

# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

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

FEVRIER 2025 n° 199



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur [www.lejournaldemarseille.fr](http://www.lejournaldemarseille.fr)

**CHEMIN'NETTE**

Côté toiture



Côté feu



Page 2

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



L'Alchimie des Coeurs  
AGENCE MATRIMONIALE D'UNE NOUVELLE ÈRE

## Pour cette Saint-Valentin, trouvez l'amour que vous méritez...



Rendez-vous

**Du 8 au 9 février**  
Au Tanzmatten de Séléstat

Profitez de notre offre  
de lancement  
Jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2025

### Faites de l'amour votre plus belle aventure et rejoignez ceux qui osent enfin y croire !

Contactez-nous pour un entretien personnalisé.

03 74 47 42 57 [www.lalchimiedescoeurs.fr](http://www.lalchimiedescoeurs.fr)

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



Flashez-nous pour  
plus d'information

 L'Alchimie des Coeurs  [lalchimie.descoeurs](https://www.instagram.com/lalchimie.descoeurs)

# Côté feu

Chauffez-vous grâce à Cheminette



## Le Bien-être marseil

### La grippe : les moyens naturels pour s'en remettre

Cette année, la grippe a été particulièrement forte et virulente. Après une maladie, l'organisme est affaibli et la fatigue qui s'en suit peut être difficile à vivre.

Si vous avez été touché et que vous avez du mal à vous en remettre, cet article est fait pour vous. Je vous ai listé beaucoup de plantes ou de compléments alimentaires, à vous de voir celui qui convient. Comme toujours, vérifiez les contre-indications ou mieux faites-vous conseiller avant de prendre quoi que ce soit.

#### Hygiène de vie

C'est toujours par là qu'il faut commencer. Privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes. N'hésitez pas incorporer des herbes et des épices. Le gingembre et le curcuma stimulent les défenses immunitaires. Les jus de légumes faits à l'extracteur seront vos alliés durant votre convalescence. Les graines germées, les algues et le bouillon d'os vous aideront à vous requinquer.

Le repos et des nuits de qualité seront de mise pour retrouver l'énergie. Si vous le pouvez faites des siestes si le besoin s'en fait sentir et mettez toutes les chances de votre côté pour avoir un sommeil réparateur et suffisant (se coucher plus tôt, pas de téléphone dans le lit, routine calme pour favoriser l'endormissement).

La forte toux de la grippe fatigue énormément, pensez à vous octroyer du repos.

#### Se reminéraliser pendant la convalescence

Pour cela la phytothérapie est là avec des plantes comme l'ortie (un vrai couteau suisse) et la prêle. Vous pouvez également faire une cure d'au moins un mois de plasma marin (eau de mer de haute qualité) élaboré selon le protocole de René Quinton. Attention aux copies de moins bonne qualité. Vous le trouverez en ampoules dans les magasins bio, je vous conseille de l'acheter ou de le commander en magasin en bouteille d'un litre, il est plus économique.

#### La gemmothérapie

L'utilisation des bourgeons en macérat est très intéressante en post-maladie. Les bourgeons de cassis, chêne et séquoia seront indiqués pour remonter la pente.

#### Plantes pour combattre la fatigue et le stress

Le ginseng et la rhodiola vous redonneront de l'énergie. Elles sont revitalisantes.

#### Les produits de la ruche

Ce sont des produits que j'affectionne beaucoup. La gelée royale prise à jeun tous les matins pendant un mois est parfaite après une maladie ou un épuisement. Elle est bourrée de vitamines, oligo-éléments, acides aminés. Il en est de même pour le pollen frais. Veillez à bien choisir ces produits au rayon frais pour garantir tous leurs nutriments.

#### Les oligo-éléments

Le complexe d'oligo-éléments Cuivre-Or-Argent à prendre à jeun le matin pendant un mois. Gardez-le en bouche 1 à 2 minutes avant de l'avaler. Ce complexe est idéal pour les états asthéniques. Vous le trouverez en pharmacie.

#### Le massage énergétique drainant et la réflexologie plantaire

Le drainage lymphatique va nettoyer l'organisme en profondeur et stimuler le système immunitaire. La réflexologie plantaire va relancer l'énergie.

Je vous souhaite de vous remettre sur pied afin d'être prêt pour le printemps qui arrive tout doucement. Les intersaisons sont le moment idéal pour un massage drainant ou de la réflexologie plantaire, pensez-y.



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)

f : 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



### HUTTENHEIM

MAISON 7P + LOCAL PROFESSIONNEL

200m<sup>2</sup>, salon, cuisine, 5 ch, cave  
local pro + 2 pièces, cour, 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



### PRÈS DE SUNDHOUSE

MAISON 7/8 PIÈCES

210m<sup>2</sup>, salon/séjour, cuisine équipée  
7 ch, ss-sol complet, piscine intérieure  
terrasse, cour, 6,13 ares, dpe f,

334 000,00€ Hono charge vendeur



### BENFELD

MAISON 8 PIÈCES

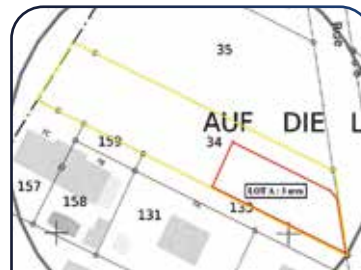
200m<sup>2</sup>, salon/séjour 45m<sup>2</sup>, 5 ch  
Suite parentale 3 sdb, c. équipée, gge  
triple, 3 caves, jardin 8,53 ares, dpe e

312 000,00€ 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

215 000,00€ Hono charge vendeur



**François Isinger**  
P A Y S A G E S

francois.isinger@gmail.com

www.francoisisingerpaysages.com

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

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



les Bons à savoir  
**marsel**

### Protège-matelas sale : 4 astuces efficaces pour blanchir une alèse jaunie

Au fil du temps, les alèses ou protège-matelas jaunissent et se parent de taches disgracieuses. N'utilisez pas de produits chimiques, il existe des astuces naturelles pour les blanchir à moindre coût ! Voici des conseils pour nettoyer votre alèse ou protège-matelas, de manière efficace et sans risque pour l'environnement comme votre santé.

Tout comme le reste de votre linge de lit, l'alèse ou protège-matelas a besoin d'être lavé régulièrement, bien qu'il ne soit pas en contact direct avec votre peau. Nous avons néanmoins tendance à négliger son entretien, pourtant crucial pour profiter d'une literie saine. Résultat, mois après mois, un protège-matelas non lavé se met à jaunir et se couvrir de taches. Il faut alors procéder à un nettoyage en profondeur de l'alèse, sans pour autant avoir recours à des produits chimiques. Certaines solutions naturelles suffisent.

#### Comment blanchir une alèse jaunie ?

##### Utiliser le citron pour blanchir votre alèse

Le citron est non seulement efficace pour enlever les graisses, mais aussi pour blanchir les textiles. Si vous lavez votre alèse à la machine, ajoutez simplement du jus de citron dans le bac à lessive. Sinon, vous pouvez mettre du jus ou des morceaux de citron directement dans une bassine d'eau bouillante, puis faire tremper votre alèse pendant 20 minutes avant de la rincer à l'eau claire. Autre manière de blanchir une alèse avec un citron : presser l'agrumes pour déposer du jus sur les taches, laisser agir une trentaine de minutes, puis laver le protège-matelas à la machine ou dans une bassine d'eau chaude.



**Conseils :** pour conserver votre alèse en bon état, il est important de vérifier la température recommandée pour son nettoyage. Suivez scrupuleusement les instructions figurant sur l'étiquette.

##### Nettoyer votre alèse avec du bicarbonate de soude

Il existe une astuce infallible pour redonner toute sa blancheur à une protection de matelas : utiliser du bicarbonate de soude, la poudre à tout faire à la maison. Voici comment procéder :

- Saupoudrez généreusement l'alèse de bicarbonate le matin, laissez reposer la poudre toute la journée, puis secouez le protège-matelas dehors, une fois le soir venu.
- Utilisez une brosse humidifiée trempée dans du bicarbonate pour frotter les taches, puis mettez l'alèse directement dans la machine à laver avec un

14 FÉVRIER  
SAINT  
Valentin

**BIJOUX  
BERMO**

SELESTAT  
Créateur et Fabricant de Bijoux depuis 1977  
9 rue Westrich  
ZI NORD  
67600 SELESTAT

Du mardi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 18h30  
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

RETROUVEZ-NOUS AU SALON  
MADE IN ALSACE  
DU 14 AU 16 FÉVRIER 2025  
AUX TANZMATTEN

Toutes nos créations, transformations et réparations sont effectuées dans notre atelier par nos horlogers et bijoutiers

demi-verre de bicarbonate dans le bac à lessive.

- Lancez votre programme habituel.

Votre alèse sera à nouveau blanche et propre, les taches et les mauvaises odeurs auront disparu. Cette méthode fonctionne aussi bien pour les alèses en plastique qu'en coton.

##### Blanchir un protège-matelas avec le bleu de méthylène

De nos jours, la plupart des lessives contiennent des agents qui donnent aux draps un blanc éclatant, mais qui ne sont pas forcément bons pour l'environnement. Pour une alternative écologique, vous pouvez utiliser quelques gouttes de bleu de méthylène mélangées avec du vinaigre blanc, directement dans le bac à adoucissant. Une méthode d'ailleurs souvent employée par nos grands-mères pour blanchir les draps jaunis.

##### Utiliser de l'eau de javel pour blanchir une alèse très sale

L'eau de javel est un produit efficace pour blanchir les vêtements et les linges très sales. Cependant, il faut être très vigilant en utilisant ce produit, car il peut causer des dégâts sur certaines matières, de même que provoquer des irritations. Il est donc important de vérifier les consignes de nettoyage de votre alèse avant de l'utiliser. Si vous souhaitez employer de l'eau de javel pour blanchir votre protège-matelas, voici les étapes à suivre :

- Ajoutez une cuillère à soupe d'eau de javel dans 5 litres d'eau chaude.
- Immergez votre alèse dans la solution pendant 30 minutes.
- Rincez l'alèse à l'eau claire.
- Mettez l'alèse dans la machine à laver.
- Lancez votre programme habituel.

Toutes ces méthodes naturelles pour blanchir une alèse ou laver un protège-matelas peuvent aussi être employées pour nettoyer les oreillers jaunis. N'oubliez pas non plus de laver régulièrement votre matelas. En l'entretenant régulièrement, vous prolongerez sa durée de vie.



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

# 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



Depuis **20** ans au service de votre bien-être

**Amincissement**

**2 séances OFFERTES\***

pour un forfait de 10  
séances LPG cellu M6

**Modelage**

LPG

**Manucure**

Pose de vernis  
semi permanent



Séances de 1h30  
comprenant 1h de modelage  
et 30min de Digo Pression  
des pieds

**60€** au lieu de 115€\*



♥ Pour la Saint Valentin, quoi de mieux qu'un bon cadeau ? ♥

**9 rue du Sanglier • EBERSHEIM • 06 76 81 17 95**

**Sur RDV du lundi au samedi • diva.esthetique@orange.fr**

\*Offres valables sur présentation de l'annonce avant le 28/02/2025. Voir conditions en institut. ©JDM Editions/Edith

Peintures  
**RUPPEL**

**MAGASIN**

Vente aux particuliers :

Peintures,  
Peintures écologiques  
Papier Peint, Décoration,  
Murs/Sols, Outillage

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

audrey@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

DÉCORATION  
**Christine**  
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

Tapissière - Décoratrice  
www.decoration-christine.fr



**Rideaux**, voilages, stores, moustiquaires

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

**Rénovation** : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

**Conseils déco et installation**



UNIQUEMENT SUR RDV

christine.losser@wanadoo.fr

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



**-15%\***  
matest  
Stores  
& Pergolas

**PERGOLAS  
BIOCLIMATIQUES**

**C'est le moment  
de préparer votre été !**

**STORES  
INTÉRIEURS**

**CARPORTS**

**-15%\***  
matest  
Stores  
& Pergolas



**-25%\***  
**STORES  
EXTÉRIEURS**

\*Offre valable jusqu'au 31 mars  
2025, sous conditions.

**0390402920**

**OUVERTURE DU**

**SHOWROOM**

du lundi au vendredi

de 9h-12h et 14h-18h

samedi de 10h-12h

et 14h-17h

**22 RUE DE LA GARE**

**DUPPIGHEIM**

www.stordif-alsace67.fr

contact@stordif.fr

## Pomme de terre : bienfaits et conseils pour en profiter



La pomme de terre, ce tubercule universellement apprécié, est bien plus qu'un aliment de base. Riche en nutriments et extrêmement polyvalente, elle occupe une place de choix dans de nombreuses cultures culinaires. Mais quels sont ses bienfaits pour la santé et comment la consommer intelligemment ? Voici tout ce qu'il faut savoir sur la pomme de terre.

### Pomme de terre, bienfaits et vertus

Riche en glucide, en potassium, en magnésium mais aussi en fibres, la pomme de terre est considérée comme un légume complet et participe à un bon équilibre alimentaire associée à un régime varié. Elle contient une quantité impressionnante de vitamines et de minéraux ayant des effets bénéfiques pour la santé.

C'est l'un des légumes les plus consommés en Europe et le préféré des Français : on en consomme environ 30 kg par an et par habitant !

#### 1. Source d'énergie

La pomme de terre est riche en glucides complexes, qui fournissent une énergie durable. Elle est particulièrement adaptée pour :

- Recharger les batteries après un effort physique.
- Soutenir les activités quotidiennes grâce à une diffusion progressive de l'énergie.

La pomme de terre cuite à la vapeur est un aliment idéal pour les sportifs car elle fournit l'énergie nécessaire sur une longue durée et le potassium et le magnésium qu'elle contient participe à la contraction des cellules musculaires.

#### 2. Riche en vitamines et minéraux

La pomme de terre contient plusieurs nutriments essentiels, notamment :

- Vitamine C : Un antioxydant qui booste le système immunitaire et favorise l'absorption du fer. Cuite au four, la pomme de terre est très riche en vitamine C, ce qui en fait la reine de nos légumes d'hiver. On lui reconnaît d'ailleurs des vertus anticorbutiques (le scorbut est une maladie due au manque de vitamine C dans l'alimentation).

