

# NEW MÉTRO

N° 525 - janvier 2023

Liège - Depuis 1977

Edito p.2

Coiffure Sélection P.5

Gusto pasta P.11

Businox P.12

Le Galopin P.19

Monastère P.24

Tony's Bar P.27

Gregory P.25

Fontanella P.35

A Porai P.39

ALBARAKA P.47

La Capitainerie P.45



**Encore plus de rédactionnel,**  
jeux, voyages, recettes,  
blagues, citations....

P.3  
**Proxy**  
OUTREMEUSE  
P.48

**Radio+**  
LA VOIX DE VOS LIÉGEOIS

en fm 106.1

**dob**  
bloc 12 B

**ABBA GOLD: NEW SHOW P.37**

**EDITO**

# Cap sur 2023 !

De la part de toute l'équipe, nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2023 pleine d'énergie et de beaux projets. Je profite de ces bons vœux pour vous remercier sincèrement de votre fidélité tout au long de cette année passée.

J'ai le plaisir de vous annoncer, la présence de 5 magazines, dans vos régions, avec encore plus de rédactionnel, jeux, voyages, recettes, potins de stars, blagues, citations....

## Voici les magazines de vos régions :

**Métro Liège** : centre de Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

**Mag Wallonie Seraing**, Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, ...

**Mag Wallonie Herstal**, Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, ...

**Mag Wallonie Spa**, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, malmedy, Tilff, Esneux, ...

**Mag Wallonie Huy**, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, Crisnée, oreye, Andenne, ...

Envie d'être visible dans un ou plusieurs magazines ?

**MAG Wallonie**

magwallonie@gmail.com

Éditeur responsable :

Mag Wallonie SCS

magwallonie@gmail.com

Réalisé par : Bernard Rikir

0470/42 09 09

*Bernard  
Rikir*



Quel que soit le procédé utilisé, toute reproduction, même partielle du graphisme, des annonces ou autres, constitue une contrefaçon.  
Mag Wallonie décline toutes responsabilités dans les infos, photos, textes et origines des documents fournis

# Proxy OUTREMEUSE



## NOUS NOUS VOULONS AUSSI PROCHE QUE POSSIBLE DE NOS CLIENTS

Nous proposons les produits nécessaires au quotidien et la qualité que l'on est en droit d'attendre d'un **magasin Delhaize.**

Et pour ne rien gâcher, nous sommes ouverts le dimanche matin.



 BOULEVARD SAUCY, 20  
4020 LIÈGE

OUVERT TOUS LES JOURS 07:30 À 20:00

 04 250 38 08

# VOLKSWAGEN A ÉCOUTÉ SES CLIENTS POUR METTRE À JOUR L'ID.3 !



## LE FACELIFT DE LA COMPACTE ÉLECTRIQUE EST ATTENDU POUR LE PRINTEMPS 2023

La mise à jour de mi-carrière de l'ID.3 est sur les rails ! Et pour améliorer sa compacte électrique, Volkswagen s'est tourné vers ses clients : « les besoins de nos clients sont toujours au centre de nos préoccupations. C'est pourquoi nous nous efforçons d'adapter nos produits à leurs besoins. La nouvelle ID.3 démontre notre engagement envers la qualité et la durabilité. Le design a mûri et nous avons amélioré les matériaux utilisés à l'intérieur ».

### **Une technologie plus performante !**

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

### **Rendez-vous en 2023**

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



# COIFFURE SELECTION

DAMES - ENFANTS



Rue Puits-en-Sock 155  
4020 Liège

04/343 49 08  
Fermé lundi & mercredi

**RIONS**



## Devant St Pierre

Trois hommes, qui après s'être mariés, et avoir eu des enfants, meurent de façon soudaine. Ils se retrouvent donc tous les trois devant St Pierre qui leur dit :

- Ici, comme le paradis est un immense endroit vous aurez une voiture pour vous déplacer. La marque de la voiture sera en fonction des fois où vous avez trompé vos femmes.  
Donc St Pierre ouvre son grand livre et dit au premier homme :

- Je vois que votre réputation de coureur de jupon est vérifiée. Je plains votre femme. Mais comme vous étiez gentil avec elle Dieu vous offre une Renault.  
Penaud l'homme part en direction du paradis dans sa Renault.  
Alors St Pierre regarde le deuxième homme et dit :

- Vous êtes un peu mieux, vous avez trompé votre femme 2 fois seulement, Dieu vous offre une Mercedes.  
L'homme heureux part en direction du paradis avec sa Mercedes.

