aux formes régulières et aux spirales maîtrisées, attire les personnes qui ont besoin de stabilité et de cohérence dans leur vie. Vous aimez comprendre, analyser et anticiper. L'imprévu ne vous effraie pas totalement, mais vous préférez avoir des repères solides. En psychologie cognitive, ce profil correspond à des individus qui cherchent à maintenir un sentiment de contrôle pour se sentir en sécurité. Vous êtes souvent fiable, constant, et les autres savent qu'ils peuvent compter sur vous. En revanche, cette solidité peut parfois se transformer en rigidité. Vous avez du mal à lâcher prise ou à accepter ce qui échappe à votre logique. Apprendre à faire confiance au mouvement de la vie est une étape clé pour votre épanouissement.

Arbre 3 : le passionné et l'expression émotionnelle



L'arbre numéro 3 attire les personnalités intenses, expressives et profondément vivantes. Ses branches ouvertes et ses nombreux cœurs traduisent un rapport fort aux émotions, à l'amour et aux relations humaines. Si vous avez choisi cet arbre, vous vivez tout avec passion. Vous aimez fort, vous vous investissez pleinement, et vous détestez la tiédeur. En psychologie affective, ce profil est souvent lié à une grande sensibilité émotionnelle et à un besoin d'authenticité. Vous avez un charisme naturel et une capacité à créer des liens profonds. Mais cette intensité peut aussi vous rendre vulnérable aux déceptions. Vous ressentez tout très fort, y compris les blessures. Votre équilibre passe par l'acceptation de vos émotions sans vous laisser submerger par elles.

Arbre 4 : l'intuition et la liberté intérieure

Choisir l'arbre numéro 4 révèle une personnalité intuitive, indépendante et souvent en décalage avec les normes classiques. Cet arbre plus épuré, presque fragile en apparence, symbolise une richesse intérieure discrète



PEINTURE BAQUET

intérieur et extérieur

• Peinture intérieur et extérieur

Devis gratuit

• Parquet stratifié

• Revêtement de sol

• Ravalement de façade

• Crépi extérieur

• Petite location d'échafaudage



Tous travaux d'intérieur

du sol au plafond :

(peinture, papier peint, rénovation, conseil déco, ...)



Baquet Jimmy - 7 rue de la Dordogne

67860 BOOFZHEIM - 06 38 43 79 93

peinture.baquet@hotmail.com

Retrouvez-nous sur



mais puissante. Vous êtes guidé par votre ressenti plus que par la logique pure. Vous sentez les choses avant de les comprendre. En psychologie humaniste, ce type de profil est associé à une forte connexion à l'inconscient et à l'intuition.

Vous avez besoin de liberté, d'espace mental et émotionnel pour vous épanouir. Les environnements trop rigides ou trop bruyants vous fatiguent rapidement. Votre défi est de faire confiance à votre intuition tout en trouvant des ancrages concrets pour ne pas vous sentir isolé ou incompris.

Arbre 5 : la force tranquille et la résilience



L'arbre numéro 5, puissant et dense, attire les personnes résilientes, déterminées et profondément stables émotionnellement. Derrière son apparence forte se cache une grande capacité à encaisser les épreuves de la vie sans se briser. Si vous avez choisi cet arbre, vous avez probablement traversé des expériences marquantes qui vous ont forgé. En psychologie positive, ce profil correspond à des individus dotés d'une forte résilience émotionnelle. Vous inspirez souvent confiance et respect, même sans parler beaucoup. Votre calme est communicatif. Toutefois, vous avez tendance à garder vos émotions pour vous, ce qui peut parfois créer une distance avec les autres. Apprendre à partager vos vulnérabilités renforce encore davantage votre force intérieure.

Pourquoi ces tests visuels nous parlent autant

Les tests de personnalité basés sur des images fonctionnent parce qu'ils sollicitent notre inconscient. Le cerveau traite les formes, les couleurs et les symboles bien plus rapidement que le langage rationnel. En psychologie projective, ce mécanisme est utilisé depuis longtemps pour explorer les émotions et les schémas internes. Votre choix ne définit pas qui vous êtes de manière figée, mais il révèle une tendance dominante, un état émotionnel ou un besoin actuel. C'est une photographie intérieure à un instant donné, pas une étiquette définitive. Ce type de test est surtout un outil de réflexion personnelle. Il invite à mieux se comprendre, à mettre des mots sur des ressentis parfois flous, et à entamer un dialogue plus bienveillant avec soi-même.



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

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

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton

• Texture à peindre • Peinture

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

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux



MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

**SERVICE
POSE SOLS***
1€HT/m²



* voir conditions en magasin



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



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS 1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

Nettoyer sa terrasse naturellement : les astuces efficaces pour un entretien facile



Découvrez nos astuces naturelles pour nettoyer et raviver une terrasse en bois, en carrelage ou en béton.

Avec les beaux jours, on prend grand plaisir à profiter de la terrasse ou du balcon, pour un thé, un café, un apéro ou un repas. Mais le temps qui passe laisse quelques traces ; et tout comme la nature doit reprendre de son éclat, votre terrasse a besoin d'un petit coup de pouce pour se faire belle de temps à autre.

Nettoyer une terrasse en bois naturellement

A priori, le bois que vous avez choisi pour votre terrasse est adapté à un usage extérieur et qu'il soit exotique ou non, il doit être imputrescible. Néanmoins, il est tout de même conseillé d'entretenir et de nettoyer sa terrasse en bois deux fois par an.

Nettoyer sa terrasse en bois avec du savon noir



Au fil des mois, votre terrasse accumule saletés et poussières. Quand les beaux jours arrivent, on commence donc avant tout par un bon dégraisage, simple, mais efficace. Pour cela, on s'équipe d'un balai à brosse dure. On ajoute à un seau d'eau tiède, un bouchon de savon noir (antiseptique, insecticide, dégraissant, nettoyant et détachant). Ensuite, on trempe la brosse du balai dans le mélange et on frotte jusqu'à ce que la terrasse soit comme neuve.

Protéger sa terrasse en bois avec de l'huile de lin et du sel de bore

Avec le temps, les intempéries, les rayons du soleil et la pluie, une terrasse en bois perd de son éclat et finit par griser.

Si vous n'êtes pas contre un grisement de votre terrasse à condition qu'il ne soit pas trop rapide, vous pouvez appliquer deux fois par an après nettoyage de votre terrasse, de l'huile de lin. Cette dernière protège le bois en surface, limitant les salissures et les infiltrations d'eau.

De son côté, le sel de bore intervient en prévention des éventuelles attaques d'insectes ou l'installation de champignons. Ce minéral naturel est aussi utilisé sur les charpentes ou les clôtures.

Il est tout à fait possible de coupler les deux produits naturels. Il faut alors d'abord appliquer le sel de bore avant d'étaler l'huile de lin.

Dégriser et raviver une terrasse en bois



Si vous souhaitez raviver votre terrasse, suivez bien ces étapes.

Le dégrisement de la terrasse en bois

Pour dégriser efficacement votre terrasse en bois, il faut d'abord raviver la matière première. Dans le commerce, vous trouverez sans problème des dégrissants pour bois industriels.

Mais une astuce moins onéreuse et plus respectueuse de l'environnement existe : le percarbonate ! Composé de cristaux de soude et d'eau oxygénée, le percarbonate de sodium est notamment utilisé pour améliorer l'efficacité des noix de lavage. Sans risque pour l'environnement et biodégradable, il s'utilise également sur le bois pour le dégriser.

Mélangez un volume de percarbonate pour 10 litres d'eau et appliquez le mélange à l'aide d'un balai-brosse. Laissez agir 20 minutes (ou plus si besoin) et rincez. Le dégrisement s'effectue après le nettoyage.

Saturer le bois de sa terrasse

Une fois le bois de votre terrasse nettoyé et dégrisé, il convient d'appliquer un saturateur. Il permet de mettre à nouveau en valeur les pigments contenus dans le bois et lui redonne un aspect plus naturel. Oubliez les saturateurs vendus dans le commerce traditionnel et optez pour un saturateur bois respectant l'environnement. Il en existe certains, comme le Lasural par Natura®, qui n'utilisent que des matières premières renouvelables et biodégradables, sans solvant.

Vous l'aurez compris, afin de saturer le bois de sa terrasse le mieux possible, appliquez donc un saturateur bois de qualité pour un meilleur résultat.

Astuce : s'il est conseillé de nettoyer sa terrasse deux fois par an, l'application d'un dégriseur et saturateur ne peut se faire qu'une fois par an.

Nettoyer naturellement sa terrasse en carrelage

Si le bois est tendance pour les terrasses, le carrelage est également très répandu.

Nettoyer le carrelage de sa terrasse



Comme pour la terrasse en bois, le simple nettoyage d'une terrasse en carrelage ne nécessite pas beaucoup de produits, mais surtout de l'huile de coude. Vous pouvez nettoyer votre terrasse avec un balai-brosse et de l'eau tiède additionnée de savon noir, dégraissant et détachant.

Vous pouvez également diluer dans de l'eau chaude du bicarbonate de soude (un demi-verre) ; un bouchon de savon noir et un demi-verre de vinaigre blanc si votre terrasse est sale.

Nettoyer les joints de carrelage

Pour nettoyer les joints de carrelage de votre terrasse, il vous faudra à nouveau un peu d'huile de coude. Mélangez à parts égales un volume d'eau à un volume de vinaigre blanc, ou de bicarbonate de soude. Ajoutez le jus d'un citron et plongez une brosse à poils durs dans le mélange. Il vous suffit ensuite de frotter.

Si vos joints sont très encrassés, disposez sur les joints du bicarbonate de soude, et vaporisez par-dessus [par-dessus] du vinaigre blanc. La réaction chimique qui se produit devrait décoller plus facilement la saleté, mais ne vous dispensera pas de frotter.

Astuce : si vous observez des tâches, frottez-les aussi avec un citron coupé en deux. Cela devrait suffire.

Nettoyer naturellement sa terrasse en béton ciré



Le béton ciré est très en vogue ces dernières années. Autrefois qualifié de peu chaleureux, il se décline aujourd'hui dans de nombreuses couleurs et surtout, il permet de nombreux motifs pour un rendu plus original ou naturel.

C'est également une matière plutôt facile à entretenir. Au quotidien, et après la pluie, un passage de raclette devrait suffire pour enlever la saleté en surface. Quand votre terrasse est sale et que vous souhaitez la nettoyer, du savon noir additionné d'eau chaude devrait suffire. Dans la mesure du possible, évitez le jus de citron ou autres substances acides qui pourraient rendre le béton poreux. Vous pouvez aussi remplacer le savon noir par du bicarbonate de soude, l'important étant de bien rincer et sécher la surface ensuite.

