

NEW

MÉTRO

Liège - Depuis 1977



14 & 15 AOÛT
LA GUINGUETTE
DU *Randaxhe*
 Chaussée des Prés 61, 4020 Liège

OUTREMEUSE 2023

- Guillemins
- Saint Gilles
- Vennes
- Outremeuse
- Chêné/Grivegnée
- Liège centre
- Amercoeur

LUNDI
14
AOÛT

19:00 *Si on chantait*
 variétés françaises

21:00 **VS** DJ EDOUARD
 01:00 DJ OLI SOQUETTE

14:30 *Grand Cortège Folklorique*

MARDI
15
AOÛT

18:00 **D6Bal** LE CONCERT

20:30 **Eddy Rocour**
 01:00 *Very Experimental Dj*



p.36

DANCING
BAOOLI

p.18

Mairie
 de
 Saint-Pholien

Radio+
 dab+ bloc 12 B

EDITO

Bientôt le retour du 15 août dans les rues d'Outremeuse

Les festivités du 15 août rassemblent tous les Liégeois pour plusieurs jours de réjouissances. Durant une semaine, des dizaines d'activités sont prévues : brocantes, concerts, jeux, foires et bien sûr les messes et processions folkloriques. Tchantchès et Nanèsses sont chaque année mis à l'honneur et célébrés, comme d'autres Géants de la culture et du folklore liégeois qui parquent le jour-J.



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**

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS

 magwallonie@gmail.com

 MAG Wallonie

Radio+

en fm 106.1

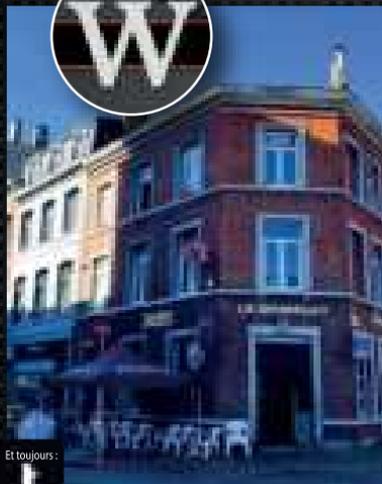

bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be

LE WEMBLEY

W



Et toujours :

LE WEMBLEY
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

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai

Rue Sohet, 27
4000 Liège

04 344 41 09

balamithai@gmail.com

[balamithai.wixsite.com/
monsite/menus](http://balamithai.wixsite.com/monsite/menus)



METRO, BOULOT, DODO

Il est 8h00 le matin. Une voiture des Ponts et Chaussées s'arrête sur une petite route de campagne suivie de peu par une fourgonnette. Cinq hommes descendent du fourgon et l'un d'eux s'adresse au chef dans la voiture :

- Chef, on a oublié de prendre les pelles !
- Vous faites chier les gars... Attendez je téléphone au dépôt !

Le chef prend son combiné dans la voiture.

- Allô ? Marcel ? Dis donc il te reste des pelles au dépôt ?
 - Oui, répond le gars à l'autre bout du fil, il t'en faut combien ?
- Alors le chef se retourne vers ceux du fourgon.
- Combien vous êtes ?
 - Cinq, répondent les autres.
 - Cinq, reprend le chef au téléphone.
 - OK, lui dit le gars du dépôt, tu les auras cet après-midi.
 - OK salut ! et il raccroche.

Le chef se tourne à nouveau vers les gars :

- C'est bon, on aura cinq pelles cet après-midi !
 - Ben, chef ? Qu'est ce qu'on fait en attendant ?
- Je ne sais pas moi, appuyez vous sur autre chose !!!



le Boudoir

SALON DE BEAUTE

Votre nouvel espace temps à découvrir

EXPERTISE DE PEAU POUR UN SOIN SUR MESURE ADAPTÉ
AUX BESOINS DE VOTRE PEAU

- Soins anti-rides
- Une prise en charge minceur adaptée et ciblée
- (cellulite, peau d'orange, contour de taille, relâchement cutané)
- Epilation laser diode sur tous les phototypes de peau
- Extension de cils (Misencil)
- Soins pour enfant (TOOFRUIT)
- Onglerie, pédicurie médicale, etc...



