

N° 529 - juin / juillet 2023

NEW MÉTRO

Liège - Depuis 1977

Radio+

dab+
bloc 12 B

P3 à 4 : Guillemins

P5 à 8 : Saint Gilles

P9 à 11 : Vennes

P12 à 16 : Divers

P17 à 19 : Outremeuse

P19 à 25 : Chêné/Grivegnée

P26 à 33 : Liège centre

P33 à 36 : Amercoeur

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

**Chez
Alexis**
★★★ P5

BRASSERIE ——— RESTAURANT
LES PRINCES EVEQUES
P33

Le Wembley
W
P3

EDITO

Bientôt l'été !

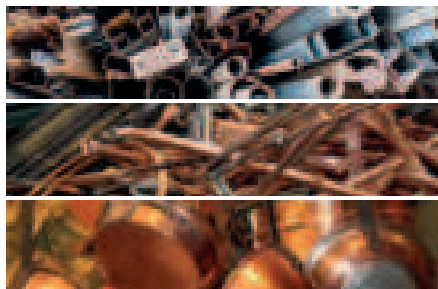
Saison de la chaleur et des vacances, l'été laisse des souvenirs impérissables. C'est la période idéale pour faire le plein de soleil et de bonheur.

Partons à la découverte de Liège, prenons notre temps ! Au détour des ruelles d'un piétonnier, laissons-nous tenter par l'un ou l'autre bar avec terrasse qui pullulent dans la Cité Ardente !

Cueillons les douceurs, nous n'avons à nous que le temps de notre vie.

RECYMETAL

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



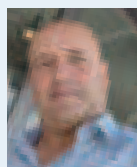
RECYMETAL : rue de Charneux 71
HERVE - Zoning de BATTICE

087/67 58 62

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS
Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09

 MAG Wallonie

*Bernard
Rikir*



Radio+

en fm 106.1

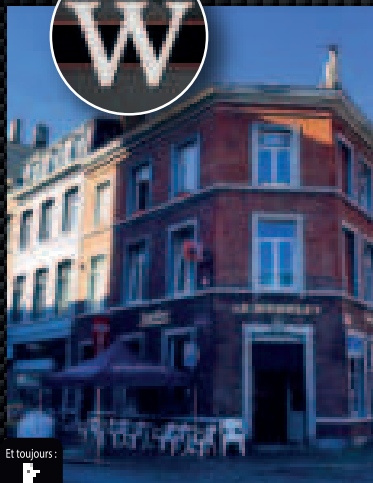

bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be

LE WEMBLEY

Guillemins



Michel Dachelet
"Plumé"

VOUS PROPOSE AUSSI
DES VINS SÉDUISANTS !



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

Et toujours :

AU FÛT

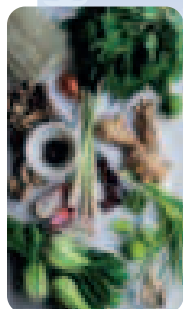
Ouvert dès 7h du matin - (11h le samedi)
- Fermé le dimanche

Rue fabry 2, Liège
0470 85 95 21

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai

Rue Sohet, 27
4000 Liège

04 344 41 09

balamithai@gmail.com

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

Super test :

l'autonomie réelle des 10 voitures électriques du moment

Il y a l'autonomie que l'on vous vend et celle que vous vivez au quotidien. Comme chaque année, nous avons voulu comparer les modèles zéro émission du moment – les dix précisément – pour voir la distance qu'ils pouvaient atteindre avant de manquer d'énergie.

Nous avons sélectionné des véhicules différents non seulement en termes de pays de provenance mais aussi en termes de tarif, segment, performance et design.

Nous avons fait ce super test en les conduisant tous le même jour, en même temps et évidemment sur la même route.

Les règles du test

Le terrain de jeu et le Grande Raccordo Anulare (GRA). L'autoroute A90 (comme le veut sa dénomination officielle) fait 68,2 km et fait office de ceinture périphérique de Rome. Dans notre test, nous avons roulé sur le périphérique extérieur, qui fait la boucle dans le sens anti-horaire. La vitesse est limitée à 130 km/h sur le GRA, et à 110 sur certaines portions et dans les tunnels, mais le trafic constant rend la circulation difficile.

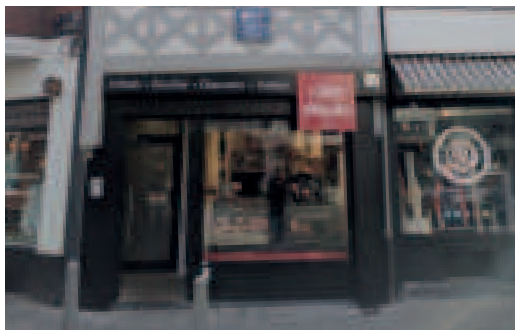
Les voitures de notre test ont toutes roulé avec la climatisation réglée sur une température de 22 degrés et en mode Auto, avec les vitres fermées et un programme de conduite "Normal". Seul le conducteur était présent dans chaque voiture.

Pour atténuer l'impact des embouteillages à l'heure de pointe, le test a commencé à 11h00. La température extérieure a fluctué entre 14 et 18°C et toutes les voitures ont voyagé plus ou moins l'une derrière l'autre, jusqu'à tomber à un niveau de charge de 5 %. Lorsqu'une voiture atteignait cette valeur, le test était interrompu et l'automobiliste quittait les lieux pour rejoindre la station la plus proche et recharger.

Pendant toute la durée du test, les voitures sont restées connectées les unes aux autres et ont été surveillées par le système de suivi par satellite LoJack, qui a enregistré en temps réel la vitesse, la position sur la route et d'autres informations utiles pour comparer les données.

Les voitures qui ont participé à l'essai SONT :






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

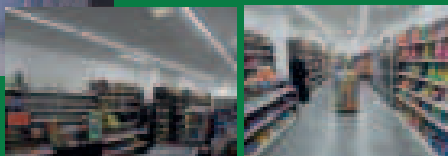
 Rue Raes de Heers 4
4020 Liège (Rue Puit-en-Sock)

LUCKY EXPRESS



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

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



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

Super test :

Résultats en termes d'autonomie

Comme on peut s'en douter, plus la batterie est grosse, plus la distance couverte est importante. Les différences par rapport au kilométrage WLTP annoncé sont comprises entre 16 et 31 %.

