

NEW

MÉTRO

Liège - Depuis 1977

Guillemins

Saint Gilles

Vennes

Divers

Outremeuse

Chêné/Grivegnée

Liège centre

Amercoeur

Radio+

dab+

bloc
12 B

p.17

LIÈGE 1977

p.11

La Mairie

p.33

Les nouvelles d'Orléans

p.37

Mister Matelas

p.45

LE WENDLEY

p.3

LE PALAIS D'ASIE

café Randaxhe

p.9

LE RDV DU DIMANCHE
PASCAL SUR LA BATTE

p.26

p.43

Le BOULE VARD

RESTAURANT BRASSERIE



RUE CHARLES STEENEBRUGGEN 40
4020 LIÈGE

☎ 0493 41 16 32

EDITO

EN OCTOBRE, SAVOUREZ L'AUTOMNE !

Les feuilles changent de couleur, les jours raccourcissent et les températures baissent doucement. Vous voilà véritablement entré dans l'automne. Les beaux jours sont finis, les terrasses ferment...

Alors que vous voilà pris de mélancolie en repensant à tous ces moments où vous n'aviez pas encore à chercher votre veste pour ne pas avoir trop froid, alors que vous envisagez de sortir une dernière fois seulement avec votre haut favori de l'été, rappelez-vous que l'automne, c'est le moment idéal pour renforcer ses défenses immunitaires avant l'hiver.



FRITERIE Snackleyer

Boulet maison:

TARTARE, LAPIN, PROVENCE
& TOMATE MAISON

Gyros maison

Ouvert tous les jours de 11h30 à 14h

Du lundi au jeudi de 17h30 à 21h

Du vendredi au dimanche de 17h30 à 21h30

Bd. Kleyer, 102 à 4000 Liège

☎ 04/225.95.65

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS

✉ magwallonie@gmail.com

f MAG Wallonie

Radio+

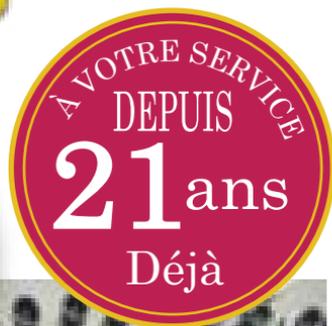
en fm 106.1

dob+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be

LE PALAIS D'ASIE



Place du roi Albert, 10 à 4130 Tilff
04/3882918 OÙ 0473/979582



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**



CAFÉ *Le Valdor*



Le Valdor

BRASSERIE

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

**CAFÉ VALDOR
RUE GRETRY, 193 À 4020 LIÈGE**



M H SERVICES LIFT

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

*Déménagement Emballage
Garde meuble - Vide maison*

mhserviceslift@gmail.com

RIONS



STÛPIDE OU BIEN MALINE ?

Trois amis prennent une pause dans la cafétéria de l'entreprise. Ils discutent de la bêtise humaine en général et de la stupidité de leurs épouses respectives en particulier.

Le premier remarque:

- Les femmes sont surtout idiotes lorsqu'elles font du shopping. Elles croient au Père Noël.

Tenez ma femme a acheté une robe de haute couture à 3000 euros et elle ne peut même pas rentrer dedans.

Le second explique:

- Moi, ma femme vient d'acheter un coupé Mercedes et elle a négligé un détail, c'est qu'elle n'a pas encore le permis de conduire...

Le troisième surenchérit:

- La mienne est sans nul doute la plus stupide des femmes ; elle a acheté une boite de 100 préservatifs avant de partir en vacances au Mexique et je ne viens même pas avec elle...

LE TRADER

Devant sa banque, un trader gare sa Porsche flambant neuve, histoire de frimer devant ses collègues.

Au moment où il commence à sortir de sa voiture, un camion arrive à toute allure et passe si près qu'il arrache la portiere de la Porsche puis disparaît aussi vite.

Le trader se rue sur son portable et appelle la police. Cinq minutes après, les flics sont là. Avant même qu'un des policiers n'ait pu poser la moindre question, le trader commence à hurler :

- Ma Porsche turbo est foutue. Quoi que fassent les carrossiers, ce ne sera plus jamais la même ! Elle est foutue, elle est foutue !

Quand il semble avoir enfin fini sa crise, le policier hoche la tête avec dégoût et lui dit :

- C'est absolument incroyable à quel point, vous autres banquiers, vous êtes matérialistes ! Vous êtes si concentrés sur vos biens que vous ne pensez à rien d'autre dans la vie.