📍 Rue de Rotterdam, 2b à 4000 liege ☎️ 0493/53 72 77 📱 📷

CARROSSERIE FRANSEN & FILS



CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉE TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransenliege.be

☎️ 04 226 62 70
Rue A. Renon, 104 - 4420 St-Nicolas



Graines d'Épices est ouvert
du mardi au samedi
de 14h00 à 18h00

contact@grainesdepices.com
commandes@grainesdepices.com

7, Rue de Serbie B-4000 Liège
☎️ 04.343.69.96

Un week-end à Lille

Proche de chez nous Lille est une ville agréable à visiter, mais que voir ?



Arpenter les rues du Vieux Lille

Avec son architecture flamboyante remarquablement restaurée, ses ruelles pavées, ses bâtiments figés dans le temps, ses façades aux couleurs vives, ses bars, ses restaurants ou ses placettes, le Vieux-Lille est l'un des quartiers les plus prisés de la ville.

Contemplez les jolies vitrines des boutiques et fleuristes, humez les senteurs qui se dégagent des restaurants, estaminets, brasseries et boulangeries.

Le Vieux Lille, au charme indéniable, VIT. Ce quartier animé se découvre au gré des sens, et surtout, s'arpente le nez en l'air, pour admirer ses moindres détails et toutes ses fanfreluches et décorations.

Il s'agit de la seule partie ancienne de Lille totalement «préservée» par le temps et les destructions... Ses rues comptent donc parmi les plus anciennes de la ville, et témoignent de l'allure qu'elle avait dans le courant du XVIIIe siècle. Une marche dans le temps, dans un lieu chargé d'histoire !

Manger un merveilleux de Chez Fred

Depuis 1985, Frédéric Vaucamps, pâtissier dans le Nord

de la France, revisite le Merveilleux, cette pâtisserie originellement composée de meringue, crème chantilly et copeaux de chocolats. Il s'approprie la recette, lui apporte de la légèreté et la décline en plusieurs parfums. Son succès est tel qu'aujourd'hui, l'enseigne s'est démocratisée à Lille, qui compte désormais 3 boutiques, mais également à St Omer, Metz, Paris, Nantes, Genève, Londres, Bruxelles... et même New-York !

Visiter la Piscine de Roubaix!



« La Piscine » à Roubaix est bien un musée (musée d'art et d'industrie), mais il s'agit aussi, malgré tout, d'une ancienne piscine style art déco. L'entrée se fait par les vestiaires en pierre, l'accès au bassin par les douches. Incroyable, une vraie immersion dans le temps... et pas n'importe où ! L'architecture du lieu, lumineuse, atypique et reposante, vaut à elle seule le détour, sans parler des reflets et couleurs de l'immense vitrail dans le bassin. J'aurais adoré emmener mes élèves ici ! Les collections –éclectiques- de peintures, céramiques, sculptures, design, mode...

sont plus que mises en valeur avec cette parfaite muséographie !

Visiter Notre-Dame de la Treille

La cathédrale lilloise est toute récente : sa construction n'a commencé qu'au XIX e siècle. Le chantier a cependant dû s'arrêter plus d'une fois, et aujourd'hui, l'architecture de l'édifice mêle tradition (style gothique) et modernité. La façade ouest, achevée dans les années 1900 à l'aide de panneaux de marbres gris du Portugal, surprend.

C'est... Minéral ! Personnellement, je n'aime pas vraiment, mais l'idée est audacieuse, et, comme on dit, les goûts et les couleurs... L'intérieur, cependant, est sublime, impressionnant, lumineux. Un petit bijou !

Les vitraux laissent doucement filtrer quelques rais de soleil et couleurs, qui apportent beaucoup de chaleur au lieu.



<https://mysweetescape.fr/>

TGV *Taverne*

RESTAURATION À TOUTE HEURE



RUE DES GUILLEMINS 110,
4000 LIÈGE

☎ 04 254 25 95

OUVERT 7/7 24H/ 24H



STATION DU PNEU

point **S**

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00 & 13h00 à 18h00
Le samedi de 9h00 à 12h00



**BON POUR UNE
GÉOMÉTRIE AVANT**

À : **50€** validité
2023



Joaquim Beldroegas

☎ **04 264 33 27**



**Bd Gustave Kleyer 87
4000 LIEGE**



pneus_liege@hotmail.com

Comment agrandir visuellement une petite pièce?

Vous habitez dans un petit espace et vous souhaitez avoir le sentiment que votre pièce est plus grande? Ces quelques astuces pourraient vous servir.

