

# le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

DECEMBRE 2024 n°196



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

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

**CHEMIN'NETTE**

Côté toiture



Côté feu



Page 2

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



**FERMETURES BERGER**

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE QUE VOUS NOUS RENOUEVEZ SANS CESSER DEPUIS PLUS DE 25 ANS ET VOUS SOUHAITONS DE BELLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

**REVENDIQUEZ LA QUALITÉ  
EXIGEZ LA PERFORMANCE  
OSEZ LA DIFFÉRENCE**

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

ROTHAU (67)  
VILLÉ (67)  
SÉLESTAT (67)  
COLMAR (68)  
WIHR-AU-VAL (68)  
LUTTERBACH (68)

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

**03 90 57 85 36**

Nos produits sont éligibles à  **MaPrimeRénov'**  
Mieux chez moi, mieux pour la planète

[fermetures-berger.fr](http://fermetures-berger.fr) 

# CHEMINETTE

**Côté feu**  
Chauffez-vous grâce  
à Chemi'nette



**Côté toiture**  
La toiture de votre maison de A à Z



Zone d'activités - rue des Alpes · 68127 **NIEDERHERGHEIM** · [www.cheminette.fr](http://www.cheminette.fr)



le Bien-être  
marseille

## Ma liste de cadeaux « bien-être » de Noël

Je vous fais part ici des idées de cadeaux qui font du bien. J'espère que ces suggestions vous aideront à trouver un cadeau qui fera plaisir à la personne dédiée. J'ai également pensé à inclure des cadeaux pour tout petit budget.

### Gros cadeaux, cadeaux en commun :

Pensez aux cuiseurs à vapeur douce comme le Vitaliseur. C'est un ustensile qui dure toute une vie et de grande qualité.

Pour une personne qui a traversé une période difficile (sentimentale, dépression, burn out, coups durs...) et qui doit se requinquer : un extracteur de jus. Cela lui permettra de faire le plein de vitamines et de nutriments avec des jus de légumes et de fruits. On mélange 80% de légumes pour environ 20% de fruits pour avoir un jus qui n'élèvera pas trop la glycémie.

Pour les personnes soucieuses de la qualité de l'eau qu'elles consomment : une fontaine à eau avec des filtres à charbon pour épurer l'eau du robinet serait une bonne idée (les filtres durent très longtemps).

### Cadeaux pour les personnes qui pensent aux autres avant elle et/ou les aidants.

Là je prêche pour ma paroisse mais un bon pour un Massage Énergétique Drainant tombe toujours à pic ! C'est un massage très complet qui plaît beaucoup. Détente et légèreté garanties.

Les chèques cadeaux pour des soins du visage, du corps, chez un thérapeute sont toujours une bonne idée. Beaucoup de gens ne penseraient jamais à se faire ce cadeau elles-mêmes et sont ravies après le soin.

### Cadeaux pour les petits budgets

Offrez du temps, quel plus beau cadeau ? De votre plus belle écriture, notez sur une carte : « Bon pour un après-midi ensemble, petit goûter et café inclus ».

Trouvez un DVD d'occasion accompagnez-le d'un paquet de pop corn et d'un mot : « bon pour une soirée cinéma ensemble ».

Quelqu'un d'épuisé, une jeune maman, une personne convalescente dans votre entourage ? Cuisinez une part en plus que d'habitude et offrez un repas à réchauffer à cette personne. Bonus : accompagnez ce cadeau d'une petite bougie pour faire faire de ce repas un moment spécial. Cela soulagera votre proche et réduira sa charge mentale le temps d'un dîner.

Encadrez une belle photo d'une personne spéciale ou d'un moment particulier et donnez ce cadre à la personne dédiée.

Chinez une boîte métallique (on en trouve pour trois fois rien chez Emmaüs), préparez des bredeles, voilà un cadeau gourmand fait maison qui sera apprécié. Pourquoi pas une très belle carte avec des mots doux, de remerciements ou quelque chose (de gentil bien-sûr) que l'on n'a jamais dit ?

### Cadeaux beauté naturelle/détente

Les huiles végétales seront parfaites pour les plus coquettes. On évite ainsi les compositions douteuses des cosmétiques, véritables nids de perturbateurs endocriniens. On peut les utiliser en démaquillage ainsi qu'en massage sur la peau visage et corps (jojoba, argan, abricot...). Il faut les choisir bio évidemment.

Les hydrolats sont parfaits également pour prendre soin de votre peau. Celui de lavande pour les peaux à imperfections, de rose pour les peaux matures ou de fleur d'orange pour peaux sensibles.

Le sel d'Epsom est tout à fait indiqué pour se faire des bains ou des bains de pieds très relaxants.

Une huile essentielle à incorporer dans une huile végétale pour faire un massage relaxant : Lavande Vraie, petit Grain Bigarade ou Ylang Ylang (réservez-la pour votre partenaire car elle a la réputation d'être aphrodisiaque...). Regardez toujours les contre-indications avant de les utiliser. Pour quelqu'un qui aime nager, un abonnement à la piscine du coin plaira certainement.

Si malheureusement vous êtes seul(e) pour les fêtes de fin d'année, pourquoi ne pas vous offrir un cadeau ? Emballez-le et ouvrez le jour de Noël, cela vous mettra un peu de baume au cœur. Et au moins, vous serez sûr(e) qu'il vous plaira, pas de risque de mauvaise surprise.

J'espère vous avoir donné des idées pour un Noël placé sous le signe du bien-être. Pensez aux thérapeutes et aux créateurs près de chez vous ou dans votre entourage en priorité. Vous ferez un cadeau local, qui a du sens et soutiendrez leur travail.

### Joyeux Noël à vous et à l'année prochaine.



Delphine PIERRON

Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous. Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométriose. Accompagnement « Fertilité au naturel » 11 rue Dorette Muller - 67190 MUTZIG - Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin.

06 73 34 62 43 - [delphinepierron@sfr.fr](mailto:delphinepierron@sfr.fr) - [www.delphinepierron.co](http://www.delphinepierron.co)  
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

: Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron



## La résidence Les Passereaux

NOUS CONSTRUISONS POUR VOUS 18 SUPERBES APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES  
**AU CALME DANS UN SECTEUR PAVILLONNAIRE**

LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD

Garage, parking voiture + vélo • Stationnement pré-équipé IRVE 

Accès sécurisé par visiophone



### KERTZFELD

MAISON 5/6 P À RÉNOVER

130m<sup>2</sup>, salon/séjour, 4 ch, cave, cour  
remise, 2 garages, 3,22 ares, dpe f,  
TRAVAUX À PRÉVOIR

198 000,00€ Hono charge vendeur



### RHINAU

MAISON 6 P AU BORD DE L'EAU

105m<sup>2</sup>, salon/séjour, cuisine, 3 ch,  
dépendance, jardin 6,97 ares, dpe e  
TRAVAUX À PRÉVOIR

244 000,00€ Hono charge vendeur



### HERBSHEIM

MAISON 7/8 PIÈCES

200m<sup>2</sup>, salon/séjour 42m<sup>2</sup>, cellier  
5 ch, véranda 15m<sup>2</sup>, gge double, ss-sol  
aménagé, jardin, cour, 8,2 ares, dpe c

430 000,00€ Hono charge vendeur



### SCHAEFFERSHEIM

DÉPENDANCE À AMÉNAGER

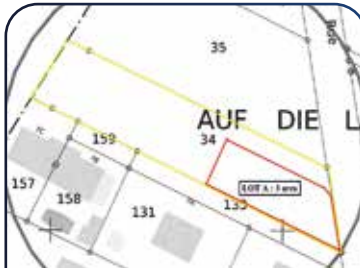
\* au rdc : 3 pièces, un garage/atelier  
\* à l'étage : une plateau de 65m<sup>2</sup>,  
cour, jardin, cabanon, 3,50 ares

140 000,00€ Hono charge vendeur

DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS  
DE PROMOTION IMMOBILIÈRE  
ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,

**NOUS ACHETONS  
PAIEMENT COMPTANT**

TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS,  
MAISONS ET CORPS DE FERME



### SAND

TERRAIN À BÂTIR VIABILISÉ

3 ares dans rue en impasse  
viabilisé (eau + assainissement)  
NON SOUMIS AUX ABF

83 000,00€ Hono charge vendeur



### HUTTENHEIM

MAISON 7 PIÈCES À RÉNOVER

124m<sup>2</sup>, salon/séjour, cuisine, 4 ch,  
combles aménageables, 5,28 ares,  
jardin, dpe g. TRAVAUX À PRÉVOIR

240 000,00€ Hono charge vendeur

# CYCLES SCOOT 67

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

\*Offre valable jusqu'au 31/12/2024 sur accessoires, équipements, vélos (signalés en magasin)

**Le Mois Anniversaire!**  
13<sup>ème</sup> anniversaire

-30%\*  
-10%\*  
-40%\*  
-20%\*

Revendeur

L'ÉPICIER HIRBIHE BOSCH GITANE BRUNO MAGLI LINDORF RIEHL SYM



29A avenue de la Gare • **ERSTEIN** • 03 88 98 13 13 • [www.cyclesscoots67.fr](http://www.cyclesscoots67.fr)  
**Nouvelle adresse à partir du 2 janvier 2025 : 33 avenue de la Gare**

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

## Le Bricolage de marseille

### Noël : Décoration facile à fabriquer à la maison

D'ici quelques jours, c'est Noël. Pour éviter de stresser au dernier moment, il est bon de penser à la décoration de Noël dès maintenant. Dans les magasins, le choix est large pour décorer parfaitement nos intérieurs, mais pour cette année, on peut faire les choses autrement. En effet, il est possible de créer par soi-même les décorations de Noël, mieux encore, on les fabrique en famille. Découvrons ensemble tout ce que l'on peut réaliser chez soi.

#### Le sapin



C'est facile d'avoir un joli sapin, il suffit d'aller au magasin et de l'acheter, mais ce sera encore plus beau si on le fabrique soi-même. Pour cela, on prend une planche de bois assez grande, et on la coupe pour avoir une forme triangulaire évoquant un sapin de Noël. Ensuite, on met des punaises sur les bords et on prend une ficelle pour l'attacher suivant ces dernières. Puis, on ajoute diverses décorations de Noël. Réaliser de tels petits DIY de Noël est un excellent moyen de passer le temps tout en s'amusant en famille.

#### Les flocons de neige



Un Noël sans flocons de neige est comme du champagne sans bulles. Afin d'en avoir sans nécessairement

les acheter, il est facile de fabriquer ces derniers. Pour ce faire, on a tout simplement recours à des cotons-tiges et à un peu de glu. Après les avoir créés, on n'a plus qu'à les disposer sur les fenêtres, les meubles et les murs.

#### Les pommes de pin



Les pommes de pin font partie des éléments incontournables du sapin de Noël. Mais on n'a pas besoin de les acheter, car il suffit de faire une petite balade dans la nature pour en trouver. Alors on n'a qu'à les ramasser pour en faire de beaux objets de décoration pour Noël. Les pommes de pin s'accrochent à la porte d'entrée avec de simples rubans rouges, blancs ou verts. L'autre idée est de les relier avec de la ficelle afin d'avoir une guirlande. Sinon, on les utilise afin de créer des marques-places pour le repas du réveillon de Noël.

#### Des boules de Noël

Les boules de Noël sont parfaites pour embellir le sapin ou la table. Pour les réaliser, on utilise des rondins de bois. On perce chaque rondelle afin de tout attacher au sapin en employant du fil ou du ruban. Il est possible de les personnaliser en les peignant. On peut encore y mettre le prénom de chaque membre de famille, des personnages (bonhomme de neige, père Noël...), des flocons de neige, des étoiles... Les boules de neige en rondin de bois peuvent encore servir de bougeoirs ou de dessous de verre...

#### La couronne de Noël

Si on souhaite mettre une couronne de Noël sur la porte principale ou sur une des fenêtres, il n'est



pas compliqué de réaliser celle-ci. Pour cela, il faut des fleurs séchées, des feuilles, des baies, du houx ou du gui, de petites branches, de la neige artificielle et des rubans. Il faut également du bois torsadé, du fil de fer, un vieux cintre ou un anneau de mousse florale pour faire tenir l'ensemble. N'oublions pas la colle.

#### La guirlande



Pour cette année, inutile d'investir dans une guirlande lumineuse dans le commerce, car on peut la créer soi-même, et c'est simple à faire. Il faut avoir des végétaux séchés, quelques tiges du sapin et un fil de pêche afin d'assembler le tout. On peut ajouter des bâtons de cannelle et des rondelles de pamplemousse ou d'orange préalablement enfilées. Il ne reste plus qu'à suspendre le tout sur un mur.