Nettoyer les taches sur le béton ciré

Pour les taches de vinaigre, d'urine, de sang, de café : l'idéal est de nettoyer immédiatement à l'aide d'une éponge humide et de sécher.

Pour les taches de peinture ou encore d'huile et d'essence ou toutes les taches grasses : recouvrez la tache de Terre de Sommières absorbante, laissez agir et frottez ensuite avec une brosse avant d'aspirer.

L'entretien est le même pour les terrasses en pierre. Attention tout de même à ne pas glisser quand ces dernières sont mouillées.



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

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

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN
www.groupehusser.fr



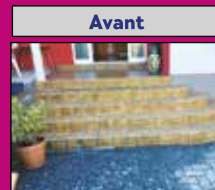
AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT -50%

SA 000 0706 0006 LA SOCIÉTÉ HUSSER 0001 - 0000 0000000000 0000 0000 0000 0000 0000 0000



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



AEROGOM'67

Aérogommage Bois - Pierre - Métal

Bois : meubles, poutres, volets, portes, escaliers

Pierre : murs, pierres tombales, statues, fontaines

Métal : portail, garde-corps, mobilier urbain,
escalier, cadre de vélo, véhicule, remorque agricole

Béton : graffitis



Olivier HIRSCH

20 route de Strasbourg 67230 HUTTENHEIM

<https://www.aerogom67.fr> 06.06.82.02.20

Siret : 924 965 874 00010 - RCS de Strasbourg



KÜCHEN ATELIER
ESCHBACH & EDMONDS

*Votre cuisiniste
à 2 pas
de chez vous*



*Nous parlons
français*

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

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

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

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois d'**AVRIL 2026**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 mars 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 écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront **REFUSÉES**.

les Manifestations de marsel

Mercredi 4 mars

SÉLESTAT - Œuvre collaborative : peint ta toile sur le climat. Petits et grands, vivez un instant magique, avec le savoir-faire d'une artiste et son concept original. Concevez et imaginez tous ensemble une œuvre collective autour du climat avec des pigments et de l'acrylique. Vous réaliserez une grande toile qui sera ensuite exposée dans votre réseau Empreintes des médiathèques et bibliothèques de Sélestat et territoires. À 14h30 à Sélestat. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

Vendredi 6 et samedi 7 mars

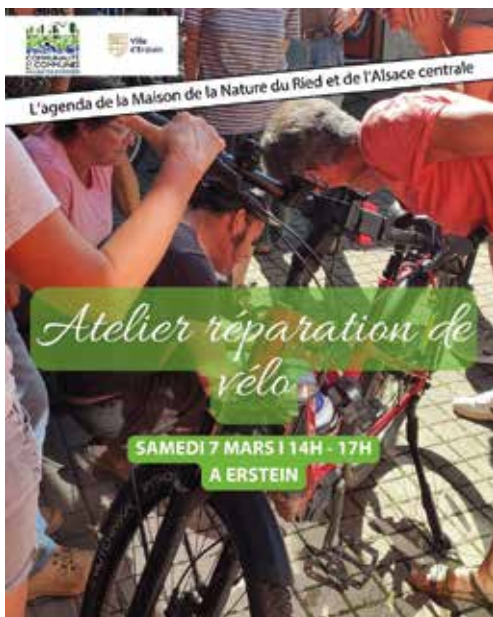
KINTZHEIM - E freihjohr fer unsri sprochen - Théâtre alsacien à 20 h, Salle des Fêtes.

L'association «Les amis du dialecte» de Kintzheim vous invite À leurs soirées alsaciennes. Le programme est varié, de style cabaret alsacien et sera basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru, jeunes et adultes, vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale et se finira par le Wétz-Tésch : de bons moments en perspective ! Un àlles üf Elsässisch ! Spectacle gratuit, plateau à la sortie. Buvette et petite restauration.

Samedi 7 mars

ERSTEIN - Atelier réparation vélo

Mécanicien cycles depuis des années, passionné de pédagogie, Nicolas a toujours eu à cœur d'expliquer la mécanique lors de ses interventions auprès de ses clients. Désormais exclusivement formateur, il vous propose un moment d'échange et de transmission de savoirs autour de la mécanique de nos chères bicyclettes, pour vous aider à résoudre les pannes courantes. À Erstein. Inscription sur : <http://mediatheques.cc-erstein.fr/les-rendez-vous>



KRAUTERGERSCHEIM - Stage de rumba

L'association Kraut'Danse organise le 7 mars un stage de RUMBA pour débutants. Un stage de perfectionnement suivra à la date du 21 mars. Pour la participation à ce cours, l'acquis des pas

de base est souhaité. Les cours auront lieu de 14 à 16 h à la Maison des Associations à Krautergerheim, rue du Mal Foch (en face de la CMDP). Un fléchage sera mis en place. La participation est de 10 € par personne pour les deux heures. Les inscriptions sont à faire auprès de Léon au 07 81 54 26 75

Dimanche 8 mars

FRIESEHEIM - Notre dame de Neunkirch «Choucroute Royale». Le Pèlerinage invite à sa traditionnelle «Choucroute Royale de la Mi-Carême». Messe à 10h animée par Val-en-Chœur, suivie de l'apéritif. Repas à emporter : 20€ + dessert et sur place : 22€ + fromage + dessert. Réservation avec règlement avant le 4 mars auprès de Mme Niedels-pach Lilly au 07 80 42 03 91 ou au Pèlerinage.



Mardi 10 mars

MUTTERSCHOLTZ - Film : la forêt c'est la classe

Après le visionnage du film, des témoignages permettront de mettre en lumière des initiatives locales en matière d'école du dehors. À 20h à Muttersholtz. Prix libre. Renseignements au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org ou sur le site internet www.maisondelanature.muttersholtz.fr. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace centrale et la Communauté de communes de Sélestat et territoires. En partenariat avec la commune de Muttersholtz.



Vendredi 13 mars

VALFF - Spectacle d'hypnose avec R'Key

L'AGF à Westhouse vous présente le spectacle d'hypnose de R'Key. Réservez dès maintenant vos places. À 20h30 à la salle polyvalente à Valff. Réservation obligatoire, tarif préférentiel pour les 100 premières commandes. Billet non modifiable, non remboursable. A partir de 5 ans. Petite restauration/buvette sur place. Accueil dès 19h30. Placement libre dans la salle. Renseignements : westhouse@agf67.fr / 06 74 05 41 18

Samedi 14 mars

NORDHOUSE - Loto de l'USN

Salle des fêtes à 20h. Ouverture des portes à 18h30. A gagner : Bon d'achat de 400€, bon d'achat de 200€, bon cadeau de 300€ chez CroisiEurope, tv 140 cm, trottinette électrique, cave à vin, 2 vélos, et divers lots. Le carton : 4€, 20€ les 6. Buvette et restauration sur place. CB accepté. Réservations au 06 89 66 24 23

Mardi 17 mars

SÉLESTAT - Concert des professeurs

Les professeurs de l'École de Musique de Sélestat montent sur scène pour une soirée placée sous le signe de la musique classique. Le répertoire sera éclectique et le voyage dans des styles musicaux variés garanti. Rendez-vous à 20h aux Tanzmaten, l'entrée est libre. L'occasion de découvrir ou redécouvrir les enseignants autrement, réunis en tant que musiciens, et de partager un moment musical riche et inspirant. Venez les soutenir et profiter d'un beau moment de musique live !

Mercredi 18 mars

SAINTE-MARIE-AUX-MINES - 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 14h à Sainte-Marie-aux-Mines.

Prix libre et conscient. Nous conseillons pour cela un prix de 25€/personne. Inscription au 03 89 58 37 12. Renseignements au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutt.org.

Samedi 21 mars

NEUVE-ÉGLISE - Atelier : gérer l'eau dans son jardin. L'eau est un aspect central et indispensable pour le jardinier. Cette ressource, avec le réchauffement climatique, a pourtant tendance à faire défaut de plus en plus souvent. Apprenez des techniques pour capter l'eau au jardin, la garder et bien la redistribuer. À 14h à Neuve Eglise.

Prix libre et conscient. Nous conseillons pour cela un prix de 15€/personne. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14

SUNDHOUSE - Loto de l'USS

À 20h - Salle polyvalente de Sundhouse. Lots à gagner : 1 carte cadeau Leclerc de 600€, 1 trottinette électrique, 1 four à tarte flambée, 1 lave linge, 1 cave à vin, 1 téléviseur, 1 porte vélo, 1 tablette tactile, 1 réfrigérateur et de nombreux bons d'achat et autres lots de valeur. Réservations : Mme BRONN - 06 31 40 13 55 ou par mail : clarisse.wurtzer@wanadoo.fr

BENFELD - Spectacle d'humour avec Bernadette et Jean-Claude. Bernadette et Jean Claude, le célèbre couple mythique dont les accents et quelques petits jurons en alsacien provoquera des fous rires et annoncera le printemps, sera dans la cité Benfeldoise. Déposez vos valises, attachez vos ceintures, c'est le moment de vous embarquer et de découvrir le meilleur de leurs sketches extraits de leurs spectacles.

GROUPE CHASTRES

Votre spécialiste
optique et audition



ATOL
OPTIQUE & AUDITION



Jusqu'à
300€
DE REMISE*
EN AUDITION

Jusqu'à
100€
DE REMISE*
EN OPTIQUE

*voir conditions d'application en centre et en magasin

Dimanche 22 mars

EPFIG - Viticulture et biodiversité

Dans le cadre de la Semaine des Alternatives aux Pesticides, nous vous proposons une balade dans le vignoble afin de découvrir les différents modes de conduite de la vigne et d'intervention sur le terroir. À 10h à Epfig. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou sur le site internet www.maisondelanature.mutterholtz.fr. Programme soutenu par le SDEA Alsace Moselle et l'Agence de l'Eau Rhin Meuse.

EPFIG - Viticulture et biodiversité

Dans le cadre de la Semaine des Alternatives aux Pesticides, nous vous proposons une balade dans le vignoble afin de découvrir les différents modes de conduite de la vigne et d'intervention sur le terroir. À 10h à Epfig. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org ou sur le site internet www.maisondelanature.mutterholtz.fr. Programme soutenu par le SDEA Alsace Moselle et l'Agence de l'Eau Rhin Meuse.

SERMERSHEIM - Pêche sportive

L'association de pêche de Sermersheim organise une pêche sportive de 8h30 à 11h15. Immersion de truites. Petite restauration sur place.