- Potassium : Bénéfique pour la santé cardiaque et la régulation de la pression artérielle.

- Magnésium et phosphore : Importants pour la santé des os et des muscles.

Très riche en potassium quand elle est cuite à l'eau, la pomme de terre est diurétique et prescrite dans les régimes des personnes cardiaques.

#### 3. Bon pour la digestion

Avec une teneur modérée en fibres, la pomme de terre :

Favorise un bon transit intestinal, surtout si elle est consommée avec la peau.

Apaise les troubles digestifs, grâce à son effet neutre et facilement digestible.

#### 4. Faible en calories

Contrairement aux idées reçues, la pomme de terre est peu calorique lorsqu'elle est cuite à la vapeur ou bouillie, sans ajout de matières grasses. Elle peut donc s'intégrer dans un régime équilibré. À condition bien sûr de ne pas les manger sous forme de frites !

#### 5. Polyvalente et rassasiante

La richesse en féculents de la pomme de terre procure une sensation de satiété durable, ce qui aide à :

- Réduire les grignotages entre les repas.
- Adopter une alimentation équilibrée, grâce à sa polyvalence en cuisine.

### Comment consommer la pomme de terre ?

#### 1. Modes de cuisson à privilégier

Vapeur ou bouillie : Idéal pour conserver un maximum de nutriments.

Au four : Une alternative savoureuse sans ajout excessif de graisse.

Rôtie : Avec un filet d'huile d'olive et des herbes pour un accompagnement sain.

#### 2. Idées de recettes



Purée maison : Avec un peu de lait et de muscade.

Salade de pommes de terre : Ajoutez des légumes croquants et une vinaigrette légère.

Gratin dauphinois : Pour une version gourmande et familiale.

#### 3. Consommation avec la peau

La peau contient une grande partie des fibres et des nutriments. Lavez bien les pommes de terre et consommez-les avec leur peau pour maximiser leurs bienfaits.

Certains naturopathes recommandent la pomme de terre crue en usage externe pour traiter les petits bobos du quotidien : contusions, brûlures légères, maux de tête, douleurs dorsales ou articulaires.

### Conseils pour choisir et conserver les pommes de terre

**Choix** : Préférez des pommes de terre fermes, sans taches vertes ou germes.

**Conservation** : Gardez-les dans un endroit frais, sec et sombre. Évitez le réfrigérateur, car le froid transforme l'amidon en sucre.

### La pomme de terre en cuisine

À l'eau, à la vapeur, au four, en purée ou en salade, les pommes de terre se consomment toujours cuites ! Si vous aimez les pommes de terre à la vapeur, optez pour des pommes de terre nouvelles. Pour réussir parfaitement vos purées, potages ou pommes de terre au four, choisissez une variété plus tardive.

Et pour les frites, les pommes de terre à chair ferme sont les meilleures : Charlotte, Samba ou Bintje.

Sachez que plus les pommes de terre sont colorées, plus elles sont bénéfiques : chair bleue, violette, jaune ou rouge, ces variétés sont particulièrement intéressantes en raison de leur contenu exceptionnellement élevé en antioxydants.

### Apports nutritionnels

Voici les apports nutritionnels moyens pour 100 g de pomme de terre cuite :

- Calories : Environ 87 kcal.
- Glucides : 20 g.
- Fibres : 1,8 g.
- Vitamine C : 10 mg.
- Potassium : 379 mg.

Les pommes de terre sont riches en magnésium, en fibre et en potassium ce qui lui confère de nombreux bienfaits. Elles contiennent aussi beaucoup de vitamines E, B1, B6 et C et de l'amidon. La pomme de terre est un sucre lent, l'un des meilleurs d'ailleurs, que l'organisme assimile très bien, sans le stocker immédiatement en graisse comme les sucres raffinés.

### Précautions et contre-indications

Solanine : Les parties vertes ou germées de la pomme de terre contiennent de la solanine, un composé toxique. Retirez ces parties avant consommation.



Régimes spécifiques : Les personnes suivant un régime très pauvre en glucides doivent limiter leur consommation de pommes de terre.

# LES OPTICIENS KRYSS ERSTEIN



SIGNATURE KRYSS  
COLLECTION 2025

Krys™



MONTURE À PARTIR DE **99€\***

\*Prix de vente TTC conseillé en magasin. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 01/01/2025. Modèle porté : COM2404 212 / 129 €. Credit photo : Yann STOFER. KGS RCS Versailles 421 390 188.

3 rue Mercière • ERSTEIN

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

## CYCLES COOTS 67

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



200m<sup>2</sup>  
de Showroom



Revendeur



33 avenue de la Gare • ERSTEIN  
03 88 98 13 13 • [www.cyclescoots67.fr](http://www.cyclescoots67.fr)

Grand parking devant le magasin



OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h<sup>30</sup>  
Samedi en NON STOP de 9h à 17h



## + ecotech

chauffage & climatisation



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

INSTALLATION • DÉPANNAGE • ENTRETIEN



Chauffage :

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

Climatisation

Sanitaire :

- Salle de bains
- adoucisseur

Photovoltaïque :

Kit Autoconsommation

Ecotech vous propose  
des formules  
clé en main !

ENSEMBLE  
CONSTRUISONS  
VOTRE NOUVEL  
UNIVERS !

RGE



17 rue de Nairobi à ERSTEIN

[info@ecotech-alsace.fr](mailto:info@ecotech-alsace.fr)

03 90 00 00 44 • [www.ecotech-alsace.fr](http://www.ecotech-alsace.fr)

## Préparons le potager : Quels semis faire en février-mars ?



Au beau milieu de l'hiver, les premiers semis sont réalisables : le jardinier peut reprendre une activité au potager.

### Un prélude au printemps !

Commencer à semer tôt dans l'année permet de démarrer tôt la période de végétation des plantes, pour qu'elles durent le plus longtemps possible. Les températures peuvent encore être basses et le sol froid, alors ne semez à l'extérieur (en pots ou en pleine terre) que si vous pouvez protéger vos plants avec des cloches, châssis ou voiles plastiques.

### En intérieur ou extérieur, variez les semis



« Commencez par les graines d'oignons, à l'intérieur ou en serre chauffée, conseillent les experts jardins auteurs de Tout le potager (aux éditions Marabout).

Dès février, vous pouvez débiter les semis de laitues, tomates, poireaux, petits pois et artichauts.

En extérieur, sous abri, semez fèves et choux, épinards, petits pois et radis de début d'été ».

### Laitues, tomates, choux, concombres...



Les experts jardins poursuivent avec le mois de mars : « à l'intérieur ou en serre chauffée toujours, semez laitues, tomates, aubergines, poivrons, piments, concombres, céleris, céleri-raves, fenouil bulbeux, petits pois, maïs doux et patate douce.

À l'extérieur ou sous abri, ce sera le tour des fèves, choux rouges, choux fleurs d'été, épinards, choux kale, choux de Bruxelles, oignons, poireaux, carottes, navets, petits pois, radis, laitues précoce et graine d'asperge ». Voilà de quoi réaliser un potager gourmand pour cet été !

En parallèle, vous pouvez réaliser sur papier un « plan de cultures potagères » et réfléchir à sa disposition, sans oublier les associations de plantes bénéfiques...

## Le Semis de Tomate : les conseils pour réussir



Bien meilleure que la tomate achetée dans le commerce, elle est souvent plus savoureuse que celle achetée en godet. La tomate que vous allez semer vous permettra de cultiver des variétés différentes et d'en retrouver le vrai goût tout en prenant beaucoup de plaisir !

### Matériel nécessaire pour vos semis de tomates

Multipliez donc les variétés de tomates, c'est l'assurance de découvrir de nouveaux saveurs. Que vous soyez débutant ou jardinier expérimenté, réaliser vos propres semis de tomates est une étape gratifiante qui vous permet de cultiver vos tomates, du semis à la récolte.

**Contenants :** Godets, caissettes, ou pots biodégradables.

**Substrat :** Terreau spécial semis, léger et bien drainé.

**Graines :** Choisissez des graines de qualité, adaptées à vos besoins (variétés précoces, résistantes aux maladies, etc.).

**Pulvérisateur :** Pour arroser délicatement les graines sans les faire bouger.

**Mini-serre ou film plastique :** Pour créer un environnement chaud et humide.

### Technique de semis de tomate

Il faut d'abord vous munir du contenant adapté que vous avez choisi parmi les différentes possibilités : caissette, barquette d'oeufs ou godets (pots), ces derniers étant de plus en plus employés pour ce type de semis.

### 1 – Quand semer les tomates ?

Le semis commence en intérieur dès le mois de février/mars à avril, de préférence sous serre ou au bord d'une fenêtre en évitant le soleil direct.

La température de semis idéale doit tourner autour de 20° à 25°.

La culture de la tomate dure environ 4 mois, il est donc préférable de commencer le semis sous abri assez tôt, dès février ou mars afin de pouvoir mettre en terre au mois de mai.

• Il faudra attendre que le plant soit bien formé avant de le mettre en terre, en extérieur, à partir de mi-mai.

• Dans les régions méridionales, on peut semer en pleine terre dès le mois d'avril. Mais rien ne vous empêche d'acheter des plants de tomates déjà formés et de les replanter dans votre jardin.

### 2 – Démarrer un semis de tomate :

Commencez par faire un lit de gravier pour faciliter le drainage (2 à 3 cm). Si cette opération n'est pas obligatoire, elle est fortement recommandée pour éviter que les racines ne pourrissent.

Ce n'est pas obligatoire si vous utilisez des conte-

nants du type barquette d'oeufs, godet en fibres naturelles.

• Ajoutez du terreau spécial semis jusqu'à 2/3 de la hauteur du contenant et tassez légèrement.

• Complétez ensuite pour remplir jusqu'en haut.  
• Semez les graines. Espacez d'environ 4 cm en tout sens s'il s'agit d'une caissette. Quelques graines suffisent au milieu s'il s'agit d'un pot.

### 3 – Après le semis, l'entretien :

Il faut arroser régulièrement de manière à maintenir le substrat légèrement humide, sans inonder le contenant. L'utilisation d'un petit pulvérisateur est recommandé pour les premières semaines.

• Il faut environ une semaine au-dessus de 20° pour voir apparaître les premiers germes. C'est à ce moment que le semis a le plus besoin de lumière.

• Pour un semis en caissette, repiquez en godet dès qu'apparaissent les premières feuilles

• Continuez à arroser régulièrement et apportez éventuellement un peu d'engrais organique.

### 4 – Repiquer en pleine terre :

A partir de début mai, idéalement après les saints de glace afin d'écartier tout risque de gelée, mettez en place dans votre potager ou votre jardin dans une terre enrichie de terreau et d'amendement du type fumier+algues.

• La récolte des tomates se fait environ 4 à 6 mois après le semis selon les conditions de culture.

• Un bon ensoleillement et un arrosage régulier sera la clé de la réussite.

### Les erreurs fréquentes à éviter

• **Semis trop précoces :** Les plants risquent de s'étioler par manque de luminosité.

• **Arrosage excessif :** Cela peut entraîner la fonte des semis (maladie fongique).

• **Problème d'acclimatation :** Avant de les planter en extérieur, habituez progressivement vos plants aux conditions extérieures en les sortant quelques heures par jour pendant une semaine.





**CONTRAT D'ENTRETIEN ANNUEL**

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

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

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

sur les prestations d'entretien de jardin



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



**VENTE DE PLANTES**

aux particuliers et aux professionnels

Fruitiers • Arbres • Arbustes

• Rosiers • Conifères • Vivaces

Ouvert les lundi de 13h à 18h

du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h

le samedi de 9h à 12h



Siret: 8027140 00015 - © JDM Editions/Edith

28 rue de Wittisheim • **BINDERNHEIM**

03 88 85 42 55 • 06 38 19 52 31

www.saintpaul-espacesverts.fr



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



Pensez à vos tailles d'hiver



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

Devis Gratuit

Bénéficiez de

**50%**

de réduction d'impôt sur l'entretien de votre jardin

Voir conditions, selon la loi en vigueur

SJ SERVICES à LA PERSONNE

32 rue de la Digue • **BOOFZHEIM** • 06 71 59 59 10

www.arts-et-paysages.fr • Retrouvez-nous sur



**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



Siret n° 4397176800027 - © JMD Editions/Edith

06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140

**STOTZHEIM**



contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr

## Bienfaits des noix : les fruits à coque, des atouts cœur !

Les noix sont de véritables concentrés d'énergie. En plus d'être savoureuses, elles se révèlent être de puissants antioxydants et aideraient ainsi à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers.



Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, pistaches, noisettes... Les fruits à coque sont consommés partout dans le monde et ils sont aussi savoureux que leur utilisation est variée. Souvent boudées parce qu'elles sont grasses et parce qu'elles peuvent causer des allergies, les noix devraient pourtant être intégrées dans notre alimentation, car elles sont un véritable atout santé.

### Noix, noisettes, amandes : quel type de noix choisir ?

Dans le langage commun, on emploie volontiers le terme de noix pour désigner toute la famille des fruits à coque ou fruits à écales, dans laquelle on retrouve les noix, fruits du noyer, mais aussi :

- les fruits secs akènes ou indéhiscents : noisette, noix de cajou...
- les drupes : noix, amande, pistache...
- les gousses : arachide, cacahuète...

Amandes, noix, noisettes, pistaches... : mettre tous ces fruits au menu tous les jours a des effets très bénéfiques reconnus pour la santé : baisse du risque de mortalité, du risque de cancer du pancréas, amélioration nutritionnelle.

Ces fruits ont pour point commun d'être riches en graisses mono et poly-insaturées, ce qui fait d'eux des aliments perçus comme presque « interdits » pour beaucoup, car ils sont caloriques, mais à tort ! Il s'agit là de « bon gras », celui qui permet de diminuer le taux de cholestérol. Et comme les fruits à coque sont riches en fibres, une petite poignée suffit à contenter son appétit.

En moyenne, 85 % des matières grasses des fruits à coque sont non saturées.

Les fruits à coque contiennent également des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux : calcium, magnésium, phosphore et potassium, et des oligo-éléments : zinc, cuivre.

