

# MAG

# WALLONIE



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2023

## SERAING - NANDRIN N°14

- > 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, Fléron, Soumagne, malmedy, 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](mailto:magwallonie@gmail.com)

Retrouvez notre site internet :

[www.magwallonie.be](http://www.magwallonie.be)



## 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](mailto:magwallonie@gmail.com)



**Éditeur responsable** : Mag Wallonie SCS - [magwallonie@gmail.com](mailto: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](mailto:graphibird@gmail.com)

## Sommaire par région :

Multi zones

Pages 3 à 11

Nandrin

Pages 12 à 24

Flémalle

Pages 25 à 31

Seraing

Pages 32 à 68





Vous n'avez pas encore  
trouvé «le» cadeau original  
pour la fête des pères ?

INDOOR SKYDIVE  
**FLY IN LIÈGE**  
The place to fly in

+32 4 222 99 22

rue de l'Aéroport 8 • Grâce-Hollogne  
customer@flyinliege.be

**FLYINLIEGE.BE** @ f

Nous avons  
de quoi  
le décoiffer !



CENTRE PARACHUTISME  
**SKYDIVE SPA**  
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

Aérodrome de Spa la Sauvenière 122  
4900 Spa • info@skydivespa.be

**SKYDIVESPA.BE**

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

## 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...

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

l'opinion.fr

**ROUGE**  
RESTAURANT **du**  
**POIVRE**

Restaurant ouvert  
Lundi, jeudi et vendredi  
de 12h à 14h30  
et de 19h à 21h  
Le samedi de 19h à 21h  
Fermé le mardi, mercredi  
et dimanche



Tél : 04/257 67 00 - info@rougedupoivre.be - www.rougedupoivre.be



**ENCADREMENTS SUR MESURES, LE TENDAGE  
DE TOILE, LES PASSE PARTOUT...**

**CADRE CONTEMPORAIN , BAROQUE  
CAISSE AMÉRICAINE  
GRAND CHOIX DE CADRES STANDARDS**



**Nouvelle adresse, nouvel horaire :**

Rue d'Elbeck 26 à 4300 Waremme (Oleye)

+32 499 61 95 12 - 019 33 18 45

marielle.lejeune@cadredevie.eu

Ouvert le mercredi de 14h00 à 18h00 et le samedi de 10h00 à 12h00



## Adopter deux chatons plutôt qu'un seul

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](http://www.flair.be)

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



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

*Dalai Lama*

*Lilygustko.fr*



## HUMOUR



# LA CAPANNINA

## RISTORANTE

Route du Condroz 21  
4100 BONCELLES

**04.338.10.10**



EMILE JACQUES  
& ASSOCIÉS

ASSURANCES - CRÉDITS - GESTION PATRIMONIALE

L'assurance  
d'un bon conseil !

Rue de Dinant, 19  
B-4550 Nandrin

**Tél : 085/51.30.50**

info@emilejacques.be  
<http://www.emilejacques.be>

# 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...



## HUMOUR

Ce que vous pensez, vous devenez.

Ce que vous ressentez, vous attirez.

Ce que vous imaginez, vous créez.

*Lilyandkofs*



à 30!  
 26/01/20



**L'ESCADRILLE**  
RESTAURANT



Chaussée de Liège 1 - 4460 Bierset

**0496/87 41 69**

lescadrille.no1@gmail.com

Ouvert du lundi au vendredi de 12 à 17h



**JME CONSTRUCT SPRL**



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

+32(0)476 220 396 - [www.jme-construct.be](http://www.jme-construct.be)

## 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'employé-e 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](http://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](http://www.topsante.com)

# PARISSE

SA



## EUROPEAN WATER TREATMENT

Vente - Dépannage - Entretien  
Sel - Adoucisseurs - Osmoseurs - Filtres - Piscines  
Toutes Marques



+32 (0) 4 263 11 94  
info@parisse-sa.be  
www.parisse-sa.be



Votre Spécialiste en Sauces depuis 1963



www.colona.be

# NANDRIN

La belle en Condroz



## COMMUNE DE NANDRIN

Place O. Musin, 1

4550 NANDRIN

Tél : 085/51.94.90

Fax : 085/51.32.86



La 53e campagne d'Iles de Paix.

13-01-2023



THÉÂTRE ET SPECTACLE

Heure du conte à la bibliothèque

01-02-2023

## 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!



25/02/22 AF



## HUMOUR

QU'EST-CE QUI EST JAUNE ET QUI ATTEND ?



MUTÉE



# BRASSERIE LE 320

📍 route du Condroz  
320 à 4550 Nandrin

☎ 04/272.64.59



Un espace convivial  
pour tous vos repas,  
afterworks, ou apéros.

LE BAR À COCKTAILS



POUR Y MANGER



POUR Y JOUER



POUR Y BOIRE



AUSSI... DES SOIRÉES À THÈME

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



OUI, C'EST BEAUCOUP  
MIEUX, LÀ...



