

N° 528 - avril 2023

NEW MÉTRO

Liège - Depuis 1977

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

P4 à 21 : Grivegnée/Chênée/Bressoux

P25 à 28 : Longdoz/Amercoeur

P29 à 30 : Vennes

P31 à 33 : Guillemins

P33 à 41 : Outremeuse

P42 à 53 : Divers

P54 à 65 : Liège centre

P66 à 68 : Saint-Gilles



P33



P67



La fête de Pâques surgit dans la splendeur du printemps, lorsque renaît la nature après le long hiver. Elle porte l'espoir du renouveau que l'on voit alentour. Plus profondément encore, Pâque est un passage. Passage de l'esclavage à la liberté pour les Hébreux. Passage des ténèbres à la lumière. Passage de la mort à la vie pour les chrétiens.

Voici les magazines de vos régions :**Métro Liège**

Centre Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

Mag Wallonie Seraing

Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, ...

Mag Wallonie Herstal

Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, ...

Mag Wallonie Spa

Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, ...

Mag Wallonie Huy

Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, ...

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS

Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09

Responsable des ventes d'encarts
publicitaires:

J. Portaro 0470/85 15 45

 MAG Wallonie
Bernard Rikir**Tarifs annonceurs :**

Le prix par trimestre est de :

1/4 page : 50€/htva

1/2 page : 90€/htva

1 page : 150€/htva

Double page

& page arrière : 250€/htva

Vous avez la possibilité de :

1. Espacer les parutions
2. Modifier la grandeur de l'encart.
3. Changer de région :
(Mag Liège, Mag Seraing,
Mag Herstal, Mag Spa ou Mag Huy)
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

Radio+

en fm 106.1


bloc 12 B
LA RADIO DE VOS 20 ANS !Pour votre publicité : info@radio-plus.be

LE MYSTÈRE
DES DOLMENS
ENFIN ÉLUCIDÉ



RECYMETAL

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

Divers



RECYMETAL : rue de Charneux 71
HERVE - Zoning de BATTICE

 **087/67 58 62**

ÉLECTRICITÉ **Leyens**



INSTALLATION

DEPANNAGE

Electricité générale
Angleur

 **0495/24.99.38**

Scoop : voici le modèle électrique « abordable » de Volkswagen



Nos espions viennent de surprendre un « mulet » de développement de laprochaine citadine électrique du groupe Volkswagen. Ce futur modèle d'accès destiné à venir se glisser sous l'actuelle ID.3 devrait prendre logiquement le nom d'ID.2. Même si, dernièrement, il se murmurait dans les coulisses que Volkswagen pourrait lui offrir le nom d'ID.Golf afin de capitaliser sur la légendaire appellation de son catalogue...

Sur le plan pratique, cette ID.2 devrait néanmoins plutôt présenter un gabarit proche de celui de l'actuelle Polo en tirant vers la barre des 4,10 m. Sur ce mulet de développement, habillé d'une carrosserie d'ID.3 « recoupée grossièrement », on voit parfaitement que l'empattement a été raccourci. Les ouvrants arrière de ce mulet sont également particulièrement courts. Mais cette carrosserie n'a rien de définitive, ce modèle n'en étant qu'au début de son développement.



Sur le plan pratique, cette ID.2 devrait néanmoins plutôt présenter un gabarit proche de celui de l'actuelle Polo en tirant vers la barre des 4,10 m. Sur ce mulet de développement, habillé d'une carrosserie d'ID.3 « recoupée grossièrement », on voit parfaitement que l'empattement a été raccourci. Les ouvrants arrière de ce mulet sont également particulièrement courts. Mais cette carrosserie n'a rien de définitive, ce modèle n'en étant qu'au début de son développement



Côté batterie, le précédent concept ID. Life devant initialement préfigurer cette future Volkswagen électrique d'accès disposait d'une batterie de 57 kWh. De quoi lui assurer une autonomie WLTP théorique allant jusqu'à 400 km. Notez que si Volkswagen avait initialement tablé sur un tarif d'accès situé sous la barre des 20.000 € pour cette « baby ID. », il semblerait finalement que le ticket d'entrée de ce modèle électrique voulu abordable glisserait au minimum vers les 25.000 €.

LIQUIDATION TOTALE

Pour fermeture definitive

Grivegnée / Bressoux / Chênée



Sur tout le stock

SHOPPING HOME

Peinture - Revêtements de sols
Stores et tissus - Droguerie



Rue de la Station 10, 4032 Liège

☎ 04 365 67 41

-50%

... ET PLUS !

Mais notre succursale:

À VOTRE SERVICE POUR VOS TRAVAUX DE PEINTURE ET LA POSE
DE REVÊTEMENT DE SOLS ET DE STORES

DROGUERIE SHOPPING HOME

Rue Saint-Gilles 14, 4000 Liège

☎ 04 222 44 94

...*Reste ouverte!*





Il est 23h00, un type hurle en bas d'un HLM.

Il s'adresse à l'un de ses potes au 6ème étage :

- Ehh ! Manu ? Jette moi un oinj... Ehh, Manu... un oinj !

Manu ne répond pas, il insiste :

- Ehh, Manu, ziva, Donne moi un oinj !!!!

Au quatrième étage, la fenêtre s'ouvre et Monsieur Lévy intervient :

- S'il vous plaît, Silence... c'est Kippour !

Et l'autre :

- Ziva c'est pour oim !

LES TROUS

Dimanche matin, Gégé l'étourdi fait son petit parcours de golf habituel.

Arrivé un moment où il ne se souvient plus quel trou il est en train de jouer, et va donc voir la jeune femme qui joue devant lui pour se renseigner, et la jeune femme lui répond : « Vous jouez un trou derrière moi, et je joue le 10, donc vous êtes sur le 9 ! »

Il la remercie et continue sa partie..

Plus tard rebelote, elle lui répond cette fois : « Vous jouez un trou derrière moi, et je joue le 17, donc vous êtes sur le 16 ! »

Gégé finit sa partie et en repartant croise la jeune femme au club house en train de siroter un verre, et lui propose pour la remercier de le lui offrir et de se joindre à elle. Au cours de leur discussion il lui demande :

- Et au fait que faites vous dans la vie ?

- Non je ne peux pas vous dire, ça me gêne et vous allez vous moquer.

- Sur mon honneur madame, je vous jure un parfait respect !

- Je suis représentante en serviettes hygiéniques...

Et là Gégé explose de rire, décevant beaucoup la jeune femme, mais il finit par se reprendre et lui dit :

- Désolé je ne me moque pas de vous, mais je suis moi-même représentant en papier toilette, je suis donc définitivement voué à jouer un trou derrière vous !



ROBERMONT PNEUS



ENTRETIENS



FREINS



JANTES



GEOMETRIE



*une connaissance unique
dans le domaine du pneu !*



rue de robermont 215
4020 Liège



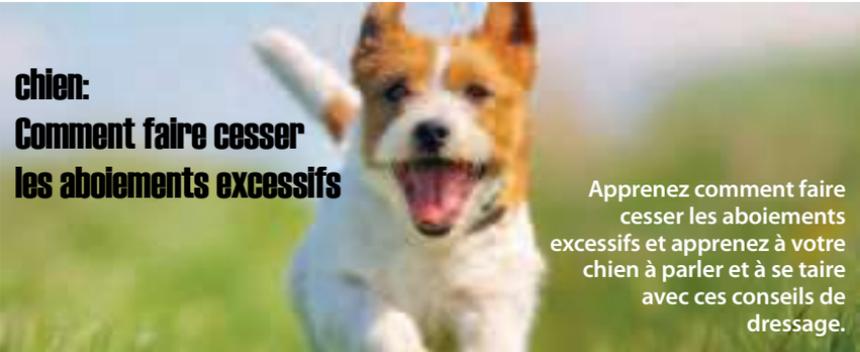
04 388 44 83



Robermont Pneus



robermontpneus.com
robermontpneus@gmail.com



chien: Comment faire cesser les aboiements excessifs

Apprenez comment faire cesser les aboiements excessifs et apprenez à votre chien à parler et à se taire avec ces conseils de dressage.

Raisons possibles derrière les aboiements excessifs

Avant d'essayer de faire cesser les aboiements d'un chien, vous devez comprendre pourquoi il aboie en premier lieu. Les chiens communiquent verbalement en aboyant, en gémissant et en grognant, donc il n'est pas raisonnable de s'attendre à ce qu'un chien soit complètement silencieux. Cependant, il y a une grande différence entre un chien qui aboie convenablement et un chien qui aboie excessivement. Les raisons derrière les aboiements excessifs proviennent généralement toutes d'un problème de comportement.

Voici quelques raisons possibles pour lesquelles votre chien aboie trop:

La surexcitation, par exemple quand vous rentrez à la maison ou quand un ami vient vous rendre visite

L'ennui ou l'anxiété, qui sont tous deux communs chez les chiens qui restent seuls pendant de longues périodes de la journée ou qui ne font pas d'exercice régulier

La recherche d'attention, par exemple lorsque votre chien veut jouer à un jeu ou veut qu'on remplisse son bol de nourriture

La communication, par exemple pour avertir quand quelqu'un s'approche de la maison. Les jappements en soi ne sont généralement pas ce qui dérange le plus les propriétaires. C'est plutôt quand le chien jappe sans arrêt qu'il y a un problème. Selon la spécialiste du comportement animal Dre Jo Righetti, «Les jappements sont le problème le plus souvent signalé aux conseils municipaux. Et si vous avez déjà vécu avec un chien qui aboie, ou si vous en avez eu un comme voisin, vous savez à quel point cela peut être agaçant et bruyant. J'aime voir les aboiements d'un chien comme un symptôme, et pour traiter ce symptôme, il faut en comprendre la cause. Les causes d'aboiements excessifs ou inappropriés les plus courantes sont: l'excitation, l'ennui, l'anxiété, les perturbations et un comportement permettant d'attirer l'attention. Abordez la raison de l'aboiement indésirable et vous le réduirez.»