Les noix contiennent de la vitamine E, un antioxydant puissant combattant les radicaux libres responsables de l'oxydation des cellules. Elles renferment aussi des stérols végétaux (ou phytostérols) qui réduisent eux aussi le taux de cholestérol.

Plusieurs études mettent en avant qu'une consommation régulière de fruits à coque a des bienfaits sur la santé :

- diminution du taux de mauvais cholestérol ;
- diminution du risque de maladies cardiovasculaires ;
- diminution du diabète de type 2 ;
- diminution du risque de calculs biliaires ;
- diminution du risque de certains cancers, et notamment du cancer du côlon chez les femmes.

Toutes ces vertus en inciteront plus d'un à intégrer les fruits à coque dans son alimentation, sans en abuser bien sûr. **Attention toutefois** : les noix constituent l'une des principales sources d'allergie alimentaire, au même titre que le lait, les oeufs, le soja, les crustacés ou encore les fruits et le blé.

### Fruits à coque et allergie : la vigilance est de mise

L'allergie aux fruits à coque se déclare souvent dès le plus jeune âge et peut être extrêmement dangereuse à l'âge adulte. Ces fruits contiennent en effet des allergènes, et principalement de l'albumine 2 S et la viciline.

Dans les formes modérées d'allergie, les noix peuvent entraîner des rougeurs, maux de tête ou gonflement des lèvres ou de la langue. Mais la réaction allergique peut être beaucoup plus violente et entraîner un choc anaphylactique.

### 30 g de fruits à coque par jour font moins grossir

De récentes études(1) apportent de nouveaux bienfaits : les mangeurs de fruits à coque ont moins d'obésité et de maladies associées (hypercholestérolémie, diabète, hypertension, etc.).

Les portions recommandées sont celles du régime méditerranéen – qui inclut les fruits à coque : 30 g/jour. Ils contiennent 15 nutriments essentiels, des graisses insaturées bonnes pour le cœur et des fibres pour une sensation de satiété satisfaisante. Petits, mais costauds, les fruits à coque !

### Noix et fruits à coque – Le saviez-vous ?

Lorsque vous achetez des fruits à coque entiers, veillez à ce que les coques soient propres et surtout sans fissures. Une fois décortiqués, ils doivent être de taille et de couleur homogène. Ces précautions étant prises, découvrez la noix de Grenoble.

### La noix de Grenoble

La noix de Grenoble est celle que l'on a tendance à nommer « noix » tout court ! Son nom scientifique est Juglans spp. C'est le fruit du noyer. Elle bénéficie depuis 1938 d'une Appellation d'origine contrôlée (AOC) protégeant sa provenance et sa qualité. La noix de Grenoble regroupe plusieurs variétés : Franquette, Mayette et Parisienne.

### Noix de Grenoble : les caractéristiques nutritionnelles

#### Des acides gras essentiels

70 % des lipides contenus dans la noix sont des acides gras polyinsaturés, dont 1/5ème sous forme d'oméga-3. La noix contiendrait même la proportion idéale d'oméga-3 par rapport à son taux d'oméga-6 : en excès, les oméga-6 empêchent l'organisme d'exploiter correctement ses sources d'oméga-3, ce qui est souvent le cas dans les assiettes occidentales.

#### Des antioxydants

De tous les végétaux, la noix compte parmi les plus riches en antioxydants. Elle contient 9 composés phénoliques, qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

La noix contient également de la mélatonine, un antioxydant qui en plus est une substance indispensable à la régulation du sommeil.

La noix présente un indice TAC (Total Antioxidant Capacity soit la capacité antioxydante totale) très élevé, soit 4 062 µmol pour 30 grammes de noix. Cette mesure s'exprime en micromole (µmol).

#### Des phytostérols

Les phytostérols ou stérols végétaux pris quotidiennement diminueraient le taux de mauvais cholestérol.

#### Des fibres

Une alimentation riche en fibres permet de réguler le transit intestinal, prévient les maladies cardiovasculaires et contrôle le diabète de type 2. Les fibres permettent aussi de réguler l'appétit, car elles provoquent la sensation de satiété.

### Qualités nutritionnelles de la noix de Grenoble

Le tableau ci-dessous présente les valeurs nutritionnelles d'une portion de noix, soit 30 grammes.

<b>Calories</b>	194
<b>Protéines</b>	4,5 g
<b>Glicides</b>	4,1 g
<b>Lipides</b>	19,4 g
> saturés	1,8 g
> monoinsaturés	2,7 g
> polyinsaturés	14 g
> oméga-3	2,7 g
<b>Cholestérol</b>	0 mg
<b>Fibres alimentaires</b>	2 g



### Mangez des noix !

Les noix de Grenoble se consomment fraîches, de mi-septembre à mi-octobre. Les noix sèches se conservent parfaitement toute l'année, à condition de les garder à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Les noix s'apprécient à l'heure de l'apéritif bien sûr, mais aussi en cuisine, à mélanger avec une salade d'endives par exemple, légume avec lequel elles se marient très bien ! Les noix broyées font une savoureuse chapelure, pour enrober poissons et volailles. Elles relèvent également le goût de la plupart des fromages et donnent des desserts très gourmands : tartes, gâteaux, etc.





# MJM

## Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans d'expérience

### Fabrication et pose

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



Nous assurons le service clients !



1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFIELD**

Port. **06 25 39 70 01** • [mjm.fermetures@orange.fr](mailto:mjm.fermetures@orange.fr)

# 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



# HELMBACHER PIERRE Aluminium

Chez votre fabricant en Alsace

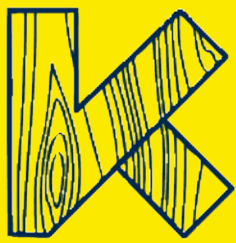
27 ans d'expérience

- 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



# KLEIM MENUISERIE



À VOTRE  
SERVICE  
DEPUIS



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

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS  
DRESSING - PLACARDS  
PARQUETS - VINYLES  
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch  
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 097 00013

### les Bons à savoir de marseille

#### Les meilleurs thés naturels pour prendre soin de sa santé



Le thé constitue après l'eau, la boisson la plus consommée au monde. Ses variétés sont nombreuses tout comme les vertus qu'elle procure à notre santé. Tour d'horizon, faites votre choix !

Le thé est l'une des boissons les plus exceptionnelles qui existent. Le thé vert notamment, très populaire au Japon, brille par ses propriétés antioxydantes et attire de plus en plus l'attention des Occidentaux. Voici les thés incontournables pour leurs qualités médicinales...

#### L'effet positif du thé pour la santé

Le thé a bonne réputation pour la santé ; une réputation confirmée par des études qui montrent que le thé est bon pour la prévention de certains cancers (estomac, poumon, sein, poumon, oesophage).

#### L'activité antitumorale du thé

Il a été démontré que la catéchine principale du thé, l'épigallocatechine gallate (EGCG) un des composés phytochimiques, possède une activité antitumorale forte. Des chercheurs du Canada ont démontré que parmi toutes les molécules d'origine nutritionnelles étudiées, l'EGCG est la plus puissante pour bloquer le facteur de croissance de néo-vasseaux sécrété par les cellules cancéreuses.

#### Vertus et bienfaits du thé sur la santé

Le thé est riche en antioxydants, et surtout en flavonoïdes et en catéchines, qui agissent sur les fonctions du sang et notamment sur l'agrégation de plaquettes dont le dysfonctionnement est à l'origine de caillots (thombus) qui bouchent les artères. > un apport en thé

noir réduirait l'agrégation plaquettaire d'environ 15 %.

Des études épidémiologiques démontrant que le thé noir abaisse le risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Prendre 3 tasses de thé noir par jour fait baisser le risque d'infarctus d'environ 11 %.

Autre point positif, les effets antioxydants des catéchines, les antioxydants du thé, joueraient un rôle positif pour prévenir le vieillissement et de l'ostéoporose.

#### Le thé vert à la menthe bio

Résultant de l'infusion de feuilles de thé vert et de menthe, le thé à la menthe est excellent par sa forte teneur en antioxydants qui permettent de lutter efficacement contre les risques de maladies cardiovasculaires ainsi que le vieillissement.



Le thé vert (sans fermentation) : les feuilles du théier sont séchées aussitôt après la cueillette. Pauvre en théine, mais très riche en vitamines et antioxydants, il est le thé le plus réputé pour ses vertus médicales. On le retrouve ainsi aussi bien dans nos tasses que dans les crèmes de soin, gommages ou huiles de massages... Le thé vert, un rafraîchissant pour vos papilles... et votre peau

Les thés verts du Japon sont les plus riches en catéchines et donc en pouvoir antioxydant.

D'autres études soulignent que consommer du thé vert aide à combattre l'insulino-résistance. Le thé vert peut aussi aider à la régulation du poids.

Les capacités du thé vert à augmenter les dépenses d'énergie et l'oxydation des graisses semblent spécifiquement dues aux catéchines qu'il contient. La consommation de thé, en limitant la baisse de la dépense énergétique grâce à son très faible apport énergétique, aide la perte de poids plus rapide et limite avec succès la reprise de poids en fin de régime.

Riche en vitamine C, en fer et en manganèse, la menthe possède des vertus antiseptiques, digestives et stimulantes. Elle est même conseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.

Le thé vert Matcha est réputé pour être le plus riche en antioxydant.

#### Le thé vert au citron bio

Si vous aimez siroter une tasse de thé vert, vous pouvez également profiter de certains avantages pour la santé. En effet, le thé vert combiné avec du citron permet d'augmenter les vertus antioxydantes de celui-ci.



Selon une étude de l'Université Purdue, aux États-Unis, les catéchines, des antioxydants présents dans le thé vert, sont mieux absorbées par l'organisme lorsqu'elles sont accompagnées de citron et de vitamine C. Alors que dans pour un thé normal, 80 % des catéchines seraient détruites dans le système digestif avant de pouvoir passer dans le sang.

Ces antioxydants participent à la prévention du cancer et des troubles cardiovasculaires comme l'infarctus.

Les citrons sont riches en vitamine C, un antioxydant qui améliore votre système immunitaire et réduit l'inflammation. L'acide folique, la vitamine B et les minéraux contenus dans les citrons donnent à votre peau et à vos cheveux un coup de pouce.

#### Le thé vert à l'ananas bio

Le thé vert à l'ananas est reconnu pour ses vertus amincissantes.



De plus, l'ananas contient de la vitamine C, du bêta-carotène et du manganèse qui participent à la prévention des effets nocifs des radicaux libres (maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, etc.)

La bromélaïne, l'ingrédient actif de l'ananas aux propriétés multiples.

La consommation de thé à l'ananas est particulièrement conseillée en cas de cellulite, de rétention d'eau ou de poids excessif.

#### Comment faire du thé à l'ananas ?

Pour faire du thé à l'ananas minceur :

- Faire bouillir dans 2 litres d'eau des pelures d'ananas, la couronne et les restes d'un ananas bio bien mûr.
- Ajoutez 3 cuillères de thé vert en vrac dans l'eau et laissez infuser pendant 8 minutes.

Filter et servir chaud ou si vous préférez le consommer froid, placez-le au réfrigérateur.

Suite page 14

**Actifen**

Devis **GRATUIT**  
pour neuf et rénovation

• Fenêtres : PVC - Bois - Alu  
• Volets battants : Bois et Aluminium • Volets roulants  
• Stores & BSO : intérieures et extérieures

36 rue du Cygne à HILSNHEIM 06 80 77 43 80  
03 88 85 98 63 • www.actifen.fr

Site n° 50518905000014

LA QUALITÉ A UN NOM  
**PVC • ALU • BOIS**  
*Une entreprise Alsacienne !*  
*Fabrication allemande*

**HEWE FRANCE**

**SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE  
FONT LA DIFFÉRENCE**

**A DÉCOUVRIR...**

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

**NOUVELLE GAMME  
PORTES - FENÊTRES**

hewe-france@orange.fr  
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**

Site n° 534026260000 - JDH Edition

**Menuiserie  
UTTER & CIE**

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

**ARTISAN FABRICANT DEPUIS PLUS DE 80 ANS**

*sur mesure*

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

**MICHEL RENOV'**  
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**

**RGE ECO artisan**

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

Site n° 5172 053 109 00025

**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

DEVIS GRATUIT

Dépannage et Rénovation

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

Sàrl **E2R**

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

devis gratuit

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

**Intervention rapide**

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

Suite de la page 12

### Le thé au thym bio

Le thym est considéré comme une herbe médicinale. Depuis des siècles, on attribue au thym des vertus anti-inflammatoires, cicatrisantes, régénérantes, tonifiantes et antiseptiques. Ainsi, outre le fait qu'il favorise la digestion, le thé au thym aide à soigner la toux, la grippe et les bronchites.



Le thé au thym a des propriétés antibactériennes qui permettent de lutter contre les parasites intestinaux et favoriser un tube digestif sain.

Si vous vous sentez anxieux, une tasse de thé au thym aura un effet calmant et déstressant.

### Astuce

Un thé de bonne qualité mal infusé apporte moins de polyphénols qu'un thé usuel bien infusé.

Il faut **infuser le thé au moins 5 minutes et idéalement de 8 à 10 minutes**, avec une eau non bouillante, à une température plus proche de 80°C (au-delà, les polyphénols sont dénaturés).

### Le thé vert au jasmin bio

Tout comme la menthe, le jasmin est reconnu pour ses **vertus digestives**. Mais il possède aussi des vertus apaisantes et favorise l'élimination des toxines articulaires.



Pour un bon thé au jasmin, il faut absolument s'assurer que le thé soit bien parfumé avec des **fleurs naturelles** et pas avec un parfum de synthèse.

Ces fleurs qui parfument le thé vert sont d'ailleurs recommandées contre les maux de tête, et favorisent un sommeil réparateur.

### Le thé vert au gingembre bio

**Antalgique**, anti-septique, antispasmodique, le gingembre est reconnu pour stimuler le cerveau et la circulation sanguine.



Riche en amidon et en protéines favorables à la digestion, le gingembre est aussi recommandé pour les bronchites chroniques et pour redonner de l'éclat au teint.

Le gingembre dans le thé vous aidera à **lutter contre les troubles digestifs** et viendra à bout de vos éventuelles nausées.