La plus proche des chiffres officiels a été la MG4 qui, avec 61,7 kWh de capacité réelle, a tenu 357 km (5,2 tours du GRA) contre 450 annoncés. Mais dans l'ensemble, quel que soit le modèle, l'autonomie réelle était inférieure d'environ 25 % à celle déclarée.

Modèle	Autonomie	Tours du GRA	Autonomie WLTP	Différences(%)	Batterie
BMW i7	436 km	6,4	625 km	-27%	101,7 kWh
Mercedes EQE	423 km	6,2	639 km	-30%	90,6 kWh
Polestar 2	395 km	5,8	551 km	-24%	75 kWh
Skoda Enyaq RS	368 km	5,4	505 km	-23%	77 kWh
MG 4	357 km	5,2	450 km	-16%	61,7 kWh
Kia e-Niro	347 km	5,1	463 km	-21%	64,8 kWh
smart #1	328 km	4,8	440 km	-22%	64 kWh
VW ID.Buzz	300 km	4,4	423 km	-25%	77 kWh
Megane E-Tech	295 km	4,3	450 km	-31%	55 kWh
Aiways U5	289 km	4,2	410 km	-26%	60 kWh

Résultats en terme d'efficacité

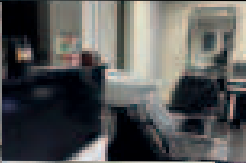
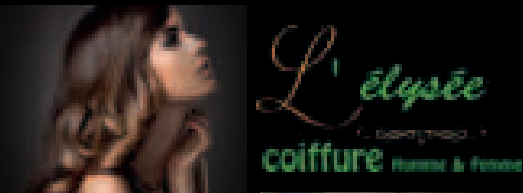
Là encore, c'est la MG4 qui a été la plus efficace : 16,4 kWh/100 km, une performance due à sa taille et à son poids relativement faibles. Sur le podium, on trouve aussi la Renault Megane E-Tech, deuxième avec 17,7 kWh/100 km, et la Kia e-Niro, avec 17,8 kWh/100 km. Dans les dernières positions, comme on pouvait l'imaginer, se trouvaient les voitures les plus lourdes et les plus encombrantes. Le Mercedes EQE, la BMW i7 et le Volkswagen ID.Buzz, le "minivan" de la firme de Wolfsburg, ne passent pas en dessous des 24,4 kWh/100 km.

Modèle	Consommation sur le GRA	Puissance	Poids	Capacité réelle de la batterie
MG 4	16,4 kWh/100 km	204 CV	1 685 kg	61,7 kWh
Megane E-Tech	17,7 kWh/100 km	218 CV	1 636 kg	55 kWh
Kia -Niro	17,8 kWh/100 km	204 CV	1 682 kg	64,8 kWh
Polestar 2	18 kWh/100 km	231 CV	1 994 kg	75 kWh
smart #1	18,5 kWh/100 km	272 CV	1 788 kg	64 kWh
Aiways U5	19,7 kWh/100 km	204 CV	1 770 kg	60 kWh
Skoda Enyaq RS	19,9 kWh/100 km	299 CV	2 178 kg	77 kWh
Mercedes EQE	20,4 kWh/100 km	292 CV	2 310 kg	90,6 kWh
BMW i7	22,2 kWh/100 km	544 CV	2 640 kg	101,7 kWh
VW ID.Buzz	24,4 kWh/100 km	204 C V	2 402 kg	77 kWh

Conclusion

Commençons par un chiffre. La MG 4 est au tarif de 33 990 euros, la BMW i7 à celui de 150 400 euros : presque 4,5 fois plus. Pourquoi mettre l'accent sur cette énorme différence de prix ? Pour expliquer qu'avec ce test consacré à l'autonomie et à l'efficacité, nous ne voulons pas faire une comparaison au sens strict, mais offrir quelques informations sur les différents modèles, ce qui peut s'avérer utile quand on envisage l'achat d'une voiture électrique.

Modèle	Borne/100 km	Borne tour du GRA	Domicile/100 km	Domicile/tour GRA	Prix de vente
MG 4	5,75 €	3,92 €	8,70 €	5,93 €	33 990 €
Megane E-Tech	6,19 €	4,22 €	9,38 €	6,40 €	42 300 €
Kia e-Niro	6,22 €	4,24 €	9,41 €	6,42 €	42 700 €
Polestar 2	6,31 €	4,30 €	9,55 €	6,51 €	55 700 €
smart #1	6,49 €	4,43 €	9,83 €	6,70 €	40 650 €
Aiways U5	6,90 €	4,71 €	10,45 €	7,13 €	47 000 €
Skoda Enyaq RS	6,96 €	4,75 €	10,54 €	7,19 €	64 950 €
Mercedes EQE	7,12 €	4,86 €	10,79 €	7,36 €	81 256 €
BMW i7 7,75 €	5,29 €	11,74 €	8,00 €	8,00 €	150 400 €
VW ID.Buzz	8,53 €	5,81 €	12,91 €	8,80 €	66 000 €



BIG PROMO

• Tarif Adultes :
Coupe, soins + Cadeau
Pot de cire de 150 ml
Offert!

• € 12,00

• Tarif Adultes :
Coupe + Barbe complète
+ Cadeau Pot de cire
de 150 ml Offert!