Si vos voisins se plaignent, vous devrez probablement agir rapidement.

Conseils pour faire cesser les aboiements excessifs

1. Résolez les problèmes sous-jacents

Consultez la liste de la section ci-dessus et voyez si elle s'applique à votre chien. S'il semble inconfortable ou a l'air d'éprouver de la douleur, il se peut qu'une visite chez le vétérinaire soit de mise. S'il semble s'ennuyer, essayez d'instaurer une routine de marche quotidienne ou de jouer à «Va chercher!» Si votre chien aboie lorsque vous le laissez seul pour aller au travail, quelques jouets-gâteries à libération lente pourraient lui offrir une distraction. Essayer de comprendre pourquoi votre chien aboie et quelle stratégie fonctionne pour le faire cesser peut s'avérer un processus d'essais et erreurs.

Considérez les aboiements comme un symptôme: pour résoudre le vrai problème, il ne suffit pas de les faire cesser tout simplement. C'est pourquoi les colliers anti-aboiements de toute sorte, mais en particulier les colliers électriques et les colliers qui dégagent une odeur désagréable, ne devraient pas être utilisés. Vous risquez de transformer les aboiements en un comportement encore plus perturbateur.

2. Ne criez pas

Bien qu'il soit tentant de crier pour que votre chien se taise ou cesse d'aboyer, cela

Le Sinatra



Ouvert du lundi au dimanche
De 10h à 22H
Rue du Gravier, 67 à 4032 Chênee



eco 
ZOO

**Tout pour le bien-être
de votre animal de
compagnie**



EN BOUTIQUE :

Rue Vinâme, 35
4030 LIEGE (Grivegnée)

☎ 04 295 57 94

✉ marc@ecozoo.be

EN LIGNE :

www.ecozoo.be



5€ de remise
Sur votre commande
en magasin et en ligne

Avec
le code : **METRO23**

*valable un seul fois, min 25€ de commande"

chien: Comment faire cesser les aboiements excessifs (suite)

s'avère souvent contre-productif. Lorsque vous faites cela, votre chien ne reçoit pas comme message que vous êtes mécontent de son comportement. Il croit que vous imitez ses aboiements, ce qui peut l'encourager à aboyer de plus belle.

Au lieu de crier, essayez de rediriger l'attention de votre chien en l'appelant calmement pour qu'il vienne vous voir et s'assoie, se couche, ou accomplisse n'importe quel autre ordre de base. Donnez-lui ensuite une récompense pour avoir obéi à cet ordre; il sera par le fait même récompensé pour avoir cessé d'aboyer.

3. Apprenez à votre chien à aboyer

Cette autre option peut sembler contre-intuitive. Votre chien aboie déjà trop. Pourquoi lui enseigneriez-vous à aboyer davantage? La réponse? Pour avoir le contrôle. Si vous pouvez faire aboyer votre chien sur commande, vous avez déjà franchi la première étape pour être en mesure de contrôler quand il aboie et quand il n'aboie pas. Voici comment:

Commencez par placer quelqu'un à l'extérieur de la maison pendant que votre chien et vous êtes à l'intérieur.

Dites à votre chien «aboie» tandis que l'autre personne sonne ou frappe à la porte.

Lorsque votre chien aboie, récompensez son comportement avec des félicitations ou une petite gâterie.

Au fil du temps et avec la pratique, votre chien apprendra à aboyer dès que vous lui en donnez l'ordre. Lorsque vient le temps de lui apprendre à être silencieux, les étapes sont similaires:

Demandez à votre chien d'aboyer et félicitez-le verbalement lorsqu'il le fait.

Ensuite, donnez l'ordre de votre choix pour qu'il cesse, et en même temps, donnez-lui une gâterie ou un nouveau jouet.

Votre chien cessera probablement d'aboyer pour prendre le jouet ou le renifler.

Félicitez-le et offrez-lui beaucoup de renforcement positif pour cette action.

Le dressage de votre chien peut être un peu plus compliqué que cela, et des facteurs sous-jacents comme l'ennui et l'anxiété peuvent être difficiles à traiter et même nécessiter l'aide d'un spécialiste du comportement canin.

Pièges potentiels à éviter

Bien qu'il y ait plusieurs produits sur le marché qui prétendent aider à faire cesser les aboiements excessifs des chiens, nous n'en recommandons pas l'utilisation. Les produits tels que les colliers électriques et les colliers avec aérosol sont inutilement agressifs et désagréables, et ils répriment le comportement naturel et le besoin de communiquer de votre chien.

Ces outils négatifs de punition ne traitent pas les causes des aboiements de votre chien. Ils peuvent même aggraver le problème ou créer d'autres comportements problématiques, car ils entraîneront possiblement du stress, de l'anxiété et de la frustration chez votre chien.

Bonne nouvelle: le problème est commun et il existe beaucoup de bonnes stratégies pour aborder ce problème de comportement. Vous pouvez trouver de l'aide pour encourager votre chien à communiquer de façon réfléchi dans notre centre numérique sur le comportement canin, ainsi qu'auprès de votre vétérinaire ou d'un spécialiste du comportement canin.



RESTAURANT GREC

Repas sur place · Vente à emporter

Philippou

📍 Rue de la Mutualité 86
4030 Liège

🕒 Horaires :
Ouvert tous les jours
de 12 à 14h & 18 à 22h
Ferme le mercredi

☎️ 04 361 80 88



-B- local

Vente de produits
durables et délicieux
DE VOTRE RÉGION

EN BOUTIQUE :

Rue Vinâve, 35
4030 LIEGE
☎️ 04 295 57 96

EN LIGNE :

www.b-local.be



5€ de remise

Sur votre commande
en magasin et en ligne

Avec
le code : **METRO23**

*valable un seul fois, min 25€ de commande"

RIONS

LE DRÔLE DE BRUIT



Une femme rentre chez elle et entend un drôle de bruit provenant de la chambre de sa fille.

Elle ouvre la porte et surprend sa fille avec un vibromasseur. Elle lui demande :

« Pour l'amour du ciel, qu'est-ce que tu fais là ? »

Sa fille lui répond alors :

« Maman, j'ai 35 ans, pas mariée et ceci est la chose que j'ai trouvée qui se rapproche le plus d'un mari. Alors sors d'ici et laisse-moi seule. »

Le lendemain le père entre dans la maison et entend le même bruit provenant de la chambre de sa fille. Il ouvre la porte et surprend sa fille avec un vibromasseur. Il lui demande ce qu'elle fait là.

Elle répond :

« Papa, j'ai 35 ans, pas mariée et c'est la seule chose que j'ai trouvée qui se rapproche le plus d'un mari. Alors sors d'ici et laisse-moi seule. »

Quelques jours plus tard la mère entre dans la maison avec ses provisions qu'elle place sur la table de la cuisine quand elle entend le même bruit mais cette fois-ci venant du salon. Elle entre alors dans le salon et voit son mari étendu sur le sofa, buvant une bière fraîche et regardant la télévision. Le vibromasseur est à côté de lui sur le sofa et vibre comme un fou.

Sa femme lui demande alors :

« Pour l'amour du ciel qu'est-ce que tu fais là ? »

Son époux répond :

« Je regarde le foot avec mon gendre... »

L'INSOLENT

Un professeur déjeune à la cantine quand un étudiant vient s'asseoir en face de lui.

Le prof lui dit avec un sourire narquois :

- Les oiseaux et les cochons ne déjeunent pas ensemble !
- Oh ! s'excusez, alors je m'envole, lui répond l'étudiant.

Honteux de s'être fait avoir si bêtement, le professeur décide de le coller lors du contrôle de la semaine suivante, mais l'étudiant répond parfaitement à toutes les questions. Alors le prof lui pose un petit problème :

-Tu es dans la rue et tu trouves deux sacs, l'un contient des billets de banque et l'autre de l'intelligence, lequel choisis-tu ?

- Le sac rempli de billets, répond l'étudiant.

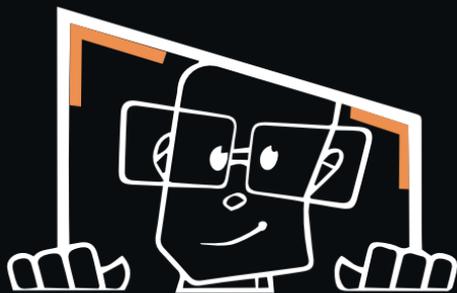
- Moi, à ta place, j'aurais choisi l'intelligence !

- Les gens prennent toujours ce qu'ils n'ont pas, lui répond l'étudiant .

Le professeur ravale sa rage, mais il prend la copie de l'étudiant et inscrit dans la marge: « CONNARD ».

L'étudiant prend sa copie, va s'asseoir et au bout de quelques minutes, il revient.

- Monsieur, lui dit-il, vous avez signé mais vous avez oublié de me mettre une note !



Moi et mes lunettes

Opicien Chênée

Mfinififiefi et fiffifiefi fifi fuufifififi - Exfiffifi fifi fiffi

Offre
-25%
sur tout ou
1+1 offerte*



Stéphane Urbain

04 361 25 00

Rue de l'église 6 à Chênée

f moietmeslunettes.be

* voir cdts en magasin

Café LE CENTRAL



Rue de la Station, 58
4032 Chênée
04 384 35 75



à l'achat d'une bière,

2^{ème} Bière offerte

sur présentation
de ce bon



Que manger pour bien dormir ?



Comme pour l'ensemble des activités quotidiennes, l'alimentation a un réel impact sur le sommeil. Au moment du dîner, on soigne le contenu de son assiette à l'aide de recettes légères, variées et équilibrées.

