

MAG

WALLONIE



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2023

HUY-WAREMME N°13

- > LE JEÛNE INTERMITTENT
- > APPRENDRE À RALENTIR
- > LES ALIMENTS ANTI-STRESS
- > L'HIVER AU CANADA
- > RECETTE : SNICKERS HEALTHY

- > PLUS DE BLAGUES ET CITATIONS
- > SORTIES CINÉ ET CONCERTS
- > HOROSCOPE
- > JEUX

Bonjour,

Je vous souhaite une excellente année 2023 !
Encore plus de rédactionnel, jeux, voyages,
recettes, potins de stars, blagues, citations...
J'ai le plaisir de vous annoncer, la présence de 5
magazines, dans vos régions ; afin de garder la
proximité, ainsi que le contact humain, ce qui est
essentiel à mes yeux.

Voici les magazines de vos régions :

Méto Liège : centre de Liège, Burenville, Saint-
Nicolas, Cointe, ...

MagWallonie Seraing, Flémalle, Neupré, Nandrin,
Jemeppe,...

MagWallonie Herstal, Ans, Rocourt, Awans,
Oupeye, Visé, ...

MagWallonie Spa, Verviers, Aywaille, Theux, Flé-
ron, Soumagne, malmédy, Tilff, Esneux,...

MagWallonie Huy, Waremme, Namur, Amay, St-
Georges, Hannut, Crisnée, oreye, Andenne, ...

**Envie d'être visible dans un ou plusieurs
magazines ?** magwallonie@gmail.com

Retrouvez notre site internet :

www.magwallonie.be

 MAG Wallonie

Tarifs annonceurs

Le prix par **trimestre** est de :

1/4 page : 99 euros htva

1/2 page : 179 euros htva

1 page : 299 euros htva

Double page et page arrière :
399 euros htva

Vous avez la possibilité de :

1. espacer les parutions
2. modifier la grandeur de l'encart.
3. changer de région
4. arrêter le contrat
5. demander les trimestres que vous souhaitez

Pour se faire, il vous suffit simplement
d'envoyer un mail un mois avant la parution à

magwallonie@gmail.com



Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS -
magwallonie@gmail.com

Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09

Responsable secteur vente : encarts publicitaires
Joseph Portaro : 0470/85 15 45

Graphiste : Graphi Bird - Mélanie Gillis - 0489/86 88 44
graphibird@gmail.com

Sommaire par région :

Multi zones

Page 3

Huy

Pages 4 à 7

Waremme

Pages 8 à 19

Namur

Pages 20 à 35

Crisnée – Oreye
Et alentours

Pages 36 à 47

Hannut

Pages 48 à 55

Amay – Saint-Georges

Pages 56 à 67



www.ominus.be

ominüs

PLAINE DE JEUX INDOOR

de **1000 m² +**

6 formules & **10 thèmes**
ANNIVERSAIRES
Petite restauration
Zone co working

CHASSE AU TRESOR
INTERACTIVE !



3 ZONES
ENFANTS
BABY
MINUS
JUNIOR

OUVERT Les
MERCREDI, VENDREDI
SAMEDI & DIMANCHE

Ouvert tous les jours durant
les vacances scolaires
& les jours fériés

Chaussée romaine 240
4300 WAREMME

019.77 01 07

info@ominus.be

Suivez notre actualité
sur nos pages
@ominus.be



MV-STORE

PROTECTION SOLAIRE 100% SUR-MESURE

POUR VOTRE CONFORT ET PLAISIR

Produits intérieurs: stores enrouleurs, américains, japonais, vénitiens, duo-roll, lamelles verticales

Produits extérieurs: stores de terrasse, veranda, screens thermiques, BSO, pergolas bioclimatiques.

Afin de vous servir au mieux, nous travaillons sur rendez-vous uniquement.

www.mv-store.be

Tel : 04 375 40 86

Gsm : 0487 73 84 22

E-mail : info@mv-store.be

31, Allée du Bois, 4120 Rotheux-Rimière (Neupré)



www.mv-store.be

3



COMMUNE DE HUY

1, Grand-Place
4500 Huy
+32 (0) 85 21 78 21
secretariat.communal@huy.be

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.huy.be/>

Heures du Conte à la bibli

Dernière modification: 08/12/2022 16:36

La bibliothèque vous propose de bien débuter l'année en vous invitant à deux séances d'heures du conte !

• Quand

Du 04/01/2023 15:00 au 07/01/2023 16:00

• Nom du contact

[Eric ALBERT](#)

• Où

Bibliothèque Publique, 18b rue des Augustins 4500 HUY

• Téléphone du contact

+32 (0) 85 23 07 41

• Ajouter au calendrier

[iCal](#)



Gratuit
Entrée libre
Infos : 08523.07.41

Le mercredi 4 janvier à 15h
Le samedi 7 janvier à 11h

L'escape Game est de retour

Dernière modification: 07/12/2022 14:38



• Quand

18/02/2023 de 18:00 à 23:00

• Nom du contact

[Eric ALBERT](#)

• Téléphone du contact

+32 (0) 85 23 07 41

• Ajouter au calendrier

[iCal](#)

ESCAPE GAME : Les méchants du cinéma d'horreur



<https://www.atelierrock.be/agenda>



Maternel
Primaire
Secondaire

Athénée Royal de Huy

Ecole fondamentale
maternelle et primaire

Rue G. Bodart, 1A - 085/23 20 24

Enseignement
général et de transition

Quel d'Arona, 5 - 085/27 13 50
accueil@arhuy.be
www.arhuy.be

TOUT PEUT ARRIVER.

Circus
CASINO

CIRCUS CASINO HUY
QUAI DAUTREBANDE 8
4500 HUY

7J/7

PLAY
SAFE.BE



JOUEZ AVEC MODÉRATION

HUMOUR



Une secrétaire brune, voit arriver sa collègue blonde avec une grosse écharpe et l'air visiblement fatiguée :

- Salut ! Ça ne va pas ?
- Non, j'ai mal à la gorge...
- Ah ! Ben moi, j'ai un truc souverain contre le mal de gorge : je fais une pipe à mon mari, et le lendemain, je suis guérie !
- Ah bon, d'accord...

Le lendemain, la brune demande :

- Salut ! Alors ? Ça va mieux ?
- En pleine forme ! Super ton truc ! Ton mari ne voulait même pas croire que c'était ton idée...



TIHANGE IV
Brasserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir



5

Le jeûne intermittent n'est pas le plus efficace des régimes



Aussi bon pour notre santé que pour notre bien-être, le jeûne aurait de multiples vertus (perte de poids, baisse de la tension artérielle...).

Il est souvent présenté comme LE régime le plus efficace, mais est-ce réellement le cas ? Si certains estiment qu'il évite les frustrations liées à une restriction continue de nourriture ou qu'il possède de nombreux bienfaits sur les paramètres métaboliques tels que la pression artérielle, la glycémie ou le cholestérol et préviendrait de

certaines maladies (cancers, maladies inflammatoires...), les études manquent néanmoins pour évaluer correctement ces régimes. L'hétérogénéité des pratiques complique également la généralisation des bienfaits ou non d'une seule forme de jeûne à l'ensemble des régimes dits « intermittents », indique l'Inserm.

Quels sont les trois régimes intermittents les plus courants ?

- **Le régime 5** : 2, qui consiste à manger normalement pendant 5 jours puis à diminuer de manière importante le nombre de calories dans les deux jours qui suivent ;
- **Le régime 16/8**, qui consiste à jeûner sur une période de 14 à 16 heures au cours d'une journée et prendre ses repas sur les 8 à 10 heures qui suivent ;

- **L'alternate day fasting**, qui consiste à jeûner un jour sur deux.

Que promettent ces régimes ? L'objectif des régimes intermittents est relativement simple : faciliter la perte de poids, tout en limitant les contraintes liées à d'autres régimes restrictifs. Or, selon l'Inserm, la plupart des publications scientifiques ne montrent pas de supériorité de ces régimes intermittents en matière de perte de poids.

Ce ne sont pas pour autant des « régimes miracle ». L'Inserm appelle à prendre en compte d'autres facteurs, notamment l'impact que ces régimes peuvent avoir sur l'appétit ou encore sur l'équilibre du comportement alimentaire.

www.topsante.com

L'avis des autres
n'est que
la vie
des autres

l'opinion.fr



HUMOUR



Profitez de votre terrasse toute l'année avec...



PERGOLAS & PROTECTIONS SOLAIRES



Avenue de Beaufort, 9 - 4500 HUY - 085/25.25.13 - contact@amb-chassis.be

NOUVEAU!!! 600m² d'exposition Chaussée de Namur, 90 - 1315 INCOURT



COMMUNE DE WAREMME

rue Joseph Wauters, 2

4300 Waremme

019 67 99 00

info@waremme.be

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.waremme.be/>

"Jam Jazz" Concert

CONCERT - JAM JAZZ

Dates: 6 octobre et 8 décembre 2022, 16 février et 13 avril 2023

Gratuit, entrée libre

Jam accompagnée par Tripolar: Alain Derbrouin (saxophone), Nicolas Pima (contrebasse) & Laurent Delchambre (batterie)

Rare le « bouf » au Centre culturel, ça vous dit ? Les jams au Passage9 sont pour vous ! Ouvertes à toutes les musicien.nes, amateurs.ices ou confirmé.es, ou simples spectateur.ices, elles offrent à toutes les occasions d'un dialogue musical dans une ambiance détendue, conviviale, sans jugement, pour le meilleur des notes.

Quel que soit votre instrument, venez nous rejoindre pour une nuit endiablée où les musicien.nes de Herbaye et d'ailleurs se relaient, accompagnés par Tripolar, base jazz de talent qui s'adapte à toutes les situations.

Am.ices musicien.nes, qu'attendez-vous ?

www.facebook.com/jamjazz9

• Quand

16/02/2023 de 20:30 à 22:30

• Site Internet

Visitez le site Internet

• Où

Passage9, Place de l'École Moyenne 9

• Catégories d'événements

Concert, Musique

• Ajouter au calendrier

📅, iCal

17 JANVIER
Passage9

CONFÉRENCE - INTÉGRALE CORSE, DU NORD AU SUD À PIED EN 32 JOURS

Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme

EN SAVOIR PLUS

08 FEVRIER
Passage9

HUMOUR - PABLO ANDRES

Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme

EN SAVOIR PLUS

11 FEVRIER
Passage9

ATELIER PARENTS/BÉBÉ

Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme

EN SAVOIR PLUS

<https://passage9.be/categorie/agenda/>

16 FEVRIER
Passage9

CONCERT - JAM JAZZ

Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme

EN SAVOIR PLUS

20 FEVRIER
Passage9

STAGE 4 À 6 ANS - CIRQUE & MUSIQUE

Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme

EN SAVOIR PLUS

20 FEVRIER
Passage9

STAGE 2,5 À 4 ANS - ÉVEIL MUSICAL

Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme

EN SAVOIR PLUS



> rue de Huy, 257 à 4317 Viemme

Horaires : du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30
samedi : 8h30 à 12h

- **VENTES DE PIÈCES ET ACCESSOIRES RACING**
- **MECANIQUE TOUTES MARQUES**
- **MONTAGE ET VENTES DE PNEUS**

019/54 56 00



Chaussée Romaine, 210
4300 Waremme

Tél/fax : 019/32.41.85



Le vrai bonheur ne dépend
d'aucun être, d'aucun objet
extérieur. Il ne dépend que
de nous.

Dalai Lama.

Lilymoko.fr

SORTIES CINÉ



Operation Fortune: Ruse de Guerre

Action, Thriller
18 janvier 2023

L'agence internationale de renseignements Five Eyes recrute l'agent du MI6 Orson Fortune (Jason Statham) pour empêcher la

vente d'une nouvelle technologie mortelle dans le domaine de l'armement, qui menace de bouleverser l'ordre mondial. Avec l'agent de la CIA Sarah Fidel (Aubrey Plaza) et la star hollywoodienne Danny Francesco (Josh Hartnett), Fortune devra infiltrer le réseau du marchand d'armes Greg Simmonds (Hugh Grant) et empêcher une catastrophe.



Babylon Drame, Film historique 18 janvier 2023

Los Angeles des années 1920. Récit d'une ambi-

tion démesurée et d'excès les plus fous, BABYLON retrace l'ascension et la chute de différents personnages lors de la création d'Hollywood, une ère de décadence et de dépravation sans limites.



Astérix et Obélix : L'Empire du Milieu Comédie, Aventure 1 février 2023

Nous sommes en 50 avant

J.C. L'Impératrice de Chine est emprisonnée suite à un coup d'état fomenté par Deng Tsin Quin, un prince félon. Nos deux inséparables Gaulois acceptent bien sûr de venir en aide à la Princesse pour sauver sa mère et libérer son pays. Et les voici tous en route pour une grande aventure vers la Chine. Mais César et sa puissante armée, toujours en soif de conquêtes, ont eux aussi pris la direction de l'Empire du Milieu...

Adopter deux chatons plutôt qu'un seul



La YouTubeuse « @Kitten Lady » a récemment publié une vidéo où elle explique pourquoi il vaut mieux songer à adopter deux chatons plutôt qu'un seul. Quatre raisons principales:

1. S'assurez qu'ils ont un ami de leur espèce Beaucoup de gens croient que les chats sont des animaux solitaires, mais ce sont en fait des êtres incroyablement sociaux qui

s'épanouissent beaucoup plus lorsqu'ils ont un ami félin de leur âge. C'est donc un élément supplémentaire pour leur bien-être. 2. Cela aide à concentrer leur énergie et leur besoin de jouer Nous savons tous et toutes que les chatons aiment jouer et mordre. Avoir un ami signifie qu'ils peuvent utiliser cette énergie et jouer l'un contre l'autre (au lieu de vous!). Ils s'enseignent également de grandes limites au jeu, à la morsure et au grattage. Enfin, ils se fatigueront mutuellement. Aucun humain n'est à la hauteur du niveau d'énergie d'un chaton solitaire qui veut jouer toute la journée (prenez-en donc deux!). 3. Ils s'enrichiront et se divertiront mutuellement Lorsque votre chaton a un copain, il aura toujours quelque chose

à attendre avec impatience dans la journée. Imaginez ce que serait votre vie si vous n'aviez pas d'amis pour parler votre propre langue ou aimez les mêmes choses que vous aimez. Les chatons avec un copain chaton se sentent beaucoup plus heureux ! 4. Deux chatons vont s'aider à se tenir éloignés des ennuis Deux petits chatons ont tendance à s'occuper mutuellement tandis qu'un chaton peut être destructeur s'il est laissé tout seul. Adopter deux chats peuvent permettre de réduire (un peu) les dégâts éventuels! Youtube : « Two Kittens Are Better Than One (Why to Adopt a Pair!) »

www.flair.be

WAFINA IMMOBILIERE

VENTE • LOCATION • GESTION • SYNDIC

Votre agence immobilière en Hesbaye
depuis plus de 40 ans !
Contactez-nous sans tarder!

