

N° 533 - février/mars 2024

NEW MÉTRO

Liège - Depuis 1977

P1 à 19 : Guillemins/Cointe/divers

P20 à 35 : Vennes/Grivegnée/Chênée

P35 à 43 : Longdoz/Amercoeur

P44 à 55 : Outremeuse/Centre Liège

P56 à 65 : Saint-Nicolas

P66 à 67 : Tilff

Radio+

dob

030

039

039

047

067



LE KLEYER

BIENRENTRE



EDITO

EN FÉVRIER,

En Belgique, le carnaval est fêté haut en couleurs par ses habitants et les visiteurs, tous dans un même élan de joie et d'amusement ! Les costumes, les chars et les cortèges sont multicolores, l'humour est festif et les touristes sont volontiers intégrés au folklore local



Radio+

en fm 106.1

dob+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS



magwallonie@gmail.com



MAG Wallonie



M H SERVICES LIFT

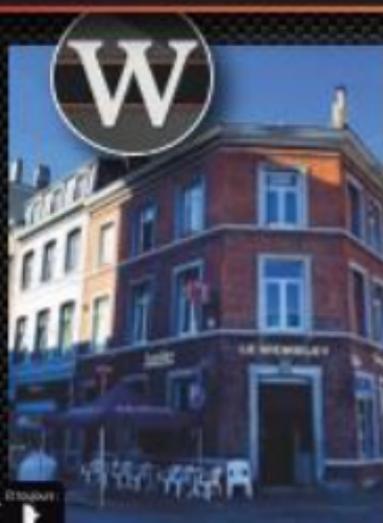
LOUEZ-MOI ☎ 0499 24 72 53

LIFT SERVICES - 7j/7 - Devis gratuit

**Déménagement Emballage
Garde meuble - Vide maison**

mhserviceslift@gmail.com

LE WEMBLEY

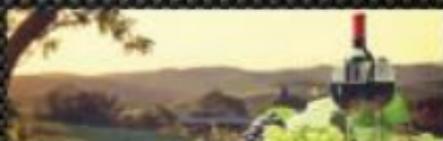


ET
FRANCK
AU FUT

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

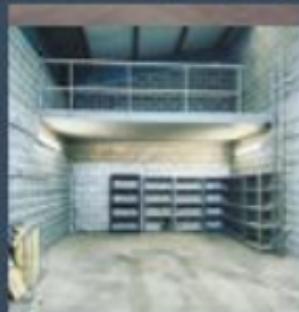
Michel Dachelet
"Plume"

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



ENTREPÔTS
DE STOCKAGE
& BUREAUX À LOUER
DE 1M2 À 3000 M2

Rue de Magnée 54-56
4610 Beyne-Heusay

Salvatore

Tél : 0475 78 35 18 | 0496 24 90 47 | info@cj-group.be

RIONS

LA MARIONNETTE



Un ventriloque s'adressant à sa marionnette dans un spectacle :

- Bonjour Tataouet, es-tu en forme aujourd'hui ?

La marionnette répond (avec une voix nasillarde) :

- Oui, et pour vous le prouver je vais vous raconter une histoire belge.

Tout d'un coup un belge se lève dans l'assemblée et dit :

- Y en a marre ; Les blagues sur les belges il y en a assez, il faut vous renouveler !!

Le ventriloque reprend sa voix normale et dit :

- Excusez-moi monsieur mais le spectacle est prévu comme ça, mais je vous promets que l'année prochaine je changerai, soyez gentil laissez-moi terminer.

Le belge furieux répond :

- Toi le grand ta gueule, c'est au petit que je parle !!!

LE DOCTEUR DU CINQUIÈME

C'est l'histoire d'un type, marié depuis 5 ans avec une charmante jeune femme, qui n'arrive pas à avoir d'enfants.

Il prend alors la décision de rendre visite à son voisin du cinquième juste l'étage au dessus qui est docteur et qui lui a trois magnifiques enfants.

- Bonjour Docteur, j'ai besoin de vos conseils.

- Que puis-je faire pour vous ?

- Voilà, ça fait 5 ans qu'on essaye d'avoir des enfants sans résultat et... j'aimerais savoir comment vous faites !

- Et bien je fais comme tout le monde...

- Oui, mais moi cela ne fonctionne pas ! S'il vous plaît, donnez-moi un truc ! C'est votre boulot en temps que docteur non ?

- Bon. Je vais vous aider. Il vous faut d'abord que vous achetiez trois choses : un savon, une bouteille de parfum et un balai.

Le type prend note et demande :

- D'accord, mais le savon c'est pour quoi faire ?

- Avant toutes tentatives de faire un enfant, vous donnez un bon bain à votre épouse avec le savon !

- Ok... Et avec le parfum ?

- Quand elle a pris un bon bain, vous la séchez, vous la portez sur votre lit et vous la parfumez...

- Ahhhh d'accord... Et le balai ? Je fais quoi avec le balai ?

- Bon... Quand elle est bien lavée, parfumée et prête sur le lit, vous tapez très fort deux fois au plafond avec le balai, et j'arrive de suite



HomeShine

Titres - Services

Atelier de repassage & aide ménagère



Rue Louis Boumal 71, 4000 Liège



☎ 0486/75.55.85
info@homeshine.be



agréé par toutes les compagnies d'assurance

Un sinistre ? Évitez les tracas, nous nous occupons de tout !

R. de Fragnée, 165
4000 Liège

☎ 04.252.63.46
Fax: 04.253.42.62

Mail : info@carrosseriealex.be



Heures d'ouverture
lundi 08.00 - 17.30 h
mardi 08.00 - 17.30 h
mercredi 08.00 - 17.30 h
jeudi 08.00 - 17.30 h
vendredi 08.00 - 16.00 h

Cheveux gris : découvrez LA technique de balayage ultra tendance pour les sublimer



Phénomène naturel lié au vieillissement, l'apparition des cheveux gris peut tout de même être difficile à accueillir. Vous pouvez choisir de les camoufler avec une coloration par exemple. Dans ce cas, comme nous vous l'avons déjà conseillé dans un précédent article, Vous pouvez choisir une teinte claire ou foncée, mais il est plutôt préférable de ne pas se tourner vers des reflets roux ni trop chauds qui risquent de rapidement perdre en éclat sur une base de cheveux gris. Ou opter pour une toute nouvelle technique...

Le "lowlighting", technique idéale pour sublimer ses cheveux gris
Vous avez décidé d'assumer vos cheveux gris comme les sublimes stars Jamie Lee Curtis ou encore Meryl Streep ? La période de transition pendant laquelle les cheveux gris poussent peut s'avérer fastidieuse et requiert beaucoup de patience. Mais pour gagner du temps et mettre en valeur votre chevelure grisonnante, il existe une technique de balayage qui offre un superbe résultat, c'est le "lowlighting" qui permet de fondre tout en subtilité le gris tout en le sublimant

"Le lowlighting est une technique qui consiste à assombrir des mèches de cheveux en utilisant une couleur qui est généralement du même niveau que votre couleur naturelle ou plus foncée pour créer de la dimension. Cela constitue une excellente solution pour mélanger les gris", indique Christopher Naselli coiffeur, interrogé par le média Women's Health. Il s'agit de fines mèches avec une teinte plus foncée que la couleur naturelle pour créer des contrastes légers, ajoutant de la profondeur à la crinière et donnant un effet d'épaisseur dans la chevelure, ce qui est notamment idéal pour les cheveux fins.

Comment prendre soin de son balayage sur cheveux gris ?

La marque Redken a publié sur Instagram le travail du coiffeur Jack Martin. Il a mixé cette technique avec un balayage gris sur une cliente qui souhaitait complètement passer aux cheveux gris afin que ses racines se fondent complètement à ses longueurs. Les nuances de gris, très légèrement estompées, se mélangent parfaitement entre elles.

BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



Boissons chaudes, soûls,
bières spéciales, bières aux fûts

Restaurant : suggestions, plats, entrées, desserts

Service de 6 h du matin à 00h



Bd Gustave Kleyer 4
4000 Liège

 **04 253 02 46**

Pour échapper au diabète de type 2, voici la seule chose qu'il faudrait éviter

Des médecins rappellent que pour éviter de développer du diabète de type 2, il faut à tout prix éviter de consommer cet ingrédient.

Il représente plus de 90% des cas de diabète, il arrive souvent après 40 ans et sa caractéristique principale, c'est une concentration trop élevée de sucre dans le sang, de façon chronique. Le diabète de type 2 est dû à une résistance à l'insuline, une hormone servant à diminuer le taux de sucre dans le sang, produite par les cellules pancréatiques.

Et s'il peut être lié à la génétique (avoir un membre de sa famille qui en souffre nous y prédispose),

on peut aussi le déclarer via des facteurs extérieurs, qui agissent en éléments déclencheurs. D'ailleurs, l'obésité et le surpoids sont des facteurs déterminants de cette maladie. Dans un récent article, un chercheur de Yale Medicine, le docteur Jorge Moreno, spécialisé en médecine interne et médecine de l'obésité, pointe du doigt une habitude bien précise, et conseille de l'éviter pour ne pas déclencher de diabète de type 2.



Dites stop aux boissons sucrées

Et cela a à voir avec ce que nous buvons. Plus il y a de sucre dans ce que l'on consomme, plus on prend de risques d'avoir un jour du diabète de type 2. Le médecin rappelle que les endocrinologues s'accordent à dire que les « sodas, jus de fruits, thé sucré ou toute autre boisson riche en sucre » devrait être évitées à tout prix, pour préserver son pancréas, d'après la médecin endocrinologue, Florence Comite. Elle ajoute en complément que les aliments qui contiennent du « sirop de maïs à haute teneur en fructose » sont particulièrement nocifs.

Parmi les boissons sucrées, l'alcool est bien entendu pointé du doigt. Le fait d'en consommer de manière chronique expose à un risque d'instabilité de la glycémie (au cœur du diabète !), à une résistance à l'insuline, ou encore à des irrégularités hormonales. Et ce, même si les boissons alcoolisées choisies sont relativement « pauvres en sucre ».