Alors St Pierre regarde le dernier et dit :

- Alors vous, vous êtes un saint, vous n'avez jamais trompé votre femme, pour vous féliciter Dieu vous accorde une Lamborghini.  
L'homme heureux part tout fier dans sa voiture de rêve.  
Le lendemain l'homme à la Renault rencontre l'homme à la Lamborghini, celui-ci pleurait comme un enfant sur le capot de sa voiture.

L'homme à la Renault :

- Voyons ! Qu'est-ce qu'il se passe ?

L'homme à la Lamborghini :


- Je viens de voir passer ma femme en trottinette !!!...



# Artisan Boucher, Charcutier, Traiteur


 Chez Alexis (boucherie)


## BOUCHERIE SAINT-NICOLAS

 04 226 16 92

 Rue Saint Nicolas 423  
4420 Saint-Nicolas

## BOUCHERIE LIÈGE

 04 343 04 63

 Rue Raes de Heers 4  
4020 Liège (Rue Puit-en-Sock)

## LA RADIO DE VOS 20 ANS !

# Radio+

*Radio Plus propose  
une programmation musicale  
composée de titres oldies et de souvenirs  
des années 1960 à nos jours.*

en fm 106.1



## **Succession de Roberto Martinez: l'Union belge va publier une offre d'emploi**



### **La Task Force va prendre son temps pour désigner un nouveau coach fédéral.**

La Task Force de l'Union belge, composée du CEO Peter Bossaert, des membres du conseil d'administration que sont Pierre Lochet (Standard) et Sven Jacques (Genk) ainsi que de Bart Verhaeghe (Club Bruges), lequel officie comme conseiller externe, vont laisser le temps... au temps. Entendez par là qu'ils vont prendre tout leur temps pour désigner le nouveau coach fédéral.

Il n'y a rien qui presse vu que le prochain match des Diables n'est programmé que le 24 mars prochain en Suède. Il s'agit du premier match de qualification pour l'Euro 2024. Le successeur de Roberto Martinez ne sera sans doute pas connu avant la fin de cette année. De nombreuses candidatures ont déjà été introduites, dont quelques-unes ont été qualifiées d'intéressantes. Mais l'Union belge a néanmoins décidé de publier une offre d'emploi sur son site pour que le profil de chaque candidat puisse être examiné comme il se doit.

Qui plus est, la Fédération est également à la recherche d'un nouveau directeur technique, mais la priorité absolue reste la recherche et l'engagement du nouveau coach fédéral. Pour rappel : Roberto Martinez combinait les deux fonctions.



# café Randaxhe

*Service  
Sympa !*



*Depuis  
Toujours !*

Chaussée des Prés 61, 4020 Liège

=====  
 café randaxhe  
=====



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 batteries 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



# GUSTO

PASTA BAR



FERMÉ LE DIMANCHE & LUNDI



52 BIS RUE DES CLARISSES À 4000 LIÈGE 04 221 52 22



# BUSIN

**Vente et in  
de conduit, raccord et  
Poêles à granulés, poêle**

**PROMO TV  
FINANCEMENT 12 0**



**SCANNEZ  
MOI**

**Rue de la Station  
www.busino  
TVA BE 070**

# OX IMPORT

**Installation  
et sortie de cheminée et  
à bois au meilleur prix**

**VA OFFERTE  
DU 24 MOIS POSSIBLE**

**n 91, 4340 Awans  
ox-import.be  
766.917.533**



**SCANNEZ  
MOI**

# HUMOUR



TOI, MA JOIE TU T'APPELERAS BINETTE

ET TOI, JE VEUX TE PRÉNOMER BINETTE AUSSI!