📍 42, Av. GUILLAUME JOACHIM
4300 WAREMME

☎ 019.32.29.26

🌐 john@wafina.be

www.wafina.be



Fine cuisine thaïlandaise

> Le restaurant est ouvert
du mardi au dimanche de 18h00 à 22h
Le vendredi et samedi jusqu'à 22h30
Le vendredi et dimanche de 12h à 15h
Fermé le lundi
NOUVEAU : Terrasse

> Articles déco & alimentation
thaïlandaise
Espace de réunion, de séminaire,
de mariage ...

Rue du Baloir, 2 - 4300 Waremmes
Tél. : 019 331 588
email : thaibreak@skynet.be

Ventes à emporter
du mardi au dimanche de 17h30 à 21h30



HUMOUR



Quelles sont les conséquences si vous persistez dans un job qui vous ennueie ?



Margaux Schoukens, consultante pour le cabinet de recrutement international Robert Walters, le bore-out n'est pas le résultat d'un excès de travail et de stress, mais il est causé par un environnement de travail peu stimulant ou plutôt « ennuyeux ». Concrètement, le bore-out peut être causé par des situations quotidiennes dans lesquelles l'employée n'est pas suffi-

samment stimulé ou mis au défi dans son job.

Ils risquent de se désintéresser de leur travail, d'être démotivés ou fatigués, et finalement de souffrir de stress, ou même de crises de panique.

Et il ne s'agit pas là des seuls risques qu'ils encourent. « Le plus grand danger vient du fait que les gens ont moins envie d'en parler. C'est logique, car il peut sembler un peu absurde de dire que l'ennui au travail vous stresse. Tout le monde n'ose pas admettre que son travail est barbant. Mais garder le problème pour soi ne fait souvent que l'aggraver » met encore en garde Margaux.

Osez regarder votre job (et votre ennui) en face Et si vous vous reconnaissez dans ce profil et que votre job grignote peu à peu votre joie de vivre, que faire pour y remédier? « Tout d'abord, reconnaissez à vous-même qu'il y a un problème. Vous pouvez aussi essayer d'en parler à quelqu'un d'autre. Il peut s'agir d'un membre de la famille, mais aussi d'un collègue en qui vous avez confiance », explique Margaux. Qui conseille, même si ce n'est pas toujours simple, « de juste oser se lancer. Un nouveau défi vous fera du bien. Après tout, un nouvel emploi offre de nouveaux défis et peu de chances de s'ennuyer. L'énergie et la satisfaction que vous tirez de votre travail suivront naturellement ». www.flair.be



Gâteau au yaourt à la pomme et à l'amande

Fouetter dans un saladier 1 pot de yaourt avec 3 œufs. Ajouter ensuite 3 pots de farine, 2 pots de sucre, 1 pot de poudre d'amandes, 1 c. à c. de vanille en poudre, 1 sachet de levure et 1 pot d'huile végétale. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Éplucher, épépiner et couper en dés 1 pomme. Les ajouter à la préparation. Verser ensuite le tout dans un moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé. Enfourner à 180 °C pendant 35 min.



Gâteau au yaourt au chocolat

Fouetter dans un saladier 3 œufs avec 1 pot de yaourt. Incorporer à la préparation 2 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile, 1 pot de chocolat en poudre et 1 sachet de levure chimique. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser ensuite la pâte dans un moule préalablement recouvert d'un papier cuisson. Cuire le gâteau au four pendant 35 à 40 min à 180 °C.

www.topsante.com



**PIZZERIA
TRATTORIA**



Plats à emporter, voir 

rue Saint-Eloi 211 à Waremme

019 33 12 31

www.latrattoriawaremme.be

Ouvert

lundi		18h - 22h
mardi	12h - 14h et 18h - 22h	
jeudi	12h - 14h et 18h - 22h	
vendredi	12h - 14h et 18h - 22h	
samedi		18h - 22h
dimanche	12h - 14h et 18h - 22h	

Fermé le mercredi



Carrosserie Waremienne

REPARATEUR TOUTES MARQUES

Contact

tel: 019 32 23 99

mail: car.waremienne@skynet.be

web: <http://www.carrosseriawaremienne.be>

Rue Edmond Leburton 45b

4300, Waremme, Liège,

Heures d'ouverture

Lundi: 8:00 - 17:30

Mardi: 8:00 - 17:30

Mercredi: 8:00 - 17:30

Jeudi: 8:00 - 17:30

Vendredi: 8:00 - 15:30

Samedi: sur rendez-vous

Dimanche: fermé



HUMOUR



Des balades en Belgique

Prendre du temps pour soi, marcher, activer son corps après les excès des fêtes de fin d'année. Un bon bol d'air a de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

Profitez-en, il y a de magnifiques endroits dans notre pays et aux frontières !

Vallée du Ninglinspo – Province de Liège

Que diriez-vous d'une balade le long du seul torrent belge pour profiter de ce magnifique soleil ?

Réserve naturelle du Connecterra, Maasmechelen

Bois de Halle – Brabant flamand

Ce bois est particulièrement connu pour ses vastes étendues

de jacinthes sauvages qui fleurissent habituellement vers la fin avril ou début mai.

Parc national de Kalmthoutse Heide – transfrontalier entre la Belgique et les Pays-Bas

Parc national de la Haute Campine – Limbourg

Les Jardins d'Annevoie – Dinant

Les Jardins se situent à 60 minutes de Bruxelles et de Liège, et à 20 minutes de Namur en voiture.

Domaine provincial Tillegembos – Bruges

Bois de la Haye du Roeux – Hainaut

www.flair.be



RECRUTEMENT ET COMPÉTENCES

POUR CE POSTE D'UX DESIGNER, IL VOUS FAUT AU MOINS SEPT ANS D'EXPERIENCE AVEC LE LOGICIEL "ON VISION".

MAIS, MAIS... CE LOGICIEL EXISTE SEULEMENT DEPUIS SIX MOIS!



2015/2016 A.P.

Ce que vous pensez, vous devenez.

Ce que vous ressentez, vous attirez.

Ce que vous imaginez, vous créez.

Lilyandkofs



Table Bouddha

Restaurant chinois avec cuisine ouverte

Ouvert
du lundi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h30 à 22h
fermé le lundi, jeudi
et le samedi midi
mercredi toute la journée

019 33 05 03



Plats à emporter
voir site internet

 table bouddha

Rue Saint-Eloi, 36B
4300 Waremmes
www.tablebouddha.be

SPRL LISTREZ MOTOR



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



APRÈS L'ACCOUCHEMENT,
JE POURRAI DORMIR SUR MON
DOS ET MON VENTRE...



OUI, C'EST BEAUCOUP
MIEUX, LÀ...



> SORTIES CONCERTS

Les Yeux ouverts

Judi 19 janvier
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy

Timbulles

Les 400 coups !

Dimanche 22 janvier • 15h
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
7,5€
6€ Prix PASSS

Aka Moon - Opus 111

Vendredi 03 février • 20h30
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
20€
17€ Prix PASSS

Duo Etna en concert

Dimanche 12 février • 11h
Concerts apéritifs
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
12€
9€ Prix PASSS

Duplex - Didier Laloy & Damien Chierici

Samedi 18 février • 20h30
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
20€
17€ Prix PASSS

Carabistouilles -

Jack Cooper Les 400 coups !

Vendredi 03 mars • 20h30
Centre culturel de Huy

Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
20€
15€ Prix PASSS

Make It Slide en concert - En Coulisse

Concerts apéritifs
Dimanche 12 mars • 11h
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
12€
9€ Prix PASSS

Hulul

Les 400 coups !

Dimanche 19 mars • 11h
Centre culturel de Huy
Avenue Delchambre, 7a
4500 Huy
8€
6,5€ Prix PASSS

Pourquoi avons-nous des cheveux blancs?



Les cheveux blancs résultent de l'absence de couleur. En vieillissant, les mélanocytes (les cellules chargées de la pigmentation à la base du follicule pileux) diminuent leur production de mélanine (le colorant naturel) jusqu'à ne plus en produire du tout. Les cheveux poussent alors complètement blancs!

Un combat perdu d'avance

Lorsqu'un cheveux pousse blanc, il repoussera toujours blanc. Il ne sert donc à rien d'arracher les indésirables un par un.

« Dès 40 ans, le nombre de mélanocytes diminue de 10 à 20 % tous les 10 ans. Cela provoque une baisse de production de mélanine et l'arrivée progressive des cheveux blancs. Le phénomène est inéluctable et irréversible » lit-on sur le site de la marque René Furterer.

Les causes des cheveux blancs

Nous ne sommes pas tous égaux face à la décoloration de notre crinière. Outre le phénomène naturel lié à la vieillesse, il existe d'autres facteurs influençant l'apparition

des cheveux blancs: le stress, la maladie, la nutrition ou encore l'hérédité.

Selon une étude publiée dans le Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, l'origine ethnique joue également un rôle dans le vieillissement capillaire. L'apparition des premiers cheveux blancs se fait en moyenne dès 30 ans pour les Caucasiens, fin de la trentaine pour les Asiatiques et vers 40 ans pour les Africains.

www.flair.be



ACHATS VENTES ENTRETIENS RÉPARATIONS

Chaussée Romaine, 216 - 4300 Waremme

019/ 33 08 70 duka.automobiles@gmail.com 0475/ 74 99 04

Le bonheur, c'est la
permanence de l'éphémère.

Jean-Baptiste Portalis

Lilyandkoffr

Temps^{et}
Or

BIEN PLUS QU'UNE
HORLOGERIE
BIJOUTERIE

tempsetor.be

32, rue J. Wauters - 4300 Waremme

019 32.64.10 - www.tempsetor.be

Fermé les lundis

Apprendre à ralentir



Dans ce monde au rythme effréné, nous sommes nombreux à éprouver ce besoin de ralentir et de s'arrêter, et comment faire pour y parvenir ? Les conseils d'une psychologue et psychothérapeute pour mieux profiter de l'instant présent, nous ressourcer et apaiser notre mental.

«Quand on parle de ralentir, explique Claire Mizzi, psychologue et psychothérapeute, cela englobe plusieurs notions : un ralentissement physique (arrêter de courir, mieux dormir...), mais aussi mental». Et, c'est souvent dans ce domaine que le ralentissement est le plus complexe à comprendre. Nos vies modernes imposent à notre cerveau un rythme de veille permanente, proche du stress chronique. Nous sommes connectés à nos téléphones, à nos mails, à nos notifications et sans cesse sur le qui-vive. Cet état de vigilance fatigue l'organisme

«L'essentiel, ajoute Claire Mizzi, serait déjà d'en finir avec les multitâches, qui est épuisant sur le long terme.» Et la psychologue de rappeler que ce n'est pas possible de faire tout le temps plusieurs choses à la fois. «D'ailleurs, vous remarquerez que ceux qui gèrent bien la pression, calmes et posés, sont des adeptes du séquençage et pas de la

superposition de tâches.» En clair, ils commencent et finissent une tâche, et peuvent en alterner plein dans la journée, mais pas les cumuler les unes aux autres, au risque d'être vite débordé, voire de friser la charge mentale.

Ceux qui ont le plus besoin de ralentir sont les tempéraments les plus anxieux, les plus contrôlants et les plus sujets au stress.

Ralentir, c'est apprendre à s'écouter vraiment de manière bienveillante.

On commence par un ralentissement physiologique pour ralentir son rythme cardiaque. Par exemple avec les exercices de cohérence cardiaque, la méditation de quelques minutes régulièrement pour se reconnecter à ses besoins et l'ancrage. «L'ancrage permet, explique Claire Mizzi, de s'incarner dans le corps, d'être dans le présent, pas dans l'hypothétique demain ni dans le regretté hier. Ce positionnement "ici et maintenant" force le cerveau à ouvrir la porte du présent, se donner du temps, d'aller dans le détail, de ne plus être dans l'urgence.»

Facile à dire... et pour le faire? «Quand vous êtes dans le doute, projetez-vous dans 5 ans. Qu'est-ce que vous faites chaque jour pour vous rapprocher de ce qui est essentiel pour vous ? Pour ce qui a de la valeur pour vous ?», conclut Claire Mizzi.

Pour ralentir : on prend du temps pour soi

Prendre un long bain et y lire, appliquer et laisser sécher un

vernis à ongles, se faire un gommage du corps entier et un masque : on en prend rarement le temps, c'est l'occasion. On s'enferme dans la salle de bains s'il le faut, avec de la musique et du thé, que l'on savoure en pleine conscience. Et on se chouchoute tranquillement sans regarder sa montre.

Pour ralentir : on libère son planning

Week-ends et vacances débordent souvent autant que les semaines de travail. Comme si nous avions peur du vide ou de l'ennui et devions prouver que nous avons été active –voire hyperactive –, que nous n'avons pas «perdu notre temps». Stop : videz votre agenda ! L'idée: profiter de longs moments (voire de journées entières) où rien n'est programmé pour vivre sans stress ni contraintes : traîner en pyjama, observer les fourmis avec les enfants, faire des mots croisés ou une sieste...

Pour ralentir : on se déconnecte

Être joignable H 24, surfer sur le Net à la plage, au lit ou aux toilettes : l'hyper-connexion nous épuise. Un break s'impose ! On s'y emploie peu à peu, à minima jusqu'après le petit déjeuner, puis le déjeuner, puis une journée entière, un week-end : on s'exile hors des réseaux sociaux, on ne regarde plus ses mails, on met son téléphone en mode avion, on passe en «off». L'intérêt ? Sortir de «la course du monde», réduire les sollicitations superflues, chasser le stress et calmer l'esprit.

www.topsante.com



**TERRASSEMENTS
LOCATION DE CONTAINERS**

0477/96.02.67 WWW.TPJ.BE

4300 Waremme



**Pédicure médicale
0493 827440**

Rue de Huy 167 - 4317 Faimas
Numéro d'enregistrement : 98167

Diplômée en pédicure médicale
depuis 2014

Sur rdv au cabinet de soins

A votre domicile,
votre lieu de vie ou à l'hôpital.