1. Désencombrez

C'est mathématique: moins vous avez de choses, plus vous avez de place. Alors ne tombez pas dans le piège des solutions de rangement compliquées. Allez plutôt à l'essentiel et gardez uniquement ce que vous utilisez et ce que vous aimez. Pour la déco, limitez-vous à un bel élément décoratif par pièce. Il peut s'agir d'un petit meuble, d'un carrelage fort, d'un accessoire. Pour le reste, place à la sobriété.

2. Pensez multifonctions

Privilégiez les meubles aux lignes épurées, aux bords arrondis qui ne vous blesseront pas et si possible sur pied. Ainsi surélevés, ils donnent une impression de légèreté. Pensez aussi polyvalence en adoptant des meubles multifonctions: une étagère qui sépare une pièce, des tabourets qui se transforment en tables d'appoint ou de chevet, un banc dans le hall d'entrée qui cache un rangement, un lit avec tiroirs, etc.

3. Jouez avec les effets d'optique

Les pros de l'aménagement et de l'agencement listent souvent ces trois conseils de base:



Placez les lames de parquet, les motifs du stratifié ou les carrelages dans le sens de la longueur.

Misez sur les grands miroirs, sans encadrement, pour agrandir la perspective.

Placez-les si possible de manière à ce qu'ils reflètent l'extérieur. Les murs blancs réfléchissent mieux la lumière du jour et agrandissent l'espace.

4. Dégagez le sol

Ici aussi, quelques pistes facilement applicables chez vous!

Patères et crochets sont vos meilleurs amis: ils vous permettent de suspendre pour dégager le sol et accentuent cette impression de légèreté. Ils seront utiles dans le couloir, dans le hall d'entrée ou dans un interstice pour accrocher une planche à repasser. Attention, à utiliser avec parcimonie tout de même, au risque de transformer vos murs en rayons de stockage.

Privilégiez les meubles pliants, surtout les chaises. Très pratiques pour moduler l'espace selon le nombre de personnes invitées.

Dans les petits endroits, évitez les tapis qui surchargent visuellement l'espace. Choisissez des aménagements muraux (étagères, toilettes, etc.), toujours dans l'optique de libérer la place au sol.

5. Faites glisser

Si vous avez l'occasion de faire quelques travaux, préférez les portes et les cloisons coulissantes. Les portes prennent une place incroyable et se révèlent gênantes dans les petits espaces.

6. Fermez

Dans la cuisine, la salle de bains et le bureau, préférez les placards avec portes, qui cachent le "bruit visuel" des objets. Vous aurez ainsi une impression d'ordre et de sérénité, qui contribue au sentiment d'espace.

RESTAURANT



Namaste India

*Namaste India est
votre restaurant
indien traditionnel
situé à Liège*



Profitez de notre
sumptueuse terrasse
en été !



Ouvert tous les jours
de 12h à 14h
et 18h à 21h30
Fermé lundi & mardi

Rue du Plan Incliné, 115
4000 Liège

☎ **04/233.48.85**

Pour vos
commandes
à emporter :
Téléchargez
notre
application



CURRY CARIBÉEN DE BANANE PLANTAIN



Ingrédients :

- 2 bananes plantain
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 grosse patate douce
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile de coco
- 1/2 cuillère(s) à café de cumin
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 cuillère(s) à soupe de thym séché
- 1 cuillère(s) à soupe de poudre de curry
- 1/2 cuillère(s) à café de piment de la jamaïque (optionnel)
- 1 boîte de tomates concassées



Préparation

Épluchez l'oignon et coupez-le en gros cubes, émincez l'ail et coupez les carottes, les bananes plantain et la patate douce en gros morceaux.

Faites chauffer l'huile de coco dans une grande casserole ou une marmite, et faites-y sauter l'oignon et l'ail pendant 3 mn. Ajoutez le cumin, la coriandre, le thym, le curry, le piment de la Jamaïque, mélangez bien et laissez mijoter pendant 2 mn.

Intégrez les carottes, les bananes plantain, la patate douce, les tomates concassées, le lait de coco, les haricots rouges rincés et égouttés, le bouillon de légumes, 1 cuil. à café de sel, 1 pincée de poivre et mélangez délicatement.

Déposez le piment végétarien, baissez le feu et laissez mijoter à petit feu pendant environ 30 mn jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. En fin de cuisson, ajoutez les épinards et mélangez bien.

Servez tel quel ou avec du riz blanc.