- Comment pouvez-vous dire une chose pareille à un moment pareil ? sanglote alors le propriétaire de la Porsche.

Le policier répond :

- Vous n'avez même pas conscience que votre avant-bras gauche a été arraché quand le camion vous a heurté.

Le banquier regarde son bras avec horreur et hurle :

- Noooooooooooooooooon, ma Rolex !



Place Henri de Dinant, 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 12h30 à 14h

Mardi et Jeudi
de 18h à 20h

Vendredi et Samedi
de 12h à 20h30

Fermé le dimanche

04 343 10 38



Cœur d'Outremeuse
BISTRO & RESTAURANT
de la Gastronomie
aux Plats froids Régionaux...

lacone.be

Mineralia

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



Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège

☎ **04/342 98 68**

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

 Mineralia  www.mineralia.be  mineraliamf@hotmail.com

Ventre plat : ces deux aliments particulièrement efficaces pour (enfin) perdre sa graisse abdominale

S'il n'existe pas de secret pour réduire la graisse abdominale (en dehors d'un mode de vie sain, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière), manger deux aliments en particulier pourrait aider à avoir un ventre plat, selon des experts américains. Voici lesquels.

Les protéines seraient-elles la solution pour avoir un ventre plat ? De nombreuses études ont déjà montré que les personnes qui consommaient plus de protéines avaient tendance à avoir moins de graisse abdominale que des personnes ne consommant que peu de protéines. Et selon des experts interrogés en mars 2023 par le média américain SheFinds, manger quotidiennement deux aliments bien précis et riches en protéines permettrait de réduire la masse grasseuse abdominale et serait l'un des meilleurs moyens d'atteindre votre objectif de perte de poids. Dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré, bien évidemment.

Les protéines sont en effet "essentielles à l'organisme", rappelle l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (Anses). Ces macronutriments "jouent un rôle structural (au niveau musculaire ou encore cutané) mais sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse

immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine), ou encore la digestion (enzymes digestives)" continue l'agence.

Quels sont ces deux aliments riches en protéines qui aideraient à avoir un ventre plat ?

Les haricots noirs

Selon ces experts américains, les haricots noirs seraient des alliés minceur. Ils "contiennent une tonne de nutriments dans n'importe quel repas, ce qui est utile lorsque vous essayez d'obtenir des protéines adéquates dans le cadre d'un régime à base de plantes et de réduire votre budget d'épicerie" précise à SheFinds la diététicienne Trista Best. Moins connu que le haricot vert ou rouge, le haricot noir serait particulièrement riche en protéines tout en apportant peu de calories.

Mais ses bienfaits ne s'arrêteraient pas là. En effet, cette légumineuse serait riche en fibres, ce qui permettrait d'éliminer les toxines. De plus, cela pourrait vous aider à rester rassasié après un repas, de limiter les grignotages et donc de favoriser la perte de poids.

Le saumon

Les spécialistes recommandent également de consommer du poisson chaque semaine, ce dernier étant une source d'apport non négligeable en protéines et en bonnes graisses. Plus spécifiquement, le saumon a les faveurs des spécialistes. Il est riche en acides gras oméga-3 et en vitamine D. Selon Heather Hanks, nutritionniste à la Medical Solutions Barcelona, une clinique médicale barcelonaise, cité par le média SheFinds, manger du saumon permettrait de "réduire l'inflammation, réguler la santé immunitaire et favoriser la digestion", ce qui pourrait aider à la perte de poids.



<https://www.femmeactuelle.fr/>

café Randaxhe



*Service
Sympa !*

Chaussée des Prés 61,
4020 Liège



 café randaxhe

Inflation : Quantités rationnées, marques discount, privation, ces mères qui culpabilisent de changer l'alimentation de leurs enfants

Face à l'envolée des prix, les ménages sont contraints d'opérer des choix stratégiques pour subvenir à leurs besoins, notamment alimentaires.

Moins de viande, réduction des portions, privation, ces mères de famille nous racontent les dilemmes auxquels elles sont confrontées pour nourrir leurs enfants.