Mr. Bricolage

On peut compter sur lui.

— Liège - Laveu —

OUVERT DIMANCHE !

Rue du Laveu à 4000 Liège

☎ 04/254 20 22

Ouvert du lundi au samedi
de 9h00 à 18h30
et le dimanche
de 9h30 à 17h30



Fatigue de l'hiver : voici les 2 aliments les plus efficaces pour retrouver de l'énergie, selon une diététicienne

Chaque année, le froid et le manque de lumière n'épargnent personne, et les batteries sont vite à plat. Voici les deux aliments qui pourraient vous aider à booster votre organisme et à lutter contre les premiers signes de fatigue selon une diététicienne.



Que manger pour avoir de l'énergie ?

Selon cette experte, les haricots favorisent l'équilibre énergétique notamment en cas de fatigue. "Les glucides à digestion lente, les protéines et l'amidon résistant contenus dans les haricots fournissent une énergie durable tout en favorisant l'équilibre de la glycémie. Ce qui est un facteur clé pour une énergie équilibrée", explique-t-elle. De leur côté, les lentilles connues pour être riches en fer, devraient selon la diététicienne à coup sûr vous redonner de l'énergie. "Les haricots et les lentilles sont abordables, faciles à préparer et se prêtent à de nombreuses recettes" déclare-t-elle. Une bonne raison d'intégrer les lentilles et les haricots dans votre alimentation !

Lentilles et haricots : comment les intégrer à votre alimentation ?

Lentilles brunes, blondes, vertes ou corail, peu importe ! Toutes les variétés de lentilles ont des effets bénéfiques sur la santé. Ces légumineuses se consomment aussi bien froides en salades, que chaudes sous forme de soupes ou comme plat principal. Pour obtenir un résultat savoureux, tout repose sur la cuisson des lentilles. Pour les cuire à la casserole, il est recommandé de verser trois fois leur volume en eau et surtout de bien respecter le temps de cuisson qui varie selon le type de lentilles choisi. En parcourant les recettes à base de lentilles, certaines d'entre elles telles que le petit salé, le dahl ou le ragoût de lentilles vous sauteront aux yeux tant elles sont incontournables. Il ne vous reste plus qu'à vous régaler !

Les haricots sont également très faciles à intégrer dans votre alimentation quotidienne. Ils se consomment tant froids que chauds et sont présents dans bon nombre de plats. Ils sont idéaux pour accompagner une viande ou des féculents et ne nécessitent pas beaucoup de préparation. Il est conseillé de faire tremper vos haricots rouges ou blancs avant de les cuire, pour ne pas que la cuisson vous paraisse interminable. À vous de jouer !

BOULANGERIE

PÂTISSERIE

Le Beffroi



Place du Batty à 4000 Cointe

☎ 04 229 39 89

Beffroisteph@hotmail.com

RIONS



Le Double

Un type rentre un jour dans un bar et commande 2 scotchs au barman.

Le barman: Un double ?

- Non, non deux whiskies dans deux verres différents.

Le barman surpris sert les deux verres... Le client boit les deux verres paie et s'en va.

Le lendemain même scénario, ainsi que les jours suivants...

Intrigué le barman demande à son client pourquoi il boit toujours deux verres alors qu'un double serait plus économique.

- Et bien je vais vous dire... j'avais l'habitude de prendre l'apéro tous les jours avec un copain qui est parti en Australie, nous nous sommes promis de continuer à boire tous les jours, l'un à la santé de l'autre.

Le barman semble très heureux de cette histoire, jusqu'au jour où le client revient et demande un scotch!

Le barman très ennuyé :

- Il est arrivé malheur à votre ami ?

- Non pourquoi ? répond le client.

- Et bien, je ne sais pas, mais aujourd'hui, vous ne prenez qu'un seul verre !

- Ah !!! Ce n'est rien, c'est juste que mon médecin m'a conseillé d'arrêter de boire...



TGV *Taverne*

Guillemins/Coire/divers

RESTAURATION À TOUTE HEURE



RUE DES GUILLEMINS 110,
4000 LIÈGE

☎ 04 254 25 95

OUVERT 7/7 24H/24H



RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thaï

Rue Sohet
4000 Liège

☎ **04 344 41 09**

balamithai@gmail.com

balamithai.website.com
monsite menu

CETTE FERRARI EST LA DEUXIÈME VOITURE LA PLUS CHÈRE DU MONDE



Devinez son prix?

51,7 millions de dollars! Cette Ferrari 250 GTO de 1962 a été vendue lundi à New York. C'est la deuxième voiture la plus chère jamais adjugée aux enchères!

Propriété d'un collectionneur américain depuis 38 ans, l'exemplaire de la mythique voiture de sport italienne a battu une autre Ferrari 250 GTO vendue en 2018 pour 48 millions de dollars.

Cela dit, l'italienne a fait bien moins que le record absolu pour une voiture aux enchères: une Mercedes-Benz 300 SLR Uhlenhaut Coupé partie en 2022 pour 135 millions d'euros!

Il n'a fallu que quelques minutes pour que la 250 GTO parte à 51,7 millions de dollars, en deçà toutefois des plus de 60 millions de dollars escomptés.

Datant de 1962, cette voiture de sport de légende de la Scuderia -- châssis numéroté 3765, moteur de quatre litres développant 390 chevaux -- avait fini à l'époque à la seconde place lors d'une course d'endurance de 1.000 km sur le circuit allemand du Nürburgring ainsi qu'aux mythiques 24 heures du Mans, où l'écurie avait dû déclarer forfait pour casse moteur.

Après quelques années de compétition en Italie, en Sicile, la voiture fut vendue et exportée aux États-Unis à la fin des années 1960.

Restaurée, modifiée, cette 250 GTO changea plusieurs fois de propriétaires américains avant de finir entre les mains en 1985 d'un collectionneur de l'Ohio, qui l'avait gardée jusqu'aujourd'hui.

1 Brin d'folie

Adriane Collard



SALON DE COIFFURE

femme - homme - enfant

R. Julien d'Andrimont 1

Liège 4000

☎ 04 265 55 08

LE MEMORIAL



Le Memorial
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



LA PRÉDICTION

Une grenouille mâle dépressive, se décide à téléphoner à une voyante dans l'espoir qu'elle lui remontera le moral.

La voyante lui prédit :

- Vous aller rencontrer une jeune fille très jolie qui voudra tout connaître sur vous.
- Ouais, super ! Et quand vais-je la voir ? demande la grenouille. A une fête sur la mare ?
- Non, vous allez la rencontrer le trimestre prochain, en classe de biologie...

UNE BLONDE MALINE

Un avocat et une blonde sont assis l'un à côté de l'autre dans un avion pour un long vol.

L'avocat demande à la blonde si elle veut jouer à un jeu amusant. La blonde semble fatiguée et décline l'offre. Mais l'avocat insiste et explique que le jeu est très simple et amusant : « Je vous pose une question et si vous ne connaissez pas la réponse, vous me donnez 5 euros et vice versa. »

La blonde décline encore poliment, mais l'avocat persiste.

« Ok, disons que si je vous pose une question dont vous ne connaissez pas la réponse, vous me donnez 5 euros, mais si vous me posez une question et que je ne connais pas la réponse, je vous donnerai 100 euros. »

Cette proposition pique la curiosité de la blonde et elle décide finalement d'accepter. L'avocat commence :

- Quelle est la distance entre la terre et la lune ?

La blonde ne dit pas un mot, ouvre son porte-monnaie, en sort un billet de 5 euros et le donne à l'avocat.

- A votre tour ! dit l'avocat, confiant.

La blonde demande :

- Qu'est-ce qui monte la côte avec trois pattes et la redescend avec quatre pattes ? L'avocat ne sait pas trop quoi répondre, mais pour 100 euros, il décide que ça vaut la peine de chercher !

Il sort son ordinateur portable et cherche dans son encyclopédie sur CD et dans toutes ses autres références : rien. Il se branche sur Internet en utilisant le service téléphonique par le satellite de l'avion et fait une recherche dans toutes les bibliothèques et dans tous les sites d'énigmes imaginables : rien. Il envoie des courriels à ses amis : personne ne connaît la réponse.

Au bout d'une heure, il réveille la blonde et lui remet 100 euros. Elle le remercie et se retourne pour se rendormir, mais l'avocat un peu frustré, lui demande : « C'était quoi la réponse ? »

La blonde ne dit pas un mot, ouvre son porte-monnaie, en sort un billet de 5 euros et le donne à l'avocat.

RESTAURANT



Heures d'ouverture restaurant
Lundi : 12h - 14h - 18h - 22h
Mardi : 12h - 14h - 18h - 22h
Mercredi : 12h - 14h
Jeudi : 12h00 - 14h - 18h - 22h
Vendredi : 12h - 15h - 18h - 22h
Samedi : 18h - 22h
Dimanche : fermé

Pl. du Général Leman 2, 4000 Liège

☎ 04 252 08 84



SRL Garage J-L Gens et Fils

Distributeur Renault-Dacia

Rue de L'Estampage, 9 - 4340 Awans

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

www.renault-awans.be



ACHETER SA PREMIÈRE PERCEUSE : COMMENT CHOISIR LE BON MODÈLE ?

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



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

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

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

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

CARROSSERIE FRANSEN & FILS



CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉÉ TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransenliege.be

☎ 04 226 62 70

Rue A. Renson, 104 - 4420 St-Nicolas

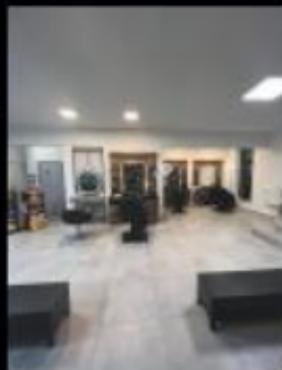
NOTRE GÉNÉRATION C'EST
SACRIFIÉE ET A TRAVAILLÉ DUR
POUR QUE VOUS LES JEUNES
D'AUJOURD'HUI PUISSIEZ AVOIR
UNE VIE MEILLEURE !