Mercredi 25 mars

HILSENHEIM - Une vraie vie de château d'eau

Découvrez en famille la zone de captage de Hilsenheim et son château d'eau. D'où vient l'eau du robinet comment sa qualité est assurée ? Un château d'eau, c'est comment ? Toutes ces questions auront une réponse, n'hésitez pas à partager ce moment en famille. À 14h à Hilsenheim. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14. Programme soutenu par le PETR Sélestat Alsace

centrale, la Communauté de communes du Ried de Marckolsheim et le SDEA Alsace Moselle.

Samedi 28 mars

ERSTEIN - Super loto animé par Christophe

Le Handball Club Erstein organise son traditionnel «Super Loto». Des superbes lots sont à gagner : 1 bon d'achat de 500€ au Leclerc, 2 repas (pour 2 personnes) dans un étoilé de Rhinau, des lots comme Airfryer double bac, tablette Android, une cafetière Tassimo, casque JBL tune et de nombreux bons d'achats. La restauration sera assurée par les handballeurs. Règlement possible par CB. Les réservations uniquement par téléphone. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Parking à côté.

HERBSHEIM - Cluedo : mais où est passé le courlis ? Le courlis vient nicher dans nos prairies à l'arrivée du printemps, descendant du grand Nord avant de repartir. Mais dans notre Grand Ried nous ne trouvons plus le courlis, il a disparu, victime d'un acte malveillant ? Partez à la recherche du courlis, recherchez le coupable de sa disparition, à la manière d'un cluedo géant. À 14h. Gratuit. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur lamaison@maisonnaturemutter.org

SAINT-HIPPOLYTE - E freihjohr fer unsri sproch - Théâtre alsacien à 20 h, Salle des Fêtes.

L'association «Les amis du dialecte» de Kintzheim vous invite à leurs soirées alsaciennes. Le programme est varié, de style cabaret alsacien et sera basé sur le rire et l'humour. Des interprètes du cru, jeunes et adultes, vous distilleront musique et chants du patrimoine régional, des sketches inspirés par l'actualité locale et nationale et se finira par le Wétz-Tésch : de bons moments en perspective ! Un àlles üf Elsässisch ! Spectacle gratuit, plateau à la sortie. Buvette et petite restauration. Réservez au 03 89 73 00 13

+ 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.



De la nature
à votre assiette

Dos cabillaud aux héliantis Beurre moussoux tomate orange

Ingrédients :

- 4 portions de dos de cabillaud de 150 g
- 2 oranges pelées à vifs, levées en suprêmes
- 1 tomate mondée épépinée et concassée
- 600 g d'héliantis (variété de topinambour du Canada)
- ½ verre de vinaigre blanc
- 3 échalotes
- ½ verre de crème fluide
- 150 à 250 g de beurre
- QS huile d'olive sel poivre

Recette :

Base beurre blanc

- Réduire presque sec le vinaigre blanc et 1 verre d'eau avec les échalotes hachées
- Ajouter la crème fluide et faire bouillir
- Refroidir et débarrasser



Les héliantis

Laver éplucher et cuire les héliantis à la vapeur ou à l'eau bouillante salée puis les refroidir et les tailler en rondelles de 1 centimètre d'épaisseur.

Dernières minutes :

- Monter 4 cuillères à soupe de base beurre blanc avec le beurre puis le mixer pour le rendre moussoux
- Faire sauter les héliantis à l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive puis ajouter les tomates concassées
- Assaisonner et cuire les dos de cabillaud à la vapeur
- Ajouter le beurre moussoux ainsi que les suprêmes d'oranges et une partie du jus aux héliantis.
- Dresser harmonieusement les héliantis au beurre moussoux sur assiettes chaudes puis poser le dos de cabillaud dessus.

L'héliantis est une variété de topinambour du Canada qui pousse chez nous en vivace. Il suffit de mettre quelques tubercules dans votre jardin et c'est parti ! Le seul travail est de les récolter de l'automne au printemps. C'est un légume racine qui a un goût très fin, un peu typé comme le cœur d'artichaut. Les servir avec des oranges est un vrai délice, de plus nous sommes en saison d'oranges maltaise de Tunisie qui est pleine de saveur et juteuse, d'une bonne acidité et se mariant agréablement avec le poisson. Ne ratez pas cette saison ! Si vous ne trouvez pas d'héliantis remplacez-les par des topinambours. Et si vous souhaitez en planter dans votre jardin c'est le moment.



Caviste indépendant
et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

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

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

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

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

**EARL DE LA SCHMALAU
A RHINAU**

Producteur reconnu appliquant la charte : Alsace Qualité

**VENTE de
PISSENLIT**

en direct du producteur

Nous sommes présents aux marchés :

Mercredi **VILLE** Jeudi **OBERNAI** Samedi **SÉLESTAT**

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

Au Vieux Couvent

6 rue des Chanoines
67860 RHINAU
03 88 74 61 15
www.auxvieuxcouvent.fr
Fermé lundi soir, mardi et mercredi

ARBRES FRUITIERS
Plantes et arbustes d'agrément

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

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



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

Week-end des 7 et 8 mars

Couscous traditionnel (bœuf, 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€

Week-end des 14 et 15 mars

Paëlla à la Valencienne (poulet, lapin, fruits de mer et chorizo)	18€
Côtes d'agneau rôties aux herbes	18€
Paleron de veau aux champignons forestiers	18€
Rognons de veau sauce moutarde	16€
Magret de canard aux raisins et Porto	19€
Langue de veau Charcutière	17€
Mignon de porc en croûte feuilletée	17€
Ballotine de rable de lapin farci aux pleurotes	20€
Coquelet rôti aux herbes	16€
Filets de sole sauce Bonne Femme	18€
Quenelles de brochet aux morilles et crevettes, gratinées	19€
Merlan de bœuf au poivre vert	17€

Week-end des 21 et 22 mars

Bœuf gros sel et ses garnitures	17€
Bœuf gros sel et ses garnitures avec potage aux quenelles	19€
Ballotine de volaille française farcie aux fines herbes	16€
Civet de cerf cuisiné à l'Ancienne	17€
Araignée de veau sauce à l'estragon et champignons	17€
Joues de porc au Pinot Noir	16€
Escalopes de veau -dans le carré- sauce girolles	19€
Pluma de porc aux épices douces	16€
Suprême de pintade farci sous la peau	17€
Onglet de bœuf aux échalotes confites	18€
Cochon de lait farci aux pommes et marrons	17€
Filets de rougets, sauce persillée au vin blanc	18€

Week-end des 28 et 29 mars

ROSSBIFF à l'Alsacienne	13€
garniture de knepfle ou salade de pommes de terre	2,50€
Blanquette de veau cuisinée à l'Ancienne	17€
Coq au Riesling	16€
Cuisses de grenouilles au Riesling ou en persillade	18€
Osso bucco de veau Milanaise	17€
Langue de bœuf sauce Madère	16€
Quenelles de foie aux oignons compotés	15€
Araignée de porc à la moutarde ancienne	15€
Filet de truite saumonée d'Alsace, sauce citron/échalote	18€
Tête de veau gribiche	17€
Sot l'y laisse de volaille, pâtes italiennes aux asperges vertes	19€
Entrecôte de bœuf, beurre aux fines herbes	20€

Week-end des 3, 4, 5 et 6 avril PÂQUES

Matelote aux cinq poissons d'eau douce (brochet, sandre, truite, anguille, carpe)	23€
Carpe frite	19€
Friture d'éperlans	15€
Anguilles marinées	18,50€
Matelote d'anguilles	25€
Duo de sandre et omble chevalier	21€
Gigot d'agneau en cuisson longue, aux flageolets	21€
Carré de veau aux champignons forestiers et ail des ours	21€
Mignon de veau aux champignons forestiers et ail des ours	25€
Magret de canard au Porto	23€
Râble de lapin farci au foie gras et pruneaux	22€
Filet de bœuf, crème et cognac, champignon farci	12€

Dimanche 5 et lundi 6 avril

Notre menu de PÂQUES

Entrée plat dessert à emporter 38€ - sur place 45€

Foie gras de canard maison, chutney printanier, pain brioché

OU

Salade Printanière autour des asperges vertes et noix de Saint Jacques, quelques crevettes, pluches de crêpes

Gigot d'agneau en cuisson longue et le filet poêlé, flageolets aux petits lardons et gratin de pommes de terre, jus d'herbes

OU

Tête de mignon de veau, sauce au vin de Sauternes, champignon farci aux morilles, petits légumes

OU

Sandre et omble chevalier, sauce Dugléré, tombée d'épinards, tagliatelles et feuilleté lapin

Charlotte à la mousse de rhubarbe et mascarpone, fruits rouges du moment (sur place avec sorbet)

OU

Biscuit roulé poire chocolat, dés de poire poêlés (sur place avec sorbet)

Menu enfant et carte disponible

Premiers plats aux asperges

Jambon aux asperges, crêpes à la ciboulette, sauce blanche	17€
Saumon aux asperges, crêpes à la ciboulette, sauce blanche	19€
Crêpes à la ciboulette, sauce blanche aux asperges	15€

Plats permanents

Burger de bœuf (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€

**** 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

LES VIGNERONS DES TERROIRS DE FRANCE

vous invitent à
ANDLAU



LES 21 ET 22 MARS 2026

Samedi de 14h à 20h
Dimanche de 10h à 19h

29^{ème} édition

Un week-end pas comme les autres ...

Marcel, Matthieu et Cynthia Schlosser seront heureux de vous recevoir au Domaine pour la 29^{ème} édition consécutive, où des amis vignerons de toutes les régions de France vous feront déguster leurs vins autour de divers produits régionaux, avec la participation de :

Dégustation et entrée gratuite

Tombola

Sur place ou à emporter : petite restauration

DUBOIS - Côtes du Rhône
MAILLARD - Bourgogne
VERGNAUD - Lussac Saint Emilion
CHARPENTIER - Muscadet
PELLETANT - Cognac et Pineau des Charentes
INISAN - Liqueur de Frigolet
L'ILOT DEPANNEUR - Rhums arrangés
ISSLER - Foie gras, charcuteries
FERME FRIESS - L'escargot de Niederrott
COMTE - Huîtres d'Oléron
NICO CRÉATIONS BOIS - Fabrications artisanales en bois
FERME DU LINDENHOF - Fromages



DOMAINE DU VIEUX PRESSEUR - VINS SCHLOSSER
5 rue des Forgerons 67140 ANDLAU
Tél. 03 88 08 03 26 • contact@vins-schlosser.com
www.vins-schlosser.com

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé
à consommer avec modération

les Bons à savoir de marseille

Boire de l'eau : un geste essentiel pour la santé, à pratiquer avec discernement



Il faut boire de l'eau : ce conseil simple fait partie des messages de santé les plus répandus. Affiches, campagnes de prévention, recommandations médicales... l'hydratation est présentée comme un pilier fondamental du bien-être. Et à juste titre. Le corps humain est composé de plus de 60 % d'eau, et chaque cellule en dépend pour fonctionner correctement. Pourtant, une idée reçue persiste : plus on boit, mieux c'est. Or, en matière d'hydratation, le bon équilibre est la clé.

