

N° 526 - février 2023

NEW

# MÉTRO

Liège - Depuis 1977

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



P.52

P.3  
**Proxy**  
OUTREMEUSE



P.25



P.7



**EDITO**

# C'est le Carnaval !

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'humeur est festive et les touristes sont volontiers intégrés au folklore local.

J'ai le plaisir de vous annoncer, la présence de 5 magazines, dans vos régions, avec encore plus de rédactionnel, jeux, voyages, recettes, potins de stars, blagues, citations....

## Voici les magazines de vos régions :

**Métro Liège** : centre de Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

**Mag Wallonie Seraing**, Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, ...

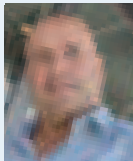
**Mag Wallonie Herstal**, Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, ...

**Mag Wallonie Spa**, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, malmédy, Tilff, Esneux, ...

**Mag Wallonie Huy**, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, Crisnée, Oreye, Andenne, ...

Envie d'être visible dans un ou plusieurs magazines ?

*Bernard Rikir*



Éditeur responsable :

Mag Wallonie SCS

magwallonie@gmail.com

Réalisé par : Bernard Rikir

0470/42 09 09

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

**Radio+**

Radio Plus propose  
une programmation musicale  
composée de titres oldies et de souvenirs  
des années 1960 à nos jours.

en fm 106.1

bloc 12 B

Quel que soit le procédé utilisé, toute reproduction, même partielle du graphisme, des annonces ou autres, constitue une contrefaçon.

Mag Wallonie décline toutes responsabilités dans les infos, photos, textes et origines des documents fournis

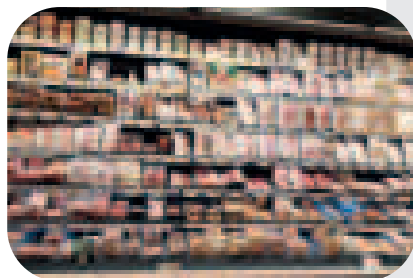
# Proxy OUTREMEUSE



## 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 Delhaize.**

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



 BOULEVARD SAUCY, 20  
4020 LIÈGE

OUVERT TOUS LES JOURS 07:30 À 20:00

 04 250 38 08

## RENAULT 4 FOURGONNETTE VS CASELANI 2CV FOURGONNETTE, L'UTILITAIRE CHIC ET ÉLECTRIQUE REVIENT EN FORCE !



**Pas assez chic les Renault Kangoo et Citroën Berlingo ! Pour les utilitaires une nouvelle stratégie opère, celle de la nostalgie qui convoque nos souvenirs d'antan. Les Renault 4 et 2CV fourgonnettes s'affronteront à nouveau. Retour vers le futur ?**

Si aujourd'hui ce sont les Renault Kangoo et Citroën Berlingo qui s'affrontent aussi bien en versions thermiques qu'électriques, dans un futur proche, le match opposant Renault à Citroën verra l'arrivée d'autres protagonistes sur le terrain.

Il s'agira même d'une sorte de retour vers le futur puisque les deux véhicules utilitaires en question miseront très clairement sur la fibre nostalgique.

Dans le camp du losange, le concept-car Renault 4Ever Trophy dévoilé lors du Mondial de l'Auto à Paris, en octobre dernier, servira tout d'abord de base à la future Renault 4 électrique typée SUV prévue pour 2025. Mais sera par la suite décliné sous la forme d'une quatrelle fourgonnette laquelle reprendra légitimement le flambeau des Renault F4 et F6 commercialisées des années 1960 à la fin des années 1980.

Chez Citroën la méthode est radicalement différente. En effet, ce n'est pas sous son nom propre que la marque au double chevrons remettra au goût du jour la 2CV Fourgonnette laquelle a poursuivi sa carrière sous la forme de l'Acadiane. C'est l'artisan italien Caselani qui a déjà à son actif des kits de transformation des fourgons Citroën Jumper et Jumpy qui s'est attaqué au Berlingo. Dès janvier 2023, il sera possible de transformer le ludospace en 2CV fourgonnette. Comptez 16 800 € HT pour acquérir le kit ou bien 37 500 € HT pour un véhicule complet déjà équipé.

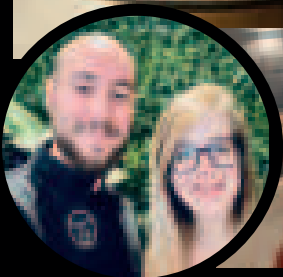




# AU GRÉ DES SAISONS



- By Tim -



## Au gré des Saisons

📍 Place du Roi Albert 12  
4130 Tilff.

☎ 04 378 20 16

info@augredessaisons.org

📘 Au gré des saisons

# carnavals incontournables en Belgique

Confettis, costumes et cortèges, la saison des carnavals débute bientôt. Nous vous avons donc sélectionné six carnavals 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<sup>e</sup> 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 carnavals ? 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 carnavals de Belgique. Il fut également reconnu en 2003 par l'UNESCO comme chef-d'œuvre du patrimoine oral et immatériel de l'humanité.

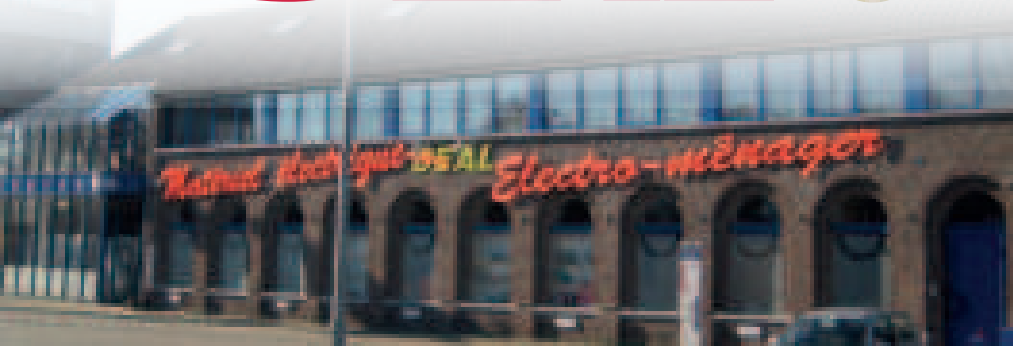
Haut en couleur, il se caractérise par une manifestation folklorique provenant d'une longue tradition orale. La préparation du carnaval commence plusieurs mois avant son lancement et demande énormément de travail, le Mardi Gras attendant près de 1000 Gilles.

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

(suite p8)



# GROS **DEAL** DÉTAIL



## le spécialiste du matériel électrique et de l'éclairage

Alarme incendie  
& Contrôle d'accès.



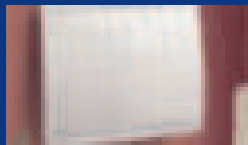
Parlophonie  
& vidéophonie



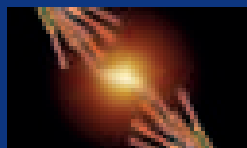
Éclairage



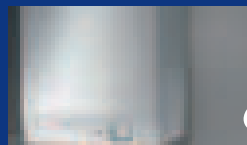
Chauffage électrique



Électricité Général



Chauffe-eau



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

Ouvert du lundi au vendredi  
de 7h30 à 17h30.

Samedi de 8h30 à 13h00.

☎ 04/342 41 41

📍 Boulevard de douai 28  
4020 Liège

✉ info@deal.be



une mini  
enceinte  
bluetooth  
vous sera

**offerte**

par achat minimum de 100€

## 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 débutent 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](http://www.laetare-stavelot.be)

## Le Carnaval de La Roche

Existant, depuis 45 ans, le Carnaval de La Roche-en-Ardenne est également l'un des plus importants de Wallonie. Cette année les festivités commenceront le 27 mars et prendront fin le 31 mars. Vous pourrez y découvrir de nombreux bals costumés carnavalesques traditionnels. Durant ces 4 jours, la ville de La Roche-en-Ardenne baignera dans les confettis et les couleurs.



