



## HUY-SERAING N°17

### SOMMAIRE

#### PAR RÉGION :

Multi zones

Pages 3 à 13

Crisnée - Oreye

Pages 14 à 21

Waremme

Pages 22 à 27

Hannut

Pages 28 à 31

Amay - Saint-Georges

Pages 32 à 41

Huy

Pages 42 à 47

Flémalle

Pages 48 à 49

Nandrin

Pages 50 à 53

Namur - Andenne

Pages 54 à 59

Seraing

Pages 59 à 67

CAFÉ LEQUET  
LIÈGE

P.13

BRASSERIE  
LE 320

P.51

TIHANGE  P.45  
*Brasserie - Restaurant*

TROC  
Hannut

P.31

Lotto Quine  
de la Pinsonnière

P.33

Wallfin

P.68

Poppy  
Aventures  
L'art de l'histoire  
MAG 100%

P.39

Radio+  P.2  
Liège 100% FM  
dab+  
LA RADIO DE VOS 20 ANS !  
bloc 12 B

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.

**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)

 MAG Wallonie



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

**Graphiste :** Graphi Bird - Mélanie Gillis - 0489/86 88 44 - [graphibird@gmail.com](mailto:graphibird@gmail.com)

# Radio+

en fm 106.1

dab+  
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

**2** Pour votre publicité : [info@radio-plus.be](mailto:info@radio-plus.be)



# EQUIP'AUTO PNEU

Jemeppe

Un mot, un geste,  
EQUIP'AUTO PNEU fait le reste !



Service : prise et remise à domicile

Rue R. Sualem 6 - 4101 Jemeppe-sur-Meuse

**04 235 66 18**

[marc.labasse@equipautopneu.be](mailto:marc.labasse@equipautopneu.be)

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



**Sur présentation du magazine :  
À l'achat de 4 pneus, une géométrie  
d'une valeur de 55€ offerte !**

## LE CONCEPT CATERHAM EV SEVEN préfigure la future voiture de sport légère électrique



Les rumeurs concernant une Caterham alimentée par une batterie circulent sur Internet depuis des années.

La société présente son concept EV Seven qui suit la même recette de base que les autres modèles de la gamme Seven, mais remplace le moteur à combustion par un groupe motopropulseur purement électrique.

Swindon Powertrain, qui fournit le moteur électrique et ses composants auxiliaires, aide Caterham

dans son développement. La puissance maximale du système est de 240 chevaux et 250 Nm de couple instantané. L'accélération de 0 à 100 km par heure prend environ 4,0 secondes, mais il n'y a aucun mot sur la vitesse de pointe du véhicule.

Caterham envisage la Seven électrique comme un jouet de piste, capable d'effectuer des sessions de conduite de 20 minutes, suivies de sessions de recharge de 15 minutes et de 20 minutes supplémentaires de plaisir sur piste. On serait probablement tenté de dire qu'un BEV n'est pas idéal pour une Seven 485. La masse totale du véhicule est d'un peu moins de 700 kg.

L'énergie électrique est fournie par une batterie de 51 kilowattheures avec une capacité utilisable d'environ 40 kWh. La société précise que la batterie dispose d'une réserve plus im-

portante que celle d'un véhicule électrique normal afin de pouvoir supporter en toute sécurité une utilisation exigeante sur circuit suivie d'une recharge rapide. En ce qui concerne la charge, la puissance de charge maximale en courant continu que l'EV Seven peut supporter est de 152 kilowatts.

D'autres nouveautés importantes pour une Seven sont le freinage régénératif et les étriers de frein à quatre pistons.

Malheureusement, Caterham déclare qu'elle n'a pas l'intention de mettre ce véhicule électrique en production. Il s'agira plutôt d'un «banc d'essai pour voir dans quelle mesure un groupe motopropulseur

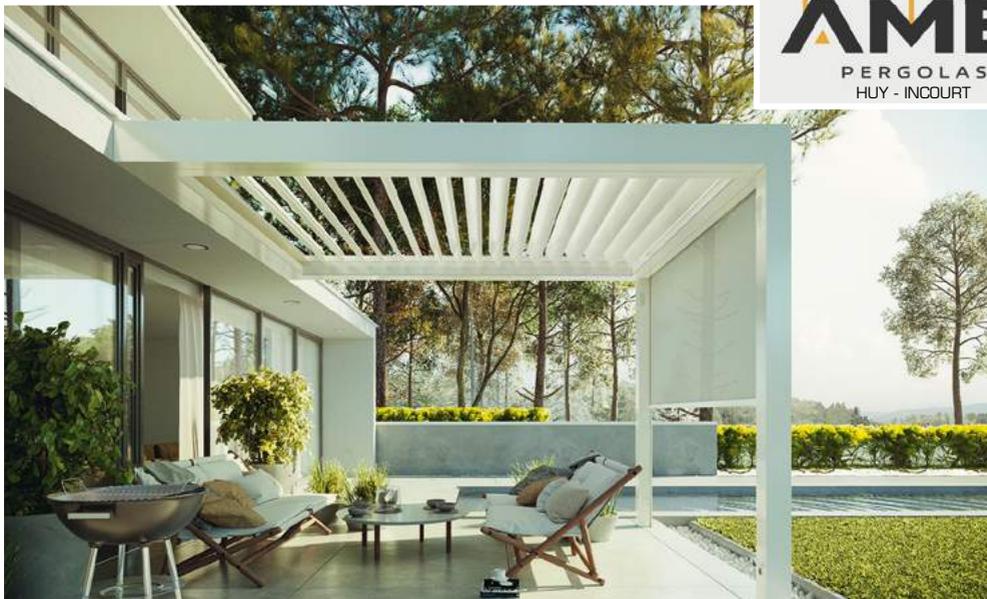
sera présentée au public lors du Festival de la vitesse de Goodwood, en juillet prochain. Un autre concept Caterham électrique sera dévoilé plus tard dans l'année.

LES ADO DE 13 ANS: OH MON DIEU, KEVIN IL EST TROP BEAU

KEVIN:



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



## PERGOLAS & PROTECTIONS SOLAIRES



Avenue de Beaufort, 9 - 4500 HUY - 085/25.25.13 - [info@ambpergolas.be](mailto:info@ambpergolas.be)  
**600m<sup>2</sup> d'exposition** Chaussée de Namur, 90 - 1315 INCOURT - 010/24.44.23

## Devenir écrivain est donc possible ?



Si l'on entend souvent dire que les jeunes ne lisent plus, s'il est vrai que des questions se posent sur l'âge moyen d'acquisition d'un niveau de lecteur acceptable, il est également vrai que les Belges continuent d'acheter des livres, avec un secteur paradoxalement en hausse dans les livres jeunesse et les bandes dessinées. Un secteur en croissance. Générant tout de même 270 millions d'euros de chiffre d'affaires. Et dans le monde : 30 milliards aux États-Unis, ou encore 11 mil-

liards pour l'Allemagne ou le Japon.

Un secteur qui se réinvente sans cesse, sur papier évidemment, sur scène aussi, ou sur écran qui lui offre secondes ou même nouvelles vies. Un secteur qui ne serait évidemment rien sans la fonction d'écrivaine ou d'écrivain.

### Passion ou Métier ?

Très vite une question se pose. Écrivain ou écrivaine, un vrai métier ? La réponse doit être nuancée. D'abord non, parce qu'il n'existe pas à proprement parler de poste de travail d'écrivain pour lequel des études et un entretien d'embauche suffiraient. Non toujours, parce qu'on continue à être écrivain une fois mort, ce qui est rarement le cas du métier de conseiller bancaire. En-

fin non, car très peu peuvent en effet en vivre.

## Devenir écrivain est donc possible ?

S'il existe des études de Littérature à l'université, dotée d'options Ecriture, Fiction ou Monde de l'édition, cela ne mène pas mécaniquement jusqu'au Goncourt. Quant à devenir écrivain, ce qui étonne c'est le nombre de personne qui déclarent, dans les sondages, avoir pensé écrire : 70%. 20% ayant même déjà passé le cap, et 4 % été jusqu'à envoyer un manuscrit à un éditeur. Des chiffres saisissants qui montrent bien la fascination comme la place que tient l'écriture dans la vie de nombreuses personnes. Des milliers de candidats et peu d'élus.

**Quand tu regardes  
les anges, secret  
story, les  
chtis...pendant 30  
minutes sans faire  
de bruit,  
tu peux entendre  
tes  
neurones se  
suicider**



*Lève-toi et  
brille !*

✧ ✧



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

**+32 4 222 99 22**

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

**FLYINLIEGE.BE** @ f



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**

## Qu'est-ce qu'une diète alimentaire ?



Pour être en bonne santé, perdre du poids, garder la forme... de nombreuses solutions existent. La diète alimentaire en fait-elle partie ? Qu'est-ce qu'une diète en réalité ? Quelle est la différence avec un régime ou un jeûne ? Quels sont les bienfaits d'une diète ? Les réponses et les conseils de Romina Courtaut, diététicienne-nutritionniste.

## C'est quoi une diète ? Quelle différence avec le régime ?

La diète est une absence temporaire totale ou partielle de nourriture (d'un aliment ou d'une catégorie d'aliments en particulier) pour des raisons médicales, hygiéniques ou personnelles.

Le régime, lui, est une modification de l'alimentation habituelle à des fins thérapeutiques ou pour satisfaire des besoins physiologiques plus spécifiques. Il va souvent être guidé par un professionnel de la santé qui va donner une prescription sur les changements alimentaires, pour le traitement d'une maladie par exemple. Il existe une vaste variété de régimes alimentaires.

«Un régime est accompagné par un professionnel de la nutrition dans le but de mettre en place une alimentation plus complète et durable sur le long terme, et adaptée aux besoins de chaque personne», explique Romina Courtaut, diététicienne-nutritionniste. «Certaines personnes adoptent un régime alimentaire particulier pour améliorer leur santé, notamment à la lumière d'antécédents médicaux. Les origines culturelles ou les préférences personnelles peuvent aussi influencer les choix. Votre dispensateur de soins vous a peut-être recommandé un régime particulier pour gérer un problème médical», explique la Fondation Coeur + AVC.

(suite page 10)



Rue de la centrale, 2 - 4000 Sclessin T1 - 1<sup>er</sup> étage

# 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](mailto:info@rougedupoivre.be) - [www.rougedupoivre.be](http://www.rougedupoivre.be)



JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

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

## SORTIES CINÉ



**La Pat' Patrouille:  
La Super Patrouille le Film  
Animation**

**4 octobre 2023**

Lorsqu'une météorite magique s'écrase sur Adventureville, elle donne à la Pat' Patrouille des pouvoirs, les

transformant en Super Patrouille ! Pour Stella, la plus petite membre de l'équipe, avoir des pouvoirs est un rêve qui devient réalité. Mais les choses dégénèrent lorsque Monsieur Hellinger, l'ennemi juré de nos amis, s'évade de prison et s'associe à un savant fou afin de voler et de s'accaparer ces nouveaux pouvoirs.