L'ASTUCE

Healthy Alie est créatrice culinaire. Formée en Asie par des chefs, elle lance son blog de recettes en 2020. Dans « Plats uniques vegan » (éd. Solar, en librairie le 16 février), elle nous propose 50 recettes inspirées des saveurs du monde entier et nous prouve que la cuisine végétalienne n'est ni ennuyeuse ni compliquée mais conviviale et goûteuse. servez-les aussitôt, recouvrez d'un filet de jus de citron.



LE
RESTAURANT - BRASSERIE
à deux pas de la gare Guillemins
Parking privé - terrasse - Wifi Gratuit

Rue des Guillemins 119 - Liège

☎ 04 233 25 00



SRL Garage J-L Gens et Fils

Distributeur Renault-Dacia

Rue de L'Estampage, 9 - 4340 Awans

Téléphone : 04/263.17.16 / E-mail : renault.awans@gmail.com

www.renault-awans.be



Pour les fans d'Harry Potter : visiter Édimbourg



J.K Rowling aurait trouvé son inspiration pour créer l'univers magique du sorcier à cet endroit !

Lorsqu'elle vivait à Édimbourg dans les années 1990, l'auteure britannique J.K Rowling a pu s'imprégner de l'ambiance de la ville et nourrir son imagination de ses jolies rues pavées, de son architecture victorienne, et de ses monuments emblématiques. Si en 2020, l'auteure a démenti s'être inspirée de certains lieux (comme Victoria Street) lorsqu'elle a écrit la saga du jeune sorcier, la magie n'en reste pas moins au rendez-vous lorsqu'on visite Édimbourg. On s'attend presque à croiser capes, balais et baguettes à chaque coin de rue. Sur tout lorsqu'il fait gris et que le brouillard dissimule la ville...

Victoria Street et Cockburn Street

Pour atteindre le chemin de Traverse, pas besoin de passer par le bar miteux du Chaudron Baveur. Lorsqu'on est sur Victoria Street, il en faut peu pour s'imaginer sur la célèbre rue commerçante secrète des sorciers. Cette artère tire son charme de ses petites boutiques aux devantures colorées, de ses deux niveaux sur lesquels se promener, de son architecture et de sa jolie courbe.. Diagon House Située sur Victoria Street, cette boutique éclectique renferme baguettes, bonbons, affiches et autres étrangetés magiques. Dans ce joyeux foutoir qui fait un peu penser au magasin de farces et attrapes des frères Weasley, on grimpe aux étages pour découvrir la richesse des objets inspirés de l'univers de Harry Potter, et prendre quelques photos du message en lettres de sang annonçant l'ouverture de la Chambre des Secrets.

The Elephant House

Contrairement aux rumeurs, J.K Rowling n'a pas trouvé l'idée ni écrit le premier tome de Harry Potter dans ce café. En revanche, elle s'y est bien attablée de nombreuses reprises, pour écrire des passages de ses différents tomes. Si la déco intérieure n'a rien à voir avec l'univers du sorcier, il vaut quand même le détour afin d'y déguster une tasse d'arabica près d'une fenêtre avec vue sur le château d'Édimbourg et son cimetière! Enfin, passage obligé par les toilettes, où les fans laissent des graffitis en hommage aux romans

SUDOKU

Solution p14



JEUX

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

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

LE MEMORIAL



Le Mémorial
a été repris par
Mr.
*Antoine
Xheneumont*



*Ouvert tous les jours
de 9h à ...*

Rue du Chéra, 1 à 4000 Liège
☎ **04/225.08.14**



M H SERVICES LIFT

LOUEZ-MOI ☎ 0499 24 72 53
LIFT SERVICES - 7j/7 - Devis gratuit

*Déménagement Emballage
Garde meuble - Vide maison*

mhserviceslift@gmail.com

SANS NOUS, VOUS SERIEZ ENCORE EN TRAIN DE VÉNÉRER LE SOLEIL !

MEC ... LE SOLEIL IL EXISTE VRAIMENT !



SUDOKU



Solution de la page : 12

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

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

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

 04 342 23 49

Chez Alexis

★★★



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)



Heureux papa

Un homme rencontre un de ses copains qui fait une tête d'enterrement.

- Tu as perdu quelqu'un ?
- Non, c'est même le contraire, je vais être père !
- Et c'est pour ça que tu fais une gueule pareille ?
- Oui... Je ne sais pas comment l'annoncer à ma femme...