**HÉLECTRICITÉ HIRLMANN**

Électricité générale  
Étude, conception et dépannage

**NEUF et RÉNOVATION**

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

**Les bienfaits insoupçonnés du gingembre** : le gingembre est surtout connu pour ses effets aphrodisiaques et sa capacité de stimulant sexuel. Mais cette vertu n'est pas la seule, et de loin !

### Le thé à l'érable bio

Source de protéines, de vitamines, de glucides et de minéraux, l'érable, riche en manganèse, facilite le transit intestinal grâce à ses fibres.

Le thé à l'érable au goût unique et raffiné est riche en **antioxydants**. L'érable s'infuse exclusivement dans du thé noir. Des études scientifiques lui suggèrent même un potentiel anticancéreux.

### Le thé noir plus fort en caféine pour le matin

Le **thé noir** : c'est le plus répandu en Europe (et notamment en Grande-Bretagne) où il représente 80 % de la consommation de thé.

À la différence du thé vert, le thé noir est fermenté : il est donc moins riche en vitamines et antioxydants (polyphénols), mais plus fort en caféine. Connue pour ses effets excitants et son goût prononcé, il est idéal le matin.



### Le thé rouge bio

Appelé aussi **Rooibos**, le **thé rouge bio**, à la saveur douce, est riche en vitamines, mais pauvre en théine et en caféine, ce qui lui permet d'être consommé à tout moment de la journée.

Riche en antioxydants, le thé rouge lutte contre les effets du stress, les problèmes cardiovasculaires et freine le vieillissement cellulaire.

Le **thé Rooibos – ou thé rouge – est la boisson nationale d'Afrique du Sud.**

Le thé rouge Rooibos ne contient pas de **théine et très**

San Bao

RELAXATION BIEN-ÊTRE BEAUTÉ

Pensez aux bons cadeaux pour la St Valentin

LPG : Minceur - Cellulite - Fermeté  
Soins 100% Naturels

Venez découvrir la nouvelle génération **CELLU M6 ALLIANCE**

Prenez vite RDV pour votre bilan personnalisé **OFFERT\***

Et profitez d'Offres Exceptionnelles sur vos cures!

32 rue du Castel - 67680 Epfig  
san-bao@orange.fr - www.san-bao.info  
03 88 85 20 41 - 07 81 34 87 02

peu de tanins. Il est très digeste, très riche en **sels minéraux, en vitamine C et antioxydants**.



La saveur du thé rouge bio et équilibrable Rooibos est **plutôt douce** (même sans ajout de sucre) **et a un léger goût de noisette**.

Alors que la mono-culture du rooibos conventionnel entraîne de nombreuses dérives (utilisation de pesticides chimiques, insalubrité, etc.), le rooibos issu de l'agriculture biologique et du commerce équitable garantit un **produit de qualité et responsable**.

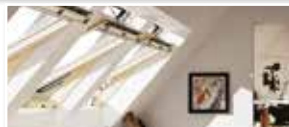
Le thé Rooibos – thé rouge- **100 % récolté et transformé sur place** pour un maximum de valeur ajoutée pour les producteurs.



# EBS FERMETURES

Revendeur Internorm

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



## SHOWROOM

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

Siret n° 493 955 777 00039



Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne

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

sebastien.entz@orange.fr • [www.ebsfermetures.com](http://www.ebsfermetures.com)

# Alsa'Baie

Fourniture, pose, réparation et SAV de :  
Fenêtres • Portes • Volets • Moustiquaires

*L'ouverture de demain !*



**OFFRE SPÉCIALE PORTES D'ENTRÉE**

valable jusqu'au  
31 mars 2025



Devis gratuit

Fabrication  
Allemande

Savoir-faire  
de plus de 15 ans

Julien JANICZEK • FRIESENHEIM  
06 76 54 43 83 • [alsacebaie@gmail.com](mailto:alsacebaie@gmail.com)

Siret n° 927 657 007 00013



# THERMELEC

PHOTOVOLTAÏQUE & IRVE

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

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

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

OFFRE SPÉCIALE  
KIT AUTOCONSOMMATION 3 KW  
AVEC MICRO ONDULEUR



Fabriqué en France

À partir de  
**5990€ TTC**  
hors subvention  
\*fourniture et  
pose incluse

APsystems

16 rue de Nairobi  
67150 ERSTEIN

[www.thermelec-grandest.fr](http://www.thermelec-grandest.fr)

09 86 64 39 61

[contact@thermelecpro.com](mailto:contact@thermelecpro.com)



DEVIS GRATUIT

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

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



une solution  
de rénovation  
rapide et durable

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



APRES



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



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](http://www.atelier-du-bois-alsace.fr)



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

Siret: 676 780 549 00012

# JS VERRE DECOR SaRL

Vitrerie Miroiterie

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

Siret: 493 256 614 00014

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](http://www.jsverredecor.com)



Du lundi au vendredi de 8<sup>h30</sup> à 12<sup>h</sup> et de 14<sup>h</sup> à 17<sup>h30</sup> Fermé le mercredi après-midi

## MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Mars 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 19 février 2025

### UNIQUEMENT 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 marsel

### Dimanche 2 février

#### PLOBSHEIM - Loto spécial St Valentin

Loto Spécial St Valentin à la salle des fêtes de Plobsheim à 14h30. Ouverture de la salle à 13h. Nombreux lots de valeur « Un weekend pour 2 personnes », « Weekend insolite pour 2 personnes », « Jacuzzi pour 2 personnes », « Smartphone », « Télévision » et nombreux lots de valeur. Le carton : 4,00€, 5 cartons achetés, le 6<sup>ème</sup> offert. Renseignements et réservations au 06 84 30 20 74 ou [loto.plobsheim@gmail.com](mailto:caplobsheim@gmail.com). Buvette et restauration sur place.

### 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 »

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.

### Du 25 janvier au 2 février 2025

#### ESCHAU - S'Eschauer Schofseckel theater

Vous présente une comédie en 3 actes «ERHOLUNG IN SPANIE» traduite en alsacien par Gilbert HUBER. Introduction de la soirée par des jeunes avec un sketch «UFM MARIK» de Thierry SCHMITT.

31 janvier à 20h00

1<sup>er</sup> février à 20h00

2 février à 14h30

Foyer Saint Trophime 24 rue de la première Division

Blindée 67114 ESCHAU.

Réservation chez Armand Schwentzel au 07 60 71 41 21 de 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00.

### Dimanche 9 février

#### DIEBOLSHEIM - Couscous Royal façon Joséphine sur place ou à emporter

L'AS Diebolsheim-Friesenheim vous propose à partir de 12 heures au club house, un couscous royal - dessert et café au prix de 21 € pour les adultes et 10 € pour les enfants de 7 à 12 ans. Réservation payante obligatoire. Chèque à l'ordre de l'ASDF. Réservations après 18 heures chez : Rivet Bruno au 07.62.03.02.21. 4, rue des boulevards 67860 Friesenheim ou Meyer Claudine au 06.21.58.67.07. 31, rue principale 67860 Friesenheim.

### Samedi 15 février

#### VALFF - Théâtre en dialecte (Alsacien)

La Chorale Ste Cécile vous invite à sa soirée théâtrale avec une pièce interprétée par la troupe de SCHERWILLER. «D'R DAME SCHNIEDER». Luststeck en drei Akt vo Alphonse GLOCK. Début de la représentation à 20 heures. Petite restauration sur place. Placement libre.

### Dimanche 16 février

#### KRAUTERGESHEIM - Journée choucroute

Nous vous invitons à notre journée choucroute, animée par le duo Fernando, à partir de 11h30 à l'espace loisirs Joseph LOTZ. Menu: entrée, choucroute, dessert et café au prix de 30 euros. Renseignements et réservations au 07.81.00.15.47 ou 03.88.95.70.26

### 15 février et 16 février 2025

#### FRIESENHEIM - Théâtre alsacien

L'amicale des sapeurs-pompiers de Friesenheim vous présente une pièce en 3 actes «Gedachtnis Durichbruch» de Bernd Gombold interprété par le Théâtre Verein de Mackenheim. Représentation à 20h et dimanche 16 février à 11h30 avec repas (soupe, bouchée à la reine et dessert). Réservation au 06 35 56 52 90 ou 06 79 91 93 89.

### Samedi 22 février

#### SERMERSHEIM - Soirée théâtre Alsacien

L'amicale des Sapeurs Pompiers de Sermersheim organise sa soirée théâtrale avec la troupe du Cercle Saint Maurice de Fegersheim. Cette année la pièce s'intitule « Grand Malheur». La pièce, une comédie en trois actes qui nous promet des fous rires. Début de la représentation à 20h30. Petite restauration sur place. Réservation au 06-27-15-36-38 ou par mail [pompier.sermersheim@gmail.com](mailto:pompier.sermersheim@gmail.com).

### Samedi 22 février

#### HINDISHEIM - Super loto de l'US Hindisheim

Les footballeurs organisent un Super Loto Salle ST Etienne à 20h. Ouverture à 18h. Sont à gagner : 1 bon d'achat de 600€, 1 spa ou night day 2p, 1 week-end en Forêt Noire 2p, 1 ordinateur portable, 1 télé, des shopping-pass multi enseignes, des bons d'achat, des corbeilles garnies... et bien d'autres beaux lots. 4€ le carton, 20€ les 6 - CB acceptée. Tél 03 88 68 50 62. Buvette et petite restauration sur place. La recette de ce loto servira à améliorer nos installations sportives.

### Mardi 25 février

#### BOOFZHEIM - Don du sang

La prochaine collecte de sang aura lieu de 16h30 à 20h dans la salle des fêtes, rue de l'église. Après votre don, une collation vous sera offerte par l'amicale qui en profite également pour vous souhaiter une belle année 2025. Pensez à votre pièce d'identité. Venez nombreux, une surprise vous attend !

### Du 15 février au 1 mars 2025

#### WITTERNHEIM - Théâtre Alsacien

La troupe de théâtre alsacien de Witternheim vous propose une pièce de théâtre en 3 actes de Claudy von de Schwyz intitulée «D'Flitterwuche». Les dates de représentations sont le samedi 15 et 22 février 2025 et le 1<sup>er</sup> mars 2025 à 20h00 et les dimanches 16 et 23 février 2025 à 14h00 à la maison du temps libre rue de Hilsenheim. Petite restauration sur place. Réservations auprès de Marie-Jeanne Kretz au : 06 33 23 90 86.

### Samedi 1 mars

#### HUTTENHEIM - Super loto

Le Lions Club de Benfeld-Erstein organise un grand Loto dans la salle des Fêtes de Huttenheim à 20h. Ouverture de la salle à 18h30h. Nombreux bons d'achats de 500€, 400€, 300€, 200€, 100€ et autres lots de valeur: téléviseur, trottinette électrique, console, PC portable, tablette, etc. 4€ le carton, 20€ les 6. Buvette et petite restauration sur place. Réservations et renseignements au 06 84 81 60 66.

### Dimanche 2 mars

#### GERTWILLER - Théâtre en dialecte (Alsacien)

L'amicale des Sapeurs-Pompiers organise sa soirée théâtrale en dialecte. La pièce «S'lustige Ur-schel» de Joseph Haefefe, est jouée par la troupe «D'Beschebariebuehn» de Bischoffsheim à la salle de la Kirneck à partir de 13h45. Petite restauration sur place. Réservations et renseignements auprès de Mme Christiane RISS : 03 88 08 10 85. Prix de la place 10€ dont 1€ sera versé à l'œuvre des Pupilles des Sapeurs-Pompiers.

### Dimanche 2 mars

#### OSTHOUSE - Bourse puériculture, jouets et vêtements d'enfants

Le CSBO organise de 8h30 à 14 h , une Bourse puériculture, jouets et vêtements d'enfants dans sa salle polyvalente. Buvette et petite restauration. Parking assuré. Renseignements et réservation auprès de Sonia Andres au 07 80 17 92 34 ou par mail : [sonia.andres1104@yahoo.com](mailto:sonia.andres1104@yahoo.com).

### Samedi 8 mars

#### COLMAR - « Milk'Shake ton Booty » à la soirée Belles de scène

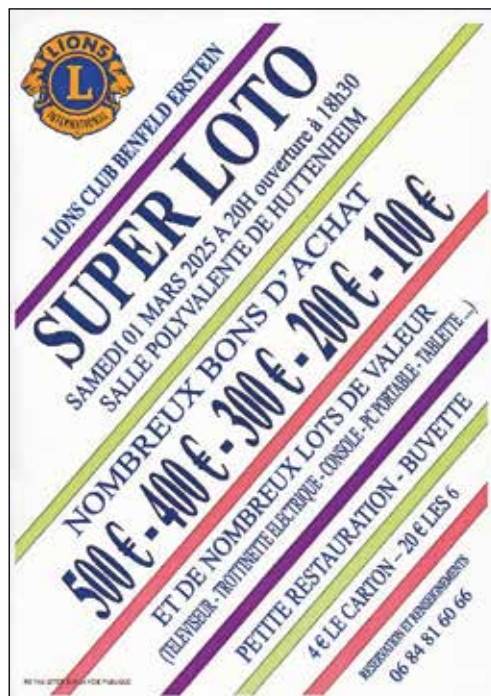
La quatrième édition des soirées Belles de scène se déroulera à 19h au Grillen de Colmar. Elle est présentée par la pétillante meneuse de revue Coco Das Vegas des Pin-Up d'Alsace. Cette soirée est l'occasion de venir apprécier l'univers burlesque, glamour et ultra pailléte de la quinzaine d'artistes en herbe. Alors n'attendez pas pour réserver vos places : <https://www.billetweb.fr/soiree-belles-de-scene2> et venir les encourager. Tarif : 12 €.

### Dimanche 9 mars

#### ROSSFELD - Bourse Puériculture

L'association Parents Actifs organise sa première Bourse Puériculture, dans la salle des fêtes de Rossfeld. Nous vous attendons de 9h à 13h. Buvette et petite restauration. Renseignements et inscriptions auprès de Sarah BIDAL par mail : [sarahbidal.parent-sactifs@gmail.com](mailto:sarahbidal.parent-sactifs@gmail.com).

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



## le Journal de marsel

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 TI 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.