Indispensable au bon fonctionnement du corps

L'eau joue un rôle central dans de nombreuses fonctions vitales. Elle permet notamment :

- le transport des nutriments et de l'oxygène dans l'organisme,
- l'élimination des déchets via les reins et les urines,
- la régulation de la température corporelle par la transpiration,
- le bon déroulement de la digestion,
- le maintien des capacités physiques et cognitives.

Une hydratation insuffisante peut rapidement se faire sentir. Les premiers signes de déshydratation sont souvent discrets : sensation de fatigue, maux de tête, bouche sèche, baisse de concentration. Si le manque d'eau se prolonge, des vertiges, une confusion ou des troubles plus sérieux peuvent apparaître. Les personnes âgées, les enfants, les sportifs et les travailleurs exposés à la chaleur sont particulièrement concernés.

En période estivale ou lors d'épisodes de forte chaleur, les pertes hydriques augmentent sensiblement. Le corps transpire davantage pour se refroidir, ce qui accroît les besoins en eau. Dans ces conditions, boire régulièrement devient une nécessité, même sans sensation de soif immédiate chez certaines personnes plus vulnérables.

Quand l'excès devient un risque

À l'inverse, un phénomène beaucoup moins connu existe : la surhydratation. Elle survient lorsque l'on boit des quantités très importantes d'eau sur un temps très court, sans laisser au corps le temps de réguler cet apport. Cela peut entraîner une dilution excessive des électrolytes présents dans le sang, notamment le sodium.

Ce déséquilibre, appelé hyponatrémie, reste rare dans la population générale, mais il est bien documenté, notamment chez certains sportifs d'endurance ou lors de défis de consommation excessive d'eau. Les symptômes peuvent inclure des nausées, des vomissements, des maux de tête, une sensation de malaise ou de confusion. Dans les cas les plus graves, il peut s'agir d'une urgence médicale.

Il est important de souligner que boire "trop" ne signifie pas boire un verre de plus que d'habitude, mais consommer plusieurs litres en très peu de temps, souvent sans lien avec un besoin réel de l'organisme.

Quelle quantité d'eau faut-il boire ?

Les recommandations générales évoquent souvent une consommation moyenne de 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour un adulte. Toutefois, ce chiffre n'est qu'un repère. Les besoins varient fortement selon :

- l'âge,
- le niveau d'activité physique,
- la température extérieure,
- l'état de santé,
- l'alimentation (certains aliments apportent déjà beaucoup d'eau).

Le corps humain dispose d'un mécanisme de régulation très efficace : la soif. Contrairement à certaines idées reçues, ce signal reste un indicateur fiable chez la majorité des adultes en bonne santé. Boire lorsque l'on a soif, et répartir les apports sur l'ensemble de la journée, suffit généralement à couvrir les besoins.

Un autre repère simple et accessible est la couleur des urines. Des urines claires indiquent une hydratation adéquate, tandis qu'une couleur foncée peut signaler un manque d'eau.

Adapter son hydratation au quotidien

L'hydratation ne se limite pas à la bouteille d'eau. Les soupes, les fruits et légumes, les tisanes ou certaines boissons contribuent également aux apports hydriques. À l'inverse, l'alcool et les boissons très sucrées peuvent favoriser la déshydratation s'ils sont consommés en excès. Pour les sportifs ou les personnes exposées à un effort prolongé, il est conseillé de boire régulièrement par petites quantités, plutôt que de grandes volumes d'un seul coup. Dans certains cas, des boissons contenant des sels minéraux peuvent être utiles pour compenser les pertes liées à la transpiration.

Trouver le juste milieu

En définitive, boire de l'eau est un geste simple, naturel et indispensable. Mais comme souvent en matière de santé, le bon sens prévaut sur les excès. Se forcer à boire plusieurs litres par jour "par principe" n'est ni nécessaire ni bénéfique pour la majorité des personnes. Une hydratation équilibrée repose sur l'écoute de son corps, l'adaptation aux conditions extérieures et une consommation répartie tout au long de la journée. Un réflexe quotidien, accessible à tous, qui contribue durablement au bien-être et à la prévention de nombreux troubles.

Ce que l'on appelle parfois "être saoul d'eau"

Quand une personne boit beaucoup trop d'eau en très peu de temps, l'organisme n'a pas le temps d'éliminer l'excès. Le sodium dans le sang se dilue, ce qui perturbe le fonctionnement du cerveau. On parle alors d'hyponatrémie.

Les symptômes peuvent ressembler à une ivresse. Les signes sont trompeurs et peuvent rappeler l'alcool :

- maux de tête
- nausées, vomissements
- troubles de l'équilibre
- sensation de confusion, comportement inhabituel
- difficultés à parler ou à se concentrer

D'où l'expression populaire "saoul d'eau", même s'il s'agit en réalité d'un déséquilibre biologique, pas d'une intoxication alcoolique.

Auberge b'm hans



Pensez à réserver

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

Menus à thème du mois
de Mars

Dimanche 8 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Dimanche 15 à midi
Bouchées à la reine

Vendredi 20 et samedi 21 en soirée
Moules frites à volonté
les dernières de la saison

Vendredi 27 et samedi 28 en soirée
Fondue aux 3 fromages Suisses

Vendredi Saint le 3 avril à midi
Filet de sandre sauce matelote

Dimanche 5 et lundi 6 avril à midi
Menu de Pâques

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

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

ZUR OMA
GUSSEN WIE BOI OMA

La cuisine badoise comme celle de grand-mère

Savourez des spécialités
saisonnnières 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

Réervations sur www.zur-oma.de



Ouvert
du 26 mars au 31 mai 2026
Du jeudi au samedi à partir de 17 h
Les dimanches & jours fériés à partir de 11 h

ScheunenParty le 25 avril



SPECIALITÉS MAISON
Flammenkuchen
Saurer Leberle
Wurstsalat
Strauß-Teller
Brädele
...en plus tous les dimanches:
Plats du jour



77955 ETTENHEIMWEILER | am Kahlenberg 1 | 0049 7822-30620

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15h à 18h30

BALDENHEIM

les mardis de 15h à 19h

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraye
Les mercredis de 10h à 16h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15h à 18h30

MUTTERSCHOLTZ

les jeudis de 16h à 19h

ANDLAU

les jeudis de 16h à 19h

RIQUEWIHR (68)

les vendredis de 8h à 12h

WINTZENHEIM (68)

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

GERSTHEIM

les vendredis de 15h à 18h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16h30 à 20h

BENFELD

les samedis de 7h30 à 12h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8h à 12h

Votre commerce de proximité



Menu de Pâques :

- Veau Orloff
Gratin dauphinois OU Spätzle

Sur réservation :

- Jambon en croûte
- Gigot d'agneau
(Quantité limitée)



Pour le plaisir de manger des produits de qualité :

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



Produits pour TARTES FLAMBEES



sur commande

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

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

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h

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

Boutique fermée LUNDI et MARDI

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

COLIS
de VIANDE
BOVINE,
en direct de
la Ferme

Nous serons présentes
aux **Portes Ouvertes** à Andlau
au **Domaine du Vieux Pressoir**
21 et 22 mars 2026

Samedi de 14h à 20h - Dimanche de 10h à 19h
5, rue des Forgerons



Retrouvez-nous

facebook





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

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

SIRET : 524 800 950 00015



les Infos de marseille

Si vous recevez une carte bancaire dans votre boîte aux lettres, soyez vigilant : c'est probablement une arnaque



On pense souvent être à l'abri des pirates informatiques tant que l'on ne clique pas sur des liens suspects reçus par SMS ou par e-mail. Mais imaginez un instant : vous ouvrez votre boîte aux lettres, celle de votre domicile, et vous y trouvez une enveloppe à l'en-tête de votre banque. À l'intérieur, une carte bancaire flambant neuve, accompagnée d'une lettre au ton très professionnel.

La confiance s'installe immédiatement, car tout semble officiel. Pourtant, ce courrier pourrait bien être la porte d'entrée d'une escroquerie redoutable, capable de vider vos comptes en quelques minutes. Voici pourquoi il faut rester extrêmement vigilant lorsque vous recevez une carte bancaire par courrier : il s'agit très probablement d'une arnaque.

L'essentiel en 3 points (en bref)

- **Un support physique trompeur** : les escrocs envoient désormais de fausses cartes bancaires très réalistes directement dans votre boîte aux lettres afin de contourner la méfiance liée aux e-mails et aux SMS frauduleux.
- **L'alerte absolue** : si un courrier vous demande de scanner un QR code pour « activer » une carte bancaire, il s'agit d'une arnaque à 100 %. Les banques utilisent l'activation par retrait au distributeur ou par saisie du code PIN en magasin.
- **La règle d'or** : une banque n'envoie jamais une nouvelle carte sans raison valable (expiration prochaine ou demande explicite de votre part). En

cas de doute, ne faites rien et contactez directement votre conseiller.

Quand le virtuel s'invite dans le réel : une mise en scène parfaitement rodée

Nous avons pris l'habitude de nous méfier des fraudes numériques, mais le courrier papier conserve une aura de crédibilité. C'est précisément sur ce biais psychologique que s'appuient ces nouveaux escrocs. Les autorités ont récemment alerté sur cette fraude d'un nouveau genre, qui mêle le courrier postal traditionnel au vol de données en ligne.

Le mode opératoire est d'un réalisme troublant. Vous recevez une lettre qui reprend fidèlement les codes visuels de votre établissement bancaire : logo, typographie, mise en page et même le ton employé. À l'intérieur se trouve une carte bancaire qui ressemble en tout point à une véritable carte : puce électronique, bande magnétique et parfois même votre nom embossé.

Le courrier explique généralement que votre ancienne carte est obsolète ou qu'il s'agit d'un remplacement automatique ou d'une nouvelle offre. Il vous invite à agir rapidement. C'est la première étape du piège : créer un sentiment d'urgence dans un contexte rassurant.

Le piège du QR code : l'attaque par « quishing »

L'arnaque prend toute son ampleur à cette étape. Pour « activer » la carte ou « confirmer » sa réception, la lettre vous demande de scanner un QR code à l'aide de votre smartphone.

Cette technique est appelée « quishing », contraction de QR code et phishing.