Mon héros

C'est un petit garçon qui rentre chez lui, et qui va voir son papa

- J'ai parlé de toi dans ma classe, papa !
- Ahh bon, sur quel le sujet ?
- Ben, on nous demandais notre Héros, notre modèle dans la vie quoi...
- Bien, j'en suis fier, et qu'as tu dit sur moi ?
- Ben que tu est fort, beau, intelligent, gentil

La papa esquisse un sourire et dit :

- Vraiment, je ne savais pas que j'étais autant un modèle pour toi
- Non, c'est juste que je savais pas écrire Arnold Schaerwzeniger, heu.. Shiaerzeneggaer... schwartzinaegger....





MERCREDI 9 AOÛT
2023 À 20:30
CONCERT: SARAKA



VENDREDI 18 AOÛT 2023 À 20:30
CONCERT: HERMANOS PERDIDOS

Saz Club

Café Théâtre - Spectacle & restauration



SAMEDI 19 AOÛT
2023 À 20:30
CONCERT:
NOUVELLE OMBRE
/ LILY'S EXPLOSION



VENDREDI 25 AOÛT 2023 À 20:15
BRAINSTORM - SPECTACLE D'IMPRO

☎ 04 /246 02 54

📍 Rue Saint-Gilles 161
4000 Liège

f Horaire & tarif sur facebook



Rue Lambert de Ghéscro (7) 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 12h30 à 2h45

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Terme le dimanche

04 343 10 38

Cœur d'Entreprises
BISTRO & RESTAURANT
de la Gastronomie
aux Plats traditionnels belges...

locene.be

Mairie



de Saint-Pholien

Cuisine du Terroir « Entre Terre & Ville »



Du mercredi au vendredi
de 12h00 à 14h30 & 18h00 à 21h30

Le dimanche
de 12h00 à 14h30

Bienvenue à toutes et à tous !

(+32)497 501 496
16 rue des Écoliers - 4020 Liège

Exceptionnel
les lundis



Terrasse 80 personnes

tionnellement ouvert
undi et mardi du

15 août

CONCERT GRATUIT

The Clark Gable's

le 10 septembre à 15h



Réservation Souhaitée

avec *Fred Waseige*

Le restaurant saint-pholien **recherche**
1 responsable de salle pour un
temps plein

À l'affiche sur LIEGE



Vivez l'expérience de l'autre cinéma grâce à Ciné K. Une programmation surprenante avec des films insolites, originaux, singuliers ou artistiques à voir et à vivre dans les meilleures conditions.

Le nouveau film de Christopher Nolan sur l'univers palpitant de l'homme complexe qui a mis en jeu la vie du monde entier pour mieux le sauver.



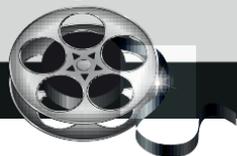
Dead Reckoning Partie 1, Ethan Hunt et son équipe de l'IMF se lancent dans leur mission la plus périlleuse à ce jour : traquer une effroyable nouvelle arme avant que celle-ci ne tombe entre de mauvaises mains et menace l'humanité entière. Le contrôle du futur et le destin du monde sont en jeu. Alors que les forces obscures de son passé ressurgissent, Ethan s'engage dans une course mortelle autour du globe. Confronté à un puissant et énigmatique ennemi, Ethan réalise que rien ne peut se placer au-dessus de sa mission - pas même la vie de ceux qu'il aime.



A Barbie Land, vous êtes un être parfait dans un monde parfait. Sauf si vous êtes en crise existentielle, ou si vous êtes Ken. Acteurs : Margot Robbie, Ryan Gosling hilarante et pleine d'action.



Ariel, la benjamine des filles du roi Triton, est une jeune sirène belle et fougueuse dotée d'un tempérament d'aventurière. Rebelle dans l'âme, elle n'a cessé d'être attirée par le monde qui existe par-delà les flots. Au détour de ses escapades à la surface, elle va tomber sous le charme du prince Eric. Alors qu'il est interdit aux sirènes d'interagir avec les humains, Ariel sent pourtant qu'elle doit suivre son cœur. Elle conclut alors un accord avec Ursula, la terrible sorcière des mers, qui lui octroie le pouvoir de vivre sur la terre ferme, mais sans se douter que ce pacte met sa vie et la couronne de son père en danger...





CAFÉ Le Valdor



Le Valdor

BRASSERIE

OUVERT
DU LUNDI AU DIMANCHE
DE 14H À ...