**3 Jours Max**  
Action,  
Comédie  
**25 octobre  
2023**

Rayane, policier maladroit, héroïque malgré lui dans 30

JOURS MAX, se trouve cette fois confronté à une situation des plus rocambolesques, sa grand-mère a été kidnappée par un cartel mexicain, et il a 3 jours max pour la libérer. Aux côtés de ses fidèles collègues, il va vivre des aventures extrêmes entre Paris, Abou Dabi et Cancún.



**Freelance**  
Action,  
Comédie  
**1 novembre  
2023**

Lorsque Mason décide de quitter l'armée

pour fonder une famille, il verra sa nouvelle vie interrompue par une mission à risques. Il est désigné pour accompagner une femme journaliste (Alison Brie) lorsqu'elle ira interviewer un dictateur peu recommandable. Lorsqu'un coup d'état militaire éclate pendant l'interview, les trois protagonistes n'ont d'autre choix que de fuir ensemble.

Quelle est la différence avec le jeune intermittent ?

Le jeûne est la privation volontaire ou non de toute nourriture. Les raisons peuvent être d'origine médicales, culturelles, religieuses...

Pendant le jeûne total, on ne peut consommer ni des aliments ni des boissons. Pour cela, il doit être supervisé et ne peut être réalisé sur une longue durée ;

Le jeûne intermittent quant à lui, consiste à alterner des périodes de prise alimentaire et des périodes de restriction plus ou moins longues. On peut donc consommer partiellement des aliments et boire de l'eau.

Diététique : pourquoi faire une diète alimentaire ? Quelles sont les raisons ? Les termes 'diète' et 'régime' sont très souvent associés dans le langage courant, même si l'on utilise beaucoup plus souvent le terme 'régime'. Il existe donc cette idée que la diète et le régime sont toujours associés à la perte de poids. Mais ce n'est pas forcément le cas : les raisons peuvent être diverses !

Par exemple, il est recommandé de suivre une diète spécifique avant de passer un examen médical comme une coloscopie : «il s'agit d'une prescription précise pour un moment donné, et lorsque l'examen est terminé, après la période de diète on va reprendre une alimentation normale».

La diète n'est donc pas forcément un régime alimentaire dont le but est la perte de poids. Cela peut aussi être un geste bien-être ou une prescription médicale. Beaucoup de spécialistes la recommandent cependant pour désintoxiquer l'organisme : on entend beaucoup parler des diètes hydriques, sportives ou pour désacidifier l'organisme, qui accumule les toxines au point que les différents organes «filtres» que sont les reins, le foie, les intestins, la peau et les poumons finissent par être saturés.



# 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>

## L'alimentation est-elle vraiment notre première médecine ?



Comment faire pour maigrir ou être en bonne santé : le rééquilibrage alimentaire. Les mots diète et régime renvoient à cette notion de restriction alimentaire. Mais attention, «ne croyons pas qu'il faille être en restriction alimentaire pour être en bonne santé !», avertit Romina Courtaut. «Il ne faut pas diaboliser l'alimentation, mais plutôt améliorer sa qualité nutritionnelle».

Pour améliorer l'alimentation de tous les jours, éviter des pathologies ou les maladies chroniques, ou encore être en forme (améliorer le sommeil, la digestion...), «il est davantage recommandé de réajuster un rééquilibrage alimentaire,

ou bien de faire des changements alimentaires guidés par un professionnel de santé, afin d'incorporer des aliments qui soient plus sains ou plus intéressants en terme nutritionnels (légumes légumineuses, fruits, noix, amandes, bonnes graisses...)».

Manger équilibré et faire du sport. Il n'y a pas de secret : l'activité physique, même douce, couplée à une alimentation équilibrée, participe au bon maintien de l'organisme et permet de garder la forme et de favoriser la perte de poids.

### Monodiète : quelle différence avec les autres modes alimentaires ?

La monodiète, appelée aussi cure lorsqu'elle se pratique une fois par an durant une semaine, repose sur l'utilisation exclusive d'un aliment (sous forme crue, cuite ou de jus). «C'est une pratique alimentaire qui consiste à ne manger qu'un seul aliment ou qu'un seul type d'aliments à volonté (souvent accompagnés d'eau et d'autres boissons pour

rester hydraté.e). La monodiète est le plus souvent pratiquée sur une durée assez courte (quelques jours à une semaine en général)», indique la diététicienne.

Quelques bienfaits de la monodiète. Réputée, la cure de raisin favorise le fonctionnement du côlon et combat l'anémie durant le changement de saison été-automne. Mais on peut aussi faire des cures d'autres aliments: carottes, fraises ou pommes – chaque légume et chaque fruit ayant des propriétés particulières sur les différents organes du corps. La cure de carottes est recommandée contre les rhumatismes ; La cure de fraises est diurétique, laxative, antigoutteuse et anti-rhumatismale, car elle contribue à l'élimination de l'acide urique. Elle régularise en outre le fonctionnement du foie et draine la vésicule biliaire; La cure de céleri, riche en potassium et en sodium, aide à diminuer la pression sanguine et agit sur les reins, contre le diabète et l'ostéoporose.

Lève-toi et brille !

TE PLUS ACCOMPAGNER  
DE GRANDES CHOSES

Un très rare photo de Jeanne Calment enfant, avec Michel Drucker. 😊





# UNE INSTITUTION DES BOULETS LIÉGEOIS



Rendez-vous  
Quai sur Meuse 17  
4000 Liège

04 222 21 34

ON NE PASSE  
PAS A LIEGE  
SANS MANGER  
CHEZ LEQUET !



RESTAURANT  
**CAFÉ LEQUET** 13  
QUAI SUR MEUSE 17 - LIEGE



### COMMUNE DE CRISNEE

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

Plus d'infos rendez-vous sur :

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



### COMMUNE D'OREYE

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

Plus d'infos rendez-vous sur :

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



## Bourse aux jouets 12 novembre 2023

La Commune de Crisnée organise une bourse aux jouets le dimanche 12 novembre de 10h00 à 16h00.

Taille des emplacements : une table de 2,20m

Uniquement sur inscription.

 12 novembre 2023

 De 10h00 à 16h00

 Emplacement gratuit

 Hangar communal, Rue du Soleil 1, 4367 Crisnée

 Infos : Myriam Tombeur (0474/58.85.69)  
ou Alain Materne (0486/85.10.13)

 Réservation auprès du service population au 04/229.48.00



PIZZERIA  
RESTAURANT  
TRAITEUR

Grand'Route 63/6 • 4367 Crisnée

Tél: 04/370 00 81

Le restaurant ouvre de 12h00 à 14h00  
et 17h30 à 22h00  
fermé le lundi, mardi et samedi midi



Plats à emporter, voir 

**AUTOMOBILE**

**MIKE** & Fils

ACHAT - VENTE - PLAQUES

**0494 12 12 25**

**ACHAT - VENTE  
ECHANGE DE VOITURES**

**Prestation plaques Z et contrôle technique.**

**Nous achetons et vendons des véhicules d'occasion au meilleur prix  
et nous nous occupons de passer vos voitures au contrôle technique.**

**Le CARPASS de chaque auto est disponible sur notre page  
2ememain.be**

**www.automobile-mike.be**

## Tendances 2023 : ces chaussures stylées ont remplacé les baskets blanches et sont absolument partout



Bien que l'on soit toujours autant accro aux baskets blanches, on remarque qu'une autre paire est en train de leur voler la vedette. Toujours plus stylées, ces chaussures sportswear ont tout à faire dans notre dressing !

Et si on trouvait une alternative aux baskets blanches ? Depuis l'avènement des Stan Smith d'adidas, les modèles de sneakers immaculées font littéralement partie de nos basiques du quotidien. Elles sont pratiques, confortables, vont avec tout et bon nombre de

modèles sont vraiment stylés, à l'instar des AF1 de Nike ou même des Converse All Star blanches. Mais depuis 2022, les baskets blanches semblent céder leur place à une autre paire de sneakers, tout aussi trendy, et que l'on n'est pas prêt de voir disparaître des radars mode.

Les baskets vertes remplacent les sneakers blanches

Sur toutes les couleurs qui auraient pu varier du blanc, on n'aurait clairement pas parié sur le vert il y a quelques années. Le noir ou les camaïeux de beige auraient été bien plus logiques pour être portés avec tous nos vêtements colorés ou à motifs. Et pourtant, les teintes neutres s'en vont pour faire place à une autre teinte bien pigmentée, à savoir le vert. La tendance a commencé avec le modèle de New Balance 550 qui a rendu folles toutes les it-girls en 2021 et dont le modèle en collaboration avec Aimé Leon Dore a été très vite sold-out. D'abord en petite touche sur cette paire de baskets blanche puis plus

prononcé sur le modèle 530 de la même marque; sur les Medalist d'Autry ou plus récemment sur les Samba d'adidas, le vert porté sur des sneakers rétro a la cote. Peu à peu, la couleur s'étend sur toute la chaussure et l'on porte le vert comme une nuance neutre. Notre meilleur exemple ce sont les Campus vertes d'adidas avec leur forme citadine et leur matière façon veau velours. Les Old Skool de Vans, les Dunk de Nike, les Harrier de Gola... les baskets vertes sont partout et se combinent surtout avec tout. Même avec une tenue colorée, elles passent pour un basique qui rehausse le style plutôt que de trancher. Leur petit côté vintage ajoute même du caractère au look. Mais attention, les baskets vertes sont souvent foncées. Du vert anglais, bouteille, sapin ou impérial sont à préférer à l'anis, au vert menthe ou encore au citron que l'on portera plutôt sur des sandales aux coloris acidulés.

## J'ai offert une piñata aux enfants du quartier



Soyez la  
personne que  
vous avez  
toujours rêvé  
d'être

— *Chez Viny* —

Friterie - Restaurant



**Horaires :**

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

**Adresse :** Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

**019 65 54 21**

Plats à emporter, voir 



# LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79  
4360 OREYE

**LIVRAISON  
DE MAZOUT,  
HUILES,  
PELLETS**



**P**ALLEN  
ALMAZOUT

**019 67 71 07**

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

**Préparez votre séjour à Bruxelles ! Les incontournables :** Bruxelles a du caractère et c'est bien entendu la ville incontournable où aller en Belgique. Il vous faudra un week-end, voire plus pour la visiter et nous vous conseillons les points d'intérêts suivants:

**L'Atomium**

Vous pourrez entrer et déambuler dans les boules de l'Atomium : la réplique d'un atome agrandi à 165 milliards de fois. Il a été construit à l'occasion de l'Exposition Universelle d'incarner la modernité.

**Le Domaine de Laeken**



À proximité, vous pourrez faire une pause pour un pique-nique dans le vaste parc public de Laeken tout

en profitant de la vue sur l'Atomium.