En scannant ce code, vous n'êtes pas redirigé vers l'application sécurisée de votre banque, mais vers un site frauduleux qui en imite parfaitement l'interface. En toute confiance, vous y saisissez vos identifiants, votre mot de passe et parfois même le code secret de votre carte actuelle.

Une fois ces informations validées, les escrocs les récupèrent instantanément. Ils peuvent alors se connecter à votre véritable compte bancaire et effectuer des virements ou des paiements en ligne. La carte reçue par courrier, quant à elle, ne sert à rien d'autre qu'à instaurer un faux sentiment de sécurité.

Isabelle Rey-Cala REFLEXOLOGUE

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



Présente au salon des artisans et commerçants
le **14 et 15 MARS**
SALLE DES FÊTES BENFELD.

Je proposerai des soins découvertes
«RÉFLEXOLOGIE CRÂNIENNE OU PALMAIRE» OFFERT

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

Comment distinguer le vrai du faux ?

Connaître les procédures réelles des banques est essentiel pour éviter de tomber dans le piège. Les fraudeurs misent sur la méconnaissance des clients concernant les modalités de renouvellement des cartes bancaires.

Voici les points clés à retenir :

1. L'effet de surprise : une banque n'envoie jamais une carte bancaire sans prévenir. Un renouvellement a lieu uniquement lorsque votre carte arrive à expiration (la date figure sur la carte) ou à la suite d'une demande de votre part après une perte ou un vol. Si votre carte est encore valide plusieurs années et que vous en recevez une nouvelle, c'est un signal d'alerte majeur.

2. L'activation par QR code n'existe pas : aucun établissement bancaire français ne demande de scanner un QR code pour activer une carte bancaire.

3. La véritable méthode d'activation : l'activation d'une carte est une procédure standardisée. Elle se fait par un retrait dans un distributeur automatique de billets ou par un paiement chez un commerçant en saisissant votre code secret (PIN). Pour les banques en ligne, l'activation peut parfois se faire via l'application officielle, mais jamais via un site web accessible par QR code.

Que faire si vous recevez ce type de courrier ?

Si vous avez cette fausse carte entre les mains, pas de panique. Tant que vous n'avez rien scanné, vous ne courez aucun risque.

- **Ne scannez rien** : jetez la lettre et détruisez la carte (coupez la puce, même si elle est factice, par précaution).
- **Contactez votre banque** : appelez votre conseiller via le numéro officiel figurant au dos de votre véritable carte ou sur vos relevés de compte.
- **Signalez l'arnaque** : vous pouvez signaler cette tentative de fraude sur la plateforme gouvernementale dédiée à la cybersécurité.

Et si vous avez déjà scanné le QR code ?

Si vous avez saisi vos informations, il faut agir immédiatement. Faites opposition sur votre carte bancaire sans attendre et changez vos identifiants et mots de passe d'accès à vos comptes en ligne. Déposez ensuite plainte auprès du commissariat ou de la gendarmerie la plus proche.

4^e SALON DES COMMERÇANTS & ARTISANS

SAM 14h-20h

DIM 10h-18h

**EXPOSANTS
ANIMATIONS**

SAM 20h-22h

**SOIREE BLIND TEST
avec Anim'select**

**TOMBOLA
TOUT LE
WEEKEND**

14 & 15 MARS
ESPACE DU RIED A BENFELD

ENTRÉE LIBRE

un évènement

ucab
Union des Commerçants & Artisans de Benfeld

avec le soutien de



VILLE DE
BENFELD





JEU CONOURS

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 31/03/2026, 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 malvoyance : un véritable enjeu de santé publique



En France, la malvoyance constitue aujourd'hui un défi majeur de santé publique, encore trop souvent sous-estimé. Avec le vieillissement de la population, les pathologies visuelles augmentent de manière significative et touchent un nombre croissant de personnes âgées, mais aussi d'adultes plus jeunes atteints de maladies chroniques. Cette évolution démographique impose une réflexion globale sur la prévention, le dépistage et l'accompagnement des personnes concernées.

La malvoyance ne se résume pas à une simple baisse de la vue. Elle impacte profondément le quotidien : difficultés à lire, à se déplacer, à utiliser les écrans, à reconnaître les visages ou encore à accomplir des gestes simples de la vie courante. À terme, elle peut entraîner une perte d'autonomie, un isolement social, voire une précarisation accrue des personnes touchées.

Des pathologies fréquentes et souvent évolutives

Les principales causes de malvoyance en France sont bien identifiées. La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) représente l'une des premières causes chez les seniors.

- Le glaucome, souvent silencieux dans ses débuts, peut provoquer une atteinte irréversible du champ visuel s'il n'est pas dépisté à temps.

- La rétinopathie diabétique, complication fréquente du diabète mal équilibré, concerne quant à elle une population de plus en plus nombreuse.

- Enfin, les cataractes non opérées restent une cause évitable de déficience visuelle, notamment chez les personnes en situation de précarité ou éloignées du système de soins.

Ces pathologies ont un point commun : un diagnostic précoce et une prise en charge adaptée permettent bien souvent de ralentir leur évolution, voire d'éviter une perte visuelle sévère. Pourtant, de nombreux patients consultent tardivement, par manque d'information, de moyens financiers ou d'accès aux professionnels de santé.

Prévention et dépistage : des leviers essentiels

Face à cette réalité, la prévention et le dépistage précoce jouent un rôle central. Des examens ophtalmologiques réguliers, dès le plus jeune âge et tout



EARL FERME DE LA SCHMALAU

RECHERCHE SAISONNIERS HOMMES et FEMMES

pour la cueillette des asperges

De mi-avril à début juin en fonction de la météo

Se présenter à la Ferme

7, rue du Nord à RHINAU

Auberge b'm hams

CHERCHE

Serveur/serveuse

Jeune cuisinier/ jeune cuisinière

Plongeur/plongeuse

à temps plein en CDI

19bis rue de Colmar • OBENHEIM

03 90 00 27 18

au long de la vie, sont indispensables pour détecter les maladies oculaires avant l'apparition de symptômes invalidants. La sensibilisation du grand public, en particulier des populations à risque, reste donc un enjeu prioritaire.

Cependant, même lorsque le diagnostic est posé, l'accès aux aides visuelles adaptées demeure un obstacle majeur. Loupes, téléagrandisseurs, filtres spécifiques ou équipements optiques de basse vision représentent un coût important et sont encore insuffisamment pris en charge par les dispositifs de remboursement classiques.

L'engagement de l'association Faire Ça Voir

Dans ce contexte, le rôle des acteurs associatifs est déterminant. Faire Ça Voir s'inscrit pleinement dans cette dynamique de solidarité et de santé publique. L'association a pour mission de faciliter l'accès aux équipements optiques adaptés, d'accompagner les personnes en situation de précarité et de travailler en réseau avec les professionnels de santé, les opticiens et les structures sociales.

Concrètement, elle agit pour éviter que des contraintes financières ne conduisent au renoncement aux soins ou aux aides visuelles. En finançant, totalement ou partiellement, certains équipements spécifiques souvent coûteux, l'association permet à de nombreux patients de conserver une autonomie précieuse et de rester acteurs de leur vie quotidienne.

Une action locale et partenariale

L'action de Faire Ça Voir repose également sur un fort ancrage local et sur des partenariats engagés, notamment avec ATOL. Ce travail en réseau favorise une prise en charge globale, humaine et coordonnée, au plus près des besoins des personnes malvoyantes.

À l'heure où les solutions techniques existent mais restent inégalement accessibles, la malvoyance ne peut plus être considérée comme une fatalité liée à l'âge. Elle appelle une mobilisation collective, associant pouvoirs publics, professionnels de santé, acteurs de l'optique et monde associatif. Prévenir, dépister, équiper et accompagner : autant de priorités indispensables pour répondre à ce véritable enjeu de santé publique et garantir à chacun le droit de préserver sa vision, ou à défaut, sa qualité de vie et son autonomie.

ACTIV'EST

Portails
Clôtures
Garde-corps
Brise-vue
Motorisations
Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100



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

Entreprise
HAENEL
ET FILS



Pose de carrelage,
granit, marbre

Intérieur/extérieur,
escalier, terrasse

Rénovation sols,
murs et salle de bain

37 rue de Strasbourg - 67230 KOGENHEIM
07 71 61 43 22 - haeneletfils@orange.fr

SIRET 850 363 821 00040

Mots et Merveilles by Sandra

PORTES D'ENTRÉES
PVC - ALU - BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC - ALU
VOLETS
MOTORISATIONS
TOUS DÉPANNAGES
RAPIDES ET EFFICACES
NEUF OU RÉNOVATION

DIAGNOSTIC DE PROJET
GRATUIT

67150 GERSTHEIM

Contactez-nous :

06 95 73 44 65 • rbryan67@hotmail.fr

OFFRES SPÉCIALES
DE PRINTEMPS*

**CONSEILS
&
CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

QUALITÉ PRIX
IMBATTABLE

GARANTIE
10 ANS

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS



Visite conditions, valable jusqu'au 31/03/2020 - Site n° 847 681 785 0005



MJM

Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

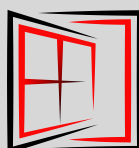
- Fenêtres - Portes
- Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
- Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
- Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage



Nous assurons
le service clients !



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



Alsa'Baie

FENÊTRES - PORTES - VOLETS
PVC / ALU / BOIS

DEVIS
GRATUIT

L'ouverture de demain !



Fenêtres



Volets



Portes



Moustiquaires



Portes de garage

Donnez du cachet à votre maison
tout en améliorant votre confort



Savoir-faire de plus de 15 ans

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

Siret n° 943 111 674 00017



Alsa'Baie

Vivre avec un animal de compagnie est bon pour la santé !



Des études le prouvent : posséder un animal rend plus heureux et maintient en bonne santé. Le chien permettrait même de réduire les risques cardiaques, surtout chez les personnes seules.

Aujourd'hui, environ la moitié des Français ont un animal de compagnie chez eux. Posséder un animal, c'est avant tout de l'amour et de la joie au sein du foyer, mais les amoureux des animaux seront ravis d'apprendre, s'ils ne le savent pas déjà, que leurs compagnons à 4 pattes ont aussi un impact très positif sur la santé.

Posséder un animal rend plus heureux et en meilleure santé

En 2011, l'APA, American Psychological Association, a mené trois expériences aux États-Unis dont l'objectif était de démontrer que le fait de posséder un animal de compagnie peut apporter des bénéfices psychologiques importants. Une excellente nouvelle pour les 50 % de ménages français possédant un compagnon à 4 pattes !

1ère expérience : propriétaires d'animaux vs non-propriétaires

La 1ère expérience a été menée auprès d'un échantillon de 217 personnes composé à 79 % de femmes, avec une moyenne d'âge de 31 ans et ayant un salaire supérieur à la moyenne nationale.