玉 麒 麟  
RESTAURANT CHINOIS  
QILIN

Rue de Dinant,4 - 4550 NANDRIN

Tél: 085 21 68 88

Heures d'ouverture:  
Tous les jours de 12h à 15 heures  
et de 18h à 23 heures

## 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 devons 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, a 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](http://www.topsante.com)

# Mes Trésors d'ANTAN ANTIQUAIRES

by Troc Nandrin

## Vide-maison Déménagement Aérogommage

Créé il y a six ans, Troc Nandrin a rapidement fait son nid parmi une concurrence importante et à même trouvé sa place dans la cour des grands! Le principe chez Troc Nandrin, c'est «ne jetez plus quand il est inutile de le faire!» ce qui est d'autant plus de circonstance en cette période d'incertitude.



Nous travaillons également en étroite collaboration avec des cabinets de notaires ou d'avocats chargés des successions.

L'équipe Troc Nandrin se déplace dans toute la Belgique sur rendez-vous afin de vous faire une offre personnalisée à un prix juste et honnête.



Devis gratuit partout en Belgique.

## Achat direct, vide-maison ou dépôt-vente

CONTACTEZ-NOUS au

**0484/46 15 15 - 085/61 36 16**

Route du Condroz 123C  
à 4550 Nandrin

[info@trocnandrin.be](mailto:info@trocnandrin.be)



Troc Nandrin Gerard Emmanuelle



### 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.

Profitions-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](http://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 18

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		

# Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO  
MATERIEL ELECTRIQUE

Plus de 10.000 appareils en stock ! Liste de mariage  
Dépannage assuré par la maison

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN  
Tél. : 085 51 11 79

[www.dechampsetfils.be](http://www.dechampsetfils.be)



Ouvert tous les jours de 9 à 12h et de 13h30 à 18h  
Fermé le mardi et dimanche

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



  
**Pita Suly**



Lundi fermé  
du mardi au samedi  
de 11h30 à 14h00  
et de 17h00 à 22h00  
Dimanche  
de 17h00 à 22h00

Commande au

 **0465/71 47 43**

Route du Condroz, 320 - 4550 NANDRIN



L'COIFF NANDRIN  
Coiffure mixte

085/84 23 02

Tige des Saules, 20  
à 4550 Nandrin

 lcoiffnandrin

 L'coiff Nandrin

## 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

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.

### 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.

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



# 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

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



**LE MONASTERE**  
- DISCOTHEQUE -

CLUB FESTIF LE **#SAMEDI** AVEC ENTRÉE OFFERTE AUX FILLES  
SOIRÉES À THÈME LE **#VENDREDI** VOIR ÉVÉNEMENTS

ENTRÉE OFFERTE AUX FILLES LE **SAMEDI**

  **MONASTERE.BE**

PARKING **SECURISE** HORAIRES : 23H - 05H  
ROUTE DU CONDROZ 245, 4550 NANDRIN

***RETROUVEZ TOUS  
LES ÉVÈNEMENTS  
SUR NOS PAGES  
FACEBOOK ET INSTAGRAM***



FACEBOOK



MONASTERE.BE

## 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 person-nages 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 compléter 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-





**APICIUS**  
RESTAURANT · BRASSERIE

ROUTE DU CONDROZ 211 A,  
4120 NEUPRE

0470 05 53 90

 @APICIUSRESTAURANT



@Infosvulgaire

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



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

Artisanat, loisirs créatifs, Perlerie, Ateliers



Route du Condroz 127/3  
4550 Nandrin  
Caroline Knapen  
creatopia@live.be

Du Mardi au Samedi  
de 10h à 18h.  
Tél: 085/71.38.03



Venez découvrir un espace où votre créativité n'aura aucune limite !  
6000 références pour vous satisfaire !



Home déco, perlerie, pâte polymère, peinture, pochoir, forme en bois, papier mâché, découpages,...



<https://www.facebook.com/creatopia.be/>

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

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...

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 tourné vers ses clients : « les besoins de nos clients sont toujours au centre de nos préoccupations. C'est pourquoi nous nous efforçons d'adapter



Ne comptez pas  
les jours, faites  
que les jours  
Comptent

Lilypunk.fr

# Stapelle

Fleurs



www.stapellefleurs.be

Rue grand Vinave 57  
4101 Jemeppe-sur-Meuse  
Tel : 04/233 95 92

Route du Condroz 308  
4550 Nandrin  
Tel : 04/338 47 11

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

Albert Einstein

Lilyandkoff

## L'UNIVERS D'ELICHA

Esotérisme Lithothérapie Soins énergétiques

131/3 Route du Condroz + 4550 Nandrin  
Tél : 085 23 45 61 • univers.elicha@gmail.com  
Gsm : 0495/23 96 16 • l'Univers d'Elicha

### HORAIRE :

	Boutique	Soins Sur rendez-vous
Lundi	-	-
Mardi	13h - 18h	9h - 13h
Merc.	13h - 18h	9h - 13h
Jedi	13h - 18h	9h - 13h
Vend.	10h - 18h	-
Samedi	10h - 18h	-

## Restaurant Hellénique

SALADE BAR  
SPÉCIALITÉ GRECQUE, PITA,  
SOUVLAKI, MEZZES

Tel: 0495/60 04 51

Route du condroz 145 c - 4121 Neupré

Fermé dimanche et lundi  
Ouvert de 12h00 à 14h00  
et de 18h00 à 20h00



www.helleniquesaladebar.com

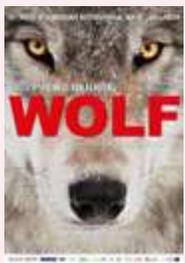
# SORTIES CINÉ



**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 Ceas 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 cofinancé 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.