CAFÉ VALDOR
RUE GRETRY, 193 À 4020 LIÈGE

Jean-Paul Disques
Depuis 35ans

OUVERT

DU MARDI AU SAMEDI
DE 13H30 à 17H30

Rue d'Amercoeur, 11
4020 Liège.



0497/21.21.24

0475/66.75.46



Vinyl collector & Variété

ACHAT-VENTE

Disques 33 et 45 tours

C.D., DVD, Blu-ray,

Bandes dessinées

HI-FI, T.V, P.C

Lecteur dvd et blu-ray, GSM,

consoles de jeux

PAYE CASH

jeanpauldisques@skynet.be



CES HABITUDES ALIMENTAIRES QUI SONT MAUVAISES POUR LE CORPS

Même si vous avez l'impression de manger sainement, il se pourrait que certaines de vos habitudes alimentaires soient nocives pour votre santé. En effet, éviter de « manger trop gras, trop sucré, trop salé », n'est malheureusement pas suffisant. Du coup, certaines habitudes qu'ont de nombreuses personnes sont pourtant mauvaises pour votre corps. Le problème, c'est que vous ne vous en rendez pas spécialement comptes parce que cela vous semble naturel. Voici quelles sont ces mauvaises habitudes que vous devriez arrêter tout de suite.

Manger sucré le matin

On a tendance à penser (à tort) que le petit-déjeuner doit être un repas sucré. En tout cas, en Belgique et en France. Des céréales, un yaourt, une tartine de chocolat... Pourtant, manger trop sucré le matin est néfaste pour la santé. Premièrement, le corps fonctionne de façon à éliminer les graisses durant la matinée et le sucre pendant l'après-midi. Donc, en mangeant sucré le matin, les glucides seront plus facilement stockés dans votre organisme. Vous aurez également tendance à vous sentir moins rassasié. Essayez donc de limiter le sucre le matin et même de passer à un petit-déj' salé.

Grignoter

On le sait, manger entre les repas n'est pas recommandé. En effet, manger à heure fixe permettrait de jouer sur l'indice de masse corporelle. Il est donc important de manger matin, midi et soir pour ne pas être tenté par un grignotage. Il est également important de commencer par un petit-déjeuner important, de manger un peu plus léger à midi et un petit repas le soir.

Manger trop vite

Plus vous mangez rapidement, plus la sensation de satiété sera faible. Du coup, en mangeant vite, vous aurez tendance à vous resservir et donc à manger plus que ce dont vous avez réellement besoin. C'est pourquoi il est très important de bien mastiquer. En effet, la mastication joue un grand rôle dans la digestion : elle aide à une meilleure absorption des nutriments par votre estomac et vous permet de vous sentir plus rassasié.

LUCKY EXPRESS



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

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



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

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 CHIENS ONT-ILS PEUR DU TONNERRE?

Au départ, votre chien peut vous sembler «sur les nerfs» pendant quelques heures. Il ne se cale pas et ne fait pas ses siestes comme d'habitude. Il sursaute peut-être au moindre petit bruit ou mouvement. Ensuite, vous commencez à entendre les grondements lointains du tonnerre et remarquez que l'anxiété de votre chien s'intensifie.

Au moment où l'orage est à son apogée, lorsque des éclairs illuminent la pièce et que de grands coups de tonnerre se font entendre, votre chien monte peut-être sur vous, se cache sous un lit ou pleure et tremble. Si vous avez déjà vécu une situation semblable, votre chien a peut-être peur des orages et plus particulièrement, du tonnerre.

Cette condition porte le nom astrapobie et signifie une peur morbide de l'éclair et du tonnerre. Tant les animaux que les êtres humains peuvent en être touchés. Apprenez-en plus sur les raisons pour lesquelles les orages sont si effrayants pour votre animal familier et essayez ces stratégies pour l'aider à se calmer la prochaine fois.

Pourquoi les chiens ont-ils peur des orages?

Les experts ne sont pas sûrs exactement pourquoi les chiens ont peur des orages. Certaines théories incluent le bruit fort du tonnerre, les éclats de lumière causés par la foudre, les changements de pression atmosphérique, voire le simple changement de routine (un orage en après-midi signifie qu'il n'ira pas se promener). Certains vétérinaires affirment également que certains chiens peuvent subir des chocs dus à l'accumulation d'électricité statique qui accompagne les orages.