Tradition belge : chaque été, le Palais Royal de Laeken ouvre ses portes gratuitement au public. Vous visiterez la véritable résidence du Roi Philippe ainsi que les fameuses Serres de Laeken.

**Mini-Europe**

Au pied de l'Atomium, Mini-Europe sera le lieu idéal où aller en Belgique pour apprendre et réviser rapidement les grands monuments européens.

**La Grande-Place**

Le centre historique, culturel et commercial de la capitale est aussi un joyau d'architecture où aller en Belgique en amoureux. Ne manquez pas de vous asseoir en terrasse pour un verre ou un dîner romantique.

D'autre part, nous vous invitons vivement à découvrir les différents bâtiments avec un guide. Celui-ci vous emmènera ensuite dans les petites ruelles du centre à la recherche d'une célèbre statue...



**Manneken Pis**

Malgré sa petite taille, le garçonnet effronté est devenu l'un des symboles de la capitale. Son histoire floue s'est entourée de légendes au fil des siècles. Un passage s'impose pour raconter l'anecdote à vos amis quand vous rentrez de séjour.

**Le musée du chocolat**

Le Choco Story vous fera découvrir toute l'histoire du cacao. Vous assisterez à une démonstration en direct par un maître chocolatier et pourrez déguster de délicieux chocolats au cours de votre visite. Par ailleurs, nous vous recommandons également d'aller découvrir les boutiques des grands chocolatiers belges sur la Place du Grand Sablon.

*Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais.*

**Ce chien est entraîné à chercher les gens qui perdent du temps sur Facebook...**

*L'gros bon sens*

# TAVERNE L'ARNICA

94/1 chaussée verte - 4367 Crisnée

**04 266 49 97**

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



**DAMIEN  
CAMBRON**

**TERRASSEMENT - AMÉNAGEMENT**

rue Louis Maréchal 144  
4360 Oreye  
cambron.damien@gmail.com  
**0493 92 79 58**

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



**Location CONTAINER**  
*pour travaux, transformations  
encombrants, déchets verts*

**Débouchage ÉGOUT**

**Vidange FOSSE SEPTIQUE**  
**LEBON-VIDANGE**  
**0475 28 62 33**

Chaussée Verte, 160 - 4470 Dommartin  
SAINT-GEORGES

**Recette : Snickers healthy****INGRÉDIENTS :**

> Pour 12 minis-snickers

**La pâte/nougat :**

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

**Le caramel de dattes et PB:**

- 80 g de dattes dénoyautées
- 70 ml de jus d'amandes
- 80 g de peanut butter
- 1 cà moka d'arôme vanille
- 1 pincée de sel
- 10-15 g de cacahuètes entières (+- 1 petite poignée)

**L'enrobage :**

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

**PRÉPARATION :**

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

**La pâte/nougat:**

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

**Le caramel de dattes et PB:**

- Mixer les dattes (coupées en petits morceaux pour faciliter) avec le lait d'amandes + arôme vanille + pincée de sel
  - Ajouter le peanut butter et les cacahuètes
  - Disposer ce caramel au dessus du nougat
  - Mettre au congélateur pour min 2h
- L'enrobage au chocolat :**
- Découper 12 rectangles
  - Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco dans un petit bol (ou au micro-ondes en mélangeant)
  - Tremper les rectangles 1 par 1 dans le chocolat et les disposer sur du papier sulfurisé ou faire couler du chocolat par dessus.
  - Avec un pinceau de cuisine et je le badigeonne
  - On laisse prendre au frigo / congélateur pour les conserver ... et on déguste !!
  - Tellement bons... Mais ça demande du temps : Il faut être patient
- <https://simplymorane.com/>



# Équipe du jour

# Équipe de nuit



07:00 - 19:00



19:00 - 07:00

Tu es unique.  
Ne l'oublie  
jamais.



Grand Route, 70

**OREYE**

taverneslescale@voo.be

Mr et Mme Ryckmans P. - Zabeau D.

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

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

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

Titres-services

N° d'agrément : 05208



☎ 0497/ 638 929

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

🌐 [www.la-perle-rare.org](http://www.la-perle-rare.org)

✉ [pascale.bellemans@proximedia](mailto:pascale.bellemans@proximedia)

21

# Waremmme

## COMMUNE DE WAREMME

rue Joseph Wauters, 2  
4300 Waremmme

019 67 99 00  
info@waremmme.be

### «Souper spaghetti + blind test»

Notre brigade de chefs volontaires vous concoctera un délicieux souper spaghetti.

Bolognaise ou 4 fromages  
Blind Test enflammé

#### Quand ?

28/10/2023 à pd 18h

#### Où ?

Athénée Royal de Waremmme,  
rue du Casino 4

#### Téléphone du contact

0494/60.16.26 ou  
0474/64.91.14

### «Raclette tirée des Bettos»

#### Quand ?

18/11/2023 à pd 18h

Evenement à retrouver sur  
Facebook

#### Où ?

Salle «Les Bettos»,  
rue Mulhoff 70

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

## Pourquoi arrêtez de liker des ""gags"" qui incluent des enfants sur Tiktok ?



Tiktok se voit inondé de vidéos humiliantes d'enfants. Et si, à première vue, ces gags font sourire, ils devraient toustes nous insurger, ou tout du moins nous faire scroller plus bas dare-dare. Tellement bons ...

### Un tas de challenges humiliants

Alors, oui, parfois, les enfants rigolent (sans doute par mimétisme), mais souvent, leur stupéfaction donne lieu à des grimaces, voire des sanglots, qui — une fois passé l'aspect humoristique de ce challenge — ont de quoi briser

le cœur. Mais ce n'est pas la seule 'trend' basée sur la confusion d'un enfant. Tiktok et sa communauté aiment aussi lancer des tranches de fromage sur le visage des bébés, s'étaler du Nutella partout en faisant passer ça pour des excréments ou encore, plutôt dans l'année, faire semblant d'avoir mangé tous les bonbons récoltés au Carnaval... L'idée étant chaque fois de capturer les réactions des enfants, parfois sur des tout, tout petits. On vous montre quelques exemples — il y en a des milliers...

### Flagrant délire d'adultisme

Difficile de regarder ces vidéos sans avoir des hauts le cœur. Outre la question du droit à l'image et du risque de harcèlement voire de pédocriminalité, il y a celle de la violence : on y voit des enfants aux regards affolés, qui semblent être appréhendés comme des machines à buzz par leurs parents, plutôt qu'à des êtres sensibles à part entière. Ils semblent mis au

service d'adultes mus par le désir de faire rigoler la galerie, voire de passer le temps. Ces actes sont de la maltraitance, certes légère, mais qui instaure un climat d'humiliation, où l'adulte se montre supérieur à l'enfant, qui, lui, est piégé et sans défense (tout en étant filmé à son insu). En banalisant ce genre d'actes, et en le tournant à la rigolade, on fait aussi passer le message que le non-respect est acceptable, tout comme l'absence de consentement chez l'enfant. Cette pratique à un nom: l'adultisme, soit, en psychologie, une croyance qui réduit un enfant au statut de propriété de ses parents et non pas de sa propre personne. Quand on fait avec un enfant quelque chose qu'on ne se permettrait pas avec un adulte, c'est de l'adultisme.

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



# PIZZERIA TRATTORIA



Plats à emporter, voir 

rue Saint-Eloi 211 à Waremme

## 019 33 12 31

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

Ouvert  
du mercredi au dimanche  
de 12h à 14h  
et de 18h à 22h

Fermé lundi, mardi et samedi midi

## SPRL LISTREZ MOTOR



Chaussée Romaine 107  
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



TERRASSEMENTS  
LOCATION DE CONTAINERS

0477/96.02.67 [WWW.TPJ.BE](http://WWW.TPJ.BE)

4300 Waremme

## Burger de bœuf et chicons caramélisés accompagnés de pommes de terre au four et d'une salade verte

Huile d'olive vierge extra  
1/2 cs Huile d'olive vierge extra  
1/2 cs Miel  
1 cs Mayonnaise [végétale]  
Poivre et sel

### Instructions

**1** Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et préchauffez le four à 220°C. Lavez soigneusement les pommes de terre, coupez-les en rondelles de 1/2 cm et faites-les cuire 5 minutes dans la casserole. Pendant ce temps, taillez le chicon en quartiers dans la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.

**2** Égouttez les pommes de terre, épongez-les avec de l'essuie-tout et étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de 1/2 cs d'huile d'olive par personne. Enfourez-les 20 minutes.

*Le saviez-vous ?* Les pommes de terre sont excellentes pour la

santé. Elles contiennent en effet beaucoup de fibres et de vitamines (B6, B11, C) mais aussi du potassium. Celui-ci favorise une bonne tension artérielle ainsi que le bon fonctionnement de vos nerfs et de vos muscles.

**3** Pendant ce temps, faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse (ou grande poêle) à feu vif et saisissez-y le chicon 1 minute de tous les côtés. Baissez le feu, saupoudrez de sel et de poivre et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes à couvert.

**4** Pendant ce temps, faites chauffer l'autre poêle à feu vif et grillez les graines de courge à sec, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Dans le saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez. Mélangez la salade à la vinaigrette.

**5** Lorsque les pommes de terre et le chicon sont presque prêts, faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-doux et cuire le burger environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Salez, poivrez et laissez reposer 1 minute. Portez le feu des chicons sur vif, ajoutez-y le miel et faites caraméliser les chicons 2 minutes (voir conseil). Retournez doucement à mi-cuisson.

*Conseil :* Si vous préparez cette recette pour des enfants, goûtez le chicon avant de servir et ajoutez du miel s'il est trop amer.

**6** Servez le chicon, les pommes de terre et le burger sur les assiettes. Accompagnez de la salade et de mayonnaise. Garnissez la salade des graines de courge.

*Le saviez-vous ?* Ce plat contient plus de 250 g de légumes, soit plus des A.J.R. Une portion vous apporte une bonne dose de fer, de calcium, de vitamine C et de plusieurs vitamines B. [www.hellofresh.be](http://www.hellofresh.be)



### Ingrédients :

250 g Pomme de terre  
1.5 pièce(s) Chicon  
10 g Graines de courge  
(Peut contenir Arachides, Fruits à coque, Graines de sésame)  
30 g Mesclun  
1 pièce(s) Burger Meatier  
(Contient Moutarde Peut contenir Lait (contient du lactose), Œuf, Céleri, Soja, Gluten, Graines de sésame)  
1/4 cc Moutarde  
1 cs Beurre [végétal]  
1/4 cc Vinaigre de vin blanc  
1/2 cs Huile d'olive

Tout est possible à qui  
rêve, ose, travaille  
et n'abandonne  
jamais.