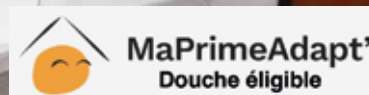
# UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE



**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



... Selon la loi en vigueur - Siret n° 827 640 728 00017 - © JDM Editions/Edith

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**

**KÜCHEN ATELIER**  
ESCHBACH & EDMONDS  
Votre cuisiniste à 2 pas de chez vous

*Nous parlons  
français*



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

**Miele**

**GAGGENAU**

**SIEMENS**

**LEICHT**

**BOSCH**

**NEFF**

De la nature  
à votre assiette

## Empanadas Chiliennes à la viande et aux olives

Recette réalisée par Santiago

### Pour la farce :

- 3 kg de viande (de préférence du bœuf, comme du rumsteck ou du paleron hachée)
- 3 kg d'oignons hachés
- 10 g de cumin
- 5 feuilles de laurier
- 50 g de sel
- 10 g de poivre
- 500 g d'olives (de préf. noires ou vertes, dénoyautées)
- 12 œufs durs
- 300 g de raisins secs
- 300 g de vin rouge
- 10 g de paprika
- 10 g d'origan

### Pour la pâte :

- 3 kg de farine
- Eau (quantité suffisante pour obtenir une pâte souple)
- 140 g de beurre (fondu)
- 50 g de sel
- 300 g de vin blanc

### 1. Préparer la farce :

- Dans une grande poêle ou une casserole, chauffez un peu d'huile et ajoutez les oignons hachés. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides et tendres.
- Ajoutez la viande hachée dans la poêle avec les oignons. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre, le cumin, le paprika et l'origan. Ajoutez les feuilles de laurier entières et mélangez bien pour que les saveurs se mélangent.
- Versez le vin rouge et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'alcool s'évapore, env. 10-15 min. Remuez de temps en temps.
- Ajoutez les olives coupées en rondelles et les raisins secs. Faites cuire encore quelques minutes pour bien mélanger le tout.
- Retirez du feu et laissez refroidir. Une fois refroidie, retirez les feuilles de laurier et incorporez les œufs durs coupés en petits morceaux.

### 2. Préparer la pâte :

- Dans un grand bol, mélangez la farine et le sel.
- Ajoutez le beurre fondu et le vin blanc, et commencez à mélanger à la main.
- Ajoutez progressivement l'eau jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. La pâte doit être ferme, mais pas collante.
- Pétrissez pendant 5 à 10 min jusqu'à ce que la pâte soit lisse et bien mélangée. Si nécessaire, ajustez la quantité d'eau ou de farine pour obtenir la bonne texture.
- Couvrez la pâte d'un linge propre et laissez reposer pendant environ 30 min pour qu'elle soit bien hydratée.



**Restauranteur Italien**  
Pizzas artisanales · Viandes · Pâtes Italiennes

Tous nos plats peuvent être emportés

♥ Pensez à réserver pour la St valentin ♥  
Le menu est en ligne sur notre site

Nos suggestions hebdomadaires, et du lundi au vendredi midi, notre plat du jour sur notre site : [www.casajulia.fr](http://www.casajulia.fr)

Commandez vos plats et pizzas

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

*Nos horaires*

Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 19h à 22h  
Samedi de 19h à 22h  
Dimanche fermé

**32 rue de la 1<sup>ère</sup> division blindée  
ESCHAU · 03 88 64 27 10**

©JDM Editions /Edith

### 3. Former les empanadas :

- Divisez la pâte en petites boules de taille uniforme (env. de la taille d'une noix)
- Etalez chaque boule avec un rouleur à pâtisserie sur une surface légèrement farinée pour obtenir des cercles d'environ 15-20 cm de diamètre.
- Déposez une généreuse cuillère de farce au centre de chaque cercle de pâte.
- Pliez les empanadas en deux pour recouvrir la farce et pressez les bords pour bien les sceller. Vous pouvez utiliser une fourchette pour marquer les bords et leur donner leur aspect traditionnel.



### 4. Cuire les empanadas :

- Friture : dans une grande poêle avec de l'huile chaude, faites frire les empanadas jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes des deux côtés. Retirez-les et placez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de graisse.
- OU
- Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Déposez les empanadas sur une plaque de cuisson légèrement farinée ou recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



### Conseils :

- Vous pouvez remplacer le vin rouge par du bouillon de viande ou de l'eau si vous préférez ne pas utiliser d'alcool.
- Pour un goût supplémentaire, vous pouvez ajouter un peu de piment doux (paprika) ou même une pincée de piment fort.



**Au Vieux Couvent**

6 rue des Chanoines 67860 RHINAU  
03 88 74 61 15 - [www.auvieuxcouvent.fr](http://www.auvieuxcouvent.fr)  
Fermé Lundi soir, Mardi et Mercredi



# Auberge b'm hans



Pensez à réserver

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

Menus à thème du mois  
de Février

Dimanche 2 à midi  
Traditionnelle Bouchées à la Reine

Vendredi 7 et samedi 8 en soirée  
Fondue aux 3 fromages Suisses

Dimanche 9 à midi  
Civet de chevreuil  
et sa garniture hivernale

Vendredi 14 et samedi 15 en soirée  
Moules frite à volonté

Hans sera en congés  
du 17 février au 6 mars inclus

## RECHERCHE

- Serveur(se) et Aide cuisine à temps plein en CDI
- Retraité(e) 2 jours par semaine pour le service du midi

[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

Hôtel\*\*\* Restaurant & Spa



Vivez une escapade  
**AMOUREUSE**

Tarifs des chambres pour 2

Confort : 265€

Supérieure : 275€

Prestige : 300€

Cette offre inclus :

- Une nuit en chambre double
- le petit déjeuner Alsacien servi en buffet
- L'accès au Spa de l'hôtel dès 15h
- Le menu de la Saint Valentin (hors boissons)



Réservez votre soirée

03 88 08 92 58

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



114, rue Principale • VALFF • 03 88 08 92 58

[www.hotelausoleil.fr](http://www.hotelausoleil.fr) • [contact@hotelausoleil.fr](mailto:contact@hotelausoleil.fr)

Ouvert tous les jours midi et soir sauf samedi midi, pensez à réserver

**La St Valentin Au Soleil**  
Menu à 48,50€ par personne (hors boissons)  
Menu proposé le vendredi 14 au soir,  
le samedi 15 au soir et le dimanche 16 à midi

**Petits Préliminaires**  
La profiterole maison à la mousseline  
de saumon fumé maison parfumé  
à l'aneth et gambas marinées  
aux agrumes, carpaccio  
de navet jaune confit au safran bio

**La pomme d'Amour**  
Sorbet pomme verté arrosé  
à la Manzana rouge

**Le filet Mignon de veau**  
aux cèpes et à la crème  
Gâteau de vitelotte aux amandes  
et carottes fane

**Le trio de Tiramisu fait maison**  
Poire camarel beurre salé  
cerise amarena  
fraise tagada/chocolat blanc

**Les mignardises**

Il n'y a qu'un bonheur dans la vie,  
c'est d'aimer et d'être aimé. George Sand

## 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**

les jeudis de 16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>

**ANDLAU**

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>

Votre commerce de proximité



Menu sur réservation

**Menu de la St Valentin : 45€/2 pers.**

- Cœur de la St Valentin accompagné de son pain d'épices
- Tournedos de filet de bœuf, sauce girolles et accompagnement
- Macaron «cœur» à la framboise

Une  
bouteille  
de Crémant  
**OFFERTE**

**Cœur de la  
St Valentin  
au Rouge  
d'Ottrott**

**Pour le plaisir de manger des produits de qualité :**

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

- Colis de viande bovine sur commande
- Produits faits maison
  - Tourte
  - Pâté en croûte...

Vente de graines de  
**TOURNESOL** pour oiseaux



Retrouvez-nous

facebook



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



## Menu de la Saint Valentin

Vendredi 14 février

43,00€/pers  
hors boissons

Accueil Cocktail du Baiser

Amuse Bouche

Sur  
réservation

Tartare de Saumon en avocat sauce Ponzu

Boeuf en croûte sauce Rossini, jumelé  
de sa purée à la truffe et sa traine de légumes

Pavlova aux fruits rouges

Soirée animée par Déborah

Une rose offerte à toutes les dames

## Soirée Couscous

Vendredi 21 février

19,90€/pers  
hors boissons

Soirée animée par  
Alpen Mélodie

Sur réservation



3 rue de Strasbourg • BOOFZHEIM • 03 88 08 53 80

(Pensez à réserver) - Retrouvez-nous sur S'buereheftele

Fermé lundi, mardi et samedi midi

Mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 11<sup>h30</sup> à 14<sup>h</sup> et de 18<sup>h30</sup> à 22<sup>h</sup> - Samedi de 18<sup>h30</sup> à 22<sup>h</sup>

## les 4 astuces marseille

La cellulite... 4 astuce de grand-mère pour s'en débarrasser s'en se ruiner.



La cellulite peut s'incruster partout dans le corps : bras, cuisses et ventre. Mais pas la peine d'acheter des crèmes amincissantes qui coûtent un bras pour l'éliminer ! Heureusement, il existe des recettes de grand-mère pour se débarrasser de la cellulite définitivement et naturellement sans se ruiner. Ces trucs anti-cellulite sont simples, naturels et efficaces.

### 1. La lotion à la caféine

Vous avez l'habitude d'acheter des crèmes anti-cellulite ? Vous avez dû constater que toutes contiennent de la caféine. C'est parce que la caféine est une arme redoutable pour éliminer les graisses et raffermir la peau. C'est aussi un draineur naturel. Eh oui, le café est un anti-cellulite naturel ! Faites donc votre remède maison contre la cellulite en misant sur le citron et le café. Vous allez avoir une lotion maison anti-cellulite très efficace. Pour enlever la cellulite sur les cuisses, cette recette de grand-mère fait des miracles. Préparez-vous 50 cl de café très corsé. Mettez-le dans une bouteille et ajoutez le jus de 1 citron. Fermez. Secouez. Laissez reposer 24 h. Massez les zones concernées avec cette lotion. Attention, vous ne pouvez pas conserver cette crème anti-cellulite maison plus d'une semaine. Cette recette de grand-mère est efficace pour enlever la cellulite sur les cuisses et les genoux.

### 2. L'huile après la douche

Autre astuce pour faire partir la cellulite : le massage avec une huile anti cellulite. Associez les bienfaits du massage et ceux du citron pour lutter contre la cellulite pour faire partir la cellulite. En plus, vous aurez la peau toute douce. Et vous pouvez dire adieu à la peau d'orange ! Mélangez 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron. Tous les jours après votre douche, sur peau sèche, frictionnez vigoureusement les zones où se trouve la cellulite. Continuez jusqu'à ce que votre peau ne soit plus grasse.

## Restaurant traditionnel à Gerstheim

Bell Alsace

## Menu de la St Valentin...

52€ par personne hors boissons

Menu unique, carte et suggestions  
non disponibles

Amuse-bouche selon l'inspiration du chef

Fraicheur de tourteaux aux fines herbes, salade de mâche

ou

Oeufs parfait, mousseline de chou fleur et truffes

Bonbon de caille au foie gras, jus réduit au Porto,  
embeurrée de chou vert

ou

Filet de Sandre et ravioles d'écrevisses, sauce crémée,  
julienne de légumes

Douceur chocolatée et son coeur coulant



Pensez à réserver

« 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 »

10 rue du Ried · Gerstheim · 03 67 99 77 10



restaurant.bellalsace@gmail.com

### 3. Formule express à l'huile essentielle de citron

L'huile essentielle de citron a une action raffermissante pour lutter contre la cellulite. Elle répare les tissus abîmés par les amas graisseux. Et elle est efficace pour combattre la cellulite et faire disparaître la peau d'orange. Ce remède de grand-mère contre la cellulite vous aidera à vous en débarrasser. Mélangez une cuillère à soupe d'huile de jojoba et 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Massez les zones concernées avec ce mélange, le matin et le soir.

### 4. Formule aroma-massage complète

Cette recette de grand-mère est un véritable traitement anticellulite en profondeur. C'est un traitement naturel efficace contre la cellulite incrustée.

Prenez 1 flacon propre de 100 ml. Versez-y 94 ml d'huile d'argan. Ajoutez 1 ml d'huile essentielle d'hélichryse, 2 ml d'huile essentielle de genévrier (80 gouttes) et 3 ml d'huile essentielle de citron (120 gouttes).

Pour profiter au maximum des effets de cette formule, versez-en dans la paume de vos mains. Puis frottez-vous les mains. Enfin, massez les zones concernées pour une action drainante et amincissante, avant de prendre votre douche. Insistez par exemple sur les genoux. Prenez votre douche chaude et continuez à masser en utilisant la technique du palper-rouler. Pincez un pli de peau entre votre pouce, index et majeur. Puis remontez du bas vers le haut, en déplaçant vos doigts. Faites comme si vous faisiez rouler la peau sous vos doigts. On vous prévient : ce n'est pas toujours très agréable ! La chaleur dégagée par l'eau va permettre de maximiser l'effet anti-cellulite de ce traitement. Elle va faciliter la pénétration du remède dans les tissus pour avoir une action plus efficace en profondeur.

**Attention :** si vous avez des problèmes importants de circulation sanguine ou si vous avez des bleus facilement... Évitez cette technique pour supprimer la cellulite. Préférez un massage traditionnel par frictions pour retirer la cellulite.