BON... BINETTE, SUR MOI TU SERAS LA PREMIÈRE



# Taverne Chez Ludo

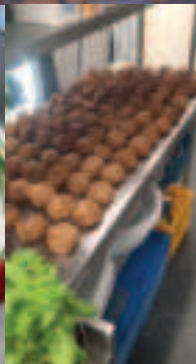
*Ambiance assurée*

★ Restauration  
Midi & Soir

★ Diffusion des  
matches en direct

★ Soirées à thèmes

★ Ouvert dès 10h



Taverne "Chez Ludo"  
Rue Sainte-Walburge 355, 4000 Liège

Grand parking de délestage à 400m  
Sortie d'autoroute Vottem (rue Visé-Voie, 4000 Liège)



## Le pingre

Il était une fois un homme très pingre qui avait travaillé toute sa vie et épargné son argent. ... Il aimait l'argent plus que tout et juste avant de mourir il dit à sa femme : « Lorsque je mourrai, je veux que tu mettes tout mon argent dans le cercueil avec moi, ce sera pour ma vie après la mort ».

Bien à contrecœur, sa femme lui fit le serment de mettre tout son argent dans le cercueil avec lui et peu de temps après, il mourut. . .

Au cimetière, il était étendu dans son cercueil entouré de quelques amis, membres de sa famille et de son épouse toute de noir vêtue. Comme la cérémonie se terminait, juste avant que le cercueil ne soit refermé et porté en terre, l'épouse dit: «Attendez une minute».

Elle prit alors une boîte qu'elle déposa dans le cercueil près de son époux. Les préposés firent alors descendre le cercueil dans la fosse.

Un ami lui dit alors: «Écoute bien, j'espère que tu as été assez intelligente pour ne pas mettre tout son argent dans le cercueil avec lui comme il te l'avait demandé ?»

L'épouse lui répondit : «Bien sûr que si, je suis une bonne chrétienne et je ne puis revenir sur la parole faite à un mourant de mettre son argent avec lui dans le cercueil », et elle ajouta : « Je lui ai fait un chèque ».





# Place aux Huitres

## Oysters Place

Apéro & Dégustation

Ouvert le dimanche de 10h30 à ...



Catherine De Bruyn

Quai sur Meuse, 14 - 4000 Liège



**0493 71 34 71**



place aux huîtres-oysters place



# Grano

Your Artisanal Pizza



**PIZZAS  
À EMPORTER  
OU  
LIVRAISON  
À DOMICILE**

Rue Ferdinand Henaux 9  
4000 Liège

**04 224 24 10**  
**[www.pizzagrano.be](http://www.pizzagrano.be)**



# TAVERNE LE GALOPIN



## CUISINE NON STOP

De 11h30 à 18h30 (sauf Mercredi jusque 14h)

**FERMÉ:** Dimanche et jours feriés



10 RUE DES GUILLEMINS, LIÈGE 4000

04 254 16 00

# *Chez Pascal, Quel*



- *Champignons farcis*

- *Calamars frits*

- *Assiette pita*

*grecque*

*garnie*

- *Crustacés*

*frais*

- *Grillades*

•••

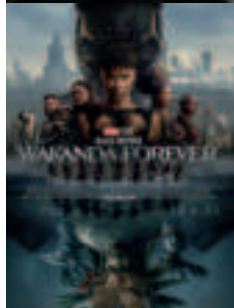
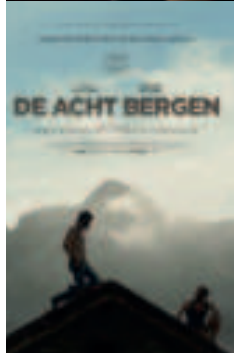
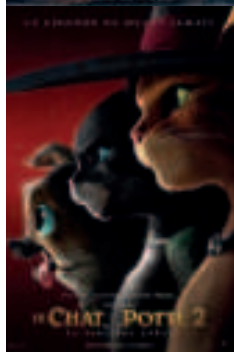


# Régal ! Sur la Batte



☎ 0479 62 25 37

## À l'affiche sur Liège



Jake Sully et Neytiri sont devenus parents. L'intrigue se déroule une dizaine d'années après les événements racontés dans le long-métrage originel. Leur vie idyllique, proche de la nature, est menacée lorsque la Resources Development Administration, dangereuse organisation non-gouvernementale, est de retour sur Pandora. Contraints de quitter leur habitat naturel, Jake et sa famille se rendent sur les récifs, où ils pensent trouver asile. Mais ils tombent sur un clan, les Metkayina, aux mœurs différentes des leurs...