#### Des étoiles



Que diriez-vous de valoriser et de personnaliser vos décorations de Noël avec des étoiles ? On prend du carton, de la mousse ou de la feutrine, on découpe des étoiles, et on les entoure de ruban blanc ou rouge. On a aussi la possibilité d'utiliser de l'écorce d'arbre. L'autre chose à faire est de chercher des petites branches, de former des étoiles et de les nouer avec une ficelle. On complète en préparant des sablés en forme d'étoiles. On prévoit un trou pour faire passer la corde et tout cela forme une jolie décoration de Noël à accrocher.

DÉPISTAGE AUDITIF GRATUIT\*  
\*acte non médical

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES AIDES AUDITIVES

**OFFRE 100% SANTÉ**

# AUDITION GEIGER

*votre audioprothésiste de proximité, vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !*

**Laura Geiger**  
AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

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

En décembre, faire plaisir et se faire plaisir...  
*Faites le plein d'Idées Cadeaux pour les Fêtes*

**San Bao**  
RELAXATION BIEN-ÊTRE BEAUTÉ

Édition limitée  
Évasion en Asie  
Rituel Singapourien  
+ gel douche  
(fleur de cerisier)  
**89€**

Édition limitée  
Évasion en Polynésie  
Rituel Mahana  
+ gel douche  
(vanille et fleur de Tiaré)  
**69€**

Faites plaisir avec notre carte cadeau et laissez libre cours aux envies

Offrez de la gourmandise avec les coffrets produits (à partir de 15€)

Un Cadeau vous attend dès 100€ d'achat\*

**OUVERT le 24 décembre de 8h30 à 15h !**

32 rue du Castel · **EPFIG** · 03 88 85 20 41  
[www.san-bao.info](http://www.san-bao.info)

Lundi 14h-19h · Du mardi au vendredi 8h30-12h et 14h-19h (sur rdv de 12h-14h) Samedi 8h30-16h  
\*dans la limite des stocks disponibles du 1<sup>er</sup> au 24 décembre 2024, voir conditions en institut.

# maolia

LA BEAUTÉ SAINE

*Élu en 2024*  
Meilleur Lieu de Beauté

Pour NOËL  
offrez un cadeau  
Soin et Bien-être  
chez Maolia

*Offrir intensément*

NOTRE COLLECTION DE CARTES CADEAUX MAOLIA

2a rue de Strasbourg - Erstein [www.maolia-institut.com](http://www.maolia-institut.com)

**BIJOUX BERMO**

Artisan d'art, créateur et concepteur de bijoux depuis 1977

*Votre artisan-créateur, vous a concocté de nombreuses pièces uniques, que vous pourrez découvrir dans notre magasin.*

*Il reste à votre service pour vous réaliser le bijou de votre rêve, que vous souhaitez offrir à la personne qui occupe votre cœur*

**Joyeuses Fêtes**

Vos envies... Notre savoir-faire

**OUVERT** le dimanche **22** décembre de 14h à 18h  
(avec animations surprises), le lundi **23** décembre de 10h à 18h  
et le mardi **24** décembre de 9h à 15h

Retrouvez-nous sur

**ZI NORD - 9 rue Westrich - SELESTAT**  
Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30  
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**le-confort.com**  
CLIMATISATION REVERSIBLE

Artisan de France

Votre artisan confiance depuis plus de 30 ans

**Cet hiver vivez au chaud  
Cet été dormez au frais**

**Pensez climatisation réversible 06 67 888 992**

DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC

**89 A Rte de Strasbourg · SÉLESTAT**  
**INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE** DEVIS GRATUIT

PROMO GIVRÉES

Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes et une année 2025 remplie de couleurs...

Peintures RUPPEL

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

Merci pour votre fidélité !

8 rue d'Italie - 67230 Benfeld  
Parc d'activités des Nations  
audrey@peintures-ruppel.fr

03 90 57 96 08  
06 73 43 33 67

Du lundi au vendredi  
9h00-12h00  
14h00-18h00  
Le samedi  
9h00-12h00  
fermé lundi & mercredi AM

Le magasin sera fermé du 18/12/24 à 12h au 5/01/25 inclus

## les conseils marseille

### 4 remèdes naturels contre le mal de gorge pour dire adieu à la douleur.



Un mal de gorge peut vite ruiner vos journées et vos nuits tellement ça fait mal. Eh oui, on ne se rend pas compte du nombre de fois que l'on déglutit dans la journée. C'est seulement quand on a mal à la gorge que l'on en prend conscience. Il existe des remèdes naturels pour soulager votre gorge et éviter de souffrir pour rien.

#### 1. Gargarisme à l'eau chaude salée

Quand votre grand-mère vous disait de vous gargariser avec de l'eau salée, elle savait de quoi elle parlait ! C'est un vieux remède très connu. Et c'est aussi un des plus simples et des plus économiques. Un mal de gorge est causé par l'inflammation des cellules des muqueuses. En vous gargarisant avec de l'eau salée, vous réduisez l'inflammation, car le sel qui absorbe l'eau réduit à son tour les cellules infectées. Il élimine aussi l'excès de mucus et permet à votre nez, s'il est bouché, de se vider correctement.

Ingrédients :  
- 250 ml d'eau tiède  
- ½ cuillère à café de sel de table

Comment faire :  
Chauffez l'eau jusqu'à ce qu'elle soit bien tiède, mais pas chaude. Ajoutez le sel et mélangez bien. Gargarisez-vous avec le mélange. Répétez 3 fois tout au long de la journée si besoin. Pas plus, car vous risqueriez de dessécher les tissus sains et d'empirer les choses.

#### 2. Grog au miel et citron

Ce grog soulage le mal de gorge, en particulier si un rhume en est la cause. Le miel et le citron apaisent la gorge, tandis que l'alcool aide à dormir. Personnellement, je ne mets pas d'alcool, comme ma mère le faisait pour moi quand j'étais petite. Que vous en mettiez ou non, c'est à vous de décider, mais n'oubliez pas que consommer de l'alcool avec de la fièvre n'est pas forcément recommandé.

Ingrédients :  
- 30 ml de bourbon ou whisky (facultatif)  
- 1 cuillère à soupe de miel - 120 ml d'eau chaude  
- 1 cuillère à café de jus de citron  
- 1 tranche de citron frais (facultatif)

Comment faire :  
Si vous le souhaitez, versez le whisky dans une grande tasse. Ajoutez le miel et laissez la cuillère dans la tasse. Versez l'eau chaude dans la tasse en veillant à faire fondre le miel. Ajoutez le jus de citron et mélangez. Faites chauffer le

tout, mais sans le faire bouillir. Ajoutez la tranche de citron, et buvez.

#### 3. Remède au vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre est probablement un des meilleurs remèdes. Malheureusement, le goût n'est pas excellent (c'est souvent le cas avec ce qui nous soigne). Le niveau élevé d'acidité tue les bactéries assez efficacement, et lorsqu'il est mélangé avec du miel, il apaise aussi le mal de gorge.

Ingrédients :  
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
- 1 cuillère à soupe de miel  
- 1 tasse d'eau très chaude

Comment faire :  
Mélangez le vinaigre de cidre avec le miel dans de l'eau très chaude. Buvez-le rapidement pendant que c'est encore chaud ! Ou, si vous ne voulez pas l'avaler, mettez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et ajoutez 1/2 tasse d'eau chaude. Gargarisez-vous avec 1 fois par jour.

#### 4. Gargarisme au bicarbonate

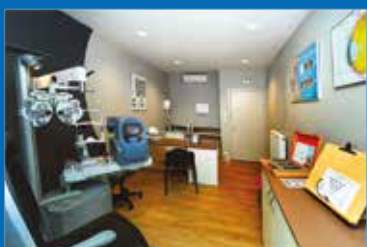
Le bicarbonate de soude est réputé comme un des plus simples remèdes maison contre les maux de gorge. Pourquoi ? Car le bicarbonate de soude a des propriétés antibactériennes qui tuent les microbes. Il a aussi un pH légèrement alcalin qui apaise les irritations et agit sur les tissus gonflés dans la gorge. Mélangez-le aussi avec un peu de sel pour une plus grande efficacité.

Ingrédients :  
- 1 tasse d'eau très chaude  
- 1/2 cuillère à café de sel  
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

Comment faire :  
Chauffez l'eau jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Ajoutez ½ cuillère à café de sel et ½ cuillère à café ou un peu moins de bicarbonate et mélangez. Testez la température. Versez un peu de liquide dans votre gorge, laissez-le agir un moment, puis gargarisez-vous. Faites-le 2 fois de suite, 3 fois par jour.

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

# LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



HAPPY KRYSSMAS = JOYEUX NOËL CHEZ KRYSS

RÉVÉLEZ  
TOUTE  
LA MAGIE  
DE NOËL

Krys™

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

**Christine**  
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

DÉCORATION

Tapissière - Décoratrice  
[www.decoration-christine.fr](http://www.decoration-christine.fr)



**Rideaux**, voilages, stores, moustiquaires

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

**Rénovation** : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

**Conseils déco et installation**



UNIQUEMENT SUR RdV

[christine.losser@wanadoo.fr](mailto:christine.losser@wanadoo.fr)

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

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE  
NEUF ET RÉNOVATION

**CALIS**  
POMPES À CHALEUR  
CLIMATISATION

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

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



AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

CLIMATISATION

Étude de projet  
et devis  
GRATUITS

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



2B rue du Thal • OBERNAL

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

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

Plus de 40 ans d'expérience  
au service de la qualité

**PORTAS**  
Le N° 1 de la rénovation en Europe



une solution  
de rénovation  
rapide et durable

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



APRES



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



APRES



**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 »

Site: 676 780 549 0002

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



**le Journal de  
marsel**

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, ...



Appelez le 03 88 74 11 10  
Mail : lejournaldemarsel.fr

**Au Brochet** CAFE - RESTAURANT

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



Sur place / Au Restaurant



**Déjeuner des 25 et 26 décembre à 50€**  
(plat seul avec salade 29€ / Entrée et plat OU plat  
avec salade et dessert 38€)

Petit potage

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

**OU** Assiette baltique -saumons fumés et marinés, rémoulade de crabe,  
grosse crevette, crème fraîche et blinis-

**OU** Assiette autour du gibier -cuisses de colvert grillées, terrines variées,  
jambon de sanglier et pâte en croûte-

Sorbet à la poire arrosé

Dos de biche pané aux noisettes, pomme rôtie aux aïelles,  
chou rouge et marrons, knepfle maison

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

**OU** Filet de bar farci aux jeunes poireaux, crème et fines herbes,  
rizotto aux cèpes

Profiteroles glacés aux senteurs de Noël et fruits frais

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

**OU** Mille et une feuille de berawacka aux cerises compotées et  
glace au Kirsch d'Alsace, coulis de chocolat

+ Petite carte et menu enfant



**Déjeuner du 1<sup>er</sup> de l'An 50€ sans le plat chaud ,  
67€ avec le plat chaud**

Buffet froid à volonté et varié (avec huîtres)

Mignon de veau français, champignon farci aux cèpes, petits légumes,  
pommes croquette **(26€ à emporter ou livré)**

**OU** Dos de loup sur une tombée d'épinards, sauce au Jurançon, riz sauvage  
**(26€ à emporter ou livré)**

Buffet de fromages ou Vacherin glacé de la Ferme du Chênesire  
**Une coupe de champagne à l'apéritif, eaux, vins choisis, thés et cafés**

(+ Petite carte et menu enfant)

Le restaurant sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre  
et le 1<sup>er</sup> janvier **AU SOIR**

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

**Notre MENU/CARTE de Noël permanent à 25€ à emporter  
Et 28€ sur place (à partir de 10 personnes)**



Les entrées / Les plats / Les desserts

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

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

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

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

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

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

Civet de biche, pommes et marrons, knepfle maison

Ballotine de volaille farcie aux champignons, knepfle maison

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

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

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

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

Tiramisu aux agrumes et cannelle

Mœlleux chocolat et vin chaud, fruits compotés

Charlotte à la crème de marrons, fruits frais

Crumble pommes coings au confit de Noël

Mousse fruits de la passion, fruits frais

© JDM Editions

**Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05**



**ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION**

Maisons - Appartements - Immeubles - Terrains - Commerces

VU À LA TV  
**TF1**

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS À VOTRE SERVICE



**les Solutions  
De l'Immobilier**

PARCE QUE VOTRE BIEN N'EST  
**PAS N'IMPORTE QUOI,**  
NE LE CONFIEZ  
**PAS À N'IMPORTE QUI !**



\* Dans le cadre d'un projet de Vente

www.sdimmobilier.fr

contact@sdimmobilier.fr

**VOTRE ESTIMATION OFFERTE \***



**03 88 75 75 74**



Découvrez notre show-room :  
Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h Samedi sur RDV