• € 20,00

• Coupe Étudiant :
€ 10,00

— Ouvert du Lundi au Samedi: 10h00 - 19h00 —

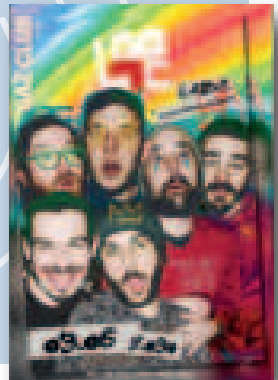
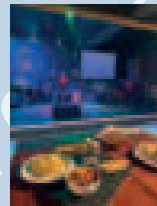
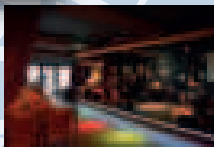
📍 rue Saint-Gilles, 83
4000 Liège

☎ 0492 51 76 85
www.elysee-coiffure.be



Saz Club

Café Théâtre - Spectacle & restauration



☎ 04 /246 02 54

📍 Rue Saint-Gilles 161
4000 Liège

f Horaire & tarif sur facebook





10 Conseils pour bien dormir et retrouver une bonne hygiène de sommeil

Comment bien dormir? Pour mieux dormir, il faut connaître quelques astuces pour se débarrasser de certaines mauvaises habitudes, améliorer son environnement de sommeil et apprivoiser les « ruminations » causées par facteurs de stress ou d'anxiété. Voici nos 10 conseils pour bien dormir et améliorer la qualité de son sommeil !

Débarassez-vous des mauvaises habitudes qui nuisent à votre sommeil

1- Ne buvez ni café ni thé l'après-midi
Pour bien dormir, mieux vaut éviter très tôt les excitants : le dernier café après le repas de midi, pas de thé et même de coca-cola après 16h.

2- Ne pratiquez pas de sport le soir
Les exercices physiques réveillent vos muscles et vous empêcheront de bien dormir.

3- Prendre un bain chaud est une mauvaise idée pour bien dormir
Notre corps abaisse sa température interne pour se programmer à dormir, c'est un bain tiède (37° maximum), qui vous apaisera.

4- Arrêtez les écrans au moins une heure avant d'aller dormir
Télévision, ordinateur, smartphone diffusent une lumière bleue très excitante, proche de la lumière du jour : à éviter de s'y exposer le soir ! La Journée du Sommeil 2016 avait d'ailleurs pour thème les nouvelles technologies...

Votre environnement de sommeil : La chambre idéale pour bien dormir

5- Maintenez une température fraîche dans votre chambre
Toujours pour aider notre organisme à diminuer sa température interne et se préparer au sommeil, veillez à ne pas dépasser les 18-19° dans votre chambre, également suffisamment aérée.

6- Pas d'ordinateur ni de télévision dans la chambre !
Aucun écran, bien sûr, du fait de la lumière bleue, ni aucune activité « éveillante » : pas de films à suspense, de jeux vidéos, mais ne vous occupez pas non plus de vos comptes ou votre programme du lendemain. Avant le coucher, un petit rituel apaisant (tisane, démaquillage) facilitera le passage vers le sommeil.

7- Un lit uniquement dédié au sommeil, à l'amour, et à la nuit

C'est **LE** conseil pour bien dormir à absolument retenir : mis à part les câlins et les rapports sexuels, soyez dans votre lit seulement pour dormir. Même les activités qui vous détendent, comme lire, écouter de la musique, sont à pratiquer hors du lit ! Ne restez pas non plus dans votre lit quand vous n'arrivez pas à dormir : cela peut accroître votre anxiété, votre énervement, et vous empêcher de retrouver le sommeil. Vous devez être bien dans votre lit, et ne pas l'assimiler à une pensée négative.

8- Vive l'obscurité et le silence dans votre chambre
Débarassez-vous des bruits parasites (tels que les tic-tac des montres), et isolez votre chambre en un cocon protecteur. N'hésitez pas à essayer des boules Quies si votre conjoint ronfle. Cachez bien la lumière avec volets et rideaux : une lumière tamisée, puis l'obscurité totale, stimulent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Les fausses croyances et pensées négatives concernant le sommeil

9- Ne comptabilisez pas votre sommeil
Accordez de l'importance à la qualité du sommeil plutôt qu'à sa quantité. Ne vous persuadez pas que le manque de sommeil va créer une fatigue irrémédiable, ne forcez jamais votre sommeil en vous obligeant à aller dormir par rapport à votre emploi du temps du lendemain. Les longues siestes peuvent perturber l'équilibre du sommeil.

10- Écoutez les signaux du sommeil pour aller dormir
Vous commencez à cligner des yeux, à bâiller, à avoir les paupières lourdes ? C'est le moment d'aller dormir, sans attendre. Votre horloge interne aime les rythmes de sommeil réguliers. Écoutez votre corps plutôt que votre tête quand il s'agit du sommeil.

Mister Matelas

Spécialiste de la literie depuis plus de 19 ans au service de votre confort !!

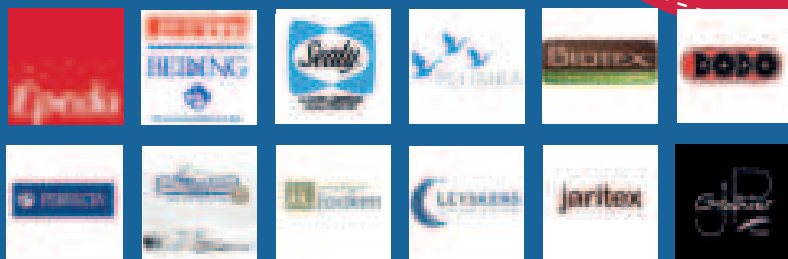
Vennes



**Bon
CADEAU**
Pour 1 oreiller
GRATUIT

*valable un seul fois,
Jusqu'à épuisement
des stocks

Dormez bien, vivez mieux !!!



www.mistermatelas.be



Mister Matelas
Bd de l'Automobile , 16
(Douai) - 4020 Liege

☎ 04 342 90 05

ruls@mistermatelas.be

De 10h à 18h00 non stop
Fermé dimanche

RIONS

FAMINE



Deux anthropophages n'ont plus rien à manger.

Et pas un touriste, pas un missionnaire en vue.

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

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

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

Le Mérite

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

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

Et les quatre enfants répondent en chœur :
Pour toi, papa !

Qu'est ce qui est vert ?

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

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

- C'est vert.

Pas de réponse.

Léo répète :

- C'est vert.

Toujours pas de réponse.