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



# café Randaxhe

*Service  
Sympa !*



Chaussée des Prés 61, 4020 Liège



café randaxhe

## 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](http://www.aalstcarnaval.be)

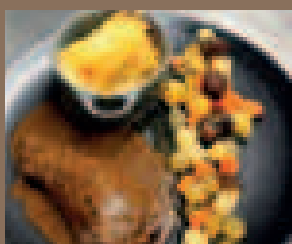
## Le Lundi des Roses à Eupen

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](http://www.eupen.be)



TERRASSE À L'ARRIÈRE



📍 Boulevard de Douai 12 - 4020 Liège

☎ 04 362 69 74  
0470 43 08 36

🌐 [www.lapetitetable.be](http://www.lapetitetable.be)

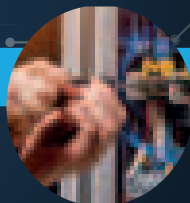
✉ [info@lapetitetable.be](mailto:info@lapetitetable.be)

# ÉLECTRICITÉ Leyens



INSTALLATION

DEPANNAGE



Electricité générale  
Angleur

☎ 0495/24.99.38



## Votre chat vous mord voici ce que cela signifie vraiment

### Pourquoi les chats font-ils ces gestes ? Explication sur les comportements étranges des chats

#### **Addiction à l'herbe à chat**

La cataire ou herbe à chat ne ressemble à rien de spécial ;c'est une plante feuillue que l'on pourrait associer à la menthe. Alors, pourquoi certains chats deviennent-ils complètement cinglés quand ils reniflent cette plante ?

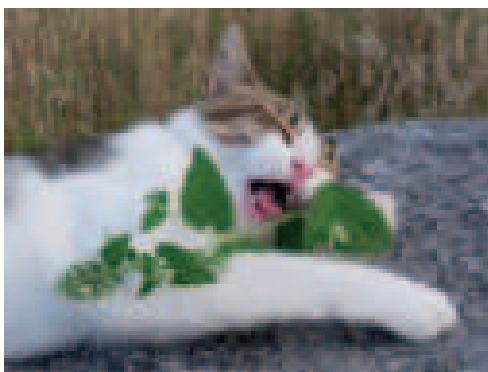
Alors, l'herbe à chat contient de la népétalactone, une huile qui stimule les capteurs sensoriels qui se trouvent au niveau du nez du chat. Cette réaction procure à environ 70 % des chats un sentiment de joie extrême. Sachez aussi que cette plante est particulièrement hallucinogène pour les chats.

Quand un chat renifle une cataire, il peut courir, se rouler, baver et devenir extrêmement dynamique pour environ dix minutes. Fait intéressant, il a également été démontré que les grands félins tels que les lions et les tigres sont également sensibles à l'herbe à chat.

#### **Lorsqu'il vous mordille**

Quand votre chat vous mord, vous abandonnez souvent le jeu. Cependant, un chat mord ou mordille son propriétaire pour plusieurs raisons. Le fait de mordre son humain est un moyen de communiquer sa colère, ou son stress pour un chat. Bien entendu, quand un chat vous mord ou vous mordille, il peut aussi exprimer de la peur ou il essaie simplement de se défendre. Dans d'autres cas, les morsures sont associés à une partie de jeu.

En outre, les chats qui vivent à l'état sauvage jouent entre eux en se mordant les uns les autres. Il est donc logique qu'ils conservent cette habitude même après avoir été domestiqués. (suite p14)



# LE THÉÂTRE DU PAIN



 Le Théâtre du Pain  
 [www.letheatredupain.be](http://www.letheatredupain.be)  
 @le.theatre.du.pain



**ALLEUR** : Rue de la Résistance 1  
 04/246 34 64

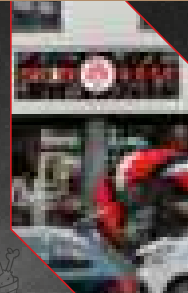
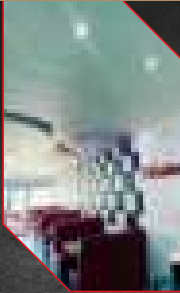
**ANS** : Place Nicolai 35  
 04/226 69 13

**LIÈGE** :  
Rue de la Régence 7  
 04/277 07 69



**OUTREMEUSE** : Rue Surlet 4  
 04/277 09 54

**FLEMALLE** : Quai du Hallage 8  
 04/277 03 71



➤ *Burger*  
➤ *Taart*



➤ *Chicken box*  
➤ *Sandwich*

*It's your  
Choice!*



**BEST  
BURGER**

 RUE COCKERILL 110  
4000 SERANG

 0477049644

    
*Chicken Mood*

FOLLOW



 RUE GRÉTRY 91  
4000 LIÈGE

 04 378 39 22

## Ronronnement

Entendre votre chat ronronner vous fait certainement du bien. Depuis des années pourtant, les scientifiques essaient de comprendre comment le chat arrive-t-il à faire ce bruit si apaisant

En outre, le ronronnement du chat peut parfois signifier de la joie ou de la satisfaction, mais il peut aussi avoir beaucoup d'autres significations. Les chats ronronnent pour communiquer, mais ils le font aussi pour calmer leur stress ; la vibration du ronronnement les apaise. La bonne nouvelle est que le ronronnement est aussi un bon calmant pour les humains. Donc, ne vous privez pas des ronronnements de votre chat, notamment si vous êtes souvent anxieux.

Entrer dans des boîtes et se faufiler dans les petits espaces

Vous avez certainement déjà trouvé votre chat courbé dans une boîte, dans l'évier ou dans un autre petit espace. Les chats s'obstinent souvent à entrer dans ces petits espaces même s'ils sont déjà les maîtres de tous les espaces confortables de la maison.

À vrai dire, les chats se sentent en sécurité dans ces endroits confinés. Par instinct, le chat s'imagine qu'il est exposé au danger en s'assoupissant dans un espace ouvert ; c'est d'ailleurs un comportement commun chez les chats sauvages et les chats errants. Les chats domestiques gardent cet instinct dans leur ADN en s'imaginant qu'ils se cachent dans des cavernes ou des trous en se faufilant dans un endroit confiné.



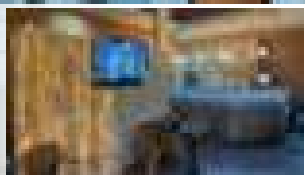
## Vue panoramique sur l'arrière-train de minou

Parfois, vous voulez câliner votre chat, mais au lieu de répondre à votre demande, il se retourne, lève la queue et vous donne une vue complète de leur arrière-train.

Certains chats ont même cette fâcheuse tendance à coller leur arrière-train sur le visage de leurs humains. Certainement, c'est dégoûtant, mais en réalité ce geste une manière adoptée par les chats ne le font qu'avec les personnes en qui ils ont confiance. Un chat qui lève volontairement la queue en votre présence est un chat qui s'ouvre à votre proposition d'amitié. Ainsi, même si la vue n'est peut-être pas la plus agréable, vous pouvez prendre cette présentation comme un compliment ! Ils sont quand même dégoûtants ces chats !

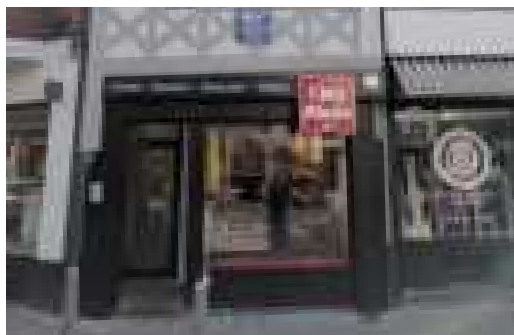


# LE BISTROT SAINT-PHOLIEN



Rue Saint-Pholien 20  
4020 Liège


**OUVERT**  
du lundi au vendredi  
de 8h jusqu'à 22h  
Samedi et dimanche  
de 9h à ...



**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)

**RIONS**



## R.I.P.

Un gars croise son pote dans la rue. Son ami est en sang, il est griffé de partout. Il lui manque une dent, il est amoché et sa chemise est déchirée.

Paniqué son ami lui demande :

- Mais que t'est-il arrivé pour te retrouver dans cet état ?
- On vient d'enterrer ma belle-mère, répond le gars.