# Table Bouddha

Restaurant chinois avec cuisine ouverte



Terrasse  
(ouverte selon l'humeur du temps)  
et salle climatisée



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

**019 33 05 03**

Réservation [tablebooker.be](http://tablebooker.be)

Plats à emporter  
voir site internet

 [table bouddha.be](https://www.facebook.com/tablebouddha)

Rue Saint-Eloi, 36B

4300 Waremme

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



**Carrosserie Waremienne**

REPARATEUR TOUTES MARQUES

## Contact

tel: 019 32 23 99

mail: [car.waremienne@skynet.be](mailto:car.waremienne@skynet.be)

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

Rue Edmond Leburton 45b

4300, Waremme, Liège,

## Heures d'ouverture

Lundi: 8:00 - 17:30

Mardi: 8:00 - 17:30

Mercredi: 8:00 - 17:30

Jeudi: 8:00 - 17:30

Vendredi: 8:00 - 15:30

Samedi: sur rendez-vous

Dimanche: fermé



shop  
& go



Chaussée Romaine, 210  
4300 Waremme

Tél/fax : 019/32.41.85



## En Chine, on peut payer désormais avec la paume de sa main



Il existe dorénavant un système de reconnaissance des paumes de la main pour effectuer des paiements avec WeChat.

On se croirait presque dans un épisode de Black Mirror ! En Chine, les habitants de Pekin peuvent désormais payer leur trajet en métro en scannant leur main. Selon le South China Morning Post, "la reconnaissance

d'une empreinte de paume unique déclenche un paiement automatique via le compte WeChat de l'utilisateur".

### Comment ça marche?

Selon Tencent, l'utilisateur doit d'abord scanner la paume de sa main via l'une des machines installées dans les stations de métro pour que celle-ci soit reliée à son compte WeChat. Le service n'est disponible que pour les résidents chinois avec une identité préalablement vérifiée pour le moment. Une fois enregistré, le passager peut ainsi scanner sa main dans

toutes les stations munies du dit scanner.

Les responsables de la technologie expliquent vouloir améliorer l'efficacité et simplifier l'expérience des passagers.

Bien entendu, si les paiements ne sont disponibles que pour les transports en commun pour le moment, WeChat prévoit d'étendre son utilisation à d'autres endroits tels que les bureaux, les campus, les points de vente au détail et les restaurants à l'avenir.

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



**À QUEL ÂGE UN SAC À DOS  
DEVIENT-IL UN SAC ADULTE?**

*Ton chemin est plus  
important que ta vitesse*



### Fine cuisine thaïlandaise

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

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

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

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



INSTITUT DE BEAUTÉ  
*Dominique Lange*



SOINS CORPS  
SOINS VISAGE  
PÉDICURE MÉDICALE  
MAQUILLAGE PERMANENT  
ONGLERIE  
POSE DE CIL À CIL



Rue du Baloir 13  
4300 Waremmes

019/33 07 04

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

[www.institutdebeaute-waremme.be](http://www.institutdebeaute-waremme.be)

du mercredi au vendredi de 8h à 18h  
le samedi de 8h à 16h  
mardi sur RDV



Un petit garçon rentre de l'école tout triste :

- Les autres ils m'ont dit que j'avais de grandes oreilles... 😞
- Faut pas les écouter, mon lapin !

Temps et Or

BIEN PLUS QU'UNE  
HORLOGERIE  
BIJOUTERIE

[tempsetor.be](http://tempsetor.be)

Ouvert tous les jours

32, rue J. Wauters - 4300 Waremmes

019 32.64.10 - [www.tempsetor.be](http://www.tempsetor.be)

Fermé les lundis



# LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET sprl

**37**  
ans  
d'expérience

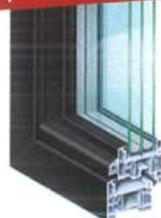
Fabricant de **châssis et portes en PVC**  
**Primes Région Wallonne**

Nouveau  
profil 76mm



**KÖMMERLING®**

*Un bel héritage.*



**FABRICANT  
GARANTI  
SELECT**



**Tous vos projets sont conçus  
et réalisés en nos ateliers**

2000760078/58-B

TEL. 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74 • FAX 019 69 86 00  
10A, rue du Canivet - 4280 AVIN-HANNUT - jacques.geuquet@skynet.be



Véhicules d'occasion  
Entretiens & Réparations  
Pneus  
Pièces détachées

**Andy-Car, spécialiste  
en véhicules d'occasion**

Route de Namur, 153  
4280 Avin (Hannut)

Tel: 019/63.50.15

Tel: 0475/75.27.45

Email: andycar@skynet.be

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



**Volailles de Berloz**

Vente volailles - Aliments - Pellets

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

Contactez-nous :

0475 68 24 82

voldidber@hotmail.com

route de Hesbaye 1,  
4250 Geer

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



## SORTIES CINÉ

**The Marvels***Action, Aventure***8 novembre 2023**

Carol Danvers, alias Captain Marvel, doit faire face aux conséquences imprévues de sa victoire contre les Krees. Des effets inattendus l'obligent désormais à assumer le fardeau d'un univers déstabilisé. Au cours d'une mission qui la propulse au sein d'un étrange vortex étroitement lié aux actions d'une révolutionnaire Kree, ses pouvoirs se mêlent à ceux de Kamala Khan - alias Miss Marvel, sa super-fan de Jersey City - et à ceux de sa « nièce », la Capitaine Monica Rambeau, désormais astronaute au sein du S.A.B.E.R. D'abord chaotique, ce trio improbable se retrouve bientôt obligé de faire équipe et d'apprendre à travailler de concert pour sauver l'univers. Un seul nom pour cela : «The Marvels» !

**The Hunger Games***Action, Science-Fiction***15 novembre 2023**

Le jeune Coriolanus est le dernier espoir de sa lignée, la famille Snow autrefois riche et fière est aujourd'hui tombée en disgrâce dans un Capitole d'après-guerre. À l'approche des 10ème HUNGER GAMES, il est assigné à contrecœur à être le mentor de Lucy Gray Baird, une tribut originaire du District 12, le plus pauvre et le plus méprisé de Panem. Le charme de Lucy Gray ayant captivé le public, Snow y voit l'opportunité de changer son destin, et va s'allier à elle pour faire pencher le sort en leur faveur. Luttant contre ses instincts, déchiré entre le bien et le mal, Snow se lance dans une course contre la montre pour survivre et découvrir s'il deviendra finalement un oiseau chanteur ou un serpent.

**Aquaman et le Royaume Perdu***Action, Science-Fiction***20 décembre 2023**

Ayant échoué à vaincre Aquaman la première fois, Black Manta, toujours animé par le besoin de venger la mort de son père, ne reculera devant rien pour finalement l'éliminer. Cette fois-ci, Black Manta est plus redoutable que jamais, maîtrisant le pouvoir du mythique Trident Noir, qui libère une force ancienne et malfaisante. Pour le vaincre, Aquaman fera appel à son frère emprisonné, Orm, l'ancien Roi de l'Atlantide, pour former une alliance improbable. Ensemble, ils devront mettre de côté leurs différences afin de protéger leur royaume, sauver la famille d'Aquaman, et empêcher la destruction irréversible du monde.

# TROC

Hannut

## Vide maison

Ouverture début novembre

Magasin ouvert  
du mercredi au lundi  
de 10h à 18h

Rue de Huy 103 B  
4280 HANNUT

0474 42 38 57  
0493 35 81 40

videmaisontintin@gmail.com



Vide maison

Remise en état jardin

Déménagement

Service lift

Enlèvement métaux

Nettoyage maison  
après décès - succession  
diogène - insalubre

Transport divers

## Travail effectuée par le patron dans un délai rapide

**AG PNEU**  
HANNUT

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

*Elle & Lui création*  
Coiffure

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

Rue Albert 1<sup>er</sup>, 53  
4280 Hannut  
019/51 27 57

**Elle & Lui Esthétique**  
Bouvier Manon  
53, rue albert 1 er Hannut  
0475249297

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

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

31



## COMMUNE DE ST-GEORGES/MEUSE

Rue Albert 1er, 16

4470 Saint-Georges-sur-Meuse

04/259.92.50

info@saint-georges-sur-meuse.be

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



## COMMUNE D'AMAY

Chaussée Freddy Terwagne, 76

4540 AMAY

+32(85)/830 800

administration.communale@amay.be

Plus d'infos rendez-vous sur :

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

## La nuit des sorcières

Venez à nouveau frissonner à la 15e nuit des sorcières du Château de Jehay !

Oserez-vous emprunter les sentiers de l'étrange et affronter nos monstres et nos fantômes ?

Animations terrifiantes, spectacles, concerts ...

Entrée AVEC balade contée

Adulte : 10 euros

De 7 à 12 ans : 7 euros

Moins de 7 ans : 1 euro

Entrée SANS balade contée

Adulte : 8 euros

De 7 à 12 ans : 5 euros

Moins de 7 ans : 1 euro

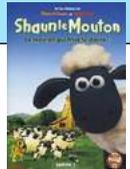
Quand ? 20/10/2023 à pd 17h

Où ? Château de Jehay, 1 rue du Parc

<https://www.provincedeliege.be/fr/node/10536>



## Cinéfamilles – "L'incroyable Noël de Shaun le mouton"



«L'incroyable Noël de Shaun le mouton»

De Steve Cox – Bêêêe nuit de Noël

Cette année, Noël devrait être parfait !

Sauf qu'avec Shaun et son troupeau d'amis rien ne se passe jamais comme prévu...

Un programme de deux courts-métrages «Shaun, l'échappée de Noël» et «Joyeux Noël, Timmy !»

À partir de 3 ans

Prix : 5,00€

Quand ? 17/12/2023 de 15:00 à 16:00

Où ? Cinéma Les Variétés, Rue Entre-deux-Tours 2

Téléphone du contact +32 (0) 85 31 24 46

# Lotto Quine de la Pinsonnière



Ouvert tous les mardis soir  
début du jeu à 19h  
Ouverture des portes à 17h30  
Petite restauration et softs disponibles

Bd. des Combattants 77, 4470 St-Georges  
s/meuse

**Réservation : 0494 12 12 25**

*Chauffage & sanitaire*  
**TRAMONTE**  
*& fils*



*Techniciens agréés*  
Rue du Docteur Renard 2A - 4540 Amay

Entretien & dépannage  
Chaudière mazout & gaz  
Sanitaire  
SDB

**Tél/Fax: 085/31.45.30**  
**GSM: 0479.75.92.53**

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

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

 **Chauffage Tramonte & Fils sprl**

**SERVICE  
DÉPANNAGE**



**Jordan Duchesne**

**0493 65 59 78**

Verlaine

mail : [jordanduchesne@hotmail.com](mailto:jordanduchesne@hotmail.com)

Devis gratuit

## Logements insolites près de Liège

### Dormir sous tente

Le Domaine de Bra, situé à Lierneux, en plein cœur des forêts ardennaises, propose plusieurs offres pour vos événements (mariage, enterrement de vie de jeune fille/garçon, ou encore team building), ainsi que des logements. Nous apprécions particulièrement les quatre tentes disposées dans le jardin. Un endroit idéal pour une nuit ou un week-end en amoureux. En été, l'endroit est parfait pour trouver un petit coin de fraîcheur, en hiver, on y retrouve l'esprit coo-ning que l'on aime tant.