Léo insiste :

- Je te dis que c'est vert !

La mère un tantinet énervée finit par lui répondre :

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



Carrefour
express



Des
Vennes

Vennes

OUVERT
7j/7 jours
Jusqu'à
20h00

NOUVEAU
Propriétaire

DIMANCHE
& jours fériés
OUVERT

Bd de Douai 6, 4030 Liège **04 344 16 97**

MAGASIN DE PÊCHE À LIÈGE

Liège Fishing
MAGASIN DE PÊCHE

Boulevard Cuivre et Zinc, 19
4030 Grivegnée

du lundi au samedi de 9h à 18h

04/342.12.96

Le Hyundai Ioniq 5 N s'attaque au Nürburgring

Le prototype du Ioniq 5 N a réalisé son essai dans les virages délicats du Nordschleife.



Le premier modèle tout électrique de Hyundai N, le Ioniq 5 N, n'est qu'à un mois et demi de sa première mondiale qui aura lieu en juillet au Goodwood Festival of Speed, en Grande-Bretagne.

Naturellement, le constructeur automobile coréen met la touche finale à son SUV tout électrique, et quel meilleur endroit pour cela que l'indémodable Nürburgring ?

Pataud mais efficace

Un prototype du Hyundai Ioniq 5 N avait déjà été repéré sur le Ring en mars et à décidé de remettre ça pour un test plus sportif.

Compte tenu de sa conception et de sa faible garde au sol, le Ioniq 5 N ressemble semble souffrir de son poids dans les virages délicats du circuit allemand. Malgré tout, il reste planté sur la piste, présentant peu de roulis, et semble calme et très en contrôle dans toutes les situations.

Même s'il n'y a pas de son de moteur provenant du Ioniq 5 N, il reste intéressant à regarder alors qu'il attaque la Nordschleife, et il est clair que le pilote à bord ne l'a pas ménagé à en juger par le bruit de crissement des pneus

Le constructeur a déjà confirmé que ce modèle disposera d'un groupe moto-propulseur à deux moteurs avec une capacité de traction intégrale, soit le premier à en disposer dans la gamme N. Mais de quelle puissance parlons-nous, cependant ?

Le laboratoire roulant RN22e basé sur le Ioniq 6, dévoilé l'année dernière, peut fournir quelques indices sur ce que nous pouvons attendre du Ioniq 5 N. Le RN22e est équipé d'un moteur avant de 160 kilowatts (215 chevaux) et d'un moteur arrière pour un total de 430 kW (577 chevaux), tout comme la Kia EV6 GT.

Tenez compte des améliorations importantes apportées à la suspension et aux freins, et le Hyundai Ioniq 5 devrait être l'un des véhicules électriques les plus gratifiants et amusants à conduire sur le marché.

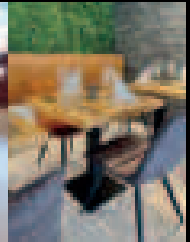
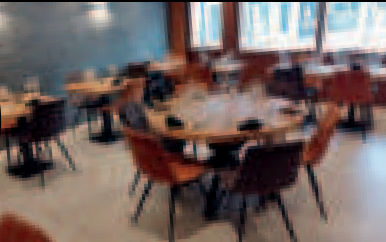
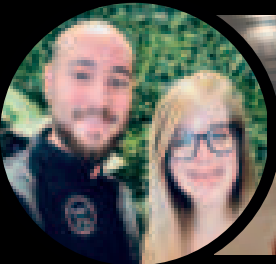
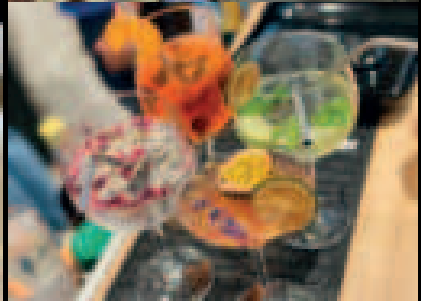
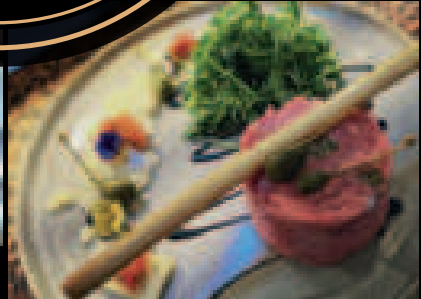
Il ne faut pas en attendre moins d'un véhicule équipé du N Drift Optimizer, un système qui intègre la répartition du couple avant et arrière, le taux de couple, la rigidité de la suspension, l'effort de direction et l'e-LSD (différentiel à glissement limité électronique) pour créer un mode de conduite dédié aux dérapages.



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

Taverne Chez Ludo

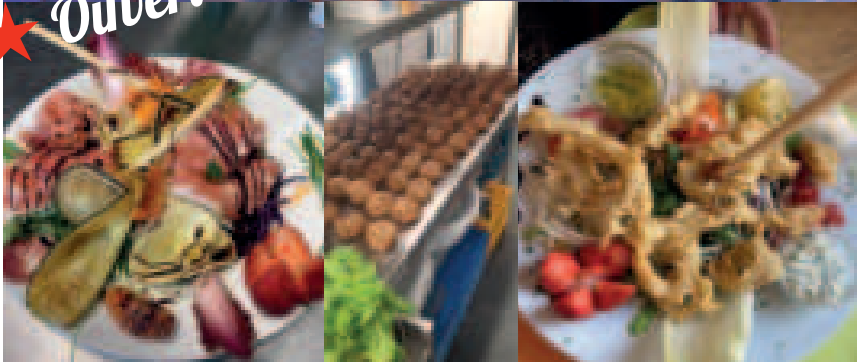
Ambiance assurée

★ 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)

Brasserie À PORAI

Divers



*Chez
Sergio*

Place du Roi Albert 7 à 4130 TILFF

COIFFURE SELECTION

DAMES - ENFANTS



Rue Puits-en-Sock 155
4020 Liège

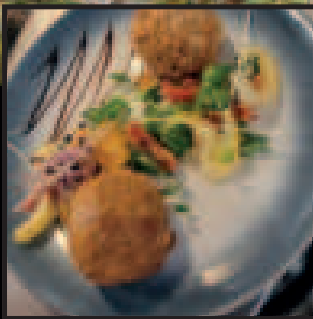
04/343 49 08
Fermé lundi & mercredi



Coeur d'Outremeuse
BISTROT & RESTAURANT
de la Bistronomie
aux Plats traditionnels...

lacene.be

Outremeuse/Saint-pholien



La Cène 

Rue Henri de Dinant 17
4020 Liège

 +32 4 343 10 38

www.lacene.be

Qu'est-ce qu'une diète alimentaire ?