DES ASSIETTES BIEN PENSÉES

Pour favoriser le sommeil, on étudie la composition du menu qui ne doit être ni trop léger, ni trop copieux pour éviter l'hypoglycémie et faciliter le transit. On évite donc, les plats riches et gras (friture, feuilletés, fondue ...), les plats trop épicés (cumin, gingembre, paprika, piment et poivre...) qui excitent le tube digestif, la caféine (café, thé, cola...), mais aussi le chocolat et l'alcool qui retardent l'endormissement. On pense à colorer son assiette avec des fruits et légumes de saison, riches en antioxydants et vitamines.

Et on n'oublie pas le remède de grand-mère et excellent « somnifère » naturel, le verre de lait demi-écrémé chaud à allonger d'une cuillère de miel. (suite p16)



RESTAURANT

Le petit bistrôquet

JF Farina



OUVERT:
du lundi au dimanche
de 12 à 14h & 19 à 21h
Fermé le lundi soir
mardi soir
mercredi tt la journée
et samedi midi

☎ **04/263 46 66**
www.lepetitbistroquet.be

Grivegnée / Bressoux/Chênée



Le Petit Bistrôquet

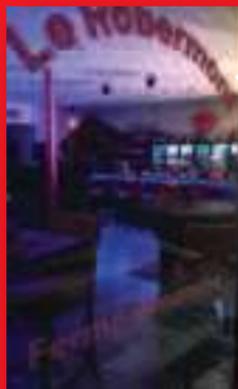


Rue du Gravier 45
4032 Chênée

Le Robermont



Pour réservation :
☎ **0455/12.89.61**



Rue de Herve, 81 à Liège

Que manger pour bien dormir ? suite

LE MENU IDÉAL POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Au menu, on mise sans contre-indication sur les glucides lents, les protéines légères, les légumes et produits laitiers. Côté boisson, on privilégie l'eau ou les tisanes. Les nutritionnistes sont unanimes : le pilier du dîner doit être une assiette de féculents associés à des légumes frais, et à garnir éventuellement de protéines (volaille, œuf ou poisson), faciles à cuisiner. Il n'y a évidemment pas que les pâtes qui font d'ailleurs partie des aliments à éviter le soir. À la place, on mise sur du riz, du quinoa, des lentilles ou des légumes secs qui sont d'excellentes alternatives intéressantes d'un point de vue nutritionnel. En entrée, on privilégie un potage de légumes cuits à une assiette de crudités, moins digeste. Et en dessert, on opte pour un laitage et un fruit (banane, pomme, figue et noix, aux vertus antistress).

UN TEMPS DE DIGESTION IMPORTANT

Quand on dîne raisonnablement, il est préférable d'attendre au moins 1 heure ou 1 heure 30 après le repas avant de se coucher. Cela va permettre à l'organisme d'avoir le temps de digérer correctement, pour ainsi se concentrer sur la régénération et le repos, pendant notre sommeil.

DES PLANTES AUX VERTUS BÉNÉFIQUES

Pour faciliter l'endormissement, on infuse herbes et fleurs (verveine, tilleul, camomille, mélisse, aubépine, passiflore, fleur d'oranger ou lavande ...)

qui facilitent notre voyage au pays des rêves. On peut également miser sur de la valériane sous forme de tisane, qui apaise l'organisme, calme le système nerveux, et prévient les troubles du sommeil.

Prêt(e) à vous réconcilier avec votre oreiller ?



Aux Saveurs des Balkans



Pizzas & Plats Typiques des Balkans

- Plats mijotés
- Agneau ou boeuf
- Grillades

Fermé le Mardi

 Rue Basse-Wez 32, 4020 Liège

 04 384 56 00

RIONS

CHACUN SON MÉTIER



C'est un monsieur qui rentre du travail.

Sitôt passé la porte, son épouse s'exclame : « C'est toi chéri, tiens il y a l'étagère du placard qui est toute cassée, pourras tu me la réparer ? »

Le mari lui répond : « Ça va pas je ne suis pas menuisier !!!! »

Le lendemain il arrive à nouveau du travail, son épouse la serpillière à la main lui dit :

« Il y a une fuite à l'évacuation de l'évier, pourras tu me la réparer ? »

Le mari tout grincheux lui dit : « Ah mais je ne suis pas plombier !!!! »

Et le lendemain rebelote, la lampe de chevet qui n'éclaire plus.

Dis chéri, lui dit tendrement son épouse, tu va pouvoir faire quelques chose à la lampe ? »

Le mari furieux lui dit : « Tu commences à m'énerver toujours quelque chose à réparer, je ne suis pas électricien !!!! »

Le lendemain lorsque le mari arrive, l'épouse toute contente lui dit :

- Tu sais le voisin du dessus, le petit jeune qu'est ce qu'il est bricoleur, en moins de deux il a tout mis en place. Et tu sais ce qu'il m'a dit pour le remercier et bien soit je lui faisais une petite gâterie, soit je lui faisais une tarte.

- Oh le fumier ! et alors tu lui as fait une tarte à quoi ?

- Tu plaisantes, je ne suis pas pâtissière !!!!

LES RADINS

Deux amis, adeptes de radins.com, discutent :

- J'ai un truc pour manger à l'œil.

- Super, tu fais comment ?

- Je vais au restaurant assez tard, je commande une entrée, un plat, je prends mon temps, pour le café, le cognac, un bon cigare et j'attends la fermeture.

Comme je ne bouge pas, quand ils rangent toutes les tables et mettent les chaises dessus pour pouvoir fermer, le garçon vient pour me demander de payer. Je lui dis que j'ai déjà payé son collègue, qui est parti.

Simple, non ?

- Génial, fait l'autre ; si on essayait demain ?

- D'accord je réserve.

Le soir suivant, ils vont au restaurant, commandent de nombreux plats.

A la fin de la soirée, le garçon arrive et leur demande de payer.

Le premier gars lui répond : « Mais c'est déjà fait, à votre collègue qui est parti. »

Le copain ajoute alors :

« Et ça fait un moment qu'on attend la monnaie ! »



LA FONTANELLA

La JUPILER
à 1.80€
pendant
les matches
en direct du
STANDARD

Sur
ÉCRAN GÉANT



Rue Foidart, 11
à **BRESSOUX**



Sébastien Loeb ne défendra pas son titre en Extreme E

Champion en titre dans l'équipe de Lewis Hamilton, Sébastien Loeb a choisi de ne pas disputer la saison 2023 de l'Extreme E.

Titré avec Cristina Gutiérrez la saison passée, Sébastien Loeb ne remplira pas en Extreme E cette année. Le nonuple Champion du monde des rallyes participait à la compétition de SUV électriques, disputée dans des zones du monde particulièrement touchées par les effets du changement climatique, dans l'équipe de Lewis Hamilton depuis le lancement de la catégorie, mais X44 Vida Carbon Racing a annoncé un nouveau duo composé de Fraser McConnell et Gutiérrez pour 2023.

Loeb ne s'est pas encore exprimé sur ce départ de la catégorie, mais son programme était très chargé l'an passé et il a probablement cherché à l'alléger en renonçant à l'Extreme E, dont la troisième saison va débiter ce week-end en Arabie saoudite.

Officiellement retraité du WRC depuis maintenant dix ans, l'Alsacien a en effet vécu une année 2022 bien remplie entre sa participation au Championnat du monde des Rallyes-Raid, avec la deuxième place au Dakar et une saison terminée à la place de vice-Champion, quatre apparitions en Championnat du monde des Rallyes qui l'ont notamment vu triompher au Monte-Carlo, mais aussi deux départs en DTM et une victoire à la Race of Champions.

Loeb encore présent sur de nombreux fronts

Loeb a une nouvelle fois pris la deuxième place du Dakar en janvier dernier, derrière Nasser Al-Attiyah, et participé à la Course des Champions. Il est encore engagé dans le Championnat du monde de Rallye-Raid cette année et en occupe actuellement la première place, après avoir sauvé de gros points à l'Abu Dhabi Desert Challenge il y a quelques jours, malgré des soucis techniques au cours de la première étape.

Monte Cassino

Restaurant Italien



LES SAVEURS ITALIENNES À 2 PAS DE CHEZ VOUS !



Rue de Herve 63, 4030 Grivegnée

☎ 04 341 11 69

Des vins de supermarchés à valeur sûre

*Le vin n'a pas toujours besoin d'être cher pour assurer.
On trouve d'ailleurs de très bonnes bouteilles pour quelques euros,
et ce, dans les rayons des supermarchés.*

Croix de l'Hermitte 2018



Ce jeune côtes du Rhône est très sec et agréable en bouche, il est très équilibré. Une odeur très discrète : au nez, on peut sentir l'odeur de fruits rouges et d'épices. Un vin qui se boit parfaitement avec une bonne viande rouge.
Prix : 3,49 €

Valgrande 2019



Le Chili est réputé pour faire du Sauvignon blanc et parmi ceux-là, on retrouve le Valgrande 2019. Ce sauvignon blanc a des agréables arômes d'agrumes et d'herbes aromatiques. Il est parfait pour accompagner entrées froides, asperges, fromage de chèvre, poissons et fruits de mer.
Prix : 2,99 €

Casa Vista 2018



Un autre vin chilien qui séduit les fines bouches. Ce vin jaune pâle est très léger avec une forte acidité. En bouche, on ressent des agrumes comme la poire avec une petite touche de beurre. Tandis qu'au nez, il y a une odeur forte de fruits mûrs et de citron vert très agréable.
Prix : 2,99 €

Chevalier de Fauvert 2019

D'originaire de Languedoc-Roussillon au Pays d'oc en France, ce vin rouge est décrit comme moyennement corsé avec des arômes de fruits secs et de cassis au nez. Lorsqu'il est mis en bouche, l'acidité est fraîche et on ressent une odeur de fruit venant du Sud. Selon les avis généraux, il se marie parfaitement avec des viandes rouges, et la viande de veau.
Prix : 3,49 €



Vega Del Cega 2018

Ce jeune vin espagnol est sucré et doux à la fois. Des notes de fruits rouges ressortent de la dégustation et il est très agréable en bouche. Un vin très équilibré avec une odeur agréable pour le nez ! Ici encore, le rapport qualité-prix est très bien noté, mais selon les avis généraux, il mérite de vieillir un peu. A ce prix-là, on ne perd de toute façon rien à l'oublier quelques mois, voire quelques années dans sa cave !
Prix : 2,29 €







Félix da Costa triomphe avec brio au Cap

António Félix da Costa a remporté une belle victoire à l'E-Prix du Cap, depuis la onzième place de la grille de départ.