Les lieux disposent d'une terrasse couverte et chauffée de 130 m<sup>2</sup> sur laquelle on aime se prélasser après une balade dans les environs ou une longue journée de travail. L'espace wellness privatizable, avec son jacuzzi et son sauna, est la cerise sur le gâteau

indispensable pour se détendre. Les vendredis et samedis soir, on profite du restaurant (du moins, quand celui-ci n'est pas fermé).

Il y a également des activités sur mesure: virées en buggy, en VTT à assistance électrique ou à trottinettes électriques, balades en forêt, course d'orientation, etc.



Le Domaine de Bra se situe à Sur les Fâts 33, 4990 Lierneux. Pour deux personnes, comptez entre 92 et 175 euros la nuit, petit-déjeuner inclus, en fonction du nombre de jours et des disponibilités. Plus d'informations et réservation sur le site [www.domainedebra.be](http://www.domainedebra.be).

### Dormir à la belle étoile

Sleep in a Bubble est situé à Wanze, non loin de Huy. Ce logement insolite, qui prend la forme d'une bulle transparente installée sous un chêne, face à un champ, a vu le jour en 2014, à l'initiative du couple formé par Colette et Luc. Chez eux, on est accueilli comme des amis, en toute simplicité. C'est d'ailleurs ce qui caractérise aussi la bulle installée à côté de leur propriété. Contrairement à d'autres offres du genre, Sleep in Bubble dispose de sa propre salle d'eau. On y retrouve une toilette sèche et une baignoire sans raccordement d'eau pour une petite douche à l'ancienne.

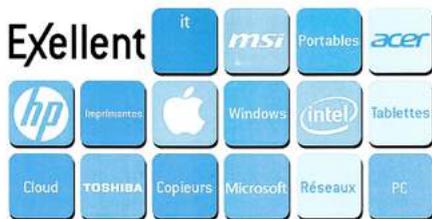
Au-delà du fait de dormir dans un logement insolite, Colette et Luc proposent une expérience totale. On se rend chez eux, on s'installe dans la bulle, et on n'en bouge plus de la soirée, si ce n'est pour profiter de la terrasse. Pour ce faire, le couple offre à ses invités la possibi-

(Suite page 36)

*Il n'est jamais trop tard  
pour repartir sur une  
nouvelle voie !*

## LA CLE POUR AVOIR UN BEAU SOL





## DGS Informatique

C'est :

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

Chaussée Verte, 98/02

B-4470 Saint-Georges s/Meuse

Tél : 04/252 87 72

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

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

## Le Temple de la Beauté

rue Joseph Wauters, 31  
4540 Amay

085/31.51.47



Subliens  
Sublimez votre corps  
Institut de Beauté Mixte

Sur rendez-vous  
uniquement  
du lundi  
au samedi

Nocturne  
le jeudi

Rue Joseph  
Wauters, 41 Amay  
0472 09 50 27

un repas décliné en deux menus (découverte ou végétarien). On peut aussi commander un petit-déjeuner et toutes sortes d'extras tels qu'une bouteille de vin ou de champagne, un gâteau, et même un massage. Tout est mis en œuvre pour que l'on se sente bien!



Sleep in a Bubble se situe rue Lucien Dupagne 25a, 4520 Antheit. Pour deux personnes, comptez 160 euros la nuit les vendredis, samedis, les veilles et les jours fériés, ainsi que durant les congés scolaires, 130 euros le dimanche, et 140 euros du lundi au jeudi. Une réduction de 20 euros s'applique dès la deuxième nuit. Plus d'informations et réservation sur le site [www.sleepinabubble.com](http://www.sleepinabubble.com).

### Dormir dans les arbres

Dormir dans une cabane dans les arbres, c'est un peu le rêve de tous les enfants. Une fois adulte, on aime toujours autant l'idée de séjourner à plusieurs mètres du sol, la tête à la cime des arbres. C'est justement ce que propose la Cabane du Bois Dormant, située à quelques minutes de Spa. Les promesses sont le calme et la sérénité, dans une ambiance de voyage autour du monde. Une fois lové dans la cabane, on en oublie même les habitations et la route à proximité, comme si l'on était seul au monde.

Loger à la Cabane du Bois Dormant, c'est l'occasion de passer un séjour hors du temps dans les airs, en compagnie de son amoureux-euse ou d'une amie, mais aussi de découvrir la région des Ardennes belges. Au pied de la cabane, commence un sentier, idéal pour une petite balade en forêt.

Lorsque vous réservez une nuitée ou plus, le petit-déjeuner est inclus, mais vous pouvez ajouter des prestations comme un massage relaxant, un plateau de fromages et/ou de charcuteries de la région, ou des fruits de mer, une location de VTT électrique ou de véhicules de collection en partenariat avec Road Vintage Experience.



La Cabane du Bois Dormant se situe avenue Peltzer de Clermont 26, 4900 Spa. Pour deux personnes, comptez 175 euros la nuit (du dimanche au jeudi) et 200 euros la nuit les vendredis, samedis et veilles de jour férié. Plus d'informations et réservation sur le site [www.lacabaneduboisdormant.be](http://www.lacabaneduboisdormant.be).

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

## Quand tu baisses le volume dans la voiture pour mieux voir les adresses



*Vous ne serez pas toujours motivé. Il faudra alors être discipliné.*

# Troc.com

Amay

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

Find us on 

RABOZ.Ph



34  
ans

Patrons sur chantier

SPRL PHILIPPE & FILS

Terrassements

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



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



**TOITURES - BARDAGES  
ISOLATIONS**

[www.vd-toitures.be](http://www.vd-toitures.be)  
[vdtoitures@hotmail.com](mailto:vdtoitures@hotmail.com)

**0491 36 41 01**



Rejoignez-nous

# SUDOKU



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

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

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

## Quiche aux chicons et au fromage de Herve



### Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Posez la pâte dans un moule graissé. Piquez le fond à la fourchette. Faites cuire le fond 10 mn, à blanc, au four. Laissez tiédir.
- 3 Nettoyez les chicons et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans du beurre. Garnissez le fond de la quiche de chicons.
- 4 Coupez le fromage de Herve sans la croûte en petits dés.

- 5 Battez les oeufs avec la crème, le fromage de Herve et la moitié du fromage râpé. Assaisonnez avec de la noix muscade, salez et poivrez. Versez ce mélange sur les chicons. Garnissez du reste de fromage râpé. Enfournez 30 mn.

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

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 1 pâte brisée (prête à l'emploi)
- chicon : 4 trognons
- fromage de Herve : 100 g
- oeufs : 4
- crème: 250 ml
- fromage (râpé, emmental par exemple) : 80 g
- muscade
- beurre
- sel et poivre

# Popy Aventures

Laser Game / Mini Golf  
Black light

Chaussée de Liège, 88 b  
4540 Amay

0460 95 85 55

Toutes les occasions  
sont bonnes pour un...

**LASER GAME**

**MINI-GOLF** (BLACK LIGHT)  
BRASSERIE - BAR

**FORMULE ANNIVERSAIRE**

Enfant - ado - adulte

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



La vie est trop  
courte pour ne pas  
faire ce qui vous  
passionne

## NOUVEAU

2<sup>ème</sup> succursale  
sur **SAINT-GEORGES**

Titres services et atelier de repassage

**Clean** net S.P.R.L.  
N° 09507

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

**CLEAN NET AMAY**  
Chaussée Roosevelt 53  
4540 Amay

Amay : 085/82 84 22  
Saint-Georges : 04/355 33 45  
Gsm : 0495/52 87 07

# SUDOKU



## JEUX

Solutions de la page 38

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

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

## 12 conseils pour vous faciliter l'entretien auto-mobile 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 une raclette et gants en surplus dans l'habitacle de votre voi-

ture, 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>



## Destexhe construct

0477/199 318

info@destexhe-construct.be

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

### Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30  
et de 13h30 à 18h30  
Samedi de 9h à 12h30

Rue de la Cloche 1  
4540 Amay

**085 31 59 87**



### Un poil de douceur

Toilettage canin et félin



Ouvert tous les jours de 9h à 18h  
Sauf le mercredi et le dimanche

0484 13 46 42

Rue Gaston Grégoire 3  
4540 Amay



Un poil de douceur Amay



## COMMUNE DE HUY

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

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



12h vélo  
le 14/10/2023



Brasero - Tribute to Pierre Rapsat  
le 14/10/2023 de 20:00 à 22:00



Journée internationale de la réparation  
le 21/10/2023 de 10:00 à 17:00



Marché d'avant Noël  
du 02/12/2023 au 03/12/2023

## 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 pélargonium, « à employer dès le début du rhume », souligne le Dr Jean-Michel Morel, phytothérapeute. Le pélargonium 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/>

# LA MAISON DU PEUPLE



(ANCIEN «CAVES D'ARTOIS»)

Grand Place, 4 à 4500 Huy  
Tél : 085/24.04.81

Ouvert tous les jours  
de 10h à 22h

**PROFITONS  
DE LA TERRASSE**



**LIBRAIRIE SPÉCIALISÉE  
EN MANGAS ET FIGURINES**

**NIPPONZILLA**  
RUE SOUS-LE-CHÂTEAU 8  
4500 HUY

**OUVERT DU MARDI AU SAMEDI  
DE 10H À 18H**

**085 51 20 43**

**CONTACT@NIPPONZILLA.COM  
WWW.NIPPONZILLA.COM**

Nathalie Geysels

**INFIRMIÈRE  
À DOMICILE**

**0494/81 67 43**



Tous soins nécessitant  
une infirmière :  
toilette – pansements –  
injections – soins palliatifs  
prise en charge post-opératoire

**VILLERS-LE-BOUILLET**



# SUDOKU



## JEUX

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

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

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

Pose toi la question :  
" Est-ce que je veux  
passer à côté de ça ? "

Rare photo de Mona Lisa et  
Leonardo DaVinci prise à Florence  
en 1504 😊

📷 par inconnu

⚙️ • Notez cette traduction





**MOBILOTOP**  
 0494/89.20.37  
 23, Rue les Gattes  
 4517, Strée-Lez-Huy  
 www.mobilotop-tpmr.be  
 info@mobilotop-tpmr.be  
 BCE : 0731.694.259

Conventionné, en partenariat  
 et en collaboration avec :

Solidaris  
 LA MUTUALITÉ  
 FÉLITHE

PARTENA MUL M  
 MUTUALITÉ LIBÉRALE

Wallonie  
 service public  
 SPW

Société agréée par la Région Wallonne.