Le Chat Potté découvre que sa passion pour l'aventure et son mépris du danger ont fini par lui coûter cher : il a épuisé huit de ses neuf vies, et en a perdu le compte au passage. Afin de retomber sur ses pattes notre héros velu se lance littéralement dans la quête de sa vie. C'est ainsi qu'il se tourne vers son ancienne partenaire et meilleure ennemie de toujours : l'ensorcelante Kitty Pattes De Velours. Ensemble ils tenteront de garder une longueur d'avance sur la redoutable Boucles D'Or et son gang des Trois Ours, véritable famille de mafieux ...



Pietro est un garçon de la ville, Bruno est le dernier enfant à vivre dans un village oublié du Val d'Aoste. Ils se lient d'amitié dans ce coin caché des Alpes qui leur tient lieu de royaume. La vie les éloigne sans pouvoir les séparer complètement. Alors que Bruno reste fidèle à sa montagne, Pietro parcourt le monde. Cette traversée leur fera connaître l'amour et la perte, leurs origines et leurs destinées, mais surtout une amitié à la vie à la mort. D'après le roman « Le otto montagne » de Paolo Cognetti



Dans "Black Panther : Wakanda Forever" des Studios Marvel, la reine Ramonda, Shuri, M'Baku, Okoye et les Dora Milaje, luttent pour protéger leur nation de l'intervention des puissances mondiales après la mort du roi T'Challa. Alors que les Wakandais tentent d'entamer leur prochain chapitre, les héros doivent s'unir avec l'aide de War Dog et forger une nouvelle voie pour le royaume du Wakanda.



Cuisine Française - Spécialités Régionales  
Cadre unique

# *As Ouhe's*

RESTAURANT BRASSERIE



Place du Marché, 21  
4000 Liège

Ouvert  
de 12h00 à 14h30  
& 18h00 à 23h00

---

Réservation:  
04 223 32 25



**LE MONASTERE**

**- DISCOTHEQUE -**

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

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





Jean-Paul Disques  
Depuis 35ans



**OUVERT**

**DU MARDI AU SAMEDI  
DE 13H30 à 17H30**

**Rue d'Amersœur, 11  
4020 Liège.**



**0497/21.21.24**

**0475/66.75.46**

*Vinyl collector & Variété*

**ACHAT-VENTE**

*Disques 33 et 45 tours*

*C.D., DVD, Blu-ray,*

*Bandes dessinées*

*HI-FI, T.V, P.C*

*Lecteur dvd et blu-ray, GSM,*

*consoles de jeux*

***PAYE CASH***

[jeanpauldisques@skynet.be](mailto:jeanpauldisques@skynet.be)

# Grégory

**Couture  
depuis 1975**



- Confection sur mesure
- Retouches
- Transformations
- Tissus - Mercerie
- Accessoires de mode

## Prêt à porter

Rue Puits-en-Sock 168-170

4020 LIEGE

**04/343 53 82**

OUVERT  
de 9h30 à 18h00  
samedi  
de 9h30 à 16h00

# La consommation de champagne, c'est le baromètre du moral des Belges !

**Après un arrêt presque complet de la consommation de champagne durant le confinement qui a eu comme conséquence directe l'annulation de toutes les réceptions propices à faire sauter les bouchons, les producteurs champenois ont retrouvé le sourire.**

Les tendances de consommation post-covid leur sont très favorables. Si, pendant la crise, le champagne était considéré comme une boisson réconfort, l'après crise l'a consacré comme la boisson de la célébration. Celle du retour à une vie normale, de tous les événements importants mis entre parenthèses, ou du simple fait de se revoir. La fermeture des restaurants a déplacé les moments de dégustation dans les foyers et permis de profiter d'un luxe accessible, plus abordable que dans les restaurants. Avec comme conséquence la découverte de bouteilles plus haut de gamme et l'exploration d'un plus large éventail. Les ventes en ligne qui représentent près de 10% des achats ont explosé, et ont également permis un accès plus facile aux bouteilles. En effet, l'achat en ligne a cassé une barrière qui a rendu le champagne plus accessible aux consommateurs moins connaisseurs, ceux qui avaient peur de poser des questions pour éviter de dévoiler leur ignorance. Ces nouvelles habitudes de consommation se sont pérennisées et la consommation à domicile en Belgique s'est durablement installée.