C'est sans les Mahindra et les Abt qu'a eu lieu cette première édition de l'E-Prix du Cap, un problème ayant été décelé sur les suspensions arrière des monoplaces propulsées par le constructeur indien, qui a donc décidé de les retirer par mesure de sécurité – y compris celles de l'écurie cliente. La voiture de Sam Bird, accidentée en qualifications, n'a pu être réparée à temps. En conséquence, il n'y avait que 17 engagés au départ.

La grille était inédite avec une première pole position pour le rookie Sacha Fenestraz, qui a réalisé le tour le plus rapide de l'Histoire de la Formule E, à 155 km/h de moyenne. Il était rejoint en première ligne par un Maximilian Günther qui n'a pas eu de succès jusqu'à présent cette saison, suivi par Nick Cassidy, Mitch Evans, Jean-Éric Vergne et Pascal Wehrlein. Jake Dennis, second au championnat, s'élançait seulement 14e.

Günther a pris un moins bon envol que Cassidy mais est parvenu à conserver la deuxième place au départ au prix d'un freinage très tardif et d'une belle manœuvre par l'extérieur au premier virage. Quelques instants plus tard, Wehrlein a percuté l'Envision de Sébastien Buemi par l'arrière, gâchant la course des deux pilotes. Le leader du championnat a été contraint à l'abandon et la course a été neutralisée par la voiture de sécurité. Précisément au moment de la neutralisation, Günther s'est emparé de la tête aux dépens de Fenestraz.

Le Franco-Argentin est le premier du top 3 à avoir utilisé le mode attaque, imité par Günther au tour suivant, et les deux hommes se sont retrouvés au coude-à-coude, le pilote Maserati conservant l'avantage de justesse. Cassidy a activé l'attack mode à son tour... et a conservé la tête, Günther se débarrassant d'ores et déjà de sa seconde activation. Or, Fenestraz a tenu le rythme de Cassidy malgré sa puissance inférieure.

Alors qu'un jeu d'attente se mettait en place, Günther est parti à la faute et a percuté le mur au freinage au 21e des 30 tours au programme, hurlant son désespoir à la radio. Cassidy et Fenestraz ont activé le mode attaque juste avant un Full Course Yellow, le pilote Nissan dégringolant au quatrième rang derrière Félix da Costa et Vergne ; il y est resté. Le top 7 se tenait désormais dans un mouchoir de poche avec Rast, Ticktum et Vandoorne.

Félix da Costa et Vergne avaient plus d'énergie que leurs deux rivaux directs, et le Portugais s'est emparé de la tête de la course, promptement suivi par son ancien coéquipier... mais il a raté l'activation du mode attaque et a dû repasser par cette zone, cédant la première place. La victoire s'est finalement jouée dans les boucles additionnelles, Félix da Costa réalisant une manœuvre mémorable face à Vergne dans une courbe rapide !



➤ *Burger*
➤ *Tacos*



➤ *Chicken box*
➤ *Sandwich*

*It's your
Choice!*



**BEST
BURGER**

📍 RUE COCKERILL 170
4100 SERAING



CHICKEN MOOD

FOLLOW



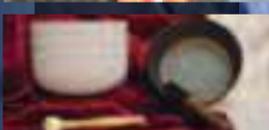
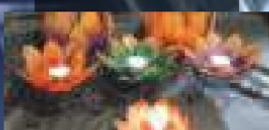
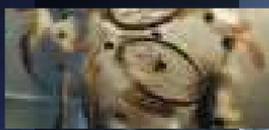
☎ 0477049644

📍 RUE GRETRY 71
4020 LIÈGE

☎ 04 378 39 23

Mineralia

Minéraux - Cadeaux - Artisanat - Feng Shui
Esotérisme - Librairie - Tarots - Pendules



📍 Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège
☎ **04/342 98 68**

Ouvert du mardi au samedi de 10h15 à 18h00
Fermé le dimanche et le lundi

🌐 Mineralia 🌐 www.mineralia.be ✉ mineraliamf@hotmail.com



Pourquoi les chats aiment-ils les boîtes?

Même si vous dépensez des centaines d'euros pour acheter les dernières technologies en matière de jouets pour chats, rien ne semble être à la hauteur d'une simple boîte en carton. Vous vous demandez peut-être exactement pourquoi les chats aiment tellement les boîtes, mais pour votre chat, la réponse est simple. De la sieste à la période de jeu, les boîtes sont le compagnon parfait pour toute activité féline.

Pourquoi les chats aiment-ils dormir dans une boîte?

Une des activités préférées des chats, peu importe le moment de la journée, est de s'installer confortablement pour une petite sieste, et pour eux, aucun endroit ne vaut un confortable espace fermé, comme une boîte. Si vous avez déjà observé les habitudes de sommeil de votre chat, vous savez probablement qu'il aime beaucoup dormir. En fait, les chats passent jusqu'à 18 heures par jour à dormir, et ils répartissent leur sommeil en de brèves siestes tout au long de la journée; c'est pourquoi il est important pour eux de trouver de bons endroits pour faire la sieste. Dans la nature, un chat peut trouver un petit coin naturel pour dormir, mais dans votre maison, les boîtes offrent l'une des meilleures options pour une sieste en tout confort.

Le carton est un excellent isolant, donc une fois que votre chat est bien installé dans une boîte, il peut facilement se mettre en boule et rester au chaud. La température idéale de l'environnement d'un chat étant d'environ 37 °C, le fait de lui offrir un endroit pratique pour rester au chaud lui permet de rester heureux. Essentiellement, une boîte en carton confortable donne à votre chat un sentiment de sécurité et de confort, ce qui lui permet de se détendre suffisamment pour s'envoler au pays des rêves.

Les boîtes en tant que lieux sûrs

Les chats se sentent en sécurité dans une boîte, ce qui contribue à réduire l'anxiété. Les hautes parois d'une boîte gardent votre chat à l'abri des prédateurs potentiels, ou simplement de toute autre personne qu'il veut éviter dans la maison. De plus, personne ne peut surprendre votre chat par l'arrière une fois qu'il est dans une boîte, car toute personne qui s'approche doit entrer dans son champ de vision avant de l'atteindre.

En général, les chats préfèrent se cacher au lieu de se battre, donc fournir des boîtes donne à un chat craintif un endroit pour battre en retraite quand il est stressé. Cela peut être particulièrement bénéfique si vous avez un chat dont l'anxiété le pousse à se cacher loin du monde. Pour le rassurer encore plus, vous pouvez ajouter à son espace de couchage en carton une couverture chaude ou un objet qui émet un son répétitif, comme des battements de coeur.

LIBRAIRIE DES VENNES



Photocopies, fax, dépôt de boulangerie, tea-room, dépôt de nettoyage à sec, papeterie, décorations, magazines, journaux, ...

Rue des Vennes 44 - 4020 Liège

04 343 11 96

Pourquoi les chats aiment-ils les boîtes? (suite)

Une étude sur les chats de refuge réalisée par des chercheurs de l'université d'Utrecht a permis de découvrir que les boîtes peuvent aider les chats à s'adapter plus rapidement à de nouvelles circonstances. Les chercheurs ont donné des boîtes à la moitié des chats du refuge et ont laissé l'autre moitié sans boîtes pour voir les résultats. Les chats qui avaient des boîtes pour jouer et se cacher se sont adaptés plus rapidement à leur nouvel environnement que ceux qui n'en avaient pas.

Pourquoi les chats aiment-ils jouer avec des boîtes?

En plus de les utiliser pour dormir, les chats aiment aussi jouer dans les boîtes. Vous remarquez peut-être que votre animal saute dans une boîte comme s'il se jetait sur quelque chose à l'intérieur ou se roulait dedans. Ces actions instinctives ramènent à la nature inhérente de prédateur de votre chat et à son comportement naturel de chasse. En tant que prédateurs à l'affût, les chats ont instinctivement envie de se cacher dans un espace clos en attendant un passant inconscient pour pouvoir bondir et frapper, et ils aiment fouiller dans et sous les objets pour capturer de petites proies. Les boîtes en carton offrent de nombreuses occasions de participer à ce type de jeu de chasse fictive.

Jouer avec votre chat et une boîte

Comme les chats adorent les boîtes, vous vous demandez peut-être quelles sont les meilleures façons de jouer avec votre chat et une boîte. Essayez de placer un jouet qu'il aime dans une petite boîte ou derrière le rabat d'une grande boîte pour que votre chat le trouve et le récupère avec sa patte. Assurez-vous toujours que l'espace autour de la boîte est sûr pour votre chat, afin qu'il puisse se concentrer sur le jeu sans se blesser.

Des textures intéressantes ajoutent à l'attrait d'une boîte

Les chats adorent les textures, et le carton procure une sensation agréable lorsque votre félin fringant veut griffer ou mâcher quelque chose. Griffer et mordre vient naturellement à votre chat, donc offrir à votre félin actif une boîte en carton lui donne un endroit où utiliser ses griffes et ses dents au lieu d'égratigner le mobilier ou d'adopter d'autres comportements déviants. Certains chats aiment les boîtes particulièrement pour leur texture, et beaucoup vont déchiqueter et mâcher une boîte en carton jusqu'à ce qu'elle soit en morceaux.