@Infosvulgaire

Quand on te raconte ce que t'as fait
hier en soirée:



"C'était pas moi, c'était Patricia..."

**VIP
COIFFEUR**

Homme - Enfant

Rue Hubert Stiernet 10

4300 Waremme

Tél : 0465/63.11.34



VILLE DE NAMUR

Hôtel de Ville

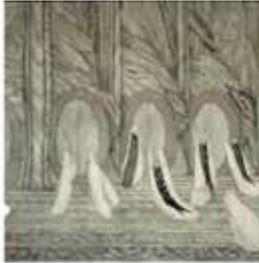
5000 Namur

+32(0)81 24 62 46

EXPOSITION

Les Portes d'or.
Charles Doudelet
(1861-1938) et le
symbolisme

du 22/10/2022 au 05/03/2023



SALONS & FOIRES

Le Salon du Vin et de
la Gastronomie de
Namur

du 09/12/2022 au 11/12/2022



Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.namur.be/>

Mac and cheese au cheddar recette typique made in USA.

Nombre de personnes

4 personnes

Temps de préparation

10 min.

Temps de cuisson

35 min.

Calories.

529 Cal/pers.

Ingrédients

250 g de macaronis cuits al dente

200 g de cheddar râpé

30 g de beurre

15 g de farine

6 dl de lait chaud

25 g de chapelure

noix muscade

poivre

Préparation

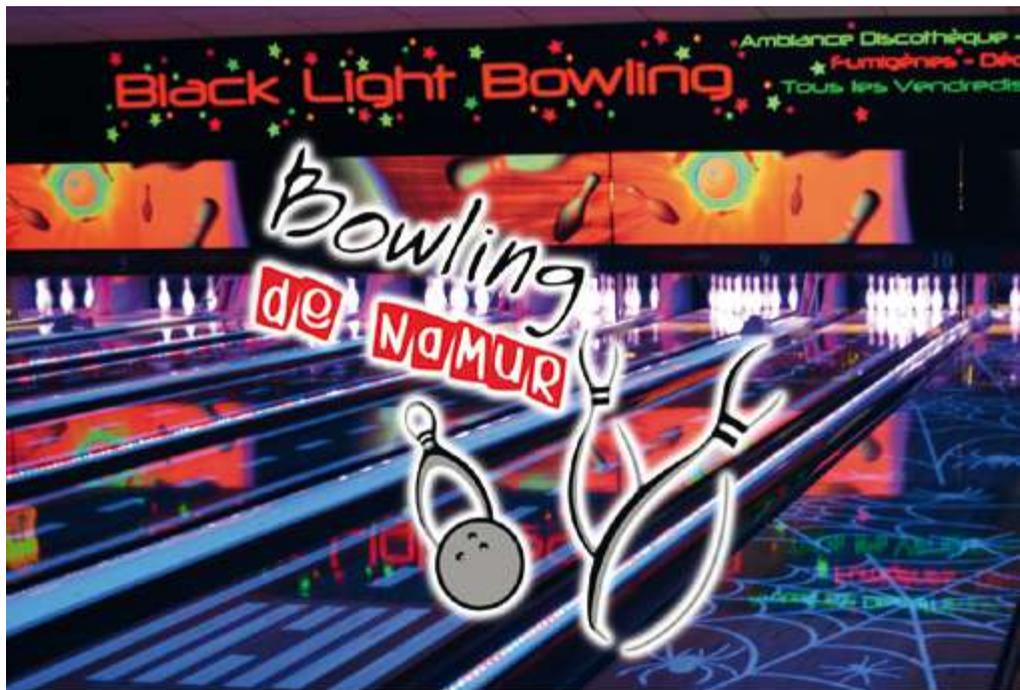
1. Faites fondre dans une casserole 30 g de beurre, ajoutez 15 g de farine et remuez sans cesse sur feu doux. Versez peu à peu 6 dl de lait chaud, épaissez à la spatule et ajoutez 150 g de cheddar râpé, quelques pincées de noix muscade. Poivrez.

2. Mélangez à cette sauce 250 g de macaronis cuits al dente et mettez dans un plat à gratin, sur une épaisseur de 4 cm environ.

3. Parsemez de 50 g de cheddar mélangé à 25 g de chapelure et glissez au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Laissez cuire 30 mn et servez chaud ou tiède avec une salade de saison.

www.elle.fr





Un concentré d'amusement !

Découvrez également...la

FUN ZONE

VIRTUAL REALITY  THE VEX

Nouveau depuis sept. 2019

Kids' Jungle
Village

LASER GAME

www.bowlingnamur.be

081 73 10 11

Chaussée de Perwez, 251 - 5002 St Servais

les signes astro qui s'entendent le mieux...

tesse.

Cancer et Scorpion : une amitié scellée par un pacte de sang – Souvent considérés comme des signes étranges ou, du moins, difficiles à cerner au premier abord, le Cancer et le Scorpion forment une alliance des plus magiques. Tous deux appartenant à la famille des signes d'Eau, ils arrivent à se comprendre sans même avoir à se parler. Ces BFF du zodiaque ont la même sensibilité. Ils se dévouent pour ceux qu'ils aiment, sont prêts à donner leur vie pour sauver celle de leur meilleur(e) ami(e). Le Cancer est connecté à la Lune, l'astre de la nuit et de l'introspection.

Lion et Sagittaire : les BFF qui règnent sur le monde Il ne fait aucun doute que les personnages incarnés par Vin Diesel et Paul Walker dans « Fast and Furious » étaient Lion et Sagittaire. Vous en doutez ? Voilà le topo : le Lion est le signe solaire qui aime briller. Dans sa to-do list matinale, il inscrit généralement les mots course et rapidité en top 1. De son côté, le Sagittaire, également un signe de Feu, est le roi du monde. Curieux et toujours optimiste, il se passionne pour la découverte du monde. Les deux sont des touches-à-tout qu'il est difficile de voir immobile.

Vierge et Capricorne : une amitié faite pour durer Toi, toi, mon toi. Plutôt timide au premier abord, les deux signes de Terre se sentent pourtant étrangement bien entre eux. La connexion passe instantanément, et ce, surtout si la conversation tourne autour de choses concrètes. « Alors, je ne veux pas déranger, mais si tu veux une très bonne application pour avoir un agenda en ligne, voici

ce que j'utilise...» Il faut dire que la Vierge, bonne élève du zodiaque, et le Capricorne, maître de la structure et inspecteur des travaux finis du ciel, s'entourent de personnes à leur image.

Balance et Verseau : l'amitié mondaine Ces deux signes d'Air ont de nombreux points communs. À l'aise en société, ils maîtrisent l'art de la communication et ont le pouvoir de mettre tout le monde à l'aise. Personne ne leur résiste tant ils arrivent à créer une dynamique bienveillante et une ambiance légère autour d'eux. Leur rencontre se fait donc naturellement. Un simple sourire et quelques phrases suffisent à créer des liens. Vous trouvez cela hypocrite ou cette amitié superficielle ? Détrompez-vous. La Balance et le Verseau partagent simplement la même philosophie de vie.

Bien évidemment, les binômes cités ci-dessus sont en théorie les meilleurs du zodiaque, il nous semble important de rappeler que l'astrologie n'est pas une science exacte. Ce n'est d'ailleurs pas une science. D'autres facteurs astrologiques peuvent expliquer vos rapprochements. Ascendant, signe lunaire, placement de Mercure ou de Mars. Pour savoir si deux personnes sont véritablement compatibles, il est intéressant de ne pas se restreindre au signe astrologique, mais d'étudier les cartes du ciel (ou thème astral) de chacun dans son ensemble.

Compatibilité amicale : quels sont les signes qui s'entendent le mieux ? Les apprenties sorcières l'ont sûrement déjà remarqué, il y a des profils que l'on croise plus souvent que d'autres. Vous partagez le même ascendant que votre meilleure amie ? Vos proches ont tous le même signe lunaire ? Ne cherchez plus, il s'agit là d'une simple affaire de compatibilité.

Bélier et Gémeaux : une amitié tout feu tout flamme Difficile pour les proches de ce duo d'arriver à suivre le rythme. Lorsqu'ils décident de comploter ensemble, le Bélier et le Gémeaux sont inarrêtables. Aussi dynamiques l'un que l'autre, ils passent leur vie à créer des plans. Ils sont toujours fourrés dans les mauvais coups, aiment les sensations fortes et surtout s'amuser. Avec eux, jamais un jour ne se ressemble.

Taureau et Poissons : le duo le plus arty du zodiaque Contrairement au duo précédent, le Taureau et le Poissons cultivent l'art de la vie tranquille et sans souci. Le Taureau, pragmatique, s'entend alors à merveille avec le Poissons. Leurs dimanches ressemblent à une sorte de journée en cure de thalasso : on mange des bons produits, on écoute de la musique et surtout, on se repose. Plus encore, les deux signes du zodiaque ont une passion en commun,

celle de l'art et de la délica-



TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection
GRATUITE
des
tentures

SUR PRÉSENTATION DE CE BON

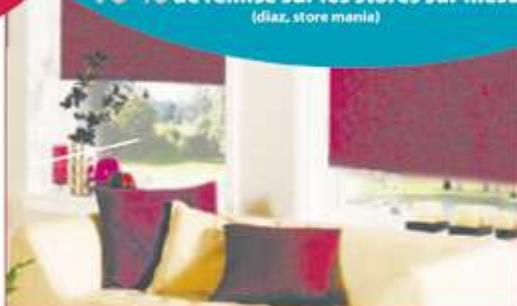
confection gratuite des tentures

et **10 % de remise ***

(tenture home collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure

(diaz, store mania)



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:

CONFECTION GRATUITE DES TENTURES

VANO-JAB-KOBE PRESTIGIOLIS-UNLAND-VRIESCO-BIM

STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPERT (Namur)

Rue de la pavée n°6

En face des jeunes marais sur la chaussée de Marche

Tél 081 30 00 40



JEMEPE S/SAMBRE

Centre commercial Bati des Puissances

Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Bultha

Tél. 071/22.05.01



GRIVEGNÉE

Bld Culvre et Zinc, 33 (à côté de Zeeman)

Tél: 04/344 48 18

Nos magasins sont ouverts
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.
Jemeppe/S/Sambre fermé le lundi.
Grivegnée fermé le vendredi.



Rue de l'Ange 11 à 5000 Namur

081 22 15 34

magasain@maison-saint-aubain.be

www.maison-saint-aubain.be

Rejoignez-nous sur Facebook et Instagram
pour partager votre expérience

#MaisonSaintAubain



Rien n'est absolu. Tout
change, tout bouge, tout
tourne, tout vole et
disparaît.

Frida Kalho

LilyandKofr

Une position à éviter quand on dort pour ne pas faire de cauchemars



Qui ne s'est jamais réveillé éfrayé après un vilain rêve? Une sensation désagréable qu'il serait possible d'éviter. D'après une étude publiée dans la revue scientifique *Sleep and Hypnosis*, la position dans laquelle on choisit de dormir influencerait nos rêves.

Selon cette étude, une position en particulier favoriserait les cauchemars. Il suffirait donc de l'éviter pour passer de meilleures nuits. D'après la revue scientifique *Sleep and Hypnosis*,

les personnes qui dorment sur le côté gauche auraient beaucoup plus souvent tendance à faire des cauchemars au cours de la nuit. Et inversement, dormir sur le côté droit permettrait un meilleur sommeil.

Pour arriver à ce constat, les scientifiques se sont basés sur le sommeil de 63 personnes qui se sont positionnées de différentes façons pour dormir. Les cauchemars étaient 40,9% plus élevés chez les cobayes ayant dormi sur le flanc gauche, que ceux dormant sur le flanc droit (14,6%).

Rêves érotiques

Une autre étude réalisée par l'Université de Hong Shue Yan s'est également intéressée au même sujet. Elle avait alors révélé que dormir sur le ventre entraînait des rêves érotiques, en particulier chez les femmes.

Une enquête sur l'impact de la position de sommeil sur les rêves, publiée en 2012 par la revue *Dreaming*, assure que les songes sexuels sont beaucoup plus intenses lorsqu'on dort sur le ventre, car le contact entre le lit et les parties intimes stimulerait les envies inconscientes. Le médecin spécialiste du sommeil François Duforez explique que la position dans laquelle nous dormons influence effectivement la qualité de notre sommeil. "Dormir sur le dos provoque des apnées du sommeil et le fragmente. Dormir sur le ventre entraîne des phénomènes de *rebreathing*, d'absorption de gaz carbonique... et tout cela modifie la qualité générale de notre sommeil."

www.7sur7.be

Stomach vacuum : la technique aperçue sur tiktok pour avoir un ventre plat sans se tuer au sport



Sur TikTok, de nombreuses influenceuses sportives abordent une technique douce mais efficace pour avoir le ventre plus plat et affiner sa taille : le *stomach vacuum*. Cette méthode de gainage, basée sur la respiration et issue de la pratique du yoga et du Pilates, va venir solliciter les muscles abdominaux profonds, c'est-à-dire le muscle transverse de l'abdomen, et va permettre également d'améliorer la posture du corps. L'exercice est simple, mais encore faut-il le réaliser avec justesse.

Comment bien réaliser le stomach vacuum ?

La première étape de l'exercice consiste à trouver la bonne position. Plusieurs sont possibles : la position assise, avec les mains placées au niveau des cuisses pour rendre la contraction plus intense ; la position allongée sur le dos ; la position debout ou encore à quatre pattes.

Tout va se jouer sur la respiration. On commence par inspirer profondément en gonflant le ventre à son maximum. Ensuite, on expire le plus longuement possible en creusant le ventre, comme si l'on essayait de rapprocher notre dos de notre nombril. «Si vous débutez, tentez de maintenir le vide pendant 15 secondes à chaque série. Comme pour tout autre exercice, vous voudrez progresser au fil du temps. Travaillez jusqu'à tenir le vide pendant 60 secondes par série», nous conseille Moon, professeure de yoga chez Yoga Room. Pour terminer, on respire profondément en inspirant par le nez (en gonflant

le ventre) puis en expirant par la bouche (en vidant bien les poumons).