**24h/24**  
**7J/7**



# TIHANGE

Brasserie - Restaurant

085 71 21 54  
 0495 708 666

GRAND-ROUTE  
 104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir



LIBRAIRIE

# L'OURS à LUNETTES



Grand Place 9 - 4500 Huy

Tel : 085 31 58 52

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h



**L'automne**, c'est comme une permission de *se la couler un peu plus douce...*

Les feuilles tombent doucement, le temps se rafraichit, les journées raccourcissent. On est en transition, on sait que l'hiver arrive. C'est le temps de se faire plaisir et d'enfin *prendre le temps de ralentir*. On sirote le thé, bien emmitouflé, et ohh GRANDE joie, on s'adonne au **cocooning !**

Voici donc nos activités favorites pour décompresser, et des idées pour vous sentir encore plus douilletts lorsque vous les pratiquerez...!

Le mot d'ordre: douillet! On se risquera peut-être même à garder son bas de pyjama...! Bougie parfumée, breuvage chaud, télécommande en main, *le marathon*

*de vos séries préférées* peut commencer!

*Soirée jeux de société*

On assume le mou! Quand on organise une soirée relax, sans flaf! ... Oui la vaisselle peut être mise de côté, et vos remords aussi...!

*Journée popote*

Idéal pour faire le plein de sauce à spag maison!

Attention, on se tient loin des couleurs salissantes...

C'est aussi un bon moment pour écouter vos tounes quêtaines favorites à répétition !

**Lorsqu'on prend connaissance des pauses qu'on s'accorde, c'est drôle comme la motivation est plus facile à trouver!**

Source : mfmk.com



# SUDOKU

Solutions



## JEUX

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

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



Quincaillerie, outillage, ménage,  
serrurerie, coutellerie:  
**Conrardys à votre service !**

Ch. de Wavre 1  
4520 Wanze

085 21 13 99  
info@conrardys.be

*Sois optimiste !  
La façon dont tu penses,  
c'est ce que tu attires.*

www.leslocomotives.fr

Centre de rééducation fonctionnelle,  
de préparation sportive et  
d'éducation canine



Rue Baudouin Pierre 7  
4500 HUY  
thedoggyhmuy@gmail.com

Consultations et cours uniquement sur rendez-vous  
0479/41.80.43



**Notre équipe :**

Dr Stéphanie FRANQUET  
0479/41 80 43

Charles GUISSART  
0460/97 85 81

Dr Elodie NEMERY  
0479/36 66 30

Caterine OTLET  
0496/81 97 74



**ALIMENTATION GENERALE**

**Villers-le-Bouillet**

Rue du Château d'eau 1  
4530 Villers-le-Bouillet

085/31 69 11

**Heures d'ouvertures :**

Lundi 12h30-19h30

Du mardi au samedi

8h30 - 19h30

Dimanche

8h30 - 12h30

SALON ET FOIRE

**Fête du vin**

20-10-2023



FÊTE ET FOLKLORE

**Jeu de piste spécial Halloween au château d'Aigremont**

28-10-2023

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://tourisme.flemalle.be>**Bien préparer l'hiver**

Rhume, bronchite, gastro-entérite... l'aromathérapie peut aider à faire face à tous les petits maux qui rythment l'hiver. Certaines huiles essentielles apaisent la toux ou le mal de gorge, d'autres anti-infectieuses combattent les virus et stimulent l'immunité.

**Les huiles essentielles :**

De réelles vertus leur sont prêtées.

Ainsi, elles permettraient de purifier l'atmosphère dans la maison, par diffusion (vaporisateur ou soucoupe placée

sur un radiateur) d'essences de thym, de cajepout ou d'eucalyptus. Pour se protéger à l'extérieur (bureau, transports en commun...), quelques gouttes sur un mouchoir, à inhaler périodiquement, s'accompagneraient d'un effet bénéfique.

En cas de rhume, vous pouvez aussi les verser dans un bol d'eau chaude et inspirer les vapeurs trois à cinq fois par jour, la tête recouverte d'une serviette.

**L'hygiène**

En protégeant les autres, on se protège soi-même, et inversement.

Il en va ainsi de la propreté des mains, vecteurs privilégiés d'une multitude de microbes, en particulier les virus, à l'origine d'un éventail d'infections

hivernales. Ceux-ci se transmettent d'un individu à l'autre par voie aérienne (toux, éternuement...), autant que par l'intermédiaire des objets de la vie courante (téléphone, clavier, poignée de porte...), sur lesquels ils se déposent, avant de coloniser un nouvel hôte lorsque les doigts contaminés toucheront les yeux, le nez ou la bouche.

Autrement dit, *se laver les mains régulièrement - au savon et avec minutie - freine le processus de prolifération*. Une solution désinfectante peut intervenir opportunément. Notez que cela ne vaut pas qu'en hiver : ce geste simple, mais trop souvent négligé, permettrait d'éviter bien des désagréments tout au long de l'année...

source : [passionsante.be](http://passionsante.be)

**COMMUNE DE FLEMALLE**

Chaussée de Chokier 29

4400 Flémalle

0499/53.13.72



**Terrasse couverte**



## **L'EScale Flémaloise**

Rue du Passage d'Eau, 2  
à 4400 Flémalle

Ouvert tous les jours de 9-20h  
Fermé le dimanche

04/246 09 55



**RÉFORME ORTHOGRAPHE**



**UNE WA**

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



**0498 530 714**

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



49

**COMMUNE DE NANDRIN**

Place O. Musin, 1  
4550 NANDRIN  
Tél : 085/51.94.90  
Fax : 085/51.32.86

**CONCERT ET FESTIVAL****Souper-concert de l'Élan Vocal**

21-10-2023

**CONFÉRENCE ET DÉBAT****Méditation de Pleine Conscience - Mindfulness**

23-10-2023

**Les principaux travaux d'automne au jardin****Nettoyer le verger à l'automne**

Quand les récoltes sont terminées, nettoyez votre verger, ramassez les feuilles mortes et les fruits pourris, et compostez les sauf s'il y a des maladies. Apportez quelques soins d'éclaircissage, de suppression de bois mort aux grands arbres et protégez les plus jeunes des lapins par un grillage au pied. N'oubliez pas de biner le sol en surface autour des arbustes en massif et de pailler ceux qui sont les plus sensibles au froid. Si vous avez l'intention de planter des fruitiers, n'attendez pas le gel pour le faire et souvenez-vous qu'à la Sainte Catherine, tout bois

prend racine !

**Terminer les récoltes d'automne au potager**

Les récoltes de certains légumes comme certains cucurbitacées débutent également au mois de septembre. La cueillette terminée, préparez-les en vue de les conserver. Congelez ceux qui s'y prêtent pour qu'ils soient toujours frais et conservent les vitamines. Quand les tiges dernières seront recueillies, coupez les fines herbes à même le sol et procédez au nettoyage et à la préparation du sol pour la prochaine saison.

**Anticiper les floraisons à venir dès l'automne**

Quant aux fleurs, il est temps de cueillir celles qui peuvent être séchées. Vous pourrez ainsi en faire de beaux bouquets pour plus tard. Vos plantes en pots nécessitent quelques soins particuliers. Fortifiez-les en ajoutant un peu d'engrais dans l'eau quand vous les arrosez. Les moins résistantes seront remplacées avant les premières gelées, pensez à les protéger avec des feuilles sèches en veillant à ce qu'elles puissent respirer. Un

nettoyage minutieux est nécessaire pour permettre au jardin de garder sa beauté le plus longtemps possible. Occupez-vous des semis d'hiver sans plus tarder.

A propos des rosiers, ceux-ci sont meilleurs sur un sol bien préparé et ils seront généralement plantés très profond. Leur entretien doit être fait d'une façon permanente. Pour les plantes à bulbes, il est temps de les planter maintenant. Les bulbes de l'été sont séchés et conservés. Entretenez vos haies, taillez-les.

**Semer le gazon à l'automne**

Vous pourrez, vous-même, fabriquer du compost en tondant et en broyant les parties enlevées. C'est le meilleur moment pour semer du gazon si vous souhaitez le faire. Votre pelouse ne doit en aucune façon être négligée. Une tonte est nécessaire avant le mauvais temps, nettoyez-là des feuilles mortes. Si elle est en mauvais état, mieux vaut faire pousser un autre gazon mais faites le pendant que le sol est encore chaud et la pluie suffisante.

<https://jardinage.lemonde.fr>



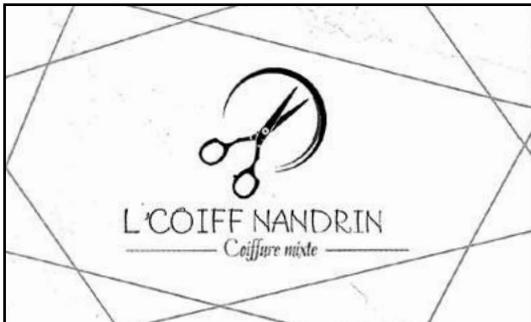
# BRASSERIE LE 320

📍 route du Condroz  
320 à 4550 Nandrin

☎ 04/272.64.59



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



085/84 23 02

Tige des Saules, 20  
à 4550 Nandrin

📷 lcoiffnandrin

📘 Lcoiff Nandrin

## Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO  
MATÉRIEL ÉLECTRIQUE

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

# SUDOKU



## JEUX

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

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

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

*Le succès est souvent le  
résultat de l'audace.*



**REFORME ORTHOGRAPHE :**



# 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



**VILLE DE NAMUR**

Hôtel de Ville

5000 Namur

+32(0)81 24 62 46

**18ème Festival du  
Cirque de Namur****28 octobre - 12 novembre  
2023**

Namur s'apprête à accueillir son dix-huitième Festival du Cirque du 28 octobre au 12 novembre sur ...

Esplanade de la Citadelle, Namur, Belgique

**Brocante de Jambes****5 novembre 2023**

Lors de votre promenade dominicale le long de la Meuse, passez par les quais découvrir la ...

Avenue du Bourgmestre Jean Materne, Namur, Belgique

**Jogging "la Corrida"****2 décembre 2023**

26ème Edition 6,2 km 2 boucles dans le centre-ville Horaire 20 h  
Préinscriptions Jusqu'au 01 décembre

Namur, Belgique

**[VISITES GUIDÉES]  
Lumière sur la ville !****2 décembre 2023 - 17:00**

Dans le cadre du Marché de Noël et des illuminations féériques de fin d'année, venez découvrir ...

Rue du Pont 21, 5000 Namur, Belgique

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

**Votre potager d'hiver :  
quels légumes planter ?****Profitez d'une récolte hivernale**

L'arrivée de l'automne n'est pas synonyme de l'arrêt de vos travaux de jardinage. Le printemps et l'été ne sont pas les seules saisons adaptées au semis et à la culture. Si vous suivez les conseils de 'I love my garden', vous pouvez également profiter des légumes et des fruits frais de votre potager en automne et en hiver.

**Découvrez les avantages**

Votre potager d'hiver n'offre non seulement de beaux légumes, mais aussi des avantages pour votre jardin :

Vous pouvez mieux et plus longtemps bénéficier de votre potager.