**03 88 58 76 58**



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité

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

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux



**MaPrimeRénov'**

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

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

\*Voir sur site : [www.maprimerenov.gouv.fr](http://www.maprimerenov.gouv.fr)



Le bonheur d'une chaleur douce



Offrez des moments  
inoubliables  
avec **Darty** Boofzheim

**03 88 58 50 50**

51 Route de Rhinau  
**BOOFZHEIM**



**Offres de Noël**  
du 3 au 31 décembre 2024



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

**Ouvertures exceptionnelles**  
Dimanche 22 décembre de 14h à 18h  
Mardi 24 décembre de 9h à 16h en continu

Privilégiez les revêtements drainants

Offre exceptionnelle de financement jusqu'au 31/01/2025\*  
\*voir conditions en agence



ALLÉE COUR TERRASSE



12, rue André Kiener  
68000 COLMAR  
Tél. 03 89 79 86 99

22, rue de l'Expansion  
67150 ERSTEIN  
Tél. 03 69 06 77 46

daniel-moquet.com

0 800 500 045 Service & appel gratuits



François Isinger  
P A Y S A G E S

3, route de Schirmeck  
67120 DUPPIGHEIM  
Tél. 03 88 50 85 25  
Port. 06 72 36 33 28

francois.isinger@gmail.com  
www.francoisisingerpaysages.com

- Escaliers paysagers • Pavage, Dallage, Terrasse
- Murs en gabion • Création d'espaces minéraux
- Clôture occultante en remplacement de thuyas



## Paysagiste aménagement extérieur

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

Devis et déplacement **GRATUIT**



Siret n°904 106 291 00019

contact : M. Horn 06 16 05 92 20

les conseils marseil

## Comment éviter de tomber malade en hiver : Conseils pratiques pour rester en bonne santé



L'hiver, avec ses températures glaciales et ses journées plus courtes, est souvent associé à une augmentation des maladies, notamment les rhumes, gripes et autres infections virales. Cependant, il existe plusieurs stratégies efficaces pour prévenir ces désagréments saisonniers. Voici quelques conseils essentiels pour passer un hiver en pleine forme et éviter de tomber malade.

### 1. Adopter une alimentation équilibrée et riche en nutriments



Un système immunitaire fort est la première ligne de défense contre les infections. Pour le renforcer, une alimentation équilibrée est primordiale. En hiver, privilégiez les aliments riches en vitamines et minéraux, notamment la vitamine C, qui aide à booster l'immunité. Les agrumes, les kiwis, les épinards ou encore les poivrons sont d'excellentes sources. De plus, les aliments riches en zinc, comme les fruits de mer, les légumineuses et les graines, favorisent également le bon fonctionnement du système immunitaire. Enfin, n'oubliez pas les aliments riches en oméga-3, tels que les poissons gras (saumon, sardine), qui ont des propriétés anti-inflammatoires.

### 2. Bien se couvrir et éviter les écarts de température



Les variations soudaines de température peuvent fragiliser l'organisme. Lorsque vous sortez, veillez à bien vous couvrir, en particulier les extrémités : mains, pieds, et tête, car une grande partie de la chaleur corporelle est perdue par ces zones. Pensez aussi à superposer les couches de vêtements pour mieux vous adapter aux changements de température entre l'extérieur et les lieux chauffés. Par ailleurs, n'oubliez pas de toujours avoir une écharpe pour protéger votre gorge du froid.

M.S.R.  
MULTI SERVICES DU RIED

Aménagement intérieur et extérieur

Travaux paysagers création et entretien

Travaux de rénovation et de terrassement

Pavage, Dallage (ancien et moderne)

Travaux d'intérieur



Devis et étude de projet personnalisé et gratuit

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

### 3. Se laver les mains régulièrement



L'un des moyens les plus efficaces de prévenir les infections est de se laver les mains régulièrement. Nos mains sont en contact constant avec des surfaces qui peuvent être contaminées par des virus et des bactéries. En vous lavant les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes, vous réduisez considérablement les risques de transmission de maladies. Si vous êtes en déplacement, pensez à utiliser un gel hydroalcoolique, surtout après avoir touché des objets partagés comme les poignées de porte ou les rampes d'escalier.

### 4. Aérer régulièrement les pièces

Il est important d'aérer régulièrement votre maison, même en hiver. L'air intérieur peut rapidement devenir sec et stagnant, favorisant ainsi la prolifération des virus. En ouvrant les fenêtres quelques minutes par jour, vous renouvelez l'air et réduisez la concentration de microbes dans les pièces. De plus, cela aide à maintenir un taux d'humidité correct, car un air trop sec peut irriter les voies respiratoires et faciliter l'intrusion des virus.

### 5. Bien dormir pour renforcer son système immunitaire

Le sommeil est crucial pour maintenir une bonne santé, notamment en période hivernale. Un manque de sommeil affaiblit le système immunitaire, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections. Assurez-vous de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit pour permettre à votre corps de se régénérer et de combattre efficacement les agents pathogènes. Créer une routine de sommeil relaxante, comme lire ou écouter de la musique apaisante avant de dormir, peut également améliorer la qualité du sommeil.

Suite page 12



Toute l'équipe  
d'Arts et Paysages  
Vous souhaite  
de Belles Fêtes

**50%**  
de réduction  
d'impôts

Pensez à vos tailles d'hiver



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

Devis  
Gratuit

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



# LIVRAISON DE SAPINS

Naturels **NORDMANN**

Livraison à  
domicile dans  
votre salon et  
récupération  
après les fêtes !



75/100	25,00€
100/125	35,00€
125/150	40,00€
150/175	45,00€
175/200	55,00€
200/250	60,00€

**NOUVEAUTÉ**

Exposition / Vente chez  
THÉRAPISCINE

26 Rue de Rhinau. BOOFZHEIM

LIVRAISON EN CENTRE ALSACE

## 06.71.67.67.32



serviceclient.gh@gmail.com

www.groupehusser.fr



# Peinture

À votre service  
depuis 1997

# Kitzinger

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose et refecton de parquet
- Peinture à la chaux
- Décoration
- Stucco
- Béton ciré



60 rue de la Chapelle · **KOGENHEIM** · 03 90 57 34 91  
06 80 42 81 29 · peinturekitzinger@hotmail.fr

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

# 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



Siret n° 952 671 0006 00015

**AYDIN SOUDURE SAS**

**SERRURERIE METALLERIE**

réparations soudure aluminium

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

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

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

Santaire • 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  
Site : www.cossurenov.com

DEVIS GRATUIT

Sàrl **E2R**

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo

devis gratuit

**Intervention rapide**

67920 **SUNDHOUSE**  
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

**CLUB BUSHIDO** Cardio-Judo-Zen

Le Club Bushido organise son **RÉVEILLON**

Il débutera le 31 décembre 2024 à 19h à la salle de fêtes de **BENFELD**

**Menu festif** préparé par M. KARLESKIND

Mise en bouche  
Entrée  
Plat  
Fromage  
Dessert  
Café  
et... Soupe à l'oignon

**99€** boissons comprises à volonté\*

Soirée animée par "Les Victoria's"

Plus de détails sur notre site : **club-bushido.fr**

**Réservations et renseignements :**  
03 88 74 35 41 • 03 88 74 25 68 • reveillon@club-bushido.fr

\*Sauf Crémant et Champagne - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

**LES SAPINS HAAS**

SAPINS DE NOËL À DAUBENSAND

**VENTE DIRECTE DU PRODUCTEUR**

Dès le 1er week-end de décembre, dans l'ambiance de Noël, à la sapinière

Ouvert les mercredis de 13h30 à 18h  
Du vendredi au dimanche de 9h à 18h

- SAPINS COUPÉS
- SAPINS EN POT
- BRANCHES DE SAPIN
- ARRANGEMENTS DE NOËL

LES SAPINS HAAS

03.88.98.39.00 | 06.52.89.27.96  
14 rue du maire Landmann - 67150 Daubensand

**Auberge b'm hans**

**CHERCHE** Serveur/serveuse et aide cuisine/plongeur(se) à temps plein en CDI

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

Suite de la page 10

**6. Boire suffisamment d'eau, même en hiver**



En hiver, la sensation de soif est moins présente, mais il est tout aussi important de rester bien hydraté. L'eau permet d'éliminer les toxines du corps et de maintenir une bonne circulation sanguine, essentielle pour le bon fonctionnement des organes. Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, et vous pouvez varier avec des tisanes chaudes pour vous réchauffer tout en restant hydraté. Évitez cependant les boissons trop sucrées ou alcoolisées qui peuvent affaiblir votre système immunitaire.

**7. Pratiquer une activité physique régulière**



Même si l'hiver ne donne pas toujours envie de sortir, il est important de continuer à bouger. L'exercice physique renforce le système immunitaire, améliore la circulation sanguine et aide à éliminer les toxines du corps. Optez pour des activités en intérieur si les conditions extérieures sont trop difficiles, comme le yoga ou les exercices de renforcement musculaire. Si vous aimez le plein air, profitez des journées ensoleillées pour marcher ou faire du vélo. Cela vous permettra également de bénéficier d'un peu de lumière

naturelle, essentielle pour éviter la déprime saisonnière.

**8. Prendre des compléments si nécessaire**



En hiver, l'exposition au soleil est souvent réduite, ce qui peut entraîner une carence en vitamine D, essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire. Si vous vivez dans une région où le soleil est rare durant cette saison, il peut être utile de prendre des compléments en vitamine D, après avoir consulté un professionnel de santé. De même, si votre alimentation ne vous fournit pas tous les nutriments nécessaires, vous pouvez envisager des compléments en vitamine C, zinc ou magnésium.

Avant de prendre des compléments, demandez conseil auprès de votre médecin ou votre pharmacien.

**9. Éviter le stress**



Le stress chronique affaiblit le système immunitaire, rendant le corps plus vulnérable aux infections. Pour prévenir cela, adoptez des techniques de gestion du stress, comme la méditation, la respiration profonde ou encore la pratique de loisirs qui vous détendent. Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que la santé physique pour éviter de tomber malade.

**10. Faire attention aux autres**



Enfin, une précaution importante est de prendre soin des autres. Si vous êtes malade, évitez de contaminer votre entourage en restant à la maison, en vous couvrant la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez et en utilisant des mouchoirs jetables. De plus, en limitant les contacts physiques comme les poignées de main, vous réduisez les risques de transmission des virus.

En suivant ces conseils, vous mettez toutes les chances de votre côté pour passer un hiver serein, loin des virus et autres infections. Bien que certains facteurs externes ne puissent être totalement contrôlés, un mode de vie sain et une hygiène irréprochable demeurent les meilleures armes pour rester en bonne santé.

**Et si vous attrapez quand même un vilain rhume**  
**Pensez au lavage nasal avec une solution saline**



Cette pratique courante est recommandée par de nombreux professionnels de la santé. En utilisant une solution saline, vous pouvez éliminer les irritants et les mucosités qui obstruent vos voies nasales. Préparez votre propre solution saline à la maison ou optez pour une solution prête à l'emploi disponible en pharmacie.

# Peinture GRAYER



Un **savoir-faire** de père en fils depuis **1907**



- Peinture intérieure et extérieure
- Revêtement sols
- Revêtement murs
- Ravalement de façades
- Isolation thermique extérieure

Un projet ou un renseignement ?

27A rue Principale - 67230 - **WITTERNHEIM**

03 88 85 42 93 • 06 81 03 36 85 • [peinture.grayer@wanadoo.fr](mailto:peinture.grayer@wanadoo.fr)

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



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

## Peinture et décoration intérieure Ravalement de façades



**06 76 06 72 68**

[contact@spitz-crovisier.fr](mailto:contact@spitz-crovisier.fr)

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



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



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



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

**ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS**



Merci à notre aimable clientèle  
pour sa confiance et sa fidélité...  
Joyeuses Fêtes!