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

### Week-end des 8 et 9 février

<b>ROSSBIFF de cheval</b> .....	12€
Garniture de knepfle maison ou salade de pommes de terre .....	2,50€
Souris d'agneau .....	18€
Blanquette d'escargots au Chablis .....	17€
Cuisse de coq sauce Riesling .....	16€
Onglet de veau aux épices douces, champignon farci .....	17€
Bœckeffe de canard .....	16€
Crêpinette de veau aux châtaignes .....	15€
Aïoli de poissons et fruits de mer .....	19€

### Week-end des 14/15 et 16 février Saint Valentin

#### Notre menu de la SAINT-VALENTIN

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

Crème Homardine aux petits croûtons

Salade aux filets et œuf de caille, chiffonnade de ventrèche, crumble de parmesan aux noisettes, perles de grenade

**OU**

Salade de saison, rémoulade aux deux céleris et écrevisses, marinade de saumon à la betterave et Campari

Oreiller de noix de St Jacques et duo d'écrevisses, sauce Maltaise, risotto au citron vert

**OU**

Magret de canard aux baies de Sichuan, petits légumes, crêpes légères de pommes de terre

Duo de mousses -framboise et litchi-, pétales de roses et fruits frais

**OU**

Cœur façon Paris-Brest, mousseline pralinée, des poires pochées au vin de Saint Amour

Cuisses de grenouilles .....	18€
Les deux plats de la Saint Valentin au choix .....	20€
Araignée de veau aux pleurotes .....	17€
Rognons blancs .....	15€
Joues de bœuf au vieux bordeaux .....	17€
Blanquette d'agneau aux haricots blancs .....	18€
Ris et rognons de veau braisés au Porto .....	22€
Filets de caille aux raisins .....	22€
Entrecôte de bœuf aux baies de Sichuan .....	20€

### Week-end des 22 et 23 février

<b>Couscous traditionnel</b> .....	17€
<b>Couscous de la mer</b> .....	19€
Civet de porc aux 5 viandes -recette ancienne- .....	17€
Paupiette de veau au jambon Serrano.....	16€
Rumsteack d'agneau.....	18€
Cordon bleu de volaille.....	16€
Tripes de veau au cognac.....	16€
Tête de veau sauce gribiche.....	16€
Travers de bœuf braisés .....	16€
Faux filet de bœuf Limousin au poivre vert.....	18€

### Week-end des 1<sup>er</sup> et 2 mars

<b>Bœuf gros sel et ses garnitures</b> .....	16€
Avec potage.....	18€
Petit salé aux lentilles aux 4 viandes .....	17€
Bouchée à la Reine.....	15€
Bouchée de poissons et fruits de mer .....	18€
Emincé de veau Zurichoise .....	17€
Gardiane de taureau.....	17€
Pieds et paquets comme à Marseille.....	17€
Piperade de volaille basquaise .....	14€
Rôti de veau Orloff.....	17€
Noisettes de biche sauce Diane.....	20€

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

#### Du lundi au vendredi Menu du Jour

Plat seul avec salade emporté ou livré 8,30€ place 9,70€

Entrée ou potage et plat **OU** plat et dessert 9,80€/11€

Entrée, plat et dessert 11,80€/13€

**Menu du samedi** : 12€ plat seul avec salade,  
14,50€ avec entrée ou plat - 16,50€ menu complet

**Formule TARTES FLAMBÉES :**  
Vendredi, Samedi, dimanche soirs et jours fériés  
1 achetée = la même OFFERTE  
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

**Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05**

## la Cuisine de marseille



### Des crêpes parfaites pour régaler toute la famille

Ingrédients (pour environ 8-10 crêpes) :

- 250 g de farine de blé
- 2 œufs
- 50 g d'huile
- 50 g de sucre (optionnel)
- 1 pincée de sel

- 500 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille (facultatif)

Préparation :

Mélangez les ingrédients secs, dans un grand saladier, tamisez la farine avec la pincée de sel (et le sucre si vous voulez des crêpes sucrées).

Faites un puits au centre de la farine et cassez-y les œufs. Mélangez doucement avec un fouet pour intégrer les œufs à la farine.

Petit à petit, versez le lait tout en continuant de fouetter pour éviter les grumeaux. La pâte doit être lisse et fluide. Si elle est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu plus de lait.

Incorporez l'huile à la pâte, ainsi que l'extrait de vanille (optionnel) et mélangez bien.

Si vous avez le temps, laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 30 minutes (cela permet aux crêpes d'être plus légères). Mais vous pouvez passer directement à l'étape suivante.

Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et, si nécessaire, ajoutez un peu de beurre ou d'huile pour graisser légèrement la surface.

Versez une petite louche de pâte dans la poêle chaude et inclinez-la pour répartir la pâte en une fine couche.

Laissez cuire la crêpe pendant environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface.

Retournez-la délicatement avec une spatule et faites cuire encore 1 minute de l'autre côté.

Continuez jusqu'à épuisement de la pâte. N'hésitez pas à graisser légèrement la poêle entre chaque crêpe si nécessaire.

Astuce :

Si vous voulez des crêpes encore plus légères, vous pouvez remplacer une partie du lait par de l'eau gazeuse, ce qui donne des crêpes plus aérées.

Élevage, produits locaux et de qualité,  
vente de viande direct du producteur au particulier.

**En congés du 3 au 15 février**

**Saucisses de carnaval dès le 18 février**

- **Plat du jour à Sand et Illkirch**  
(à emporter ou livraison suivant secteur)
- **Sandwich à Sand**
- **Poulet rôti sur commande**  
(les vendredi et samedi à Sand)

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 • Retrouvez-nous sur** 

**au bon conseil**

**Caviste indépendant et passionné**

**Pus de 1 200 références sur 400m<sup>2</sup>**

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

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

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

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

## la Beauté de marseille

### Mauvais réflexes beauté : 12 gestes qui abîment la peau, mais que nous faisons souvent !

Il est connu que le maquillage abîme la peau, mais on ne pense pas lui faire du tort en la nettoyant. On croit ainsi faire les bons gestes pour s'occuper de sa beauté et de sa peau et pourtant, quelquefois, on devrait s'abstenir...

On croit toujours bien faire et pourtant certains de nos gestes beauté mettent la peau à la torture. Alors, évitez les pires..

#### Faites-vous les 12 gestes qui abîment votre peau ?

##### 1 – Je retire mon lait démaquillant à l'eau très chaude, pour nettoyer en profondeur

L'eau très chaude est à proscrire, **perte de fermeté et pores dilatés en vue...** si vous utilisez un nettoyant à l'eau, rincez à l'eau tiède en terminant par de l'eau froide, histoire de resserrer les pores. Cela ne doit pas vous empêcher d'utiliser un tonique pour pallier l'effet du calcaire.

Si vous utilisez du lait démaquillant, l'eau ne suffit pas. Seul un tonique permet de retirer le reste des résidus de maquillage et le voile de gras laissé par le lait. Le tonique est aussi un complément soin, c'est pour cela qu'il y a des toniques pour peau grasse (astringent) comme pour **peau sèche** (hydratant).



##### 2 – Je me frotte vigoureusement les yeux au réveil pour faire circuler le sang

C'est ainsi qu'on accélère le phénomène de vieillissement et plus on déplace les tissus, plus ils perdent leur élasticité. **La zone autour des yeux est la plus fragile** : en malmenant les tissus, vous obtenez à la longue le même effet qu'un papier de soie froissé.

##### 3 – Je reste des heures dans un bain brûlant

La chaleur détruit les fibres élastiques : résultats une peau sans fermeté. Dommage pour notre confort, la peau aime le froid ! On ne vous dit pas de prendre des bains de glace...

Si vous préférez les douches, vous pouvez commencer par le chaud pour faire redémarrer la circulation sanguine, surtout le matin, mais terminez toujours par de l'eau fraîche pour **améliorer le retour circulatoire** et stimuler les tissus.



##### 4 – Je me frotte au gant de crin pour adoucir mon corps, ça fait du bien quand ça fait mal

Araignées rouges en vue ! Le gant de crin est rêche et si la peau est fine et les capillaires fragiles, c'est l'éclatement des vaisseaux entraînant la formation de filaments violets. La méthode douce marche tout aussi bien : il est préférable de **réaliser un bon gommage**.

La méthode naturelle étant la meilleure, mélangez du sel dans un peu d'huile d'olive jusqu'à obtenir une sorte de pâte et frottez votre corps avec. Peau douce garantie.

##### 5 – Je multiplie les gommages décapants : de vrais peelings, c'est bon pour les rides

C'est surtout bon pour faire éclater les petits vaisseaux qui irriguent notre peau. Ne vous étonnez pas de voir apparaître de vilaines marbrures violettes persistantes.

Un **gommage visage** permet de retirer les impuretés, l'excès de sébum, les résidus de maquillage et rend la peau plus réceptive aux produits de soin, mais en aucun cas, il aura un effet gommant sur les rides.

À effectuer deux fois par semaine pour les **peaux grasses** et une seule fois pour les **peaux sèches et fragiles**.

##### 6 – Je double le temps de pose de mon masque pour plus de résultat

S'il s'agit d'un masque à l'argile, pas question. En général, les masques désincrustants et purifiants sont très actifs et assèchent à la longue. Résultat : cela excite les glandes sébacées, augmente la production de sébum et la peau brille encore plus.

Le temps de pose est calculé précisément, et il faut le respecter. Seuls les masques hydratants échappent à la règle, une fois le surplus retiré avec un papier absorbant, ils peuvent même servir de base de maquillage, un bon truc pour les peaux sèches.



##### 7 – Je n'utilise que du mascara waterproof, il tient mieux

L'usage du mascara waterproof doit être limité : sa qualité peut devenir un défaut à la longue, car imperméabilisé, le cil ne respire pas : résultat c'est l'asphyxie et la chute. À n'utiliser que si nécessaire.

##### 8 – Je ne me démaquille jamais les cils

Le démaquillage est le premier geste de beauté que ce soit pour la peau ou pour les yeux. Des cils asphyxiés sont des cils qui perdent leur vigueur, à la longue. Résultat : ils deviennent tout maigres et tombent plus vite que prévu.

##### 9 – Je coupe mes cils pour qu'ils épaississent

Surtout pas ! Les **cils ont tendance à tomber** plus vite qu'ils ne repoussent : soleil, maquillage intensif, pollution, chute naturelle tous les 30 à 40 jours : autant de facteurs qui n'arrangent pas les choses. Alors, n'en rajoutez pas.

##### 10 – Je frotte mes cheveux vigoureusement avec une serviette

Nos cheveux ont besoin de douceur, arrêtez de leur faire du mal. Il faut sécher ses cheveux avant le brushing, mais ce n'est pas une raison de les casser en les frottant dans tous les sens. Attrapez-les au travers de la serviette avec vos mains et massez-les en effectuant des pressions régulières.

##### 11 – Je fais des brushings express

Dommage pour vos cheveux. Brushing express veut dire séchage rapide. Or, comme la peau, les cheveux n'aiment pas la chaleur, alors essayez d'être patiente et prenez un peu plus de temps pour sécher vos cheveux à température tiède.



Et surtout, balayez sans arrêt votre chevelure avec le séchoir, ne vous arrêtez pas sur une zone afin de ne pas agresser encore le cheveu. À découvrir : la génération des protecteurs thermiques. Ils se vaporisent sur les **cheveux avant le brushing**. Leurs actifs réagissent à la chaleur et gagnent les fibres capillaires.

##### 12 – Je mets du vernis tous les jours

L'ongle est une matière vivante, il a besoin de respirer alors laissez-le souffler un jour par semaine, profitez-en pour vous faire une manucure.

**Peinture et décoration intérieure  
Ravalement de façades**



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

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

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



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

**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](mailto:peinture.baquet@hotmail.com)

Retrouvez-nous  
sur



Siret n° 952 671 0006 00015

**pk** Artisan Peintre depuis 27 ans! 

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





60 rue de la Chapelle · **KOGENHEIM · 06 80 42 81 29**  
03 90 57 34 91 · [peinturekitzinger@hotmail.fr](mailto:peinturekitzinger@hotmail.fr) · [www.peinture-kitzinger.fr](http://www.peinture-kitzinger.fr)  
Siret n° 530 172 956 00019 · ©JDM Editions/Edith

**weitel**  
Maisons individuelles

**0388679190**

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

**Et si on nettoyait la salle de bain ?**



**Les parois de douche**



Comment enlever le calcaire sur les parois de douche en verre ? Le plus gros souci des cabines de douche, c'est le calcaire. Pour enlever les traces sur une vitre, il faut

frotter et y passer beaucoup de temps et d'énergie... Bref, c'est une sacrée corvée ! Pourtant, on aimerait avoir tout le temps des parois de douche impeccables.

Alors, comment les nettoyer efficacement ? Pas besoin d'acheter un produit spécial au supermarché ! Heureusement, il existe 2 astuces efficaces, à base de vinaigre blanc et de bicarbonate.

Voici les 2 astuces pour garder votre paroi de douche impeccables.

**Première astuce.**

**Comment faire ?**

- Mélangez autant de vinaigre blanc que d'eau dans un récipient.
- Appliquez ce mélange sur les parois de la douche avec un chiffon doux.
- Passez une raclette à vitre.

**Deuxième astuce**

- Vaporisez les parois avec du vinaigre blanc pur. • Laissez agir pendant 15 min.
- Frottez ensuite avec une éponge saupoudrée de bicarbonate de soude.
- Rincez bien à l'aide du pommeau de douche à l'eau froide.
- Laissez sécher naturellement

Résultat, vos parois de douche n'ont jamais été aussi propres et transparentes.

Simple, pratique et efficace ! Fini le calcaire et les taches d'eau sur la vitre !

En plus, pas besoin d'acheter des produits anti-calcaire bourrés d'ingrédients chimiques. La deuxième astuce convient particulièrement aux parois les plus sales et les plus incrustées de calcaire. N'hésitez pas à passer un coup de chiffon sec sur les vitres. Elles ressortent ainsi de manière

impeccable ! Pourquoi ça marche ? L'acidité du vinaigre blanc est l'ennemi juré du calcaire. C'est un anti-calcaire redoutable. Il le dissout immédiatement, sans même avoir besoin de frotter ! Le bicarbonate est aussi un excellent nettoyant abrasif doux. Il est légèrement granuleux. C'est ce qui permet d'enlever facilement les taches d'eau et les dépôts de savon... Mais bien sûr, il n'abîme pas les vitres ! Le vinaigre blanc et le bicarbonate, c'est naturel. C'est tout aussi efficace et c'est ce qu'il y a de plus économique. Sachez que cela marche aussi sur les parois de douche en plastique.

**Nettoyer les joints de carrelage**



Les joints de carrelage peuvent être difficiles à nettoyer, surtout s'ils sont entachés de moisissures ou de saleté incrustée. Voici une méthode naturelle pour faire briller vos joints sans produits chimiques agressifs !

Voici une méthode naturelle pour faire briller vos joints sans produits chimiques agressifs !