Pour être en bonne santé, perdre du poids, garder la forme... de nombreuses solutions existent. La diète alimentaire en fait-elle partie ? Qu'est-ce qu'une diète en réalité ? Quelle est la différence avec un régime ou un jeûne ? Quels sont les bienfaits d'une diète ? Les réponses et les conseils de Romina Courtaut, diététicienne-nutritionniste.



c'est quoi une diète ? Quelle différence avec le régime ?

La diète est une absence temporaire totale ou partielle de nourriture (d'un aliment ou d'une catégorie d'aliments en particulier) pour des raisons médicales, hygiéniques ou personnelles.

Le régime, lui, est une modification de l'alimentation habituelle à des fins thérapeutiques ou pour satisfaire des besoins physiologiques plus spécifiques. Il va souvent être guidé par un professionnel de la santé qui va donner une prescription sur les changements alimentaires, pour le traitement d'une maladie par exemple. Il existe une vaste variété de régimes alimentaires.

"Un régime est accompagné par un professionnel de la nutrition dans le but de mettre en place une alimentation plus complète et durable sur le long terme, et adaptée aux besoins de chaque personne", explique Romina Courtaut, diététicienne-nutritionniste.

"Certaines personnes adoptent un régime alimentaire particulier pour améliorer leur santé, notamment à la lumière d'antécédents médicaux. Les origines culturelles

ou les préférences personnelles peuvent aussi influencer les choix. Votre dispensateur de soins vous a peut-être recommandé un régime particulier pour gérer un problème médical", explique la Fondation Coeur + AVC.

Quelle est la différence avec le jeûne intermittent ?

Le jeûne est la privation volontaire ou non de toute nourriture. Les raisons peuvent être d'origine médicales, culturelles, religieuses...

Pendant le jeûne total, on ne peut consommer ni des aliments ni des boissons. Pour cela, il doit être supervisé et ne peut être réalisé sur une longue durée ;

Le jeûne intermittent quant à lui, consiste à alterner des périodes de prise alimentaire et des périodes de restriction plus ou moins longues. On peut donc consommer partiellement des aliments et boire de l'eau.

Diététique : pourquoi faire une diète alimentaire ? Quelles sont les raisons ? Les termes 'diète' et 'régime' sont très souvent associés dans le langage courant, même si l'on utilise beaucoup plus souvent le terme 'régime

Suite p20

RESTAURANT GREC

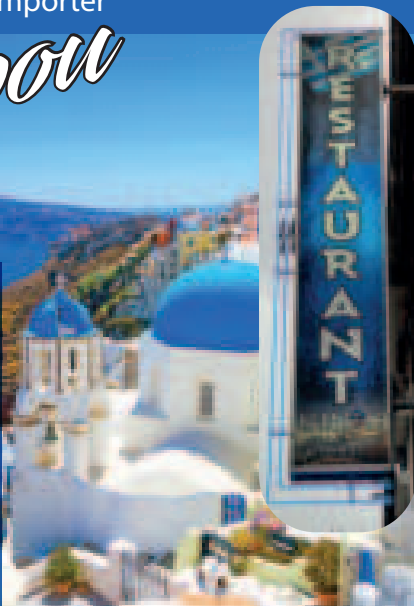
Repas sur place · Vente à emporter

Philippou

📍 Rue de la Mutualité 86
4030 Liège

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

☎️ **04 361 80 88**



Grivegnée / Chênée

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

☎️ **04 342 23 49**



Suite de la p18

Il existe donc cette idée que la diète et le régime sont toujours associés à la perte de poids. Mais ce n'est pas forcément le cas : les raisons peuvent être diverses !

Par exemple, il est recommandé de suivre une diète spécifique avant de passer un examen médical comme une coloscopie : "il s'agit d'une prescription précise pour un moment donné, et lorsque l'examen est terminé, après la période de diète on va reprendre une alimentation normale".

La diète n'est donc pas forcément un régime alimentaire dont le but est la perte de poids. Cela peut aussi être un geste bien-être ou une prescription médicale. Beaucoup de spécialistes la recommandent cependant pour désintoxiquer l'organisme : on entend beaucoup parler des diètes hydriques, sportives ou pour désacidifier l'organisme, qui accumule les toxines au point que les différents organes "filtres" que sont les reins, le foie, les intestins, la peau et les poumons finissent par être saturés.

l'alimentation est-elle vraiment notre première médecine ?

Comment faire pour maigrir ou être en bonne santé : le rééquilibrage alimentaire. Les mots diète et régime renvoient à cette notion de restriction alimentaire. Mais attention, "ne croyons pas qu'il faille être en restriction alimentaire pour être en bonne santé !", avertit Romina Courtaut. "Il ne faut pas diaboliser l'alimentation, mais plutôt améliorer sa qualité nutritionnelle".

Pour améliorer l'alimentation de tous les jours, éviter des pathologies ou les maladies chroniques, ou encore être en forme (améliorer le sommeil, la digestion...), "il est davantage recommandé de réaliser un rééquilibrage alimentaire, ou bien de faire des changements alimentaires guidés par un professionnel de santé, afin d'incorporer des aliments qui soient plus sains ou plus intéressants en terme nutritionnels (légumes légumineuses, fruits, noix, amandes, bonnes graisses...)".