## COMMUNE DE FLEMALLE

Chaussée de Chokier 29  
4400 Flémalle  
0499/53.13.72



### Les Taupes qui boivent du lait - Apéro-concert

Les Taupes qui boivent du lait est une fanfare festive de musique klezmer et d'Europe de l'est. Un groupe de rue à la pêche promiscuitive, une bande barotée qui souffle et qui frappe sans relâche...

19 JAN 2025

18h00-20h00

Centre culturel de Flémalle

Rue du Bois 516, 23

RESERVER



### Le Bal de Marie Galante - Apéro-concert

Le Bal de Marie Galante souffle l'émotion, la légèreté et les pas de côté ! L'ambiance sera facile et le bastingue gourmand. Cinq dixes filles s'envoient gaillardement sur de chauds repêchers gorgés de catibes et nous emportent dans le vertige de la danse...

23 FÉV 2025

18h00-20h00

Centre culturel de Flémalle

Rue du Bois 516, 23

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://tourisme.flemalle.be>



# FIL PRODUCTS SERVICES

LA FRAICHEUR A VOTRE PORTE

## COLIS BBQ PARTY

6KG / 49,99 €

## COLIS FPS

10KG / 74,99 €

FIL-PRODUCTS-SERVICES.COM

04 / 362.18.44

Rue profondval 5 à 4400 Flémalle

## La nouvelle et première Abarth électrique

Flémalle



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

*Lilygoldko.fr*



Contactez-nous au **0484 12 56 00 / 04 233 86 66**

rue du beau site 6 à 4400 Flémalle

[www.cheflin.be](http://www.cheflin.be)

### Heures d'ouverture

Fermé  
tout jour férié

12:00 - 14:30  
18:00 - 23:00

12:00 - 14:30  
18:00 - 23:00

12:00 - 14:30  
18:00 - 23:00

12:00 - 14:30  
18:00 - 23:00

12:00 - 14:30  
18:00 - 23:00

12:00 - 14:30  
18:00 - 23:00



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

Lilyandkofs

  
**F.LUCENTE TOITURE**  
Toiture en tout genre



**0498 530 714**

[lucentetoiture@gmail.com](mailto:lucentetoiture@gmail.com)





## 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.

# Résidence **Les Fougères** S.A.

## MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS



- Tous les services sont assurés
- Située dans un grand parc arboré
- Accompagnement dynamique assuré

- Ambiance Familiale
- Accepte tous les handicaps
- Chambres individuelles et doubles



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60

CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88

Chaussée de Ramet, 204 - FLÉMALLE (Ivoz -Ramet)

[www.groupe-serena.com](http://www.groupe-serena.com)



Place de la Liberté 78  
4400 Flémalle-Haute

# L'ANANA

BAR



## 0470/39 75 02

Soirées à thèmes chaque week-end,  
karaoké, jeux de fléchettes, cocktails,  
pekets...

**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 cédé 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)

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



**L'échec est l'épice**

QUI DONNE

*sa saveur au succès*

Truman Capote

# La Moinerie by Emmy

Petite restauration et Bar

Nouvelle direction

Soirées dansantes,  
karaokés les vendredis et les samedis  
Organisation et réservation de la brasserie  
pour vos anniversaires et autres évènements  
privés



Ouvert  
du mardi au jeudi  
de 10h à 22h  
vendredi et samedi  
de 10h à 5h  
fermé lundi et dimanche

Rue des Hospitaliers 1  
4400 Flémalle

**04 338 13 51**





▶ JANVIER 2023



CONCERT : FOLK  
NEVERMIND EN  
BACK' LIVE

20/01 à 20.00

Qui ne connaît pas Kurt Cobain,  
cette légende du rock qui...



PESTACLE : LES  
DÉMÉNAGEURS

22/01 à 16.00

Qu'est-ce qu'on va faire pour nos 20  
ans ? | De 3 à 8...

• d'info

**COMMUNE DE SERAING**

Place communale 8,  
4100 Seraing  
ville.seraing@seraing.be

04/330.83.11

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

## 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 cheveu 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](http://www.flair.be)

# ERGOLINE +

## Elle & Lui

La propreté notre priorité !

 rue de plainevaux 119  
4100 SERAING

 rue Adrien materne 66  
4470 GRÂCE-HOLLOGNE

 Ergoline + Grâce-Hollogne  
et Seraing Haut

 Ergoline.plus



 rue de plainevaux 119  
4100 SERAING

 Centre de bien-etre - Elle et Lui

 centredebienetre\_elle\_et\_lui



**Solarium :** 1 séance offerte  
à l'achat d'une séance

ERGOLINE +  
Elle & Lui  
La propreté notre priorité !