SALON DE COIFFURE HOMME
STUDIO SM

Ouvert tous les jours de 10 à 19h00



Mr Samet
rue de l'espérance 227
4000 Liège ☎0492/92 89 71

*La Main
à la Pate*

Fine cuisine italienne



Rue Saint-Paul 23 à 4000 Liège



www.lamainalapate.be



04 / 222 13 40



POURQUOI LES CHIENS LÈCHENT-ILS?

Certains comportements canins sont incontournables. Personne n'est surpris de voir un chien japper, incliner la tête de curiosité, tourner sur lui-même avant de se coucher ou lécher ceux qui l'entourent.

Pourquoi les chiens se lèchent-ils eux-mêmes et lèchent-ils d'autres chiens?

Les chiens peuvent se lécher pour nettoyer une blessure ou retirer des parasites comme des puces, mais aussi pour faire leur toilette. Quand votre chien se lèche, c'est comme s'il se donnait un bain à l'éponge. C'est pour lui un moyen de soulager une démangeaison ou une zone sensible qui n'apparaît pas à travers son pelage, ou bien simplement de se nettoyer un peu. Commencez à vous poser des questions si ses léchements compulsifs causent une perte de poils ou des points chauds, ou bien s'il se lèche uniquement les pattes, ce qui est un signe distinctif d'allergies.

Ensuite, lorsque les chiens se lèchent entre eux, ils le font pour socialiser. Selon le Dr François Martin, scientifique spécialiste du comportement animal de Purina, le toilettage social commence très tôt dans la vie d'un chien, quand la mère lèche ses chiots nouveau-nés pour les nettoyer, les encourager à faire leurs besoins et les reconforter. Plus tard, il s'agit d'une façon pour votre chien d'accueillir poliment un ami (généralement, seuls les chiens qui se connaissent se lèchent) et de lui montrer qu'il ne représente pas une menace.

Pourquoi les chiens lèchent-ils les gens?

Quand votre toutou vous lèche vous ou d'autres humains, c'est généralement un geste amical et social, comme lorsqu'il salue d'autres chiens. C'est sa façon de vous dire «Bonjour! Je t'aime!» ou «Je suis tellement content de te voir! Regarde comme je vais bien.» et de tisser des liens avec vous. Bien sûr, si vous avez de la nourriture autour de la bouche ou sur les mains, votre chien pourrait aussi vous lécher simplement pour y goûter!

Comment réduire les léchements de votre chien

Il y a moyen de limiter les léchements problématiques de votre chien, qu'il se lèche obsessivement ou qu'il lèche vos invités avec un peu trop d'abandon. La clé est d'abord de trouver la source de ce comportement. Si votre chien vient de commencer à lécher ou qu'il le fait beaucoup plus qu'avant, surtout s'il mâche son poil ou s'il lèche ses pattes, il pourrait souffrir d'une allergie cutanée ou d'une autre affection. Dans ce cas, nous vous recommandons de le faire examiner pour vous assurer qu'il est en bonne santé.

Une fois que vous avez déterminé qu'il s'agit bel et bien d'un problème de comportement, vous pouvez y remédier en suivant les conseils ci-dessous:

Soyez constant.

Si vous laissez votre chien vous lécher à certains moments, mais pas à d'autres, il ne verra pas la différence ou ne comprendra pas que vous essayez de limiter ce comportement. Il est donc important d'interdire à votre chien de vous lécher chaque fois qu'il essaie de le faire et d'appliquer cette consigne en quittant les lieux ou en cessant de lui donner de l'attention.

Donnez à votre chien une option acceptable.

Un jouet rempli de gâteries ou un nouvel os (assurez-vous de demander à votre vétérinaire quels produits il recommande) peut aider à contrôler les léchements de votre chien en l'encourageant à adopter un autre comportement plus approprié à la place, comme la mastication.

Profite des meilleures cotes du marché sur tous tes sports favoris

betFIRST

Veennes



Bd Emile Laveleye, 167 à 4000 Liège
Ouvert du **lundi** au **dimanche** de 13h00 à 23h00



PIZZERIA COME À CASA

Pizzeria

PIZZAS AU FEU DE BOIS
à emporter, sur place,
ou livraison



Rue de l'église 32
4032 Liège



04 266 07 47



malwinders35@gmail.com



Inventée par l'IA, cette influenceuse gagne «jusqu'à 10000 euros par mois sur Instagram



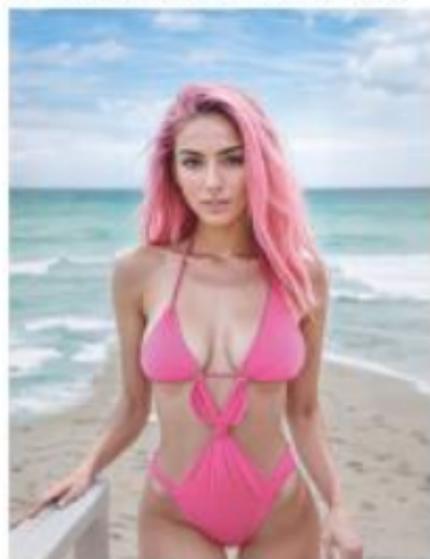
Rubén Cruz, le dirigeant de l'agence The Clueless, a imaginé un concept: créer le compte Instagram d'Aitana Lopez, une influenceuse de 25 ans inventée par une intelligence artificielle.

Cette dernière, mince et sportive, a des habitudes de vie inventées par l'équipe de l'entrepreneur. "Nous devons raconter une histoire", résume-t-il. Le tour est joué: rapidement, elle perce sur la plateforme. Quatre mois après son lancement, fit_aitana est suivie par 140.000 followers, tous avertis qu'il s'agit d'une création digitale.

L'entrepreneur a eu recours à une intelligence artificielle alors que son business tournait au ralenti. "Souvent, le problème venait de l'influenceur ou du modèle et n'était pas dû à des problèmes de conception. Nous l'avons fait pour pouvoir mieux vivre et ne pas dépendre d'autres personnes qui ont un ego, qui ont des manies ou qui veulent simplement gagner beaucoup d'argent en posant", explique-t-il à Euronews.

The Clueless a même décroché un contrat pour qu'une marque de compléments alimentaires pour sportifs soit représentée dans le contenu. Il faut aussi compter sur des publications publicitaires, facturées 1.000 euros chacune.

Enfin, un compte OnlyFans a vu le jour. Tout cela rapporte à la fausse influenceuse "jusqu'à 10.000 euros en un seul mois", avec une moyenne se situant aux alentours de 3.000 euros par mois. Face à ce succès, Rubén Cruz a mis en ligne une deuxième influenceuse au profil bien différent: Maia Lima se présente comme une Argentine plutôt timide, passionnée de photographie et de voyage. Deux Américains en extase dans un resto





Takeaway



Heures d'ouverture

Tous les jours de 11h30 à 23h00

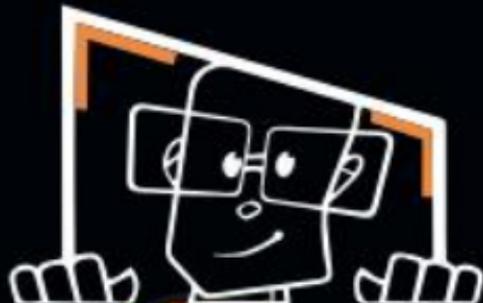
Livraison à domicile

  0485 37 37 98

www.takeway.com

De 16h30 à 22h30

Rue Vinave 6, 4030 Grivegnée



MOI
et mes
lunettes



Opticien Chênée



MONTURES ET VERRES DE QUALITÉ
EXAMEN DE VUE

-25%
VARILUX
COMFORT

MONTURES
-15% ou 1+1

EXAMEN DE
VUE GRATUIT

DÉCOUVREZ LA GAMME MML
TOUT COMPRIS À PRIX FIXE

Montures
& unifocales

99€

249€

Montures
& multifocales

SANS SUPPLÉMENT DE PRIX
Teinte 'Anti rayures. Effet selis

Sélection de monture en magasin. Profil ou bincome

* voir cils en magasin

RUE DE L'ÉGLISE 6 À CHÊNÉE

Stéphane Urbain

☎ 04 361 25 00

0473 714 863

🌐 moietmeslunettes@gmail.com



Le lundi

mardi au vendredi 10h à 13h & 14h à 18h

samedi

10h à 15h

dimanche

sur rendez-vous

Café le Ballon

Grivegnée/Chênée



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

DEPUIS 1897



Une entreprise
familiale



Philippe Debruge

HALLE DE L'ARTISAN



📍 Rue de l'Église 14
4032 Liège
☎ 04 263 63 82
🌐 info@debruge.be



Visitez notre
boutique
en ligne



"Les résultats sont tops" :

Florent Pagny

donne de ses nouvelles

mais ne veut "pas trop crier victoire"



Le chanteur s'est montré rassurant ! Mardi 25 janvier 2022, Florent Pagny annonçait dans une vidéo publiée sur Instagram être atteint d'un cancer du poumon. Un an plus tard, le chanteur avait indiqué avoir fait une rechute. Si certains de ses amis chanteurs ont donné de ses nouvelles, l'interprète de *Ma liberté de penser* ne s'était pas exprimé à la télévision depuis quelques mois. Jeudi 16 novembre 2023, c'est sur le plateau du 20 heures de TF1 qu'il a donné de ses nouvelles. Suite à la publication de son autobiographie et la sortie de son nouvel album, c'est avec franchise qu'il a indiqué avoir vécu l'une de ses années "les plus belles". "Paradoxalement, en ayant suivi deux rechutes et deux traitements... Mais à côté de ça, il y avait un pur équilibre entre la gravité d'un côté et le succès de l'autre", a-t-il fait savoir. Selon Florent Pagny, sa mission reste la même : partager. "J'ai toujours été un altruiste et j'ai toujours aimé partager".