1 rue Saint-Léonard

**BENFELD**

Tél. **03 88 74 43 78**

[contact@utter67.fr](mailto:contact@utter67.fr)

[www.utter67.fr](http://www.utter67.fr)



## HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



Siret n° 7920406500028

**DEVIS GRATUIT**  
Nous avons  
une garantie  
décennale

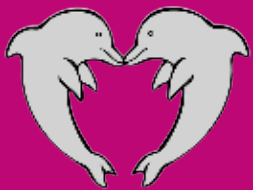
Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

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

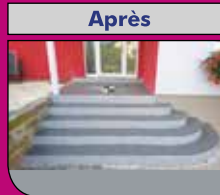
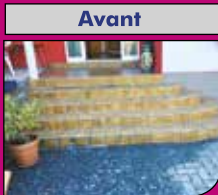
9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**

06 49 93 36 45 • [haussmann67@gmail.com](mailto:haussmann67@gmail.com)



**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



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

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



SIRET : 524 800 950 00015

**la Beauté  
marseille**



### Sourcils : comment préserver leur éclat avec l'âge ?

Les sourcils, cette touche essentielle qui souligne nos yeux et exprime nos émotions, semblent s'affiner et même disparaître avec l'âge. Que ce soit à cause de la génétique, du mode de vie ou de la santé, ce phénomène interpelle et suscite des remèdes variés.

L'âge influe sur la densité de nos sourcils. De l'importance des hormones dans le cycle de croissance des poils aux astuces maquillage pour pallier leur clairsemence, voici comment maintenir des sourcils esthétiquement agréables.

#### Les sourcils face à l'âge

Avec le temps, nos sourcils perdent de leur densité. Claire Wolinsky, dermatologue reconnue, explique que la **diminution des hormones comme la testostérone et l'oestrogène affecte directement le cycle de croissance des poils**. Des facteurs externes tels que l'utilisation excessive de crèmes solaires peuvent aussi obstruer les follicules pileux, aggravant la situation.

En plus des effets naturels du vieillissement, certaines conditions médicales peuvent accélérer ce processus. **L'hypothyroïdie**, l'eczéma ou encore l'alopecie sont des maladies qui, selon Michelle Henry, autre dermatologue de renom, peuvent induire une perte importante des sourcils. Une consultation médicale devient alors essentielle en cas de changement soudain.

#### Des sérums aux solutions naturelles

De nombreux sérums promettent de restaurer la densité des sourcils, mais prudence est de mise. Mieux vaut **éviter les produits contenant des prostaglandines et de privilégier ceux à base de peptides**. Une alternative naturelle serait l'huile de ricin, reconnue pour stimuler la croissance des poils.

En attendant les effets des traitements, le maquillage reste un allié précieux. Gel et crayon peuvent redonner vie à des sourcils clairsemés. Pour une solution plus durable, des techniques semi-permanentes utilisent **des micro-aiguilles pour imiter des poils plus fournis**, bien que le tatouage soit généralement déconseillé. Ces méthodes peuvent être particulièrement efficaces pour ceux cherchant à restaurer visuellement la densité de leurs sourcils sans interventions permanentes ou invasives.

# HARTER & FILS

- une réalisation artisanale (4<sup>ème</sup> génération)
- la fabrication
- l'installation matériaux bois (hêtre, chêne, frêne) sur mesure
- Habillage en bois sur escalier en béton



Nous vous proposons des services complémentaires :

- Devis gratuit
- Conseil personnalisé
- Pose gratuite d'escaliers provisoires

6, rue du Couvent - 67860 RHINAU  
Port. 06 08 07 85 87 - Tél. Atelier : 03 88 74 64 39  
Mail : [escaliersharter@wanadoo.fr](mailto:escaliersharter@wanadoo.fr)  
Site : [www.escalier-harter.fr](http://www.escalier-harter.fr)

#### Adopter de bonnes pratiques quotidiennes

Pour prévenir la perte de densité des sourcils, l'adoption de bonnes pratiques est essentielle. **Limitez les épilations répétitives et les styles qui affinent excessivement les sourcils**, comme la tendance « extra fins », qui peuvent endommager durablement les follicules pileux. Intégrer dans votre routine des soins doux, exempts de substances agressives, et appliquer régulièrement des hydratants non-comédogènes peut aider à maintenir la santé des follicules.

Il est également important de consulter régulièrement un dermatologue pour un suivi adapté, surtout si vous observez des modifications inhabituelles. Un spécialiste peut offrir des conseils personnalisés et prescrire des traitements appropriés selon l'état de vos sourcils et votre santé générale. Cette vigilance permet non seulement de garder des sourcils esthétiques, mais aussi de surveiller d'éventuelles conditions sous-jacentes qui pourraient les affecter.

Pour des sourcils bien fournis et en bonne santé, les **huiles végétales** et **huiles essentielles** sont de précieux alliés. **L'huile de ricin** est la star pour épaissir et renforcer les poils, grâce à ses nutriments qui favorisent la repousse.

Appliquez-en quelques gouttes le soir, en massant doucement vos sourcils. Pour stimuler la pousse, ajoutez une goutte d'huile essentielle de **romarin à verbenone**, reconnue pour son action tonifiante. Pour apaiser les irritations, quelques gouttes d'huile végétale de jojoba, nourrissante et douce, seront idéales. Utilisez ces soins quotidiennement pour des sourcils plus denses et sains naturellement.

#### Recette simple et efficace pour des sourcils plus épais et bien nourris.

##### Ingrédients

- 5 ml d'huile de ricin : pour stimuler la repousse et renforcer les poils.
- 5 ml d'huile de jojoba : pour nourrir et adoucir la peau sous les sourcils.
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbenone : stimule la croissance et la vigueur des poils.
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie : apaise et adoucit les zones sensibles.

##### Préparation et Application

Mélangez les huiles dans un petit flacon propre. Chaque soir, appliquez quelques gouttes du mélange sur vos sourcils à l'aide d'un coton-tige ou d'une brosse à sourcils propre. Massez doucement pour bien faire pénétrer. Utilisez ce soin quotidiennement pour des sourcils plus épais et soignés !

# OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOILETS



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

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

[www.optifen.com](http://www.optifen.com)

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



LA QUALITÉ A UN NOM

PVC • ALU • BOIS

*Une entreprise Alsacienne !*

*Fabrication allemande*

**FENÊTRES - VOILETS - PORTES**

*Offrez-vous le confort... nous vous offrons la sécurité !*

**Savoir-faire et compétence font la différence**

**Contactez HEWE FRANCE**

*Joyeuses Fêtes*

[hewe-france@orange.fr](mailto:hewe-france@orange.fr)  
[www.hewe-france-fenêtres.fr](http://www.hewe-france-fenêtres.fr)

Notre signature ?

*La qualité de pose HEWE FRANCE*



Salle d'expo sur rendez-vous

**LE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI**

**Nos points forts**

Originalité du produit  
Diagnostic technique

**HUTTENHEIM**

ZA du Hairy

7 route de Strasbourg

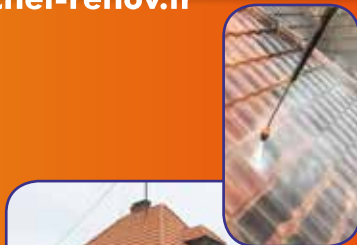
**03 88 74 37 11**



# MICHEL RENOV'

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

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



**Devis gratuit**

**Garantie décennale**

**Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture**



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

Site : 512 053 109 00025

# HELMBACHER PIERRE

## Aluminium

Chez votre fabricant en **Alsace**

**27 ans d'expérience**



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



- 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](http://www.hpaluminium.fr)

Retrouvez-nous sur /Helmbacher Pierre Aluminium



# 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](http://www.ebsfermetures.com)

RGE  
QUALIBAT



# MJM Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience

## Fabrication et pose

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






Nous assurons le service clients !

ENTREPRISE QUALIFIÉE RGE  
QUALIBAT

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



*Vous souhaitez de Belles Fêtes de fin d'année*



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

**Miele**

**GAGGENAU**

**SIEMENS**

**LEICHT**

**BOSCH**





**EFF**

## UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



**POUR VOTRE SÉCURITÉ  
ET VOTRE BIEN-ÊTRE**

Des douches françaises sécurisées

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



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

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



**MaPrimeAdapt'**  
Douche éligible

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

10 rue du Sel à **SÉLESTAT** • 09 66 82 20 52  
Site internet : [www.douche-serenite.com](http://www.douche-serenite.com)

**Devis rapide  
et GRATUIT**

De la nature  
à votre assiette

## BÛCHE DE NOËL AU CAFÉ

### Biscuit roulé

- 50 g de farine
- 55 g de fécule de pomme de terre tamisée
- 75 g de sucre en poudre
- 5 jaunes d'œufs
- 4 blancs d'œufs

### Crème pâtissière au café

- 50 cl de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 40 g de grains de café écrasés
- 35 g de poudre à crème pâtissière
- 100 g de sucre

### Crème au beurre au café

- 2 jaunes d'œufs
- 2 œufs entiers
- 200 g de sucre
- 130 g d'expresso
- 250 g de beurre pomme

### Progression

Faire monter les blancs avec le sucre, rajouter les jaunes d'œufs préalablement battus. Incorporer délicatement la farine et la fécule tamisée.

Etaler sur papier sulfurisé et cuire à 200°C pendant 10 à 12 min.

A la sortie du four, rouler le biscuit avec la feuille de cuisson et laisser refroidir.

Faire bouillir le lait avec les grains de cafés écrasés, puis laisser infuser 30 min (c'est encore meilleur si vous le laissez infuser toute une nuit).

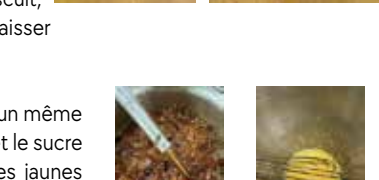
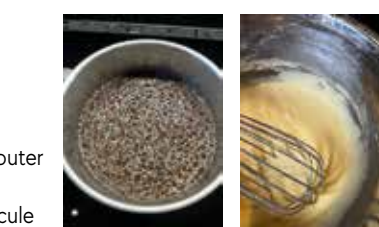
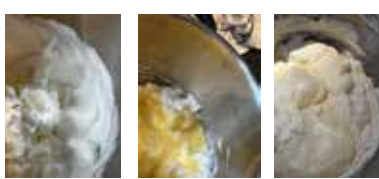
Filtrer le lait et porter à ébullition.

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre et la poudre à crème pâtissière, verser le lait bouillant sur l'appareil précédemment réaliser, remettre dans le récipient de cuisson et faire bouillir quelques secondes en mélangeant jusqu'à épaississement.

Débarrasser et filmer à contact, puis refroidir le plus rapidement possible.

Etaler la crème pâtissière froide sur le biscuit, puis rouler à l'aide du papier sulfurisé et laisser une nuit au réfrigérateur.

Cuire le sucre avec le café à 117°C, dans un même temps, faire mousser les jaunes d'œufs et le sucre au fouet. Ajouter le sirop à 117°C sur les jaunes d'œufs et fouetter énergiquement (de préférence au batteur), puis ajouter petit à petit le beurre pomme jusqu'à l'obtention d'une crème au beurre bien lisse. Masquer le biscuit roulé à l'aide d'une spatule et décorer à l'aide d'une fourchette ou d'un peigne.



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



# S'BUEREHEFTELE

## BOOFZHEIM

**NOUVEAU PROPRIETAIRE  
NOUVEAUX HORAIRES**

FERMETURE : LUNDI, MARDI, et SAMEDI MIDI  
Mercredi, Jeudi, Vendredi, et Dimanche :  
11h30 - 14h et 18h30 - 22h  
Samedi : 18h30 - 22h

3 rue de Strasbourg 67860 BOOFZHEIM  
**03 88 08 53 80**

## Restaurant traditionnel à Gerstheim

*En groupe, entre amis,  
en famille ou entre collègues  
Pensez à réserver pour  
vos menus de fête*

**Menus de Noël disponibles  
sur et**

« Nous sommes ouverts  
du lundi au vendredi midi;  
les vendredis et les samedis  
soir. Nous accueillons des  
groupes sur réservation hors  
des jours d'ouverture »

*Nous serons fermés  
du 21 décembre au 7 janvier inclus.*

**10 rue du Ried · Gerstheim · 03 67 99 77 10**  
 [restaurant.bellalsace@gmail.com](mailto:restaurant.bellalsace@gmail.com)

**Propre Élevage · Fait Maison · Propre Production**  
Vente de viande direct du producteur au particulier

Retrouvez  
notre  
**Carte de Noël**  
sur

La ferme Rottmatt

Bons cadeaux,  
paniers garnis,  
etc...