**La Cave**

<https://gourmandiz.dhnet.be>

# TBOG

## Tony's Bar & Grill

*Taverne avec petite Restauration*

CUISINE OUVERTE  
DE 11H 30 À 14H 30  
ET DE 17H À 21H



**0491 97 06 06**  
**Ch. de Tongres 85**  
**ROCOURT**

**VISITEZ  
NOTRE PAGE**





## Surveillance rapprochée

Surveillance très rapprochée

28 mai 2020 / Blagues / Laisser un commentaire

- Vous avez l'air fatiguée, remarque une dame, en croisant l'une de ses voisines.
- En effet. Mon mari est souffrant et je dois le surveiller jour et nuit.
- Mais vous n'aviez pas pris une infirmière ?
- Si. C'est une fille superbe. C'est bien pour cela que je dois le surveiller.

## EGO démesuré

Une jeune infirmière heurte par mégarde le médecin-chef dans le couloir de l'hôpital. Elle s'écrie :

- Oh mon Dieu, excusez-moi !
- Il n'y a pas de mal, mon enfant, mais appelez-moi simplement professeur, réplique le grand patron.

## Echange standard

Une infirmière entre dans le bureau de son chef de service :

- Il nous arrive une drôle d'histoire ! J'ai eu au téléphone une dame qui, en défaisant les bandelettes du blessé que nous lui avons rendu, s'est aperçue que ce n'était pas son mari !

Surprise totale du chef de service.

Et l'infirmière d'ajouter précipitamment :

- Je vous fais remarquer qu'elle nous le signale seulement, elle ne se plaint pas !



# Santo Baracatto

Santo vous offrira un merveilleux cadeau avec sa voix de ténor, qui vous donnera des frissons et vous touchera le cœur

**SANTO BARRACATO CHANTE À PARIS**

**10 FÉVRIER 2023**

**18H00**

**PIRCHA**

Par Saint-Denis-9, 92023 Châtillon

0475 200 206

COMPTES POUR GALERIES



**VENREDI 10 FÉVRIER 2023**

**18H00**

**PIRCHA**

Par Saint-Denis-9, 92023 Châtillon

0475 200 206

COMPTES POUR GALERIES



**SEJOUR BALNEAIRE RHODES 2023**

*Région du Dodécanèse*

**POUR 28 PRIVILEGES**

**1590€ DÉPART DE LILLE**

**SEJOUR AINSI QU'EN HOTEL \*\*\*\* AVEC SANTO BARRACATO**



**POUR 28 PRIVILEGES AVEC SANTO BARRACATO**

**1590€ DÉPART DE LILLE**

**DÉTAILS DU VOYAGE**

**INCLUS**

**NON-INCLUS**

**ADRESSE**

**AGENCE**




**SEJOUR BALNEAIRE RHODES 2023**

**POUR 28 PRIVILEGES**

**1590€ DÉPART DE LILLE**

**SEJOUR AINSI QU'EN HOTEL \*\*\*\* AVEC SANTO BARRACATO**



**DÉTAILS DU VOYAGE**

**INCLUS**

**NON-INCLUS**

**ADRESSE**

**AGENCE**






# Salade de pêches et de feta

## INGRÉDIENTS

- 2 pêches jaunes bio
- miel
- 1 tige d'oignon cébette
- 10 g de noix de pécan
- 60 g de feta
- huile de noix
- 1 pincée de sumac
- radis herbes fraîches (facultatif)

## PRÉPARATION

Rincez et coupez les pêches en fines tranches et disposez-les sur une assiette qui supporte la chaleur du four. Versez un filet de miel et enfournez pendant 13 mn à 190 °C.

Émincez finement en biseau la tige d'oignon cébette et disposez sur les pêches chaudes sorties du four. Concassez les noix de pécan.

Versez un filet d'huile de noix sur les pêches et émiettez la feta par-dessus. Ajoutez une pincée de sumac pour le « kick » d'acidité. Vous pouvez ajouter quelques rondelles de radis roses et des herbes fraîches.