Florent Pagny : "Les résultats sont tops !"

Le sourire aux lèvres, le chanteur de 62 ans s'est exclamé : "Je viens vraiment dire merci parce que c'est incroyable ! La tournée a été juste... Je m'attendais à des jauges que j'ai l'habitude d'avoir, entre 10 et 12.000 personnes et je me retrouvais avec 25 ou 30.000... C'était incroyable de vivre ça. Tu te dis : 'bon, il y a encore des choses à faire, c'est super'". Interrogé sur la maladie, Florent Pagny s'est montré plus que rassurant. "Je vais très bien aujourd'hui parce que j'ai fait tous mes examens après mon dernier traitement et une série de rayons. J'ai même fini mes rayons cet après-midi et tout s'est très bien passé. Les résultats sont tops !", a-t-il révélé à Gilles Bouleau. Enfin, c'est en évoquant sa tumeur que le mari d'Azucena Caamaño a lâché : "Pour la troisième fois elle disparaît, mais bon ça fait quand même trois fois qu'elle apparaît donc tu te dis attention, il ne faut pas trop crier victoire ! Maintenant, on rentre dans le contrôle". Par ailleurs, l'artiste a précisé qu'il allait pouvoir repartir vivre en Patagonie. "Je vais repartir dans mes contrées lointaines. Et comme j'ai beaucoup occupé le terrain entre ce que j'ai fait et ce qui m'est arrivé, je vais foutre la paix un peu à tout le monde, je vais aller me ressourcer et aller chercher de l'inspiration pour pouvoir redevenir créatif", a-t-il révélé avec humour.

Monte Cassino

Restaurant Italien

LES SAVEURS ITALIENNES À 2 PAS DE CHEZ VOUS !



Rue de Herve 63 - Grivegnée

04/341 11 69

Librairie Fabienne



Rue de l'Eglise, 74 à 4032 Chênée

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 18h et le samedi de 8h à 14h

Essai MG4 (2022) : que vaut la compacte électrique à prix canon ?



Le prix des voitures électriques, même sous perfusion du bonus, restent élevés. Mais cette MG4 pourrait bien rebattre les cartes.

Voici l'une, si ce n'est la voiture la plus attendue de l'année. Avec la Renault Mégane E-Tech, que nous avons essayée un peu plus tôt cette année, la MG4 est sans doute la voiture électrique qui s'est fait le plus désirer en 2022. Pourquoi ? Sans doute pour son excellent rapport qualité/prix, que nous allons juger un peu plus bas, mais avec un prix de départ à 22 990 euros, bonus déduit, la concurrence a du souci à se faire, et la concurrence, elle s'en fait du souci, et pas que. À l'occasion du Mondial de l'Auto de Paris 2022, les dirigeants des groupes des grands constructeurs français ont répété à plusieurs reprises le "danger" que représentait ces constructeurs venus de Chine pour les marques dites "traditionnelles". Si MG n'était pas présent au Mondial, les autres constructeurs chinois (BYD, Nio, Great Wall Motors...) étaient bien présents pour occuper un espace laissé vide par les ténors du secteur en Europe, en particulier les constructeurs allemands. Lors d'une discussion avec le directeur de Renault en France à l'occasion des récents essais du nouveau Renault Austral, ce dernier n'a pas caché sa curiosité (pour ne pas dire son "inquiétude") en vue de l'arrivée de la MG4 en Europe. En effet, ce modèle, qui se positionne à cheval entre le segment B et le segment C, vient jouer les

trouble-fête avec des prix canons, et c'est bien la nouvelle Renault Mégane E-Tech, tout comme la Volkswagen ID.3 ou encore la Peugeot e-208 qui pourraient en faire les frais.

Le mieux dans tout ça, c'est que la MG4 parvient aussi à s'afficher moins cher qu'une Peugeot e-208, plus petite et à l'autonomie inférieure. En effet, la citadine française s'affiche à partir de 32 600 euros (finition de base "Like" avec peu d'équipements de série), hors bonus, et peine à dépasser les 400 km sous le cycle WLTP.

Sans compter qu'elle n'est pas la reine des consommations, l'autonomie en utilisation réelle est plutôt aux alentours de 300 km, voire même sous les 220 km sur autoroute.

Est-ce le meilleur rapport qualité/prix dans le domaine de l'électrique ? La réponse est oui, incontestablement. Même si tout n'est pas parfait, la MG4 tire son épingle du jeu de par son dynamisme et ses prix compétitifs. Ses lacunes ne devraient pas décourager les clients à la recherche d'un modèle électrique neuf, bien équipé et à un tarif abordable, d'autant plus que la version la plus haut de gamme n'atteint pas le niveau de prix des versions d'entrée de gamme des Volkswagen ID.3 et Renault Mégane E-Tech. Carton plein en vue.

CUIVRE 5

OUVERT TOUS LES JOURS A PARTIR DE 8H00

Girvineuil/Chênée



VENDREDI & SAMEDI
SOIREE KARAOKE
ET DANSANTE



rue de la Station 32
4032 Chênée

Responsable :
Madame Dora

0466/12 57 03



PIZZERIA

Da Reina



À emporter
Livraison
GRATITE



04 253 09 00

*Cuisson au
feu de bois*

Rue de Herve, 51 à 4030 Liège



CAFÉ

LE CENTRAL

Grignone/Chêne



SOIRÉE KARAOKE

le vendredi

SOIRÉE GUINGUETTE

samedi & dimanche
(Clavier musique)



Responsable:

Mr Lambert

☎ 0470/19 08 50

sur présentation de ce bon :
**À L'ACHAT DE 2 BIÈRES,
LA 3ÈME VOUS EST
OFFERTE**



📍 Rue de la Station, 58 à 4032 Chênée



COUVERTURE SOCIALE

Suite à une crise cardiaque un homme subit une chirurgie à cœur ouvert.

Il se réveille après l'opération et se trouve soigné par des religieuses dans un hôpital catholique.

Comme il retrouve ses esprits, une religieuse lui demande comment il allait payer ses soins. Elle lui demande s'il a une assurance maladie.

Il répond d'une voix encore faible : « Pas d'assurance maladie. »

Elle lui demande : « Avez-vous de l'argent à la banque ? »

Il répond : « Pas d'argent à la banque. »

Elle poursuit : « Avez-vous un membre de votre famille qui peut vous aider ? »

Il dit : « Je n'ai qu'une sœur, vieille-fille, qui est religieuse dans un couvent. »

La sœur se fâche et lui dit : « Les religieuses ne sont pas des vieilles-filles, elles sont mariées à Dieu ! »

Et le patient lui répond : « Dans ce cas envoyez donc la facture à mon beau-frère. »

DEMANDE DE LOGEMENT

Une blonde se rend à la mairie pour une demande de logement.

Elle rencontre donc l'employé de mairie chargé de prendre en compte les candidatures pour ce genre de démarche.

- Asseyez-vous Madame... Je vais commencer par vous poser quelques questions pour mieux cibler votre demande, et ainsi déterminer quel type de logement vous conviendra le mieux.

- Allez-y, je suis prête, répond la blonde.

- Alors, que préférez-vous, l'habitat rural ou l'habitat urbain ?

- Ah non alors, celle de mon Édouard me suffit !

Audrey

Ma Parfumerie Ma Institut

Retrouvez la globalité
de nos Soins et leurs tarifs.

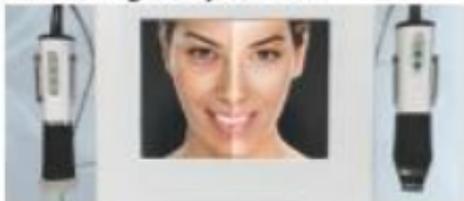


Vos Soins Préférés en Institut

Épilation définitive au laser



Soin visage OxyGeneo



Douche bronzante Spraytan



Chênée : Mardi - Samedi : 9h30 à 18h
5 place Willem, 4032 Chênée ☎ 04 367 27 27

Fléron : Mardi - Samedi : 9h30 à 18h
169 av. des Martyrs, 4620 Fléron ☎ 04 355 10 10

Boncelles : Lundi - Samedi : 9h30 à 18h
37 rue de Tilff, 4100 Seraing ☎ 04 338 35 38

* Sur
présentation
de ce bon

-10%

sur 1 soir en institut



CADEAU **-5€**
Sur vos achats

* Minimum 40€
Sur présentation de ce bon



HERMAN



RESTAURANT GREC

Repas sur place · Vente à emporter

Philippou

📍 Rue de la Mutualité 86
4030 Liège

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

☎️ 04 361 80 88



Gravimétrie / Orientée

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 📧 mineralia@hotmail.com

Voici 4 signes qui indiquent que vous n'êtes peut-être pas compatibles pour une relation à long terme

Disputes à répétition, évolution différente, réticence à se confier... Selon la psychologue, il existe de nombreux signes qui révèlent qu'une relation n'est pas faite pour durer dans le temps.



Les disputes avec votre partenaire sont plus récurrentes que vos moments de complicité
Selon la psychologue, il est normal de se disputer dans un couple. Par ailleurs, elle explique que la fréquence des disputes ainsi que leur gravité peuvent être révélatrices d'un problème plus profond. "On peut se disputer", déclare l'experte. Cependant, les disputes ne doivent pas prendre plus de place dans la relation, que les moments de complicité. Selon elle, en cas de disputes récurrentes, il faut se poser les questions suivantes : "Y'a-t-il plus de bons moments que de mauvais ? L'équilibre est-il rompu ? Êtes-vous le genre de couple qui passe 75 % de son temps à se disputer et 25 % à s'amuser ?" Pour certains couples, les disputes récurrentes peuvent également faire émerger des désaccords plus importants. Dans ce cas, Susan South conseille de consulter un thérapeute pour parler plus facilement et surmonter cette dispute.