Si les températures ont été élevées en été, votre terreau sera encore chaud en automne. Ainsi, les racines de vos plantes continueront à pousser et à se développer, de sorte qu'elles ont une avance en printemps et que vous profitez à ce moment d'une meilleure récolte.

Votre sol reste couvert, de sorte qu'il résiste mieux au froid.

Pendant un automne frais, vous pouvez conserver vos légumes plus longtemps dans votre potager, ce qui est idéal pour un meilleur étalement des récoltes.

**Les légumes**

Qui n'aime pas un bol de soupe fumant pendant l'hiver ? La soupe devient encore meilleure avec des légumes frais de votre propre potager. Les légumes suivants peuvent parfaitement être plantés pendant l'automne et l'hiver :

Le brocoli, les choux, les carottes, le rutabaga, le céleri, les pois, la rhubarbe, le chou-fleur et l'épinard. Attention. Ces plantes n'aiment pas la chaleur. Il est donc recommandé de les planter aux temps plus froids. Les pois pousseront mieux après un été chaud.

La mâche. Plantez la salade 4 à 8 semaines avant le premier gel. Protégez vos plantes contre les températures extrêmes, sinon elles peuvent mourir.

L'ail. Si vous plantez l'ail en automne, vous profitez de la récolte au printemps.

La roquette, la betterave, le chou frisé. Vous pouvez cultiver ces légumes toute l'année. Attention : plus tard la roquette est plantée, plus elle requiert de lumière.

**Les fruits**

En fonction du climat, vous pouvez aussi cultiver des fruits en automne, pour que vous puissiez profiter de délicieuses groseilles au printemps. Dans un climat frais, il vaut mieux attendre le printemps pour démarrer votre potager à nouveau, mais dans un climat doux, il est parfaitement possible de planter les fruits suivants déjà en automne :

- Cerises
- Poires
- Mûres
- Prunes
- Fruits des bois

# TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

## SUR PRÉSENTATION DE CE BON

confection gratuite des tentures

et **10 % de remise \***

(tenture home collection)

**10 % de remise sur les stores sur mesure**

(diaz, store mania)

Confection  
**GRATUITE**  
des  
tentures



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:

CONFECTION GRATUITE DES TENTURES

VANO-JAB-KOBÉ-PRÉSTIGIOUS-UNLAND-VRIESCO-B&M

STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur  Decoration Textil Decor

[WWW.TEXTIL-DECOR.BE](http://WWW.TEXTIL-DECOR.BE)

\*Voir conditions en magasin



**ERPEMPT (Namur)**

Rue de la pavée n°6

En face des puits mosan sur la chaussée de Marche

Tél 081 30 00 40



**JEMEPPE S/SAMBRE**

Centre commercial Baty des Puissances

Tél. 071/77.11.63



**GERPINNES**

Centre Commercial Bultia

Tél. 071/22.05.01



**GRIVEGNÉE**

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

Tél: 04/344 48 18

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

# Pearle

opticiens



## JAMBES

**Philippe Pater**

Opticien - Gérant

**T. 081/30.38.18**

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

Av. Bourgmestre Jean Materne, 31  
5100 Jambes

E. philippe.pater@pearleopticiens.be

www.pearle.be

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



## Feel Dog

École de toilette comportemental

### 081/301.390

Rue de Dave, 331 à Jambes

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



Du lundi au samedi : 10h-12h30 / 13h30-17h

Le mardi et le jeudi jusque 20h

(cours du soir)

Accès école privée

55

# SUDOKU

Solutions



## JEUX

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

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



RÉFORME ORTHOGRAPHE :



*Le succès n'est pas final.  
La défaite n'est pas fatale.  
C'est le courage de continuer  
qui compte !*



## NINA S SPRL

Salamon Virginie, gérante

+ 32 (0) 474 06 70 44



Avenue du Bourgmestre

Jean Materne, 102

5100 Jambes

ninassprl@gmail.com



NINA Shoes Jambes

**point S PNEUS**  
PAULUS VINCENT

Tél.085/84.61.79

www.pneus-paulus.be



chaussée d'Anton 487E  
5300 Andenne (Sclayn)

**S PNEUS TOUTES MARQUES**

**S ECHAPPEMENT**

**S GEOMETRIE**

**S KIT JANTES**

**S BATTERIES**

**S FREINS**

Ouvert

du lundi

au vendredi

de 8h30 à 12h

et de 13h à 17h30

Samedi de 8h30 à 12h

AVEC OU SANS  
RENDEZ-VOUS

## REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

**REMORQUES**

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

**FERRONNERIES DU BATIMENT**

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10



## 4 raisons de reprendre le sport en automne



1) Quand vous débutez une activité, l'envie et la motivation sont à leur maximum. Vous serez moins affecté par la grisaille et les intempéries. Par la suite, avec le retour des beaux jours, tout vous paraîtra encore plus facile.

2) L'activité physique aide à éliminer le stress et à vous sentir mieux dans votre tête. Cela vous permettra de traverser l'hiver sans dépression ou baisse de moral.

3) Le sport renforce vos défenses immunitaires et vous aidera à passer l'hiver sans tomber malade.

4) Enfin, le sport vous permet d'éliminer les calories ! Vous pourrez donc fêter la fin d'année sans

prendre de poids.

### Bien choisir son activité

Commencez par un rendez-vous chez un médecin. Privilégiez un spécialiste du sport à votre médecin habituel. Ils ont des équipements adaptés au sport et en connaissent mieux les risques.

Un spécialiste pourra vous expliquer, par exemple, que la brasse peut être néfaste pour le dos si vous avez une mauvaise technique. Avec son aide vous pourrez identifier une activité adaptée à votre âge, votre état de forme et votre santé.

Bien sûr, vous devrez aussi prendre en compte vos goûts personnels, votre budget et vos contraintes horaires.

Notre conseil : Si vous le pouvez, optez pour la course à pied. C'est une activité gratuite qui ne nécessite qu'une bonne paire de baskets. Vous pouvez pratiquer n'importe où et n'importe quand. Donc pas d'excuses !

C'est aussi une activité dans laquelle vous pouvez progresser très vite et cela, quelque soit votre âge. C'est donc très motivant.

### Commencer en douceur

Allez-y doucement. Si vous reprenez trop vite ou trop intensément, vous risqueriez de vous blesser. Donc, même si vous étiez sportif de haut niveau dans une vie antérieure, prenez tout le temps nécessaire pour retrouver votre condition physique.

Notre conseil : pour la course à pied, alternez des phases de course lente et de marche rapide. Diminuez progressivement les plages de marches pour ne plus faire que de la course. Une fois arrivé à environ 45 minutes de footing, vous pourrez augmenter le rythme.

<https://bougetona.com/>

*Fais ce qui te clate !*



**Je m'inquiète un peu  
ça fait un moment  
qu'on ne m'a pas dit :  
"Tu comprendras  
quand tu seras plus  
vieux"**



## MÉCANIQUE & CARROSSERIE RÉPARATIONS TOUTES MARQUES

Chaussée de Perwez 97  
5002 Namur

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



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



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)



06 &gt; 22.10.2023

DÉCOUVRIR



06 &gt; 22.10.2023

DÉCOUVRIR



29.10.2023

RÉSERVATION

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

## Quelles sont les solutions naturelles pour renforcer son système immunitaire ?

### Les produits à utiliser en préventif :

– Les **probiotiques** agissent sur le système immunitaire en stimulant plusieurs de ses éléments impliqués dans la défense et l'intégrité des cellules de l'intestin. Ils renforcent la réponse immunitaire face à certaines infections. Vous pouvez vous en procurer en magasins bio ou en pharmacie. Mais si vous avez du mal à vous en procurer, sachez qu'on en retrouve (en quantité moins importante) dans les aliments lacto-fermentés ou la choucroute.

– La **vitamine D** est importante pour les os, mais aussi pour un fonctionnement normal de notre système immunitaire. L'exposition au soleil favorise la production de vitamine D. Durant la période d'octobre à avril, on pourra compléter ses besoins en vitamine D grâce à un traitement complémentaire. Pour savoir la quantité nécessaire à prendre, il vous faudra consulter un professionnel de

santé car cette quantité dépend de l'importance de la carence osseuse.

– L'**échinacée** est une plante qui stimule le système de défense de l'organisme et aide à combattre les refroidissements. Elle est donc à la fois préventive et curative. Vous pouvez vous en procurer en magasins bio sous forme de gélule.

– Le **shitaké**, maïtaké et reishi, champignons de la pharmacopée asiatique. Ils nous aident à nous adapter au stress psychologique et environnemental, à renforcer notre système immunitaire, à combattre les attaques de germes et à mieux résister aux épidémies pendant la mauvaise saison. Attention! Les champignons ont une concentration importante, il faudra consulter un professionnel de santé afin d'avoir plus d'informations sur la quantité à prendre pour une cure.

### Les produits à utiliser en curatif :

– La **vitamine C**. La carence en vitamine C figure parmi les causes de l'affaiblissement du système immunitaire. Puisqu'elle n'est pas synthétisée par l'organisme, elle doit être apportée par l'alimenta-

tion ou par une supplémentation en acérola (vitamine C naturelle).

– L'**échinacée**, nous en avons déjà parlé. Avant de commencer une cure avec cette plante, il faudra prendre l'avis d'un professionnel de la santé. En effet, si vous souffrez d'une maladie auto-immune ou de diabète, par exemple, il y a des contre-indications.

– La **propolis** est un enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer la solidité et de la protéger contre les invasions microbiennes ou fongiques. Elle protège également les humains !

– L'**extrait de pépins de pamplemousse**, très efficace contre les bactéries, les virus et les champignons sans mettre à mal votre flore intestinale.

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



# SELEXION XL

# RADIO SERVICE

Rue de la banque 21  
B-4100 SERAING

Tel: 04/337.30.36

Mail: info@radio-service.be



## 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**



ARIES



Taurus



GEMINI



CANCER

## Bélier

Dès le début de l'automne l'opposition d'Uranus ne vous laissera pas tranquille. Nombreux changements de promesses dans l'air. Laissez votre timidité au placard, tous les regards se tourneront vers vous. Uranus stimule vos neurones, un climat parfait pour vous exprimer et vous changer les idées. Vie de famille intense et beaucoup de joie par vos amis, vous vous sentez merveilleusement entourée. Des confidences et des révélations, vous vous rapprochez de certaines personnes.

## Taureau

Tout dépend de l'automne pour le taureau ! Le tandem entre Uranus et Pluton vous fait courir derrière les causes perdues. Cela peut vite devenir une obsession chez vous de vous occuper des autres. Mais et vous dans tout cela ? Pensez rapidement à trouver votre équilibre. Faites bien attention côté finances Venus en opposition avec votre signe vous donne des envies de dépenses... un peu mais pas trop.