Mais quand le pratiquer pour de meilleurs résultats ? Pour avoir un ventre plat en un rien de temps, les exercices de *stomach vacuum* peuvent se faire tôt le matin avant de prendre le petit déjeuner ou très tard le soir, quelques heures après avoir dîné. Avec une bonne motivation, le résultat sera visible en quelques semaines seulement.

Si cette technique est accessible à toutes puisqu'elle ne requiert aucun matériel ou équipement spécifique, il existe pourtant quelques contre-indications : «Le *stomach vacuum* n'est pas un exercice dangereux. Je déconseille tout de même aux femmes de pratiquer pendant leur période de menstruations. L'exercice est également à proscrire pour celles et ceux qui souffrent de maladies intestinales et viscérales», explique Moon, la professeure de yoga.

www.elle.be



RESTAURANT

Le Mechoui

Spécialités algériennes
Couscous - Tajines - Mechouis - poissons

LIVRAISON À DOMICILE

Avenue des Combattants 17-18 - 5000 Namur

081/73 96 06

Ouvert de 11h30 à 14h et de 18h à 22h

Jardin en été - Fermé le mardi & mercredi midi

**Ne croyez pas tout ce que vous voyez sur
les réseaux sociaux**



Feel Dog

École de toilettage comportemental

081/301.390

Rue de Dave, 331 à Jambies
www.scsfeeldog.be



Du lundi au samedi : 10h-12h30 / 13h30-17h
Le mardi et le jeudi jusque 20h
(cours du soir)

Accès école privée

La France récupère sa seconde place au palmarès des plus gros producteurs mondiaux de vin.



Les trois premiers vignobles du monde en terme de volume de production sont européens. On parle de l'Italie, la France et l'Espagne.

Par rapport au millésime 2021 marqué dans tous les esprits par un gèle généralisé, les trois pays ont vu leur rendement augmenté en 2022. L'Italie se maintient cependant largement en tête du trio avec une production de 50 millions d'Hectolitres.

La France récupère cette année la seconde place qu'elle avait cédée l'année dernière à l'Espagne avec 44 millions d'hectolitres.

L'Espagne pourtant le plus grand vignoble d'Europe ferme la marche avec seulement 35 millions d'hectolitres. Les températures estivales élevées et la sécheresse généralisée expliquent les réductions de volumes vendangés dans

plusieurs régions d'Europe. Les températures caniculaires particulièrement critiques dans la péninsule Ibérique ont donc été fatales à l'Espagne. Par contre les conditions phytosanitaires globalement très bonnes cet été présagent un millésime de qualité.

[Baudouin Havaux
https://gourmandiz.dhnet.be/la-cave](https://gourmandiz.dhnet.be/la-cave)



L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon.

Henri Lewis

Lilyandkofs

W Ets WYNANTS

s.p.r.l.

Tous types de toiture

Entreprise de toiture: Zinc - Tuiles - PVC



Spécialiste en toiture plate

Moins coûteux que le zinc ou le Roofing!

Une membrane en caoutchouc, en une seule pièce
EPDM

qui couvre votre plate-forme,
terrasse et vos corniches existantes, sans démontage

www.etswynants.be

081/310 999

5101 ERPEMENT

Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

**Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA**

Av. Bourgmestre Jean Materne, 31
5100 Jambes

E. philippe.pater@pearleopticiens.be
www.pearle.be

lun. 13.30 - 18.00
mar. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
mer. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
jeu. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
ven. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
sam. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00

Quand je suis allé à l'école,
ils m'ont demandé ce que je
voulais être quand je serais
grand.

J'ai répondu « heureux ».

Ils m'ont dit que je
n'avais pas compris la
question. J'ai répondu qu'ils
n'avaient pas compris la vie.

John Lennon

Lilyandkoff



Quels sont les meilleurs aliments anti-stress ?

On le sait, le ventre est notre deuxième cerveau. En effet, 90% de la sérotonine, un neurotransmetteur du cerveau responsable de notre sensation de bien-être, se trouve dans l'intestin.

Il est donc capital de bien choisir les aliments qui composent notre assiette.

L'ALIMENT ANTI STRESS N°1 : LA BANANE

Pas pour rien qu'on dit d'elle qu'elle nous met la banane ! Riche en vitamine B, et fortement concentrée en potassium, en magnésium et en acides aminés qui ont des vertus antistress et relaxantes, la banane contient aussi de la vitamine B6 qui protège contre le stress, la fatigue et les symptômes dépressifs.

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°2 : LE CHOCOLAT

Si vous faites partie de celles qui culpabilisent à l'idée de manger du chocolat, vous

avez une bonne excuse pour en consommer. En effet, riche en antioxydants et en magnésium le chocolat est reconnu comme un des meilleurs aliments pour combattre la mauvaise humeur, les idées noires, le pessimisme ou les coups de blues ! Trois à quatre carrés de chocolat noir 70% de cacao par jour suffisent, toutefois.

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°3 : LES AGRUMES

Pour mettre un peu de soleil dans son assiette, on adopte un nouveau zeste dès le matin : jus de citron pressé avec de l'eau chaude ou orange vitaminée et juicy pour faire le plein de vitamines et de shine !

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°4 : LA PATATE DOUCE

Riches en magnésium, les patates douces aident à mieux gérer le niveau de stress et évitent la dépression. Elles favoriseraient même le traitement des problèmes d'insomnie qui à terme régulerait le stress et l'anxiété.

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°5 : LES AMANDES

Riches en magnésium, l'un des minéraux les plus efficaces contre le stress et l'anxiété, les amandes prises en une petite poignée chaque jour suffisent à aider à retrouver une sérénité !

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°6 : LES LÉGUMES VERTS

De façon générale, les légumineuses et les légumes feuillus vert foncé sont de bonnes sources de folate jouant un rôle contre les symptômes dépressifs. Les légumes verts, sont des sources de vitamines du groupe B, connues pour conserver un mental positif. Il est conseillé d'en manger pour profiter de leur action comme antidépresseur : les asperges, les poireaux, les blettes, les choux et les épinards.



MÉCANIQUE & CARROSSERIE RÉPARATIONS TOUTES MARQUES

Chaussée de Perwez 97
5002 Namur

0470/ 11 71 06 - 081/74 05 66
info.duchesne@gmail.com

HORLOGERIE - BIJOUTERIE BOOMS

Réparateur officiel Swatch group

Oméga, Tissot, Longines, Hamilton, Certina, C&K, Pierre Balamin

15 ans d'expérience chez Rolex Benelux Réparation

Horlogerie, bijouterie, pendule, joaillerie

BOOMS Michaël

Rue Patenier, 19 - 5000 Salzinnes

081/73.78.79

contact@booms.be

f Horlogerie - Bijouterie Booms

ig H-B Booms

Du mardi au samedi

de 10h à 18h

Fermé le dimanche et lundi



29

La nouvelle et première Abarth électrique



La petite sportive passe aussi à l'électrique, voici sa première image.

Vous l'attendiez, la voici. La nouvelle et future Abarth électrique est apparue plus tôt que prévu sur internet. Elle n'a pas encore été officiellement présentée par la marque du groupe Stellantis, et nous ne connaissons pas non plus ses caracté-

ristiques.

Toujours est-il que cette première image donne un aperçu clair de la première Abarth silencieuse. La face avant à découvert nous permet d'apprécier les changements par rapport à la Fiat 500e, modèle sur lequel est basée cette version sportive. Si le capot et les feux ne changent pas, le lettrage 500 disparaît du bout du nez au profit du mot Abarth.

Le bouclier avant de la voiture présente un design différent, mais il n'est pas non plus transcendant puisqu'il n'est pas creusé de part et d'autre pour faire place à des entrées d'air. Globalement, cette Abarth est

d'apparence plutôt sage, on espère qu'elle le sera beaucoup moins sur la route.

Nous avons entendu dire que cette Abarth sera capable de passer de 0 à 100 km/h en 7 secondes et d'atteindre une vitesse maximale de 160 km/h. D'après nos informations, la sportive serait équipée d'une batterie de 42 kWh. Quant à sa puissance, les rumeurs suggèrent qu'elle développera entre 30 kW et 150 kW (177 ch et 205 ch). Rendez-vous dans quelques mois pour la découvrir.

Avant de te moquer de ta mère qui galère avec son smartphone. Rappelle-toi qu'un jour elle a dû t'apprendre à te servir d'une cuillère.

A force de sacrifier l'essentiel à l'urgence, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel

Lilygold.fr



merci d'acheter local

#CESTDUBELGE

colora namur

Chaussée de Marche 442

5101 Erpent (Namur)

T 081 30 41 45

colora.namur@colora.be

colora

le magasin de peinture

*Tenez vous loin des gens
negatifs:
ils ont un probleme pour
chaque solution.*

Albert Einstein

Lilyandkoffr

point  **PNEUS**
PAULUS VINCENT

Tél.085/84.61.79

www.pneus-paulus.be



chaussée d'Anton 487E
5300 Andenne (Sclayn)

-  PNEUS TOUTES MARQUES
-  ECHAPPEMENT
-  GEOMETRIE
-  KIT JANTES
-  BATTERIES
-  FREINS

Ouvert
du lundi
au vendredi
de 8h30 à 12h
et de 13h à 17h30
Samedi de 8h30 à 12h

AVEC OU SANS
RENDEZ-VOUS

Volkswagen à l'écoute de ses clients pour l'ID.3 !



Le facelift de la compacte électrique est attendu pour le printemps 2023

La mise à jour de mi-carrière de l'ID.3 est sur les rails ! Et pour améliorer sa compacte électrique, Volkswagen s'est tournée vers ses clients : « les besoins de nos clients sont toujours au centre de nos préoccupations. C'est pourquoi nous nous efforçons d'adapter

nos produits à leurs besoins. La nouvelle ID.3 démontre notre engagement envers la qualité et la durabilité. Le design a mûri et nous avons amélioré les matériaux utilisés à l'intérieur ».

Une technologie plus performante !

En plus des matériaux intérieurs de meilleure qualité, le constructeur promet également des évolutions technologiques. Le système central a ainsi été retravaillé pour devenir plus performant, plus réactif et également capable de recevoir des mises à jour « over-the-air ». Autre nouveauté, la fonction « Plug & Charge » qui permettra,

sur certaines bornes, de ne plus devoir sortir son badge pour recharger.

Rendez-vous en 2023
Ce facelift devrait être dévoilé au printemps 2023, mais il sera déjà disponible à la commande dès le 16 décembre 2022 pour une livraison à partir d'octobre 2023. Il faut dire qu'avec plus d'un demi-million de véhicules vendus, la demande pour l'Allemande est forte. Si bien que Volkswagen a décidé de produire l'ID.3 également à Wolfsburg en plus des usines de Zwickau et Dresden. Espérons que cela permet de réduire les délais de livraison...



Quand je vois cela, je me dis que c'est un miracle que l'être humain ait survécu...

Ne comptez pas
les jours, faites
que les jours
Comptent

Lilypunk.fr



Vente
Chape
Pose

Intérieur
Extérieur



RD CARRELAGES CONCEPT

VENTE · CHAPE · POSE

Ch. de Perwez 308 · 5003 Saint-Marc

T. 081 22 11 96 · GSM 0497 35 87 03

info@rdcarrelagesconcept.be www.rdcarrelagesconcept.be

Sur présentation de la publicité, la TVA est offerte pour tout carrelage.

- Maman, j'ai fais ma première fois hier soir.
- Ah, comment il s'appelle ?
- Jean Edgar Phillipe.
- Mignon ?
- Oui, surtout Philippe.
- ?



REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

REMORQUES

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

FERRONNERIES DU BATIMENT

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10



Circus
CASINO
RESORT
NAMUR

**LE PREMIER CASINO RESORT
DE BELGIQUE**



UNE EXPÉRIENCE DE DIVERTISSEMENT UNIQUE

HÔTEL**** – RESTAURANT – BAR – TERRASSES
WELLNESS – SEMINARS & EVENTS – CASINO



**Découvrez le tout premier Casino Resort de Belgique.
Une expérience de divertissement unique au bord de l'eau**



Casino

Vibrez au rythme des tables de jeux traditionnels et des 250 machines à sous et découvrez la 1^{re} Poker room d'Europe



Hôtel

Un hôtel Mercure **** composé de 100 chambres d'exception avec vue sur le fleuve ou sur la Citadelle



Restaurant

Faites danser vos papilles à la Carte du Roi, notre restaurant bistrannique ouvert 7j/7, matin, midi et soir



Bar

Sirotez un cocktail dans un cadre luxueux au superbe bar panoramique du Casino ou sur la terrasse extérieure



Wellness

Un espace wellness privatisable pour vous offrir un instant de bien-être hors du temps



Séminaires & events

Un événement business ou privé en vue ? Nos 7 salles modulables et équipées sont à votre disposition pour créer une expérience sur mesure



Le Circus Casino Resort est ouvert 24h/24 et 7j/7
Pour plus d'informations, rendez-vous sur
www.circuscasinoresort.com ou appelez le 081/64 92 30

Circus
CASINO
RESORT
NAMUR



COMMUNE DE CRISNEE

Rue du Soleil, 1
4367 Crisnée
info@crisnee.be
04/229.48.00



COMMUNE D'OREYE

Rue de la Westrée, 9
4360 Oreye
019.67.70.43
info@oreye.be

Plus d'infos rendez-vous sur :

<https://www.crisnee.be/>

Plus d'infos rendez-vous sur :

<https://www.oreye.be/>

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 40

4			7					
	2					9	5	
	9		6 8		7			
5								
	1 2				6 3			
								7
		6	4 1		7			
9 8					4			
			2					1

3		1						2
					3			1
6 5			7		2 3			
		6						
9 8							4 5	
						1		
		3 8		1		7 9		
1		4						
5						2		8



GRAND ROUTE 80,
4360 OREYE

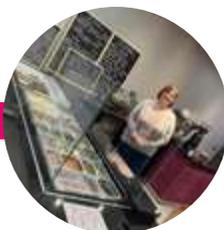
0498/82.34.95

La Pause Gourmande

by N&J



Ouverture
en soirée
et week-end



Le plus grand échec

EST

de ne pas avoir

LE COURAGE D'OSER

Abbé Pierre



Location CONTAINER

*pour travaux, transformations
encombrants, déchets verts*

Débouchage ÉGOUT

Vidange FOSSE SEPTIQUE

LEBON-VIDANGE

0475 28 62 33

Chaussée Verte, 160 - 4470 Dommartin
SAINT-GEORGES

SORTIES CINÉ



Ant-Man et la Guêpe : Quantumania

Fantastique, Aventure

15 février 2023

Les super-héros et partenaires Scott Lang et Hope Van Dyne - alias Ant-Man et la Guêpe - vont vivre

de nouvelles péripéties. En compagnie de Hank Pym et Janet Van Dyne - les parents de Hope - le duo va explorer la dimension subatomique, interagir avec d'étranges nouvelles créatures et se lancer dans une odysée qui les poussera au-delà des limites de ce qu'il pensait être possible.