**26d route de Strasbourg  
SAND · 03 90 57 83 46**  
Du mardi au vendredi 8h/12h30  
et 14h45/18h45 · Samedi 8h/12h30

**68 route de Lyon  
ILLKIRCH · 03 90 67 30 89**  
Mardi, jeudi et vendredi 9h/12h30  
et 14h45/18h45 · Mercredi 9h/12h30  
Samedi 8h/12h30

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

## Nos marchés :

**ILLHAEUSERN (68)**

les mardis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h30</sup>

**SIGOLSHEIM (68)**

à La Pommeraié  
Les mercredis de 10<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>

**SCHERWILLER**

Les mercredis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h30</sup>

**MUTTERSOLTZ**

(parvis des Synergies)  
les jeudis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

**AMMERSCHWIHR (68)**

les mardis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup> et  
les vendredis de 9<sup>h</sup> à 13<sup>h</sup>  
(semaine paire)

**WINTZENHEIM (68)**

(semaine impaire)  
les vendredis de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>

**GERSTHEIM**

les vendredis de 15<sup>h</sup> à 18<sup>h45</sup>

**BALTZENHEIM**

les vendredis de 16<sup>h30</sup> à 20<sup>h</sup>

**BENFELD**

les samedis de 7<sup>h30</sup> à 12<sup>h</sup>

**NEUF BRISACH (68)**

les samedis de 8<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>



Pour un Noël de partage, en toute simplicité

22, route de Colmar 67860

**BOOFZHEIM**

03 88 74 60 92 • chezmireille67@orange.fr

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

Vendredi 9<sup>h</sup>-18<sup>h</sup> non stop • Samedi 8<sup>h</sup>-12<sup>h</sup>

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

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

- Jambon en croûte ou à l'os
- Noix de jambon
- Foie gras
- Médaillon de veau dans le filet, sauce aux champignons

**Canard disponible sur commande  
Magret - Cuisses**

**• Bûches Glacées**

- Kit Pierrade
- Kit Raclette
- Plateau de fromage

**Idées cadeaux Paniers garnis**

**Diverses volailles fermières  
(sur commande)**



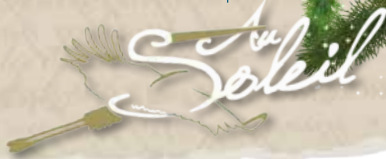
Retrouvez-nous

facebook



**Noël des oiseaux : TOURNESOL  
en direct de la ferme**

Hôtel\*\* Restaurant & Spa



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

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

Découvrez notre site en image  
[www.hotelausoleil.com](http://www.hotelausoleil.com)

*Joyeuses  
fêtes*

114, rue Principale • **VALFF** • 03 88 08 92 58  
[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr) • [contact@hotelausoleil.fr](mailto:contact@hotelausoleil.fr)

Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi et le dimanche soir,  
Nous serons fermés du 23 décembre 2024 jusqu'au 2 janvier 2025 inclus

**Auberge b'm hans**



Pensez à réserver

19bis rue de Colmar  
**O BENHEIM**

Merci de réserver votre table  
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème du mois  
de Décembre

La carte traiteur est disponible

**Dimanche 8 à midi  
Couscous Royal**

**Vendredi 13 et samedi 14 en soirée  
Moules frites à volonté**

**Dimanche 15 à midi  
Pot au feu à l'ancienne**

**Vendredi 20 et samedi 21 en soirée  
Fondue aux 3 fromages suisses**



Toute l'équipe vous souhaite  
**Un Joyeux Noël**

[www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr](http://www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr)  
Hans se repose mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir

**Restaurant Italien**  
Pizzas artisanales • Viandes • Pâtes Italiennes

**casa julia**

Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site :  
**www.casajulia.fr**  
Commandez vos plats et pizzas

*Pour vos repas des Fêtes de Noël d'entreprise, Pensez à réserver*

Les soirs du lundi au jeudi :  
1 carbonara flambée à la grappa achetée = 1 OFFERTE

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

Tous nos plats peuvent être emportés

32 rue de la 1<sup>ère</sup> division blindée · **ESCHAU** · 03 88 64 27 10  
Du lundi au vendredi de 12h à 14h et de 19h à 22h, le samedi de 19h à 22h Fermé le dimanche

## le Bien-être marseil



**Soyez gentil, c'est (vraiment) bon pour la santé !**

**Ne vous privez pas de faire preuve de gentillesse : c'est bon pour les autres, pour votre moral, et même pour votre santé personnelle !**

Ne vous contentez pas de la journée annuelle de la gentillesse pour la pratiquer. Ses bienfaits sur la santé, et le moral sont scientifiquement prouvés.

### Se soucier des autres, se soucier de soi

Sourire fait sans doute du bien, mais pratiquer la gentillesse au quotidien en fait sans doute plus encore, elle ajoute du **bonheur** à la vie. C'est un fait, connu et prouvé scientifiquement depuis maintenant bien des années : être gentil n'est pas seulement bon en termes de vivre ensemble, pour apaiser ou éviter les tensions. C'est aussi bon pour la santé, la vôtre !



Dès le berceau, l'empathie, le besoin d'échange et de rapport humain se remarquent chez les nourrissons, clairement sensibles à la tristesse ou à la colère autour d'eux comme aux sentiments positifs. Voilà une qualité qui semble tout aussi innée qu'acquise, comme cela a pu d'ailleurs être étudié sur des primates. Mais au fond, se soucier des autres, c'est aussi se soucier de soi, même si tel n'est sans doute pas le but premier.

Dès le début des années 2000, une étude du Hope College, aux États-Unis avait ainsi mis en lumière que le ressentiment, la vengeance, **toutes ces émotions négatives engendraient une élévation du rythme cardiaque et de la pression artérielle**. À l'inverse, demander aux volontaires de cette étude d'imaginer pardonner après une agression révélait une hausse du niveau de stress physiologique. Moralité : être rancunier n'est pas bon pour la santé.

### Moins stressé, et une meilleure estime de soi

Au-delà, on peut même aller jusqu'à dire que la gentillesse produit de la gentillesse. C'est cette fois une étude réalisée en 2009 au Japon auprès d'adolescents de 12 à 16 ans qui avait permis de faire le lien entre jeux violents, antisociaux, neutres ou prosociaux et degré d'altruisme personnel. Aider les autres, se soucier



**au bon conseil** - Caviste indépendant et passionné

**5%** Sur tous les vins et champagnes\*

**OUVERT les dimanches 15 et 22 décembre de 14<sup>h</sup> à 18<sup>h</sup>**

Idées Cadeaux

**Joyeuses fêtes de fin d'année**

11 rue du Commerce (à côté du Lidl) - **ESCHAU**  
www.au-bon-conseil.fr · 03 88 77 99 69

**P** devant la boutique

\*Offre valable sur présentation de l'annonce les 8 et 15 décembre 2024  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération - ©JDM Editions / Edith

d'eux, fait donc intimement partie de notre personnalité, de notre psychologie personnelle.

Mais c'est aussi une façon de se rendre heureux, et donc de mieux vivre, puisqu'étant moins stressé et moins dépressif. C'est ce que la chercheuse Sonia Lyubomirsky, psychologue à l'Université de Stanford(1), a pu vérifier en 2009 en incitant la moitié d'un groupe d'étudiants à se comporter de façon altruiste dix semaines durant. Au bout de ce long laps de temps, **ceux ayant fait preuve de gentillesse à l'égard d'autrui non seulement se sentaient de meilleure humeur, mais avaient aussi une meilleure estime d'eux-mêmes**.

### Des risques d'accident cérébral

Non contente d'être bonne pour le moral, il s'avère que la gentillesse est aussi bonne pour le cœur, si l'on en croit une étude publiée en juillet 2014 au sein du journal de l'American Heart Association en juillet 2014 (2). Selon cette vaste étude réalisée auprès de 6.700 adultes âgés de 45 à 84 ans, suivis pendant 8 à 11 ans, cynisme et agressivité ne sont décidément pas bons pour la santé, car favorisant le risque d'accident cérébral. **Quant au stress ou au risque de dépression, il augmenterait de 86 % quand on ne se comporte pas bien au quotidien...**

*Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.*

**Antoine de Saint Exupéry**

Être gentil, c'est donc bon pour la santé ? Avoir du cœur serait bon pour le cœur ? Il semble en effet que donner soit bel et bien synonyme de recevoir. Raison de plus pour avoir imaginé la Journée de la gentillesse, créée au Japon dès 1997 et initiée à Singapour il y a vingt ans de cela. En France, c'est en 2009 que le magazine Psychologies a repris cette idée Journée de la gentillesse, qui aura rencontré un succès immédiat. La gentillesse, tout comme le bonheur, ce devrait être contagieux !



installation  
dépannage  
entretien

+ de 26 ans  
d'expérience

Chaudière  
Fioul / Gaz  
Pompe à chaleur



**ecotech**

chauffage & climatisation

03 90 00 00 44

ecotech-alsace.fr

erstein

RGE

# Au Brochet CAFE - RESTAURANT

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



## Week-end des 7 et 8 décembre - Spécialités beaujolaises

Andouillette beaujolaise .....	14€
Tablier de sapeur .....	15€
Pieds de porc désossés farcis au foie gras .....	17€
Gras double à la Lyonnaise (tripes) .....	16€
Saucisson chaud pistaché aux morilles .....	17€
Quenelles nature Nantua .....	17€
Quenelles de brochet aux morilles et crevettes .....	18€
Couscous -bœuf, agneau, merguez, poulet, boulette- .....	16€
Rôti de porc Jurassien .....	14€
Sauté de veau Marengo .....	14€
Paupiette de volaille française aux champignons des bois .....	16€
Rognons de veau à la moutarde .....	15€
Filet de truite saumonée Source de Heimbach - crème citronnée OU ...	18€
Aux amandes .....	17€
Faux filet de bœuf Limousin, beurre vigneron .....	20€

## Week-end des 14 et 15 décembre

<b>ROSSBIFF</b> .....	12€
Garniture de knepfle maison ou salade de pommes de terre .....	2,50€
Carpe frite .....	18€
Cuisses de grenouilles à la crème ou en persillade .....	18€
Jambalaya -variété de paëlla- poulet, fruits de mer, crevettes, saucisses .....	17€
Souris d'agneau aux épices douces .....	17€
Emincé de veau à la Zurichoise .....	17€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille .....	15€
Linguines aux fruits de mer .....	17€
Moules de bouchot marinière .....	16€ à la crème..... 18€
Onglet de bœuf à l'échalote .....	17€
Matelote de l'ill aux cinq poissons .....	22€

## Week-end des 21 et 22 décembre

<b>BŒUF GROS SEL et ses garnitures</b> .....	16€ avec potage .....	18€
Cassoulet -canard, porc et saucisse de Toulouse- .....		17€
Axoa de veau, comme au Pays basque .....		17€
Cervelas de sanglier grillé aux noix du Périgord.....		15€
Joues de bœuf à la Bière de Noël .....		15€
Langue de veau sauce Madère .....		16€
Cordon bleu de saumon, sauce crème .....		19€
Cordon bleu de veau, sauce crème et champignons .....		19€

Plats permanents décembre (sauf 25/26/31 déc. et 1<sup>er</sup> Janv.)

## Plats permanents

Burger de bœuf Charolais	
-emmental, munster ou cheddar- frites, salade .....	13€
Escalopes de porc panées, frites, salade .....	13€
Filet de sandre aux tagliatelles .....	16€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade .....	14€
Choucroute aux 5 garnitures.....	16€
Navets salés aux 5 garnitures .....	15,50€
Anguilles marinées.....	18€
Avec salade de pommes de terre .....	20,50€

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

## Plats à emporter de Noël et fin d'Année

(A partir du 24 déc. jusqu'au 1<sup>er</sup> Janv.)