**Institut :**  
-20 % sur tous les soins **33**

# 3 ADRESSES DANS LA RÉGION !



**CREATEUR FLEURISTE**  
RUE PUIITS MARIE 59  
SERAING (PARKING COLRUYT)  
04/234 49 83



LIVE TOUS LES MERCREDIS  
20H15 SUR FACEBOOK  
GRAND CHOIX DE RHUM



**FLEURISTE - DECORATION**  
ANCIENNEMENT «VERTIGES»  
RUE DE PLAINEVAUX 10  
SERAING (PARKING DU TRAFIC)  
04/338 03 50



DÉCORATIONS  
PLANTES IN & OUT  
MONTAGES ET GERBES  
POUR TOUT ÉVÉNEMENT



## FLEURISTE - CONFISERIE - DECORATION

ANCIENNEMENT «POUVOIR DES FLEURS»

RUE LAPLACE 7

SERAING (EN FACE DES URGENCES CHBA)

04/330 94 39



## GRAND CHOIX CONFISERIES



## 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 vif en humidité 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](http://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 38

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

# TOUT PEUT ARRIVER.

Venez jouer dans votre Circus Casino

24h/24

**CIRCUS CASINO  
JEMEPPE**

RUE NIHAR 3 - 4101 SERAING

**Circus  
CASINO**

PLAY  
SAFE.BE

21+

JOUEZ AVEC MODÉRATION

WWW.CIRCUS.BE - Tenue correcte exigée

Circus Casino Herstal, Longdoz, Jemeppe et Rocourt

**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!!**



**Pédicure médicale**

**0493 827440**

Rue de Huy 167 - 4317 Falmes  
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.



## 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](http://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

Restaurant  
**Wok Garden.**

Rue du Charbonnage, 19 - 4100 Seraing  
+32 (0)4/231 14 75 - info@restaurant-wok-garden.be  
[www.restaurant-wok-garden.be](http://www.restaurant-wok-garden.be)



**CUISINE JAPONAISE, CHINOISE, THAÏ, EUROPÉENNE**

Grande salle pour réception de banquet, mariage,  
communion & Salle de jeux sécurisée pour les enfants

**OUVERT TOUS LES JOURS de 12h à 14h30 et de 18h à 23h**

*Fermé le mardi sauf jours fériés*

**Sur présentation de ce bon : 1 apéro offert**

**ZAK  
À MAIN**

VOTRE  
**BOUTIQUE &  
VOTRE SALON  
en un SEUL LIEU**

**Olivier**

**COIFFURE · VISAGISTE**

*Grand choix de* **SACS,**  
**PRÊT À PORTÉ, BIJOUX.**

Envie d'un changement ou  
juste prendre soin de soi?

Rue Janson 12 - **SERAING** • 04 337 10 57 • [www.oliviercoiffure.be](http://www.oliviercoiffure.be)

## 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 "mau- vais 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.

### 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



- ELECTRICITE
- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- OUTILLAGE
- CARRELAGE



**LA QUALITE AU MEILLEUR PRIX !**

## PLUS DE 60 ANS D'EXPERIENCE

Forte de ses 60 ans d'expérience, Licki Sanit est une entreprise familiale spécialisée en chauffage, sanitaire, carrelage et éclairage.

2 showrooms de +/- 700 M<sup>2</sup>

rue Louis Demeuse, 111 à 4040 Herstal  
rue Chéravoie 1, 4100 Seraing

**04/240 18 70**  
info@lickisanit.be

lickisanit.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/](http://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 44

	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

# Centrale Textile Décor

SRL

164 rue Cockerill  
4100 Seraing  
Facilités de parking

## Rideaux et tentures

Confection simple gratuite

Mercerie

Retouches de vêtements

**ouverture :** mardi, mercredi et vendredi de 11h à 17h30,  
les autres jours sur rdv au **0479/02.34.88**

C'est avec le sourire et la chaleur de son Italie natale que Salvatrice CARLUZZO, la patronne de la Centrale Textile Décor vous accueille dans son magasin.



# SELEXION XL

# RADIO SERVICE

Rue de la banque 21  
B-4100 SERAING

Tel: 04/337.30.36

Mail: [info@radio-service.be](mailto:info@radio-service.be)



## 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](http://VISITWallonia.be).

[www.femmesdaujourd'hui.be](http://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



rue Gustave Baivy,  
4 à 4101 Jemeppe

Du lundi au jeudi  
de 8 à 22h  
Vendredi et samedi  
de 8h à ...  
Dimanche  
de 9h à 22h

# Le Biaca

Cafe-Bar



## 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 Teryaki



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](http://www.marieclaire.fr)

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

Eleanor Roosevelt

PROTÉGEZ VOS ENFANTS DU FROID !





# Le p'tit resto

Cuisine Française

Rue de Plainevaux 49  
4100 Seraing

0460/96 00 18

Lu - Je - Ve - Di : midi et soir  
Samedi : soir

[www.leptitresto-seraing.be](http://www.leptitresto-seraing.be)



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

Ralph Waldo Emerson

[LesBeauxProverbes.com](http://LesBeauxProverbes.com)



TVA BE 0829 717 808

## VENTE ET MONTAGE DE PNEUS ÉTÉ - HIVER

VENTE ET MONTAGE DE PNEUS  
NEUFS ET OCCASIONS  
BATTERIE - FREINS  
ÉCHAPPEMENTS - GÉOMÉTRIE LASER  
AGRÉÉ CENTRALE LEASING

 RUE DU VAL ST LAMBERT, 81 SERAING

 04/ 338 36 46 | 0495/ 50 57 83

 [info@cppneus.be](mailto:info@cppneus.be) | [www.cppneus.be](http://www.cppneus.be)

**BON -5€ par pneu**

Offre non cumulable à d'autres promos  
valable jusqu'au 30 novembre 2020

## 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](http://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 50

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				



## Services de toitures, rénovation et parachèvements

Une multitude de services issus de nos 17 ans d'expérience dans le domaine de la toiture et du bâtiment: Toitures, charpentes, rénovation, isolation, bardage, parachèvements, portes, châssis & velux, électricité, faux-plafonds, plafonnage, parquet, carrelage, sanitaire & chauffage...