Ces personnes ont été soumises au un questionnaire, portant sur le bien-être, la personnalité et les relations avec autrui. Dans tous les cas, celles qui étaient propriétaires d'animaux de compagnie se révélaient « être plus heureuses, en meilleure santé et mieux adaptées » que les personnes n'en ayant pas.

2ème expérience : les propriétaires de chiens

La seconde expérience a rassemblé 56 participants – dont une majorité de femmes (91 %) et une moyenne d'âge de 42 ans – tous propriétaires de chiens pour étudier les bénéfices de cette relation d'un point de vue rapprochement social. Il s'avère que les chiens permettraient à leur maître ou maîtresse « d'augmenter leur sentiment d'appartenance, d'estime de soi [et ils donneraient] un sens à leur existence ».

3ème expérience : les étudiants

Enfin, la dernière expérience a été menée auprès de 97 étudiants dont l'âge moyen était de 19 ans. On leur a demandé de décrire, en quelques phrases, une situation dans laquelle ils se sont sentis rejetés. Ensuite, 3 options s'offraient à eux :

- écrire à propos de leur animal préféré ;
- écrire au sujet de leur meilleur(e) ami(e) ;
- dessiner le plan du campus où ils vivaient.

L'expérience conclut qu'après avoir vécu une situation de rejet, écrire au sujet de son animal est tout aussi efficace que d'écrire au sujet de son ou sa meilleur(e) ami(e) pour conjurer le sentiment de rejet.

Allen R. McConnell, professeur à l'Université de Miami et l'un des chercheurs à l'initiative de cette étude conclut que « ces résultats apportent la preuve tangible que les animaux ont un impact très positif sur la vie de leurs propriétaires, aussi bien sur le plan psychologique que physique, en jouant un rôle de support social important ».

Posséder un chien réduirait les risques cardiovasculaires... chez les célibataires

Une étude suédoise publiée le 17 novembre 2017 dans la revue Nature, a associé le fait de posséder un chien, notamment un chien de chasse, à un risque plus faible de troubles cardio-vasculaires. Et ce plus particulièrement chez les personnes seules...

En effet, les résultats de cette étude, réalisée à l'échelle nationale en Suède (soit un échantillon de 3.987.937 personnes âgées de 40 à 80 ans, montre qu'en plus des bienfaits relatés plus haut dans cet article, un chien peut influencer les microbiomes (collection d'espèces microscopiques vivant dans l'intestin) de son propriétaire, l'exposant à des bactéries qu'il n'aurait pas rencontrées autrement.

Les propriétaires d'animaux semblent d'accord avec ce constat

Lorsque l'on pose la question aux propriétaires européens de chiens et de chats et autres animaux de compagnie, ils sont 68 % à estimer que le fait d'avoir un petit compagnon à quatre pattes leur « permet de se sentir mieux dans la vie ».



Également, lorsque l'on interroge des individus sur les situations de la vie quotidienne qui les rendent heureux, ce sont les situations relationnelles qui arrivent en tête comme les réunions avec la famille ou la visite d'amis. Viennent ensuite les situations liées au repos ou à la détente. Et juste derrière ces facteurs que sont les situations relationnelles et le repos arrive le fait de s'occuper de son animal domestique.

Les animaux de compagnie sont donc perçus par leur propriétaire comme une source de bien-être au quotidien. Les animaux feraient de leur maître des personnes plus heureuses et plus épanouies que la moyenne !

Les animaux domestiques en France

En France, on estime qu'il y a :

- 33 millions de poissons
- 13,5 millions de chats
- 7,3 millions de chiens
- 5 millions de Nouveaux Animaux de Compagnie (NAC)



Le bien-être de l'animal, ça compte aussi !

Toutes les études et analyses, qu'elles soient menées outre-Atlantique ou sur notre territoire, convergent vers un même constat : nos petits animaux de compagnie font partie intégrante de notre bonheur quotidien.

Quid du bien-être de notre animal ?

Le bien-être des animaux apparaît pour la grande majorité des individus comme aussi important que le bien-être des hommes. Les défenseurs des animaux ne contrediront pas cette affirmation !

Cependant, déterminer le statut qui convient à son animal n'est pas chose facile.

Comme l'affirme Pierre Desnoyers sur le site agrobiosciences.org : « À trop les aimer, bon nombre de maîtres dérapent vers l'anthropomorphisme et occasionnent chez l'animal des troubles comportementaux, voire des perturbations physiologiques. Inversement, à trop les banaliser, des propriétaires peu réfléchis gadgétisent l'animal : ravalé au rang de simple objet, il est facilement abandonné ».

Il est donc important de trouver le juste milieu. Un animal de compagnie n'est pas un objet de mode ou un gadget pour occuper les enfants. C'est un être vivant, nécessitant soins et attention.

Les solutions : éducation du futur maître, civisme des propriétaires et moralisation de la commercialisation des animaux.





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



ANGOT & Fils

Fenêtres - Portes

WEEK-END PORTES OUVERTES

DU VENDREDI 13 AU LUNDI 16 MARS
BÉNÉFICIEZ JUSQU'À -20% DE REMISES*

ANTICIPEZ DÈS MAINTENANT :

- ✓ VISITE À DOMICILE
- ✓ PRISE DE MESURES
- ✓ DEVIS PERSONNALISÉ

* Voir conditions en magasin

DEPUIS 40 ANS
À NOTRE SERVICE 1984 - 2024

 **ANGOT et Fils**
4.8 ★★★★★
Basé sur 266 avis

PLUS D'INFORMATIONS
03 89 21 04 06



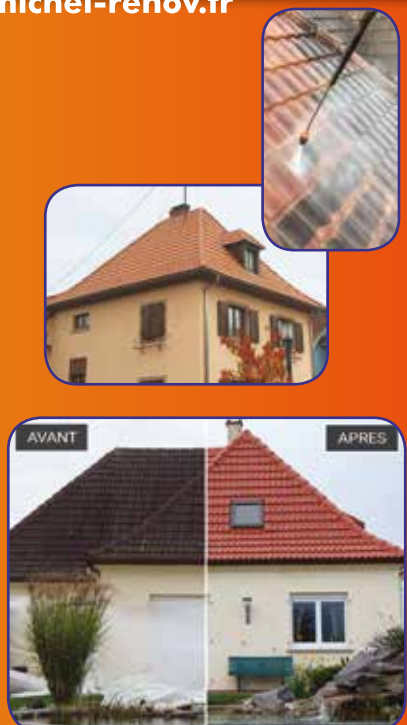
FENÊTRES | PORTES | VOILETS
PORTES DE GARAGE | BSO | PERGOLAS



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



AVANT **APRÈS**

Devis gratuit **Garantie décennale**

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture

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

Siret : 512 053 109 00025

SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

- Portes
- Fenêtres
- Volets
- Garde-corps
- Portails
- Clôtures
- Portes de garage
- Automatismes
- Verrières type Atelier





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





Le mois de mars marque une étape charnière pour le jardin. Alors que l'hiver s'efface progressivement, les jours s'allongent et la nature reprend vie. C'est une période de transition qui demande beaucoup d'attention et d'anticipation. Le jardinier doit préparer le terrain, entretenir les plantations et amorcer les premiers semis pour garantir une floraison et des récoltes généreuses dans les mois à venir.

Jardiner avec la lune en mars

Avant d'entreprendre vos travaux, pensez à consulter le calendrier lunaire de mars pour jardiner avec la lune. En suivant les phases lunaires, vous optimiserez la croissance de vos plantes et améliorerez leur résistance aux maladies et aux aléas climatiques.

Le saviez-vous ?

En mars, le sol se réchauffe lentement. Travailler une terre encore détrempée la compacte et la rend moins fertile. Une taille trop tardive de certaines plantes (vigne, rosiers) peut affaiblir la reprise ou limiter la floraison. Les gelées tardives restent possibles. Prévoir voiles, paillage ou cloches évite bien des déconvenues sur jeunes plants.

Au jardin

Taille des arbustes

Les arbustes qui ne fleurissent pas au printemps doivent être taillés maintenant afin de favoriser une croissance harmonieuse et une floraison abondante plus tard dans l'année. Cette opération permet aussi d'éliminer le bois mort et de structurer la plante. Utilisez un sécateur bien affûté et désinfecté pour éviter la transmission de maladies.

Taille des rosiers

Mars est le moment idéal pour tailler les rosiers grimpants et buissonnants. Cette taille stimule la croissance de nouvelles pousses et prépare la plante à une floraison généreuse. Supprimez les branches mortes ou trop fines et coupez au-dessus d'un œil dirigé vers l'extérieur. N'oubliez pas d'éliminer les déchets de taille pour éviter la prolifération des parasites et maladies.

Taille de la vigne

La vigne doit être taillée avant la montée de la sève, qui commence à la fin de l'hiver. Une bonne taille améliore la fructification et garantit une meilleure

aération de la plante. Supprimez les sarments inutiles et privilégiez les branches les plus robustes pour une production optimale.

Entretien et préparation des massifs

Mars est propice au nettoyage et au bêchage des massifs en vue des nouvelles plantations. Cette étape est essentielle pour garantir un sol fertile et bien structuré. Retournez la terre avec une fourche-bêche, en prenant soin de ne pas perturber les micro-organismes essentiels à son équilibre. Ajoutez du compost ou du fumier bien décomposé pour enrichir le sol en nutriments.

Soins et rénovation de la pelouse

Mars est le bon moment pour scarifier, aérer et rénover votre pelouse. Un passage au scarificateur permet d'éliminer la mousse et les résidus végétaux accumulés durant l'hiver. Profitez-en pour apporter un engrais spécifique afin de booster la croissance de l'herbe.

Plantation des arbres et arbustes

Mars est encore une période propice à la plantation des arbres et arbustes en conteneur. Veillez à bien arroser après la mise en terre et ajoutez un paillis pour limiter l'évaporation de l'eau.

Le potager en mars

Mars est le mois où le potager reprend vie. C'est une période idéale pour préparer le sol, enrichir la terre et lancer les premiers semis.

Préparation du sol

- Bêchez et ameublissez la terre en profondeur.
- Apportez du compost ou du fumier bien décomposé pour enrichir le sol en nutriments.
- Aérez le sol en évitant de trop le compacter.

Semis sous abri

Si les températures restent fraîches, commencez vos semis sous abri pour garantir une levée optimale. Voici quelques légumes et fleurs à semer sous abri en mars :

- Légumes : tomates, poivrons, aubergines, laitues, choux-fleurs.
- Fleurs : capucines, ipomées, pois de senteur.