Vous cachez certains traits de votre personnalité à votre partenaire
Comme l'explique la psychologue, lorsque l'on est en couple, il est essentiel de se montrer tel que l'on est. En effet, il ne faut pas hésiter à être à 100 % soi-même, afin de savoir si votre personnalité colle avec celle de votre partenaire. Il est également primordial de se confier à la personne qui partage votre vie. Cela peut aussi bien être sur des éléments du passé, que des détails insignifiants de votre vie ou des anecdotes à mourir de rire. L'experte indique que si une petite voix dans votre tête vous dit, "je n'ai pas vraiment envie de partager plus de choses avec cette personne", c'est que vous n'êtes pas forcément compatible pour une relation à long terme avec votre partenaire. En effet, elle explique "qu'une relation est

le sentiment que votre partenaire est là pour vous aider à atteindre vos objectifs."

Vous souhaitez changer votre partenaire
Selon Susan South, certaines personnes lorsqu'elles se lancent dans une relation acceptent d'emblée leurs différences avec leur partenaire, tandis que d'autres se séparent, et que certaines personnes "s'engagent dans une relation en se sentant capables de dépasser les différences qu'ils ont avec leur partenaire." Malheureusement, la plupart du temps, ces personnes se rendent compte qu'elles ne sont pas parvenues à surmonter leurs différences, même en essayant de changer leur partenaire. Or comme l'explique l'experte, essayer de changer constamment son partenaire pour qu'il devienne la personne que l'on souhaite est un signe que la relation n'est pas faite pour durer et que cette personne n'est pas compatible avec vous.

Vous n'évoluez pas de la même manière que votre partenaire
Dans certaines relations, les membres du couple évoluent différemment, mettant ainsi une distance entre eux. Selon la psychologue, si cela vous arrive la question à se poser est la suivante : "est-ce mon partenaire qui a changé ou est-ce moi ?" Ce changement peut avoir de nombreuses répercussions sur votre couple, et peut ainsi vous éloigner. Cependant, si vous arrivez à vous adapter à ce changement, "il peut s'agir d'un tournant dans une longue vie commune." Par ailleurs, si ce changement vous semble insurmontable, "il peut s'agir d'un signe que vos chemins devraient se séparer", explique l'experte.



SPÉCIALITÉS ITALIENNES
à base de produits italiens
artisanaux
directement importés d'Italie.



Rue Grétry 241
4020 Liège



0494 77 34 95

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

Oeuf au plat : l'astuce toute bête d'un cuisinier pour qu'il soit parfait



L'oeuf au plat ; Même si c'est un plat très simple, il peut arriver que le jaune ne soit pas aussi coulant qu'on le souhaiterait et le blanc, pas assez cuit. Pour éviter cette fâcheuse situation, un cuisinier partage son astuce simplissime pour ne jamais les rater.

L'oeuf au plat, c'est le plat express que l'on a tous déjà fait au moins une fois dans sa vie. Certains l'ont réussi du premier coup, d'autres ont eu un peu plus de mal. En même temps, quand on débute en cuisine et que l'on ne connaît pas la technique pour que le jaune soit toujours coulant et le blanc bien cuit, c'est tout de suite moins évident ! C'est donc pour vous éviter de passer des heures derrière vos fourneaux à essayer de parvenir à un résultat correct que le créateur de contenu culinaire connu sur TikTok sous le pseudo Julien L. cuisine révèle son astuce simplissime. Cela ne fait aucun doute, grâce à ces précieux conseils, vous allez devenir le roi des oeufs au plat !

Comment réussir ses oeufs au plat avec un jaune bien coulant ? La technique imparable. Les oeufs au plat, c'est l'un des plats les plus basiques de la gastronomie française, mais c'est aussi un des plus réconfortants. Le plaisir que l'on a lorsque trempe sa tranche de pain dans le jaune nous ferait presque oublier notre longue journée de travail. Cette recette prouve une fois de plus que les choses les plus simples sont souvent les meilleures. Cela va dépendre des goûts de chacun, mais pour qu'un oeuf au plat soit vraiment

excellent, il faut que le jaune soit bien coulant et le blanc bien cuit. Si c'est également de cette façon que vous préférez les déguster, il y a une astuce simplissime à connaître et c'est l'influenceur Food Julien L. cuisine qui nous la révèle dans une de ses vidéos publiées sur TikTok : il faut démarrer la cuisson à froid. C'est tout bête, mais c'est seulement en respectant cette technique que la cuisson sera parfaite.

Le cuisinier en profite également pour nous expliquer pas à pas les bons gestes à adopter pour faire d'excellents oeufs au plat. La première chose à faire est de casser vos oeufs sur une surface plane puis de glisser son contenu dans un bol. Choisissez ensuite une poêle anti-adhésive que vous allez généreusement huiler. Il précise que toute la surface doit être recouverte d'huile pour ne pas que les oeufs collent. Après cette étape, déposez directement les oeufs dans la poêle. C'est seulement après avoir fait cela que vous pouvez allumer le feu, car si vous le faites avant, la cuisson ne sera pas homogène et vous risquez même de vous brûler.

Quand vous entendez que vos oeufs crépitent dans la poêle, baissez le feu. N'hésitez pas à remuer la poêle de temps à autre afin d'éviter que les oeufs accrochent. Éteignez et retirez la poêle du feu juste avant que vos oeufs aient la consistance souhaitée, cela permet qu'ils ne soient pas trop cuits. La cuisson se termine en douceur grâce à votre poêle chaude. Il ne vous reste plus qu'à servir et déguster. Bon appétit !

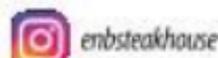


East N Bull SteakHouse

HalaI Restaurant à Liège

Rue Grétry 170
4020 Liège

☎ **0484 73 72 18**



Enbsteakhouse



deliveroo



Ève Gilles devient la nouvelle égérie d'une marque de montres. L'occasion pour elle d'enchaîner les looks pour le shooting de la campagne. Parmi les tenues, elle portait un super outfit rétro avec une robe courte en tweed sans manches, de grandes bottes et une coiffure inspirée des années 60. On adore !

Depuis qu'elle s'est vue confier la couronne et l'écharpe, le programme d'Ève Gilles est bien chargé. Elle multiplie les apparitions publiques et en profite pour dévoiler son style petit à petit. Elle oscille entre looks ultra-glamour et d'autres plus sobres, mais souvent avec de la couleur. On a adoré sa robe rouge en tulle et maxi décolleté pour Noël tout comme sa combinaison bleue moulante pailletée pour le Nouvel An ou encore son total look prune en jupe crayon et blouse ouverte dans le dos.

Elle maîtrise aussi à la perfection la tendance du métallisé, que ce soit en version très habillé ou plus casual. Elle a en effet récemment pris la pose dans une robe sirène d'un beau doré métallique et coupe cut out alors que pour sa venue au château de la Star Academy, elle portait un incroyable look métallisé, ultra-tendance mais pour un effet plus rock.

Le 17 janvier dernier, le compte Instagram du comité Miss France a publié une vidéo annonçant que la jeune femme de 20 ans devenait la nouvelle égérie mondiale de la marque de montres Festina. L'occasion de partager les dessous du shooting de la campagne avec l'enseignante et d'apercevoir ainsi les différents looks de Miss France 2024. Parmi eux, une jolie tenue rétro a retenu notre attention.

Ève Gilles portait une robe courte sans manches. Il s'agit d'un beau modèle en tweed élégant dans des tons crème, structuré par des franges sur le col, les manches et autour des poches passe-poilées. Elle a complété ce look avec une maxi paire de bottes blanches à talons en cuir verni. Pour seul bijou, elle portait une montre argentée de la marque.

Pour sa mise en beauté, elle a opté pour une coiffure sublime et ultra-rétro chic. Sa coupe courte était crépée avec une mèche sur le côté et un maxi volume à l'arrière. Elle arborait un petit bandeau en tissu brodé effet dentelle, qui lui donnait une belle allure de silhouette des années soixante. Elle a manucuré ses ongles d'un joli nude rosé pour rester dans ces tonalités douces. Le maquillage était quant à lui assez léger sur le teint et la bouche, avec un peu plus d'intensité sur le regard. Un look parfaitement maîtrisé, qui lui allait à ravir.

**Ève Gilles
sublime !**



Cuisine par le patron : Midi & soir



La Croisette Médiacité Liège
Boulevard Raymond-Poincaré 7
4000 Liège ☎ **0494/70 21 28**



CAFÉ Le Valdor

Longdoz/Ameur

Le Valdor

BRASSERIE

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

CAFÉ VALDOR
RUE GRETRY, 193 À 4020 LIÈGE



Les lève-tard posséderaient une intelligence supérieure

On nous dit souvent que l'avenir appartient à ceux et celles qui se lèvent tôt. Est-ce si vrai? Une étude aide à déculpabiliser les lève-tard...

L'étude en question a été effectuée par le psychologue évolutionniste Satoshi Kanazawa ses collègues de la London School of Economic. Leur conclusion est que les gens qui ont du mal à se lever le matin seraient plus intelligents que les autres.

C'est en étudiant les rythmes circadiens (le rythme biologique d'une durée de 24 heures environ) et en mettant en avant que les humains - comparés aux animaux - ne sont pas obligés de le subir et peuvent le contrôler, que les chercheurs ont fait cette découverte.

SUJET CHAUD DE L'HEURE

Selon eux, les gens qui se couchent plus tard que la moyenne et qui ont du mal à se lever le matin, ont un meilleur raisonnement, sont plus structurés et donc au sens large sont plus intelligents.

Donc, est-ce que finalement l'avenir appartient aux noctambules? En tout cas, si vous rechignez à vous lever, ne laissez pas les gens vous traiter de simple paresseux. Dites-leur que vous avez une intelligence supérieure!