### POUR L'APÉRITIF

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

### LES ENTRÉES FROIDES

Foie gras de canard maison, chutney d'hiver et pain brioché .....	16€
Pâté en croûte de canard à la mousse de foie d'oie et garnitures .....	12€
Pâté en croûte aux 3 gibiers et garnitures .....	16€
Saumon mariné gravlax, pain à griller .....	12€
Rémoulade de crabe, pain à griller (en petite portion 6€) .....	14€
Assiette Baltique -saumon fumé et mariné, truite fumée, grosse crevette- .....	16€
Assiette Retour de Chasse -jambon de sanglier, duo de terrines, pâté en croûte, cuisses de colvert grillées- .....	18€

### LES ENTRÉES (ou plats) A RÉCHAUFFER

	Entrée	Plat
Souppette d'escargots, son feuilleté et tagliatelles .....	13€	19€
Rizotto de crozets au Sauternes, noix St Jacques poêlées .....	16€	24€
Bouchées aux fruits de mer, riz au bouillon .....	14€	21€
Quenelle de brochet aux crevettes et morilles, feuilleté sapin, riz .....	14€	21€
Filet de sandre et julienne de légumes, tagliatelles, feuilleté sapin ...	13€	19€
Paupiettes de filet de bar farcies aux poireaux, feuilleté sapin, riz .....	14€	21€
Lotte au champagne et julienne de légumes, riz .....	17€	25€

### LES VIANDES

Cochon de lait farci, braisé aux épices de Noël, chou rouge et gratin .....	18€
Civet de biche -chasse d'Alsace-, chou rouge et knepfle maison .....	19€
Blanquette de chapon aux morilles, knepfle maison .....	21€
Magret de canard aux agrumes et miel, knepfle maison .....	21€
Dos de biche pané aux noisettes, pommes rôties aux aïelles, duo de purées .....	24€
Mignon de veau aux morilles et Vin jaune, knepfle maison .....	24€
Filet de bœuf Wellington, gratin de pommes de terre .....	26€

### LES DESSERTS FABRICATION MAISON

Charlotte exotique aux fruits frais .....	6€
Charlotte à la framboise et au chocolat blanc .....	6€
Bûche à la crème de marrons .....	6€

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

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

Pour **RÉSERVER : 03 67 29 05 05**

## MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Janvier 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 18 décembre 2024 **UNIQUÈMENT sur notre site internet** : [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)  
Vous y trouverez toutes les explications sur la page d'accueil. Nous vous rappelons que les manifestations écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront **REFUSÉES**.

## les Manifestations de marseille

### Samedi 30 novembre

#### HEILIGENSTEIN - 3<sup>ème</sup> Marché de Noël

Cour de la Mairie de 16h00 à 21h00. Petite restauration. Couronnes de l'avevent. Ateliers enfants gratuits. Artisanat. Renseignements Mairie de Heiligenstein.

### Samedi 30 novembre

#### NEUVE-ÉGLISE - Traum Ferie !

Le Théâtre de Neuve-Eglise vous propose sa nouvelle comédie en dialecte, en 3 actes, de Christian Roth, traduction et adaptation d'après «Vacances de rêve !» de Francis Joffo. A la Salle des Fêtes de Neuve-Eglise, entièrement rénovée pour un plus grand confort. A 20h30. Sur réservation au 03 88 82 08 18 après 19h30 ou [www.theatre-neuve-eglise.fr](http://www.theatre-neuve-eglise.fr) Adultes 12 €, gratuit pour les moins de 18 ans.

#### FEGRSHEIM - Marché de Noël

Marché de Noël org. par l'AFF sur la place de l'Eglise. Ouverture de 15 h à 19h30 - Stands particuliers, traiteurs, artisans seront présents. Passage du Père Noël et mise à disposition de la boîte aux lettres pour le Père Noël. Restauration sur place : Vin chaud, jus de pomme chaud, chocolat chaud, knacks, croque monsieur, baguette à l'alsacienne, bretzel, crêpes et boissons. Renseignements au 06 42 39 18 13 ou par mail : [aff.fegersheim@gmail.com](mailto:aff.fegersheim@gmail.com)

#### ERSTEIN - Atelier citoyen : "Changement climatique : quelles solutions concrètes"

Venez créer des micro-projets pour lutter contre le changement climatique en Centre-Alsace ! Comme citoyens, entrepreneurs, consommateurs, habitants de notre précieux territoire, cela vous préoccupe, et vous aimeriez faire partie de la solution ? Un atelier de 3 heures en intelligence collective, centré autour de conversations porteuses de sens et orientées solutions avec vos voisins de territoire, en grand et petits groupes. A 14h Benfeld, RDV précisé à l'inscription.

#### MUTTERSOLTZ - Mon Noël zéro déchet

Un Noël zéro déchet ? C'est possible. Décorations ou emballage cadeau avec des matériaux naturels ou de récupération, profitez de ce moment pour repenser complètement vos habitudes et retrouver plus de sobriété tout en gardant la magie de Noël. A 14h, RDV précisé à l'inscription. Gratuit Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur [lamaison@maisonnaturemutt.org](mailto:lamaison@maisonnaturemutt.org) ou sur le site internet de la Maison de la Nature.

### Jedi 5 décembre

#### MUTZIG - Spectacle du mentaliste Viktor Vincent - FANTASTIK !

Le célèbre mentaliste passe de l'autre côté du miroir pour vous offrir en direct l'expérience du merveilleux et du fantastique. Les spectateurs ressentent des forces invisibles et retrouvent des messages qui leur sont destinés. Plus qu'un spectacle, vivez une expérience unique ! A 20h30 au Dôme de Mutzig Plus d'informations sur [www.lescinqetoiles.com](http://www.lescinqetoiles.com).

### Vendredi 6 décembre

#### WESTHOUSE - Marche aux lampions avec le Saint Nicolas et son âne

La section AGF vous propose une marche aux lampions avec le Saint-Nicolas et son âne. Rendez-vous à 18h dans la cour de l'école de la Place. Sur place : possibilité d'acheter des lampions, petite restauration et buvette.

### Samedi 7 décembre

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

La vesti-boutique de la Croix-rouge située au 1 rue Louise Weiss à Erstein organisera une braderie ouverte à tout public de 9 h à 16 h sur le parking des bénévoles ou au 1<sup>er</sup> étage (selon le temps). Vente de vêtements, jouets et livres, le tout à petits prix ! Les recettes servent à venir en aide aux personnes en difficulté.

#### SUNDHOUSE - Atelier 2tonnes

Afin d'opérer une transition efficace vers un monde neutre en carbone, il faut réduire d'ici 25 ans les émissions de gaz à effet de serre à 2 tonnes CO<sub>2</sub>eq par personne et par an. Les participants sont invités à découvrir les actions parfois individuelles, parfois collectives, à entreprendre pour parvenir à une société « bas carbone » Prix libre. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14, par mail sur [lamaison@maisonnaturemutt.org](mailto:lamaison@maisonnaturemutt.org) ou sur le site internet de la Maison de la Nature.

### Samedi 7 décembre et Dimanche 8 décembre

#### MATZENHEIM - Marché de Noël

Organisé par Noël Solidaire à Matzenheim. Bénéfices reversés à Vozama, pour Madagascar. Vente de sapins. Métiers d'antan. Crèche animée. Buvette et restauration sur place. Passage du Père Noël. Le samedi 7 décembre, concert gospel des Messagers à 20h. Le dimanche 8 décembre, concert des enfants des écoles à 10h30, sanglier à la broche, concert d'Opus, ensemble vocal féminin de Mutzig de Mulhouse à 16h30. Renseignements au 06 47 97 73 59 ou sur [noelsolidairematz@gmail.com](mailto:noelsolidairematz@gmail.com).

#### NEUVE-ÉGLISE - Marche de la St Nicolas

Marche avec points d'arrêts qui traverse le village et une partie de la forêt. Chemins carrossables. Buvette et petite restauration. Départs réguliers de 16h00 à 19h30. 10 € 1bol de soupe, 1boisson et 1bâton lumineux. GRATUIT-12ans. Inscription obligatoire. Concert de Noël de l'Harmonie d'Obenheim dès 19H à l'église. Entrée libre plateau. Dimanche matin: messe de la St Nicolas et apéritif au jardin curial. Repas à la salle des fêtes sur réservation. Repas organisé par le conseil de fabrique.

### Dimanche 8 décembre

#### OBENHEIM - Bourse aux jouets et vêtements enfants / ados

L'APP d'Obenheim organise une bourse aux jouets et vêtements d'enfants dans la salle des fêtes du village. Prix de l'emplacement avec une table fournie : 12 €. Les réservations se feront dans l'ordre d'inscription. Installation des exposants de 7h00 à 8h00. Ouverture au public sans interruption de 8h00 à 16h00, entrée libre, buvette et petite restauration sur place. Parking assuré. Renseignements et réservations : [bourse.obenheim@gmail.com](mailto:bourse.obenheim@gmail.com).

### Samedi 14 décembre

#### SAINTE-MARIE-AUX-MINES - Mobilier récup' bois

Découvrir comment revaloriser ses déchets bois (vieilles planches, panneaux de meubles démontés..) grâce au réemploi et contribuer à la réduction des déchets tout en acquérant de nouvelles connaissances en bricolage. Vous repartirez avec votre sapin de Noël zéro déchet en fin d'atelier ! A 14h. RDV précisé à l'inscription. 35€/personne. Renseignements et inscription au 06 03 78 74 14.

#### MUTTERSOLTZ - Fabrication de mangeoire à oiseaux

Afin d'aider nos amis les oiseaux à passer l'hiver dans de bonnes conditions, fabriquez avec notre aide une mangeoire à oiseaux originale que vous pourrez poser où vous voulez. Avec uniquement des matériaux naturels et un peu d'imagination, il est possible de créer un garde-manger pour oiseaux qui leur donnera envie de revenir d'année en année. RDV précisé à l'insc. 20€/adulte, 15€/enfant et 15€ pour les adhérents Rens./insc. au 06 03 78 74 14.

### Dimanche 15 décembre

#### BOOFZHEIM - Concert de Noël

A l'aube de ses 120 ans, l'Harmonie de Boofzheim organise à 16h30 à l'église protestante son traditionnel concert de Noël. La musique sera accompagnée cette année par la talentueuse chanteuse Annick Burger, ainsi que de la chorale Chœur d'Hommes de Plobsheim. L'ensemble des morceaux qui vous seront proposés ont été concoctés pour vous enthousiasmer et vous emmener vers Noël en ce 3<sup>e</sup> dimanche de l'Avent. L'entrée est libre (plateau). Vin chaud et Bredele à l'entracte.

### Du 13 décembre au 15 décembre 2024

#### WISSEMBOURG - Exposition-vente solidaire d'artisanat himalayen

L'association SolHimal a pour mission de soutenir les réfugiés tibétains et les populations himalayennes du Népal et de l'Inde. Dans le cadre de ses activités, elle organise une expo-vente solidaire d'artisanat himalayen au foyer Saints Pierre et Paul, au profit de l'association. Cette vente permettra aux visiteurs de découvrir une variété d'articles fabriqués par des artisans tibétains et népalais tels que des objets bouddhiques, du thé de l'Himalaya ou encore des écharpes en cachemire.

### Samedi 21 décembre

#### BOOFZHEIM - Noël en musique

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

Dates à retenir pour 2025 : 120<sup>e</sup> anniversaire de l'Harmonie : Fête sous chapiteau les 7 & 8 JUIN 2025.

### Du 11 janvier au 2 février 2025

#### ROSSFELD - L'Union Théâtrale et Loisirs de Rossfeld fête ses 50 ans

Elle vous propose une pièce en 3 actes de Franz Streicher « Wiewer un Ken End »  
Samedi 11/18/25 Janvier à 20h  
Dimanche 19/26 Janvier à 11h30  
Vendredi 31 Janvier à 20h  
Dimanche 2 Février à 11h30  
Dimanche : pièce et repas ( Bouchées à la Reine+fromage+dessert)  
Vendredi et Samedi : petites restaurations  
Réservations par mail [claudinekoehler@orange.fr](mailto:claudinekoehler@orange.fr) ou JJ Steiner au 03 88 74 04 92

+ de détails et de manifestations sur [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)

## le Journal de marseille

Le journal de Marsel publié par :  
**JDM Editions** - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU  
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€  
RCS Strasbourg T1 504 161 175  
Directeur de publication :  
Véronique KOHLER

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

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

TIRAGE 71.000 ex. - distribué à 70.900 ex. Le journal de Marsel est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



# EN ALSACE, NOUS AGISSONS GRÂCE VOUS



**Caritas  
Alsace**  
Réseau  
Secours Catholique

*Pour nous aider :*

**Caritas Alsace**  
**5 rue Saint-Léon**  
**67000 Strasbourg**  
**caritas-alsace.org**





Fermeture pour congés le 20/12 à 17h & réouverture le 06/01 à 7h



3 Route d'Ehl  
67230 BENFELD

03 88 74 76 46

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

www.spiess.fr

## Location de bennes

& 30m<sup>3</sup>  
20m<sup>3</sup>



bois, DIB  
déchets verts

7m<sup>3</sup>



déblais terreux,  
gravats propres

## Plateforme de recyclage

À la vente : (non exhaustif)

- terre végétale
- concassé recyclé
- mélange terre pierre
- recyclé tout venant
- éco-granulats (sables et gravillons)

Nous recyclons :

- ✓ gravats & DIB
- ✓ déchets verts
- ✓ bois & terres

& aussi Travaux et  
Transport/Location

## la nutrition de marseille



### Prendre soin de ses intestins : prébiotiques ou probiotiques, quelles différences ?

On connaît désormais l'importance des prébiotiques et des probiotiques : s'ils ne soignent pas forcément, ces microorganismes vivants sont nécessaires à l'équilibre et à la bonne santé intestinale ! Petit rappel sur leur rôles respectifs...