Semis en pleine terre

Si le climat est favorable, vous pouvez commencer les semis directement en pleine terre. Voici les légumes à semer dès mars :

- Légumes racines : carottes, radis, betteraves, navets.
- Légumes-feuilles : épinards, laitues, chicorées, mâche.
- Légumes à gousses : pois, fèves.
- Aromatiques : ciboulette, persil, cerfeuil, coriandre.

Plantation des légumes précoces

En mars, certaines cultures peuvent être plantées directement au potager :

- Pommes de terre primeurs.
- Ail, oignons, échalotes.
- Rhubarbe et artichauts.

Autres travaux essentiels en mars

Bouturage et division des vivaces

Mars est un bon moment pour bouturer certaines plantes comme les géraniums, les fuchsias et les lavandes. La division des vivaces (hostas, héméro-

calles, asters) permet de rajeunir les touffes et de multiplier facilement les plants. Cette technique favorise aussi un meilleur enracinement et une croissance vigoureuse.

Protection contre le gel tardif

Dans les régions aux hivers rigoureux, les gelées tardives peuvent encore menacer les jeunes pousses. Utilisez des voiles d'hivernage ou des paillages organiques pour protéger vos cultures sensibles. En cas de températures négatives annoncées, couvrez vos semis et jeunes plants avec des cloches ou des tunnels en plastique.

Rempotage des plantes d'intérieur et des agrumes

Si vos plantes en pot ont passé l'hiver en intérieur, mars est le moment idéal pour les rempoter. Changez le substrat en ajoutant un terreau adapté et veillez à bien drainer le fond du pot pour éviter l'accumulation d'eau. Les agrumes bénéficieront également d'un apport en engrais organique pour favoriser la floraison et la fructification.

Mise en place des supports pour plantes grimpantes

Les clématites, glycines et autres grimpantes ont besoin d'un bon support avant de démarrer leur croissance rapide au printemps. Installez des tuteurs, des treillis ou des pergolas solides pour guider leur développement et optimiser leur floraison.

Élagage des arbres fruitiers

Si ce n'est pas encore fait, terminez l'élagage des arbres fruitiers pour structurer leur croissance et favoriser la production de fruits. Supprimez les branches trop proches, mal orientées ou abîmées. Une taille bien réalisée améliore l'aération et la pénétration de la lumière au cœur de l'arbre.

Conseils du jardinier

Peut-on déjà semer en pleine terre en mars ?

Oui, si le sol n'est pas froid et détrempé. Radis, pois, fèves, épinards et certaines laitues se sèment tôt, surtout en climat doux. En régions fraîches, un voile ou un tunnel améliore nettement la levée.

Quand tailler les rosiers en mars ?

Dès que les fortes gelées sont derrière vous et que les bourgeons gonflent. Supprimez le bois mort, aérez le centre du rosier et coupez au-dessus d'un œil tourné vers l'extérieur.

Faut-il scarifier la pelouse dès mars ?

Oui, si le terrain a ressuyé. Scarifier trop tôt sur un sol gorgé d'eau abîme le gazon. Après scarification, un sursemis et un apport adapté relancent rapidement la densité.

Pourquoi éviter de travailler une terre collante ?

Parce qu'elle se compacte et se transforme en mottes dures. Attendez que la terre s'émiette facilement entre les doigts, puis ameublissez sans retourner excessivement les horizons du sol.

Comment protéger les jeunes plants d'une gelée tardive ?

Avec un voile d'hivernage, des cloches, ou un paillage organique. En pot, rapprochez les plants d'un mur abrité et rentrez-les si possible pour la nuit.

Magasin RUPPEL

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

8 rue d'Italie - 67230 - **BENFELD** - Parc d'Activités des Nations
 audrey@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 à 12h
 Fermé lundi et mercredi après-midi

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

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 »

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

M.S.R.
 MULTI SERVICES DU RIED

**Aménagement
 intérieur et extérieur**

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

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

**POMPES FUNÈRES
 CHAMBRES FUNÉRAIRES**

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7

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



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

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

KRAUT'DANSE

STAGES de Rumba à KRAUTERGERSHHEIM

07 Mars :
Acquisition des pas de base

21 Mars :
Perfectionnement des acquis de base

de 14h à 16h

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

Tarifs : 10€ par personne pour deux heures



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

le Bricolage de marseille

Travaux de printemps : rénover les boiseries extérieures



Dans l'inconscient collectif, le printemps est synonyme de grand ménage mais aussi des travaux en tout genre à la maison !

Si l'on profitait des week-ends où le soleil commence à pointer le bout de son nez pour décapier et protéger les boiseries extérieures de son logement ?

Pour rénover les boiseries, décapier le bois avec des produits naturels

Pour maintenir ses boiseries en bonne santé, deux étapes clés sont à retenir : le décapage et la protection du bois. En effet, fenêtres, portes et volets sont soumis à dure épreuve toute l'année ; ils subissent les aléas de la météo et perdent de leur éclat si l'on omet de les entretenir.

Malheureusement, la plupart des décapants sont

chimiques et contiennent des substances nocives pour la santé et pour l'environnement.



on peut distinguer 2 types de décapants :

- **les décapants au chlorure de méthylène** ; le chlorure de méthylène présente des risques d'intoxication par inhalation. Au contact de la peau, il peut entraîner irritations voire brûlures chimiques. Le chlorure de méthylène est classé par le CIRC (Centre International de Recherches sur le Cancer) comme cancérigène de classe 2B, c'est-à-dire qu'il peut être cancérigène pour l'homme.

- **Les décapants alcalins** ; ils sont composés de potasse ou de soude qui leur permettent de diluer la peinture à l'huile.

Décapant et lasure naturels pour rénover les boiseries

Aujourd'hui on trouve dans tous les bons magasins de bricolage, des gammes de produits naturels pour décapier et protéger efficacement les bois extérieurs. Certains sont fabriqués à partir de 98 % de composés naturels issus de déchets recyclés de l'agriculture. On trouve aussi, des lasures sans solvant pétrolier écolabélisées fabriquées à base

de 90 % de composants naturels. Leur pouvoir adhérent est dû à l'utilisation d'une huile issue de pulpe de bois. Ses lasures sont résistantes grâce à leur teneur en minéraux anti-UV et hydrophobes.



La lasure protège durablement le bois contre les agressions du vent, de la pluie et des rayons du soleil. Elle assure également la finition grâce une offre de palette colorée.

Le décapage thermique

Le décapeur thermique utilise la chaleur pour décoller les couches de peinture du bois. Celle-ci se met à gonfler et à faire des cloques. Il ne reste plus qu'à l'enlever avec un couteau de peintre.

Même si cette méthode ne présente pas de danger pour l'environnement, il est important de se protéger des vapeurs en portant un masque.

Le ponçage

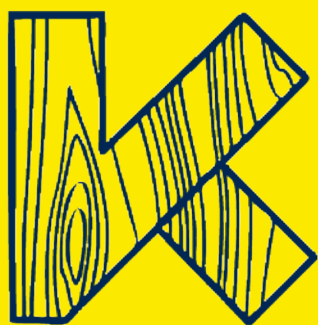
C'est bien entendu la méthode la plus naturelle qu'il soit ! Mais c'est celle qui nécessite le plus d'huile de coude... Le ponçage permet de respecter au mieux le bois.

Marché Festif de Pâques
à Schoenau
Dimanche 22 mars de 10h à 16h

Stand de créateurs et artisans locaux
Restauration et buvette
Chasse aux oeufs sur inscriptions jusqu'à 9 ans

Artisans & Créateurs : mettez votre talent en lumière !
Participez à notre événement en vous inscrivant dès maintenant chez
Patrick au 06 62 59 89 43 ou president.rhinstumba@abcmzwei.org
Nadège au 06 80 68 91 17 ou cheznadegeschoenau@gmail.com

Organisé par **Rhin Stumba**,
association des parents d'élèves de l'école bilingue
& l'épicerie **Chez Nadège**



KLEIM

MENUISERIE



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

DEPUIS 1981

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

**À VOTRE
SERVICE
DEPUIS**



Siret n° 320 802 697 00013



SHOWROOM OUVERT



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

Frelon asiatique : comprendre, agir, se mobiliser ensemble



Depuis plusieurs années, le frelon asiatique s'installe durablement sur notre territoire. Discret au printemps, très visible à la fin de l'été, il constitue aujourd'hui une menace sérieuse pour les abeilles, la biodiversité et, dans certains cas, la sécurité humaine.

Face à cette réalité, une mobilisation citoyenne s'organise, notamment grâce à des outils collaboratifs comme Vigi'Frelon et à l'engagement constant des apiculteurs locaux.

Un prédateur redoutable pour les abeilles

Le frelon asiatique (ou frelon à pattes jaunes) se distingue par sa capacité à chasser les abeilles devant les ruches, provoquant un stress intense dans les colonies. Les abeilles, paralysées par cette pression, sortent moins butiner, ce qui affaiblit la ruche et peut entraîner sa disparition.

Au-delà de l'apiculture, c'est toute la chaîne de pollinisation qui est impactée, avec des conséquences directes sur la biodiversité et l'agriculture.

Comprendre son cycle pour mieux lutter

La lutte contre le frelon asiatique est avant tout une question de timing :

- **Hiver** : les reines fécondées hibernent
- **Fin d'hiver – début de printemps** : les reines fondatrices sortent et créent des nids primaires
- **Été** : développement rapide de colonies importantes et construction de nids secondaires, souvent en hauteur
- **Automne** : production de nouvelles reines qui assureront la propagation l'année suivante

Le printemps est donc une période clé : piéger ou repérer une reine fondatrice à ce moment-là permet d'éviter la création de centaines, voire de milliers de frelons plus tard dans la saison.

Vigi'Frelon : un outil citoyen au service de tous

La plateforme Vigi'Frelon a été conçue pour faciliter l'action collective face à cette espèce invasive. Accessible à tous, elle permet :

- d'apprendre à reconnaître le frelon asiatique et ses nids,
- de signaler facilement une observation ou un nid,
- de suivre les captures de pièges et d'améliorer la connaissance locale de la présence du frelon.

Cette approche collaborative repose sur une idée simple mais puissante : plus nous sommes nombreux à observer et signaler, plus l'action est efficace. Citoyens, apiculteurs, collectivités et béné-

voles peuvent ainsi travailler ensemble, avec des données partagées et utiles à l'échelle locale.

L'engagement des apiculteurs locaux

Dans de nombreux territoires, les apiculteurs jouent un rôle central dans la sensibilisation. C'est le cas du Syndicat des apiculteurs de la Vallée de Villé, qui informe le public sur :

- la reconnaissance du frelon asiatique,
- l'importance du signalement rapide,
- les bonnes pratiques de piégeage raisonné,
- les dangers liés à la destruction non encadrée des nids.