**Tout pour rénover ou améliorer votre habitation.**

**GT Toitures et Parachèvements SPRL**

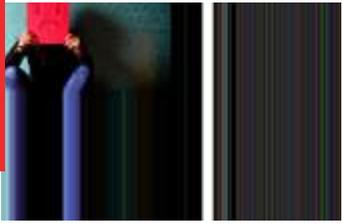
Rue du buisson 27 4100 Seraing

**0492 / 071 044**

**info@gt-toitures.be**



## 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](http://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

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

# Café Le Joly

Jemeppe-sur-Meuse

rue R. Sualem, 16 - 4101 Jemeppe

T l : 04/234.42.69

Ouvert du dimanche jeudi de 10h 23h

Le vendredi et samedi de 10h 2h



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

*Robin Williams*

LesBeauxProverbes.com

## 3F&BR BEAUTÉ ESTHÉTIQUE

3F&BR

0460 97 71 82



Rue de la Banque 18  
4100 Seraing

Ouvert tous les jours  
de 9h30 à 19h

### NOS SERVICES

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Coupe cheveux           | Blanchiment dentaire américain |
| Permanente              | Soins visage,<br>Soins Botex   |
| Coupe enfant            | Épilation laser                |
| Shampoing - Brushing    | Masque professionnel           |
| Coloration - Extensions | Ombre mèches                   |
| Lissage brésilien       |                                |

# 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.

52 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 sent 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](http://enviedepius.com)



SNACK FRITERIE - Chez Lucien

## LA BARAQUE À PITAS

La pita de référence... venez goûter la différence !

### PITAS GRECQUES

rue Camille Lemonier - Terrasse  
«Brasserie Au Bienvenue» Seraing

Heures d'ouverture:

du mardi au vendredi de 12h à 14h

et de 17h30 à 21h

Le samedi et dimanche de 17h30 à 21h

Fermé le lundi

Commande par téléphone

**0499/16 14 28**

**0493/62 49 64**



*Daskalides*

chocolat belge

> Articles cadeaux

Place du Pairay 9  
4100 Seraing

Tél : 04 / 337 64 76

Fermé le mercredi après-midi

# INFI-ESTHETIQUE MD

**Les meilleures gammes de technologies esthétiques au service de votre peau par une infirmière qualifiée.**

- Epilation définitive laser (femmes et hommes)
- Soins anti-âge grâce à l'hydroporation et la radiofréquence
- Massage bien-être

## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au dimanche :  
Sur Rendez-vous

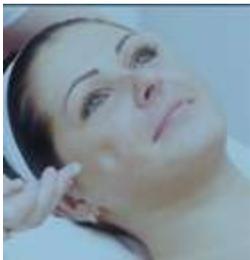
129 Rue de la Bouteille  
4100 Seraing

[www.infi-esthetique.com](http://www.infi-esthetique.com)

**0497 40 8949**

[infiesthetiquemd@gmail.com](mailto:infiesthetiquemd@gmail.com)





## HYDROPORATION ET RADIO-FREQUENCE

Le MesoJet Infusion est un soin anti-âge, de revitalisation et d'hydratation 100% naturelle afin de traiter la peau.

Tout ça SANS CONTACT, grâce à la haute pression qui va permettre aux principes actifs (tels que vitamine, acide hyaluronique....) de pénétrer dans les couches profondes de la peau.

Véritable alternative aux injections.

Combiné à la Radio-Fréquence, la peau sera plus perméable et pourra être réhydratée en profondeur.



## EPILATION DEFINITIVE AVEC LE IP-LASER SYSTEM

Appareil hybride dernière génération avec des résultats déjà après la première séance grâce au système de calcul de la mélanine j'adapte le laser à votre type de peau et de poil pour un résultat rapide et sans douleur.

## MASSAGES BIEN-ETRE AUX PIERRES CHAUDES ET AUX HUILES ESSENTIELLES

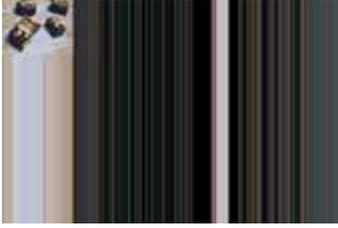


### MASSAGES BIEN-ETRE

- Se détendre et prendre du temps pour soi.
- Si vous êtes anxieuse, fatiguée, stressée...

Venez profiter d'une séance de massage "bien-être" aux pierres chaudes pour libérer vos tensions.

## 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 concassées 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!