Manger équilibré et faire du sport
Il n'y a pas de secret : l'activité physique, même douce, couplée à une alimentation équilibrée, participe au bon maintien de l'organisme et permet de garder la forme et de favoriser la perte de poids.

Monodiète : quelle différence avec les autres modes alimentaires ?

La monodiète, appelée aussi cure lorsqu'elle se pratique une fois par an durant une semaine, repose sur l'utilisation exclusive d'un aliment (sous forme crue, cuite ou de jus). "C'est une pratique alimentaire qui consiste à ne manger qu'un seul aliment ou qu'un seul type d'aliments à volonté (souvent accompagnés d'eau et d'autres boissons pour rester hydraté.e). La monodiète est le plus souvent pratiquée sur une durée assez courte (quelques jours à une semaine en général)", indique la diététicienne.

Quelques bienfaits de la monodiète
Réputée, la cure de raisin favorise le fonctionnement du côlon et combat l'anémie durant le changement de saison été-automne. Mais on peut aussi faire des cures d'autres aliments : carottes, fraises ou pommes - chaque légume et chaque fruit ayant des propriétés particulières sur les différents organes du corps.
La cure de carottes est recommandée contre les rhumatismes ;
La cure de fraises est diurétique, laxative, antigoutteuse et antirhumatismale, car elle contribue à l'élimination de l'acide urique. Elle régularise en outre le fonctionnement du foie et draine la vésicule biliaire ;
La cure de céleri, riche en potassium et en sodium, aide à diminuer la pression sanguine et agit sur les reins, contre le diabète et l'ostéoporose.
La monodiète ne fait pas l'unanimité au sein de la communauté médicale. En supprimant trop longtemps ces aliments des menus, on risque de voir sa masse musculaire fondre, au détriment des organes vitaux comme le cœur, le foie, etc. Dans tous les cas, elle n'est pas une prescription médicale, contrairement à la diète ou au régime, qui peuvent être prescrits par des médecins

Les 3 Amis

BROCANTE

VIDE MAISONS - VENTE & ACHAT - MEUBLES - JOUETS ANCIENS

Ouvert : vendredi, samedi & dimanche de 10 à 18 h



0475 89 81 53

Rue Vaudrée 1 - Angleur

Pl. Jadouille

4000

Astuces maquillage qui vont vous changer la vie



Même avec les bons produits et un peu de pratique, pas facile de réussir un maquillage impeccable. Ce qu'il vous faut, c'est les meilleurs conseils et astuces de pro. Pour réaliser un maquillage des yeux glamour et un teint zéro défaut en toutes circonstances, voici 17 astuces qui vont révolutionner votre routine makeup.

Utiliser une épingle à cheveux pour tracer son eyeliner

Vous redoutez l'étape de l'eyeliner et n'arrivez jamais à tracer un trait précis et symétrique ? Utilisez donc une épingle à cheveux ! Appliquez un peu d'eyeliner liquide sur l'extrémité en pointe de l'épingle à cheveux. Ensuite, apposez-la comme un tampon sur le coin externe de votre œil pour tracer votre eyeliner. Il ne reste plus qu'à suivre et remplir le contour pour rejoindre le ras de cils de l'œil. Et voilà, un eyeliner de pro en quelques secondes !

La cuillère pour éviter les traces de mascara sur les paupières

Placez une cuillère de manière à ce qu'elle protège votre paupière supérieure et appliquez votre mascara normalement. Cela vous permet de bien recourber vos cils à l'aide de la brosse à mascara sans risquer d'en mettre partout sur votre paupière et de gâcher votre maquillage des yeux. Un détail de taille surtout si on a l'habitude d'être légèrement en retard le matin !

Ajouter du sérum physiologique dans son mascara pour éviter qu'il sèche

Normalement, un mascara ne se conserve pas plus de 3 mois, car les cosmétiques ont une date de péremption. Au-delà, il risque de devenir sec, des bactéries risquent de s'y développer, ce qui peut provoquer des infections et des conjonctivites. Mais si votre mascara a séché trop vite, ou que vous le trouvez trop épais pour vos cils, vous pouvez l'humidifier à l'aide de quelques gouttes de sérum physiologique (et rien que du sérum physiologique !). Vous retrouverez un mascara comme neuf et plus facile à appliquer.

Utiliser son mascara en guise d'eyeliner

Vous êtes à court d'eyeliner ? Pas de panique. Munissez-vous d'un pinceau fin et de votre mascara noir préféré, puis prélevez un peu de matière directement sur la brosse. Ensuite, tracez simplement votre trait d'eyeliner comme vous en avez l'habitude. Le mascara a l'avantage d'avoir une texture facile à appliquer et une couleur noire intense pour vos yeux.



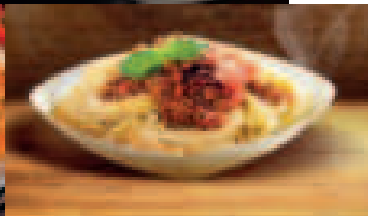
Monte Cassino

Restaurant Italien

Grivegnée / Chênée



LES SAVEURS ITALIENNES À 2 PAS DE CHEZ VOUS !



Rue de Herve 63, 4030 Grivegnée

☎ 04 341 11 69

RIONS

A CHACUN SON MÉTIER



C'est un monsieur qui rentre du travail.

Sitôt passé la porte, son épouse s'exclame : « C'est toi chéri, tiens il y a l'étagère du placard qui est toute cassée, pourras tu me la réparer ? »
Le mari lui répond : « Ça va pas je ne suis pas menuisier !!!! »

Le lendemain il arrive à nouveau du travail, son épouse la serpillière à la main lui dit : « Il y a une fuite à l'évacuation de l'évier, pourras tu me la réparer ? »
Le mari tout grincheux lui dit : « Ah mais je ne suis pas plombier !!!! »

Et le lendemain rebelote ,la lampe de chevet qui n'éclaire plus.
Dis chéri, lui dit tendrement son épouse, tu va pouvoir faire quelques chose à la lampe ? »

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

Le lendemain lorsque le mari arrive, l'épouse toute contente lui dit :
- Tu sais le voisin du dessus, le petit jeune qu'est ce qu'il est bricoleur, en moins de deux il a tout mis en place. Et tu sais ce qu'il m'a dit pour le remercier et bien soit je lui faisais une petite gâterie, soit je lui faisais une tarte.
- Oh le fumier ! et alors tu lui as fait une tarte à quoi ?
- Tu plaisantes, je ne suis pas pâtissière !!!!