Ces actions locales montrent que la lutte contre le frelon asiatique n'est pas qu'une affaire de spécialistes : elle repose sur l'information, la vigilance et la coopération.

Attention : ne pas agir seul

Il est essentiel de rappeler qu'un nid de frelon asiatique **ne doit jamais être détruit par un particulier**. Les risques de piqûres multiples sont réels et peuvent être graves, notamment pour les personnes allergiques.

En cas de doute :

- observez à distance,
- signalez via Vigi'Frelon ou les réseaux locaux,
- laissez intervenir des professionnels formés.

Chacun peut agir, à son échelle

Vous pouvez contribuer simplement en :

- signalant toute observation suspecte,
- participant à des actions locales encadrées,
- relayant l'information autour de vous (voisins, écoles, associations),
- apprenant à distinguer le frelon asiatique des autres insectes (guêpes, frelon européen).

Informez pour mieux protéger



Le frelon asiatique est un défi environnemental durable, mais il n'est pas une fatalité. Grâce à des outils comme Vigi'Frelon, à l'engagement des apiculteurs et à la vigilance des citoyens, il est possible de limiter sa progression et de protéger nos pollinisateurs.

S'informer, signaler, coopérer :

la lutte commence par la connaissance et l'action collective.

Le Syndicat d'Apiculture Vallée de Villé a encore besoin de vous pour finaliser leurs pièges pour capturer les fondatrices de frelons asiatiques au printemps ! Il leur manque encore beaucoup de pots de 1kg (750ml), ouverture standard (TO 82). Il leur en faut environ 300. Vous pouvez les déposer devant la miellerie collective, rue du Climont à Neuve-Eglise.

Les insectes piqueurs : Apprendre à les différencier

Tous ne sont pas dangereux... et beaucoup sont indispensables ! Avant d'agir, prenons le temps d'identifier. La majorité de ces insectes sont protégés, utiles ou inoffensifs.



Abeille

- Très utile – pollinisatrice essentielle

- Corps trapu et poilu
 - Couleur brun / doré
- Pique uniquement pour se défendre (et meurt après) **à protéger absolument !**

Bourdon



- Pollinisateur très efficace
- Gros, rond, très poilu
- Vol bruyant mais très pacifique
- Pique rarement

Inoffensif et utile

Frelon Européen



- Espèce locale protégée
- Grand, jaune et brun
- Impressionnant mais peu agressif
- Régule d'autres insectes

À ne pas détruire

Frelon asiatique



- Espèce invasive – problématique
- Corps sombre
- Pattes jaunes

- Attaque les abeilles devant les ruches
- Nids souvent gros et en hauteur

À signaler, pas à détruire soi-même

Guêpe commune



- Peut être agressive près de la nourriture
- Jaune vif et noir

- Attirée par les repas
- Utile pour éliminer d'autres insectes

À tolérer si possible

Guêpe maçon



- Inoffensive et solitaire
- Fine, souvent noire ou brun foncé
- Construit de petits nids en terre
- Ne défend pas de colonie

- Ne pique presque jamais

Guêpe noire (Scéliphron)



- Très calme
- Noire brillante
- Solitaire

- Se nourrit d'araignées
- Sans danger pour l'homme

Autres insectes souvent confondus



- Syrphes (ressemblent à des guêpes mais ne piquent pas)



- Tipules

- Mouches, taons
- Toujours observer avant d'agir

Règles d'or

- Ne jamais détruire un nid sans identification
- Observer à distance
- En cas de doute : signaler

Vous avez un doute ?

Utilisez la plateforme citoyenne Vigi'Frelon

www.vigifrelon.fr

Un insecte mal identifié = un insecte injustement détruit. Apprendre à reconnaître, c'est déjà agir pour la biodiversité.

Votre partenaire pour la création de votre site internet



L'agence web alsacienne

Avec le code promo « lejournaldemarsel » obtenez
votre **site internet Starter** à moindre coût pour
booster votre visibilité !

Contactez votre experte Camille et profitez de l'offre :
07 69 11 18 60

Devis gratuit. Reprise de votre site actuel possible (sous conditions).
Solutions digitales 100 % adaptées aux PME et PMI.

www.cekome.com



CRÉDIT GRATUIT en 48x sans frais. Partenaire



Votre spécialiste de la mobilité électrique depuis 2008 !

Tenways 800 s
1 899 €

Moto
Murtas 125
6 000 €

Scooter Segway
250 E
3 999 €

trottinette
Punk 800 €

trottinette
Xiaomi 410 €

Tenways Ago T
2 699 €

Tricycle Vogue

Cyclo 2

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 sècheurs performants
- Lessive et adoucissant injectés directement





Etoile 67

Mercedes-Benz
Sélestat

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Atelier de réparation agréé Mercedes-Benz

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



Etoile 67 Classic - Atelier Vintage



Atelier mécaniques agréées



Carrosserie et atelier mécanique multimarques



Magasin & pièces détachées



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



OBERNAI AUTOMOBILES

Atelier de réparation MULTIMARK

Revendeur quad



UN SINISTRE,
UN BRIS DE GLACE ?
On s'occupe de tout



Vente de véhicules 0 km ou occasions

VOS PNEUS AU PRIX DU NET

Un choix sur toutes les marques de pneus du marché.

Consultez nos tarifs en ligne sur

OBERNAI-ACCES-PNEUS.COM



10 A rue de l'Expansion à **OBERNAI** 03 88 95 96 32

www.obernai-automobiles.com

Siret Obernai Automobile : 411015069200029 - ©JDM Editions/Edith

les Bons à savoir de marseille

13 fautes de français que l'on a (presque) tous déjà faites.



Certaines fautes vous chatouillent un peu trop les tympans ? Il faut bien l'avouer, le français adore nous tendre des pièges, avec ses règles, ses exceptions. Cela dit, il y a quand même des expressions qui font grimacer, surtout quand elles sont faciles à corriger mais refusent obstinément de disparaître. Allez, sans jugement ni carton rouge, voici 13 fautes très répandues, histoire de rigoler un peu et, au passage, d'améliorer notre français.

1. « Je sais pas c'est qui »

Cousine germaine de « je sais pas c'est où » et du mythique « c'est qui qui... ». On passera sur le « ne » disparu à l'oral (paix à son âme). En revanche, l'inversion n'a ici rien à faire.

La bonne version : Je ne sais pas qui c'est

2. « Y'en a qui croient »

Ah, le célèbre verbe croire, pilier de la langue française... ou pas. En vrai, le verbe croire fait très

bien le job tout seul : ils croient. Mention spéciale aux déclinaisons du type : « il faut qu'ils soyent » ou « qu'ils voyent ».

La bonne version : Certains croient

3. « Malgré que »

Tellement utilisée qu'elle est presque passée incognito. On a voulu raccourcir « malgré le fait que »... et hop, une faute est née. Même si certains grammairiens sont indulgents, les puristes grincement encore des dents.

La bonne version : Malgré le fait que

4. « Au jour d'aujourd'hui »

Là, on fait fort : triple dose de « jour ». Petit fun fact : lui voulait déjà dire « aujourd'hui » en ancien français. Bref, on se répète... beaucoup.

La bonne version : Aujourd'hui

5. « Quarantenaire » / « Cinquantenaire »

Non, ce n'est pas votre âge, mais l'anniversaire d'un événement. Une personne n'est donc pas cinquantenaire, sauf si elle est une usine ou un monument.

La bonne version : Quadragénaire / Quinquagénaire

6. « Faire montrer »

Un croisement un peu maladroite entre faire voir et montrer. Sauf cas très précis, l'expression n'a rien à faire ici.

La bonne version : Faire voir

7. « Personnellement, moi, je... »

Un seul suffit. Deux, c'est déjà beaucoup. Trois... c'est de l'amour-propre en XXL.

La bonne version : Je... (simple, efficace)

8. « C'est compréhensif »

Une phrase peut être compréhensible. Une personne peut être compréhensive. Mélanger les

deux, c'est mignon, mais incorrect.

La bonne version : C'est compréhensible / Il est compréhensif

9. « Je vais au coiffeur »

On va chez une personne, au salon. À moins de considérer votre coiffeur comme un lieu géographique (ce qui serait un peu vexant).

La bonne version : Je vais chez le coiffeur

10. « Si j'aurais su »

La conjugaison pleure doucement dans un coin. Après si, jamais de conditionnel. Jamais.

La bonne version : Si j'avais su

11. « J'amène le dessert »

On amène quelqu'un. On apporte quelque chose. Même si le dessert est vraiment exceptionnel.

La bonne version : J'apporte le dessert

12. « J'habite sur Strasbourg »

À moins de vivre dans un hélicoptère ou surla cathédrale, on habite à Strasbourg. Oui, ça sonne moins chic, mais c'est beaucoup plus correct.

La bonne version : J'habite à Paris

13. « Autant pour moi »

L'expression correcte vient du vocabulaire militaire : au temps pour moi. Elle signifie qu'on reprend depuis le début.

La bonne version : Au temps pour moi

Dans certaines situations (boulot, entretien, écrit important), mieux vaut faire un peu attention : nos mots parlent souvent pour nous. Avec un peu de vigilance et pourquoi pas un bon livre de référence, ces fautes peuvent vite devenir de l'histoire ancienne. Et sinon... pas de panique : l'essentiel, c'est toujours de se comprendre

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granit sont exposées !

GRATUIT !

Métré sur place

Livraison

Contrôle après 1 an

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

Gérant
Rainer Hugelmann

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

Mon patron fait
le meilleur prix !



Le N° 1 des cuisines en granit du Rhin supérieur

inter
living

KÜCHEN *besser kochen!*
HUGELMANN

Lun.-ven.
9h30-19h00

Sam.
10h00-18h00

Tél.:
00 49 7821 9657 0

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

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

Le Journal de marse

69.500 exemplaires

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

MARS 2026 n°211



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseil sur www.lejournaldemarsel.fr



CENTRE PATRICK LANG
L'expertise minceur
SOINS HAUTE TECHNOLOGIE
ANTI-ÂGE & DIÉTÉTIQUE

PORTES OUVERTES
les **20** et **21** mars
de 9h à 19h
-50%
SUR TOUS LES SOINS*
Voir page 5

48 Rue du Général de Gaulle • GEISPOLSHEIM
03 88 96 48 95 (uniquement sur RDV)
www.centrepatricklang.fr



OPTIFEN®

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



OFFRES SPÉCIALES !



PORTES OUVERTES

du 6 au 8 Mars de 9h à 17h



www.optifen.com



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