MONSIEUR,  
COMMENT  
AVEZ-VOUS TROUVÉ  
LA MORUE ?

*blague de cuisine*



ON S'EST  
RENCONTRE  
SUR TINDER...




**La Cène**   
Rue Henri de Dinant 17  
4020 Liège

 +32 4 343 10 38

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

# Chaussures à talons : bonne ou mauvaise idée pour notre santé ?



Les talons, on les aime un peu, beaucoup, ou pas du tout. Il y a les femmes qui ne jurent que par eux, celles qui les abhorrent et marchent toujours à plat, et les autres, celles qui les sortent de temps en temps, pour les "grandes" occasions. Mais pour la plupart des femmes, les escarpins et autres chaussures perchées sont vus comme une injonction douloureuse.

## Pourquoi porter des talons ?

Les femmes portent les talons principalement pour des raisons esthétiques et culturelles. Au travail ou en soirée, les talons sont parfois imposés. Certaines femmes adorent en porter, pour de nombreuses raisons : ils donnent une allure plus féminine et assurée, habillent une tenue et affinent les jambes. "Le mollet est plus arrondi, les jambes paraissent plus longues et minces", précise Brigitte Tarkowski, pédicure-podologue.

Au-delà de l'aspect esthétique, c'est seulement dans le cadre de deux pathologies que le port de talons de 3 à 4 centimètres est bénéfique : les pieds creux et un raccourcissement **du tendon d'Achille**.

## Douleurs au dos, au cou, aux hanches...

Le port de talons modifie le centre de gravité et l'ensemble de la posture. Les talons poussent le corps vers l'avant. "Pour compenser l'inclinaison du bassin en avant, une pression s'exerce sur l'articulation lombo-sacrée (le bas du dos) pouvant provoquer des maux de dos qui se répercutent sur les vertèbres dorsales et cervicales.

La courbure du bas du dos, qui est augmentée avec les talons, peut créer des douleurs : des lombalgies. Si vous souffrez de problèmes au rachis, d'une sciatique ou de problèmes de hanche, évitez les talons hauts car ils peuvent les aggraver. "Les pieds ne pouvant se dérouler normalement, la propulsion du pas est difficile, le personne fait des petits pas et balance les hanches", renchérit la pédicure-podologue.

## L'avant du pied doit supporter deux fois plus de poids

Les chaussures à talons hauts déséquilibrent le poids du corps entre l'avant et l'arrière du pied. L'avant du pied doit en effet supporter deux fois plus de poids en talons qu'à plat. "Les talons créent une pression trop forte, un report du poids du corps vers l'avant-pied accentuant la pression sur cette zone du pied. Plus le talon est haut, plus le poids de la personne s'appuie en excès sur les articulations métatarsophalangiennes. Les coussins de graisse qui protègent cette zone se déplacent et ne protègent plus l'avant pied des chocs", explique l'experte.



# A MA CAMPAGNE




## **PETITE RESTAURATION**

**BOULETS LIEGEOISE - SPAGHETTI - VOL AU VENT MAISON + TAPAS ET SUGGESTIONS**



R. Sainte-walburge 4  
4000 Liège

 @CafeamaCampagne

**0495 10 50 27**

# Comment réduire son cholestérol sans médicament ?



## Pourquoi faut-il réduire son taux de cholestérol ?

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

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

Le cholestérol n'est pas mauvais en soi : le problème vient de la façon dont il est transporté dans l'organisme : par des particules de haute densité (HDL pour high density lipoproteins) qui acheminent le cholestérol jusqu'au foie pour être transformé en acides biliaires. Ce HDL est qualifié de "bon cholestérol" car sa présence traduit notre capacité à éliminer le cholestérol en excès. Par des particules de faible densité (LDL pour low density lipoprotein), qui le distribuent aux différents organes et tissus. En excès, celui-ci s'accumule dans les vaisseaux sanguins. Le LDL est appelé "mauvais cholestérol" car ces petites particules pénètrent les parois des artères et favorisent le dépôt de plaques de lipides. C'est lui qu'il faut surveiller en priorité.