Les Radins

Deux amis, adeptes de radins.com, discutent :

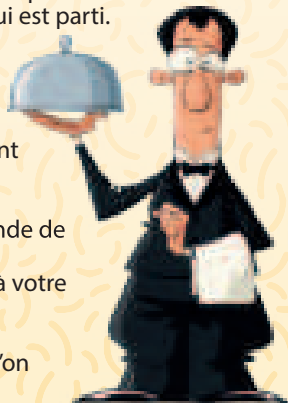
- J'ai un truc pour manger à l'œil.
- Super, tu fais comment ?
- Je vais au restaurant assez tard, je commande une entrée, un plat, je prends mon temps, pour le café, le cognac, un bon cigare et j'attends la fermeture. Comme je ne bouge pas, quand ils rangent toutes les tables et mettent les chaises dessus pour pouvoir fermer, le garçon vient pour me demander de payer. Je lui dis que j'ai déjà payé son collègue, qui est parti. Simple, non ?
- Génial, fait l'autre ; si on essayait demain ?
- D'accord je réserve.

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

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

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

Le copain ajoute alors : « Et ça fait un moment qu'on attend la monnaie ! »



LA FONTANELLA

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

Sur
ÉCRAN GÉANT

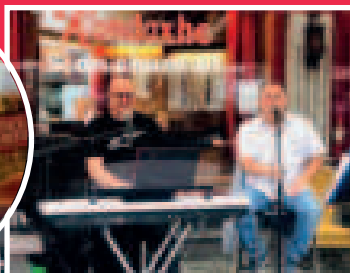


Outremeuse/Saint-pholien



Rue Foldart, 11
à **BRESSOUX**

café Randaxhe



*Service
Sympa !*

Chaussée des Prés 61,
4020 Liège



 café randaxhe

Kolibba

Centre Liège

RESTAURANT
LIÈGE - DEPUIS 1988

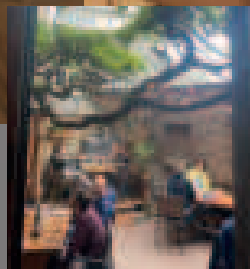
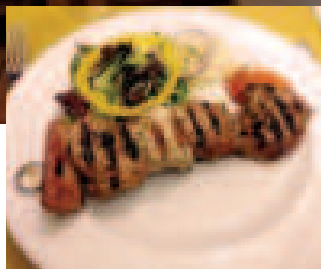
Depuis 40 Ans!

Spécialités

Slaves

Viandes rouges
Goulash
Choux farci
Cochon de lait

...

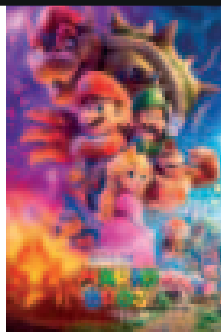


Rue Saint-Remi, 29 à 4000 Liège

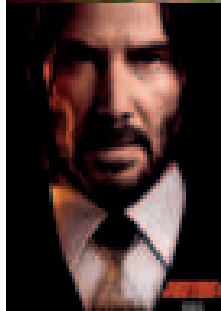
Réervations :

04/222 22 41

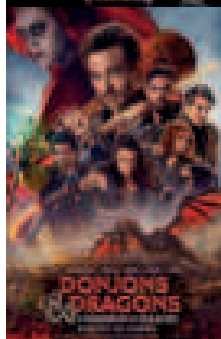
À l'affiche sur LIEGE



▶ Pour la première fois, les marques emblématiques du divertissement mondial Illumination et Nintendo s'associent pour créer Super Mario Bros. : Le Film, une nouvelle aventure sur grand écran mettant en scène le plombier le plus célèbre de la pop-culture des quatre dernières décennies.

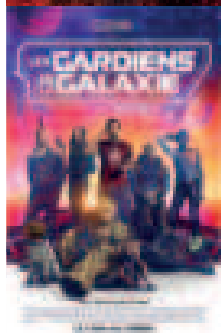


▶ John Wick, toujours en cavale depuis son excommunication, découvre un moyen de vaincre la Grande Table. Mais avant de retrouver sa liberté, il va devoir affronter le Marquis de Gramont, un nouvel ennemi redoutable qui a tissé de puissantes alliances à travers le monde et qui transforme les vieux amis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



▶ Un voleur beau gosse et une bande d'aventuriers improbables entreprennent un casse épique pour récupérer une relique perdue. Les choses tournent mal lorsqu'ils s'attirent les foudres des mauvaises personnes.

'Donjons & Dragons : L'honneur des voleurs' transpose sur grand écran l'univers riche et l'esprit ludique du légendaire jeu de rôle à travers une aventure



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



GUSTO

PASTA BAR

Centre Liège



fermé le dimanche & lundi



52 bis rue des Clarisses à 4000 Liège

☎ 04 221 52 22

NIO prévoit des véhicules électriques abordables pour l'Europe

Une nouvelle marque abordable, dont le nom de code est Firefly, sera lancée l'année prochaine par le groupe chinois.



NIO, géant chinois des véhicules électriques, prévoit de tirer parti de son succès en Europe avec une nouvelle gamme de voitures compactes abordables. Toutefois, compte tenu du statut haut de gamme de la marque, ces voitures seront vendues sous un autre nom. Une sous-marque économique, dont le nom de code est Firefly, est actuellement en cours de développement et sera lancée en 2024.

Le premier modèle de Firefly serait une compacte abordable avec un prix de départ inférieur à 30'000 euros. À noter que sa batterie, une fois épuisée, pourra être remplacée par une unité rechargée en seulement 5 minutes.