Son pote ne comprend pas et le questionne :

- Je suis désolée... Mais pourquoi es-tu dans cet état ?
- Elle voulait pas, répond-il.

## conseil marketing

Deux Roumains mentient à Paris. Le premier finit sa journée avec des pièces. Le second finit avec plein de billets de 10 euros. Le premier dit

- Comment t'as fait ?
- Qu'est-ce que t'as écrit sur ton panneau ?
- J'ai faim, j'ai des enfants, svp...
- Ah mais t'es con toi ! Moi sur le mien, j'ai écrit : il me manque 10 euros pour rentrer en Roumanie.





# 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](http://www.mineralia.be) ✉ [mineraliamf@hotmail.com](mailto:mineraliamf@hotmail.com)

# pointTech



📍 RUE SAINT GILLES, 73  
Liège, Belgium

☎ **0465 66 80 65**

✉ [company.mkh@gmail.com](mailto:company.mkh@gmail.com)

🌐 [pointtech.be](http://pointtech.be)

**VENTE - ACHAT  
- REPARATION**



**- ORDINATEURS  
RECONDITIONNÉS**



# Polestar 6 :

future roadster électrique et  
déjà en précommande



Polestar met en production son concept-car 02. Il est rebaptisé Polestar 6 et peut déjà être commandé dans une version spéciale. Avec un acompte de 25 000 dollars...

En mars, Polestar a dévoilé l'02, un concept-car censé être le précurseur d'un roadster électrique. Selon leur propre déclaration - mais on prend cela avec un grain de sel - la réponse du public a été si positive que Polestar a décidé d'en faire une version de production. Elle s'appellera Polestar 6 et sera lancée en 2026, mais peut déjà être commandée.

## Base spécifique

En attendant, nous avons déjà reçu beaucoup de détails. La Polestar 6 reste un cabriolet 2+2, mais elle recevra un toit rigide pour les jours de mauvais temps. Elle n'est pas construite sur une plateforme Volvo (comme Polestar 1 et 2), mais sur sa propre base en aluminium coque. Tout comme le Polestar 5, elle sera dotée d'une architecture électrique de 800 volts, ce qui devrait permettre une puissance recharge rapide. Les Suédois visent une autonomie de plus de 600 kilomètres.

## Deux moteurs électriques

Pour le groupe motopropulseur, Polestar s'appuie sur deux moteurs électriques, qui envoient un maximum de 664 ch (650 kW) et 900 Nm aux quatre roues. La Polestar 6 devrait donc atteindre les 100 km/h en 3,2 secondes et une vitesse de pointe de 250 km/h. D'autres détails techniques doivent encore être finalisés, mais ils seront communiqués à mesure qu'on approche du lancement en 2026.

# RESTAURANT GREC

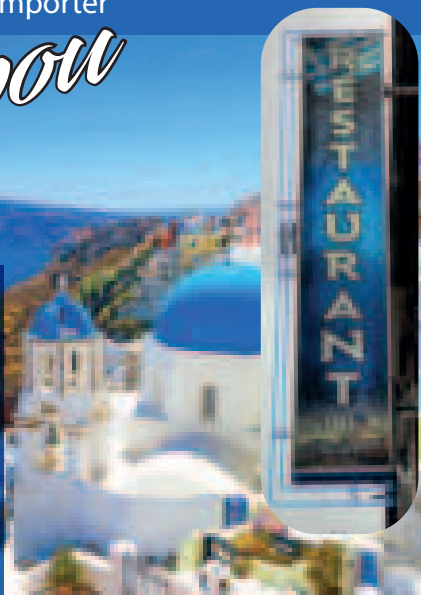
Repas sur place · Vente à emporter

## Philippeou

📍 Rue de la Mutualité 86  
4030 Liège

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

☎️ 04 361 80 88



# -B- local

Vente de produits  
durables et délicieux  
DE VOTRE RÉGION

EN BOUTIQUE :

Rue Vinâve, 35  
4030 LIEGE

EN LIGNE :

[www.b-local.be](http://www.b-local.be)



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

Avec  
le code : **METRO23**

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

# Voici la première voiture électrique qui peut aussi voler

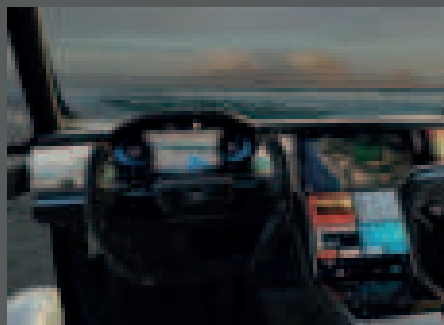
L'Aska A5 est un véhicule capable de se déplacer sur route et dans les airs avec une autonomie de 400 km.

Si vous aviez demandé à un enfant, il y a quelque temps, à quoi ressembleraient les voitures du futur, il aurait répondu qu'elles voleraient. Eh bien, ce futur de science-fiction pourrait bientôt devenir réalité.

Au CES de Las Vegas, l'Aska A5, premier véhicule au monde capable de se déplacer sur la route et de voler, équipé d'un système de décollage vertical, a fait ses débuts. Il s'agit d'une véritable révolution dans le monde de la mobilité, dont la mise en vente est prévue pour 2026.

À l'écart de la circulation et respectueux de l'environnement  
Les voitures volantes, on en parle depuis très longtemps, mais Aska, une entreprise californienne, est la première à ouvrir réellement une fenêtre sur l'avenir, en proposant un modèle capable de changer profondément la façon dont nous nous déplaçons d'un point A à un point B. Plus précisément, l'A5, du moins sur le plan esthétique, fait beaucoup plus penser à un avion qu'à une voiture. Même avec des ailes fermées.

Mais le design mis à part, ce qui est vraiment intéressant, c'est son groupe motopropulseur. Une batterie au lithium-ion alimente les six rotors montés sur des supports directionnels. Et quand la batterie est à plat ? Pas de problème, l'A5 est équipée d'un moteur à essence classique avec fonction de prolongation d'autonomie. L'autonomie, tant sur route que dans les airs, est donc légèrement supérieure à 400 km.



# Le Sinatra



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



eco   
ZOO

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



**EN BOUTIQUE :**

Rue Vinâve, 35  
4030 LIEGE (Grivegnée)

☎ **04 295 57 94**

✉ [marc@ecozoo.be](mailto:marc@ecozoo.be)



**EN LIGNE :**

**[www.ecozoo.be](http://www.ecozoo.be)**

**5€ de remise**

Sur votre commande  
en magasin et en ligne

Avec

le code :

**METRO23**

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

# Brico

## Burenville

Rue Saint-Nicolas 266

4000 Liège

04/226.62.34

[www.brico-burenville.com](http://www.brico-burenville.com)

**Tous les articles de la gamme B**

🕒 **HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi de 13h à 18h30

Du mardi au samedi

de 08h30 à 18h30

**OUVERT CHAQUE DIMANCHE  
ET JOURS FÉRIÉS DE 9H À 13H**

# BricoCity

Niveau  
**-1** en face de **Carrefour**  
*market* 

**Galleries St-Lambert**  
**4000 Liège**

**04/250.76.60**

**[www.brico-saint-lambert.com](http://www.brico-saint-lambert.com)**

**rico peuvent être commandés !**

 **HEURES D'OUVERTURE :**

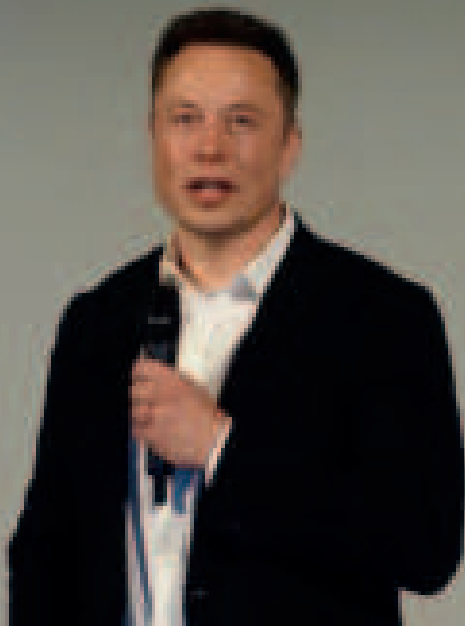
Du lundi au samedi  
de 9h30 à 18h30



# Elon Musk en procès ce mardi pour un tweet litigieux



**Le milliardaire a-t-il  
sciemment menti  
aux investisseurs  
de Tesla en 2018 ?**



Le patron de Tesla est accusé d'avoir influencé le cours des actions de la société par un tweet publié en 2018. C'est ce mardi que s'ouvrira, à San Francisco, un procès lors duquel sera jugé Elon Musk, poursuivi par des investisseurs qui l'accusent de tweet frauduleux en 2018.