Mieux choisir ses matières grasses pour diminuer le cholestérol

### Que faire :

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

# LA FONTANELLA

La JUPIER  
à 1.80€  
pendant  
les matches  
en direct du  
**STANDARD**

Sur  
ÉCRAN GÉANT



Rue Foidart, 11  
à **BRESSOUX**



# Pastèque grillée, framboises et feta

## INGRÉDIENTS

- 500 g de pastèque épépinée
- 100 g de concombre
- 200 g de feta
- 200 g de Philadelphia
- 2 cuillère(s) à soupe de miel
- quelques feuilles de basilic
- 150 g de framboises
- 1 cuillère à soupe de sucre
- le jus et le zeste d'1 citron jaune bio

## PRÉPARATION

Épluchez et détaillez le concombre en dés.

Émiettez la feta le plus finement possible. Mélangez-la avec le Philadelphia, les dés de concombre et ajoutez le miel. Mixez et réservez.

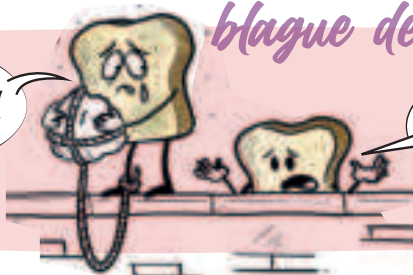
Réalisez le coulis en mettant à chauffer dans une petite casserole les framboises, le sucre glace, le jus et le zeste de citron. Dès que les framboises commencent à compoter, retirez du feu et passez au tamis. Réservez.

Faites griller la pastèque très fort dans une poêle chaude sur les deux faces et détaillez-la en cubes de 2 cm environ.

Dressez dans un bol la pastèque, arrosez de coulis, disposez quelques feuilles de basilic et une cuillerée de crème de feta au concombre.

## blague de cuisine

JE SUIS DEVENU  
VIEUX ET RASSIS



ALLONS, ALLONS,  
TOUT N'EST  
PAIN PERDU !

**NEW  
SHOW  
2023**

# ABBA GOLD

*The Concert Show*



**ABBA  
GOLD**

**FORUM - LIEGE**

**Dimanche 23 Avril 2023**

**Réervations: 04 223 18 18 [www.leforum.be](http://www.leforum.be)**

# Balades liégeoises

En 2014, l'Office du tourisme inaugurerait un tout nouveau système d'auto-guidage via smartphone et tablette en proposant au téléchargement l'application Balades liégeoises.

Le principe en est simple mais efficace : proposer une série d'itinéraires touristiques à suivre sur l'écran de son téléphone ou de sa tablette.

Guidés grâce à la géolocalisation, les touristes peuvent découvrir la ville grâce à une série d'informations encodées dans l'application.

L'enrichissement des thématiques, la fin des frais de roaming dans l'Union Européenne, et les évolutions technologiques ont justifié en 2018 que l'application soit renouvelée.

C'est chose faite aujourd'hui et la toute nouvelle interface est désormais disponible au téléchargement sur l'AppStore et le PlayStore.

Une version internet mobile est également disponible pour les Windows phones.



Télécharger sur Google play

Télécharger sur l'App Store



# Brasserie À PORAI



*Chez  
Sergio*

**VIVEZ LE MONDIAL EN DIRECT  
SUR ECRAN GEANT**

Place du Roi Albert 7 à 4130 TILFF

# Brico

## Burenville

Rue Saint-Nicolas 266

4000 Liège

04/226.62.34

[www.brico-burenville.com](http://www.brico-burenville.com)

**Tous les articles de la gamme B**

 **HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi de 13h à 18h30

Du mardi au samedi

de 08h30 à 18h30

**OUVERT CHAQUE DIMANCHE  
ET JOURS FÉRIÉS DE 9H À 13H**



# BricoCity

 Niveau **-1** en face de  Carrefour *market* 

**Galleries St-Lambert**  
**4000 Liège**

**04/250.76.60**

**[www.brico-saint-lambert.com](http://www.brico-saint-lambert.com)**

**rico peuvent être commandés !**

 **HEURES D'OUVERTURE :**

Du lundi au samedi  
de 9h30 à 18h30



# Smart : une version Brabus

de plus de 400 ch  
pour la #1 !