Boîtes pour chats curieux

Avant même que votre chat ne décide quoi faire avec une nouvelle boîte arrivée dans votre maison, son instinct l'incite à l'explorer. Les chats sont des créatures naturellement curieuses et aiment vérifier l'odeur et la texture de tout ce qui arrive sur leur territoire. Donner à votre chat quelques boîtes pour jouer est une façon amusante d'enrichir son environnement, de lui fournir une stimulation mentale et de satisfaire son envie naturelle d'explorer. De plus, le stimuler à jouer dans une boîte est une bonne façon d'aider votre chat à faire plus d'exercice. Les boîtes peuvent faire partie de votre stratégie globale pour garder votre chat d'intérieur heureux et actif.



Carrefour
express



Des
Vennes

Vennes

OUVERT
7i/7 jours
Jusqu'à
20h00

NOUVEAU
Propriétaire

DIMANCHE
& jours fériés
OUVERT

📍 Bd de Douai 6, 4030 Liège ☎ 04 344 16 97

TERRASSE À L'ARRIÈRE



📍 Boulevard de Douai 12 - 4020 Liège

☎ 04 362 69 74
0470 43 08 36

🌐 www.lapetitetable.be
✉ info@lapetitetable.be

Cette Tesla Model S Plaid atteint les 350 km/h !



Puisqu'il s'agit d'un essai non officiel, la vraie vitesse de pointe de la berline électrique pourrait être encore plus élevée.

Si l'on se fie à une récente vidéo publiée sur YouTube, le limiteur de vitesse de la Tesla Model S Plaid pourrait enfin être supprimé pour ceux ayant acheté le kit de freinage carbone-céramique (CCBK), ce qui permettrait ainsi d'atteindre une vitesse de pointe d'au moins 350 km/h.

On doit cette découverte à Sebastian Vittel (à ne pas confondre avec Sebastian Vettel, légende de la F1), un pilote amateur que l'on retrouve souvent sur les circuits de France et d'Allemagne, y compris le célèbre Nürburgring.

C'est sur le Circuit de Bresse, en Saône-et-Loire, qu'il a pu tester une Tesla Model S Plaid équipée du tout nouveau kit. Dans la description de la vidéo, nous apprenons qu'il a atteint à plusieurs reprises les 350 km/h au compteur et qu'avec son chrono de 1'33"610, il s'est offert le record du tour dans la catégorie des voitures homologuées pour la route sans pneus semi-slicks !

À la présentation de la Model S Plaid, en 2021, Tesla avait vanté les mérites de sa super berline, capable d'atteindre une vitesse de pointe supérieure à 320 km/h. Mais plusieurs changements ont été appliqués entre cette annonce et la mise en vente du modèle, dont une réduction de la vitesse maximale, fixée à 262 km/h seulement.

Depuis, Tesla a conçu une mise à jour qui inclut un "Track Mode" pour la Model S Plaid, faisant ainsi passer la limite à 282 km/h. Bien que cela n'ait jamais été confirmé, les freins semblaient être la cause de ce bridage ; Tesla ne souhaitait exploiter tout le potentiel de la Model S sans un système de freinage capable de ralentir une voiture aussi lourde.

C'est là qu'intervient le kit de freinage carbone-céramique. Annoncé en 2022, le CCBK coûte 20'000 dollars, une bien coquette somme, et ne peut être utilisé que sur la Model S Plaid avec des jantes Arachnid de 21 pouces en option. Le kit comprend des disques en carbone céramique plus grands à l'avant et à l'arrière, un jeu de plaquettes de frein haute température, des conduites de frein tressées et du liquide de frein haute température. Bien que ce kit soit disponible depuis un certain temps, Tesla ne s'est pas encore décidé à supprimer le limiteur de vitesse sur les Model S Plaid qui en sont équipées.

Mais grâce à ses liens avec Tesla Belgique, Sebastian Vittel a pu avoir accès à ce qu'il affirme être la première Tesla Model S Plaid équipée du CCBK disposant d'une vitesse maximale "illimitée".

La publication de cette vidéo laisse entendre que le limiteur de vitesse pour les propriétaires de Model S Plaid qui ont acheté et installé le CCBK pourrait bientôt être supprimé, et aussi que la nouvelle vitesse maximale officielle sera d'au moins 350 km/h. En outre, cela prouve une fois pour toutes que la Model S Plaid aurait dû être équipée d'un meilleur système de freinage dès le départ, ou du moins que la puissance du groupe propulseur de la voiture électrique n'était clairement pas adaptée à la capacité de ses freins.



**TAVERNE
LE GALOPIN**



**PLAT DU JOUR
13 €**



☎ 04/254 16 00

**CUISINE NON STOP
DE MIDI À 18 h**

Sauf Mercredi (jusque 14 h)



10, rue des Guillemin à 4000 LIEGE



Balades liégeoises

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

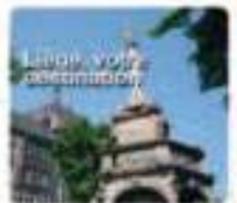
Le principe en est simple mais efficace : proposer une série d'itinéraires touristiques à suivre sur l'écran de son téléphone ou de sa tablette.

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

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

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

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

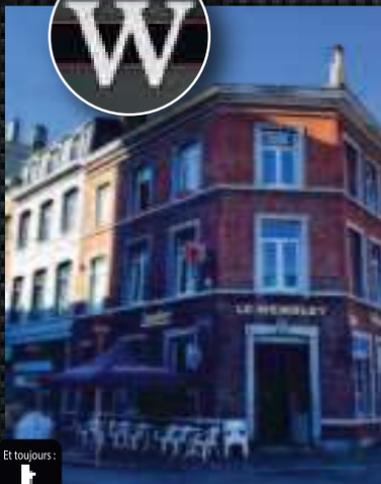


Télécharger sur Google play



Télécharger sur l'App Store

LE WEMBLEY



Et toujours :
t
Impact
AU FÛT

Ouvert dès 7h du matin - (11h le samedi)
- Fermé le dimanche

Michel Dachelet
"Plumé"

VOUS PROPOSE AUSSI
DES VINS SÉDUISANTS !



Leurs charcuteries et fromages
agrémentent le brunch du
samedi, une semaine sur deux

rue fabry 2, Liège
☎ 0470 85 95 21



Artisan Boucher, Charcutier,
Traiteur

Chez Alexis (boucherie)

BOUCHERIE SAINT-NICOLAS

04 226 16 92

Rue Saint Nicolas 423
4420 Saint-Nicolas

BOUCHERIE LIÈGE

04 343 04 63

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

line Souverain Pont

Si il y a bien un quartier qui est en pleine renaissance, c'est bien Souverain Pont/St Etienne... en attendant un nouvel élan rue Léopold (architecturalement inspirée d'Hausman, sans une des plus belles rues de Liège). Dévasté par la sinistre explosion, le quartier n'a cessé de se dégrader jusqu'il y a 3 ou 4 ans.

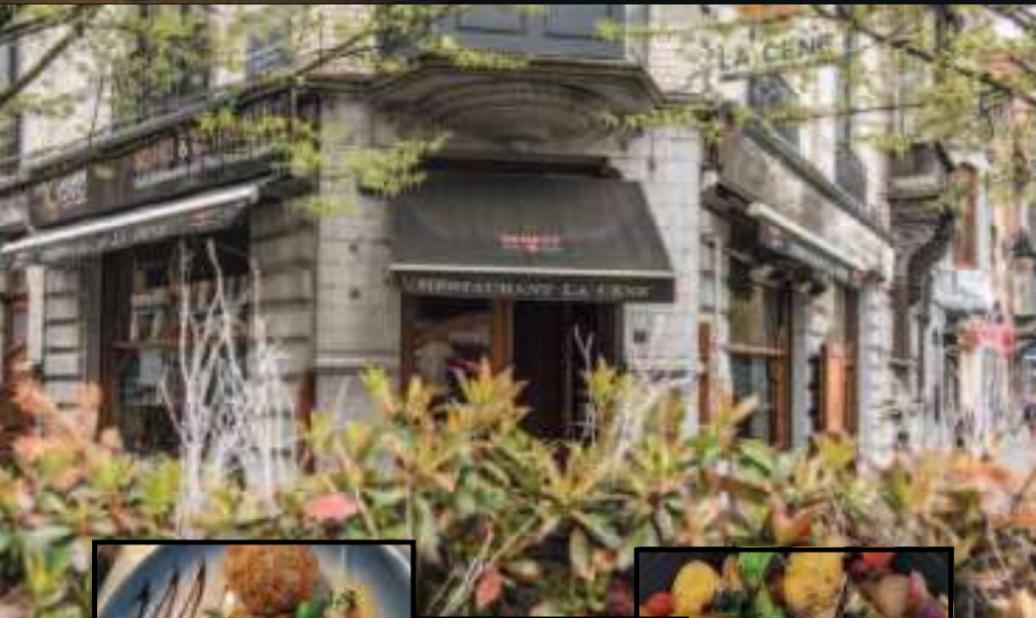
La nouvelle galerie, les nombreux artisans, des restaurants innovants et créatifs, de beaux immeubles... Nous allons vous inviter - si ce n'est déjà fait - à en découvrir quelques uns dans nos prochains numéros.



Coeur d'Outremeuse
BISTRO & RESTAURANT
 de la Bistronomie
 aux Plats tradis liegeois...

lacene.be

Outremeuse/Saint-phenixen



La Cène 
 Rue Henri de Dinant 17
 4020 Liège

 +32 4 343 10 38

www.lacene.be

RIONS

FAMINE



Deux anthropophages n'ont plus rien à manger.

Et pas un touriste, pas un missionnaire en vue.

- J'ai une idée, dit le premier. On va commander un frigo chez Darty...

- Tu es fou ou quoi ? répond l'autre. On a rien à bouffer, et toi tu veux commander un frigo ?

- Fais marcher ta cervelle, mon vieux. Le frigo qu'on va commander, il va bien falloir deux types pour le livrer...