Les bactéries qui composent notre flore intestinale (ou microbiote) commencent à être mieux connues et ouvrent des pistes de recherche extraordinaire pour combattre les maladies du système digestif. En attendant, il existe des bactéries bénéfiques que nous pouvons apporter à nos intestins par notre alimentation : les pré- et probiotiques.

#### Les prébiotiques et probiotiques, des atouts pour nos intestins

On confond souvent les pré- et les probiotiques. Pourtant, ils n'ont pas la même nature ni les mêmes fonctions.

#### Les prébiotiques

Les prébiotiques sont des **constituants alimentaires non digestibles** (fibres) qui stimulent certaines bactéries du **microbiote intestinal**. Ils sont bénéfiques pour la santé des intestins – et la santé en général – d'un individu.

On peut dire que les **prébiotiques « nourrissent » les bactéries du microbiote**. Ils contribuent à l'équilibre de la flore intestinale en favorisant le développement des bactéries probiotiques.

#### Où trouve-t-on des prébiotiques ?

- dans les bananes, les tomates, les oignons et l'ail (oligosaccharides)
- dans les endives et les artichauts (inuline)
- dans les légumes secs et céréales complètes (amidon résistant)



#### Les probiotiques

Les **probiotiques** sont des bactéries, donc des **micro-organismes vivants** comme ceux déjà présents dans le microbiote intestinal. Ces bactéries probiotiques favo-

risent les bonnes bactéries du colon tout en supprimant celles qui sont néfastes(1). On peut dire que les probiotiques « **protègent** » et « **nettoient** » l'intestin. En grec, probiotique signifie « *pour la vie* ».

#### Où trouve-t-on des probiotiques ?

- Dans les **aliments fermentés** : les produits laitiers (yaourts, fromages, lait kéfir, lasi), la levure de bière active, la choucroute, le poisson fermenté, les préparations à base de fèves de soja fermentées (sauce soja, miso, natto, tempeh, tofu).
- dans la levure de bière active.

L'humain utilise depuis des siècles ces produits fermentés contenant ces probiotiques, sur tous les continents.

La première bactérie probiotique identifiée a été le *Lactobacillus bulgaricus*, en 1907, par un scientifique de l'Institut Pasteur. Il s'agit d'une bactérie probiotique de passage qui n'adhère pas à la paroi intestinale.

#### Les ennemis des probiotiques

Les probiotiques, micro-organismes vivants, sont sensibles à certains facteurs qui leurs sont défavorables, voire néfastes :

- **les mauvais choix alimentaires** : trop de sucres, trop de levure, et pas assez de fibres. Ce cocktail est carrément néfaste pour les probiotiques.
- **l'âge** : il diminue le nombre de bonnes bactéries de l'intestin.
- **les sucs gastriques** : ils détruisent beaucoup des probiotiques contenus dans les produits fermentés. Malheureusement, on n'y peut rien !
- **l'alcool, le stress** : ils sont néfastes pour les probiotiques
- **les antibiotiques** : ils détruisent les bonnes bactéries du microbiote par leurs effets secondaires. Les probiotiques peuvent aider à leur reconstitution.

#### Le conseil de la diététicienne

Les fruits et légumes sont – encore et toujours – des aliments bénéfiques, à mettre le plus possible au menu des tous les repas quotidiens !

Quant aux aliments fermentés, ils devraient aussi faire partie de notre alimentation quotidienne (pas pour la choucroute quand même !), au moins une fois par jour.

**À noter** : cette alimentation est très proche de celle des végétariens (qui mangent des produits laitiers). Nos intestins valent bien d'être chouchoutés, aux vues de leur influence sur la santé générale !



# GARAGE **K**ERRMANN

Spécialiste de l'utilitaire neuf et d'occasion

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

Consultez nos véhicules d'occasions sur  
[www.kerrmann.com](http://www.kerrmann.com)



Réparation  
toutes marques  
Mécanique  
et Carrosserie

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



# OBERNAI et ANDLAU AUTOMOBILES

2 agences MULTIMARK pour mieux vous servir

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



Nous vous souhaitons  
de Belles Fêtes  
de fin d'année



N'hésitez pas à faire  
contrôler vos batteries  
Des batteries à prix  
intéressant, garanties  
24 mois

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**



1 route d'Eichhoffen à **ANDLAU** 03 88 08 27 04  
10 A rue de l'Expansion à **OBERNAI** 03 88 95 96 32  
[www.obernai-automobiles.com](http://www.obernai-automobiles.com)

\*Voir conditions en garage - Siret Obernai Automobile : 410105069200029 - ©JDM Editions/Edith



0  
3  
8  
8  
6  
7  
9  
1  
9  
0

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

**JS VERRE DECOR** SàRL  
Vitrerie Miroiterie

Joyeuses Fêtes

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

**Intervention rapide et soignée.**

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

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

Du lundi au vendredi de 8<sup>h</sup>30 à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>30 Fermé le mercredi après-midi

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

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

**MÉCANIQUE & PIÈCES TECHNIQUES**

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

**INJECTION DIESEL**

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

**BOSCH Diesel Service** **DELPHI** **DENSO** **VDO Continental** **STANADYNE**

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

## les 4 astuces marseille

### Cendres de bois : comment les utiliser pour le jardin et la maison ?

Que faire de toutes ces cendres accumulées après avoir profité de la chaleur de votre poêle ou cheminée ? Loin de n'être qu'un déchet, les cendres de bois sont une ressource précieuse que vous pouvez réutiliser de manière astucieuse à la maison et au jardin. Alors que plus de trois millions de foyers français choisissent le bois comme principale source de chauffage, voici comment transformer les résidus de ce chauffage en avantage écologique et pratique.

Riches en minéraux essentiels tels que la potasse et le calcium, les cendres de bois, particulièrement celles issues des pellets ou bûches, offrent des avantages de taille pour le jardinage et l'entretien de la maison. Elles renforcent la croissance des plantes, repoussent les parasites et même aident à l'entretien ménager grâce à leurs propriétés dégraissantes.

#### Au jardin : engrais et répulsif naturel

Utilisées avec discernement, les cendres peuvent devenir un excellent amendement pour votre jardin. Elles contribuent à la richesse minérale du sol, favorisant la santé et la croissance des plantes. Au potager, saupoudrer de la cendre directement sur le paillage autour de vos plantations peut stimuler le développement des légumes grâce aux oligoéléments qu'elle libère. En plus, les cendres peuvent légèrement augmenter le pH du sol, ce qui est particulièrement bénéfique pour les cultures qui préfèrent un environnement moins acide. Il est toutefois essentiel de les utiliser modérément pour éviter l'accumulation excessive de certains minéraux, ce qui pourrait inhiber la croissance de certaines plantes sensibles.



En plus de leur rôle d'engrais, les cendres de bois sont efficaces pour éloigner naturellement les insectes et les gastéropodes, nuisibles au jardin. Une légère dispersion sur le feuillage des plantes crée une barrière protectrice qui dissuade les parasites sans l'utilisation de produits chimiques.

En saupoudrant les cendres autour des bases des plantes, vous pouvez également empêcher les limaces et les escargots d'atteindre les tiges et les feuilles, préservant ainsi vos cultures de leurs dégâts. De plus, la fine poussière des cendres peut aider à prévenir les infestations de pucerons, qui sont souvent attirés par des plantes plus faibles.

#### Pour l'entretien de la maison : nettoyage et neutralisation d'odeurs

Dans la maison, les cendres peuvent miraculeusement neutraliser les mauvaises odeurs, par exemple, en les mettant au fond des poubelles pour absorber les odeurs

désagréables. Elles peuvent également servir de nettoyant ménager, en particulier pour dégraisser des surfaces dans la cuisine ou faire briller la vaisselle et les objets métalliques. Les cendres peuvent être utilisées pour enlever les taches tenaces sur les ustensiles de cuisine, comme les casseroles et les poêles, grâce à leurs propriétés abrasives douces. Elles sont également efficaces pour polir et restaurer le lustre des surfaces en bois, leur redonnant un aspect neuf sans l'usage de produits chimiques coûteux.

Saviez-vous que vous pouvez fabriquer une lessive efficace avec des cendres ? Un mélange simple de cendres et d'eau bouillante, laissé à infuser puis filtré, peut remplacer votre détergent habituel. Cette méthode ancestrale revient au goût du jour comme alternative écologique aux produits chimiques habituels. Ce type de lessive naturelle est particulièrement adapté pour laver les textiles délicats, car elle est douce et ne contient pas de substances agressives qui pourraient endommager les fibres. En plus de son efficacité, utiliser des cendres pour faire la lessive permet de réduire la quantité de déchets ménagers, contribuant ainsi à un mode de vie plus durable.

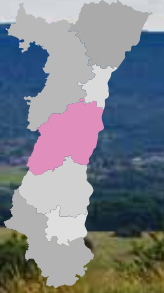


#### En hiver : dégivrage écologique

En hiver, les cendres de bois peuvent également servir à sécuriser vos déplacements extérieurs en rendant les surfaces glissantes plus adhérentes. Saupoudrées sur les chemins, les terrasses ou les allées, elles aident à faire fondre la glace et offrent une traction supplémentaire, évitant ainsi les accidents sur le verglas. Leur capacité à absorber l'humidité rend les cendres particulièrement efficaces pour prévenir la reformation de glace, maintenant ainsi les passages sécurisés pendant une période prolongée.

De plus, contrairement aux sels de déglacage chimiques, les cendres ne nuisent pas aux plantes bordant vos allées, offrant une solution écologique qui protège à la fois votre sécurité et votre environnement. En utilisant les cendres comme moyen de déglacage, vous contribuez également à la réduction des déchets, puisque vous recyclez un sous-produit autrement considéré comme résiduel. Cette pratique non seulement sauvegarde l'intégrité de l'écosystème local mais soutient aussi les efforts de développement durable en limitant l'emploi de produits plus nocifs.





# La Collectivité européenne d'Alsace en action près de chez vous



## La Collectivité européenne d'Alsace, à vos côtés à tous les âges de la vie !

**Du carnet de santé aux EHPAD, de la naissance à l'accompagnement des personnes âgées, en passant par la Protection maternelle et infantile et les collèges, nous sommes plus que jamais à vos côtés. Nous avons tissé un maillage précieux de près de 400 sites partout en Alsace, à moins de 20 minutes en transport de chez vous. Ce « service public alsacien » a vocation à vous simplifier la vie, avec deux piliers : quotidien et proximité. Des mobilités à l'environnement, en passant par le soutien aux associations et aux communes, dont nous sommes le 1<sup>er</sup> partenaire, nos actions reflètent une priorité absolue : « bien grandir, bien vivre et bien vieillir en Alsace et sur le canton de Mutzig ».**

**Monique Houlné et Frédéric Bierry**, conseillers d'Alsace du canton de Mutzig

## Investir pour la santé et l'éveil de vos enfants

### Être parent, ça s'apprend !

Les professionnels de Protection maternelle et infantile (PMI) sur le canton vous accompagnent tout au long de la grossesse et au cours des premières années de vie de vos enfants. Avant la naissance, les sages-femmes sont à votre écoute pour vous conseiller. Les infirmières-puéricultrices et les médecins vous guident ensuite dans la découverte de votre parentalité, ainsi que dans le suivi du développement global de votre enfant. Un accompagnement précieux pour chaque étape du début de vie. Des ateliers gratuits sont proposés : des ateliers massage bébé tous les 4<sup>èmes</sup> vendredis du mois à Villé, des ateliers portage bébé sur demande des parents. Intéressé ? N'hésitez pas à contacter le centre médico-social de Villé au 03 68 33 81 25.



### INFO +

[www.alsace.eu](http://www.alsace.eu)  
 > Aides et services  
 > Enfance et famille  
 > Santé de la mère et de l'enfant



## Le saviez-vous ?

Le **carnet de santé** de votre enfant vous est offert par la Collectivité européenne d'Alsace lors de votre séjour à la maternité.