Wolf Documentaire

1 mars 2023

Wolf est un film (1h 30min) de Cees van Kempen avec Mat-

thijs van Nieuwkerk. Un casting de 1 stars sur CinéSéries



Super Mario Bros

Animation
22 mars 2023

Un film basé sur l'univers du célèbre jeu : Super

Mario Bros. Le film est produit par Chris Meledandri le fondateur et dirigeant des studios Illuminations, en collaboration avec Shigeru Miyamoto pour Nintendo. Le film sera co-financé par Universal Pictures et Nintendo et distribué dans le monde entier par Universal Pictures.

Airbus et Renault s'unissent pour concevoir les batteries de demain



Le constructeur français Renault s'associe au premier avionneur européen, Airbus, afin de préparer l'avenir en matière de batteries électriques. Les deux entreprises ont signé un accord portant principalement sur des activités de recherche et développement afin de concevoir et de produire des batte-

-ries à même de répondre aux enjeux de demain. Plus concrètement, les ingénieurs des deux entités vont partager leurs connaissances tout en travaillant de concert à la conception d'accus plus légers mais à même de stocker plus d'énergie.

Une capacité doublée d'ici 2023 ?

Pour que les aptitudes techniques des batteries électriques progressent, il faudra parvenir à une plus grande capacité de stockage ainsi qu'à un poids réduit, tout en envisageant de nouvelles méthodes de recyclage. Pour se démarquer de la concurrence, principalement asiatique,

les deux géants industriels vont devoir révolutionner tout un secteur. Une transition qui devrait passer par la fin de la technologie lithium-ion et l'arrivée de batteries solides. L'objectif final est ambitieux puisque le but est de doubler les capacités énergétiques « à l'horizon 2030 ».

Une fois la nouvelle technologie mise au point, Airbus et Renault se lanceront dans la production à grande échelle de ces accus de nouvelle génération. Ceux-ci devraient être utilisés pour les véhicules de la marque au losange mais vont aussi se retrouver dans les avions du futur.

TAVERNE L'ARNICA

94/1 chaussée verte - 4367 Crisnée

04 266 49 97

Tous les jours de 10h30 à 01h
Restauration à la carte, fermée le mercredi



**L'école m'a appelé
parce mon fils se
comporte pas bien, je
leur ai dit; à la maison
non plus, mais je ne
vous appelle pas moi!!**



ENTREPRISE LARDINOIS DOMINIQUE

dom.chauff@hotmail.com



Chauffage
Sanitaire
Climatisation

dépannage 7J/7

10% de remise contre ce bon *

0475/745564

*Non cumulable, et 1 bon par travail.

Comment réduire son cholestérol sans médicament ?



Pourquoi faut-il réduire son taux de cholestérol ?

Le cholestérol est indispensable, mais dangereux en cas d'excès : il se dépose alors sur la paroi des artères.

Bon cholestérol et mauvais cholestérol, HDL et LDL : quelle différence ?

Le cholestérol n'est pas mauvais en soi : le problème vient de la façon dont il est transporté dans l'organisme : par des particules de haute densité (HDL pour high density lipoproteins) qui acheminent le cholestérol jusqu'au foie pour être transformé en acides biliaires.

Ce HDL est qualifié de "bon cholestérol" car sa présence traduit notre capacité à éliminer le cholestérol en excès. Par des particules de faible densité (LDL pour low density lipoprotein), qui le distribuent aux différents organes et tissus. En excès, celui-ci s'accumule dans les vaisseaux sanguins. Le LDL est appelé "mauvais cholestérol" car ces petites particules pénètrent les parois des artères et favorisent le dépôt de plaques de lipides. C'est lui qu'il faut surveiller en priorité.

Mieux choisir ses matières grasses pour diminuer le cholestérol

Que faire :

- Cuisiner avec des huiles végétales : colza, olive, noix, et plutôt crues. Il vaut mieux cuire ses légumes vapeur et ajouter l'huile en assaisonnement ;
- Manger plus de poisson : poissons maigres à volonté ; 2 à 3 portions de 100 g de poisson gras (sardines, maquereau...) par semaine ; et thon et saumon seulement une fois par mois ;
- Penser aux fruits secs oléagineux : une étude a montré que les parti-

cipants ayant mangé une vingtaine de noix de pécan par jour pendant 8 semaines, ont vu baisser leur LDL de 6 à 9 % en moyenne ;

- Privilégier les produits laitiers demi-écrémés ou écrémés : 1 à 2 portions par jour de yaourts, fromages blancs, petits-suisses à 3,5 % de MG...

- Fuir les acides gras trans : éviter les aliments dont l'étiquette affiche "huile végétale hydrogénée" ou "partiellement hydrogénée" (certaines viennoiseries, pâtes à tartes...).

- De manière générale, limiter au maximum les produits transformés, en s'appuyant par exemple sur les applications type Siga ou MyLabel ; Limiter la viande rouge et les charcuteries : maximum 1 portion par semaine de viandes à plus de 10 % de matière grasse (côte de boeuf, entrecôte) et les charcuteries (hors jambon blanc, bacon, viande des grisons). Préférer la volaille, les steaks à 5 % ou rumsteak, le filet mignon de porc...

- Diminuer le beurre : se satisfaire de 10 g par jour, en comptant celui utilisé en cuisson.

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3x3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page

4	5	8	2	7	9	3	1	6
6	2	7	4	1	3	8	9	5
1	9	3	6	8	5	7	2	4
5	7	9	1	3	6	4	8	2
8	1	2	7	5	4	6	3	9
3	6	4	8	9	2	1	5	7
2	3	6	9	4	1	5	7	8
9	8	1	5	6	7	2	4	3
7	4	5	3	2	8	9	6	1

3	4	1	9	8	5	7	6	2
8	2	7	6	4	3	9	5	1
6	5	9	7	1	2	3	8	4
7	1	6	5	9	4	8	2	3
9	8	2	1	3	7	6	4	5
4	3	5	2	6	8	1	9	7
2	6	3	8	5	1	4	7	9
1	7	8	4	2	9	5	3	6
5	9	4	3	7	6	2	1	8

s.p.r.l. *La Perle Rare* P.B.

Titres-services

N° d'agrément : 05208



☎ 0497/ 638 929

🏠 Rue de l'église 2 - 4350 Momalle
Rue des Betto 71 - 4300 Wareme

🌐 www.la-perle-rare.org

✉ pascale.bellemans@proximedia.be

JEAN HAYEN VOTRE ARDOISIER ARTISAN PASSIONNÉ

**couvreur / ardoisier
zingueur / charpentier**

Jean HAYEN
4360 Grandville

Gsm : **0475/58 72 97**

www.jean-hayen.be

info@jean-hayen.be



Réalisé à Grandville, rue Louis Maréchal

Cette Ferrari de la police tchèque coûte moins cher qu'une Skoda

La police tchèque a transformé une Ferrari 458 Italia confisquée en voiture de patrouille pour traquer les automobilistes fuyants. Le coût ? À peine 14 000 € !

La République tchèque, c'est le berceau de Skoda. Il n'est donc pas surprenant que la police locale utilise principalement des Skoda bariolées. Bien que la flotte de berline soit maintenant renforcée par une...Ferrari. Après 10 ans, c'en est assez !

Oui, vous avez bien lu. La police tchèque vient de mettre en service une Ferrari 458 Italia.



Ne paniquez pas, messieurs budgets ! Bien sûr, la police n'a pas pillé les fonds publics pour cela. Pas du tout. Cette Ferrari avait pris la poussière pendant dix ans après avoir été saisie. Si la police elle-même ne peut pas se débarrasser de cette sportive dans une vente aux enchères, il n'est pas si illogique de

l'employer. Combien cela a donc coûté, après un entretien en retard, un lavage bien nécessaire et une visite à l'atelier de collage ? À peine 14 000 €. Pour une Ferrari !

Recette

Saumon Teriyaki



Le saumon version sucrée salée, à utiliser en burger, en salade ou en version light avec un accompagnement des légumes, de riz ou de pâtes.

Infos pratiques

Nombre de personnes	4
Temps de préparation	5
Temps de cuisson	10 min
Degré de difficulté	Facile
Coût	Abordable

Ingrédients

- 100 ml de saké
- 60 ml de mirin (vin de riz japonais)

- 60 ml de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 4 x 150 de filets de saumon sans arêtes
- sel
- poudre de Sansho (nyora ou flocons de piment)

poudre de Sansho, faite à partir des baies au sol de l'arbre de frêne épineux, se trouve sur les marchés et en ligne japonais.

Étapes

Mélangez le saké, le mirin et la sauce de soja dans un petit bol et réservez cette sauce teriyaki de côté. ?

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen.

Assaisonnez le saumon légèrement de sel.

Travaillez chaque filet côté peau vers le bas, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante,

environ 4 minutes.

Tournez et faites cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'il commence à dorer, environ 2 minutes.

Déposez dans chaque assiette. Jetez le gras de la poêle.

Amenez la sauce teriyaki à ébullition dans une poêle sur feu moyen.

Faites-la cuire jusqu'à réduction de deux tiers, environ 4 minutes.

Ajoutez le saumon, côté peau vers le haut, et faites cuire en versant régulièrement dessus la sauce.

Continuez jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse et le saumon bien cuit, environ 2 minutes. ?

Servez saupoudré de poudre de sansho, ou un peu de piment si on le souhaite.

Bon appétit !

Source : www.marieclaire.fr



AU PALAIS DES SAVEURS

Restaurant asiatique

Ouvert tous les jours sauf mardi
12:00- 13:30 et 18:00 - 22:00

Grand route 90

4360 OREYE

019/33.26.55

www.aupalaisdessaveurs.be

FACEBOOK & INSTAGRAM

MIKA
CONCEPT

ENVIE DE CHANGER
DE DÉCORATION ?
BESOIN D'UNE RÉNOVATION ?

PEINTURE / DÉCORATION / REVÊTEMENT
STORES ET RIDEAUX / CLOISONS
FAUX PLAFOND / MENUISERIE / HUMIDITÉ

www.mika-concept.be

0498 63 79 90

info@mika-concept.be



TERRASSEMENT - AMÉNAGEMENT

rue Louis Maréchal 144

4360 Oreye

cambron.damien@gmail.com

0493 92 79 58

**TERRASSEMENT - MAÇONNERIE
AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR
KLINKERS - ÉGOUTTAGE
CHAPE - CARRELAGE**

L'hiver au Canada



Au Canada, l'hiver est une haute saison touristique, de part la magie qu'il procure, tant au Québec que dans l'Ouest...

Au Québec, l'hiver commence réellement en décembre avec les premières chutes de neige mais le froid s'installe réellement à partir de fin décembre. Les températures effraient souvent les visiteurs par les chiffres (de -30 à -15 degrés) mais le froid est beaucoup plus sec et moins humide que ce que l'on peut vivre en France par exemple... Seul le vent est le pire ennemi au Canada, amplifiant une température

ressentie qui peut descendre très bas...

A toute situation, ses remèdes... L'importance d'être bien couvert est une évidence, mais il faut le faire intelligemment, avec différentes couches et polaires permettant de contrer le froid et le vent !

Les plaisirs de l'hiver se savourent dans toutes les régions du Québec, en Maurice ou dans les Laurentides, où les activités d'hiver sont multiples et variées :

- Motoneige : moyen de locomotion roi au Canada
- Les chiens de traîneau
- Le ski dans les Laurentides
- Les glissades sur boudins
- Les raquettes
- Les randonnées avec trappeur pour vous initier aux techniques de trappes, ou vous expliquer la faune et flore locales
- La pêche blanche ou pêche sur glace
- Le patin à glace
- Le ski de fond

L'hiver, c'est également l'occasion de terminer une belle journée par du bien être. Les spas et bains scandinaves sont très populaires au Canada. A l'intérieur ou dehors dans l'eau à 39° sous une température négative... Les piscines intérieures, jacuzzis se retrouvent dans la plupart des belles auberges et pourvoiries du Canada.

Dans les montagnes Rocheuses, ou au nord de Vancouver, à Whistler, le ski est roi. Rien de tel pour les amateurs de la glisse d'apprécier une poudreuse réputée tout en découvrant une région de forêts et lacs !

Depuis deux ans, les voitures de location imposent les pneus neige l'hiver. Il est tout à fait simple de circuler en voiture au Canada sur les routes, tant le déneigement et entretien sont rapides et efficaces...

Source : vacancescanada.com

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 46

2			8		9	5		
			7			8		
		4		6				
	8				2		4	5
	1						6	
4	3		8					9
				7		5		
		9			8			
	6	5		2				1

3		5						9
	6		5		7	1		
	7					8		
				2		7		1
			3		9			
8	7		6					
		9						1
		8	1		3		4	
7						9		2

Js|Concept

La qualité à votre service.



Inserts, cheminées, poêles à bois et pellets :
Installation, entretien, tubage et ramonage



info@js-concept.be

0478 06 22 26



www.js-concept.be



**Taverne
L'Escale**
ORFÈVRE



Grand Route, 70

OREYE

tavernelescale@voo.be

Mr et Mme Ryckmans P. - Zabeau D.

Tél. : 019 67 84 50 ● GSM : 0495 62 15 09

Heures d'ouverture : ● Du mardi au dimanche de 9h30 à
● Fermé le lundi

Je pense à moi...



Malgré nos congés durant les fêtes, nous voilà déjà happés dans une course contre la montre perpétuelle, sans cesse sollicités, que cela soit en famille, entre amis ou au

travail, nous en oublions bien souvent de nous accorder des moments pour nous retrouver en tête à tête avec nous-mêmes. Pourtant, **penser à soi est essentiel**. Les conseils de Luce Janin Devillars.

«Penser à soi, c'est commencer par arrêter d'être toujours dans le sacrifice et dans le service aux autres, que cela soit à la maison ou au travail. Tout d'abord, on peut décider de s'accorder des moments entièrement dédiés à soi : cela peut être une séance de shopping, une promenade dans la forêt, ou tout simplement une heure à rêver assise sur une chaise.