LES BONBONS

Un père rentre à la maison avec un énorme paquet de bonbons et dit à ses enfants :

- Celui qui obéit toujours à maman, qui ne lui répond jamais, qui fait gentiment tout ce qu'elle demande, aura ce gros paquet de bonbons. C'est pour qui ?

Et les quatre enfants répondent en chœur :

- Pour toi, papa !

VERT

Une maman et son fils Léo de 6 ans partent en voiture. Au premier feu rouge la mère s'arrête .

Léo ne quitte pas les yeux des feux et au bout d'un moment il dit à sa maman :

- C'est vert.

Pas de réponse.

Léo répète :

- C'est vert.

Toujours pas de réponse.

Léo insiste :

- Je te dis que c'est vert !

La mère un tantinet énervée finit par lui répondre :

- Mais tu m'agaces, je ne sais pas moi... une grenouille ?



café Randaxhe

Outremeuse/Saint-pholien



*Nouvelle
Terrasse!*



*Bières
Spéciales*

Chaussée des Prés 61, 4020 Liège

===== café randaxhe =====

Votre brosse à cheveux est-elle un affreux nid à bactéries qui rend vos racines grasses ?



Si vous avez l'habitude de débarrasser votre brosse à cheveux de la tignasse qui s'y amasse, bravo : ce geste préventif aide à maintenir cet accessoire sain. En revanche, il se pourrait bien que cette habitude ne suffise pas pour garantir l'assainissement total de votre accessoire.

La brosse à cheveux est un accessoire qui nous suit sur plusieurs années et dont l'utilisation est quasi quotidienne. Voilà pourquoi il est important, pour la santé des cheveux, qu'elle soit parfaitement propre lorsqu'elle entre en contact avec le cuir chevelu. Vous pensez que retirer les cheveux qui s'y amassent suffit ? Malheureusement non... Et c'est à travers une vidéo TikTok publiée par une certaine Jessica Haizman qu'on a pu voir à quel point une brosse à cheveux pouvait être un véritable nid à bactéries.

Dans la séquence, la tiktokeuse suivie par plus d'un million de personnes vient déposer sa brosse dans de l'eau, du bicarbonate de soude et quelques gouttes de shampooing après l'avoir préalablement débarrassée des cheveux qui s'y sont amassés.

Quelle ne fut sa surprise quand l'eau claire et limpide a commencé à devenir marron/grise

Pour donner un peu de contexte, la TikTokeuse prend la parole et assure : « Voici pourquoi il est important de laver sa brosse à cheveux régulièrement. Pour information, je n'ai pas de coloration et j'utilise très peu de produits ».

Pourquoi les brosses à cheveux sont-elles si sales ?

Selon la coiffeuse américaine Dawn Clemens, interrogée par le webzine Byrdie : « Votre brosse à cheveux contient des bactéries et de la poussière qui s'accumulent au quotidien ».

Une addition problématique puisque le sébum, les micro-particules de pollution et même les cellules mortes viennent créer un cocktail de germes devenant ainsi un environnement propice aux problématiques capillaires. Car en restant plusieurs semaines sur la brosse à cheveux que vous utilisez tous les jours, ce mélange détonnant peut causer des irritations du cuir chevelu, obstruer les follicules pileux et même provoquer des éruptions cutanées, toujours selon la coiffeuse.

Résultat ? Les racines deviennent plus rapidement grasses et les cheveux commencent à être cassants. Car tout comme la peau, les pores du cuir chevelu ont besoin d'être propres afin de pouvoir respirer !

Mais ça n'est pas tout ! Des levures comme la *Malassezia* (qui vit naturellement sur notre corps) peuvent proliférer à cause d'une réaction inflammatoire et engendrer une Dermite séborrhéique. Cette dernière se manifeste par des rougeurs, démangeaisons et surtout l'apparition de plaques squameuses, jaunes, grasses et floconneuses. On s'en passerait bien...

COIFFURE SELECTION

DAMES - ENFANTS

Outremeuse/Saint-pholien



Rue Puits-en-Sock 155
4020 Liège

04/343 49 08
Fermé lundi & mercredi

Mangez équilibré et sainement

C'est le premier conseil que l'on peut vous donner.

vous souhaitez être en bonne santé, surveillez votre alimentation. Le sacro-saint « mangez 5 fruits et légumes par jour » est une règle que vous avez sûrement dû entendre des dizaines et des dizaines de fois, mais il y a une raison pour cela. Ces fruits et légumes ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies qui peuvent apparaître à l'âge, comme les cancers (voir aussi: Prévenir le cancer, conseils pour un mode de vie sain), les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Ils apportent aussi les vitamines, minéraux et fibres nécessaires pour le bon fonctionnement du corps.

Pour certains médecins et nutritionnistes, il faut même consommer 7 voire 10 fruits et légumes par jour! Il faut donc éviter de manger trop gras, trop sucré ou trop salé. Pour vous aider à mieux vous nourrir, il est possible d'aller voir des spécialistes, ou de vous munir de votre smartphone: certaines applications comme Yuka, disponible sur Android ou iPhone, vous permettent de mieux consommer en vous indiquant si un produit que vous pouvez trouver en grande surface est trop salé, sucré, ou bourré d'additifs.

Simple d'utilisation, ces applications vont rendre la chose plus ludique!



Place aux Huitres

Oysters Place

Apéro & Dégustation

Ouvert le dimanche de 10h30 à ...

Centre Liège



Catherine De Bruyn

Quai sur Meuse, 14 - 4000 Liège

 **0493 71 34 71**

 place aux huîtres-oysters place

Les moulins,
c'était mieux à vent
Quand on voit beaucoup
de glands à la télé,
faut-il changer de chêne ?

Si le ski alpin ...
qui a le beurre et la confiture ?
Je m'acier ou je métal ? Que fer ?

Un prêtre qui déménage a-t-il
le droit d'utiliser un diable ?

Est-ce que personne ne trouve
étrange qu'aujourd'hui des
ordinateurs demandent à
des humains de prouver qu'
ne sont pas des robots ?

Est-ce que les
lunettes de WC en
bois sont fabriquées par
des opticiens menuisiers ?

ils



Brasserie À PORAI

Divers



*Chez
Sergio*



Place du Roi Albert 7 à 4130 TILFF

Dans la foulée du Kia EV6, Kia vise encore plus haut avec ce transport de troupes totalement watté qui proposera jusqu'à 7 places



Si à première vue le Kia EV 9 s'apparente à un SUV, les designers sous la houlette de Karim Habib ont esquissés les bonnes proportions afin d'abaisser visuellement les lignes. Les arches de roues mordent généreusement sur les flancs lesquels arborent un large méplat s'achevant au niveau des ailes par des motifs en triangle. Un gimmick déjà vu sur l'Audi Q2 qui plaque l'auto au sol et lui donne ici l'apparence du gros break, taillé pour le marché nord américain. Le pavillon flottant et les fines custodes arrière finalisent le tableau.

Un peu de Cadillac et de Volvo ?

Les custodes en triangles apportent du dynamisme aux lignes du Kia EV9. Les extrémités de l'auto apportent de la modernité avec au niveau de la proue en lieu et place du Tiger Nose, un Tiger Mask caractérisé par une calandre pleine, un agencement incontournable sur un véhicule branché. La signature lumineuse quasi verticale fait un clin d'œil aux réalisations Cadillac, mais si le Kia EV9 à un format premium, ses prix ne le seront pas. Il est attendu sur le marché français au second semestre 2023 où il brûlera la politesse au Volvo EX90.

Pour l'instant nous n'avons vu que la version à 6 places mais des variantes à 5 et à 7 places arriveront en renfort. La marque a donné la primeur à celle qui est la plus spacieuse et aussi la plus modulable puisque qu'elle offre la possibilité de faire pivoter, à 180 degrés, les sièges du second rang. Une fois placés dos à la route, même en roulant puisque les ceintures de sécurité sont embarquées, cette configuration crée alors un salon pour 4 à l'arrière du véhicule. Et cela sans empiéter sur le volume du coffre étant donné que le rang 3 n'est pas coulissant. Il dispose cependant de dossiers inclinables électriquement.

Comme à bord des Renault Espace de première génération, les sièges du Kia EV9 sont pivotants. Pour le coréen ce sont ceux du second rang.

La planche de bord présente un design épuré, l'instrumentation sur une dalle de format panoramique est complète et sans, aucun vide. En effet trois écrans sont juxtaposés avec une parfaite continuité. Juste en dessous des commandes tactiles avec un retour haptique sont très pratiques et les rangements ne manquent pas. La présentation avec des matériaux clairs et valorisants nous a fait une bonne impression.

Il faudra connaître l'articulation de la gamme, le niveau d'équipement offert en série et surtout les prix afin de pouvoir évaluer les chances de réussite du Kia EV9 sur un marché pour lequel sa taille sera autant un atout pour les familles nombreuses roulant jusqu'alors en monospace à 7 places qu'une faiblesse lors qu'il faudra se garer dans les centres ville.



AU GRÉ DES SAISONS



- By Tim -



Au gré des Saisons

Place du Roi Albert 12
4130 Tilff.

 **04 378 20 16**

info@augredessaisons.org

 Au gré des saisons

RIONS

IL ALLAIT SAUTER!
JE LE RETIENS!



J'AI LIQU'À CHAQUE FOIS QUE
JE RESPIRE, QUELQU'UN MEURT
SUR LA PLANÈTE...



RESTAURANT

TRATORIA

Da Mirto



CUCINA AUTENTICA



Rue Arnold Delsupexhe 36b

Herstal

0493 45 28 09

Sièges en terrasse
Retrait au pas de porte

Recette : Poulet curry et oignons facile



Ingédients :

- 2 oignons jaunes
- Du curry
- Du cumin
- Des piment
- Du poivre
- Du sel
- Des blanc de poulet
- 1 pot de crème fraîche allégée

ÉTAPE 1

oignon jaune
Mettre une grande poêle à chauffer. Couper les oignons en petits morceaux, et les faire cuire à feu assez fort.