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

## 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](http://www.elle.be)

# NOUVEAU À SERAING LE BLEU DE L'OCEAN



Possibilité de livraison à partir de 50€

**Poissonnerie traditionnelle  
avec arrivage quotidien**

**Rayon traiteur**

**Rayon épicerie fine**

**Plateaux de poissons  
à emporter**

**Ouvert tous les jours de 9h à 19h  
Fermé le lundi**



le bleu de l'océan



lbleudelocean



lbleudelocean

**0471 67 44 25**

**04 336 30 92**

**rue de la banque 15, 4100 Seraing**

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



Qui ne s'est jamais réveillé effrayé 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](http://www.7sur7.be)

Le plus grand échec

EST

de ne pas avoir

**LE COURAGE D'OSER**

Abbé Pierre

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

Ralph Waldo Emerson

# Salon de beauté et Thalasso

Spa Thérapeutique  
et produit BIO pour les soins

Esthéticiennes médicales  
Techniciennes de Cils  
Foormatrice



## Cetty Nails Arts

*Salon de Beauté et Thalasso*

Rue Sualem Renkin 40  
4101 Jemeppe sur Meuse

### Nouveau

Thalasso  
Thérapeutique et privatif  
à petit prix  
dans votre REGION  
Réservation et infos :  
**0494/ 14 65 42**



## 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.



## Quel que soit votre projet d'aménagements extérieurs, Contactez-nous !

Nous réalisons tous types de travaux, allant de la terrasse, maçonnerie, klinkers jusqu'aux plantations, clotures etc...

Patron sur chantier 35 ans d'expérience à votre service.

Visitez notre site : [www.florabel-terrasse-jardin.be](http://www.florabel-terrasse-jardin.be)  
Suivez-nous sur  Facebook : [Florabel-terrasse-jardin](https://www.facebook.com/Florabel-terrasse-jardin)

Contactez-nous au **0479 /84 0111**  
ou [info@florabel-terrasse-jardin.be](mailto:info@florabel-terrasse-jardin.be)



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

*Lilyandkofi*

**L'amie**  
**de la**  
**cuisine**

Conception  
et placement  
de cuisines sur mesure,  
personnalisées  
en région liégeoise

Rue de Tilff, 16  
4100 Bonnelles

Tel.: 04 336 38 88  
[marie@amiedelacuisine.be](mailto:marie@amiedelacuisine.be)



[www.amiedelacuisine.be](http://www.amiedelacuisine.be)

## Soigner un rhume naturellement



### Faire un lavage de nez

Dès les premiers signes, on lave son nez. Ce geste facilite le mouchage et permet d'éliminer un maximum de microbes. On privilégie des solutions riches en minéraux et en oligoéléments, comme l'eau de mer, pour optimiser le fonctionnement des cellules ciliées de la muqueuse nasale, premières barrières aux virus. Un spray isotonique, de concentration en sel identique aux liquides de l'organisme (9 g/l), s'utilise aussi souvent que nécessaire. On peut le choisir enrichi en cuivre, anti-infectieux, ou en soufre, également anti-inflammatoire et "réparateur" de la muqueuse nasale.

Si le nez est bouché, on opte pour un spray hypertonique. Les solutions hypertoniques accélèrent l'écoulement nasal.

### Faire des inhalations

Si l'obstruction nasale est importante, on passe aux inhalations d'huiles essentielles (ravintsara, thym, eucalyptus, menthe poivrée...). La vapeur d'eau chaude dilate les petits vaisseaux et optimise l'action anti-infectieuse et décongestionnante des huiles essentielles, d'où un effet rapide.

### Des plantes pour décongestionner et calmer les écoulements

Certaines plantes aident à la guérison. Elles sont utilisées dans le traitement du rhume et entrent dans la composition de médicaments.

C'est le cas de l'échinacée pourpre et du pélagonium, « à employer dès le début du rhume », souligne le Dr Jean-Michel Morel, phytothérapeute. Le pélagonium est

conseillé sous la forme d'extrait sec (en général 20 mg 3 fois par jour chez l'adulte) et peut être utilisé dès 6 ans. Il s'emploie à des doses de 200 à 400 mg par jour d'extrait sec de baies. « La tisane de fleurs de sureau débouche le nez, chez l'adulte comme chez l'enfant. Comptez une pincée pour une tasse, à prendre quatre fois par jour. » Le sureau est une plante reconnue pour ses propriétés antivirales et anti-inflammatoires. Pour arrêter naturellement un nez qui coule, le phytothérapeute conseille « l'huile essentielle de menthe poivrée, décongestionnante et astringente. Elle resserre la muqueuse. Chez les adultes, je conseille 1 goutte, quatre à six fois par jour, à prendre dans du miel. Il peut être utile de boire ensuite un verre d'eau tiède ».

Attention, ces produits ne doivent pas être utilisés chez un enfant de moins de sept ans !

<https://www.santemagazine.fr/>

## 12 conseils pour vous faciliter l'entretien automobile en hiver

### 1. Gardez votre voiture au chaud

Pour garer votre véhicule, privilégiez votre garage ou un autre lieu de stationnement abrité. C'est un bon départ pour préparer sa voiture pour l'hiver. Vous n'aurez pas besoin de gratter de bon matin ! Mais surtout, cela préserve votre voiture des dommages liés au froid.

### 2. Armez-vous de gants et d'une raclette

Le pare-brise peut givrer le matin comme le soir. C'est pourquoi vous devez prévoir d'avoir une raclette avec gant intégré ou raclette et gants en surplus dans l'habitacle de votre voiture, histoire de ne pas finir avec des mains glacées.