**Matériel :**

- Du bicarbonate de soude
- Du vinaigre blanc
- Une vieille brosse à dents ou une brosse de nettoyage à poils doux
- De l'eau chaude

**Comment faire ?**

- Préparer une pâte au bicarbonate de soude : Mélangez du bicarbonate de soude avec un peu d'eau pour créer une pâte épaisse. Vous pouvez aussi ajouter une petite goutte de vinaigre blanc pour activer un effet effervescent.
- À l'aide d'une spatule ou de vos doigts, étalez la pâte de bicarbonate sur les joints. Si vous voulez une action encore plus ciblée, vous pouvez utiliser une brosse à dents pour frotter directement sur les joints.
- Laissez agir la pâte pendant environ 10 à 15 minutes. Cela permettra de déloger la saleté et d'éliminer les taches.
- Après le temps de pose, prenez votre brosse et frottez doucement les joints en effectuant des mouvements circulaires. Vous pouvez aussi légèrement pulvériser un peu d'eau chaude pour faciliter le nettoyage.
- Une fois les joints bien propres, rincez avec de l'eau chaude et essuyez avec un chiffon propre.

**Astuce bonus :**

Si les joints sont vraiment entachés de moisissures, vous pouvez utiliser directement du vinaigre blanc pur en vaporisant les joints, laisser agir 10 à 15 minutes, puis frotter.

Cela devrait vraiment redonner de la fraîcheur à vos joints !

**Nettoyer la poussière dans les VMC**



(Ventilation Mécanique Contrôlée)  
Pour maintenir l'efficacité de votre système et assurer une bonne qualité de l'air dans la maison. C'est un entretien souvent négligé, mais qui peut vraiment faire

une différence.

Voici une méthode simple et naturelle pour nettoyer les parties accessibles de votre VMC sans trop de tracas :

Il vous faudra :

- Un aspirateur avec un embout brosse ou flexible
- Des lingettes microfibrés ou un chiffon doux
- Un pinceau à poils souples (type pinceau de nettoyage ou pinceau à peinture)
- Un seau d'eau chaude avec un peu de savon doux (facultatif)
- Des gants (pour protéger vos mains)

Comment faire ?

Éteindre la VMC : Avant toute chose, coupez l'alimentation de la VMC pour être sûr de travailler en toute sécurité.

Retirez les grilles et les bouches d'aération qui se trouvent dans les pièces. Elles peuvent accumuler de la poussière et des salissures. Utilisez un tournevis si nécessaire, ou certaines grilles se retirent simplement en les faisant pivoter.

Passez un chiffon doux ou une lingette microfibrés sur les grilles pour enlever la poussière visible. Si elles sont vraiment encrassées, vous pouvez les laver à l'eau chaude avec un peu de savon doux et les laisser sécher avant de les remettre en place.

Utilisez l'embout brosse de votre aspirateur pour aspirer la poussière qui se trouve dans les bouches d'aération et dans les conduits accessibles. Vous pouvez aussi utiliser un pinceau pour décoller la poussière des parois internes des conduits avant de passer l'aspirateur.

Si vous avez un accès direct au moteur de la VMC ou au caisson de ventilation, dépoussiérez-le délicatement avec un pinceau souple pour ne pas endommager les composants. Ne mettez pas d'eau directement sur ces éléments électroniques.

Si votre VMC possède des filtres (comme les filtres à air), pensez à les retirer et à les nettoyer ou à les remplacer si nécessaire. Certains filtres sont lavables à l'eau, tandis que d'autres doivent être changés tous les 6 mois à 1 an selon le modèle.

Une fois que tout est propre et sec, remettez les grilles et bouches d'aération en place. Vérifiez que tout est bien fixé et fonctionne correctement.

Pour un nettoyage complet de la VMC, il est recommandé de le faire environ 1 à 2 fois par an. Les filtres doivent être vérifiés et nettoyés ou remplacés tous les 6 mois. En plus de garder l'air plus propre, ça va aussi améliorer l'efficacité de votre système de ventilation.

Nettoyer un miroir dans la salle de bain et le faire durer propre plus longtemps

**Matériel :**

- Du vinaigre blanc
- De l'eau chaude
- Un chiffon microfibre propre
- Un vaporisateur (optionnel)
- De l'alcool à 70° ou du liquide vaisselle

**Comment faire ?**

Mélangez à parts égales du vinaigre blanc et de l'eau chaude dans un vaporisateur. Si vous voulez une action dégraissante plus forte, vous pouvez ajouter quelques gouttes de liquide vaisselle, ou un peu d'alcool à 70° si le miroir a des traces plus tenaces.



# Peinture GRAYER

Un savoir-faire de père en fils depuis 1907

Devis GRATUIT



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

Un projet ou un renseignement ?

27A rue Principale - 67230 - WITTERNHEIM  
 03 88 85 42 93 • 06 81 03 36 85 • peinture.grayer@wanadoo.fr  
 www.peinturegrayer.fr



Siret n° 305 533 556 00034 - ©JDM Editions/Edith

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE  
 NEUF ET RÉNOVATION

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 • OBERNAI  
 03 88 49 77 78 • contact@calis-pac.fr

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



7, rue d'Enghien • 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

## Mars du mois de mars 2025

Annonces :

Bouclage le jeudi 20 février à 12h  
 Distribution à partir du lundi 3 mars

Associations :

Remise de votre manif sur le site [www.lejournaldemarsel.fr](http://www.lejournaldemarsel.fr)  
 avant le mercredi 19 février à 12h



**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

- Vaporisez la solution sur le miroir, mais évitez de trop en mettre pour ne pas avoir de gouttes qui s'écoulent. Si vous préférez, vous pouvez aussi appliquer la solution avec un chiffon propre et humide.
- Utilisez un chiffon microfibre sec et propre pour essuyer. Les chiffons microfibrés sont parfaits pour éviter de laisser des traces et pour obtenir un résultat bien net.
- Essuyez le miroir en effectuant des mouvements circulaires, puis terminez par des mouvements verticaux ou horizontaux pour éviter les traces de séchage.
- Après avoir nettoyé le miroir, si vous voulez qu'il reste propre plus longtemps et éviter la condensation, vous pouvez appliquer un léger film de pâte à base de cire d'abeille ou un peu de laiton liquide (disponible dans le commerce), qui aidera à prévenir la formation de buée.

Pour garder votre miroir propre plus longtemps :

- Essayez d'aérer la pièce après chaque douche ou bain. Cela permet de réduire la formation de condensation et de buée sur les miroirs.
- Il existe aussi des petits produits anti-buée à appliquer sur le miroir, souvent utilisés dans les voitures, qui peuvent faire le travail dans une salle de bain aussi.

Avec cette astuce, votre miroir devrait rester impeccable plus longtemps, sans les traces habituelles de buée ou de doigts. C'est un petit entretien facile à intégrer à votre routine de nettoyage.

### Nettoyer votre mur intérieur



Traces de main, coups de crayon...

Si la peinture n'est pas lavable, il est important de ne pas utiliser de produits trop agressifs pour éviter d'abîmer la surface.

Voici une astuce naturelle et douce pour nettoyer les murs :

Matériel :

- Un seau d'eau tiède
- Du savon de Marseille (ou un savon doux)
- Un chiffon doux ou une éponge non abrasive
- Un peu de vinaigre blanc (facultatif, pour désinfecter)

### Comment faire ?

- Préparez une solution de nettoyage douce : Diluez un peu de savon de Marseille dans de l'eau tiède (environ 1 à 2 cuillères à soupe pour un litre d'eau). Si vous souhaitez une petite action désinfectante, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de vinaigre blanc dans le mélange.

Avant de commencer sur toute la surface, faites un test sur une petite zone peu visible du mur pour vous assurer que cela ne dégrade pas la peinture.

- Trempez votre chiffon ou votre éponge dans l'eau savonneuse, essorez-le bien pour qu'il soit humide mais pas trop mouillé.

• Passez doucement sur les murs en effectuant

des mouvements circulaires.

- Utilisez un autre chiffon propre et sec pour essuyer la surface et enlever l'excédent d'humidité.

Cela devrait permettre de retirer la poussière et les taches légères sans endommager la peinture. Si vous avez des taches plus tenaces, vous pouvez essayer de frotter légèrement avec une gomme magique (mais attention, certains modèles peuvent être trop abrasifs pour les peintures fragiles, donc à tester d'abord).

### Décrasser la machine à laver



Vous voulez savoir comment nettoyer votre machine à laver naturellement ? Un bon nettoyage régulier, c'est important. Voici un nettoyage en profondeur et efficace de A à Z. Le résultat ? Plus d'odeur désagréable et plus de mois ! Voici comment nettoyer votre lave-linge naturellement avec efficacité en moins de 30 minutes.

L'entretien régulier du lave-linge, c'est indispensable pour au moins 3 raisons : éliminer les mauvaises odeurs et les moisissures assurer son bon fonctionnement augmenter sa longévité.

On utilisera que des produits naturels. Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cristaux de soude, huile essentielle d'arbre à thé... Il suffit de suivre ces astuces pratiques pour venir à bout de la saleté et avoir une machine à laver d'une propreté impeccable

On utilisera que des produits naturels. Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cristaux de soude, huile essentielle d'arbre à thé... Il suffit de suivre ces astuces pratiques pour venir à bout de la saleté et avoir une machine à laver d'une propreté impeccable

### Pour nettoyer une machine à laver à hublot



- Dans un bol versez 100 g de bicarbonate de soude. Ajoutez 100 ml d'eau et mélangez pour faire une pâte.
- Déposez la pâte dans le bac à lessive. Et versez 250 ml de vinaigre blanc dans le tambour.
- Lancez à vide le programme à 90°C. C'est-à-dire que vous ne mettez pas de linge dedans. Choisissez le cycle le plus chaud pour éliminer les bactéries.
- En attendant la fin du programme, nettoyez l'extérieur avec un chiffon imbibé de vinaigre.
- À la fin du cycle de lavage, pensez aussi à essuyer le hublot, à l'extérieur comme à l'intérieur. Il n'est

pas rare que des dépôts noirs se forment sous la fenêtre du hublot.

### Pour une machine à laver avec chargement sur le dessus

- Faites tourner le lave-linge à vide en choisissant le programme le plus long et la température la plus élevée : c'est-à-dire 90°C. C'est important pour tuer les bactéries.
- Ouvrez le capot pendant que la machine se remplit et ajoutez 1 litre de vinaigre blanc.
- Ensuite, ajoutez l'équivalent d'une tasse de bicarbonate de soude dans le tambour. Fermez le capot et laissez tourner pendant 1 minute.
- Ouvrez le capot de nouveau et laissez l'eau, le vinaigre blanc, et le bicarbonate reposer dans le tambour de la machine pendant 1 heure.
- Après 1 heure, fermez le capot du lave-linge et laissez le cycle se terminer.
- Recommencez. Refaites partir un programme à température élevée avec 1 litre de vinaigre blanc à l'intérieur. Cela permet d'éliminer les derniers résidus que le 1er programme n'a pas pu supprimer si le lave-linge est très encrassé
- En attendant, vous pouvez nettoyer le dessus de la machine à laver et les boutons avec la lingette microfibre et du vinaigre blanc.

L'avantage de cette astuce de nettoyage, c'est qu'elle fonctionne avec les machines à hublot, mais aussi celles qui ont un chargement par le haut. Évidemment, vous pouvez faire ce lavage sur toutes les marques de lave-linge : Beko, Bellavita, Bosch, Candy, Indesit, Electrolux, Samsung, Haier, Miele, Vedette, Whirlpool ou Laden.

Les experts recommandent de nettoyer sa machine à laver au moins 1 fois par mois. Nettoyer sa machine à laver, c'est très simple à faire et cela ne prend pas beaucoup de temps. Et cela peut vous éviter bien des problèmes et vous faire faire de belles économies.

N'oubliez pas de nettoyer le bac à lessive qui est souvent plein de moisissures. Faites-le tremper dans l'évier avec du vinaigre blanc puis frottez-les pour les nettoyer à fond. Frottez si besoin avec un petit objet comme une brosse à dents usagée.

Rincez-les à l'eau tiède. Si des traces de saleté sont incrustées, appliquez un détergent fait maison. Puis essuyez avec un chiffon propre afin d'enlever toute humidité qui favoriserait le retour de la moisissure. En utilisant une brosse à dents trempée dans du vinaigre blanc, nettoyez les endroits difficiles à atteindre... Par exemple, les petits espaces autour du joint et dans le cadre du capot.

N'oublions pas l'intérieur de la machine à laver pour un nettoyage en profondeur. Enlevez les éventuelles saletés coincées dans le joint. Là aussi, la brosse à dents peut être utile. Essuyez-le avec un chiffon sec, afin d'enlever là aussi l'humidité au maximum. S'il est vraiment sale, vous pouvez le frotter avec un savon liquide. Puis rincez-le bien.

Pour entretenir le tambour, il ne faut pas oublier d'essuyer l'intérieur de l'appareil.

- 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](http://www.multiservices-du-ried.fr)

L'accessibilité chez **REHA TRANS**  
chaise élévatrice plate-forme élévatrice



DEVIS  
GRATUIT

CRÉDIT  
D'IMPÔT

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

**HAUSSMANN SOLS RÉSINE**

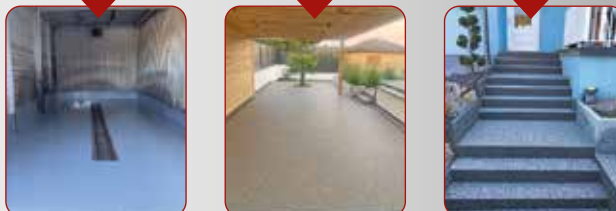
RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

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

AVANT



APRÈS



**DEVIS  
GRATUIT**  
Nous avons  
une garantie  
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

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

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

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**  
06 49 93 36 45 • [haussmann67@gmail.com](mailto:haussmann67@gmail.com)

Mairies, Clubs sportifs,  
Campings, Particuliers...

Vous organisez un mariage,  
un anniversaire, une fête,  
une manifestation...?

Le groupe Pop Rock 4U FOR  
YOU vous propose ses concerts  
(Durée: entre 1H30 et 4H).

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

Contact: Mario Muller

✉ : 4ugroup@orange.fr

☎ : 06 07 79 12 60

f : 4U for you

EXTRAIT MUSICAL:

<https://on.soundcloud.com/YB58Y>



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

Ainsi, une fois que le cycle de lavage est terminé, essuyez les côtés et le fond du tambour avec du vinaigre blanc. Cela permet d'enlever les derniers dépôts. Et on évite ainsi l'odeur du moisi incrustée dans le tambour.