Comment calmer un chien pendant un orage

Si vous pensez que votre chien a peur des orages, vos réactions et comportements lorsqu'un tel phénomène se produit peuvent avoir une incidence importante sur les mécanismes compensatoires de votre chien, maintenant et à l'avenir. Voici quelques astuces pour aider votre chien à rester calme lorsqu'une tempête se profile à l'horizon.

Créez un espace sûr

Lorsqu'une tempête approche, votre chien a intérêt à se trouver à l'intérieur. Cela s'exerce sur le plan affectif, mais aussi physique pour le protéger contre les intempéries. Votre chien sera plus calme à l'intérieur dans son environnement familier.

Si vous utilisez une cage lorsque vous n'êtes pas à la maison, inviter votre chien à s'y installer lorsqu'un orage s'en vient peut l'aider à demeurer calme. Vous pouvez également couvrir la cage d'une couverture légère pour bloquer les éclats de lumière et à absorber une partie des bruits de la tempête. Si votre chien présente toujours des signes d'anxiété, pensez à laisser la porte de sa cage ouverte pour qu'il ne se sente pas pris au piège et commence à paniquer.

FRITERIE *Snackleyer*



Boulet maison:
TARTARE, LAPIN, PROVENCALE
& TOMATE MAISON
Gyros maison



Ouvert tous les jours de 11h30 à 14h
Du lundi au jeudi de 17h30 à 21h
Du vendredi au dimanche de 17h30 à 21h30

Bd. Kleyer, 102 à 4000 Liège ☎ 04/225.95.65

MAGASIN DE PÊCHE À LIÈGE

Liège Fishing

MAGASIN DE PÊCHE

Boulevard Cuivre et Zinc, 19
4030 Grivegnée

du lundi au samedi de 9h à 18h

☎ **04/342.12.96**

FUTURS SUV CITADINS, BIENTÔT TOUS ÉLECTRIQUES.



L'offensive électrique des constructeurs se poursuit. Ils programment leur passage obligé au tout électrique en Europe en 2035. C'est pourquoi ils investissent massivement dans une catégorie plébiscitée par le public, celle des SUV urbains. La plupart de ces SUV citadins disposeront bientôt dans leur gamme d'une variante 100 % électrique ou ne seront disponibles qu'alimentés par des batteries. On vous dit tout, dans ce dossier consacré aux futurs SUV citadins électriques.

C'est dans moins de douze ans que tombera le couperet sur les voitures à moteur thermique. Il n'y aura plus de ventes de voitures neuves à moteur thermique à partir de 2035 en Europe. Le passage à l'électrique est donc d'ores et déjà programmé pour tous les constructeurs même si ceux-ci ne sont pas forcément d'accord avec cette obligation. Les constructeurs européens (pour ne parler que d'eux) ne vont pas pour autant arrêter de produire des moteurs thermiques, ils le feront pour d'autres marchés que celui de l'Europe, dans d'autres endroits du monde où la vente des voitures thermiques est toujours possible.

Douze années,

c'est à la fois long et très court quand il s'agit d'imaginer la future gamme électrique d'une marque automobile. Et c'est pourquoi les constructeurs se mettent d'ores et déjà à investir dans l'électrique et que certains ont même promis d'être 100 % électrique, en Europe, bien avant la date butoir. C'est ainsi le cas pour les constructeurs français d'Alpine, de Citroën, de DS Automobiles, de Peugeot et de Renault qui pensent ne produire que des voitures électriques pour l'Europe d'ici 2025 ou au plus tard 2030. Chez les constructeurs étrangers, Alfa Romeo, Ford, Jaguar, Lotus, Mercedes, Mini, Opel, Volvo, veulent également passer d'une manière rapide et avant 2035 au tout électrique. Toutes les catégories de voitures seront concernées par ce passage à l'électrification forcée mais certaines vont le faire au plus vite, comme celle des SUV citadins



LE BERTINA

LE BERTINA GRIVEGNÉE
RUE DE HERVE, 159

caramazzatanino17@gmail.com

OUVERT TOUS LES JOURS
DE 10H À ...
FERMÉ LE MARDI

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



Le Petit Bistrôquet



Rue du Gravier 45
4032 Chênée

RIONS

Mots Croisés



Un évêque, un curé et une bonne sœur reviennent des Journées Mondiales de la Jeunesse de Rio.

Dans l'avion, ils lisent tous les trois le journal » La Croix « .