### 3. Stockez des câbles de démarrage dans le coffre

Si votre batterie a déjà quelques années, elle peut se montrer capricieuse par grand froid.

### 4. Pensez à bien voir et être vu

Vous devez préparer votre voiture pour l'hiver en vous assurant que ses éclairages sont en bon état. Vérifiez que les ampoules de vos phares, veilleuses et clignotants fonctionnent bien !

### 5. Adaptez le produit lave-glace

Il vous faut choisir du liquide lave-glace hiver anti-gel qui supportera les températures négatives jusqu'à -30 °C.

### 6. Vérifiez le niveau des liquides

Liquide de refroidissement, huile de moteur, contrôlez le niveau des liquides afin de vous assurer un bon fonctionnement du moteur.

### 7. Montez les pneus hiver

### 8. Contrôlez l'usure de vos pneus hiver

### 9. Surveillez les systèmes de chauffage et de climatisation

Il contribue en prime à votre sécurité : il aide à désembuer le pare-vitre, à faire fondre le givre et la glace pour une meilleure visibilité.

### 10. Préparez vos longs trajets

### 11. Adaptez votre conduite

Utilisez autant que possible le frein moteur, c'est-à-dire en baissant d'une vitesse, et freiner progressivement sans brusquer.

### 12. Equipez-vous contre le froid

Assurez-vous d'avoir à disposition dans votre coffre le matériel nécessaire en cas de situations bloquantes : bouchons sur l'auto-route, intempéries vous immobilisant, panne de voiture...

<https://pneu.rezulteo.fr>

**CONFIEZ-NOUS VOTRE MÉNAGE  
& REPASSAGE**

04/337.77.91 – EXT.2

**04/337.77.91**

**CONFIEZ-NOUS VOS TRAVAUX  
DE JARDINAGE & BRICOLAGE,  
ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES  
GARDES D'ANIMAUX**

**WWW.APIDES-SERAING.BE**

**Jeunes parents ?  
Le cycle du sommeil de  
bébé**



**De la naissance à 1 mois**

Ce cycle de sommeil foetal, les bébés le garderaient jusqu'à la fin du premier mois de vie, à un détail près: l'apparition de réveils rythmés par la faim et la satiété. Autres choses importantes à comprendre:

- **Les nouveau-nés ne différencient absolument pas le jour et la nuit:** ils dorment autant le jour que la nuit, sans distinction précise, et sont insensibles aux environnements lumineux ou sombres.
- **Leurs cycles de sommeil sont courts et agités:** contrairement à ce que l'on peut penser, le sommeil dit "agité" représente près de 60% du sommeil total de bébé, soit 8 à 10 heures par jour. État instable durant lequel il peut pleurer, bouger et se sentir inconfortable, ce qui l'amènera à se réveiller plusieurs fois.

**De 1 à 6 mois**

C'est à cette période que le sommeil d'un être vivant évolue le plus rapidement. En effet, bébé va:

- **Commencer à faire la distinction entre le jour et la nuit**
- **Voir apparaître son rythme circadien**
- **Développer la maturité de ses ondes de sommeil**

En d'autres termes, le sommeil de bébé va être progressivement plus profond et plus stable. Une maturation neurologique qui va cependant impliquer des phases de régression, et qui prendra plus de temps chez certains bébés que chez d'autres. En ligne de mire: le rythme jour-nuit, élément capital qui implique une diminution des réveils nocturnes. Un rythme qui se met en place de deux manières:

- **Avec l'apparition de deux hormones:** le cortisol qui gère les temps d'éveil, et la mélatonine qui induit le sommeil.
- **Par la conscientisation de l'alternance lumière-obscurité:** qui est la première mesure de temps auquel

les petits sont sensibles.

**Entre 1 et 6 mois**, des rythmes vont donc commencer à s'installer, mais de manière assez disparates et indépendantes de l'environnement extérieur: les bébés les acquièrent naturellement, et ne sont que très peu influencés par l'alimentation donnée ou l'alternance artificielle d'endroits lumineux ou sombres, etc. C'est plutôt une chose innée et établie par la maturation de l'horloge interne. Acquisition qui se traduira par des plus longues phases d'éveil le soir. Des éveils généralement agités, accompagnés de pleurs pouvant durer plusieurs heures et souvent interprétés comme des coliques ou autres douleurs abdominales. En effet, ces changements vont embarquer bébé dans une période de grande sensibilité et vulnérabilité. Raison pour laquelle les pédiatres conseillent de mettre en place une routine qui permettra à bébé de se sentir en sécurité, mais aussi d'avoir des repères clairs.

<https://www.femmesdaujournhui.be>

# VOTRE HOROSCOPE 2023

Serailing



## Bélier

En début d'année un certain mécontentement se manifeste car vous avez la sensation que vous n'évoluez pas comme vous le souhaitez. Ainsi, vous faites preuve d'une grande agitation et vous avez tendance à rendre les circonstances extérieures responsables de vos échecs. Mais votre insatisfaction est uniquement due à un manque de volonté de votre part de vous plier à certaines règles. A n'en faire qu'à votre tête, vous en payez les conséquences ! Mais pas de panique, à partir du printemps, vous pouvez enfin retrouver de l'autonomie pour agir, élargir votre champ d'action et vous construire un futur plus positif.