En août 2018, le milliardaire avait annoncé, dans un tweet, envisager la privatisation de Tesla, assurant qu'il avait trouvé les financements pour racheter l'ensemble des parts en bourse de sa société. Une déclaration qui avait alors contribué à faire grimper le cours de l'action Tesla.

Musk n'avait finalement pas racheté les parts de Tesla comme il l'avait annoncé, et son tweet a rapidement fait l'objet de questionnements de la part d'investisseurs. La SEC, le gendarme boursier américain, s'était alors saisi de l'affaire.

Une plainte avait finalement été déposée contre Elon Musk, lequel était accusé d'avoir "artificiellement manipulé le prix du titre de Tesla afin de complètement ruiner les investisseurs."

Le procès s'ouvre ainsi ce mardi 17 janvier à San Francisco. Une longue attente, après que les avocats d'Elon Musk ont tenté de faire délocaliser le procès au Texas, où se trouve désormais le siège de Tesla.

Ces derniers estiment en effet que l'affaire ne pourrait être traitée équitablement en Californie, berceau initial de Tesla, et siège actuel de Twitter, où la presse locale a, selon eux, clairement pris parti contre Elon Musk.





# ROBERMONT PNEUS



**ENTRETIENS**



**FREINS**



**JANTES**



**GEOMETRIE**



*une connaissance unique  
dans le domaine du pneu !*



rue de robermont 215  
4020 Liège



**04 388 44 83**



Robermont Pneus

robermontpneus.com  
robermontpneus@gmail.com



# Comment déboucher le nez ? Quelles solutions ?

Vous passez la journée avec le nez bouché ? Ou bien vous appréhendez à l'idée d'aller vous coucher alors que vous souffrez d'un rhume ? Il existe pourtant des solutions naturelles ou médicamenteuses qui débouchent le nez. Lavage du nez à l'eau salée, au sérum physiologique, inhalations humide et sèche, massage... ou même orgasme ! Voici toutes les techniques



**Difficile de passer une année sans être enrhumé.e au moins une fois ! Les écoulements, la gorge qui gratte, la peur d'une sinusite et, surtout, le nez bouché qui nous empêche de passer une bonne nuit, sans compter que cela gêne aussi notre partenaire. Pourtant, c'est justement le sommeil qui nous permet de lutter activement contre le virus et de retrouver l'énergie perdue.**

## **Comment se déboucher le nez rapidement et naturellement ?**

S'endormir avec une narine bouchée, se réveiller la bouche ouverte et la gorge en feu... il n'y a rien de plus désagréable ! Une des solutions les plus efficaces consiste à prendre le temps de laver son nez à l'eau salée avant d'aller au lit. Le sérum physiologique lave les fosses nasales, tandis que l'eau salée a un effet décongestionnant sur les muqueuses du nez qui sont gonflées et qui nous empêchent de respirer.

"Humidifiez l'intérieur de votre nez avec des produits adaptés (sérum physiologique, spray d'eau thermale ou de mer). Afin d'éviter la transmission du virus, n'utilisez pas le même embout pour plusieurs personnes", conseille l'Assurance maladie

Il existe des produits prêts à l'emploi en pharmacie et parapharmacie, mais vous pouvez préparer une solution salée chez vous en mélangeant deux cuillerées à soupe de gros sel et une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un litre d'eau chaude. Mélangez jusqu'à dissolution complète et remplissez une poire avec le liquide. Il ne vous reste qu'à l'aspirer par

chaque narine en penchant la tête sur le côté. Puis laissez l'eau s'écouler et mouchez-vous soigneusement.

Pourquoi le nez se bouche le soir et la nuit ?

Les symptômes peuvent s'aggraver ou apparaître la nuit pour différentes raisons : votre posture ou votre position de sommeil, une obstruction nasale nocturne, ou encore les acariens ou les poils d'animaux présents dans la chambre...

## **L'Assurance maladie donne les conseils suivants :**

Dormez la tête surélevée pour améliorer le passage de l'air dans vos voies respiratoires ;  
Buvez régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation ;  
Ne vous couvrez pas trop pour laisser la chaleur de votre corps s'évacuer.

Comment décongestionner le nez grâce aux inhalations de vapeur ? C'est une astuce de grand-mère qui a fait ses preuves. De manière générale, les inhalations permettent un contact direct des substances actives avec la sphère ORL.

# WOK CITÉ DES PERLES

Buffet à volonté - Wok - Teppanyaki - Barbec - Sushi



WOK Cité des Perles

☎ 04/343.78.88

Boulevard Cuivre et Zinc, 29A

4030 GRIVEGNEE

(Derrière l'Aldi et à côté de Zeeman)

Enfants - de 4 ans : GRATUIT

Enfants - de 10 ans : 50%

Formule

Base

Avec  
boissons

Ma > Sa - midi : 14€ 20€

Ma > Jeu - soir : 21€ 28€

Ven & Sa - soir : 25€ 32€

Di - midi & soir : 23€ 30€

PLATS à EMPORTER

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



# Comment déboucher le nez ? Quelles solutions ?

(suite et fin)

Grâce aux capillaires sanguins de la muqueuse nasale, les molécules inhalées atteignent les sinus, puis le carrefour rhinopharyngé, et enfin les bronches. L'action est rapide et profonde.

Les inhalations humides consistent à inhaler des vapeurs chaudes chargées d'huiles essentielles. La vapeur réhydrate la muqueuse respiratoire asséchée. Versez de l'eau frémissante dans un bol. Patientez 1 à 2 minutes (car les vapeurs peuvent brûler vos voies respiratoires), puis ajoutez une cuillerée de plantes médicinales (menthe poivrée, feuilles d'eucalyptus, etc.) ou six gouttes d'huile essentielle. Couvrez-vous la tête avec un linge épais pendant 10 à 15 minutes. Pour éviter le contact avec les yeux, vous pouvez utiliser un inhalateur.

Les inhalations sont déconseillées aux personnes asthmatiques ou allergiques, surtout en période de crise.

**Autre conseil très important :** ne vous exposez pas à la fumée de tabac qui favorise les infections respiratoires. Si vous êtes fumeur, il est important d'arrêter de fumer.

## À lire aussi

Inhalation contre le rhume : 4 recettes à base d'huiles essentielles

Inhalation contre le rhume : 4 recettes à base d'huiles essentielles

Comment déboucher les narines avec une inhalation sèche ?

Les huiles essentielles, mais aussi l'essence algérienne, peuvent vous servir à tout moment de la journée dans le cadre d'inhalations sèches. Cette technique consiste à imbiber un support des quelques gouttes de substance active, puis à le respirer.

Utilisez un mouchoir en papier, ou encore mieux, des sticks inhalateurs vides à imprégner d'une ou plusieurs huiles essentielles d'eucalyptus, de romarin, de menthe poivrée ou de thym.

Les bienfaits de l'essence algérienne contre la congestion nasale  
Son nom laisse supposer qu'elle a été créée en Algérie, pas du tout ! L'essence algérienne est née au début du XX<sup>ème</sup> siècle dans une pharmacie de Berck-Plage, dans le Pas-de-Calais, et doit son nom aux essences du pourtour méditerranéen qu'elle renferme. À base d'eucalyptol, de menthol et de gäïacol, ce médicament est utilisé, par inhalations sèches ou humides, pour dégager le nez en cas de rhume.