**Smart** n'est plus la marque qu'elle était jadis...

Si elle est toujours 100% électrique, les petites citadines sont remplacées par un SUV, le #1 dévoilé en ce début d'année. Mais certaines choses ne changent pas : une version Brabus, plus puissante, sera toujours au programme de cette Smart, comme au bon vieux temps !

**Avec son moteur électrique de 272 ch** sur l'essieu arrière, la #1 était déjà la Smart la plus puissante de l'histoire. Cette version Brabus va encore plus loin et produira plus de 400 ch ! Pour ce faire, elle ajoute un moteur supplémentaire sur l'essieu avant, ce qui en fait la première Smart à quatre roues motrices. Ainsi, la Smart la plus rapide de tous les temps devrait atteindre les 100 km/h en moins de 4 secondes ! Sous le plancher, on retrouve un pack de batteries de 66 kWh, qui ne vous mènera probablement pas aussi loin que sur la version standard.



# LE BISTROT SAINT-PHOLIEN



Rue Saint-Pholien 20  
4020 Liège

**OUVERT**  
du lundi au vendredi  
de 8h jusqu'à 22h  
Samedi et dimanche  
de 9h à ...

## MAGASIN DE PÊCHE À LIÈGE

*Liège Fishing*  
MAGASIN DE PÊCHE

Boulevard Cuivre et Zinc, 19  
4030 Grivegnée

du lundi au samedi de 9h à 18h

 **04/342.12.96**





# LA CAPITAINERIE DU PORT DE LIÈGE

BRASSERIE - RESTAURANT



Port des Yachts  
Boulevard Frère Orban, 5  
4000 Liège, Belgique  
**04 223 07 13**  
@lacapitainerieliege



REJOIGNEZ NOUS

# NOUS RECRUTONS

## Partagez notre passion

Vous avez le goût du challenge  
et vous souhaitez évoluer dans  
un environnement où "proximité" est le maître mot ?  
Vous souhaitez mettre vos compétences au service  
d'une entreprise leader du monde des médias ?

### CHEF DE SECTEUR FREE LANCE (H/F)

Votre mission principale sera de commercialiser des solutions de communications

Vous aurez en charge la prospection et le développement d'un portefeuille d'annonceurs locaux (entreprises, commerces de proximité, etc) sur le secteur de Liège province

**NEW** MÉTRO

**MAG WALLONIE**

Contactez:

**Bernard Rikir**

**0470/42 09 09**

**Mag Wallonie SCS**

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

# ALBARAKA MARKET

alimentation - boucherie - fruits - légumes



Boulevard cuivre et Zinc, 17  
4030 grivegnée  
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h

Fermé dimanche  
☎ 0498/768 875  
Albaraka Market.liège 

## ACHETER SA PREMIÈRE PERCEUSE : COMMENT CHOISIR LE BON MODÈLE ?

Indispensable à tous les travaux de bricolage, la perceuse se décline en une multitude de modèles et développe différentes performances en fonction



### Les critères de choix

Le choix de la perceuse s'effectue selon le type de travaux envisagés. Les bricoleurs du dimanche qui veulent tout simplement accrocher des objets au mur ou monter un meuble pourront opter pour une visseuse-dévisseuse. Une perceuse à percussion quant à elle sera nécessaire aux bricoleurs chevronnés qui veulent forer des matériaux durs.

D'autres critères importants sont à étudier avant de trancher. La puissance par exemple est à ne surtout pas négliger. En principe, elle oscille entre 500 et 1300 Watts. Au moment de l'achat, il faut surtout se focaliser sur la puissance restituée qui correspond à celle débitée par l'appareil.

La vitesse de rotation est également un élément clé. Si elle est élevée, elle pourra sans problème percer les matériaux les plus résistants.

Il ne faut pas non plus omettre de vérifier la capacité de la batterie s'il est question d'une perceuse sans fil. Celle-ci doit être autonome le plus longtemps possible pour que l'utilisateur ne soit pas obligé de le charger à chaque fois. Aujourd'hui, les batteries au lithium-ion sont à privilégier.

# Proxy



## OUTREMEUSE



📍 BOULEVARD SAUCY, 20  
4020 LIÈGE

OUVERT TOUS LES JOURS 07:30 À 20:00

☎ 04 250 38 08