Découvrez également l'opération "**1 naissance, 1 arbre**", qui vous permet de récupérer et planter un arbuste, symbole de vie et d'espoir.



## Investir pour l'autonomie à domicile

Faire face à la perte d'autonomie, c'est notre engagement ! Aménager une salle de bain est souvent coûteux et irréversible. C'est pourquoi nous avons souhaité apporter une réponse réactive en proposant la location de douches amovibles fabriquées en Alsace. Posée en une 1/2 journée, le module s'adapte à tous les intérieurs avec plusieurs possibilités de montage.

À la fin du contrat de location, la cabine est entièrement démontable, reprise et le domicile remis dans l'état initial.



Contact :  
 CEP CICAT - 03 68 33 89 57

### CONTACT

Délégation territoriale Centre Alsace  
 3 rue Louis Lang 67600 Sélestat  
[www.alsace.eu](http://www.alsace.eu)



Contactez vos élus



# STOFFHALLE

## Le discount des tissus

- Les tissus de carnaval sont arrivés
- Pour les groupes : possibilité d'impression personnalisée de vos motifs sur tissus à partir de 100 mètres !

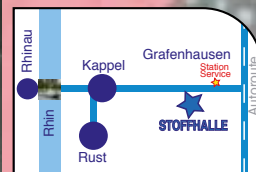
Devis Gratuit

Nous vous souhaitons une Bonne et Heureuse Année 2025 !

[www.stoffhalle.de](http://www.stoffhalle.de)



Nous parlons Français



77966 KAPPEL-GRAFENHAUSEN • Hauptstrasse 184 - tél. 0049 7822 78 338

[www.stoffhalle.de](http://www.stoffhalle.de) - Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h - 12h et 14h - 18h et Samedi 9h - 12h

## la Beauté de marseille

J'assume mes cheveux gris en beauté :  
3 astuces naturelles

Et si l'on osait ne plus cacher ses cheveux gris et blancs ? Cet hiver, on assume ses cheveux sans coloration. Nos conseils pour les sublimer au naturel.

S'afficher avec des **cheveux gris ou blancs**, c'est tendance : de nombreuses personnalités assument leur **chevelure argentée** avec panache. À condition cependant d'en prendre soin pour éviter qu'ils ne soient ternes.

### Cheveux gris : en prendre soin au naturel

On le sait, la **coloration** abîme les cheveux et peut contenir des produits toxiques pour soi et pour l'environnement. Même s'il existe des colorations naturelles, on passe beaucoup de temps et d'argent à essayer de cacher ses cheveux blancs. Et si on les assumait ?

### Les soins naturels pour cheveux blancs et gris

Les cheveux blancs et gris sont plus fragiles et poreux que des cheveux normaux. Ils sont souvent **cassants et ternes**, d'où la nécessité de soins spécifiques. Le risque avec les cheveux blancs est qu'ils ne virent au jaune, surtout dans une atmosphère polluée. Pour cela, vous pouvez corriger cette teinte avec des plantes naturelles.

Pour des cheveux très secs, on pense aux huiles végétales : huile de coco ou de jojoba, appliquées en **masque capillaire** une fois par semaine. L'avoine est également un bon soin naturel pour hydrater ses cheveux à utiliser dans un après-shampooing maison. On pense aussi à aller voir du côté de la cuisine : un masque maison à l'avocat ou à la banane donnera de la vigueur aux **cheveux ternes et secs**.

Les experts recommandent deux plantes : la centaurée, ou bleuet des montagnes possède une teinte bleutée qui annulera les **reflets jaunâtres** de vos

cheveux. De même, la matricaire ou camomille allemande est parfaite pour vos cheveux gris. Son huile essentielle possède une couleur bleue éclatante à utiliser dans un masque capillaire pour raviver votre couleur.

### Hydrater ses cheveux gris

La clé d'une **chevelure argentée brillante**, c'est l'hydratation. Choisissez des soins capillaires qui vont hydrater vos cheveux sans les alourdir. Du côté des cosmétiques bio, on a l'embarras du choix.

### Une coupe de cheveux moderne et dynamique

Pour mettre en valeur ses cheveux blancs ou gris, rien de tel qu'une **coupe de cheveux** moderne. On passe donc à un carré soigné ou à une coupe courte désstructurée pour assumer sa couleur naturelle. Ainsi, cela permet de jouer sur les volumes pour des cheveux qui deviennent parfois clairsemés.

En outre, cela permet de mieux gérer le passage des cheveux colorés aux cheveux blancs. Vous voulez éviter la phase critique avec des **racines trop apparentes** ? Prenez rendez-vous chez un bon coiffeur qui coupera vos cheveux court, en laissant uniquement votre couleur naturelle. Un changement radical que l'on décide d'assumer aujourd'hui !



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

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

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

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

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

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

**GRATUIT !**  
Métré sur place



Livraison



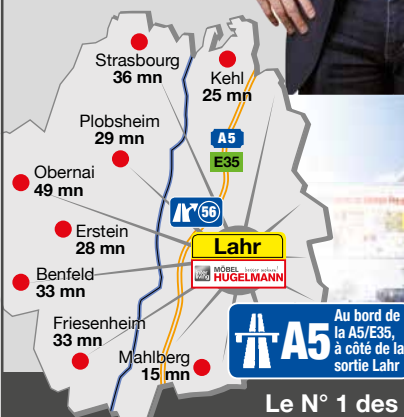
Contrôle après 1 an

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

Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

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

Gérant  
Rainer Hugelmann



Le N° 1 des cuisines en granite 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](http://www.cuisineequipee-hugelmann.fr)

# Electric'cars

E mobility solutions  
VENTE · RÉPARATION · LOCATION  
NEUF ET OCCASION  
Réparation de trottinettes toutes marques



**CRÉDIT GRATUIT**

en 48x sans frais. Partenaire



Trottinette jeep : 430 €  
Ocean drive 300 €  
Xiaomi 350 €  
Kuicwheel 750 €  
V sett 8 Apex 1200 €  
V sett 9 Apex 1450 €  
Speedtrott 2400w 2995 €

Vélo électrique Gitane 1600 €  
T bird Riviera 1850 €  
Tenways 600s 1900 €  
Tenways ago T 2750 €

Service et dépannage à domicile



**Laverie du Ried**

**WASH'N DRY**

Une laverie *Écologique*

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



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



**KLEIM** MENUISERIE



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

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

À VOTRE  
SERVICE  
DEPUIS



PORTES D'INTÉRIEURS  
DRESSING - PLACARDS  
PARQUETS - VINYLES  
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch  
67880 **KRAUTERGERHSEIM**

**03 88 95 73 78**

**06 43 58 65 74**

[www.menuiserie-kleim.fr](http://www.menuiserie-kleim.fr)



SAFET N° 320-802 597 00013

## Le à méditer de marseille

**L'inquiétante génération des « enfants d'intérieur » : une jeunesse coupée de la nature**

Aujourd'hui, de nombreux enfants passent la majeure partie de leur temps entre les murs de leur domicile. Cette « culture de la chambre » inquiète les experts qui soulignent les effets néfastes sur la santé physique et mentale de ces jeunes. Ce phénomène, exacerbé par la pandémie, reflète des choix de société impactant les plus jeunes.

Le Haut Conseil de la famille s'inquiète d'une « amnésie environnementale » chez les enfants, qui grandissent loin de la nature. Des initiatives sont nécessaires pour leur redonner accès aux espaces naturels.

**La ville devient de plus en plus inhospitalière pour les enfants**

Confinés dans leurs chambres, les enfants d'aujourd'hui consacrent de plus en plus de temps aux écrans, souvent au détriment d'activités en plein air. Cette ten-

dance est confirmée par le Haut Conseil de la Famille (HCFEA), qui alerte sur une « génération d'enfants d'intérieur ». Ce mode de vie sédentaire accroît les risques d'obésité, de stress et d'autres problèmes de santé. Avec la montée du sentiment d'insécurité, de nombreux parents préfèrent garder leurs enfants à la maison, perçue comme plus sûre que l'extérieur. Cependant, les experts rappellent que ce choix n'est pas sans conséquences : l'isolement limite les interactions sociales et le développement des compétences émotionnelles et physiques chez les jeunes.

Parallèlement, la ville devient de plus en plus inhospitalière pour les enfants, avec des espaces publics conçus majoritairement pour les adultes et un urbanisme peu adapté aux besoins des plus jeunes. Les trottoirs étroits, les interdictions de jeux et l'absence de verdure freinent les activités extérieures. Certains quartiers, particulièrement défavorisés, pâtissent également d'une offre réduite en activités de loisirs, les familles étant souvent contraintes financièrement. Cette situation limite l'autonomie des enfants, qui dépendent davantage de la voiture de leurs parents pour se déplacer.

**Lyon et Strasbourg, de bons exemples en matière d'aménagements urbains « à hauteur d'enfants »**

Face à ce constat, le HCFEA propose différentes idées pour réintégrer les enfants dans l'espace public. L'idée des « rues aux écoles », qui limitent la circulation automobile aux abords des établissements scolaires, permettrait aux enfants de jouer en sécurité. Des villes telles que Lyon ou Strasbourg expérimentent également des aménagements « à hauteur d'enfants » et des « terrains d'aventure » pour encourager les jeux sans contrainte. Dans les zones rurales, des initiatives comme les « sentiers de nature » visent à restaurer des chemins anciens pour faciliter les déplacements à pied.

Pour répondre à cette problématique, le HCFEA appelle à une « ville verte du quart d'heure » où chaque enfant aurait accès à un espace naturel à quinze minutes de marche. Revaloriser les sorties scolaires et familiales, assouplir les normes entourant les activités en extérieur et sensibiliser les parents à l'importance de l'autonomie des enfants sont autant de leviers envisagés pour inverser cette tendance inquiétante.

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

# A HERBSHEIM



72a, rue Principale • 03 88 74 57 59 • 07 89 342 589

**CENTRE SPÉCIALISÉ MINCEUR ET ANTI-ÂGE**

*Toujours à l'affût de nouvelles technologies*



**CENTRE  
CRYSTAL**

**MINCEUR & ANTI-AGING**

**Avant**

**Après**



**Avant**

**Après**

**Avant**

**Après**



*Toute l'équipe vous souhaite  
de Belles Fêtes*

**Votre bilan  
+ 1 séance  
OFFERTS**

Offre valable sur RDV  
avant le 31/12/2024



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

**OFFRE  
DE NOËL**

**POUR VOUS OU POUR OFFRIR**

**NOUS DOUBLONS LA MISE**

**100€ ACHETÉS  
= 200€ DE BON**

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



**JEU CONCOURS**

**Des séances  
au choix  
à gagner**

Possibilité de jouer par mail : [centrecrystal@outlook.com](mailto:centrecrystal@outlook.com)

NOM : .....

PRENOM : ..... Age : .....

ADRESSE : ..... CP : .....

VILLE : ..... TEL : .....

MAIL : .....@.....

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

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/12/2024,  
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

**Plus d'info sur notre site internet : [www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com](http://www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com)**

# LE Journal de marse

71.000 exemplaires  
distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STCP-PUB  
DÉCEMBRE 2024 n°196



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

**FERMETURES BERGER**

25 ANS  
A NO CÔTÉS DEPUIS 1908

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

ROTHAU (67) | VILLÉ (67) | SÉLESTAT (67) | COLMAR (68) | WIHR-AU-VAL (68) | LUTTERBACH (68)

**03 90 57 85 36**  
[fermetures-berger.fr](http://fermetures-berger.fr)

## Noël au pays des Bijoux

**Bijouterie CLOPIER**

**Boutique en ligne**  
[www.bijouterie-clopier.fr](http://www.bijouterie-clopier.fr)  
Livraison offerte des 59€ d'achat

Revendeur officiel

## PIERRE LANNIER

PARIS

FABRIQUÉ EN FRANCE

\*Offre valable sur les montres Pierre Lannier jusqu'au 31/12/2024, non cumulable avec toute autre remise.

**-15€**  
valable dès 119€ d'achat\*

**-10€**  
valable dès 39€ d'achat\*

**-20€**  
valable dès 169€ d'achat\*

**Nous sommes ouvert 7j sur 7j en décembre (du 9 au 24/12/2024)**  
 16 rue merciere • ERSTEIN • 03 88 25 08 38  
[www.bijouterie-clopier.fr](http://www.bijouterie-clopier.fr) • Retrouvez-nous sur et