Ensuite, pourquoi ne pas se fixer des priorités envers soi, et **s'offrir les cadeaux que l'on donne aux autres en général** : cela peut être des objets,

mais surtout, du temps.

On prend l'habitude de «nourrir» les autres – son entourage familial et professionnel – comme lorsque l'on fait un repas. En faisant cela, on s'oublie : on finit par servir les autres mais plus soi-même.

C'est vrai que culturellement, on a tendance à nous dire que prendre du temps pour soi, c'est être égoïste. On nous demande d'être dans le sacrifice. En réalité, c'est être capable de s'aimer soi-même autant que l'on aime les autres.

Penser à soi est une nourriture psychique, qui permet de s'ouvrir sur soi-même.

A chacun d'entre nous de trouver la façon de le faire selon ses goûts et ses envies.»

Prenez soin de vous !

Source : psychologies.com

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page

2	7	3	1	8	4	9	5	6
6	5	1	7	9	3	8	2	4
8	9	4	2	6	5	7	1	3
9	8	7	6	3	2	1	4	5
5	1	2	9	4	7	3	6	8
4	3	6	8	5	1	2	9	7
1	2	8	4	7	6	5	3	9
3	4	9	5	1	8	6	7	2
7	6	5	3	2	9	4	8	1

3	8	5	2	1	6	4	7	9
9	6	4	5	8	7	1	2	3
1	7	2	9	3	4	8	5	6
4	9	3	8	2	5	7	6	1
5	1	6	3	7	9	2	8	4
8	2	7	4	6	1	3	9	5
6	3	9	7	4	2	5	1	8
2	5	8	1	9	3	6	4	7
7	4	1	6	5	8	9	3	2

- Chez Viny -

Friterie - Restaurant



Horaires :

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

Adresse : Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

019 65 54 21

Plats à emporter, voir 



LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79
4360 OREYE

LIVRAISON
DE MAZOUT,
HUILES,
PELLETS



PALLEN
ALMAZOUT

019 67 71 07

PALMAZOUT,
c'est la GARANTIE sur la QUALITÉ,
mais également un SERVICE,
celui du livreur proche de ses clients !!!

hannut
est à vous

VILLE DE HANNUT

Rue de Landen 23,
4280 Hannut
019/51.93.93
ville@hannut.be

BIBLIOTHÈQUE COMMUNALE DE HANNUT
UN LIEU DE RENCONTRER AUTOUR DU LIVRE

IL ÉTAIT UNE HISTOIRE...

AVEC ANNE-LISE LÉONARD POUR LES 4 - 7 ANS

À 15H

11 JANVIER
8 FÉVRIER
8 MARS
12 AVRIL
14 JUIN

2023

AVEC ROSINE DRESSE POUR LES 4 MOIS - 3 ANS

18 JANVIER
15 FÉVRIER
15 MARS
19 AVRIL
17 MAI
21 JUIN

À 16H

2023

LA COMPAGNIE DE
L'ESPERLUETTE
LES ARTS DE LA COMÉDIE ET LE THÉÂTRE MODERNE



**CONFIDENCES
SUR L'OREILLER**

Manifestation : IMPRO : Confidences sur l'oreiller

Lieu : Rue des Combattants, 1 à 4280 Hannut – Salle de l'Académie

Début : 11/02/2023 à 20:30

Fin : 11/02/2023 à 21:45

Info : > Par la Compagnie de l'Esperluette

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.hannut.be/>

Comment je vois la semaine :

- Lundi
- Lundi2
- Lundi3
- Lundi4
- Vendredi
- Samedi
- Pré-Lundi.

Je connais
mes limites
C'EST POURQUOI
je vais au-delà

Serge Gainsbourg



Elle & Lui création
Coiffure

Heures d'ouvertures
du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h00
14h00 à 18h00
le samedi
de 8h00 à 16h00
fermé dimanche & lundi

Rue Albert 1^{er}, 53
4280 Hannut

019/51 27 57



Elle & Lui Esthétique

Bouvier Manon

53, rue albert 1^{er} Hannut

0475249297

Ongles (gel, résine, vernis semis permanent), Cils à colle, volume russe.
Massage du corps, épilation, beauté des pieds.

Je vous attends avec bonne humeur
**UN SUPER MOMENT DE RELAXATION,
A BIEN VITE**



Volailles de Berloz

Vente volailles - Aliments - Pellets

- > Vente de poules et autres volailles
- > Accessoires et aliments pour animaux
- > Pellets de bois 100% naturels

Contactez-nous :

0475 68 24 82

voldidber@hotmail.com

route de Hesbaye 1,
4250 Geer

Ouvert mardi, mercredi
vendredi et samedi
de 9h à 12h et de 13h à 18h



Fais ce que
tu penses
être bien,
on te critiquera
de toute façon

Eleanor Roosevelt

LesBeauxProverbes.com



Andy-Car

Véhicules d'occasion
Entretiens & Réparations
Pneus
Pièces détachées

Andy-Car, spécialiste
en véhicules d'occasion

Route de Namur, 153
4280 Avin (Hannut)

Tel: 019/63.50.15

Tel: 0475/75.27.45

Email: andycar@skynet.be

www.andycar.be

Expériences culinaires à tester dans les Ardennes



Un barbecue au milieu de nulle part

Allumez un feu en pleine nature et partagez un repas chaleureux autour d'un délicieux barbecue lors de votre excursion ardennaise. Attention, pour que cette activité se déroule en toute sécurité, rendez-vous dans une zone de bivouac accessible aux campeurs ou autour d'un barbecue public. Vous pouvez aussi faire appel à GrillHike qui organise des formules de randonnée-barbecue sur-mesure!

<https://www.grillhike.com/>

Une balade gourmande

Ardenne Plaisir organise des

promenades guidées en grande forêt de Saint-Hubert. Au milieu du parcours, un délicieux pique-nique ou un repas chaud composé de produits du terroir vous est servi dans un cadre de rêve.

<http://www.ardenneplaisir.be/>

Un tour en chariot à fondue

Tirés par des chevaux de trait ardennais, embarquez dans cette calèche atypique. Peu importe la saison, vous y dégusterez une fondue (au fromage ou bourguignonne) et déambulerez à travers les paysages boisés de Daverdisse tout en écoutant les mille et une histoires du cocher sur la région.

<https://www.chariotafondue.com/>

La Route de la bière

La Route de la bière s'étale sur 648 kilomètres, à parcourir en voiture, à vélo ou même à pied. Divisée en 20 étapes, elle emmène les amateurs de bière le long de brasseries belges et d'anciennes

abbayes. Sur votre chemin, octroyez-vous une pause à la microbrasserie Clos belle Rose, la brasserie Caracole, l'abbaye de Leffe ou encore l'abbaye de Scourmont.

<https://www.visitardenne.com/>

La fabrication de chocolat

Dans le petit village de Samrée, la famille Lemaire vous invite à la visite gourmande de sa chocolaterie. Après la théorie, la pratique. C'est à votre tour de fabriquer votre propre chocolat et surtout de le manger!

<https://www.cyrilchocolat.be/>

Le visite d'une distillerie de whisky

La distillerie belge de whisky The Owl Distillery fabrique le meilleur whisky du pays depuis plus de 15 ans. Les visiteurs sont invités à découvrir les coulisses de la production de cet alcool au cœur d'une charmante ferme.

www.belgianwhisky.com/

<https://www.flair.be/>

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 52

	5		4		1			8
			3					1
1	7			3		8		4 2
8					1			7
	1							5
3				2				9
5	3		6		2			7 4
			6				8	
	9		5		3			2

8								6
					8	4		
	2	3	5	6			7	
	6		7		4	5		
			7				8	
			8	3		2		6
		5		2	1	6	9	
		2	9					
9								1

LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET sprl

37
ans
d'expérience

Fabricant de **châssis et portes en PVC**
Primes Région Wallonne

Nouveau
profil 76mm



KÖMMERLING®

Un bel héritage.

**FABRICANT
GARANTI
SELECT**



KÖMMERLING®

Tous vos projets sont conçus
et réalisés en nos ateliers

TEL. 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74 • FAX 019 69 86 00

10A, rue du Canivet - 4280 AVIN-HANNUT - jacques.geuquet@skynet.be

2000760078/58-8

AG PNEU
HANNUT

Rue de Huy 63
4280 Hannut
Tél : 019 51 25 89
www.agpneu.be
info@agpneu.be

La vie est
un mystère
qu'il faut vivre
et non un
problème à
résoudre.

Gandhi

LesBeauxProverbes.com

Chimay : des expériences à vivre



La ville de Chimay vaut assurément le déplacement, grâce à ses bières trappistes ! (dont la dernière création, "la 150", a été dévoilée en juin).

Les pépites de Chimay : Célèbre pour ses bières trappistes (et dans une moindre mesure, ses fromages!), Chimay est une charmante cité médiévale abritant de nombreux trésors. Son centre-ville se compose de rues pittoresques, d'escaliers en pierre et de la collégiale Saints Pierre et Paul. À deux pas de la Grand-Place se dresse

le Château de Chimay, datant du 9e siècle et toujours habité par le Prince et sa famille. Véritable joyau, il abrite – entre autres – un sublime théâtre, inscrit sur la liste du Patrimoine exceptionnel de Wallonie.

En dehors de la ville se trouvent l'incontournable Abbaye de Scourmont, où vivent treize moines, et l'Espace Chimay qui propose une exposition interactive sur l'histoire et la fabrication des produits trappistes de Chimay. Après la visite, un arrêt à la brasserie permet de

déguster une bière ou l'escavèche, une spécialité régionale à base d'anguille (testée et approuvée par notre chroniqueuse Marjorie!). Et pour conclure cette belle escapade en province de Hainaut, rien de tel qu'une balade digestive à travers l'Aquascope de Virelles, l'un des plus beaux étangs de Wallonie. Au programme: un parcours didactique au bord et en dessous de l'eau, ainsi que dans un jardin ethnobotanique dédié aux usages des plantes.

Vous souhaitez vous rendre à Chimay? Faites le plein d'idées sur le site de VISITWallonia.be.

www.femmesdaujourd'hui.be

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page

6	5	2	4	9	1	7	8	3
4	8	3	2	5	7	1	9	6
1	7	9	3	6	8	5	4	2
8	2	5	9	1	4	3	6	7
9	1	4	7	3	6	2	5	8
3	6	7	8	2	5	4	1	9
5	3	1	6	8	2	9	7	4
2	4	6	1	7	9	8	3	5
7	9	8	5	4	3	6	2	1

8	5	1	4	7	3	9	2	6
7	9	6	2	1	8	4	5	3
4	2	3	5	6	9	7	1	8
1	6	9	7	8	4	5	3	2
2	3	7	1	5	6	8	4	9
5	4	8	3	9	2	1	6	7
3	7	5	8	2	1	6	9	4
6	1	2	9	4	7	3	8	5
9	8	4	6	3	5	2	7	1

ROBERT-TOURNEUR

A votre service depuis 3 générations



Poèlerie - Chauffage encastrable
Tubage - Pellets



www.robert-tourneur-sa.com info@robert-tourneur.sa.com

Rue de Huy 104 A - 4280 Hannut - 019 51 16 18

Ouvert du mercredi au samedi de 10h00 à 18h00 - Fermé les lundis et mardis



Friterie Aux Quatre Vents



Route de Landen 56a
4280 Hannut

Tél. : 019/51 33 46



Atelier de couture Carine Renson

Retouches - Réparations
Possibilité de confection

Ouvert lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 13h à 17h
Fermé le mercredi, samedi et dimanche

www.couturiere-retouches-belgique.be

rue Zénobe Gramme 69 - 4280 Hannut

Gsm : 0492/82 94 98
carinerenson3@gmail.com

Se mettre au trail

Ce sport est bien plus accessible qu'on ne le croit!

Depuis quelques années, le nombre de traileurs explose.

Le trail c'est quoi ?

"Faire du trail, c'est simplement courir en plein air, ailleurs que sur les routes goudronnées", Sentiers vallonnés, chemins de terre, routes forestières, parcours accidentés, terrains rocaillieux ou boueux... Le trail peut se pratiquer en montagne, en forêt, sur des plaines ou dans le désert, du moment qu'on se trouve dans un environnement naturel.

Sur les épreuves officielles de trail, on retrouvera évidemment la notion de distance, mais aussi, et surtout, celle du dénivelé. Pour les plus grands amateurs de dénivelé, la course en montagne est la plus adaptée. On parle alors de "skyrunning".

Quels sont les bienfaits?

- Apprendre à lâcher prise
S'entraîner en pleine nature, permet de déconnecter et de profiter de la beauté des paysages qui nous entourent. Courir en pleine nature, c'est donc l'occasion de se simplifier la vie, de changer son rapport à la performance en se reconnectant à l'essentiel.

- Vider son esprit

Ce sport qui permet de tout oublier. "Nous avons de plus en plus besoin de nous évader, de sortir de chez nous". Et quoi de mieux qu'un running en pleine nature pour cela?

- Se dépasser

Le trail s'effectue généralement sur de longues distances et ce paramètre constitue déjà un sacré dépassement de soi pour celles et ceux qui ont l'habitude de courir entre 5 et 10 kilomètres par session. Mais le dénivelé, qui varie généralement beaucoup plus que sur le bitume, et les ca-

ractéristiques propres à chaque terrain, apportent une difficulté supplémentaire non négligeable. Aucun muscle n'est oublié! Mieux vaut toujours commencer sur des parcours plus faciles et progresser à son propre rythme.