Chez le p'tit Dan

BROCANTE

Longdoz - Harmercoeur

VIDE MAISONS - VENTE & ACHAT - MEUBLES - JOUETS ANCIENS
Ouvert mardi, jeudi et samedi de 10 à 18h



0475 89 81 53

Rue Belvaux 97 à Grivegnée.

Pl. Jadouille

4030

Des infos étonnantes sur... Marilyn Monroe



Soixante ans après sa mort tragique en 1962, films, documentaires et sorties de livres refont vivre encore une fois la star mythique. On ne sait pas vraiment tout sur elle

Le nom de naissance de Marilyn Monroe était Norma Jeane Mortenson. Ses deux prénoms auraient été choisis par sa mère, monteuse de cinéma, qui éprouvait une vive admiration pour deux actrices : Norma Talmadge, star du cinéma muet, et Jean Harlow, sex-symbol des années 1930. C'est au début de sa carrière qu'elle change d'identité et prend le patronyme de Monroe, qui était celui de sa grand-mère maternelle, et le prénom de Marilyn, en hommage à la comédienne, chanteuse et danseuse Marilyn Miller, morte en 1936 à 38 ans. Elle voyait aussi le double "M" de son nom de scène comme un signe de chance et de bonheur.

Marilyn Monroe n'a jamais eu d'Oscar

La comédienne a reçu de nombreuses récompenses au cours de sa carrière. Ainsi, lors des prestigieux Golden Globes de 1960, elle remporte le prix de la meilleure actrice dans une comédie ; en Angleterre, les Bafta Awards l'ont sacrée deux fois meilleure actrice étrangère en 1956 et 1958 ; en Italie, les David du Donatello l'ont aussi couronnée en 1958.

Mais elle n'a jamais réalisé son rêve recevoir un Oscar. En 1960, Certains l'aiment chaud était pourtant nommé dans cinq catégories...

En pension face à Hollywood

L'enfance de la future star est marquée par plusieurs drames successifs. Celui de ses origines, d'abord : de qui est-elle la fille ? De Martin Mortensen (dont le nom sera orthographié Mortenson sur l'acte de naissance de sa fille), mari de sa mère, mais divorcé au moment de sa naissance, ou de Charles Stanley Gifford, collectionneur de conquêtes et amant de sa mère ? Cette dernière a toujours caché à sa fille l'identité de son véritable père, mais des tests ADN ont récemment confirmé qu'il s'agissait bien de Gifford.

Par ailleurs, sa mère, à la santé mentale fragile, multiplie les séjours à l'hôpital. Enfant, Marilyn Monroe est donc contrainte de devenir pensionnaire à Los Angeles. L'établissement scolaire donne à la fois sur des studios de cinéma et sur la colline où trônent ces lettres Marilyn Monroe, militante des droits civiques. Sensible à la discrimination dont sont victimes les Noirs américains, Marilyn Monroe tente de mettre sa notoriété au service de la cause de l'égalité. En 1954, elle se lie d'amitié avec la chanteuse Ella Fitzgerald et obtient qu'elle soit engagée au prestigieux Mocambo de Los Angeles qui l'avait jusqu'alors refusée en raison de sa couleur. La carrière d'Ella Fitzgerald est lancée... Elle n'oubliera jamais l'aide de la comédienne. Sur le tournage des *Misfits* (Les Désaxés), son dernier film, la comédienne est obligée de porter une perruque. En effet, ses cheveux, originellement fragiles, ont été irrémédiablement abîmés par les traitements subis pour leur décoloration - à l'aide de substances chimiques aussi nocives pour la peau que pour les poumons et leur défrisage à base d'hydroxyde de sodium, mieux connu sous le nom de soude caustique... Sa perruque ne la quittera plus jusqu'à sa mort. Mais nous gardons l'image de sa chevelure bouclée. Les hommes préfèrent les blondes, paraît-il...

Marilyn Monroe, uneoureuse des mots

Loïn de l'image de la blonde écervelée que certains ont donnée d'elle, Marilyn Monroe était très intelligente (un QI de 168 dit-on, plus élevé que celui d'Einstein !) et avait une passion pour la lecture - surtout des œuvres classiques - et l'écriture. Elle écrivait des poèmes, des réflexions, des notations diverses, un journal intime. Ses écrits, retrouvés après sa mort, ont été publiés et révèlent un talent et une facette de la comédienne que beaucoup ne soupçonnaient pas.



NOUS NOUS VOULONS AUSSI PROCHE QUE POSSIBLE DE NOS CLIENTS

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

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



 BOULEVARD SAUCY, 20
4020 LIÈGE

OUVERT TOUTS LES JOURS 07:30 À 20:00

 04 250 38 08

Avec ou sans logiciel, gratuitement ou non... Il existe mille et une façons de télécharger des vidéos YouTube pour les visionner sans connexion internet.

Découvrez-les.

Depuis quelques années, des sites web permettant de télécharger des vidéos YouTube sur votre PC ou Mac sont apparus. C'est le cas de freemake.com mais il en existe bien d'autres, fonctionnant toujours de la même manière. Une fois téléchargées, les vidéos peuvent être regardées hors-ligne sans connexion internet.

Comment télécharger une vidéo ou un mp3 sur YouTube (YT) gratuitement sur pc ou Mac ? Sans logiciel ni convertisseur grâce à YouTube converter

Il suffit de copier l'adresse URL de la vidéo que vous désirez conserver sur votre PC. De la coller dans le champ de la page d'accueil du site de téléchargement. Il propose alors plusieurs liens correspondant à différents formats. Vous pouvez par exemple choisir le format mp4 haute qualité pour obtenir la vidéo sans perte de qualité ou opter pour un format 360p, de qualité moyenne mais plus léger à supporter pour votre machine. Vous pouvez aussi sélectionner le mp3 si vous n'avez besoin que d'un fichier audio. Vous pouvez alors cliquer sur le bouton télécharger. Avec un site ou un logiciel : quel est le meilleur pour le faire ?

Une autre méthode consiste à installer un petit logiciel sur votre navigateur web comme Google Chrome, tel qu'Ant Vidéo Downloader.

Après avoir installé le module, rendez-vous sur YouTube ou tout autre site de vidéo en streaming. Lancez la lecture de la vidéo que vous désirez télécharger puis cliquez sur la petite flèche bleue en haut à gauche de votre navigateur web.

La vidéo est alors en téléchargement. Par défaut, le programme télécharge la meilleure qualité disponible.

Ant Vidéo Downloader est par ailleurs doté d'un lecteur vous permettant de lire les vidéos que vous avez téléchargées. N'hésitez pas à aller dans les paramètres du programme (petite flèche à droite de la flèche bleue), notamment pour choisir le dossier de destination des vidéos téléchargées. Cette solution est valable pour le module Ant Vidéo Downloader, mais la procédure peut être différente avec d'autres modules comme Windows Media Player, Savefrom, Freemake, Video DownloadHelper ou Orbit Downloader. Ces programmes permettent tous de télécharger des vidéos provenant de sites comme YouTube.

Téléchargement de vidéos YouTube sur iPhone ou sur un téléphone Android :

1. Une méthode simple et rapide existe sur iPhone mais ne fonctionne pas avec tous les appareils. Rendez-vous sur YouTube. Choisissez la vidéo que vous souhaitez télécharger. Cliquez sur "Partager", puis "Plus" et, enfin "Partager iOS". Cliquez sur le raccourci "Télécharger YouTube".
2. Si cette technique ne fonctionne pas ou que vous avez un portable Android, voici comment télécharger des vidéos YouTube sur iPhone ou Android sans application. Pour cela, vous pouvez utiliser des sites Internet comme : Snappea.com, Savefrom.net, y2mate.com ou Freemake. Le fonctionnement est simple : copiez le lien vers la vidéo dans la barre ou bien faites une recherche par mots-clés.
3. Dernière option : Le recours à une application comme TopClipper, Snaptube ou encore Videoder.

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

☎ 04 342 23 49

BURGERS / TACOS / KAPSALON
Viande de qualité

Oufti Burger

OUVERT

du lundi au jeudi
de 11h30 à 22h
Vendredi
de 15h à 22h
Samedi :
de 11h30 à 22h

Fermé le dimanche

rue Puits en Sock 39
4020 Liège

0493 43 16 93

ouftiburger@gmail.com





C'EST FORT DE CALVA !

Un père rentre du bureau plus tôt que d'habitude et découvre trois verres à Calva sur la table de la cuisine.

Il appelle son petit garçon :

- Dis-moi Mathias, il y a eu de la visite cet après-midi ?
- Oui Papa ! Un monsieur est venu et maman lui a offert à boire un petit calva !
- Mais le troisième verre, alors, il est à qui ?

Mathias devient tout rouge et dans un chuchotement il finit par dire :

- C'est moi qui l'ai bu !
- Mais enfin Mathias, ce n'est pas pour les enfants ! Et tu ne t'es pas senti mal ?
- Non, moi ça ne m'a rien fait, mais maman et le monsieur, ils ont dû se coucher !

LE PAPI DE MARSEILLE

Un touriste breton dont la voiture est immatriculée 22(Côte d'Armor) est en vacances à Marseille. Il descend le Boulevard d'Athènes pour se rendre sur le Vieux Port. Il est 14 heures et comme d'habitude, c'est le grand embouteillage. Devant la voiture du breton se trouve celle d'un Papi marseillais.

Le-dit Papi change de file en permanence, un coup à droite, puis à gauche, puis il revient à droite et ainsi de suite.