Vous pouvez utiliser d'autres produits pour nettoyer le tambour : Sachez que vous pouvez aussi utiliser du bicarbonate de soude pour éliminer les mauvaises odeurs, comme c'est expliqué ici. Les cristaux de soude peuvent également être utilisés pour nettoyer le linge et vous aider à déboucher les canalisations. Il existe une astuce de grand-mère peu connue pour un nettoyage express. On peut mettre une fois de temps en temps une pastille de lave-vaisselle dans le tambour pour un lavage à vide à 60°C. Cela permet de faire un nettoyage express et d'éliminer les mauvaises odeurs. Bien pratique, n'est-ce pas ? Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé au moment des lavages. Elle a le mérite d'être antibactérienne et antifongique. Cette astuce de grand-mère permet de limiter le développement des moisissures.

Une à deux fois par an, nettoyez également le tuyau d'évacuation et le tuyau d'arrivée d'eau. C'est en général dans le tuyau de vidange qu'on trouve également des dépôts qui peuvent donner de mauvaises odeurs à la machine et au linge. Alors un bon dégrassage de la tuyauterie s'impose ! Profitez-en pour vérifier qu'ils sont en bon état et si les serrages sont bons. Vérifiez aussi si les joints aux extrémités ne sont pas à changer. Si votre arrivée d'eau contient un filtre anti-calcaire, vérifiez-le. Et nettoyez-le comme il est indiqué dans

le mode d'emploi de votre machine. En principe, vous pouvez le rincer puis passer un chiffon imbibé de vinaigre blanc dilué à l'intérieur. Et enfin, séchez-le avec un chiffon sec et propre. Un petit coup de sèche-cheveux pour bien le sécher peut être utile également.

Dernière chose à faire pour entretenir votre machine : nettoyer le filtre. Il peut y rester des dépôts de lessive en poudre, des petits objets et des salissures. Il faut alors vider le filtre de vidange. Lorsque vous l'avez sorti et avez enlevé les petites choses qu'il contenait, nettoyez-le à l'eau tiède. Et séchez-le avant de le replacer délicatement. Attention de bien le remettre, au risque de provoquer des fuites !

En nettoyant votre lave-linge régulièrement, il sera plus propre. Ça, c'est une évidence ! Mais faire un nettoyage régulier de votre lave-linge est surtout une mesure préventive. Cela permet d'éviter la panne de vos appareils. Cela vous permet d'éviter les problèmes AVANT qu'ils ne se produisent. Et donc, à augmenter la durée de vie de votre appareil ! Pensez-y : Il y a tellement de saletés et de bactéries qui peuvent s'accumuler... Par exemple : - les saletés sur les vêtements - les résidus de lessive et d'adoucissant - le calcaire de l'eau En plus, tous ces résidus et saletés s'accumulent très rapidement. Pas étonnant que cela cause des problèmes à votre appareil ! Le plus courant est bien sûr le calcaire... Voilà pourquoi les experts et fabricants de machines à laver conseillent tous de nettoyer votre machine régulièrement. Alors, notez-le bien dans votre planning de ménage ! Selon eux, un nettoyage du lave-linge doit se faire 1 fois par mois.

Comment faire pour garder votre lave-linge le plus propre possible avant son prochain grand nettoyage ? Facile ! Il suffit de suivre ces 2 conseils simples :

• Laissez toujours la porte ouverte après avoir utilisé votre machine. Cela va sécher l'intérieur de la machine et éviter l'accumulation de bactéries et de mauvaises odeurs.

Essuyez la porte, le tambour et le joint après avoir utilisé votre machine. Promis, ces étapes ne vous prendront jamais plus d'une minute. Et c'est ce qui aidera vraiment à garder votre lave-linge parfaitement propre.



## la nutrition de marseille

### Citron : bienfaits et vertus



Le citron est le fruit du citronnier (*Citrus limonium*), un petit arbre à feuilles persistantes de la famille des Rutacées. Originnaire d'Inde et d'Asie du Sud-Est, il fût introduit en Europe par les Arabes au début de l'ère chrétienne.

Cet agrume est cultivé en France depuis le XVII<sup>e</sup> siècle et reconnu pour ses nombreux bienfaits et vertus sur la santé.

#### Le citron et ses bienfaits sur la santé

Majoritairement composé d'eau, le citron apporte peu de protéines et de lipides. Ce sont les glucides et les fibres qui sont les plus importants constituants de ce fruit.

• Très riche en vitamine C (parmi les agrumes, c'est le fruit qui en contient le plus), le citron est un bon antioxydant.

• Il aide à lutter contre les allergies, renforce notre système immunitaire et prévient la formation et le développement de certains cancers.

• Le citron est aussi un excellent allié contre la fatigue.

#### Idéal contre les maux d'hiver :

• En cas de grippe, de forte fièvre ou simplement de grosse chaleur, le citron est un très bon rafraîchissant que l'on peut consommer en jus ou en limonade (faites macérer dans un litre d'eau deux citrons non pelés et coupés en tranches additionnés d'un peu de sucre).

• Antiseptique et dépuratif, le citron peut être utilisé pour soigner les maladies infectieuses. Boire un jus de citron chaud additionné d'une cuillère de miel est un remède naturel pour soulager un rhume, une grippe ou une bronchite, mais aussi pour aider notre système immunitaire à mieux se défendre contre les microbes de l'hiver.

• Le citron permet aussi de lutter contre la diarrhée en cas de gastro-entérite notamment.

#### Utilisation du citron

• Mélangé à de l'eau chaude et bu à jeun le matin, le jus de citron agit comme un tonifiant sur le foie et facilite la digestion. Il peut aider à soulager de nombreux troubles digestifs (nausées, brûlures

d'estomac, ballonnements, diarrhée).

• L'écorce de citron fraîche ou sèche, possède des vertus toniques. On l'utilise dans la composition de certaines boissons apéritives.

• Dans la bouche, le citron a la réputation de blanchir les dents, de combattre la formation du tartre, de soulager les aphtes et l'inflammation des gencives.

• En usage externe, le citron est un excellent antiseptique de secours. Le jus de citron stoppe le saignement et accélère la cicatrisation.

• Pour des cheveux souples et brillants : après le shampoing, ajoutez un jus de citron à la dernière eau de rinçage.

#### Le citron en cuisine pour ses bienfaits

Le jus de citron se déguste frais ou chaud, pur ou avec de l'eau, additionné de sucre ou de miel. Il parfume gâteaux, mousses, cakes et confitures, mais aussi de nombreux plats salés.

• Dans un assaisonnement de salade, il constitue une bonne alternative au vinaigre.

• Quant aux citrons confits, ils sont indispensables dans certains tajines d'agneau ou de poulet.

#### Apports nutritionnels du citron

34 kcal/100 g. Le citron est diurétique, riche en vitamine C et minéraux. Ses feuilles sont antispasmodiques, astringentes et calmantes.

# 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



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

**VOTRE PUB ICI ?**

**03 88 74 11 10**

**Allo Marsel**

# GARAGE KERRMANN

Spécialiste de l'utilitaire neuf et d'occasion

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



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



Réparation toutes marques  
Mécanique et Carrosserie

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

# SCHWEITZER S.A.S.

Menuiserie Aluminium & PVC - Métallerie

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



31 rue de Diebolsheim - 67600 Bindernheim  
03.88.85.40.09 - [contact@schweitzer-sas.fr](mailto:contact@schweitzer-sas.fr)



La nouveauté 2025 à réserver dès maintenant  
pour 45.62€/mois sans apportet sans frais financement 0%



**CYCLEDENIS**  
**WINNER**



Partenaire **Crédit gratuit en 48 fois sans frais**

- Des machines de 9 à 18 kg
- Des sècheirs 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)

\*Voir conditions en magasin - Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

## les P'tits travaux de marseille

### 10 idées cadeaux pour la Saint-Valentin



#### 5 Idées Cadeaux pour une femme à la Saint-Valentin

La Saint-Valentin est l'occasion parfaite pour montrer à votre partenaire à quel point vous tenez à lui. Trouver le cadeau idéal pour

un homme peut parfois sembler délicat, mais il existe une multitude d'options qui sauront le surprendre et le ravir. Voici 5 idées originales et variées pour célébrer cette journée spéciale.

#### 1. Un portefeuille en cuir personnalisé

Un portefeuille en cuir haut de gamme est à la fois pratique et élégant. Pour le rendre encore plus spécial, vous pouvez le faire graver avec ses initiales ou un message personnel. Ce cadeau intemporel associe utilité et personnalisation, et chaque fois qu'il l'utilisera, il pensera à vous.

#### 2. Un kit de rasage traditionnel

Si votre partenaire est adepte du rasage traditionnel, un kit de rasage complet avec un blaireau, un rasoir de sécurité, et un savon de rasage artisanal peut être un cadeau parfait. Ce type de cadeau offre une expérience de soin personnelle, tout en ajoutant une touche de luxe à son quotidien.

#### 3. Un gadget high-tech

Si votre partenaire est passionné par la technologie, pourquoi ne pas lui offrir un gadget high-tech ? Que ce soit une montre connectée, des écouteurs sans fil de qualité, ou même un assistant vocal intelligent, vous avez l'assurance de lui faire plaisir avec un produit innovant et utile au quotidien.

#### 4. Une montre élégante

Une montre est un classique intemporel, symbole de raffinement et de style. Choisissez un modèle qui correspond à son goût personnel : une montre en acier inoxydable, un modèle minimaliste en cuir, ou une montre connectée si vous voulez allier style et fonctionnalité. C'est un cadeau qui le suivra partout, tout au long de sa vie.

#### 5. Une expérience à vivre ensemble

Offrir une expérience commune est un excellent moyen de créer des souvenirs inoubliables. Cela peut être un cours de cuisine, un vol en montgolfière, un week-end romantique dans une ville qu'il rêve de visiter, ou encore un concert de son groupe préféré. Ce genre de cadeau permet de vivre des moments de complicité qui resteront gravés dans la mémoire.

#### 5 Idées Cadeaux pour une femme à la Saint-Valentin

Trouver le cadeau parfait pour une femme à la Saint-Valentin demande d'allier attention, originalité et émotion. Que ce soit pour un cadeau romantique, un cadeau pratique ou un moment d'évasion, voici 8 idées qui sauront faire fondre son cœur.

#### 1. Un bijou personnalisé

Les bijoux sont des cadeaux classiques qui font toujours plaisir. Offrir un bijou personnalisé, comme un collier avec ses initiales, un bracelet gravé avec une date importante ou une bague ornée de pierres de naissance, est un moyen de lui montrer combien elle compte pour vous de manière élégante et significative.

#### 2. Un parfum de créateur

Un parfum est un cadeau intime et personnel. Choisir une fragrance qui lui ressemble peut être un geste très romantique. Vous pouvez aussi opter pour un parfum de créateur ou une édition limitée pour ajouter une touche de luxe à votre présent. N'hésitez pas à vous renseigner sur ses préférences en matière de notes olfactives pour être sûr de ne pas vous tromper.

#### 3. Un sac à main haut de gamme

Si elle aime les accessoires de mode, un sac à main de créateur ou d'une marque qu'elle affectionne est un cadeau parfait. Ce cadeau est pratique, élégant, et reste un symbole de statut et de style. Vous pouvez aussi choisir une couleur ou un modèle en fonction de son goût et de ses besoins.

#### 4. Un week-end surprise dans une destination romantique

Rien de plus romantique qu'un week-end surprise dans une destination qu'elle adore ou qu'elle rêve de découvrir. Cela peut être une escapade à la montagne, au bord de la mer, ou dans une ville pittoresque. Un moment à deux, loin du quotidien, est un cadeau précieux qui créera des souvenirs impérissables.

#### 5. Un ensemble de lingerie fine

La lingerie est un cadeau sensuel et intime, parfait pour la Saint-Valentin. Choisissez un ensemble élégant et confortable, qui correspond à ses goûts et à son style. Vous pouvez également opter pour un ensemble personnalisé avec des broderies ou des couleurs qui lui plaisent particulièrement.

#### Conclusion

Trouver le cadeau idéal pour la Saint-Valentin, que ce soit pour un homme ou une femme, est une occasion parfaite de montrer votre amour et votre attention.

Les cadeaux peuvent être aussi variés que les personnes qu'ils visent, mais l'essentiel est de choisir quelque chose qui correspond à la personnalité de votre partenaire.

Que ce soit un cadeau personnalisé, une expérience à partager ou un objet de luxe, l'important est que ce geste vienne du cœur.

En mettant de la réflexion et de l'amour dans le choix de votre cadeau, vous êtes assuré(e) de faire de cette Saint-Valentin un moment inoubliable.

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



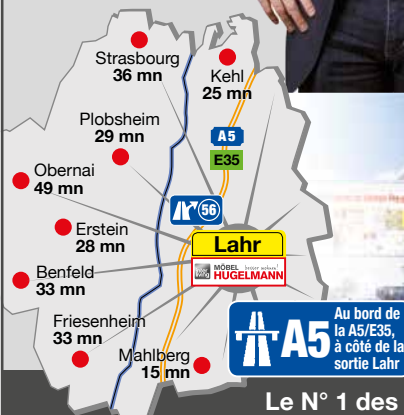
Contrôle après 1 an

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



inter living **KÜCHEN** besser kochen!  
**HUGELMANN**

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 10h00-18h00 | Tél.: 00 49 7821 9657 0

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

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

[www.cuisineequipee-hugelmann.fr](http://www.cuisineequipee-hugelmann.fr)

# Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STCP/PIB

FEVRIER 2025 n°199

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



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale

Retrouvez les marseille sur [www.lejournaldemarseille.fr](http://www.lejournaldemarseille.fr)

## OFFREZ-VOUS LE CONFORT D'UN POÊLE SILENCIEUX



## LE BONHEUR D'UNE CHALEUR DOUCE

# Tempera

*Le bonheur au degré près*



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité

Découvrez notre show-room :

Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h

Samedi sur RDV

**03 88 58 76 58**



51 RUE DE RHINAU - 67860 BOOFZHEIM • [WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR](http://WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR)