

MAG WALLONIE

AVRIL - MAI - JUIN 2023

SERAING - NANDRIN N°15

> FLEURS DE SOIE P.30-31

SOMMAIRE PAR RÉGION :

Multi zones

Pages 2 à 12

Nandrin

Pages 13 à 21

Flémalle

Pages 22 à 25

Seraing

Pages 25 à 52

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

Voici les magazines de vos régions :

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

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

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

MagWallonie Spa, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, malmédy, Tilff, Esneux,...

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

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

Retrouvez notre site internet :

www.magwallonie.be



Tarifs annonceurs

Le prix par **trimestre** est de :

1/4 page : 99 euros htva

1/2 page : 179 euros htva

1 page : 299 euros htva

Double page et page arrière :
399 euros htva

Vous avez la possibilité de :

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

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

magwallonie@gmail.com



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

Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09

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

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



www.radio-plus.be

Amay 107.2 - Huy 107.2 - Liège 106.1

Pour votre publicité :
info@radio-plus.be

PROFITEZ JUSQU'AU 31/12/22 DE **50%** DE RÉDUCTION
SUR VOTRE **1er ENTRETIEN ***

CHAUFFAGE OU CLIMATISATION

“VAUT MIEUX ENTRETENIR QUE GUÉRIR”



INSTALLATION & MAINTENANCE

CHAUFFAGE - SANITAIRE - **CLIMATISATION** - **VENTILATION**

Le service et plus encore!!!

04/338 38 03 - info@mdconfort.be

www.mdconfort.be

* À LA CONCLUSION DE TOUT CONTRAT D'ENTRETIEN DE 3 ANS
VOIR CONDITIONS GÉNÉRALES

Même lorsque le ciel est
complètement couvert, le
soleil
ne disparaît pas. Il est
toujours là, derrière les
nuages, brillant avec la
même INTENSITÉ

@labulabzon-

ce n'est pas
parce qu'une
décision fait
mal que c'était
la mauvaise

Tom Cruise n'a pas assisté à la cérémonie des Oscars Madrid, la ville la plus étoilée au guide Michelin

Tom Cruise et James Cameron, deux des personnes les plus nommées aux Oscars 2023 n'ont pas assisté à la cérémonie de cette année. Ni l'acteur, vu dans "Top Gun: Maverick" ni le réalisateur à qui on doit les deux volets d' "Avatar" étaient présents au Dolby Theatre de Los Angeles dimanche, malgré leur insistance pour que les gens retournent au cinéma. "Les deux personnes qui ont insisté pour que vous retourniez au cinéma ne sont même pas dans la salle", a d'ailleurs plaisanté Jimmy Kimmel à l'ouverture de la cérémonie.

Si certains prétendent que l'acteur a snobé l'événement car son ex Nicole Kidman y était également, la raison serait tout

autre. Tom Cruise, qui avait assisté un mois plus tôt à un déjeuner des nominés aux Oscars, était en réalité à l'étranger pour le tournage du huitième volet de "Mission: Impossible".

Selon une source, le comédien se trouvait au Svalbard, un archipel norvégien situé dans l'océan Arctique. Il aurait refusé le jet privé qui lui avait été offert pour l'escorter aux Oscars, préférant rester en compagnie du réalisateur Chris McQuarrie pour "continuer à faire ce qu'il fait le mieux" devant la caméra.

Et James Cameron?

Il était absent pour "raisons personnelles", comme l'a expliqué son ami et producteur Jon Landau au New York Times.

Durant son discours, le présentateur Jimmy Kimmel a d'ailleurs ironisé sur son absence. "Certaines personnes cyniques

disent que James Cameron n'est pas là parce qu'il n'a pas été nommé dans la catégorie du meilleur réalisateur. Et même si j'ai du mal à croire cela de la part d'un homme d'une telle humilité, il n'a pas tort. Comment l'Académie peut-elle ne pas nommer le réalisateur d'Avatar? Ils ont cru quoi, qu'il était une femme?", a-t-il lancé, en clin d'œil aux critiques regrettant une compétition trop masculine.

"Avatar: La voie de l'eau" a obtenu quatre nominations, mais n'en a remporté qu'une seule: celle des meilleurs effets visuels.



www.7sur7.be

ROUGE
RESTAURANT **du**
POIVRE

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



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



PARISSE

SA



EUROPEAN WATER TREATMENT

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



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



La promenade des artistes à Spa : itinéraire de 8 km sur l'une des plus belles balades de la région



Le trajet d'1 km depuis le centre de Spa jalonne le ruisseau de la Picherotte qu'on traverse à multiples reprises au moyen de pontons en bois. Chaque ponton comporte le nom d'un artiste.

La promenade des artistes est adaptée à la randonnée ou aux balades. Ce sentier nature de 1 kilomètre peut être visité en aller-retour ou bien intégrer à une randonnée balisée. Pour ma part, je l'intègre presque systématiquement à mes sorties trail. J'adore en particulier la technicité du parcours associés au paysage typique de l'Ardenne bleue. La promenade des artistes, c'est effectivement l'archétype des sentiers de l'Ardenne bleue.

Il y a un itinéraire de balade balisé (SPA-07) de 8km qui passe par là. Il faut suivre les rectangles bleus avec comme point de départ la source de la Géronstère. Cet itinéraire sur la promenade des artistes à Spa est vraiment ouf !

Pour se balader dans la région, nous te conseillons aussi de faire une randonnée au domaine de Bérinzenne qui se trouve sur les hauteurs de Spa.

www.baroudeursliegeois.com



CANNELLONIS AUX TRUFFES ET POIREAUX

Ingrédients

pour 2 personnes
poireaux 2
huile d'olive
vin blanc 5 cl
noix de muscade
fine lamelle de truffe 3 c à c
ricotta 250 g
tubes à cannellonis (non cuits) 6
beurre 50 g
(à température ambiante)
thym 3 brins
parmesan râpé 50 g
sel et poivre

Préparation

1 Préchauffez le four à 185°C. Rincez les poireaux, découpez-les en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle, à feu doux, avec un peu d'huile d'olive. Déglacez avec le vin, faites réduire jusqu'à ce que les poireaux soient tendres, assaisonnez de muscade, salez et poivrez. Répartissez-les dans un plat de cuisson.

2 Hachez le carpaccio de truffe. Dans un bol, mélangez-en 2 c à c avec la ricotta, salez et poivrez. Farctissez les cannellonis de ce mélange (éventuellement avec

une poche à douille). Disposez-les sur les poireaux.

3 Mélangez le carpaccio restant avec le beurre et les feuilles de thym. Déposez une noix de beurre sur chaque cannelloni, parsemez de parmesan et faites cuire, 25 min, à four chaud.

Astuce

Achetez les lamelles de truffe en bocal. Ce sera moins cher qu'en frais et vous pourrez les conserver pour relever d'autres plats comme un steak ou une purée.

www.femmesdaujourn'hui.be

LA CAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



EMILE JACQUES
& ASSOCIÉS

ASSURANCES - CRÉDITS - GESTION PATRIMONIALE

L'assurance
d'un bon conseil !

Rue de Dinant, 19
B-4550 Nandrin

Tél : 085/51.30.50

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

SORTIES CINÉ



Shazam! Fury of the Gods

Action, Comédie, Aventure

15 mars 2023

Suite des aventures de Billy Batson, ado capable de devenir un super-héros adulte lorsqu'il

prononce le mot «Shazam !»



John Wick 4

Action, Policier, Thriller

22 mars 2023

John Wick, toujours en cavale depuis son excommuni-

découvre un moyen de vaincre la Grande Table. Mais avant de retrouver sa liberté, il va devoir affronter le Marquis de Gramont, un nouvel ennemi redoutable qui a tissé de puissantes alliances à travers le monde et qui transforme les vieux amis de John en adversaires.



Maurice Le Chat Fabuleux

Famille, Animation

29 mars 2023

Maurice le chat fabuleux arrive dans

une nouvelle ville, avec ses compères les rats. Un seul but : arnaquer tout le monde, puis ronronner sur un confortable tas de pièces d'or. Mais, à leur arrivée, des événements mystérieux et magiques troublent leur plan. Rien ne se passe comme prévu et ils décident de mener l'enquête. Démarre alors une grande aventure pour cette petite bande bien poilue !

Est-il dangereux d'avaler son chewing-gum?



Tout le monde mâche du chewing-gum de temps en temps, mais personne n'ose vraiment l'avaler. Dans la conscience collective, ingérer un chewing-gum est particulièrement mauvais pour la santé. Et pour cause, le caoutchouc synthétique des chewing-gums contient des composants plastiques tels que le polyéthylène. Rien de très rassurant, donc.

Après avoir réalisé que leur chewing-gum préféré était fabriqué avec le même matériau que les pneus de voiture et la colle, quatre amis danois ont décidé de commercialiser leur propre version écologique. Après des années de recherches et de tests, ils ont trouvé l'ingrédient parfait pour leur chewing-gum sans plastique: le chiclé, c'est-à-dire la sève d'un arbre bien précis que l'on retrouve en Amérique latine. Cette découverte est à l'origine de l'idée du "True Gum", un chewing-gum sans plastique. Mais peut-on vraiment l'avaler sans risque?

Est-il dangereux d'avaler du chewing-gum?

"Le chewing-gum est conçu pour être suffisamment petit

et mou pour ne pas endommager notre corps", explique Tara Grauwet, bio-ingénieure. "Ainsi, si vous avalez accidentellement votre chewing-gum une fois, cela ne vous fera aucun mal. Le bonbon ne restera pas dans votre corps pendant sept ans comme le prétendent certaines rumeurs".

"Cela dit, il y a un risque pour la santé si vous commencez à avaler votre chewing-gum de manière régulière. Un caillot peut alors se former dans votre système digestif, ce qui va amener différents problèmes de santé. Les médecins devront l'enlever par voie chirurgicale. Cette situation est tout à fait exceptionnelle, mais elle montre qu'il vaut mieux ne pas avaler ce bonbon."

www.7sur7.be

L'ESCADRILLE

RESTAURANT



Chaussée de Liège 1 - 4460 Bierset

0496/87 41 69

lescadrille.no1@gmail.com

Ouvert du lundi au vendredi de 12 à 17h



JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

+32(0)476 220 396 - www.jme-construct.be



Oscar Isaac est né au Guatemala

S'il a la double nationalité américaine, Oscar Isaac est avant tout guatémaltèque. L'acteur est né le 9 mars 1979 à Guatemala City. Il a ensuite grandi du côté de Miami en Floride.

Oscar Isaac a fait ses études avec Jessica Chastain

Durant ses études à la prestigieuse Juilliard School de New

York, Oscar Isaac a rencontré sur les bancs de l'école une future star : Jessica Chastain. Amis depuis, les deux acteurs ont tourné ensemble dans le film « A Most Violent Year » avant de se retrouver dans la mini-série HBO « Scenes From a Marriage ». Leur complicité sur le tapis rouge de la Mostra de Venise 2021, où le projet était présenté, n'a donc rien d'étonnant. Les images d'Oscar Isaac déposant délicatement un baiser sur le bras de l'actrice ont depuis fait le tour du monde.

Oscar Isaac est aussi chanteur et musicien dans la vraie vie

S'il pousse la chansonnette à l'écran dans « Inside Llewyn Davis » des frères Coen, Oscar Isaac a aussi joué de la guitare et chanté pour plusieurs groupes de ska dans les

années 90. Leurs noms ? The Worms, Closet Heterosexuals, Petrified Frogs et The Blinking Underdogs.

Oscar Isaac n'aime pas les réseaux sociaux

Rien ne sert d'écumer Instagram à la recherche du compte caché d'Oscar Isaac. L'acteur de « Moon Knight » n'est pas du tout intéressé par les réseaux sociaux. Sur « NBC », il avait expliqué : « J'ai déjà des problèmes d'anxiété et ce serait une autre source d'angoisse pour moi : "Oh je n'ai pas répondu à ci ou ça". C'est trop de travail. Je préfère rester éloigné de tout ça. » Si vous êtes à la recherche de photos inédites de l'acteur, il y a pourtant une solution : surfer sur le compte Instagram de sa femme, Elvira Lind.

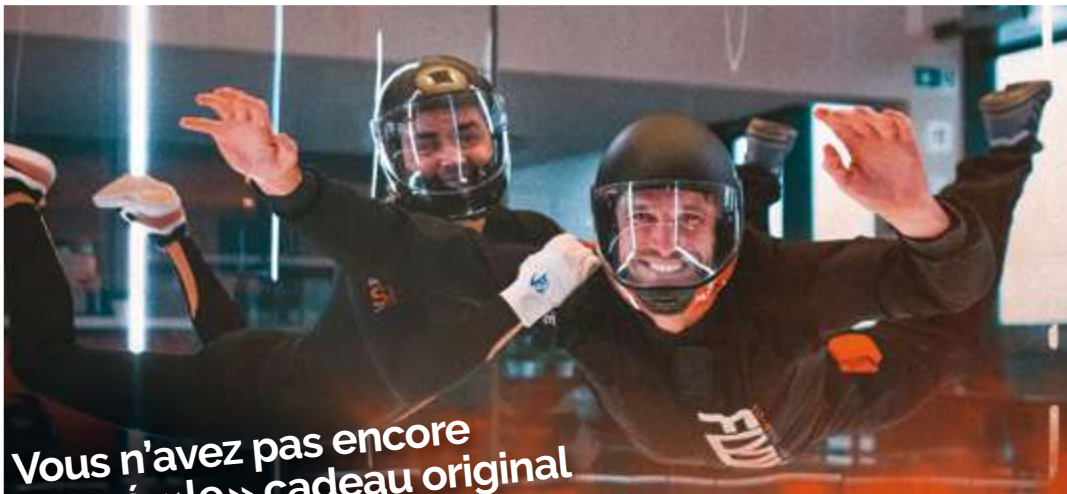
www.elle.fr

SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 12

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

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



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

INDOOR SKYDIVE
FLY IN LIÈGE
The place to fly in

+32 4 222 99 22

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

FLYINLIEGE.BE @ f

**Nous avons
de quoi
le décoiffer !**



CENTRE PARACHUTISME
SKYDIVE SPA
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

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

SKYDIVESPA.BE

Casting de la série Disney+ sur Karl Lagerfeld



Casting haute couture

Le tournage se déroule actuellement en France, en Italie et à Monaco. Réalisée par Jérôme Salle et Audrey Es-

trougo, la série compte plus de 2 200 figurants, plus de 40 décors, quelques 3 000 costumes et cinq personnages principaux.

Daniel Brühl, qui a accédé à la renommée internationale avec « Good Bye, Lenin ! » (2003), a été choisi pour incarner Karl Lagerfeld. Son histoire d'amour est mise en scène aux côtés de Théodore Pellerin qui interprète Jacques de Bascher. Ce casting exceptionnel comprend également Arnaud Valois dans le rôle d'Yves Saint Laurent ainsi qu'Alex Lutz dans celui de Pierre Bergé. Enfin, Agnès Jaoui incarnera Gaby Aghion, la fondatrice de la marque Chloé qui a permis à Karl Lagerfeld d'accéder à la notoriété.

Pour les plus passionnés et les amoureux du grand écran, un biopic sur Karl Lagerfeld est également en préparation au cinéma avec Jared Leto dans le rôle principal.

C'est la série événement que les passionnés de mode attendent depuis son annonce, en août 2021. Alors que la date de sortie de « Kaiser Karl » n'est pas encore révélée, Disney+ vient d'annoncer son casting haute couture.

www.elle.fr

SUDOKU

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

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

NANDRIN

La belle en Condroz



COMMUNE DE NANDRIN

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



THÉÂTRE ET SPECTACLE :

PE raconte des histoires drôles

15-04-2023



THÉÂTRE ET SPECTACLE

Heure du conte à la bibliothèque

17-05-2023



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

Commande au :

📞 04651 71 47 43

Route du Condroz, 320 - 4550 NANDRIN

RECYMETAL

Apportez vos vieux métaux
ILS VALENT DE L'ARGENT !
Même en petites quantité



RECYMETAL : rue de Charneux 71
HERVE - Zoning de BATTICE

☎ 087/67 58 62

Nouveau centre thermal à Liège (Awans).



Le bien (et sobrement) nommé Domaine des Thermes se présente comme « un centre thermal chaleureux et moderne, aménagé dans une ancienne ferme à Awans et pourvu d'un spa, d'un hôtel et d'un restaurant ». Un centre de bien-être qui a ouvert le 2 février 2023, mais qui se dévoile déjà en ligne en attendant, et ce qu'on en sait donne une folle envie d'y plonger.

Il y a une piscine de 100m2 chauffée à 31° et divisée en deux zones, l'une composée de différentes attractions, telles qu'une plaque à bulles au sol, une cascade au mur, des jets massants ou encore une banquette à bulles, et l'autre réservée à la nage. Cinq saunas à thème, un hammam, une fontaine à glace, deux jacuzzis grand format, une douche sensorielle et une grotte de froid complètent l'offre wellness qui n'a pas à rougir de la comparaison avec les centres thermaux des environs.

Divers programmes bien-être (pour femmes enceintes, en amoureux, journée VIP...) sont également proposés, en plus d'une série de massages, gommages et autres soins signature.

Mais aussi un hôtel de 7 chambres décorées avec soin et pourvues de lits Kingsize et douches à l'italienne pour que tout ne soit que luxe, calme et volupté lors de votre visite aux Thermes. Une visite qui vous coûtera 200 euros la nuit + accès aux facilités si vous décidez d'y loger, tandis que l'entrée simple varie entre 30 et 45 euros par personne selon que vous y alliez en semaine, en soirée ou le week-end. Niveau soins signature, comptez entre 40 et 75 euros, tandis que les rituels plus élaborés, du « Moment fondant au miel » au « Pèlerinage à Tamil Nadu », oscillent entre 80 et 150 euros. Le Domaine des Thermes se trouve Rue Noël Heine 36, 4340 Awans

www.boulettesmagazine.be

HUMOUR



*soyez patient
avec vous-même,
rien dans
la nature ne
fleuret toute
l'année*



BRASSERIE LE 320

📍 route du Condroz
320 à 4550 Nandrin

☎ 04/272.64.59



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

LE BAR À COCKTAILS



POUR Y MANGER



POUR Y JOUER



POUR Y BOIRE



AUSSI... DES SOIRÉES À THÈME

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



Ouvert tous les jours de 9 à 12h et de 13h30 à 18h

Fermé le mardi et dimanche

Artisanat, loisirs créatifs, Perlerie, Ateliers



Route du Condroz 127/3

4550 Nandrin

Caroline Knapen

creatopia@live.be

Du Mardi au Samedi

de 10h à 18h.

Tél: 085/71.38.03



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



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



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

La (vraie bonne) astuce pour éplucher un oignon sans pleurer



C'est incontrôlable. Il arrive parfois qu'en coupant un oignon, vos yeux se mettent à pleurer. Une expérience plutôt désagréable, qu'il est possible d'éviter grâce à une astuce que dévoile la marque de grande distribution Aldi sur son compte Instagram. Oubliez les lunettes de plongée ou encore l'allumette, la solution est bien plus simple.

Couper l'oignon, perce ses différentes cellules remplies de liquide, dans lequel se trouvent des composés sulfurés. Un gaz toxique est alors libéré dans l'air. En arrivant à nos yeux, il se transforme en acide sulfurique au contact du liquide lacrymal. L'œil va se défendre et produire une sensation de picotement, mais aussi des larmes réflexes pour le soulager rapidement.

en coupant un oignon. Elle conseille d'imbiber un essuie d'eau et de la placer autour de la planche à découper. Ce dernier attirera l'enzyme dégagé par l'oignon. On peut aussi mouiller le couteau pour accentuer l'effet. Une astuce testée et approuvée.

www.7sur7.be

L'astuce

Mais éviter les larmes reste possible, comme nous le prouve la chaîne de supermarchés Aldi sur son compte Instagram. L'enseigne partage son astuce pour ne plus avoir les yeux qui brûlent

Faites vos projets en silence. La réussite se chargera du bruit.

@commedesmets



HUMOUR

JE VAIS LABOURER MES CHAMPS **JE VAIS LA BOURRER MÉCHANT**



L'importance du français



APICIUS

RESTAURANT · BRASSERIE

ROUTE DU CONDROZ 211 A,
4120 NEUPRE

0470 05 53 90

 @APICIUSRESTAURANT



HUMOUR



**L'œuf à la coque
c'est 3 minutes.
L'œuf dur
c'est 10 minutes
et l'œuf talmo
c'est 6 mois.**



L'COIFF NANDRIN
Coiffure mixte

085/84 23 02

Tige des Saules, 20
à 4550 Nandrin

 lcoiffnandrin

 L'coiff Nandrin

Voyager seul: des conseils pour partir



Rester flexible

Les plus belles expériences de voyage naissent souvent de la spontanéité et de la flexibilité que l'on démontre. Combien de fois me suis-je fait prendre à dire « ah, mais j'ai déjà réservé un truc... » alors qu'on m'offrait de partager un café, de partir avec un nouvel ami fait la veille, etc. J'ai appris à ne pas trop faire de plans, à laisser aller mes envies.

C'est aussi pratique quand on n'a pas trop envie de se lever tôt ou qu'on change d'idée, ça nous donne la flexibilité et la liberté de reporter au lendemain et de faire autre chose aujourd'hui!

Penser à se photographier quand on voyage seul

Ce n'est pas un conseil de logistique, mais plutôt pour vos souvenirs. Quand on voyage seul, on oublie souvent de se photographier ou de demander à d'autres de le faire. À l'ère des selfies, est-ce vraiment la seule image que vous voulez conserver de votre visite dans tel ou tel pays? Déposez votre appareil sur une boîte aux lettres, une clôture ou une poubelle avec un retardateur ou demandez à un passant de vous photographier. J'oublie si souvent de le faire!

Se connaître

Pour voyager en solo, à mon avis, le meilleur conseil que je puisse donner, c'est de bien se connaître soi-même et de connaître ses envies. Et surtout, ne cherchez pas épater les gens, à faire comme tout le monde ou mieux que les autres sur les réseaux sociaux. Le mieux, c'est de kiffer son voyage, c'est le sien, pas celui des autres et donc pour cela, il faut bien connaître

ses envies. Déjà c'est important de bien se connaître pour savoir si on est fait pour voyager en solo. Même si c'est branché de voyager seul, ce n'est pas fait pour tout le monde. Je conseillerais donc de tester l'aventure sur une petite période et pas trop loin avant de se lancer dans un tour du monde. D'autre part, faites une liste de vos envies, de ce que vous aimez. Même si en voyage en solo, on en profite pour repousser ses limites, il vaut mieux y aller mollo. Inutile d'entreprendre l'ascension du Mont Blanc si vous n'aimez pas le froid et ne faites pas de sport! Si vous préférez faire la fête sur la plage, allez donc à Ibiza. Est-ce que vous aimez le voyage en solo vraiment tranquille style ermite dans la nature ou est-ce que vous adorez rencontrer des gens? Analysez votre budget, aussi. Bref, en considérant tous les aspects d'un voyage : budget, sécurité, activités, climat, etc. Choisissez la destination et le type de voyage qui correspond à vos envies, où vous vous sentirez bien pour vivre une expérience enrichissante. Par exemple, j'adore les pays chauds avec histoire, plages, fête et gens chaleureux. C'est pour cela que je suis encore au Brésil en ce moment même.

Prévoir des interludes sociaux

Ma crainte, quand je voyage seule, c'est de manquer de compagnie justement! Du coup, pour mes voyages en solo, j'essaie de prévoir des « interludes » sociaux, par exemple en rencontrant un greeter, en rencontrant des blogueurs que je connais, etc. Comme ça, même si j'ai un coup de mou sur place, je sais que je vais voir des gens à un certain moment. En effet, le voyage en solo, c'est quelque chose qui peut te mettre à « nu » facilement, et je pense qu'il est important d'anticiper sur les périodes de « vulnérabilité » (qui peuvent facilement s'empirer si on n'y prend pas garde dès qu'il y a un imprévu).

Écouter son instinct pour voyager seul

Si je ne devais donner qu'un seul conseil pour voyager en solo (et ce n'est pas facile), je dirais de s'écouter soi-même et de suivre son ins-

tinct. Cela peut paraître banal, mais c'est pourtant le cœur du sujet. Si une situation vous paraît bizarre, si vous n'êtes pas à l'aise avec telle ou telle personne, si vous n'avez pas vraiment envie d'aller seul au fin fond de la Pampa... personne ne vous jugera, écoutez-vous, sachez dire non, sachez savoir ce qui vous convient ou pas, connaissez vos limites, vous êtes les seuls à pouvoir les définir. C'est lorsque l'on ne s'écoute pas que les problèmes commencent! Et surtout, détendez-vous, cela n'a rien de compliqué et vous apprendrez à vous connaître et à savoir ce qui vous convient au fur et à mesure de votre voyage! Bon voyage!

Ne pas avoir peur de manger au restaurant en solo

Une chose qui rend tant de voyageurs en solo mal à l'aise, c'est bien de s'asseoir seul au restaurant. Pour ceux qui, comme moi, voyagent en bonne partie pour découvrir les saveurs des lieux visités, impossible de laisser les restaurants de côté. Parfois, on rencontre des gens à destination avec qui manger, mais si ce n'est pas le cas, pas question de se priver d'un bon repas pour autant! Il suffit d'envoyer promener le fameux « regard des autres ». Non, personne n'est en train de nous juger parce qu'on mange seul! Les gens ont généralement autre chose de plus constructif à faire. Si on ouvre l'œil, on remarquera d'ailleurs qu'on n'est pas seul à manger en solo, surtout au bar. C'est une bonne idée de s'y installer! Peur de vous ennuyer? Apportez un livre, planifiez votre journée du lendemain ou écrivez des cartes postales. Après des années de voyages gourmands en solo, je suis bien libérée de ce malaise de m'attabler au restaurant que j'ai le goût d'essayer. Je peux même dire qu'on est bien souvent traités aux petits oignons!

www.moimessouliers.org

“

Si tu veux connaître quelqu'un,
n'écoute pas ce qu'il dit,
mais regarde ce qu'il fait.

-Dalai Lama



LA SOLUTION EST EN VOUS .COM



玉麒麟 RESTAURANT CHINOIS QILIN

Rue de Dinant,4 - 4550 NANDRIN

Tél: 085 21 68 88

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

L'UNIVERS D'ELICHA

Esotérisme Lithothérapie Soins énergétiques

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

HORAIRE :

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

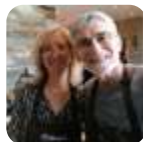
Restaurant Hellénique

SALADE BAR
SPÉCIALITÉ GRECQUE, PITA,
SOUVLAKI, MEZZES

Tel: 0495/60 04 51

Route du condroz 145 c - 4121 Neupré

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



www.helleniquesaladebar.com

L'ENVOLE

Antoine Jaumain



Des plus communs aux plus rares, des plus colorés aux plus discrets, une multitude d'oiseaux se posent chaque jour dans nos régions pour égayer notre quotidien. Antoine Jaumain, jeune photographe passionné de nature et en particulier d'ornithologie, a sélectionné ses meilleurs clichés pour nous proposer un panorama varié des espèces que l'on peut rencontrer tout près de chez nous : mésange, chevalier, pic, cigogne, rapaces...

Présentes dans nos régions toute l'année, quelques mois par an ou seulement pour quelques jours, toutes les espèces que vous pouvez observer dans votre jardin ou seulement entr'apercevoir en Belgique vous attendent dans ce nouveau calendrier perpétuel.

Jour après jour, vous allez adorer les contempler à votre guise !



GNOCCHIS AU CHORIZO GRATINÉS

Ingrédients

140g de gnocchis
(ou plus ou moins selon la faim)
200ml de crème fraîche light
1/2 bâton de chorizo doux
100g de manchego
Fleur de sel et poivre noir

Préparation

1. Faire chauffer de l'eau pour les gnocchis et cuire selon les indications du paquet.

2. Râper le manchego et détailler le chorizo en dés.

3. Faire chauffer la crème à feu doux et y ajouter les 3/4 du manchego ainsi que le chorizo. Assaisonner de poivre et de sel.

4. Ajouter les gnocchis cuits à la sauce, mélanger et verser le tout dans un plat destiné au four.

5. Ajouter le reste du manchego par-dessus et enfourner 10min dans un four préchauffé à 180 degrés pour faire gratiner le tout.

6. Servir avec un tour de moulin à poivre noir par-dessus, et un peu de manchego et de chorizo par-dessus si souhaité.

www.flair.be

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



Troc Nandrin Gerard Emmanuelle





COMMUNE DE FLEMALLE

Chaussée de Chokier 29

4400 Flémalle

0499/53.13.72



BALADE ET DÉCOUVERTE

Entre deux châteaux historiques : de Chokier à Aigremont

14-05-2023



BALADE ET DÉCOUVERTE

Balade guidée « Patrimoine et sites naturels »

20-05-2023



BALADE ET DÉCOUVERTE

Balade guidée « Ivroz-Ramet, une histoire de chemins secrets »

21-05-2023

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

MOTS MÉLANGÉS

Solutions page 24

ABRASIF ARTICULE CRENELURE ECOLE ECUMEUR EQUEUTE FABRICANT

FLECHETTE GAGA GUET IMAGE JACQUERIE KAOLIN LOCATIF MACHE

MARIER NIGALD OPERER PECHEUR PROCEDURE REACTEUR SARRASIN

SAUF SBIRE TAEI TELEPHONE TRACEUR VENTE VERDIR YACHTING

YOGHOURT

T	R	E	T	P	F	E	E	Y	L	K	M	J	T	E	D
N	R	E	N	R	L	L	P	R	A	O	A	G	A	G	U
I	F	A	A	O	U	E	E	E	U	C	C	O	E	A	A
S	I	R	C	C	H	O	C	C	Q	L	H	A	L	M	G
A	S	E	I	E	T	P	H	U	H	U	E	T	T	I	I
R	A	T	R	D	U	E	E	G	M	E	E	N	I	I	N
R	R	I	B	U	R	R	U	L	O	E	T	U	E	N	F
A	B	M	A	R	I	E	R	R	E	Y	U	T	T	R	G
S	A	U	F	E	T	R	V	E	N	T	E	R	E	E	C


F. LUCENTE TOITURE
Toiture en tout genre



0498 530 714

lucentetoiture@gmail.com



Place de la Liberté 78
4400 Flémalle-Haute


L'ANANA
BAR



0470/39 75 02

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



FIL PRODUCTS
SERVICES

LA FRAICHEUR A VOTRE PORTE

COLIS BBQ PARTY

6KG / 49,99 €

COLIS FPS

10KG / 74,99 €

FIL-PRODUCTS-SERVICES.COM

04 / 362.18.44

Rue profondval 5 à 4400 Flémalle

▶ AVRIL 2023



UNE APRÈS-MIDI EN FAMILLE

02/04 à 14:00

De 3h à 5h Des jeux de société à disposition dans...

→ Infos



PESTACLE : NI OUT NI NON BIEN AU...

09/04 à 16:00

Cie Arts et Contours / À partir de 6 ans/Peuque tous les jours...

→ Infos

▶ MAI 2023



LUCHA LIBRO

23/05 à 20:15

La Lucha Libro, c'est un spectacle d'improvisation théâtrale...

→ Infos



EXPO : BEAUX-ARTS DE SERAING

18/05 à 31/05

Première adresse des travaux d'art locaux / Du 18 au 31 mai...

→ Infos

COMMUNE DE SERAING

Place communale 8,
4100 Seraing
ville.seraing@seraing.be
04/330.83.11

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

MOTS MÉLANGÉS

Solutions



On prépare les beaux jours chez
INFINITY NAIL'S
Bar à ongles

20 années d'expérience en tant que prothésiste onguilaire...
12 Rue du pont , Jemeppe

0497 16 17 97



Résidence **Les Fougères** S.A.
MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS



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

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



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60

CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88

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

www.groupeserena.com

Votre agence immobilière
de référence

25 ans d'existence
sur la province de Liège

Action Spéciale
Printemps !

Expertise gratuite en 48h

Contrôle électrique OFFERT

PEB OFFERT



4,6

Vous désirez vendre
votre maison ?



Nous avons l'expérience...
Et les clients !



Département
crédit hypothécaire :

Candidats acquéreurs solvables

15 partenaires en crédits !

Solution pour tous

Contact ;
04/338.42.32
0471/64.89.30
immo@penoit.be

Nouvelle Mercedes



La Mercedes-AMG GT63 S E Performance, déjà l'une des montures les plus puissantes de la gamme AMG, gagne encore en agressivité sous le bistouri de Mansory. Découvrez cette « bête » boostée à 880 ch !

A l'image de Novitec avec la Lamborghini Huracan Tecnica, un autre préparateur allemand de renom a récemment dévoilé sa dernière création en date.

Ce coup-ci, c'est la Mercedes-AMG GT 63 S E-Performance, monstre de puissance que Sport Auto a pu tester, qui passe sur le billard.

Au menu de l'opération ? Nouveau kit aéro, suspensions revues, nouveaux modèles de roues et un traitement moteur pour une cavalerie poussée à son paroxysme !

Commençons par le « plumage » de cette Mercedes-AMG à la sauce Mansory. Les modifications les plus importantes résident dans un nouveau capot carbone, couplé à une calandre également revue. Le bouclier change aussi, avec des ailettes sur les flancs.

On note aussi l'apparition de jupes latérales, d'un aileron et d'un extracteur d'air modifié, le tout en carbone, forcément.

Côté suspension, l'assiette de la voiture a été rabaissée et les jantes de 22 pouces se déclinent en plusieurs variantes.

La livrée verte laisse place aux renforts carbone, laissés en brute avec un léger liseré jaune. Une touche esthétique que l'on retrouve aussi dans l'habitacle. 880 ch sous le capot !

Enfin, le kit se complète d'un traitement moteur. Si le V8 hybride est le même que sur la version d'origine, sa puissance grimpe en flèche, de 843 (blocs thermique et électrique combinés) à... 880 chevaux !

sportauto.autojournal.fr

HUMOUR



L'avenir n'est jamais que du présent à mettre en ordre. Tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre.

> Antoine de Saint-Exupéry

Salon de beauté et Thalasso

Spa Thérapeutique
et produit BIO pour les soins

Esthéticiennes médicales
Techniciennes de Cils
Formatrice



Cetty Nails Arts

Salon de Beauté et Thalasso

Rue Sualem Renkin 40
4101 Jemeppe sur Meuse

Nouveau

Thalasso

Thérapeutique et privatif
à petit prix

dans votre REGION

Réservation et infos :

0494/ 14 65 42



3 ADRESSES DANS LA RÉGION !



CREATEUR FLEURISTE

RUE PUIITS MARIE 59
SERAING (PARKING COLRUYT)

04/234 49 83



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



FLEURISTE - DECORATION

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

04/338 03 50



DÉCORATIONS
PLANTES IN & OUT
MONTAGES ET GERBES
POUR TOUT ÉVÉNEMENT



FLEURISTE - CONFISERIE - DECORATION

ANCIENNEMENT «POUVOIR DES FLEURS»

RUE LAPLACE 7

SERAING (EN FACE DES URGENCES CHBA)

04/330 94 39



GRAND CHOIX CONFISERIES



Les vins de Bourgogne



Le caviste Eric Mazuy d'Ask me Wine nous emmène en balade en Bourgogne, pays des vignes prestigieuses. Quelles différentes appellations doit-on retenir en fonction des vignobles ?

La Bourgogne viticole s'étend de Dijon à Mâcon à l'est de la France. Elle se compose de quatre grandes régions traditionnelles du vin, qui se succèdent : la Côte de Nuits, la Côte de Beaune, la Côte Chalonnaise et le Mâconnais. Il faut y ajouter, au nord-ouest, le Chablisien et le Grand Auxerrois.

L'ensemble représente seulement 3% de la production du vignoble français, mais pas des moindres ! Petit tour des régions...

Le Chablisien, au nord, est la patrie des vins blancs minéraux et floraux, sur son terroir argilo-calcaire et sur ses fossiles de coquillages.

Concernant le cépage, sachant que partout en Bourgogne, c'est du Chardonnay pour le blanc et du Pinot noir pour les rouges, le Grand Auxerrois est un peu plus particulier, précise Eric Mazuy.

La Côte de Nuits est celle dont les appellations font frissonner l'amateur de vin.

Pour mémoriser ces appellations mythiques, Eric Mazuy nous propose de retenir cette phrase: Mais Faites Gaffe Mon Chat Vous Voit Noir. Pour : Marsannay, Fixin, Gevrey-Chambertin, Morey-Saint-Denis, Chambolle-Musigny, Vougeot, Vosne-Romanée, Nuits-St-Georges.

Des noms prestigieux dont les prix sont souvent devenus indécents, étant donné les spéculations asiatiques, notamment...

La Côte de Beaune est un territoire de 20 kilomètres, dont le nord est plutôt réservé au rouge et le sud au blanc.

Les appellations sont fantastiquement bonnes, s'enthousiasme Eric Mazuy : Volnay, Pommard, Corton-Charlemagne ou encore Bâtard-Montrachet. Elles sont aussi un peu moins chères que leurs homologues de la Côte de Nuits.

La Côte Chalonnaise est la moins connue. Elle propose pourtant de très belles choses sous l'appellation Rully ou Givry et sous l'appellation Bouzeron.

Ce sont des vins blancs minéraux en 100% aligoté.

www.rtbfb.be

PÂTES PRINTANIÈRES AU JAMBON CRU



Ingrédients

tagliatelles 400 g
petit pois 300 g
asperges vertes 250 g
jambon cru 8 tranches
pecorino 80 g

Le pesto
amandes 70 g
ail 1 gousse
feuilles de menthe
(+ extra pour la déco)
1 poignée
persil plat 1 poignée
zestes de citron (bio, râpé)

1 c à c
huile d'olive 80 cl
sel et poivre

Préparation

1 Préparez les pâtes selon les indications de l'emballage. Faites cuire les petits pois et les asperges al dente à la vapeur. Grillez les amandes à sec dans une poêle. Pelez et écrasez l'ail.

2 Au blender, mixez rapidement les feuilles de menthe, le persil plat, le zeste de citron, l'ail, les amandes et l'huile d'olive. Ajoutez si nécessaire un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez.

3 Mélangez les pâtes avec la sauce. Dressez sur les assiettes. Ajoutez les petits pois, les asperges et le jambon cru. Garnissez de parmesan râpé et de feuilles de menthe.

femmesdajourdhui.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



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

Agence Locale pour l' Emploi Seraing
APIDES
TITRES SERVICES

Le Savoir
Fer

**CONFIEZ-NOUS VOTRE MÉNAGE
& REPASSAGE**

04/337.77.91 – EXT.2

04/337.77.91

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

WWW.APIDES-SERAING.BE

Les IA, la bataille des droits d'auteur



Face aux intelligences artificielles qui moulinent leurs œuvres pour générer du contenu, les auteurs ripostent avec de premières plaintes. Leur bataille sera rude : en Europe comme en Amérique du Nord, le droit penche pour les IA mais pourrait évoluer, selon les juristes.

En janvier, aux Etats-Unis, trois artistes ont porté plainte contre Stable Diffusion, Midjourney et DeviantArt, et l'agence de photos Getty contre Stable Diffu-

sion. Ils contestent le droit des IA à traiter des milliards de textes ou d'images, ce qui a permis leur «apprentissage».

En Europe, une directive européenne de 2019, transposée dans 22 Etats dont la France, autorise ce «droit de fouille» (data mining), y compris sur des contenus sous droit d'auteur, s'ils sont publiquement accessibles. Il y a cependant une exception dans le cas où le titulaire des droits s'y oppose expressément.

«Cette exception au droit d'auteur, conçue sur mesure pour permettre l'essor de ces technologies, est passée relativement inaperçue», commente maître Charles Bouffier, du cabinet Racine.

«A des fins de recherche, l'exception est absolue, sans opposition possible. Mais à des fins com-

merciales, les titulaires de droits peuvent refuser et l'indiquer dans les conditions générales du site, par exemple», souligne-t-il.

La difficulté sera de s'assurer que leur opposition est respectée. «Comment savoir si une œuvre a été utilisée dans la phase d'apprentissage ?», interroge maître Pierre Pérot, du cabinet August Debouzy.

Le droit américain autorise lui aussi le data mining pour un usage équitable («fair use»), consacré lors d'un procès anti-Google pour la numérisation de livres gagnés par le géant américain.

www.rtbfb.be

“ NE SOYEZ PAS BELLE.

Soyez en colère, intelligente, spirituelle, curieuse, drôle, aventurière, folle, talentueuse. Soyez plus que belle.

LEONOR ROVERSI

LEONOR ROVERSI



HUMOUR



**ZAK
À MAIN**

VOTRE
**BOUTIQUE &
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



LE BIACA

rue Gustave Baivy,
4 à 4101 Jemeppe

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

Le Biaca

Cafe-Bar



SORTIES CINÉ



Super Mario Bros
Animation
5 avril 2023

Un film basé sur l'univers du célèbre jeu : Super Mario Bros. Le film est produit par Chris Meledandri le fondateur et dirigeant des studios Illuminations, en

collaboration avec Shigeru Miyamoto pour Nintendo. Le film sera co-financé par Universal Pictures et Nintendo et distribué dans le monde entier par Universal Pictures.



Guardians of the Galaxy Vol. 3
Action, Fantastique
3 mai 2023

Notre bande de marginaux favorite a quelque peu changé. Peter Quill, qui pleure toujours la perte de Gamora, doit rassembler son équipe pour défendre l'univers et protéger l'un des siens. En cas d'échec, cette mission pourrait bien marquer la fin des Gardiens tels que nous les connaissons.



Elémentaire
Animation
14 juin 2023

Dans la ville d'Element City, le feu, l'eau, la terre et l'air vivent dans la plus parfaite harmonie. C'est ici que résident Flam, une jeune femme intrépide et vive d'esprit, au caractère bien trempé, et Flack, un garçon sentimental et amusant, plutôt suiveur dans l'âme. L'amitié qu'ils se portent remet en question les croyances de Flam sur le monde dans lequel ils vivent...

L'avenir des avions à hydrogène ?



Pour la première fois dans le monde de l'aéronautique, un avion commercial s'est envolé grâce à l'hydrogène. L'entreprise américaine Universal Hydrogen était au commandement de ce décollage «prometteur pour l'avenir», selon eux. Cela s'est déroulé ce vendredi 3 mars à Moses Lake dans l'État de Washington.

Composé d'un moteur à énergie fossile sous l'aile gauche et d'une pile à combustible à hydrogène sous l'aile droite, l'avion renommé, Lightning McClean, a pu naviguer

dans les airs pendant

15 minutes à plus de 3500 pieds (1066,80 mètres). Il a une capacité de 40 personnes mais n'a pu accueillir qu'Alex Kroll, ancien pilote d'essai expérimenté de l'US Air Force, ainsi que deux autres membres d'équipage, afin d'assurer le pilotage de l'appareil.

Une avancée dans le monde de l'aviation ?

Pour Waldo Cerdan, ancien pilote de ligne spécialisé dans les questions de sécurité et de la stratégie carbone dans le transport aérien, ce vol à l'hydrogène ne représente pas un progrès en terme d'aviation verte : «il ne s'agit pas d'une avancée pour la simple et bonne raison que l'hydrogène n'est pas une source d'énergie mais un vecteur d'énergie qu'il faut produire. Aujourd'hui, 90% de la production de l'hydrogène est faite à partir de méthane et n'est donc absolument pas verte.»

L'expert se réjouit cependant de voir que les constructeurs mettent

en place des nouveautés, mais il se questionne sur le fait que cela soit possible : «Il y a une différence entre ce qu'ils peuvent techniquement faire et l'application de leur découverte dans le secteur aérien.»

De l'autre côté, Patrick Hendrick, professeur à l'école polytechnique de Bruxelles et chef du service ATM Aero Thermo Mécanique a un avis un peu plus positif. En effet, des avions ont déjà volé à l'hydrogène et cette technologie est connue depuis plus de 10 ans. Cependant, selon lui, le Lightning McClean est un avion à prendre en exemple afin de suivre cette voie-là pour les prochaines années.

www.rtbf.be



Alessandro Marchese
Peinture & Decoration

VOTRE EXPERT EN
PEINTURE ET DECORATION

0493 18 16 70

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

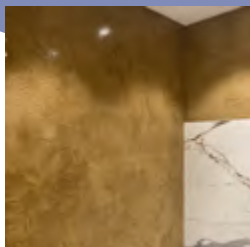
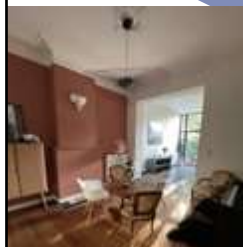


Peinture mur

Mortex

Tapisserie

Boiserie



Le Cygne

NETTOYAGE À SEC
SERVICE LUXE

BLANCHISSERIE

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

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

MOTS CROISÉS

Solutions page 40

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4				■	■			
5		■					■	
6					■	■		
7			■	■				■
8								
9						■	■	
10				■	■			
11					■	■		
12			■	■				

HORIZONTALEMENT

1. Rétorqual.
2. Travailler à la confection.
3. Il est toujours vert.
4. Laisse un vide. Le roi des dieux en Égypte.
5. L'amour d'Aragon.
6. Reçoit le bouquet. Il perce le tapis vert.
7. Lieu de roulement. Vieille pièce de Chine.
8. Fais une complation.
9. Mollusque. Ordre de déplacement.
10. Il nous fait suer. Laurel, mais pas Hardy.
11. Loch monstrueux. Chef pour des caids.
12. Juste un petit tour. Bacs professionnels.

VERTICALEMENT

- A. Travail d'huisserie.
- B. On en a vite fait le tour. Ecrire des commentaires.
- C. Présentées avec des miettes. Rayés des vivants.
- D. Tour de taille à l'étranger. Qui ne laisse aucune chance. Lettres pour une entreprise.
- E. Canapés rembourrés. Extraits de féniles.
- F. Dépasse un bateau. Dessin visible par tous les passants.
- G. Préfixe qui donne des ailes. Donne du bétail à vendre.
- H. Père d'une église. Maisons où l'air ne doit pas manquer.

"Dis-moi de quel côté du lit tu dors"



"Je dors à gauche!", avez-vous sûrement déjà lancé à votre partenaire au moment de choisir qui dormira de quel côté. En fait, dans les couples naissants, c'est souvent un sujet de discussion. Parce que se coucher à gauche ou à droite n'est pas anodin. Et cela en dit beaucoup sur vous.

Plutôt à gauche ou plutôt à droite?

Des résultats intéressants ressortent d'une étude récente de la marque britannique de matelas Sealy UK, qui a examiné les habitudes de sommeil de quelque 1.000 personnes. L'enquête montre que les

mieux le stress et réagissent plus calmement en cas de problème. Ce groupe aurait également tendance à se faire des amis plus facilement et à avoir une vision plus positive de la vie.

Une étude similaire menée par la chaîne hôtelière Premier Inn, à laquelle ont participé quelque 3.000 adultes, aboutit à la même conclusion. "Plus d'un quart des personnes qui font la sieste du côté gauche du lit ont une vision positive de la vie". Mauvaise nouvelle, donc, pour les dormeurs de droite. Ils sont moins résistants au stress lorsqu'un problème survient et 5% plus susceptibles de traverser la vie en étant pessimistes.

Levé du pied gauche?

L'humeur du matin dépendrait également du côté où l'on dort. Selon l'étude de Sealy UK, les dormeurs du côté gauche sont plus heureux le matin et les dormeurs du côté droit sont plus susceptibles de se lever du pied gauche.

Les goûts musicaux

Les goûts musicaux des gauchers et des droitiers au lit ne se discutent pas non plus. En effet, une autre étude portant sur 2.000 Américains a montré que les dormeurs de gauche aiment la musique ancienne, les films dramatiques et un bon verre de vin. Les dormeurs de droite seraient plus heureux avec de la musique rock, des films d'action et une pinte fraîche.

Le côté sur lequel vous dormez détermine-t-il toute votre personnalité? Il faut prendre cela avec des pincettes. Le choix peut aussi être purement pratique. Si vous êtes claustrophobe, vous serez moins enclin à vous coucher près d'un mur. Si vous avez le sommeil léger, vous préférez forcément vous allonger le plus loin possible du côté de la rue.

L'étude de Premier Inn montre que 75% des personnes interrogées ont un côté préféré et ne veulent pas l'abandonner. Nous vous laissons donc le soin de vous chamailler avec votre partenaire de lit pour savoir qui s'allongera à gauche ou à droite ce soir.

www.7sur7.be

ERGOLINE +

Elle & Lui

La propreté notre priorité !

 rue de plainevaux 119
4100 SERAING

 rue Adrien materne 66
4470 GRÂCE-HOLLOGNE


 Ergoline + Grâce-Hollogne
et Seraing Haut

 Ergoline.plus



 rue de plainevaux 119
4100 SERAING

 Centre de bien-etre - Elle et Lui

 centredebienetre_elle_et_lui



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

ERGOLINE +
Elle & Lui
La propreté notre priorité !



Institut :
-20 % sur tous les soins **39**

MOTS CROISÉS

Solution de la page 38

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	R	I	P	O	S	T	A	I
2	E	L	A	B	O	R	E	R
3	C	O	N	I	F	E	R	E
4	O	T	E		A	M	O	N
5	U		E	L	S	A		E
6	V	A	S	E		T	E	E
7	R	N		T	A	E	L	
8	E	N	T	A	S	S	E	S
9	M	O	U	L	E		V	A
10	E	T	E		S	T	A	N
11	N	E	S	S		A	G	A
12	T	R		A	U	G	E	S

HORIZONTALEMENT

- Rétorquai.
- Travailler à la confection.
- Il est toujours vert.
- Laisse un vide. Le roi des dieux en Égypte.
- L'amour d'Aragon.
- Reçoit le bouquet. Il perce le tapis vert.
- Lieu de roulement. Vieille pièce de Chine.
- Fais une compilation.
- Mollusque. Ordre de déplacement.
- Il nous fait suer. Laurel, mais pas Hardy.
- Loch monstrueux. Chef pour des caïds.
- Juste un petit tour. Bacs professionnels.

VERTICALEMENT

- Travail d'huissier.
- On en a vite fait le tour. Écrire des commentaires.
- Présentées avec des mielles. Rayés des vivants.
- Tour de taille à l'étranger. Qui ne laisse aucune chance. Lettres pour une entreprise.
- Canapés rembourrés. Extraits de fêlures.
- Dépasse un bateau. Dessin visible par tous les passants.
- Préfixe qui donne des ailes. Donne du bétail à revendre.
- Père d'une église. Maisons où l'air ne doit pas manquer.

Damso reste l'artiste le plus écouté en streaming en Belgique



Le rappeur belge Damso a remporté l'Ultratop Streaming Award (USA) 2021, a annoncé la Belgian Recorded Music Association (BRMA), qui décerne ce prix. Cette récompense est accordée chaque année à l'artiste belge dont le répertoire a été le plus écouté en streaming en Belgique.

Avec un total de 273,7 millions d'écoutes en Belgique,

dont 47,3 millions pour la seule année 2021, Damso est un poids lourd du streaming belge. Son album «QALF», sorti en 2020, a atteint le sommet du classement des albums wallons et sa suite «QALF Infinity», sortie l'année dernière, a rapidement été sacré disque de Platine (20.000 équivalents-ventes).

C'est la quatrième fois que Damso remporte un Ultratop Streaming Award, le prix lui avait déjà été décerné en 2017, 2018 et 2020.

«Après toutes ces années où il s'est passé beaucoup de choses, je retiens vraiment la persévérance. Il ne faut jamais rien lâcher, en fait», confie-t-il.

Le podium de cette septième édition compte aussi Le groupe flamand K3 et Angèle respectivement 2e et 3e. Le top 10 est complété par Lost Frequencies, Bart Peeters, Stromae, Dimitri Vegas & Like Mike, Tourist LeMC, Metejoor et Hamza.

«Il faut un équilibre. Soit partir pour mieux revenir, ou ne jamais revenir... Mais il faut que je puisse toujours aimer ce que je fais, comme ça, je peux transmettre de l'amour. Si je n'aime plus ce que je fais, la balance n'est pas correcte.»

staging-new.radiocontact.be

TOUT PEUT ARRIVER.

Venez jouer dans votre Circus Casino

24h/24

**CIRCUS CASINO
JEMEPE**

RUE NIHAR 3 - 4101 SERAING

**Circus
CASINO**

PLAY
SAFE

21+

JOUEZ AVEC MODÉRATION

WWW.CIRCUS.BE - Tenue correcte exigée

Circus Casino Herstal, Longdoz, Jemeppe et Rocourt

SELEXION XL

RADIO SERVICE

Rue de la banque 21
B-4100 SERAING

Tel: 04/337.30.36

Mail: info@radio-service.be



Eviter le grignotage avec des aliments rassasiants



L'avocat

100 g d'avocat apporte entre 7 et 8 g de fibres, ce qui représente un tiers des recommandations quotidiennes. Cette quantité peut couper l'envie de manger durant plusieurs heures. En guacamole ou en salade, il est parfait, mais on peut aussi l'utiliser pour remplacer le beurre dans un gâteau. Sans crainte de sentir son goût qui devient neutre à la cuisson.

L'œuf

En matière d'apport de protéines, l'œuf fait figure de champion. Surtout lorsqu'il est dur. Le blanc

est constitué de protéines pures excellentes pour la santé et n'a pas son pareil en termes de rassasiement.

La pomme

Elle cumule les fibres solubles et insolubles, à raison de 2 g pour 100g. De plus elle est riche en pectine, une fibre particulière qui forme un gel consistant dans l'estomac et rassasie pour plusieurs heures. On peut la consommer crue ou cuite en compote avec une cuillère de cannelle si on en apprécie le goût.

Le blanc de poulet

Un filet de blanc de poulet de 100g contient environ 20 g de protéines. Une ration idéale pour remplir son estomac et être calé jusqu'au prochain repas.

La patate douce

Avec ses 3g de fibres solubles pour 100g, la patate douce n'a pas son pareil pour remplir l'estomac et caler. Il existe une multi-

tude de façon de les cuisiner mais évitez les frites trop grasses ou l'ajout de fromages en quantité importante. Rôties au four avec des épices, elles sont un coupe faim idéal.

Le fromage blanc

Il est à préférer au yaourt, qui rassasie moins bien. Le skyr sans sucre et à 0,2% de matières grasses constitue un excellent coupe-faim. Mais on peut le remplacer par des petits suisses au lait demi-écrémé, ou du fromage blanc plus classique à 20% de matière grasses (étiqueté en général à 3% sur l'extrait sec du produit).

www.topsante.com

HUMOUR



- Elle est vraiment dégueulasse cette vodka.

- C'est de l'eau.

- Ah, je me disais aussi.

Je n'ai pas changé,
J'ai juste compris ce qui
était important pour moi

@cmmmedesmots



- ELECTRICITE
- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- OUTILLAGE
- CARRELAGE



LA QUALITE AU MEILLEUR PRIX !

PLUS DE 60 ANS D'EXPERIENCE

Forte de ses 60 ans d'expérience, Licki Sanit est une entreprise familiale spécialisée en chauffage, sanitaire, carrelage et éclairage.
2 showrooms de +/- 700 M²

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

04/240 18 70
info@lickisanit.be

lickisanit.be



Les 6 types de «repos essentiels»



Le repos spirituel

Pour les personnes croyantes, il y a quelque chose de ressourçant dans le fait de vivre des moments religieux : en allant à la messe, en priant... C'est une forme de repos spirituel. Mais le docteur Dalton Smith explique qu'on peut trouver du repos spirituel ailleurs, même sans être croyant. Cela peut passer par des séances de méditation, ou encore par une activité telle que s'engager dans une association.

Le repos social

Le repos social peut s'exprimer de deux manières : soit le fait de se ressourcer en passant du temps seul, ce qui fonctionne bien pour les personnalités introverties. Soit simplement le fait de ne pas être en présence de gens avec qui on doit faire des efforts. Il peut s'agir de personnes qui nous prennent de l'énergie parce qu'elles comptent sur nous, qu'elles ont besoin d'aide, de soutien... Ou de personnes avec qui on n'est pas tout à fait naturel parce qu'il y a un enjeu : des personnes de notre réseau professionnel par exemple. Le repos social peut se caractériser par le fait d'avoir des interactions mais avec des proches qui

nous permettent d'être nous-mêmes sans réfléchir.

Le repos sensoriel

Nous sommes sollicités en permanence : odeurs, bruits, sms, appels, requêtes diverses... Et cela vient notamment du fait qu'on soit perpétuellement connectés, ce qui fait que nos sens sont en éveil permanent. Le repos sensoriel passe par le fait de se couper de la vie virtuelle, de son ordinateur, de son téléphone, de passer un moment sans trop de stimulation extérieure.

Le repos créatif

On a tendance à beaucoup donner : on nous demande d'avoir de nouvelles idées, d'être original, d'être force de proposition, dynamique, motivé... au travail notamment. Mais, un peu à la manière d'une batterie, ces ressources se déchargent si on ne fait pas attention à leur redonner une source d'alimentation. Le repos créatif, c'est s'accorder des temps de pause pour des loisirs qu'on aime, pour des choses qui nous nourrissent intellectuellement. Cela peut être simplement un moment pour soi à pratiquer un sport en pleine nature ou encore aller voir des expositions...

Le repos émotionnel

Le concept d'épuisement émotionnel repose sur le fait de ressentir une surcharge face à un gros effort, qui peut être un mélange de plusieurs choses. Disputes, charge mentale quotidienne, événement prenant au travail... Dans ce moment, le corps peut lui aussi encaisser la fatigue et somatiser via des pertes de

mémoire, difficultés à réfléchir, des insomnies. Avant d'en arriver à cet état d'épuisement, il peut être utile de s'accorder des temps de pause émotionnels où l'on se confie sur ce que l'on ressent à un ami, à un psy...

Le repos mental

Vous aussi vous vivez avec une to do list qui défile en permanence dans la tête ? La charge mentale, avec toutes ces choses que l'on a à faire avant que la journée, la semaine ou le mois ne finissent peut être épuisante. Mais il existe des moyens de se déconnecter de ces objectifs. Là encore, le repos mental dépend des gens : certains peuvent avoir besoin d'un massage, d'autres d'une séance de méditation ou d'écouter les oiseaux chanter sur une application. D'autres encore iront courir. Bref, à chacun de trouver sa façon de « reposer » son cerveau.

www.7sur7.be



Le p'tit resto

Cuisine Française

Rue de Plainevaux 49
4100 Seraing

0460/96 00 18

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

www.leptitresto-seraing.be



NOUVEAU À SERAING LE BLEU DE L'OCEAN



Possibilité de livraison à partir de 50€

**Poissonnerie traditionnelle
avec arrivage quotidien**

Rayon traiteur

Rayon épicerie fine

**Plateaux de poissons
à emporter**

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



le bleu de l'océan



lbleudelocean



lbleudelocean

0471 67 44 25

04 336 30 92

rue de la banque 15, 4100 Seraing

Bélier

Le duo Soleil/Jupiter vous offre une parenthèse enchan-tée du 11 au 20. Soyez à l'affût des opportunités, les projets foisonnent, les gains s'additionnent. L'occasion aussi de changer d'environnement ou d'orientation. A partir du 12, Vénus en Gémeaux exalte les sentiments. En couple, la confiance et la connivence soudent les liens. Célibataire, une amitié prend une tournure romantique. Le tout dans la bonne humeur avec de jolis moments à partager.

Taureau

Vos énergies se mobilisent au fur et à mesure que les planètes se relaient au-dessus de votre tête. Du 1er au 11, Vénus cimente vos amours. En couple, chacun s'attache à faciliter la tâche du conjoint. Le moment est idéal pour bâtir un projet commun. Célibataire, Mercure favorise un coup de foudre entre le 4 et le 21 dans un cadre insolite. A partir du 21, le duo Soleil/Saturne vous aide à vous surpasser pour renforcer votre position et remporter un pari financier conséquent.

Gémeaux

Vous goûtez aux joies de l'hospitalité, l'accueil réservé à vos idées est aussi chaleureux que généreux. Dans le cadre du travail, votre entourage vous aide à les appliquer. A la maison, votre partenaire s'implique dans leur réalisation. A partir du 12 et sous l'influence du duo Vénus/Saturne, le facteur temps joue un rôle crucial dans vos activités. L'impulsivité martienne cède la place à la pondération avec des projets durables ou des placements rentables à long terme.

Cancer

Mars est une planète comba-tive, le Cancer un signe émo-tif. La timidité cède le pas à l'aplomb, vous forcez les bar-rages avec succès. Cependant, gardez-vous de tout excès de confiance pour ne pas commettre d'impair. A partir du 4, Mercure s'installe pour long-temps en Taureau, super pour vos affaires. Les projets sont fiables, les résultats concrets, les bénéfiques en hausse. Prenez, si possible, des initiatives avant le 22. Au-delà et à cause du recul de Mercure, la tâche sera plus difficile.