Les publicités d'époque conseillaient même d'épingler un mouchoir imbibé de quelques gouttes d'essence algérienne sur l'oreiller d'un bébé qui tousse. Mais elle est réservée à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans, car elle présente un risque de convulsion chez l'enfant. Elle peut également susciter la confusion ou la somnolence chez les personnes âgées.

Contre un nez obstrué, aérez bien la pièce dans laquelle vous dormez. Pour bien dormir, avec ou sans rhume, rien ne vaut une pièce bien aérée. Pensez à ouvrir les fenêtres de votre chambre pendant une dizaine de minutes le matin, et de nouveau le soir avant de vous coucher... même en hiver malgré le froid. Pensez à baisser le thermostat de la chambre, car les microbes se développent plus rapidement dans une pièce surchauffée.

Si vous le souhaitez, vous pouvez désinfecter l'air à l'aide d'un diffuseur d'huile essentielles, mais éteignez l'appareil au moins une demi-heure avant d'aller vous coucher. Enfin, ajoutez un oreiller sous votre dos pour dormir légèrement surélevé afin de faciliter la respiration.

Enfin, maintenez votre logement à une température idéale autour de 18° C à 20° C.

# COIFFURE SELECTION

DAMES - ENFANTS



Rue Puits-en-Sock 155  
4020 Liège

04/343 49 08  
Fermé lundi & mercredi

# Coq au vin, ma recette traditionnelle



- 1 Coq
- 75 cl Vin rouge
- 4 Carottes
- 10 Oignons grelots
- 150 g Champignons de Paris
- 125 g Lardons
- 1 Oignon jaune
- 50 g Beurre
- 2 gousses(s) Ail
- 2 feuilles Laurier
- Clous de girofle

**1** La veille, coupez le coq ou le poulet en 6 morceaux. Pelez et émincez les carottes en morceaux, épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Disposez les morceaux de viande dans un grand plat creux avec les carottes, le laurier, l'ail et l'oignon. Couvrez de vin rouge et laissez mariner pendant 12 heures.

**2** Le jour même, faites dégraisser les lardons dans une cocotte puis réservez-les.

Faites fondre le beurre la cocotte, égouttez les morceaux de viande et faites-les y revenir de toutes parts jusqu'à coloration.

**3** Ajoutez les lardons, la marinade filtrée, complétez avec de l'eau chaude à hauteur, salez et poivrez. Ajoutez les oignons grelots épluchés.

**4** Laissez mijoter 1 h, puis ajoutez les champignons de Paris coupés en morceaux et poursuivez la cuisson pendant encore 1 h.

**5** Sortez les morceaux de coq, liez la sauce avec le fond de volaille puis remettez les morceaux de coq dans la cocotte et maintenez au chaud jusqu'au moment de servir.

## ASTUCES

Servez votre coq au vin avec des pâtes fraîches, du riz ou des pommes de terre cuites à la vapeur. Si vous aimez cela, vous pouvez aussi ajouter des marrons à votre préparation (en même temps que les champignons). Pour accompagner votre plat, vous pouvez servir un vin rouge sec de Bordeaux ou un rouge de la vallée du Rhône... avec modération, naturellement !

### Les nouveaux snobs cuisinent au gaz



# GUSTO

PASTA BAR



FERMÉ LE DIMANCHE & LUNDI



52 BIS RUE DES CLARISSES À 4000 LIÈGE 04 221 52 22



## GOLF ?

Un curé, un médecin et un ingénieur jouent au golf. Ils attendent après un groupe de golfeurs particulièrement lents. Au bout d'un moment, l'ingénieur explose et dit :

– Mais qu'est-ce qu'ils fichent ? Ça fait bien un quart d'heure qu'on attend, là !

Le docteur intervient, exaspéré lui aussi :

– Je ne sais pas, mais je n'ai jamais vu des gens s'y prendre aussi mal !

Le pasteur dit alors :

– Attendez, voilà quelqu'un du golf. On n'a qu'à le lui demander !

– Excusez-moi ! Dites-moi, il y a un problème avec le groupe de devant ? Ils sont plutôt lents, non ?

– Ah oui, c'est un groupe de pompiers aveugles. Ils ont perdu la vue en tentant de sauver le golf des flammes l'année dernière, alors depuis, on les laisse jouer gratuitement.

Le groupe reste silencieux un moment, et le curé dit :

– C'est si triste. Je vais faire une prière spécialement pour eux ce soir.

Le médecin ajoute :

– Bonne idée. Et moi, je vais contacter un ami ophtalmologiste pour voir ce qu'il peut faire.

Et l'ingénieur :

– Pourquoi ne jouent-ils pas la nuit plutôt que d'emmerder le monde ?





# Taverne Chez Ludo

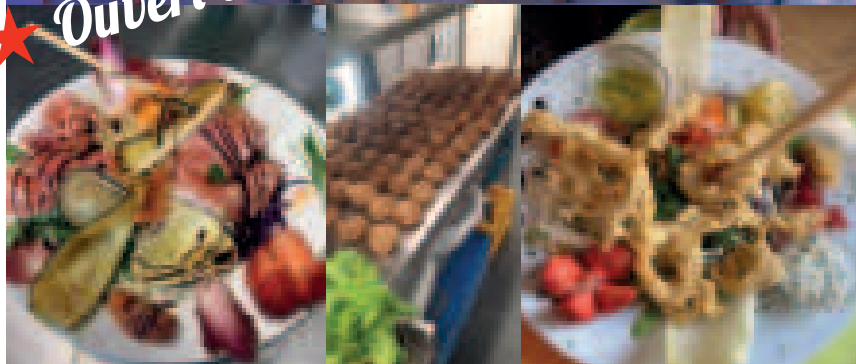
*Ambiance assurée*

★ Restauration  
Midi & Soir

★ Diffusion des  
matches en direct

★ Soirées à thèmes

★ Ouvert dès 10h



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

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

**RIONS**



## PAIN SEC

Un type vient voir son boulanger et rouspète :

- Dites-donc vous, le pain que vous m’avez vendu hier était particulièrement rassis !
- Holà, jeune homme, calmez-vous. Je peux vous dire que je faisais du pain bien avant que vous ne soyez né !
- Oui, mais ce que je vous reproche, c’est de ne le vendre que maintenant !

## STUP le chien

Deux hommes se promènent dans la rue. Ils passent devant un chien en train de se lécher les parties intimes.

- Oh, dis donc, qu’est-ce que j’aimerais pouvoir faire pareil, fait l’un.
- Attention, caresse-le avant, il est peut-être méchant, répond l’autre.



# Place aux Huitres

## Oysters Place

Apéro & Dégustation

Ouvert le dimanche de 10h30 à ...



Catherine De Bruyn

Quai sur Meuse, 14 - 4000 Liège

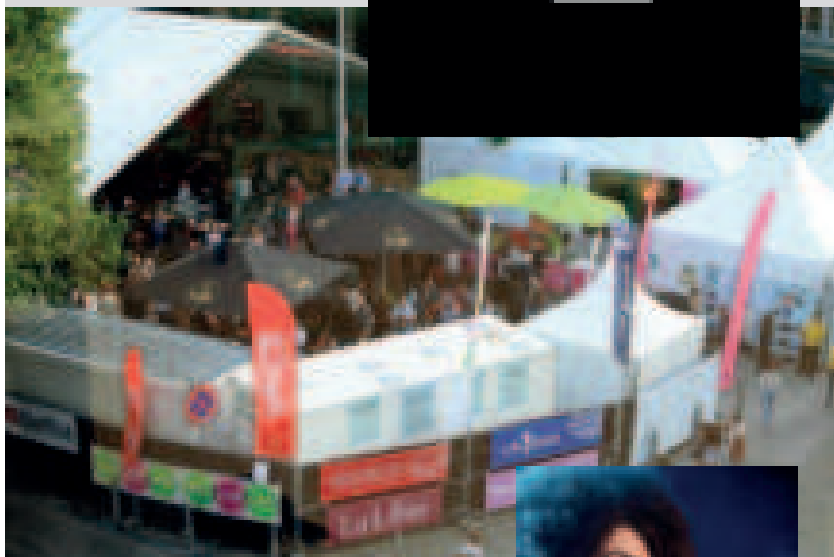
 **0493 71 34 71**

 place aux huîtres-oysters place

Liège

Information

mithra  
jazz  
à liège



## Mithra Jazz à Liège

Place Xavier Neujean

4000 Liège

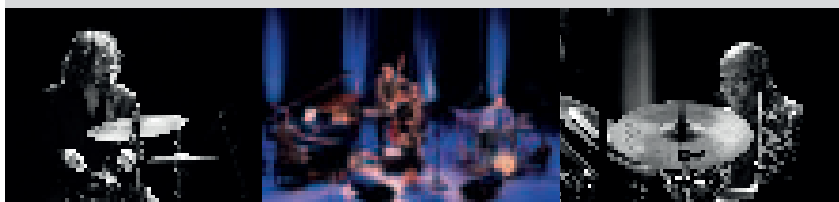
+32 (0) 4 340 30 80

[www.jazzaliege.be/fr](http://www.jazzaliege.be/fr)

Festival de Jazz à Liège

Mai

Plus de 30 concerts  
durant 3 jours.





# Grano

Your Artisanal Pizza

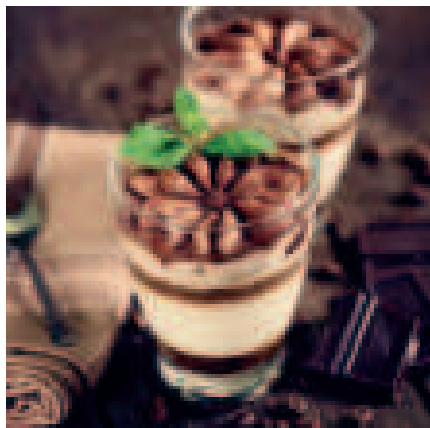


**PIZZAS  
À EMPORTER  
OU  
LIVRAISON  
À DOMICILE**

Rue Ferdinand Henaux 9  
4000 Liège

**04 224 24 10**  
**[www.pizzagrano.be](http://www.pizzagrano.be)**

# Tiramisu au Nutella®



## INGREDIENTS

- 1 paquet(s) Biscuits à la cuillère
- 250 g Mascarpone
- 4 œufs
- 100 g Sucre en poudre
- 20 cl Lait
- 3 c. à soupe Nutella
- 1 c. à soupe Crème liquide
- Chocolat amer en poudre

**1**

Dans une casserole, faites chauffer le lait et un peu de chocolat amer en poudre, comme un chocolat au lait. Laissez refroidir.

**2**

Dans une autre casserole, faites chauffer très légèrement (quelques secondes) le Nutella avec la crème fraîche liquide pour qu'il se liquéfie. Retirez du feu et réservez.

**3**

Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanc et mousseux.

**4**

Incorporez le mascarpone et mélangez. Montez les blancs en neige bien fermes et rajoutez-les délicatement au mélange.

**5**

Trempez rapidement les biscuits dans le chocolat au lait et disposez-les bien dans le fond du plat ou des verrines.

**6**

Étalez la crème au Nutella par-dessus et rajoutez ensuite le mélange mascarpone.

**7**

Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

**8**

Placez au frais au minimum 3 heures avant le service. Saupoudrez de cacao en poudre avant de servir.

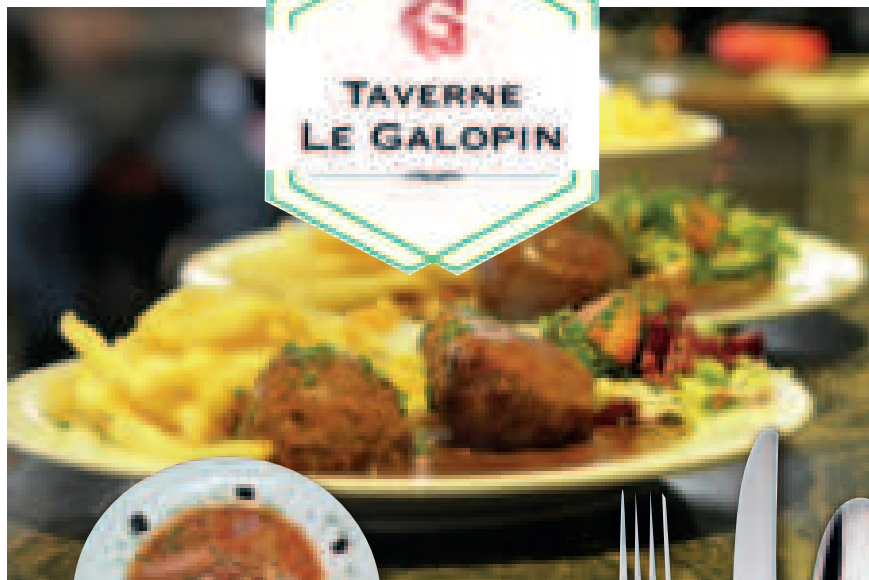
## ASTUCES

Vous en voulez encore ? Voici quelques idées de variantes pour cette recette. Vous pouvez par exemple ajouter un peu de Baileys au lait chocolaté, pour une version plutôt réservée aux adultes. Mais vous pouvez aussi remplacer les biscuits cuillères par des petits beurrés ou même des spéculoos. Dans ce cas, réduisez la quantité de sucre de la recette, ces biscuits sont déjà très sucrés. Tout est permis, laissez simplement libre cours à votre imagination !





**TAVERNE  
LE GALOPIN**



*Nos plats  
faits maison*



**☎ 04/254 16 00**

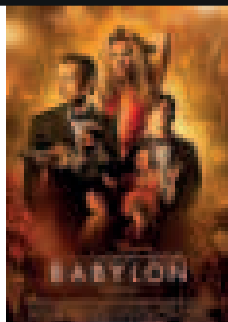
Vous sont servis de 13h30 à 14h00  
et de 17h00 à 20h30



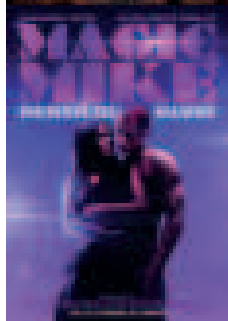
**10, rue des Guillemain à 4000 LIEGE**



## À l'affiche sur Liège



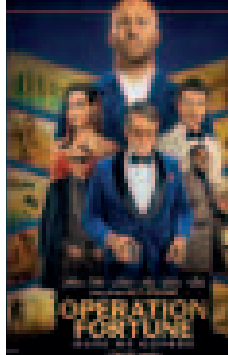
▶ Réalisé par Damien Chazelle, **BABYLON** est une épopée originale dont l'action se déroule dans les Los Angeles des années 1920. Brad Pitt, Margot Robbie et Diego Calva sont accompagnés par Jovan Adepo, Li Jun Li et Jean Smart. Il s'agit d'une histoire d'ambition démesurée et d'excès, qui suit l'ascension et la chute de plusieurs personnages à une époque de décadence et de corruption débridées aux débuts d'Hollywood.



▶ Nous ne pouvons pas trop en dévoiler encore, mais si vous savez que le beau gosse Channing Tatum incarne à nouveau Magic Mike, que Salma Hayek est son love interest et que Steven Soderbergh est de nouveau derrière la caméra, vous savez que cette édition sexy du 6 février dépassera vos rêves les plus coquins.



▶ 1917. Bakary Diallo s'enrôle dans l'armée française pour rejoindre Thierno, son fils de 17 ans, qui a été recruté de force. Envoyés sur le front, père et fils vont devoir affronter la guerre ensemble. Galvanisé par la fougue de son officier qui veut le conduire au cœur de la bataille, Thierno va s'affranchir et apprendre à devenir un homme, tandis que Bakary va tout faire pour l'arracher aux combats et le ramener sain et sauf.