Avant de s'y mettre: trouver les chaussures adéquates. Qu'on décide de courir en forêt, sur des routes boueuses de campagne ou en montagne, il est important d'investir dans une paire de chaussures adaptée à ce genre d'environnement.

www.femmesdaujourd'hui.be



SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 56

1	5	6			7
		9	1	5	3
	6		4		
2	4	5		1	
		8	6		
	3		2	8	5
		4			3
8	6	7	1		
9			3	7	2

			5			9
	5			7	2	
			8	6	5	
9	4	7				
	6	8	4	1	9	7
				6	8	5
	7	1	8			
		6	5			9
4			3			



Magasin ouvert
du mercredi
au dimanche
de 10 à 18h



Dépannage voiture
↑
Transport objets
encombrants
↑
Dépôt - Vente
↑
Déménagement
↑
Service lift
↑
Garde meuble 11m³ ou 22m³
↑
Enlèvement métaux
↑
Nettoyage maison :
après décès - succession,
diogène - insalubre

Rue de Huy, 151 (anc. Lens Motor)
4280 LENS-SAINT-REMY (Hannut)
0474 42 38 57 - 019 69 86 56
videmaisontintin@gmail.com

Travail effectué
par le patron
dans un délai rapide

La seule personne
que tu es
destiné à devenir
est la personne
que tu décides
d'être

Ralph Waldo Emerson

LesBeauxProverbes.com


temps des
cerises
parcs & jardins
srl



UN PARTENAIRE DE CHOIX
POUR TOUS VOS PROJETS EXTÉRIEURS



Rue du village 22/1, 4287 Lincint
0479 87 26 17
info@tempsdescerises.be





COMMUNE DE ST-GEORGES/MEUSE

Rue Albert 1er, 16
4470 Saint-Georges-sur-Meuse
04/259.92.50
info@saint-georges-sur-meuse.be



<https://www.saint-georges-sur-meuse.be/>



COMMUNE D'AMAY

Chaussée Freddy Terwagne, 76
4540 AMAY
+32(85)/830 800
administration.communale@amay.be



Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.amay.be/>

SUDOKU



Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page

1	2	5	3	6	8	4	9	7
4	7	8	2	9	1	5	6	3
3	6	9	5	7	4	2	1	8
2	8	4	9	5	3	1	7	6
5	1	7	8	4	6	3	2	9
6	9	3	1	2	7	8	4	5
7	5	2	4	8	9	6	3	1
8	3	6	7	1	2	9	5	4
9	4	1	6	3	5	7	8	2

6	8	7	2	5	3	4	1	9
1	5	9	6	4	7	2	3	8
2	4	3	9	1	8	6	5	7
9	3	4	7	8	5	1	6	2
5	6	8	4	2	1	9	7	3
7	1	2	3	9	6	8	4	5
3	7	1	8	6	9	5	2	4
8	2	6	5	7	4	3	9	1
4	9	5	1	3	2	7	8	6



MADISON CASINO.be

Chance your life™

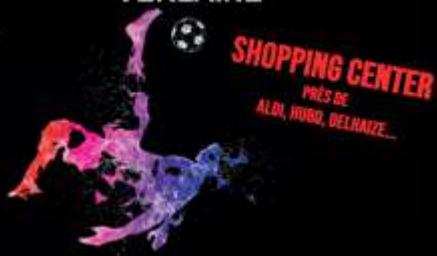
Juprelle Verviers St Georges
Baelen Arlon Athus

PROTÉGEZ VOS ENFANTS DU FROID !

FAIS BIEN
ATTENTION
AUX VOITURES !



Mister Foot VERLAINE



SHOPPING CENTER
PRES DE
ALBA, HUBO, DELHAIZE...

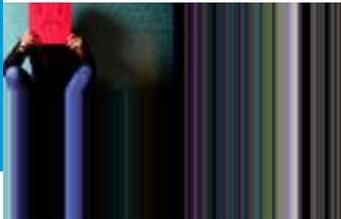
Ouvert du lundi au samedi
de 10h à 18h

Rue Campagne du Moulin 31
4470 Saint-Georges

0496/34 33 87

misterfootverlaine@gmail.com

5 choses à faire contre le blues du dimanche soir



1. Le dimanche soir, faites-vous plaisir!

Pour éviter ce blues du dimanche, réservez désormais ce moment pour vous faire plaisir: un soin, un bon bain, un ciné, un repas dans un resto que vous rêviez de tester depuis longtemps, un appel à une amie, une soirée film en famille... L'important, c'est que vous passiez un bon moment!

2. Organisez-vous un lundi sympa

Essayez de prévoir, dans votre liste de choses à faire, des tâches

que vous appréciez particulièrement. Vous pouvez aussi programmer un chouette moment, histoire d'apporter de la gaieté à ce début de semaine: un lunch avec une amie, une demi-heure de balade en nature, un peu de shopping, une séance de sport après le boulot, un café en terrasse... Encore une fois, l'objectif est de faire quelque chose qui augmentera votre jauge d'énergie positive.

3. Prenez le temps de vous réveiller calmement

Pensez à mettre votre réveil un peu plus tôt, histoire d'avoir le temps de vous réveiller sans pression. Vous pouvez profiter de ce moment pour déguster un café au calme, faire 10 minutes de yoga ou encore quelques étirements. Vous verrez, cette "Morning Routine" aura du bon!

4. Ecoutez de la musique pour vous mettre de bonne humeur

On dit souvent que la musique adoucit les mœurs, et c'est tellement vrai! Pour éviter les coups de mou, concoctez-vous une play-list "Feel Good" à écouter si le blues du dimanche soir vous gagne, ou le lundi matin pour se mettre de bonne humeur. Coup de boost garanti!

5. Pratiquez la pensée positive

Pratiquer la pensée positive permet de canaliser les émotions négatives et de les transformer positivement. Cette manière de pensée optimiste – qui invite à toujours voir la vie du bon côté – est une méthode de développement personnel qui a un impact extrêmement bénéfique sur la santé psychologique. Véritable apprentissage du bonheur, elle vous invite à analyser la situation qui vous déprime ou vous stresse en identifiant toutes les choses positives qui émergent de cela et qui pourraient vous rendre heureuses.

www.femmesdaujourd'hui.be

Les mauvais moments
sont là pour
te rappeler
certaines choses
auxquelles tu ne
faisais plus attention...

Robin Williams



Pl. Paul Janson 6
4540 Amay

085/71 26 87

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 17h
Le samedi de 7h à 16h

www.chez-mouni.com

Ryokan Tattoos

4540 Amay

☎ 0455 13 14 74

✉ ryokan.tattoos@gmail.com

Studio privé de tatouage uniquement sur rendez-vous



TCLFN
sprt
CLAESSEN Francis

0496 86 94 48

0496 07 03 22

Chemin des Trîhes, 2
Saint-Georges-Sur -Meuse

TRANSPORT EXPRESS : 24H/24 - 7J/7



Gros œuvre - Transformation
Rénovation - Aménagement extérieur

Rue Malvaux 2
4540 AMAY

0496/45 35 44
info@je-construit.be

DEVIS GRATUIT



Soin de la peau en hiver : les 12 commandements

> Nourrissez votre visage

Votre peau a besoin d'attention, il est donc important de s'adapter et de changer sa routine de soins en fonction de la saison. Quand l'hiver arrive, la peau a davantage besoin de nutrition. Remplacez donc votre démaquillant par un lait démaquillant afin de nourrir l'épiderme. Les laits contiennent des agents hydratants comme le beurre de karité et l'huile d'argan, mais aussi de la vitamine E : ces derniers contribuent tous à prendre soin de notre peau en hiver.

> N'oubliez pas la crème solaire

Même lorsqu'on ne voit pas le soleil, ses effets sont bien présents. Pour vous faciliter la tâche, choisissez un hydratant quotidien contenant une protection UV. De cette façon vous protégez votre peau des rides et de la décoloration.

> Hydratez-vous

Buvez suffisamment, à savoir environ huit verres d'eau par jour. C'est un des conseils beauté les moins chers et pourtant beaucoup de gens l'oublient. S'hydrater de l'intérieur se voit à l'extérieur. Alors buvez de l'eau pour avoir une peau radieuse et hydratée.

> Arrêtez de fumer

Fumer diminue la circulation de l'oxygène vers la peau, ce qui a pour effet de lui donner un air fade et grisâtre. De plus, l'action de fumer accentue les rides au-dessus et en dessous des lèvres.

> Évitez l'eau trop chaude

Prendre des bains ou des douches trop chaudes dessèche la peau en plus de faciliter la casse des cheveux et l'apparition de varices.

Prendre soin de sa peau en hiver,



c'est parfois aussi résister à la tentation !

> De l'huile de temps en temps

Utilisez des huiles pour visage afin de revigorer votre peau et d'aider vos cellules à se régénérer. Les huiles fonctionnent en profondeur ; de plus, le fait de les appliquer en massant favorise la microcirculation.

> Utilisez une crème pour les yeux

Il n'est jamais trop tôt (ni trop tard !) pour utiliser une crème pour les yeux. C'est un très bon moyen de combattre les ridules et les rides.

> Exfoliez votre peau

Utilisez un gommage doux pour exfolier la peau de votre corps et de votre visage environ deux fois par semaine. Cela vous aidera à vous débarrasser des cellules mortes, et renforcera l'efficacité de vos produits en leur permettant de pénétrer plus facilement.

> Haut les mains

Le visage c'est bien, mais il ne faut surtout pas oublier les mains ! Elles sont aussi sujettes aux agressions des éléments. Pensez donc à les nourrir avec une crème hydratante, de préférence avec une protection UV.

> Utilisez un lait de douche

Si vous avez tendance à avoir la peau sèche à la sortie de la douche, et en particulier en hiver, utilisez un lait ou une crème de

douche plutôt que du savon. Certains savons ont tendance à assécher la peau.

> N'oubliez pas les cheveux

Prendre soin de ses cheveux en hiver est aussi important que de prendre soin de sa peau. Pour cela, optez pour un shampooing hydratant de Head&Shoulders, efficace et qui sente bon, afin de renforcer vos cheveux face aux agressions extérieures.

En parlant de bonne odeur, pourquoi ne pas profiter de cette nouvelle saison pour arborer un nouveau parfum ? Vanille, musc, iris, bois exotiques, fleurs blanches, jasmin, magnolia ou encore patchouli, tant d'odeurs qui vous iront à merveille en hiver. Et quoi de plus facile que de commencer par des vêtements qui sentent bon en utilisant un adoucissant parfumé de Lenor ?

> Un masque une fois par semaine

Si malgré tous ces conseils votre visage réclame encore et toujours de l'hydratation, c'est que l'hiver doit être vraiment très rude ! Pas de panique, un masque ultra-nourrissant et hydratant vous aidera à prendre soin de votre peau en hiver. Et l'effet sera visible presque immédiatement !

Et vous, comment prenez-vous soin de votre peau en hiver ?

Source : enviedepius.com

CARROSSERIE - MECANIQUE
MARIE MOTOR EMMF SPRL

- Passage de votre véhicule au contrôle technique par nos soins
- Travaux réalisés par le patron
- Peinture au four
- Transformations personnalisées
- Toutes soudures

0475 457 712
0496 869 448

marie-motor@hotmail.com



DEVIS GRATUIT

Chemin des Trîhes 2
Saint-Georges-sur-Meuse



TOITURES - BARDAGES
ISOLATIONS

www.vd-toitures.be

vdtoitures@hotmail.com

0491 36 41 01



Rejoignez-nous

RABOZ.Ph

34 ans
Patrons sur chantier

SPRL PHILIPPE & FILS
Raboz
Terrassements

- Tous types de terrassement et d'aménagement
- Pose de citerne
- Agréé pour raccordement d'égout public



Rue d'Antheit 9 - 4530 VILLERS-LE-BOUILLET
0477 488 710 - 0472 558 138 - 085 212 562
praboz@skynet.be

Chaque petit pas
t'amène vers
ton objectif.
Garde confiance,
garde espoir,
protège tes rêves
et continue d'avancer

LesBeauxProverbes.com

Recette : Snickers healthy



INGRÉDIENTS :

> Pour 12 minis-snickers

La pâte/nougat :

- 60 g de noix de cajou
- 60 g de flocons d'avoine
- 60 ml de lait d'amande
- 1 càc bombée de miel local (+- 20g)
- quelques gouttes d'arôme de vanille

Le caramel de dattes et PB:

- 80 g de dattes dénoyautées
- 70 ml de jus d'amandes
- 80 g de peanut butter
- 1 cà moka d'arôme vanille
- 1 pincée de sel

- 10-15 g de cacahuètes entières
(+ 1 petite poignée)

L'enrobage :

- 100g de chocolat noir 70%
- 1 càc d'huile de coco
- > + quelques cacahuètes concasées pour la décoration.

PRÉPARATION :

> Pour réaliser le nougat et le caramel de dattes j'ai utilisé le blender.

La pâte/nougat:

- Mixer dans le blender les flocons d'avoines pour obtenir une farine et mettre de côté dans un bol
- Mixer les noix de cajou finement (1 à 2 minutes)
- > On peut également mixer plus longtemps pour obtenir une pâte.
- Dans le bol mixeur ajouter le lait d'amandes, la farine d'avoine, le miel et l'arôme de vanille
- Mixer le tout pour obtenir une pâte
- Disposer cette pâte dans un moule rectangulaire recouvert préalablement de papier sulfurisé ou de papier transparent
- Mettre au congélateur

Le caramel de dattes et PB:

- Mixer les dattes (coupées en petits morceaux pour faciliter) avec le lait d'amandes + arôme vanille + pincée de sel
- Ajouter le peanut butter et les cacahuètes
- Disposer ce caramel au dessus du nougat
- Mettre au congélateur pour min 2h

L'enrobage au chocolat :

- Découper 12 rectangles
- Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco dans un petit bol (ou au micro-ondes en mélangeant)
- Tremper les rectangles 1 par 1 dans le chocolat et les disposer sur du papier sulfurisé ou faire couler du chocolat par dessus.
- Avec un pinceau de cuisine et je le badigeonne
- On laisse prendre au frigo / congélateur pour les conserver ... et on déguste !!

Tellement bons ... Mais ça demande du temps : **Il faut être patient**

<https://simplymorane.com/>

L'avocat dit à son client :

- Bon, résumons-nous. Si j'ai bien compris, vous rentrez à la maison, vous trouvez votre femme au lit avec un homme et vous tuez votre femme avec un revolver! C'est bien cela ?

- Oui, absolument!

- Mais, si je puis me permettre, pourquoi avoir tué votre femme plutôt que le gars ?

- Ben, j'ai pensé que c'était plus simple de tuer ma femme une bonne fois pour toutes, plutôt que de tuer un type chaque jour!