## Taureau

Vous tirez parti des aspects positifs de Jupiter en Capricorne pour sortir de l'ombre, réorganiser votre vie, développer des idées originales et être au cœur de l'action. Cependant à partir du printemps, avec la présence de Saturne en Verseau en carré à Uranus dans votre signe, votre besoin d'indépendance va se manifester par une volonté déterminée de n'en faire qu'à votre guise. De ce fait, vous n'êtes pas à l'abri de commettre quelques excès qui peuvent finir par vous jouer de vilains tours et créer de véritables bouleversements. Puis, quelques frustrations risquent d'apparaître avec Jupiter conjoint à Saturne au début du Verseau.



## 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



64 mener vos actions avec sérieux, courage et détermination.



## 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 nouvel 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.



## 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 !

# Le Cygne

NETTOYAGE À SEC  
SERVICE LUXE

## BLANCHISSERIE

190, rue de Rotheux - SERAING  
Tél 04 336 39 16

du lundi au jeudi de 9 à 16h  
Vendredi de 9 à 18h  
Fermé le samedi



Alessandro Marchese  
Peinture & Decoration

## VOTRE EXPERT EN PEINTURE ET DECORATION

# 0493 18 16 70

rue du Chêne 185 - 4100 Seraing  
marchesealessandro03@gmail.com

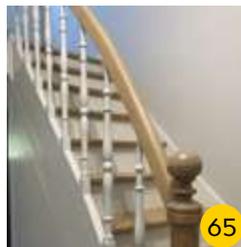
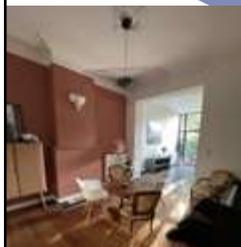


Peinture mur

Mortex

Tapiserie

Boiserie





# Karadag Market



**Rue Paul Janson 20**  
**4100 Seraing**  
**04 338 12 94**



## Une meilleure immunité chez les enfants élevés au contact de la nature que ceux des villes



Des professionnels de santé de l'Université d'Helsinki ont fait une expérience avec une garderie finlandaise, dont les enfants étaient tous citadins : ils leur ont fait passer leurs journées dans de petites forêts et espaces verts.

L'objectif de l'étude relayée par le site Science Alert était de voir si le fait d'être en contact régulier avec la nature pendant l'enfance pouvait influencer le système immunitaire.

Des microbiotes plus riches au bout de 28 jours

Les enfants avaient entre 3 et 5 ans et vivaient en ville. Ils ont été amenés à vivre leurs journées de garderie d'une façon tout à fait différente de d'habitude, pendant un mois, en contact avec des sous-bois, de l'herbe, à cultiver des plantations...

Les analyses ont ensuite porté sur l'analyse du microbiote et des anticorps. Résultat ? Les enfants gardés à proximité de la nature avaient un système immunitaire robuste, marqué par une grande variété de bactéries, et possédaient davantage de lymphocytes T dans le sang (présents lors que le système immunitaire envoie une réponse adaptative). En comparaison, ceux qui étaient gardés dans des systèmes urbains classiques et avaient évolué dans un univers bétonné, avaient de moins «bons» résultats.

Etre exposé à la biodiversité jeune

*Le plus grand échec*  
**EST**

de ne pas avoir

**LE COURAGE D'OSER**

Abbé Pierre

Si cette observation n'est pas suffisante pour établir un lien de cause à effet systématique, elle vient tout de même étayer ce que l'on appelle l'hypothèse de la biodiversité. C'est-à-dire l'idée selon laquelle la vie en ville ne permettrait pas à notre organisme d'être exposé à suffisamment de biodiversité pour se fabriquer ses armes.

Les chercheurs parlent alors, pour les urbains, d'un «système immunitaire non éduqué». Cette théorie prône le fait d'exposer les enfants à des espaces verts pour enseigner leur système immunitaire à faire face aux attaques. L'idée va même plus loin : la disparition (ou diminution) progressive des espaces verts au sein des villes pourrait jouer un rôle dans le développement de maladies auto-immunes.

Source : Daycares in Finland Built Their Own 'Forests', And It Changed Kids' Immune Systems, Science Alert, 21 septembre 2021.

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



# NURI BABA SUPER MARKET

**BOUCHERIE - KASAP**



Boulevard Pasteur 4 - Seraing 4100  
Tel: 04 23 32 329





DÉCORATIONS  
PLANTES IN & OUT  
MONTAGES ET GERBES  
POUR TOUT ÉVÈNEMENT



## 3 ADRESSES DANS LA RÉGION !



### CREATEUR FLEURISTE

RUE PUIS MARIE 59  
SERAING (PARKING COLRUYT)

04/234 49 83

GRAND CHOIX DE RHUM



### FLEURISTE - CONFISERIE - DECORATION

ANCIENNEMENT «POUVOIR DES FLEURS»  
RUE LAPLACE 7  
SERAING (EN FACE DES URGENCES CHBA)

04/330 94 39



### FLEURISTE - DECORATION

ANCIENNEMENT «VERTIGES»  
RUE DE PLAINEVAUX 10  
SERAING (PARKING DU TRAFIC)

04/338 03 50