ÉTAPE 2

Remuer, en ajoutant du curry et du cumin.

ÉTAPE 3

Couper les blancs de poulet en morceaux, les ajouter dans la poêle et remettre des épices; tourner.

ÉTAPE 4

Baisser le feu, et ajouter 2 cuillères à soupe de crème.

ÉTAPE 5

Après 5 min de cuisson, remettre 2 cuillères à soupe de crème et des épices (si nécessaire).

ÉTAPE 6

Si le plat est fait à l'avance, remettre un peu de crème au moment de réchauffer car la sauce s'évapore.

ÉTAPE 7

Bon appétit





Indian Royal

Restaurant indien à base de recettes traditionnelles



Où nous trouver ?

Chaussée de Tongres, 35
4000 Liège

Pour réserver :

+32 (0)4 253 31 35
indian.royal@hotmail.com

Heures d'ouvertures

Lundi, mercredi, jeudi 12h00 - 14h00
18h00 - 22h00
Mardi 18h00 - 22h00
Vendredi à Samedi 12h00 - 14h00
18h00 - 23h00

La Corvette passe pour la première fois à l'hybride



Qu'ont en commun le Peugeot 3008 et la Chevrolet Corvette ? A priori, rien du tout. Pourtant, une chose les lie : elles passent toutes les deux à l'hybridation non rechargeable, pour la première fois de leur existence. Sur la Corvette, c'est évidemment un événement, d'autant plus que Chevrolet n'a jamais franchement été un chantre du "full hybrid", laissant cette technologie aux nippons qui ont envahi le marché américain en quelques décennies. Mais cette huitième génération de Corvette est singulière à plus d'un titre : en termes de look, d'abord, mais aussi sur le plan mécanique. C'est le premier modèle GM à moteur central arrière depuis le milieu des années 80 et la Pontiac Fiero. Et c'est donc aujourd'hui la première hybride "auto rechargeable".

Nous faisons déjà volontiers le rapprochement visuel entre cette Corvette et la Honda NSX qui a terminé récemment sa carrière. Nous le ferons désormais encore un peu plus puisque les deux sont hybrides. La Corvette associe son V8 6.2 LT2 lancé en 2020 à un moteur électrique placé sur le train avant (162 ch et 170 Nm) : tiens, encore une autre première ! La Corvette peut en effet se mouvoir sans bruit sur quelques centaines de mètres (jusqu'à 72 km/h) avec sa minuscule batterie de 1,9 kWh comme... une traction. Décidément, cette C8 ne fait rien comme ses aînées. Et pour finir : vous l'aurez compris, c'est la première Corvette en quatre roues motrices.

L'hybridation a rempli deux objectifs pour Chevrolet : le premier est d'améliorer les performances de la Corvette, qui développe ici 664 ch et qui devient la plus rapide de son histoire pour passer les 96 km/h (60 mph) : 2,5 secondes, à peine. Ca, c'est pour la vitesse. Mais Chevrolet en a aussi profité pour améliorer le système de désactivation des cylindres du V8. La Corvette soigne donc (un peu) son bilan carbone.

Tout ceci est donc bien beau, mais des avancées techniques ne viennent jamais sans contrepartie : la Corvette E-Ray revendique plus de 1800 kg à vide en version cabriolet. C'est presque 300 kg supplémentaires par rapport à une Corvette Stingray V8 sans options. La présence de série des freins carbonés sur l'E-Ray ne suffisent pas à compenser le surpoids du moteur électrique, de la petite batterie et de toute l'électronique de puissance.

Combien ça coûte, une Corvette qui peut quitter le domicile en silence le matin ? Plus de 100 000 dollars hors options au catalogue américain. Chevrolet a décidé de placer cette E-Ray au niveau tarifaire de la Z06. Elle est donc nettement plus chère que la version de base, facturée 88 000 € en coupé et 92 000 € en France. On vous laisse donc faire un bête produit en croix pour avoir un ordre d'idée du prix européen de cette E-Ray.

Taverne Chez Ludo

Divers

Ambiance assurée

★ *Restauration
Midi & Soir*

★ *Diffusion des
matches en direct*

★ *Soirées à thèmes*

★ *Ouvert dès 10h*



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

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

TBDG

Tony's Bar & Grill

Taverne avec petite Restauration



0491 97 06 06
Ch. de Tongres 85
ROCOURT

**VISITEZ
NOTRE PAGE**



HUMOUR



Alors c'est bizarre non ?
d'être observée aux toilettes! hehé!



RIONS



LE MARATHONIEN

C'est une femme qui reçoit son amant chez elle, alors que son mari est au travail.

Un jour qu'ils sont au lit tous les deux, elle entend la voiture du mari dans le garage :

Il rentre plus tôt que d'habitude !!!

Elle hurle alors à son amant :

- Dépêche-toi ! Attrape tes vêtements et passe par la fenêtre TOUT DE SUITE !

Le petit ami regarde la fenêtre et dit :

- Je ne peux pas sortir par la fenêtre comme ça ! Il pleut des cordes dehors !

Elle lui répond :

- Si mon mari rentre dans la chambre et qu'il te voit, il nous tuera tous les deux !

Alors le jeune homme prend ses vêtements et passe par la fenêtre !

Arrivé sur la terre ferme, il se retrouve au beau milieu du marathon municipal annuel...

Alors il se met à courir au côté des autres participants, malgré le fait qu'il soit complètement nu avec ses vêtements à la main.

Son voisin de course le regarde alors de bas en haut et lui dit :

- Vous courez toujours le marathon tout nu ?

L'amant lui répond :

- Oui oui, de cette manière je ressens vraiment une impression de totale liberté.

Et l'autre continue :

- Et vous emportez toujours vos vêtements pendant la course ?

L'amant essoufflé répond :

- Oui bien sûr, comme ça je m'habille tout de suite à la fin de la course et je rentre directement chez moi en voiture !

Enfin le coureur termine :

- Et vous portez toujours un préservatif en courant ?

- Oh non... Seulement quand il pleut.



Amedeo Candeforo

- 3 parkings à proximité
- Air Conditionné
- Espace terrasse par beau temps
Magnifique salle de banquet
à l'étage
- Nouvelles suggestions tous les
15 jours
- Tous les plats peuvent être emportés



Rue Saint-Paul 23
4000 Liège



04 / 222 13 40



lamainalapate@skynet.be

*La Main
à la Pate*

Fine cuisine
italienne



Ouvert

de 11h30 à 14h30
et de 18h à 22h30

Vendredi & samedi
jusque 23h30




Liège
Information

mithra
Jazz
à Liège



Mithra Jazz à Liège

Place Xavier Neujean

4000 Liège

+32 (0) 4 340 30 80

www.jazzaliege.be/fr

Festival de Jazz à Liège

Mai

*Plus de 30 concerts
durant 3 jours.*



Kolibba

Centre Liège

RESTAURANT
SINCE 1978 - DEPUIS 38 ANS

Depuis 38 Ans!

Saint-Gilles
Spécialités

Slaves

Viandes rouges

Goulash

Choux farci

Cochon de lait

...



Rue Saint-Remi, 29 à 4000 Liège

Réservations : 04/222 22 41



Allo, chéri, tu es au hammam ?

- Oui, ma chérie.
- Chéri, tu ne vas pas me croire, je suis devant un magasin de fourrures. Il y a un vison magnifique en vitrine !
- Combien le vison, ma chérie ?
- C'est donné, mon amour, 7000 Euros. Tu te rends compte ?
- Mais tu en as déjà des manteaux ma chérie !
- S'il te plaît, chéri, il est vraiment... Superbe !
- OK, OK. Vas-y, achète-le, ton vison !

- Oh, merci mon amour, dis, je ne veux pas t'embêter, mais tu sais, en passant devant le concessionnaire Mercedes tout à l'heure, j'ai vu leur dernier coupé. Il est beau ! ... Je ne veux pas abuser de ta gentillesse, mais qu'en penses-tu ?

- Chérie, tu exagères, on a déjà des voitures !
- Tu m'avais promis un jour qu'on aurait un coupé !
- Combien, la voiture, ma chérie ?
- Tu ne vas pas me croire, mon chéri, ils nous la laissent à seulement 100 000 € avec toutes les options !
- Bon, OK, OK, on a de l'argent, vas-y... Prend-la ta voiture !

- Mon amour, je t'aime, c'est merveilleux la vie avec toi ! Dis, j'abuse, mais tu te souviens de notre petit voyage sur la côte d'azur ? Tu te rappelles la maison des Cohen avec la piscine, le tennis ? Tu sais qu'elle est en vente ? Je l'ai vue en passant devant l'agence ! Et si on l'achetait pour avoir un pied-à-terre dans le sud ?

- J'y avais pensé déjà ... Tu me dis qu'elle est en vente ?
- C'est vrai, chéri, tu y as pensé ? Je peux vraiment aller à l'agence ? Tu sais, elle n'est vraiment pas très chère, et quelle classe !
- Combien elle vaut ?

- Bon, tu y vas, de toute façon, j'ai de l'argent, autant le dépenser.

Mais pas plus de 4 millions !

- Mon amour, c'est le plus beau jour de ma vie !

Tu es merveilleux, je t'aime...

Vivement ce soir !

- À ce soir, ma chérie.

Le gars raccroche, lève la main et crie :

- Il est à qui ce portable ?



GUSTO

PASTA BAR

Centre Liège



fermé le dimanche & lundi



52 bis rue des Clarisses à 4000 Liège

☎ 04 221 52 22

Ces astuces qui peuvent vous changer la vie en cuisine

**Amateur de cuisine ou non, ces petites astuces
pourraient vous sauver la mise !**

1. Si vous n'avez pas de presse-citron

Tout d'abord, roulez-le sur votre plan de travail. Cela permettra de faire revenir le jus vers le centre du fruit et facilitera son extraction. Utiliser une fourchette n'est pas nécessairement efficace pour en récolter son liquide. Par contre, vous avez certainement déjà un autre ustensile qui pourrait remplacer le presse-agrumes : une pince de cuisine ! Pour ce faire, coincez le citron entre les bras de la pince au-dessus d'un récipient et tournez régulièrement le fruit pour en extraire un maximum de jus.