SERVICE
DÉPANNAGE



Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordanduchesne@hotmail.com

Devis gratuit

L'ELECTRIQUE C'EST MAINTENANT

PLUS DE
20 MARQUES
DIFFERENTES

PLUS DE
30 MODELES
ELECTRIQUES & HYBRIDES

+ DE 50 VEHICULES
EN STOCK
SUR NOTRE SITE WEB



WWW.EVERCAR.BE

Auto
Source
Diplôme
Super-vendeur 2022
Evercar
★★★★★
Obtenu par un acheteur d'Evercar

+ DE 5.000

VEHICULES ELECTRIQUES
VENDUS

» A PROPOS D'EVERCAR

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1997, ET PREMIER
REVENDEUR BELGE SPÉCIALISÉ EN
VEHICULES ELECTRIQUES ET HYBRIDES
DEPUIS 2011.



21A CHAUSSEE VERTE
4470 SAINT-GEORGES-SUR-MEUSE



+ 32 4 290 09 73
+ 32 4 70 62 04 90



2C BEGONIASTRAAT
9810 NAZARETH (GENT)

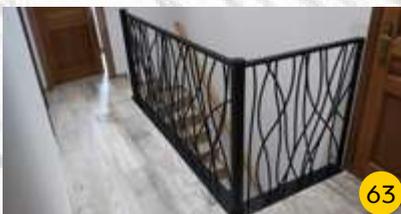
THOMAS FERON

Atelier : rue de l'Yerne 16 - 4351 Hodeige

0499 / 40 96 22

ferronnerieferon@outlook.be

Ferronnerie acier, inox, alu
pour la maison et le professionnel
éléments de décorations, barrières, gardes corps, mains courantes, escaliers,
mobilier, constructions métalliques, réparation diverses et construction agricoles



VOTRE HOROSCOPE 2023



Gémeaux

En début d'année, vous allez devoir vous accommoder à la discipline ambiante. Cette atmosphère va susciter quelques frustrations et un bon nombre de questionnements. Afin de vivre au mieux cette période, il convient d'identifier clairement vos besoins, vos envies et la direction que vous souhaitez prendre pour améliorer votre quotidien. Dès les printemps, vous vous sentez plus libre d'agir comme bon vous semble. Vous retrouvez votre autonomie et vous mettez tout votre enthousiasme pour transformer en profondeur ce qui doit être, prendre un nouveau envol, saisir les opportunités qui se présentent. En fin d'année, vous pouvez enfin stabiliser et pérenniser ce que vous avez entrepris.



Cancer

Dès le début d'année, vous faites preuve d'imagination, d'inspiration et d'audace. Par ailleurs, une relance de votre activité ou un nouveau poste vous oblige à travailler davantage. Au printemps, le passage de Saturne en Verseau en carré à Uranus en Taureau tend à accroître votre besoin d'indépendance. Ainsi, vous cherchez à voler de vos propres ailes, à gagner la confiance de vos collègues, de votre hiérarchie, afin d'endosser de nouvelles responsabilités ou de donner un nouvel élan à votre carrière. En fin d'année, la voie est libre pour construire quelque chose de nouveau et récolter les fruits de vos efforts et de votre persévérance.



Sagittaire

C'est une très bonne année pour faire des rencontres enrichissantes, saisir de belles opportunités et agir de manière productive et constructive. Vous êtes sur la bonne voie pour utiliser à bon escient votre potentiel, vous épanouir dans un domaine qui correspond mieux à vos attentes et relever le défi de vous construire un avenir meilleur. Grâce à votre esprit entreprenant et volontaire, vous pouvez compter sur un bel épanouissement personnel et les initiatives prises apporteront d'heureuses satisfactions. Au fil des mois, vous allez évoluer, grandir et trouver un nouvel équilibre.



Capricorne

En début d'année, la présence de Jupiter dans votre signe en sextile de Neptune en Poissons vous permet d'évoluer de manière constante. C'est avec prudence et bons sens que vous n'hésitez pas à relever de nouveaux défis, à mettre en avant votre potentiel et à développer des idées originales. Au printemps, un vent d'autonomie vous incite à vouloir être maître de votre destin et à graver les marches du podium. Ainsi, vous donnez un coup de collier supplémentaire pour passer à la vitesse supérieure, franchir une étape importante et vous rapprocher au plus près de vos aspirations.



Lion

Vous entrez dans une année qui vous demande vous discipliner et de ne pas agir hors des sentiers battus. Ce climat va quelque peu vous frustrer car vous êtes obligé de remettre en cause certaines de vos convictions, de vous adapter à des lenteurs, des changements, des divergences d'idées ou des méthodes différentes de travail. Mais pas de panique pour autant ! Cette période est riche en termes de projets, d'ouverture et de développement personnel. Dès les printemps, vous retrouvez de l'autonomie pour vous consacrer à un nouveau défi ou pour développer votre activité. Vous cherchez à vous différencier des autres et cela vous réussit plutôt bien car vous recevez bon nombre d'encouragements.



Vierge

Dès le mois de février, la présence de Jupiter en Capricorne en sextile de Neptune en Poissons vous invite à nourrir de nouveaux projets. Fin mars, l'entrée de Saturne en Verseau en carré à Uranus en Taureau, contribue à votre épanouissement personnel en vous rendant plus libre et plus autonome. Puis, l'ambiance devient idéale pour satisfaire vos ambitions et être récompensé de votre mérite. La fin d'année vous permet d'apporter aussi bien au travail qu'en amour, ancrage et stabilité. C'est donc une très bonne année pour construire des bases solides pour l'avenir ou prendre un nouveau départ !



Verseau

Au fil des mois, vous avez à l'égard de votre vie sociale et de votre carrière, des objectifs concrets, de l'ambition et surtout la réelle envie d'ancrer durablement votre activité et de restructurer positivement votre vie. Même si vous devez affronter quelques lenteurs en début d'année, vous ne perdez pas pour autant votre enthousiasme pour aller de l'avant. Au printemps, un agréable vent de liberté, va vous faciliter la tâche pour vous affranchir et passer à la vitesse supérieure. En fin d'année, le succès est au rendez-vous pour toutes vos entreprises. L'année s'annonce donc sous les meilleurs auspices pour répondre à vos envies et trouver la stabilité.



Poisson

C'est une année qui vous permet de vous ancrer positivement, qui vous tire vers le haut et qui vous pousse à réorienter votre vie. De nouvelles voies d'épanouissement vous sont proposées. Vous faites des choix réfléchis et réalistes pour améliorer votre quotidien. Vous vous positionnez avec confiance. Vous gardez la tête sur les épaules et vous savez brillamment vous adapter à de nouveaux contextes. L'ambiance générale des divers transits, vous rend plus patient, vous aide à persévérer, structure vos initiatives et vous permet d'être très constructif. Que du positif ! Alors, saisissez toutes les opportunités d'embellir votre existence !



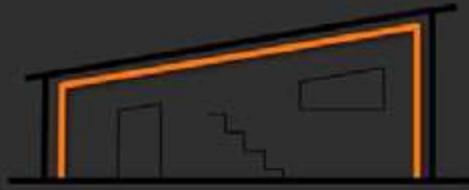
Balance

Dès février, l'atmosphère ambiante vous pousse à traverser une période de remise en question et à savoir trier parmi vos envies celle qui importe le plus. Jusqu'au printemps, il n'est pas question de vous disperser, mais au contraire, de vous recentrer et de mobiliser vos forces pour atteindre votre but. De ce fait, les aspects du moment vont vous contraindre à une plus grande discipline. À partir de la fin mars, vous vous sentez moins sous pression et vous profitez d'un petit vent de liberté pour faire preuve de plus de mordant et vous distinguer positivement. Si vous restez réaliste, vous avez toutes vos chances de satisfaire vos ambitions d'ici la fin de l'année.



Scorpion

En début d'année, avec le passage de Saturne en Verseau en carré à Uranus en Taureau, un vent de rébellion se fait ressentir. C'est en toute liberté et de manière totalement indisciplinée que vous vous mettez en avant. Ainsi, votre besoin irrésistible de n'en faire qu'à votre tête risque de vous faire commettre quelques imprudences que vous pourriez regretter. Au fil des mois, l'atmosphère ambiante vous permet de vous ressaisir, d'avoir de belles ambitions, d'identifier vos limites et mener vos actions avec sérieux, courage et détermination.



Destexhe construct

0477/199 318

info@destexhe-construct.be

Maçonnerie - Rénovation - Transformation - Isolation
Aménagements extérieurs - Entretien du bâtiment

Troc.com
Amay

Rue de la céramique, 3
4540 AMAY
085/61.39.39
0467/05.17.33
huy.amay@troc.com

Find us on 

Comment avoir de la chance ?



Le principe de l'intention exige que l'on définisse des objectifs, que l'on précise ce que l'on a en tête quand on décide de provoquer sa chance. Quels sont mes désirs ? Trouver un meilleur emploi ? Rencontrer un compagnon/une compagne ? Améliorer ma relation avec mes enfants ? La thérapeute Caroline de Surany propose de lister ses rêves, petits et grands, et une fois par semaine, semer une petite graine pour avancer vers ce rêve (chercher des infos sur un job qui nous attire...).

Se fixer des petits objectifs avec un délai à ne pas dépasser pour avoir des repères et se rendre compte de son avancement. Être déterminé et ne pas lâcher prise. La chance est une compétence que l'on acquiert à force de travail.

Spécialiste du «facteur chance», Richard Wiseman, professeur de psychologie à l'université du Hertfordshire, en Grande-Bretagne, est formel : les chanceux partagent quatre caractéristiques :

- ils savent repérer les occasions favorables,
- ils font confiance à leur intuition,
- ils s'attendent à avoir de la chance,
- et ils voient du positif partout, y compris dans le négatif.

Moins anxieux, plus ouverts aux autres, ils provoquent la chance. Savoir accueillir l'inattendu

Aucune chance de provoquer sa chance si on reste immobile,

passif, si on conserve sa routine habituelle, sécurisante mais moins riche en nouveautés. Pour que la chance arrive dans sa vie, elle a besoin d'inattendu. Philippe Gabillet, professeur de psychologie et auteur d'Éloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en mains (éd. J'ai lu), définit la chance comme «l'intelligence de l'inattendu».

Il faut être dans la disponibilité, la curiosité, l'ouverture d'esprit pour laisser entrer l'inattendu dans sa vie. Caroline de Surany suggère d'ouvrir chaque jour la porte à une nouvelle expérience : changer de trajet, qui sait si ce ne sera pas l'occasion de rencontrer quelqu'un que vous ne voyez jamais puisque vous ne passez jamais par là.

Croire en sa bonne étoile pour provoquer sa chance

Cela paraît simpliste mais provoquer sa chance est avant tout une question d'état d'esprit, une attitude qui invite à changer son regard sur les événements et à les envisager comme des occasions pour rebondir. Après tout, «la chance sourit aux audacieux» n'est pas qu'un dicton : c'est un mécanisme psychologique, un comportement.

C'est affaire de représentation de soi et de son existence. Cela n'a pas grand-chose à voir avec la réalité des faits, mais plus avec son estime de soi et son optimisme. Si on croit en sa chance, on va remarquer plein de petites choses positives – que l'on peut qualifier de coups de chance. Elles passent inaperçues si l'on n'y prête pas attention. Être attentif à ce qui se passe autour de soi ouvre donc des possibilités : outre trouver un billet par terre dans la rue, ce peut être aussi découvrir ce bon plan concernant nos prochaines vacances dans ce journal qu'on ne lit pas d'habitude. Ou encore entendre cette conversation dans un restaurant d'entreprise qui pourrait ouvrir le champ à cette opportunité professionnelle que vous guettiez (et non que vous attendiez).

Croire en soi, en sa chance, en son avenir et en ses projets permet de dégager toutes les ondes positives nécessaires pour provoquer, précisément, cette chance qui mène à la réalisation de ses objectifs. Passer à l'action pour provoquer le destin

Si l'on passe sa vie à attendre, c'est sûr, il ne se passera rien. Pour provoquer sa chance, on fait des paris. Parfois ça rate, mais parfois ça marche. En amorçant une action pour mener à bien ce projet, on oriente sa créativité.

L'empereur et philosophe romain Marc Aurèle disait que «la chance est la rencontre d'une volonté et d'un kairos», le moment opportun. Cette définition renvoie à deux choses : d'abord, à l'ordre du hasard pur, mais aussi à l'idée du kairos, ce moment favorable qui est une opportunité à saisir. Visualiser sa chance pour la rendre concrète

Des études neurologiques ont montré que lorsque le cerveau voit quelque chose de très fort pendant 17 secondes, il l'intègre. D'où ce conseil : le jour où vous avez décidé de demander une augmentation à votre supérieur, passez quelques minutes, au réveil, à visualiser la scène, de manière positive et avec tous les détails. Ressentez chaque chose en vous. Votre cerveau va enregistrer cette scène, et s'attendre à ce que tout se passe comme vous l'avez visualisé. Vous arriverez devant votre chef dans un état d'esprit positif, avec une belle énergie et plus de confiance en vous.

Savoir rebondir face aux pépins de la vie

Une tuile, ça arrive à tout le monde : mais le chanceux saura en faire quelque chose. Une fois le choc et la douleur passée, il ne rumine pas, mais optimise.

www.santemagazine.fr

Chaque petit pas
t'amène vers
ton objectif.
Garde confiance,
garde espoir,
protège tes rêves
et continue d'avancer

LesBeauxProverbes.com



Pl. Paul Janson 6
4540 Amay

085/71 26 87

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 17h
Le samedi de 7h à 16h

www.chez-mouni.com



DGS Informatique

C'est :

- Pour particuliers et professionnels
- Vente toutes marques PC, tablettes, GSM, imprimantes...
- Dépannages toutes marques en atelier ou sur place
- Abonnements INTERNET, Mobiles...
- Installation réseaux
- Outils logiciels, bureautique, gestion, comptabilité, antivirus
- Gestion pages Facebook
- Formations individuelles
- Et bien d'autres choses encore...

Chaussée Verte, 98/02
B-4470 Saint-Georges s/Meuse
Tél : 04/252 87 72

www.dgsi.be
info@dgsi.be



NOTRE EXPÉRIENCE

Plus de 35 ans d'expérience dans le domaine du crédit personnel mis à votre service

NOTRE PRIORITÉ

Une équipe réactive à votre écoute. Un prêt personnel sur mesure.

NOTRE APPROCHE

Des recherches approfondies et personnalisées selon la demande de nos clients.



- > Crédits
- > Prêt personnel
- > Regroupement crédits
- > Rachat hypothécaire
- > Prêt auto
- > Prêt mobilhome

www.wallfin.be

04 228 19 42
contact@wallfin.be
Easy Cube
rue Chaussée 58
4342 Hognoul