## Gémeaux

Votre charisme attire les regards rien ne résiste à vos offensives de charme. Face à votre sens de la répartie, les taquins en seront pour leurs frais et ne s'y frotteront plus. Vous arrêterez de dire oui à ce

qui vous convient pas. Peut-être était-il vraiment temps de prendre ce tournant ? Quoi qu'il arrive les astres vous pousseront à faire ce bilan, vous entrez très doucement dans une ère de changement qui vous apportera bien plus de sérénité que vous ne le pensez.

## Cancer

À force de vous comparer aux autres, vous finissez par faire du surplace. Même si Jupiter n'installe pas le climat paisible sur lequel vous comptiez, il va falloir opérer des choix sans attendre ou l'étau va se resserrer. Il vous sera inutile de croire au hasard et d'organiser des plans sur la comète. Retrousser vos manches, et n'hésitez pas à vous ouvrir à de nouvelles perspectives. Laissez agir votre instinct, Mars et Vénus en signes amis viendront très vite vous soulager.

## Lion

Ce début d'automne s'annonce plat et sans occasion majeure pour les natifs du lion. Dans le cas où cela vous affecterait, n'hésitez pas, changez la donne et prenez des initiatives. Mais attention la routine rimant avec déprime, cela ne sera pas une des meilleures cartes à jouer. Heureusement Pluton et Jupiter font affaire dès le début novembre pour vous donner les clés d'un nouveau projet. Allez-y foncez sans poser de question les astres sont avec vous.

## Vierge

Un bel automne en perspective. Alors ne passez surtout pas cette saison à réfléchir à ce que vous voulez faire durant l'hiver. Sous le masque de la Vierge sage apparaît votre seconde nature. Gardez votre tempérament optimiste, vos dispositions pour voir le bon côté des

choses vous attirent toutes les sympathies. Vous aurez tout le temps pour agir et pour créer les transformations profondes que vous avez en tête, mais pour l'instant laissez mûrir vos idées. Et ne vous impatientez pas. Il sera toujours temps de passer à l'action.

## Balance

Un automne sans égal pour les balances. Si vous pensez que vous pourrez éviter de prendre parti, la vie va vous rappeler que vous vous trompez, il vous faudra assumer vos positions pleinement. Le besoin de faire une pause se fera très vite ressentir, ce sera autant d'indications que les astres vous conseillent de suivre. Assumer d'être fatiguée et prenez quelques jours pour une parenthèse bien méritée.

## Scorpion

Quelques perturbations dans le programme vous empêchent de faire ce que vous avez prévu. Tachez de vous adapter en gardant le cap. Le trigone de Vénus vous plonge dans une sensiblerie dont vous vous passeriez volontiers. Rester calme les astres vous sauvent la mise dès le début novembre. À noter qu'une grande phase de rangement ou de réaménagement vont devenir une priorité dans l'air...

## Sagittaire

Natif dont c'est l'anniversaire, après une rentrée relativement mouvementée, vous ne pourrez donc échapper à la remise en question. C'est une saison très ambivalente qui vous attend. Vous entrez de plein fouet dans une période de création, de construction et d'enracinement. La pleine lune vous positionnera face à un dilemme : alors attention prenez garde !

(suite page 64)

# ERGOLINE +

## Elle & Lui

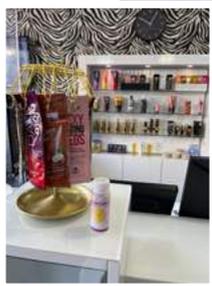
La propreté notre priorité !

 rue de plainevaux 119  
4100 SERAING

 rue Adrienne maternelle 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

Toute vérité n'est pas bonne à dire. Nous connaissons tous votre franc-parler mais pour une fois mettez-y des rondeurs.

### Capricorne

Le bon automne au bon moment pour le capricorne. Depuis quelques semaines vous maintenez toutes les apparences de calme mais c'est la tempête dans votre tête. Les petits maux de toutes sortes deviennent quotidiens, il va falloir songer à vous occuper sérieusement de vous. Alors si vous avez longtemps pris sur vous, c'est terminé. Vous direz ce que vous avez sur le cœur. Vos proches auront du mal à comprendre ce changement d'attitude. Donc allez-y.... Mais doucement.

### Verseau

Ne manquez surtout pas l'automne. Vous restez en pilote automatique sur les trois mois venir. Jupiter complice de vos négociations proposera un ciel paisible, profitez de chaque instant sans vous poser de questions... Pour une fois que les astres vous laissent tranquille...lol Votre avis, vos conseils et votre audace motivent et rassurent. Les gens auront tendance à vous coller un peu..... voir même beaucoup, veillez à ne pas vous laisser envahir tout de même.

### Poisson

Oui c'est vrai qu'en ce début d'automne vous n'êtes pas gâtée, il y a encore des tensions familiales qui risquent de vous plomber le moral. La conjoncture fait que vous se-

rez catapultée très rapidement face à ce qui doit être modifié dans votre vie et vous n'aurez d'autres possibilités que de prendre des décisions. Mais rassurez-vous un nouveau chapitre de votre vie s'ouvre riche de promesses et d'épanouissement.

Source :

<https://feminaastro.com/>



## Réduire le stress grâce au sport



Le stress est une situation où l'organisme manifeste plusieurs réactions physiologiques et mentales marquées par l'anxiété, l'irritabilité, la sensation de fatigue et souvent des troubles du sommeil. Les principaux indicateurs de stress dans l'organisme sont le cortisol et les ondes alpha.

Dans la vie d'adulte, le stress est généré par diverses situations au travail ou dans la vie quotidienne, notamment en cas de pression routinière, de changement brusque ou d'événement traumatisant. Le stress peut avoir de nombreuses conséquences allant des troubles digestifs à la dépression en passant par la baisse des défenses immunitaires.

Le sport aide à réduire le stress en luttant contre cet état anxieux grâce à la production d'hormones du bien-être. En effet, durant l'effort, le cerveau libère des endorphines. Il s'agit de composés chimiques qui se fixent sur les récepteurs opiacés chargés de moduler la réponse à la douleur et au stress. Cela a un effet analgésique et réduit en même temps le stress et la fréquence respiratoire.

Outre les endorphines, le sport libère également la dopamine, autre molécule du plaisir. Ce neurotransmetteur favorise le plaisir et la motivation tout en agissant dans le circuit de la récompense dans le cerveau.

L'action combinée des endorphines et de la dopamine a un effet relaxant qui réduit considérablement le stress. L'individu peut par la suite éprouver de l'euphorie ou de la somnolence. Dans tous les cas, c'est la détente assurée. En même temps, sachant que ces hormones agissent dans le mécanisme de

la récompense, il y a des risques d'addiction. On peut donc devenir accro au sport.

La séance doit durer au moins 30 minutes et solliciter au moins 70% de la fréquence cardiaque. Il est également important de pratiquer régulièrement pour constater des résultats probants. Les effets du sport sur l'anxiété perdurent pendant plusieurs heures, d'où l'importance de réaliser un exercice physique au moins 5 fois par semaine. L'idéal étant de pratiquer au quotidien.

La réduction du stress s'accompagne d'une amélioration du sommeil et d'une diminution globale des symptômes émotionnels et physiologiques liés à l'état de stress. Le sport apporte aussi d'autres bienfaits, notamment une meilleure condition physique et l'estime de soi découlant de l'accomplissement d'un effort et de la maîtrise d'une activité.

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

# NOUVEAU À SERAING LE BLEU DE L'OCEAN



Possibilité de livraison à partir de 50€



le bleu de l'océan



lbleudelocean



lbleudelocean

**0471 67 44 25**

**04 336 30 92**

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

**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**

*Tu es responsable de ton  
bonheur !*

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



point · S

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@cpponeus.be | [www.cpponeus.be](http://www.cpponeus.be)

**BON -5€ par pneu**

Offre non cumulable à d'autres promos

65



# Karadag Market



Rue Paul Janson 20  
4100 Seraing  
04 338 12 94



## Comment récupérer après le sport ?

Courbatures, blessures, fatigue extrême : s'il est tout à fait normal de souffrir un peu après l'effort, certaines séquelles plus handicapantes doivent (et peuvent) être évitées. C'est pourquoi nous avons demandé conseil à Romain Palis, coach sportif à Paris, de nous donner quelques conseils d'expert pour mieux gérer vos après-séances.

### Ne vous étirez pas trop

Sachez-le : lors d'un effort important, vous cassez des fibres musculaires pour mieux les renforcer. C'est tout à fait normal, mais vous étirant intensivement après une séance, vous risquez tout simplement d'aggraver ce qui ne devrait pas être un problème : «Vous allez, de fait, provoquer des lésions. C'est contre-productif, explique Romain Palis. En général, après une séance de cardio ou de muscu, je recommande de faire 20 à 30 secondes de petits étirements. Pas plus. Et de façon progressive.»

Autre point : ce que vous appelez des étirements sont peut-être des assouplissements. «Ils doivent être effectués

en dehors de séances de sport», prévient le coach, qui explique aussi que des étirements trop intenses avant l'effort ne sont pas nécessaire non plus : «L'idée, c'est simplement de travailler sur les articulations, comme les poignées et les chevilles, mais en douceur.»

### Oui, vous pouvez manger

Aucune collation post-séance n'est mauvaise en soi. Mieux encore : le fait de vous nourrir vous évitera un souci de catabolisme musculaire (soit une perte de masse). Si vous voulez d'ailleurs vous bâtir un corps de champion(ne) et faites de la musculation, un repas très protéiné accompagné d'un fruit faciliteront la reconstruction musculaire. Mais tout dépend, cela dit, de ce que vous recherchez : «Si vous avez pour objectif de perdre du poids, il vaut mieux attendre une heure minimum avant de prendre une collation, précise Romain Palis. Le but, c'est de laisser votre corps puiser dans ses réserves énergétiques. Ensuite, vous pourrez manger quelque chose à fort index glycémique, comme une banane.»

### Ne vous arrêtez pas brusquement

Protégez votre cœur. Après une séance à haute-intensité, comme de la course à 12 km/h avec du fractionné,

## Moi au milieu d'une conversation sérieuse



vos palpitations peuvent s'emballer et monter à 140 pulsations par minute. Ça n'est évidemment pas son allure normale, et Romain Palis vous recommande donc d'effectuer un retour au calme progressif de 5 à 10 minutes, en marchant. Vous pouvez même, si vous le voulez, en profiter pour faire un peu de gainage.»

### Massez-vous !

Vous avez déjà vu des sportifs de haut-niveau sur une table de massage ? Sachez donc qu'ils ne le font pas (uniquement) pour le plaisir. «Un massage tous les jours, ou du moins après chaque séance, c'est vraiment idéal», explique l'expert. «Ça favorise vraiment la récupération. Et d'ailleurs, rien ne vous empêche de vous auto-masser. Ça ne fera pas disparaître miraculeusement toutes les courbatures, mais ça aidera beaucoup.»

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





# NURI BABA SUPER MARKET

**BOUCHERIE - KASAP**



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





## NOTRE EXPÉRIENCE

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

## NOTRE PRIORITÉ

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

## NOTRE APPROCHE

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



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

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

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