2. Dénoyer des olives

Certains plats nécessitent des olives sans noyaux. Pour éviter de devoir les retirer en plein repas (et faire une économie d'argent), il existe une technique facile. Prenez un entonnoir et retournez-le. Placez le fruit sur l'extrémité du tube et appuyez pour faire descendre le noyau à travers l'objet.

3. Couper un oignon sans pleurer

Les crises de larmes sont dues au stockage de soufre dans les cellules végétales de l'oignon. En le coupant, les molécules entrent en contact avec une enzyme qui laisse échapper un gaz volatil et irritant. Quand ce gaz atteint le liquide lacrymal, il se transforme en acide sulfurique, d'où la douleur et les larmes. Cependant, l'oignon supporte mal le froid. C'est pour cela qu'il est conseillé de le laisser au frigo afin qu'il expulse moins de gaz au moment de le couper. Besoin que cela soit plus rapide ? Placez votre oignon au congélateur une dizaine de minutes avant de vous en servir.

à suivreP64

La Cave

<https://gourmandizdinet.be>



Spécialités

Grillades, pâtes
& plat du jour

Salle pour
banquet



Plats à emporter

Restaurant

Le

Grill

St-Paul

Tous nos plats
sont préparés
artisanalement
à partir de produits
proposés par
des producteurs
locaux



rue saint paul 39
Liège 4000



04 221 02 02



grillsaintpaul@skynet.be

Ces astuces qui peuvent vous changer la vie en cuisine (suite & fin)

4. Conserver des herbes aromatiques

Si vous possédez des herbes qui commencent à perdre de leur vigueur, il est possible de les conserver pour les réutiliser plus tard. Comment ? Tout simplement en les congelant avec un peu d'eau ou d'huile d'olive dans un bac à glaçon.

5. Que faire d'un fond de mousseux

Ne le jetez surtout pas ! S'il vous en reste, transférez-le dans un petit pot et conservez-le six mois. Vous obtiendrez du vinaigre de champagne, de quoi faire une délicieuse salade.

6. Peler de l'ail

Séparez les têtes, coupez les extrémités. Déposez-les dans un bocal et... agitez énergiquement ! La peau s'en ira d'elle-même.

7. Equeuter des fraises

Pour ne pas perdre un tiers de votre fraise en voulant en retirer les feuilles, il suffit de prendre une paille et de traverser le fruit dans toute sa longueur.

8. Pour râper plus facilement les aliments

Le parmesan, les carottes... Quand on les râpe, il arrive que tout parte à vau-l'eau ! Il suffit tout simplement d'enduire d'un peu d'huile l'ustensile pour que les flocons descendent délicatement.

9. Pour éviter que la poêle ne brûle

Rajoutez un peu d'huile dans le beurre afin d'éviter que celui-ci ne noircisse. Et rajoutez un peu de beurre dans l'huile pour que celle-ci le spitte pas partout !

10. Pour garder des crêpes chaudes

Rien de tel pour pouvoir étaler allègrement du chocolat fondant dessus. Pour que les crêpes restent chaudes, il est conseillé de faire bouillir de l'eau et de la mettre dans un saladier. Déposez-y l'assiette de crêpes et couvrez avec une cloche. Elles resteront tièdes et ne dessècheront pas.

11. Si vous avez trop forcé sur la vinaigrette

Vous avez eu la main trop lourde sur la bouteille ? Pas de panique. Faites une boule de mie de pain et déposez-la dans le saladier. Remuez ensuite de manière à ce qu'elle absorbe le surplus et retirez-la. Votre salade est sauvée !

BRASSERIE ————— RESTAURANT
LES PRINCES EVEQUES

Saint-Gilles



Bière au Fût
A l'achat
d'une bière
La 2^e Offerte



Bière 33cl
~~2,80€~~
2,50€
+1 GRATUITE

📍 **Place de la République-Française 43**
4000 liege



TU ENTENDS ÇA ?

ENTENDRE QUOI ?



UN GRATTEMENT SUR LA PORTE... ÉCOUTE !

ÇA DOIT ÊTRE TON IMAGINATION !



TU AVAIS RAISON MON CHÉRI !

VAS-TU LA LAISSER ENTRER ?



EST CE QUE TOUT VAS BIEN ???



OUI, TOUT VAS TRÈS BIEN !



IL SEMBLERAI QU'IL Y AIT UN PROBLÈME AVEC TON ORDINATEUR !



IMPOSSIBLE C'EST UN MAC !



TU AS EU DES NOUVELLES DE NOTRE FILS ?

NON !



JE LUI AI LAISSÉ UN MESSAGE POUR L'INVITER À DINER, MAIS IL NE M'A JAMAIS RECONTACTÉE !



IL VA NOUS RECONTACTER TRÈS VITE !



TU LUI A ENVOYÉ UN MAIL ?

NON, J'AI CHANGÉ LE MOT DE PASSE DE NETFLIX !



Saz Club

Café Théâtre - Spectacle & restauration



☎ 04 /246 02 54

📍 Rue Saint-Gilles 161
4000 Liège

f Horaire & tarif sur facebook



LUCKY EXPRESS

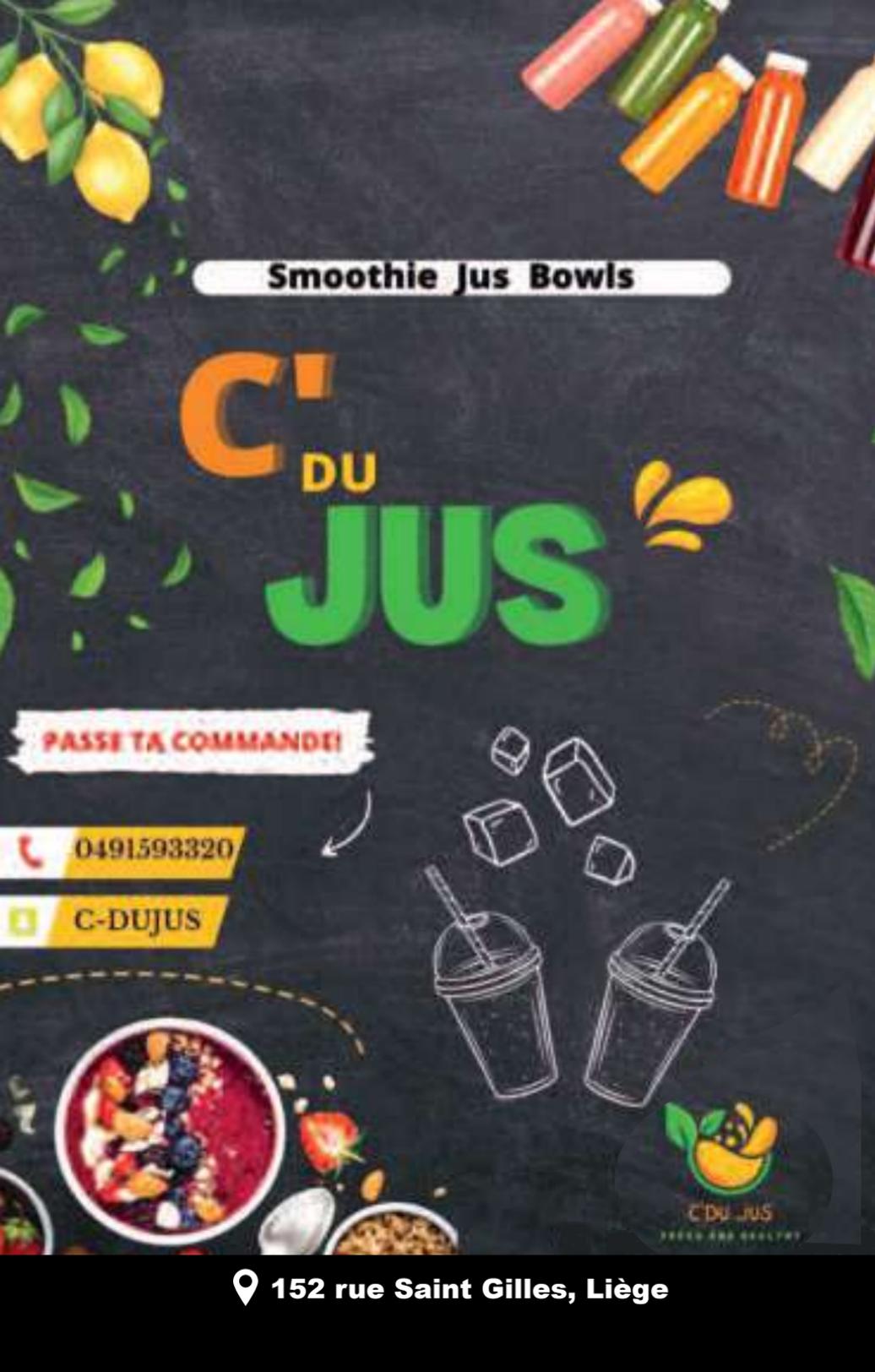


- Votre nouveau Point Relais!
(Réception et envoi de colis)
- Alimentation Générale.
- Lotterie
- Euromillions

Ouvert:
Du Mardi au Dimanche
09h00 - 21h30
(Lundi fermé)



📍 Rue Saint-Gilles 79, 4000 Liège. ☎ 0472 66 53 13



Smoothie Jus Bowls

C'
DU
JUS

PASSE TA COMMANDE!

☎ 0491593320

📱 C-DUJUS



C'DU JUS
FRESH AND HEALTHY

📍 152 rue Saint Gilles, Liège