▶ L'agence internationale de renseignements Five Eyes recrute l'agent du MI6 Orson Fortune (Jason Statham) pour empêcher la vente d'une nouvelle technologie mortelle dans le domaine de l'armement, qui menace de bouleverser l'ordre mondial. Avec l'agent de la CIA Sarah Fidel (Aubrey Plaza) et la star hollywoodienne Danny Francesco (Josh Hartnett), Fortune devra infiltrer le réseau du marchand d'armes Greg Simmonds (Hugh Grant) et empêcher une catastrophe.





# TBOG Tony's Bar & Grill

*Taverne avec petite Restauration*

Le 04.02.2023 à 19 h00  
Le Tony's Bar An Grill  
Chaussée de Tongres parking carrefour  
Soirée spectacle et dansante  
Souper  
Spaghetti bolognaise 15€  
Reservations obligatoire  
0491.97.06.06

Soirée retrouvaille  
On revient plus fort que jamais

Parking aisé

Shama  
M...  
A...

☎ 0491 97 06 06

📍 Ch. de Tongres 85  
ROCOURT

VISITEZ  
NOTRE PAGE



# SANTO BARRACATO

*Avec sa voix il décroche les étoiles*

---

Le Ténor au grand cœur est d'origine sicilienne, on peut dire que c'est au cœur de sa famille qui lui inspire sa fibre artistique et surtout le don de la musique. Tout a commencé alors qu'il n'avait que neuf ans. Santo reçoit sa première guitare, il l'aime et passe l'essentiel de son temps à y jouer. À 12 ans, il comme ses premiers cours de piano et il va composer sa toute première œuvre. Il travaille d'arrache-pied, pour se donner corps et âme à sa nouvelle passion : « La composition ». Son acharnement va très rapidement payer puisqu'il n'a que quatorze ans, quand il coécrit son premier titre : « Viens que je t'embrasse » pour son frère Frédéric François. Plus tard il coécrit pour ce même artiste des titres comme : « Mon cœur te dit je t'aime », et bien d'autres encore. Sa plume exceptionnelle lui aura valu de composer un titre pour Michèle Torr : « Comme ces pianos », une collaboration avec Charles Aznavour et Francesco Barracato : « Les amoureux ». Mais son cœur penche depuis toujours pour le chant lyrique: Son rêve est de faire comme eux et de se donner sur scène. Fin 1989, après l'énorme succès que remporte Luciano Pavarotti, Santo Barracato est le premier chanteur lyrique à interpréter : « Caruso » dans l'émission de télévision : « Sacrée soirée ». Son premier 45 tours voit le jour en 1992, le titre:« Amedeo » Cette chanson est le reflet de son admiration pour le grand peintre Italien Amedeo Modigliani.

En 2001, Santo décide de mener sa propre carrière et sort son un album intitulé Rinascono. Cet album lui permet de sortir de l'ombre avec des chansons fidèles à lui-même, en y apportant subtilement la puissance du chant lyrique sur des mélodies de variétés populaires de sa propre composition. Après Rinascono, suivra la comédie musicale : « Sicile de mes amours ». Certaines de ces chansons font aujourd'hui partie de son tour de chant. En 2007, un autre album intitulé : « Moi, tout simplement » permet de découvrir d'autres facettes de avec des chansons plus variétés et moins lyriques. Ténor estimé en Autriche, en Allemagne, en Italie, ou en Belgique où il réside, il commence à se produire de plus en plus souvent en France, demandé par un public de plus en plus nombreux. En 2014 Il participe à la troisième saison de The Voice .Où il sera remarqué par Florent Pagny. En 2014, il s'auto produit ce nouvel album intitulé :

« Je t'ai trouvé ». Santo tourne énormément en spectacle en Belgique et dans toute L'Europe. Sur podiums, salles de spectacles, églises, en croisière, seul, ou avec ses amis musiciens et à chaque fois le Ténor décroche avec sa voix, les étoiles pour que vos soirées rayonnent.



#### AGENDA :

CHARLEROI : 10 FÉVRIER 23 - RENS. 0475/200 206

PARIS : 22-23 AVRIL 23 - RENS. 065/51 21 50

RODHES : 01-15 OCTOBRE(SEJOUR) - RENS. 065/51 21 50

CROATIE : 05-12 AOÛT (CROISIÈRE) - RENS. 065/51 21 50

# Santo Baracatto

Santo vous offrira un merveilleux cadeau avec sa voix de ténor, qui vous donnera des frissons et vous touchera le cœur

Repas Spectacle également avec:  
Christian Delagrangé, Domenico & Doria

**10 FÉVRIER 2023**

**18H00**

**PIRCHA**

Rue Tréviusart 6, 6041 Charleroi

Infos & réservation :

**0475/20 02 06**



**PARIS**

**22-23 AVRIL 2023**

Voyage en car organisé par

**MANU**  
VOYAGES

Rens.: **065/51 21 50**

info [manuvoyages.be](http://manuvoyages.be)

Soyez nombreux à venir me soutenir à l'occasion de mon premier spectacle à Paris organisé par Manu Voyages.

Je vous y interpréterai les extraits de mes 6 albums

Je vous emmènerai dans un voyage à travers des chansons d'amours en passant par ma Sicile natale et en visitant quelques grands airs d'opéras.



# Voici la voiture de l'année 2023 !

Tout comme l'année dernière, c'est une électrique qui a pris les devants sur ses concurrents...

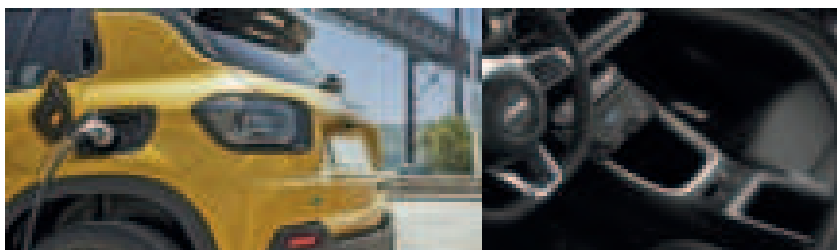


Ça y est, l'ensemble des votes ont été comptabilisés et ce n'est autre que la petite Jeep Avenger qui s'impose comme voiture de l'année 2023 ! La première électrique de la marque américaine a pris le pas sur les autres concurrents qui n'étaient pourtant pas des moindres !

## De beaux concurrents

Les Kia Niro, Nissan Ariya, Peugeot 408, Renault Austral, Subaru Solterra, Toyota bZ4X et Volkswagen ID. Buzz n'ont malheureusement rien pu faire contre la domination de la Jeep Avenger. Il faut dire que le SUV affiche une solide fiche technique pour un tarif relativement abordable.

La Jeep Avenger, ses 400 km d'autonomie et son ticket d'entrée actuellement fixé sous les 40.000 € succèdent donc à la Kia EV6 couronnée l'année dernière.