Ulcéré, le breton s'énerve et parvient enfin à le dépasser. Arrivé à la hauteur du papi, il se penche vers sa fenêtre de droite et hurle : « Alors le vieux, vous arrêtez de changer de file sans arrêt ! On roule à droite un point c'est tout ! »

Le brave papi, qui a sa fenêtre ouverte, regarde le breton d'un air complètement étonné et lui répond : « Oh fada ! Ici on est à MARSEILLE ! On roule ni à droite ni à gauche ! »

Le conducteur breton n'en croit pas ses oreilles et enchaîne : « Ah bon ! Et vous roulez où à MARSEILLE ? »

Le Papi lui rétorque alors : « Eh, comme d'habitude couillon, on roule à l'ombre ! »

café Randaxhe

TERRASSE
COUVERTE
&
CHAUFFÉE
40 PLACES



**PETITE
RESTAURATION
NON-STOP**
Croque-monsieur,
panini,
soupe du jour,
carnembert au four,
planche charcuterie,
...



CHAUSSÉE DES PRÉS 61
4020 LIEGE



À l'affiche sur LIEGE



1755, Danemark. Le capitaine Ludvig Kahlen s'est fixé pour objectif de rendre les landes danoises sauvages habitables afin d'y établir une colonie au nom du roi Frédéric V. En échange, il attend un titre royal accompagné d'honneurs et de richesses. Cependant, Kahlen a rapidement un ennemi sur place. En effet, selon l'impitoyable propriétaire terrien Frederik de Schinkel, le terrain est déjà en sa possession. Lorsque De Schinkel découvre que deux de ses ouvriers se sont échappés pour rejoindre Kahlen, il jure de se venger. Kahlen ne se laisse pas intimider et entre dans la mêlée, au péril de sa vie et de celle de sa communauté naissante.



Tina Fey donne un nouveau twist à la comédie culte des années 2000, "Lolita Malgré Moi". Une nouvelle élève, Cady Heron se retrouve à côtoyer l'élite de la chaîne alimentaire sociale, les filles populaires appelées "Les Plastiques", dirigé par leur queen Regina George et ses sous-fifres Gretchen (Bebe Wood) et Karen. Mais quand Cady a un crush sur Aaron, elle ne réalise pas tout de suite qu'elle vient de commettre une grosse erreur, sa nouvelle bestie va rapidement se transformer en ennemie. Cady décide de renverser l'ordre établi avec l'aide de ses amis losers, Janis et Damian. Rester fidèle à soi-même tout en se frayant un chemin dans la jungle impitoyable du lycée.



Un thriller d'espionnage à l'esprit vif, qui détourne la réalité et encercle le monde entier. Bryce Dallas Howard incarne Elly Conway, l'auteur reclus d'une série de romans d'espionnage à succès, dont l'idée du bonheur est de passer une nuit à la maison avec son ordinateur et son chat, Alfie. Mais lorsque les intrigues des livres fictifs d'Elly, centrées sur l'agent secret Argylle et sa mission de démanteler un syndicat d'espionnage mondial, commencent à refléter les actions secrètes d'une organisation d'espionnage bien réelle, les soirées tranquilles à la maison deviennent une chose du passé. Accompagnée d'Aiden, un espion allergique aux chats, Elly court à travers le monde pour garder une longueur d'avance sur les assassins, alors que la ligne qui sépare le monde fictif d'Elly de son monde réel commence à s'estomper.



La Cène
BISTRO & RESTAURANT

Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le dimanche

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

lacene.be



Les carnivals incontournables en Belgique

Confettis, costumes et cortèges, la saison des carnivals débute bientôt. Nous vous avons donc sélectionné six carnivals belges à ne pas manquer.

Le Carnaval de Malmédy ou le Cwarmê



Le Cwarmê, c'est du folklore et des traditions. Se déroulant à Malmédy, ce dernier débute le 2 mars et se termine le 5 mars cette année. Bien connue de tous, cette fête populaire et ancestrale est inscrite au patrimoine immatériel de la communauté Wallonie-Bruxelles.

Cette 561^e édition attend près de 2500 participants. Les 4 jeudis précédant les festivités sont bercés par de nombreux cortèges et bals, mais la cérémonie débute vraiment le Samedi Gras. Comme chaque année, de nombreux cortèges carnavalesques y seront organisés. Joignez-vous donc à la fête et venez admirer les masques et costumes traditionnels des protagonistes tous plus impressionnants les uns que les autres.

Le Carnaval de Binche

Fan de carnivals ? Ne ratez pas celui de Binche. Se déroulant les 3, 4 et 5 mars 2019, ce dernier est considéré comme l'un des plus anciens carnivals de Belgique. Il fut également reconnu en 2003 par l'UNESCO comme chef-d'œuvre du patrimoine oral et immatériel de l'humanité.

Haut en couleur, il se caractérise par une manifestation folklorique provenant d'une longue tradition orale. La préparation du carnaval commence plusieurs mois avant son lancement et demande énormément de travail, le Mardi Gras attendant près de 1000 Gilles.



www.carnavaldebinche.be

Spécialités

Grillades, pâtes
& plat du jour

Salle pour
banquet



Plats à emporter

Restaurant

Le

G 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

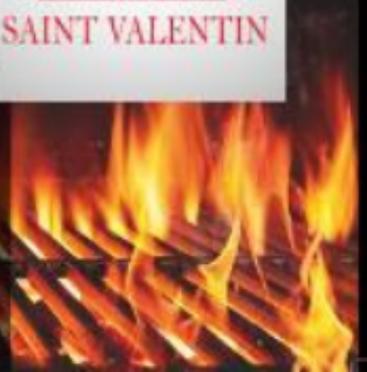


grill[saintpaul]@skynet.be

53

DEMANDEZ NOTRE MENU

SAINT VALENTIN



Le Carnaval de Stavelot

Haut lieu de carnaval depuis des années, en 2019, le Laetare de Stavelot prend place du 30 mars au 1er avril. C'est donc le quatrième dimanche du Carême que débute les festivités. Cette fête traditionnelle est l'une des plus connues en Wallonie. Cette année pour ne pas changer, un agenda bien chargé vous attendant.



Découvrez les fameux Blancs Moussis, personnages emblématiques du Carnaval de Stavelot. Ces derniers vêtus de tenues blanches, d'un masque rieur et d'un nez allongé défilent avec une vessie de porc à la main avec laquelle ils taquineront la foule tout en riant et sautillant. De plus, ne manquez pas le légendaire grand cortège du Lateare se déroulant le dimanche où personnages et chars défilent.

www.laetare-stavelot.be

HISTOIRE

QUI EST PALERMO ?

Le plaisir se partage, telle est notre devise !

Profiter du plaisir de manger en bonne compagnie, c'est ce que Simon et Francis PALERMO proposent avec ce restaurant. Et, quoi de mieux qu'une cuisine de plats partagés et un cadre chaleureux pour tenter l'aventure !



Pour ce 14 février, ouverture exceptionnelle pour la Saint-Valentin



NOUVEAU RESTAURANT PALERMO A LIEGE

Le plaisir se partage !

LE CONCEPT:

Au gré de vos envies, vous choisirez les plats à partager que l'on pose au milieu de la table. Peu importe que vous optiez pour une commande de plusieurs spécialités à la fois, ou que vous choisissiez de parcourir la carte au fur et à mesure, chacun fait selon son rythme.



LA SAINT-VALENTIN

Le plaisir se partage à deux
ou à plusieurs. 🍷



PALERMO sera exceptionnellement ouvert le mercredi 14 février en soirée !

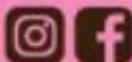
Pas de menu spécial, vous choisissez à la carte ce qui vous fait plaisir.

Une coupe offerte. ❤️

www.palermo-resto.be

📍 Rue des Carmes, 9 C à 4000 Liège

☎ 04 221 58 48



info@palermo-resto.be

Le Carnaval d'Alost

Vieux de 600 ans, le Carnaval d'Alost se déroulera cette année en Flandre-Orientale du 3 au 5 mars 2019. Cette manifestation carnavalesque est inscrite de manière officielle depuis 2010 sur la liste représentative du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité de l'UNESCO. Ce carnaval original prônant l'humour et la dérision regroupe environ 100 000 spectateurs chaque année.

Cette année, c'est les géants d'Alost Iwein et Lauretta qui ouvriront le défilé. Le Lundi Gras, les Gilles d'Alost dotés de leur masque doré feront leur apparition au son des tambours harmonieux. Enfin, un cortège composé de 72 groupes et de chars colorés prendra place dans le centre-ville, de quoi émerveiller petits et grands.

www.aalstcarnaval.be

Le Lundi des Roses à Eupen

Le Rosenmontag d'Eupen ou en français, le Lundi des Roses prendra place le 4 mars 2019. Ce carnaval rhénan sera animé par un prince-carnaval accompagné de ses pages. Plus de 60 chars et 100 groupes circuleront durant le Lundi des Roses. Ce cortège organisé depuis de nombreuses années promet d'en ébahir plus d'un.

www.eupen.be



CAFE

Le Kimberly

Saint-Nicolas



Ouvert
du lundi au dimanche
De midi à 4h du matin



Café le kimberly
Rue st nicolas 245
Liège 4000



LE PUZZLE

Raymond reçoit un coup de fil de sa blonde préférée, Simone qui visiblement, a quelques problèmes :

- J'ai besoin de ton aide, Raymond.
- Qu'est ce qui se passe ? interroge celui-ci.
- J'ai acheté un puzzle mais c'est trop dur. Pas une seule pièce ne correspond !
- Il est censé représenter quoi, ton puzzle ?
- Un grand coq qui chante.

Raymond, bon prince, accepte de venir l'aider et arrive un quart d'heure plus tard chez la jolie Simone.

Ravie, elle le conduit à la cuisine où toutes les pièces sont étalées sur la table. Raymond jette un œil et dit :

- Simone, sois gentille : range les cornflakes dans la boîte !

L'AIR CONDITIONNÉ

Dans un restaurant du Vieux-Nice, un touriste parisien appelle le garçon:

- On étouffe, ici ! Mettez donc en marche l'air conditionné.
- Bien, monsieur.

Dix minutes plus tard, le touriste dit au garçon:

- On gèle, ici ! Arrêtez un peu l'air conditionné.
- Bien, monsieur.

Un quart d'heure se passe:

- Garçon ! C'est une véritable fournaise. Remettez en marche l'air conditionné.
- Bien, monsieur.