Interrogé par AutoCar, le PDG du groupe NIO, William Li, s'est expliqué sur les projets européens de l'entreprise :

"En Europe, la demande de véhicules plus petits est incontestablement plus forte. Pour les voitures compactes, la part du coût de la batterie sera plus importante que celui d'une autre voiture. Mais ce challenge est universel ; il ne concerne pas seulement NIO. D'autres modèles compacts en Europe sont confrontés à un challenge similaire."

Selon Li, NIO peut prendre de l'avance sur la concurrence grâce à son service innovant de remplacement de batteries. Le constructeur prévoit d'avoir 1000 stations d'échange en dehors de la Chine d'ici à la fin de 2025.

"C'est une question de concurrence, et la concurrence est toujours relative. Si nous pouvons surpasser d'une manière ou d'une autre les caractéristiques du produit et ce que NIO représente, avec notre réseau électrique et d'autres services, si l'expérience globale que nous pouvons offrir aux futurs clients européens est meilleure dans certains domaines, alors nous pourrions établir notre compétitivité, et nous pourrions obtenir notre juste part."

Le premier modèle européen de NIO, l'ET5, sera lancé dans le courant de l'année. Disponible avec une batterie de 75 kWh, 100 kWh ou 150 kWh, le modèle a été pensé pour l'automobiliste européen. Il sera d'abord commercialisé sur le Vieux Continent, puis en Chine quelques mois plus tard.

Spécialités

Grillades, pâtes
& plat du jour

Salle pour
banquet



Plats à emporter

Restaurant

Le

Grill

St-Paul

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

Centre Liège



rue saint paul 39
Liège 4000




04 221 02 02



grillsaintpaul@skynet.be

ESCARGOTS À LA SAUCISSE ET AUX HERBES



 **Ingredients :**
2 douzaines d'escargots
50 g de lardons fumés
1/2 saucisse de toulouse
1/2 oignon blanc
1/2 gousse d'ail
1 anchois
1 branche de thym
1 branche de romarin
1 citron
la vinaigrette
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
1 cuillère à soupe de basilic
1 cuillère à soupe de coriandre



Préparation

1 Rincez et égouttez les escargots.

Faites revenir les lardons et la saucisse coupée en morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

2 Ajoutez les escargots, l'oignon et l'ail finement hachés, l'anchois, le thym et le romarin. Couvrez et laissez mijoter 5 mn, en remuant de temps en temps.

3 Préparez la vinaigrette. Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, les herbes fraîches hachées grossièrement et la harissa.

4 Retirez les escargots du feu, mélangez-les à la vinaigrette et

L'ASTUCE

« #Appert » (Éditions Menu Fretin) est le premier Livre consacré aux conserves. Zoom sur les boîtes d'escargots, que l'on peut cuisiner toute l'année. Car si la préparation au beurre persillé est l'un des fleurons de notre patrimoine culinaire, les escargots se prêtent à beaucoup de mariages aromatiques pour étonner nos papilles.



BRASSERIE ————— RESTAURANT
LES PRINCES EVEQUES

Centre Liège

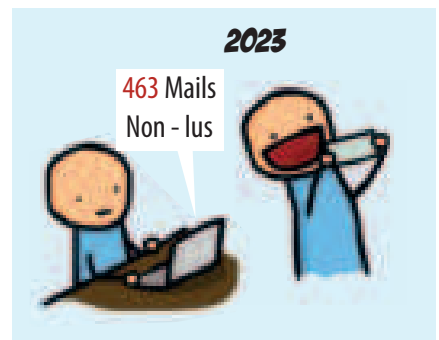


Bière au Fût
A l'achat
d'une bière
La 2^e Offerte



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

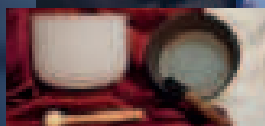
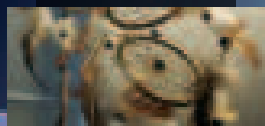
📍 **Place de la République-Française 43**
4000 liege



Mineralia

Longdoz/Amerceur

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



📍 Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège

☎ **04/342 98 68**

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

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

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,

console de jeux

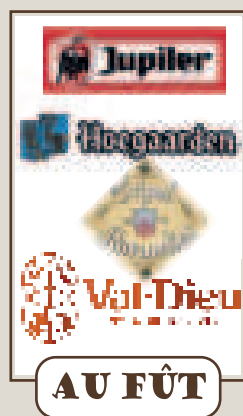
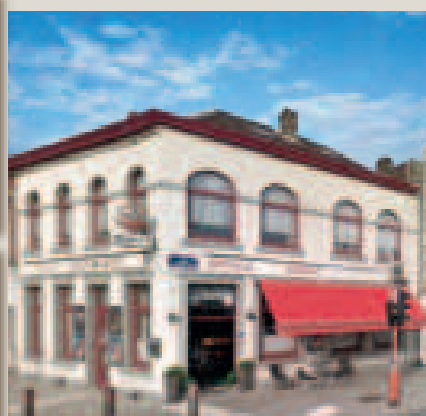
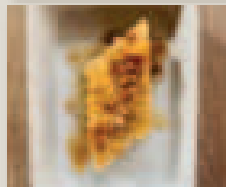
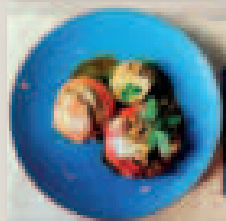
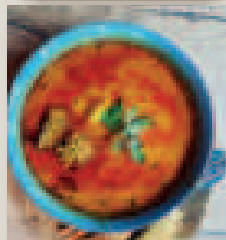
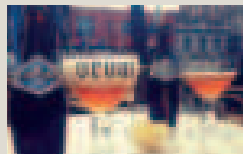
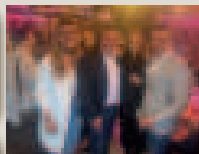
PAYE CASH

jeanpauldisques@skynet.be

Taverne Le NOVELTY

**Nouvelle
Gérance**

**Petite
Restauration**



**Ouvert
7j/7**

**Rue Bonne Femme
4020 LIÈGE**