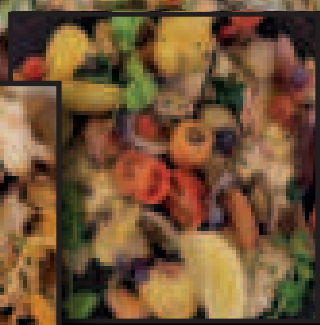
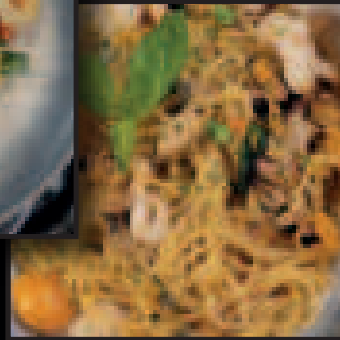
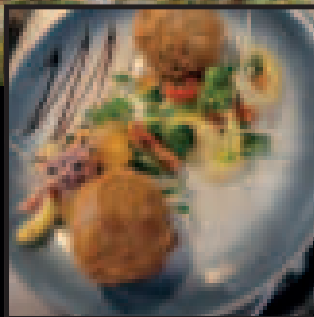
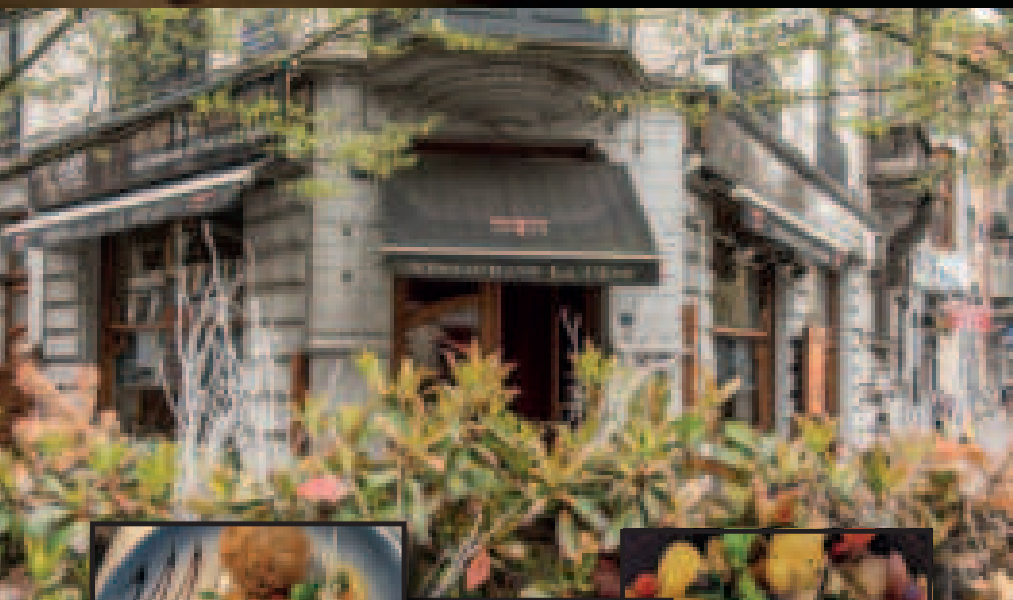




Coeur d'Occitanie  
**BISTRO & RESTAURANT**


de la Gastronomie  
aux Plats traditionnels...

lacene.be



**La Cène** 

Rue Henri de Dinant 17  
4020 Liège

 +32 4 343 10 38

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



## Sa Majesté Carnaval à La Nouvelle-Orléans

**Chaud devant !** Pour Mardi-Gras, en français s'il vous plaît, la reine de la Louisiane, fief des légendes du coton, de l'esclavage, du Mississippi et de toutes les musiques à faire pleurer l'âme sur un accord de guitare, envoie balader ses soucis pour une semaine de pure folie. Présence exigée le week-end des 26 et 27 février 2022, puis le mardi 1er et le mercredi 2, celui des Cendres. Une semaine complète de bombance, de défilés, de concerts et d'extravagances. Il sera bien temps, ensuite, de faire Carême. Jusqu'au prochain Mardi Gras, d'ores et déjà annoncé autour du 21 février 2023.

### Big easy

« la vie facile ». Tel est le slogan que tous les Américains collent à la Nouvelle-Orléans, héritière de cinq siècles d'histoire, coloniale, raciale, musicale. Elle y tient, revendiquant sa passion pour la fête, les journées de paresse aussi, les assiettes qui débordent de poulet au riz en sauce, les sets improvisés entre un saxo lumineux, une Fender Stratocaster hors d'âge et une big mama qui fait pleurer le blues, les amours aussi violentes qu'imprévues... C'est sa nature, voilà tout, celle qui invente « la vie facile ».

### Histoire royale

Avant d'y atterrir, quelques mises au point s'imposent. La Nouvelle-Orléans est bien la ville la plus peuplée de Louisiane (environ 400 000 habitants, depuis le passage désastreux du cyclone Katrina et ses 2 000 morts en 2005, quoiqu'on ne sache plus très bien) mais elle n'est pas capitale de la Louisiane, un titre qui échoit à Baton Rouge. Par ailleurs, inutile de débarquer en ayant des « niou orlins » plein la bouche, ici, comprend pas, le bel effort n'arrachera que des moues de compassion. Les gens du cru prononcent « Nolinss », voire « NoLa » pour New Orleans Louisiana.



# A MA CAMPAGNE




## **PETITE RESTAURATION**

**BOULETS LIEGEOISE - SPAGHETTI - VOL AU VENT MAISON + TAPAS ET SUGGESTIONS**



R. Sainte-walburge 4  
4000 Liège

 @CafeamaCampagne

**0495 10 50 27**

# Regime : 4 conseils pour perdre du ventre rapidement

Entre ballonnements et kilos mal logés, votre tour de taille vous complexe ? Vous êtes sujet à la gonflette ? Graisse abdominale, aérophagie, troubles du transit... témoignent souvent d'une alimentation inadaptée. Nos conseils pour remettre de l'ordre à l'intérieur et perdre du ventre si vous le voulez !



## 1 : repenser sa consommation de céréales

En qualité et en quantité ! Le blé et ses dérivés (pain, pâtes...) renferment des oligosaccharides – des sucres fermentes cibles –, et du gluten, une protéine qui peut générer des troubles digestifs chez certaines personnes. Complètes ou semi-complètes, ils apportent en plus des fibres potentiellement irritantes. Enfin, ils sont riches en glucides dont la consommation en excès favorise le stockage.

En même temps, il ne faut pas les supprimer car ils rassasient et contiennent aussi des amidons résistants bénéfiques au microbiote.

## 2 : miser sur les fibres

Malgré leur effet potentiellement irritant, les fibres favorisent la perte de poids. Il faut simplement en maîtriser sa consommation. Car les aliments riches en fibres sont ceux qui font perdre le plus de ventre : les légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs et rouges...), les légumes, les fruits, certaines céréales.

"Les légumes secs sont souvent peu consommés parce que l'on n'y pense pas.

## 3 : dîner léger

C'est la clé pour déstocker - l'apport énergétique, surtout lorsqu'il provient de glucides, est plus facilement mis en réserve pendant la nuit -, et ne pas accentuer les ballonnements de la journée.

En pratique : pas de glucides le soir ! On zappe les féculents et on préfère une tisane parfumée au dessert. Au menu : des légumes (en entrée et en plat) et 80 à 100 g de poisson ou viande maigre. Pour tenir, on instaure un goûter vers 17 heures : 1 à 2 fruits frais ou cuits et, éventuellement, quelques oléagineux (amandes, noix...) ou 1 à 2 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao min.

## 4 : croquer les fruits en dehors des repas

Cela permet de profiter de leurs bienfaits en évitant les fermentations responsables de gaz. La plupart sont riches en fructose lié à des fibres (fructo-oligo saccharide) et renferment parfois des polyols, deux sucres fermentescibles.

En pratique : on se limite à 2-3 portions par jour le matin ou au goûter. On consomme en petites quantités (60 g) les plus difficiles à tolérer (pomme, pêche, mangue, abricot, cerise, pastèque)



# LA FONTANELLA

La JUPIER  
à 1.80€  
pendant  
les matches  
en direct du  
**STANDARD**

Sur  
ÉCRAN GÉANT



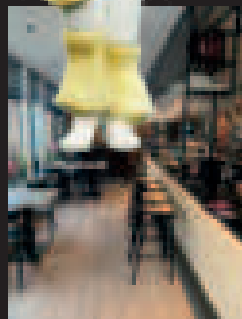
Rue Foldart, 11  
à **BRESSOUX**



# Brasserie À PORAI



*Chez  
Sergio*



Place du Roi Albert 7 à 4130 TILFF



## Restaurant - Pizzeria

Au Feu de Bois




**Nouveau: commande en ligne**  
**👉 [www.gloriarestaurant.be](http://www.gloriarestaurant.be)**



Télécharger et gagner  
Immédiatement



### Avantages

- ✓ Moins cher que sur   
- ✓ livraison rapide et gratuite
- ✓ Pas d'intermédiaire
- ✓ Paiement sécurisé
- ✓ Carte de fidélité automatique

10% de remise à chaque commande à emporter

04 286 67 98 / 0472 275 401

26 place George Ista 4030 Liège

Livraison Gratuite

de 11h00 à 14h30 et de 17h00 à 23h00  
Fermé le lundi