L'évêque, un peu joueur, leur dit :

- Et si on faisait un concours de mots croisés puisqu'on a tous le même journal ?

Ils s'y mettent dare-dare et, au bout de 5 minutes, l'évêque s'écrie :

- Ça y est, j'ai fini, c'était vraiment facile !

La bonne soeur, 2 minutes plus tard :

- J'ai fini moi aussi, mais ce n'était pas évident.

Dix minutes plus tard, le curé se gratte toujours la tête.

L'évêque vient son secours :

- Mais qu'est-ce qui vous embête ?

Le curé :

- Ben, le 3 horizontal... j'ai bien la deuxième lettre, le O, la troisième le U, la quatrième le I, ensuite L, L, E et S...

Mais je ne vois pas du tout : est-ce que c'est nouilles ou mouilles, non je ne vois vraiment pas.

L'évêque :

- Voyons la définition : » se vident quand le coup est tiré « ... mais ce sont les douilles, bien sûr.

La sœur, d'une petite voix :

- Vous n'auriez pas une gomme



TAVERNE

Pause Café

JUPILER au fût



P

PETITE RESTAURATION

C

ACCUEIL



SYMPA



rue Fraischamps, 101 à 4030 Grivegnée

Orléans

Van Dutch

19-20-21



Madhorns

19-20-21



Men's Wear
Vêtements Hommes

Store



R. ST GANGULPHE 21
4000 LIEGE

☎ 04 358 37 94



RUE GRÉTRY 83
4020 LIEGE

☎ 04 382 34 02

10€
De Remise

*Par tranche d'achat
de 60€



GALERIES ST LAMBERT
LES GALERIES DE LIÈGE

ZE SHOPPING À LIÈGE ?
C'EST LES GALERIES
ST LAMBERT !



RESTAURANT GREC

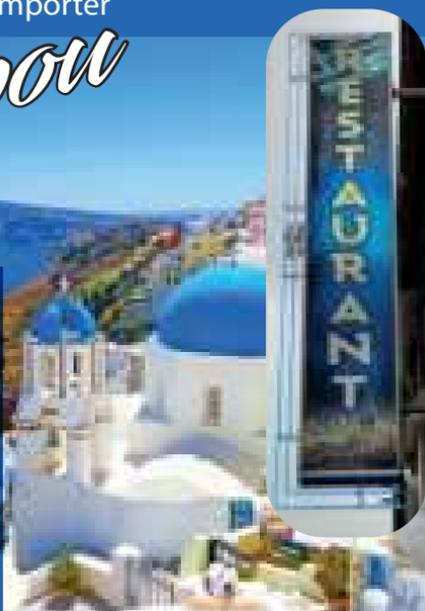
Repas sur place · Vente à emporter

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



Café le Ballon



Ouvert du dimanche
au jeudi de 7h à 22h
vendredi & samedi jusqu'à 1h.

Soirées à thème le week-end



Fricassée le dimanche matin

Café le Ballon , rue de Herve, 57 à Grivegnée

RESTAURANT

Baobab



Vivez un véritable safari culinaire au restaurant le Baobab.

À travers leur cuisine africaine, ce restaurant, spécialisé dans les plats d'Afrique, qu'ils revisitent avec leur touche personnelle, vous offre une expérience unique dans un cadre exceptionnel.

Vous profitez d'une ambiance bougeante pendant leurs soirées enchantées, c'est l'endroit idéal pour commencer vos soirées. Sur place, en livraison ou à emporter, ils vous concoctent le meilleur de leur cuisine, autour de produits frais et savoureux.

Découvrez maintenant le Baobab Restaurant !
Rue des mineurs 60 à 4000 Liège

Mardi: 12:00-22:00

Mercredi: 12:00-22:00

Jeudi: 12:00-22:00

vendredi: 12:00-22:00

Samedi: 12:00-22:00

Dimanche: 12:00-22:00

Baobab RESTAURANT

Chez Ivie & Jacky

Cuisine africaine
revisitée



 Rue des mineurs 10
4000 Liège

 04 234 23 70
04 77 79 84 33

Le Sinatra



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







Notre poêlée de moules!



Au gré des Saisons

📍 Place du Roi Albert 12
4130 Tilff.

☎ **04 378 20 16**

info@augredessaisons.org

 **Au gré des saisons**

DANCING

BAOOLI



Rue du Sart-Tilman 343b, 4031 Liège

0496 90 08 96