Lion

Saturne a mis les voiles le 8 mars. Vous mesurez ce mois-ci à quel point son départ allège la charge qui pesait sur vous. Le naturel peut enfin revenir au galop. L'ambition est de mise, l'audace permise. Prenez le virage avec ardeur, mais prudence avec l'égo : mieux vaut jouer collectif qu'agir en solo. Jusqu'au 11 juin, Pluton succède à Saturne en Ver-seau. L'altruisme prime sur les intérêts personnels. Vos proches ont besoin de vous, aidez-les dans leurs projets, votre soutien leur est précieux.

Vierge

Elles sont cohérentes les planètes. Mars vous a appris à faire preuve de souplesse, depuis peu Saturne vous renvoie à votre miroir. Dès le 4 c'est au tour de Mercure de vous initier à une nouvelle approche de la vie par une gamme étendue d'activités. Autour de vous les visages changent, le cadre se transforme, votre rôle diffère. L'amour peut à son tour prendre un grand virage. Seule certitude, vous allez vers ce qui vous ressemble l'esprit confiant.

Balance

Depuis août 2022 et sous l'influence de Mars, vous avez pris conscience de vos talents. L'heure est venue de trans-former les essais en actions concrètes et d'envergure. Forcez le destin dans tous les sec-teurs de votre vie, vous gagnez en amour, en notoriété, et surtout en confiance. Autour du 12, Vénus favorise les al-liances. Frappez aux portes, rencontrez du monde, un carnet d'adresses bien rempli augure d'activités captivantes dans l'avenir.

Scorpion

A l'exception de Jupiter en signe de Feu (Bélier), les planètes occupent le terrain de la Terre et de l'Eau. Une aubaine, vos rêves (Eau) deviennent réalité (Terre) à travers la réa-lisation d'un projet créatif. Associée à votre intuition, le pragmatisme fait sensation sur le terrain. Mercure et Vénus en Taureau embrouillent les ques-tions d'argent, bataillez, résis-tez, l'enjeu mérite tous les ef-forts pour rafler la mise. Alerte, le 22 Mercure recule, des retards administratifs sont à craindre.

Sagittaire

Le peu d'influence planétaire vous laisse le temps de souffler et vous faire plaisir. Prenez du recul, allégez la charge, vous vi-vrez les situations sans urgence l'esprit serein. L'apaisement rejaillit sur vos relations affec-tives, elles sont plus fluides, complices en couple, espiègles si la rencontre est récente. En Gémeaux le 12, Vénus permet toutes les audaces, la période est propice à relever des défis de taille, en particulier celui de changer de cap, d'environne-ment ou de secteur d'activité.



Services de toitures, rénovation et parachèvements

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

Tout pour rénover ou améliorer votre habitation.

GT Toitures et Parachèvements SPRL

Rue du buisson 27 4100 Seraing

0492 / 071 044

info@gt-toitures.be



Capricorne

Les planètes se rapprochent du Taureau (signe de Terre, comme vous), une aubaine pour les affaires. Elles s'organisent autour de deux grands axes : l'autonomie et le confort de vie. Bon élève jusqu'ici, vous vous octroyez le pouvoir d'agir à votre gré sans être à la merci d'autrui. Dès le 4, Mercure impulse un nouvel élan à votre carrière par un poste conforme à vos attentes. L'enjeu financier qui lui est associé augure une amélioration significative de vos revenus. L'avenir est encourageant.

Verseau

Quatre planètes en Taureau fragilisent votre situation, elles ont un dénominateur commun: l'argent. Entre le 1er et le 11 et sous l'action de Vénus, un malentendu matériel froisse les relations à la maison. A partir du 22 le recul de Mercure complique les questions adminis-

tratives au moment où le Soleil vous oblige à défendre vos intérêts. Enfin Uranus exerce une pression pour honorer les factures dans les délais. Vous éviterez les imbroglios en réglant le problème à la racine.

Poisson

Mars a quitté le Gémeaux, vous avez la paix, surtout la possibilité de parier sur d'ambitieux projets. Pas de combat à mener, en Cancer la planète rouge

créé un environnement inspirant et motivant. En Taureau à partir du 4, Mercure vous soulage sur le plan administratif ou financier, vous disposez de moyens conséquents pour agir. Une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, Vénus (en Taureau aussi) accélère une rencontre ou exauce un vœu que l'on forme à deux depuis longtemps.

Source: www.femmeactuelle.fr



Est-ce mauvais de faire trop de sport?



Faire du sport à outrance peut entraîner des problèmes articulaires, musculaires, cardiaques... et psychologiques.

Pour certains, faire trop de sport comporte autant de risques pour la santé que la sédentarité. C'est ce que nous disent les cardiologues James O'Keefe et Carl Lavie. Leurs analyses, publiées dans la revue Heart, et réalisées sur base de 50.000 participants interrogés sur une période de 30 ans, soutiennent que faire trop de sport a des conséquences sur la

santé, notamment pour le cœur. Sur l'ensemble des interviewés, 14.000 étaient des coureurs et coureuses. Il ressort que 19% d'entre eux ont moins de risques de mourir précocement que les sédentaires. Les bienfaits du sport sur la santé étaient par contre difficilement identifiables pour les coureurs qui optent pour des sorties hebdomadaires de plus de 30 km, ou pour des courses quotidiennes qui soutiennent un rythme de moins de 10 km/h.

L'idéal, pour observer des bénéfices sur l'organisme, serait de courir entre deux et cinq fois par semaine maximum ou d'entreprendre une activité physique chaque jour de 30 à 50 minutes. Les efforts intenses comme un marathon ou un trail ne sont pas interdits mais il doivent rester occasionnels, même si l'on y est préparé.

Moins de stress si...

Pratiqué régulièrement et avec une intensité modérée, le sport prévient des maladies cardiovasculaires, améliore le sommeil, réduit le diabète, lutte contre l'arthrite et l'ostéoporose. Côté santé mentale, une sortie sportive de plus de 30 minutes permet à l'organisme de libérer des endorphines et d'amener à un sentiment de bien-être. La personne se sent bien, puissante, à une bonne estime d'elle et un stress moindre.

Pour ressentir tous ces bienfaits, il est important de rester à l'écoute de son corps, de varier les activités sportives et les intensités des sorties et puis surtout, de ne pas zapper le temps de récupération.

www.femmesdaujourd'hui.be

CPPNEUS



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@cppneus.be | www.cppneus.be

BON -5€ par pneu

Offre non cumulable à d'autres promos

3F5BR

BEAUTÉ ESTHÉTIQUE

3F5BR    

☎ 0460 97 71 82



Rue de la Banque 18
4100 Seraing

Ouvert tous les jours
de 9h30 à 19h



NOS SERVICES

Coupe cheveux	Blanchiment dentaire américain
Permanente	Soins visage, Soins Botex
Coupe enfant	Épilation laser
Shampooing - Brushing	Masque professionnel
Coloration - Extensions	Ombre mèches
Lissage brésilien	

Café Le Joly

Jemeppe-sur-Meuse

rue R. Sualem, 16 - 4101 Jemeppe

T l : 04/234.42.69

Ouvert du dimanche jeudi de 10h 23h

Le vendredi et samedi de 10h 2h





Karadag Market



Rue Paul Janson 20
4100 Seraing
04 338 12 94



Une position pour lutter contre les insomnies



“Legs up on the Wall” (ou “Jambes en l’air sur le Mur”), cette position favoriserait la détente (ce qui en réponse, vous aiderait à vous endormir plus facilement et à faire baisser votre anxiété éventuelle). Comment cela est-il possible?

Tout simplement car “le fait d’être en angle droit, combiné à une respiration contrôlée va baisser votre rythme cardiaque ce qui va provoquer une réaction de relaxation et réduire le stress et les insomnies” explique Metro. Ce n’est pas tout: cette position marche également sur les personnes souffrant de migraines car celle-ci permet la détente des muscles du cou, du dos et des épaules tout en améliorant la circulation du sang vers la tête. Bref, c’est LA position qu’on va adopter au plus vite pour une meilleure qualité de vie (et de sommeil). Merci TikTok.

L'amie de la cuisine

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

Rue de Tilff, 16
4100 Bonnelles

Tel.: 04 336 38 88

marie@amiedelacuisine.be



www.amiedelacuisine.be

Comment on fait? Il vous suffit de coller vos fesses contre le mur le plus proche et de placer vos jambes en angle le plus droit possible! Plusieurs TikTokeuses l’ont testé durant plusieurs jours et déjà, celles-ci ont pu observé des changements tels qu’une baisse d’anxiété et un meilleur sommeil!

www.flair.be



NURI BABA **SUPER MARKET**

BOUCHERIE - KASAP



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



**Groupe
PENNOIT**

IMMOBILIER - CREDITS - ASSURANCES



**Vous voulez vendre votre maison ?
Confiez-la nous !**



Réalisation de photos HDR



Tournage d'une vidéo 4K



Mesurage et réalisation de plans 2d



Annonces sur sites immobiliers



Annonces ciblées sur les réseaux sociaux



Analyse solvabilité des candidats acquéreurs

Google



4,6/5

80% des ventes en 15 jours

Contactez-nous : 0471/64.89.30

Visitez notre site : www.penoit.be