Elle n'en finit pas de grimper. Depuis plus d'un an, l'inflation s'attaque au porte-monnaie des Français, enregistrant une hausse annuelle record de 6,3%, selon l'Insee. D'après les estimations dévoilées par l'institut national de statistiques, c'est le rayon alimentaire qui devrait être le plus impacté les prochains mois, avec un pic prévu au début de l'été à 15,5%, contre 14,8% en février dernier. Face à cette flambée des prix, de plus en plus de ménages peinent à boucler leurs fins de mois. Calculs au centime près, traque des promotions, réduction des petits plaisirs, se nourrir est devenu un défi du quotidien pour ces mères de famille.



Des choix alimentaires stratégiques pour faire face à l'inflation

D'après un rapport du Secours catholique dévoilé en novembre 2022, près de la moitié des foyers accueillis par l'association (48%) disposent de moins de 5 euros par jour et par personne, après le paiement des factures. Dans ce contexte d'inflation, Julie, mère au foyer de 43 ans, a dû totalement repenser son budget alimentation. Pour cette maman de quatre enfants âgés de 3 à 12 ans, tout est désormais calculé au centime près. "Quand je ne fais pas les grosses courses de la semaine chez Aldi, je regarde sur le site de Leader Price qui propose de belles offres avec des bons de réduction", explique-t-elle. En un an, son ticket de caisse s'est nettement alourdi, malgré les privations quotidiennes. "Mon budget alimentation avoisine désormais les 800 euros et peut monter jusqu'à 1000 euros par mois alors que je me prive pas mal. L'an dernier, il représentait 700 euros sans les privations", constate-t-elle avec amertume.

Pour rentrer dans ses frais, Julie a réduit les petits plaisirs, n'achète plus de boissons sucrées ni de gâteaux industriels pour le goûter de ses enfants "qui n'étaient de toute façon pas bons pour la santé" et privilégie les collations plus économiques, comme du pain avec un peu de beurre et de confiture.

Mairie



Saint^{de} Pholien

Cuisine du Terroir « Entre Terre & Ville »

Bienvenue à toutes et à tous !



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

Le dimanche
de 12h00 à 14h30

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



LA PRÉDICTION

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

La voyante lui prédit :

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

UNE BLONDE MALINE

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

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

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

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

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

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

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

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

La blonde demande:

- Qu'est-ce qui monte la côte avec trois pattes et la redescend avec quatre pattes ?

L'avocat ne sait pas trop quoi répondre, mais pour 100 euros, il décide que ça vaut la peine de chercher !

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

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

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



SRL Garage J-L Gens et Fils

Distributeur Renault-Dacia

Rue de L'Estampage, 9 - 4340 Awans

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

www.renault-awans.be



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**

Spécialités Libanaises

Libano

OUVERT
tous les jours
de 11h30 à 22h
Fermé dimanche

SALLE À L'ÉTAGE



Rue Puits-en-Sock 41
4020 Liège
0465 61 50 50

Le club sandwich omelette à la poêle : la recette express

Vous êtes à la recherche d'un bon déjeuner complet qui vous calera jusqu'à l'heure du dîner ? Pourquoi ne pas tester cette recette de club sandwich à l'omelette ? En quelques minutes à peine, vous obtenez le lunch idéal à emporter au bureau ou lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Si on est souvent en panne d'idées pour ce qu'on va manger le soir, qu'en est-il du midi ? C'est pareil et parfois, c'est même encore plus complexe ! Quand on travaille, on a un timing serré et on n'a pas toujours le temps de cuisiner pendant une heure. Résultat, on opte généralement pour la solution de facilité en achetant un plat préparé ou bien, on avise avec ce qu'il nous reste dans le frigo. Ces habitudes ne sont pas toujours des bons réflexes, car il arrive qu'un plat tout fait ou la laitue qui restait au frais ne permettent pas de tenir jusqu'à l'heure du dîner. Pour donner plus de saveur à votre repas de mi-journée, la créatrice de contenu Monelle Godaert connue sous le pseudo not_so_superflu culinaire propose sa recette express du club sandwich omelette à la poêle.



La liste des ingrédients :

du beurre
2 œufs
2 tranches de pain de mie
2 tranches de fromage de chèvre
2 tranches de tomates
4 tranches d'avocat
une tranche de blanc de poulet

Les étapes de la recette :

Dans une poêle chaude, faites fondre une noisette de beurre et faites-y dorer les tranches de pain de mie.