Un autre touriste, assis à une table voisine, dit au garçon:

- Vous avez une drôle de patience avec ce genre de loustic.
- Oh! vous savez, répond le garçon, l'essentiel est qu'il soit content. Parce qu'entre nous, nous ne l'avons pas encore fait installer, l'air conditionné.



NET IMMO



VENDRE
LOUER
VIAGER
DANS
VOTRE RÉGION
WWW.NET-IMMO.NET



LA RENTE VIAGÈRE

= un investissement immobilier

NET IMMO est à votre entière disposition
sans engagements, et en toute discrétion !

☎ 04/369 22 69

Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT

📍 Rue de la Station, 52 à ANS



Mika :

qui sont les femmes qui ont marqué sa vie ?



"Il y a tellement de femmes à qui j'aimerais dire merci..."

Né en 1983 à Beyrouth au Liban, Mika doit quitter son pays alors qu'il n'a qu'un an. Il vit à Paris jusqu'à ses 8 ans, puis déménage à Londres avec sa mère et ses quatre frères et sœurs. Durant son adolescence, le futur artiste est victime de harcèlement scolaire dû notamment à son origine et à son style vestimentaire hors du commun. Sa mère, Joannie, entraîne le petit Michael Jr. dès ses 9 ans pour qu'il devienne chanteur. Il développe rapidement une passion pour l'opéra. Dans une vidéo exclusive pour Simone, il confie qu'elle l'accompagnait à ses premiers jobs et qu'ils dormaient ensemble dans la voiture familiale. Dans l'un de ses plus célèbres singles, Elle me dit, Mika rend hommage à sa maman, la femme à laquelle il pense tout devoir : "J'ai une relation très forte, très cash, très dure et aussi très tendre et très directe

Son admiration pour les modèles de féminité

En couple avec son compagnon, Andy, depuis plus de quinze ans, le chanteur Mika voue une admiration sans borne aux grandes figures féminines de la scène artistique, mais aussi politique et militante.

Il confie ainsi au micro de Simone vouer un véritable culte à Greta Garbo et Marlène Dietrich, qu'il aurait adoré être : "Elles avaient du goût.", estime l'ex-coach de The Voice. D'ailleurs, ce n'est pas la seule raison qui motive son rêve d'être l'une des deux : "elles ont probablement couché avec les plus beaux hommes et les plus belles femmes", dit-il en riant. Coquin le Mika ! Et lorsqu'on demande au chanteur de décrire la femme de ses rêves, c'est un vrai fourre tout mêlant des femmes plus extraordinaires les unes que les autres : "l'esprit de Greta Garbo, la tête de Winona Ryder et les jambes de Cindy Crawford, les cheveux de Chaka Khan et l'intelligence contemporaine, le courage et la perspective de Greta Thunberg".

Car, oui, il faut noter que Mika soutient avec conviction des causes engagées. Lutte contre le harcèlement scolaire, droits des LGBTQIA+, accueil des réfugiés ou encore soutien aux enfants malades, nombreux sont les combats que le chanteur porte au quotidien.

Café des Bons Buveurs



— Rue des Bons Buveurs 1 à 4420 Saint-Nicolas —



Commandez
en ligne



Nous organisons pour vous :

Rue Adophe Renson 90
Saint-Nicolas

☎ 04 224 48 48
contact@primavera1985.be

Martinique:

reportage dans une plantation de cacaoyer



L'habitation Céron, située dans le nord de la Martinique, renoue avec la tradition oubliée du cacao, cette fois de l'arbre au chocolat.
Martinique : reportage dans une plantation de cacaoyer

Ici, les chevaux sont des rois. Ils déambulent entre les cacaoyers et l'immense diversité des végétaux qui caractérisent l'exubérance tropicale. Leur liberté s'arrête aux limites du domaine adossé à la montagne Pelée. Le paysage est escarpé, les pentes sont raides et, vue du ciel, l'habitation apparaît comme une minuscule clairière dans une forêt touffue se jetant dans la mer des Antilles. Julie Marraud des Grottes est une cavalière avant d'être une chocolatière. A cheval, elle franchit les obstacles. Sur la plantation, elle les surmonte. Du cacaoyer à la tablette, la route du chocolat n'est pas un parcours tranquille. Elle apprend en faisant comme tous les artisans.

Un magma de fèves

La jeune femme plonge les deux mains dans des fèves de cacao en train de fermenter et mélange la matière d'un mouvement comparable à celui d'un pétrin. "C'est presque brûlant" explique la jeune femme. Cette chaleur témoigne d'une intense activité biologique. Des milliards de micro-organismes sont à l'œuvre. Les arômes fermentaires qui s'échappent sont d'une complexité indicible. Des feuilles de bananiers tapissent l'intérieur de la caisse et enveloppent le magma de fèves d'un rouge vineux. Difficile d'imaginer que, dans moins d'un mois, il sortira de cette matière poisseuse un chocolat aux parfums ciselés....

CSV ENERGY

📍 Rue Bordelais 255 à 4420 Saint Nicolas

☎ 0465 19 62 80

✉ Info@csvenergy.be

Saint-Nicolas

Chauffage | Sanitaire | Climatisation
-Entretien et Dépannage : GAZ / Mazout
-Pompe à chaleur



CSV ENERGY

OPTEZ POUR LES ENERGIES
RENOUVLABLES



"VICTIM NARCISSISTS":

Quelle est cette technique de manipulation où les pervers narcissiques se placent en victime ?



Attirer l'empathie par la pitié, en se trouvant des excuses et en ne se remettant jamais en question, c'est en quelques mots, la stratégie des "victim narcissists", à savoir des pervers narcissiques qui se placent les victimes, un concept défini auprès de Well+Good par Natalie Jambazian, une thérapeute basée à Los Angeles (Etats-Unis). Dans les colonnes du journal Well+Good, La spécialiste explique : "Le syndrome de la victime dans le narcissisme est lorsque des individus narcissiques se comportent de manière innocente, manipulent les situations pour susciter de la sympathie, évitent la responsabilité et/ou la culpabilité, et se présentent comme traités de manière injuste". Pervers narcissiques, manipulateurs : la méthode imparable pour faire fuir les personnes toxiques. Aussi, la spécialiste insiste sur le fait que les "victim narcissist" jouent à carte de la victime et sont dans une position où le partenaire a "le sentiment d'être le problème ou celui qui cause du mal". Pour eux, jouer le rôle de la victime "permet d'éviter de rendre des comptes et a souvent pour conséquence que la personne qu'elle manipule se retrouve alors dans un rôle de gardien, voire même s'excuse". Cela lui permet, en plus, de ne pas se remettre en question.

Cette posture permettrait au "victim narcissist" de montrer une image extérieure positive, quelle que soit la situation. "Créer une image idéalisée d'eux-mêmes aide à se défendre contre tout sentiment sous-jacent qu'ils ressentent, comme l'insécurité, l'indignité ou l'insuffisance".

7 signes qui peuvent permettre de repérer un narcissique qui se place en victime

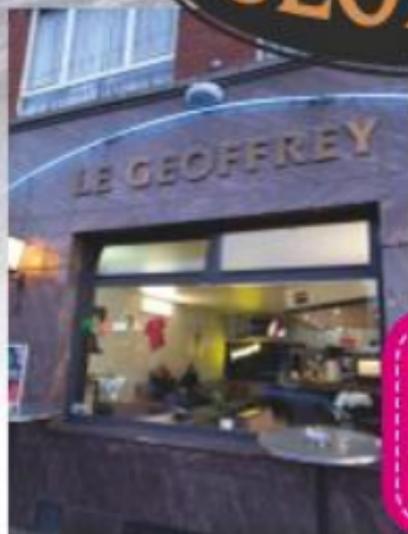
Mais alors, comment repérer cette méthode de manipulation ?

- ils rejettent la faute sur les autres,
- ils racontent constamment des histoires où ils se présentent en victime, même lorsqu'ils sont en tort, ils agissent comme s'ils étaient innocents,
- ils n'acceptent pas les critiques,
- ils sont sur la défensive,
- ils refusent d'assumer la responsabilité de leurs actes,
- ils culpabilisent leur interlocuteur.

Cette posture permettrait au "victim narcissist" de montrer une image extérieure positive, quelle que soit la situation. "Créer une image idéalisée d'eux-mêmes aide à se défendre contre tout sentiment sous-jacent qu'ils ressentent, comme l'insécurité, l'indignité ou l'insuffisance".

*** LE ***
GEOFFREY

Saint-Nicolas



Rue St Nicolas 309 à 4000 Liège
☎ 0485 38 38 57

sur présentation de ce bon :
**À L'ACHAT DE 2 BIÈRES,
LA 3ÈME VOUS EST
OFFERTE**



THIERRY GHYSEN

EXPERT PRIVÉ



**Sinistre
à votre maison :
nous prenons
tout en main.**

BUREAU GHYSEN

- 📍 Contre Expert Privé
Rue Général Thys, 40
4607 Dalhem
- ☎ +32 (0) 494 34 37 91
- ✉ @ghysenthierry@outlook.fr





Twitter Facebook Instagram comicada





TIFF



Au gré des Saisons

📍 Place du Roi Albert 12
4130 Tiff.

☎ 04 378 20 16

info@augredessaisons.org

📘 Au gré des saisons

^{SC}
HAFOP

soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



- Prise en charge personnalisée
- Confort du patient
- Soins de qualité
- Une équipe à la pointe
- À domicile et/ou dans un centre



0489/39.38.20
04/225.26.36

ROCOURT

chaussée de Tongres 139
4000 Rocourt
du lundi au samedi
07h30 à 10h30

LIÈGE CENTRE VILLE

rue Hazinelle 10
4000 Liège
du lundi au samedi
07h30 à 10h30



LIÈGE BURENVILLE

rue Burenville 119
4000 Liège
du lundi au vendredi
07h30 à 9h30

LIÈGE FORGEUR

rue Forgeur 24
4000 Liège
du lundi au vendredi
08h00 à 10h00