Dans un bol, battez deux œufs que vous allez assaisonner avec du sel et du poivre. Une fois que la première face des tranches de pain de mie est dorée, retournez-les et versez vos œufs battus dans la poêle. L'idée est de faire en sorte que l'œuf se répande dans toute la poêle, autour du pain de mie.

Pendant que l'œuf cuit, c'est le moment de garnir votre club sandwich. L'influenceuse a choisi des tranches de fromage de chèvre, des tranches de tomate qu'elle met au-dessus, un peu d'avocat et une tranche de blanc de poulet pliée en deux pour les protéines.

Une fois que vous avez garni votre club sandwich, rabattez les bords de l'omelette à l'intérieur du sandwich et refermez-le. Découpez le club sandwich en triangle pour plus de facilité lors de la dégustation.

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

 **04 342 23 49**

Baobab RESTAURANT

Chez Ivie & Jacky

Cuisine africaine
revisitée



Rue du Palais 60
4000 Liège



04 234 23 70
04 77 79 84 33

Mouches, moucherons : l'astuce toute simple pour les éloigner de la cuisine

Il n'est pas rare de voir des moucherons voler au-dessus des corbeilles de fruits mais aussi près des poubelles dans votre cuisine. Et tout le monde s'accordera pour dire que ce n'est pas très agréable. S'il existe différentes techniques efficaces pour les éloigner, Femme Actuelle en a repéré une nouvelle. Avec ce simple objet du quotidien, vous ne les reverrez pas de si tôt.

Marre des mouches ? Voici l'astuce repérée sur les réseaux pour les éloigner de votre cuisine. Avec les beaux jours, les petites bêtes sont de sorties. C'est le cas notamment des moucherons qui envahissent notre intérieur. Dans la cuisine, ils apprécient les corbeilles de fruits et les poubelles pleines de débris alimentaires. Heureusement, pour s'en débarrasser, une astuce toute bête existe.

Inutile de sortir les bombes et autres pièges pour tuer ces petites bêtes. Il suffit d'utiliser un bouchon en liège, comme l'explique koraii__ sur Instagram. Mais attention à ne pas vous faire avoir. "De plus en plus de bouchons sont en matières synthétiques", fait savoir Koraii__ sur son post. Utilisez donc uniquement des bouchons en liège naturel car lorsqu'ils sont synthétiques, les bouchons sont inutiles face aux moucherons

3 autres astuces pour se débarrasser des moucherons

Le liège est très utile pour repousser les moucherons simplement et surtout naturellement. Mais il existe d'autres astuces naturelles pour chasser les moucherons. Tout comme le liège, l'ail et les clous de girofle dégagent une odeur que ces petites bêtes détestent. Vous pouvez donc également disposer quelques gousses d'ails écrasées ou des clous de girofle dans votre corbeille à fruits ou dans vos pots de fleurs. Et oui car les moucherons ne vont pas seulement sur la nourriture, ils s'installent également sur vos plantes. Dans ce cas, vous pouvez aussi vaporiser un mélange d'une cuillère à soupe de savon noir, d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'un litre d'eau, sur vos plantes.



Café le Ballon



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

Soirées à thème le week-end



Fricassée le dimanche matin

Café le Ballon , rue de Herve, 57 à Grivegnée

Monte Cassino

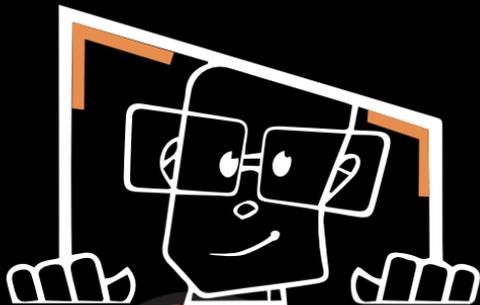
Restaurant Italien

LES SAVEURS ITALIENNES À 2 PAS DE CHEZ VOUS !



Rue de Herve 63 - Grivegnée

04/341 11 69



**Moi
et mes
lunettes**



Opicien Chênée



**MONTURES ET VERRES DE QUALITÉ
EXAMEN DE VUE**

**-25%
VARILUX
CONFORT**

**MONTURES
-15% ou 1+1**

**EXAMEN DE
VUE GRATUIT**

**DÉCOUVREZ LA GAMME MML
TOUT COMPRIS À PRIX FIXE**

Montures
& unifocales

99€

249€

Montures
& multifocales

SANS SUPPLÉMENT DE PRIX
Teinte/Anti rayures/Effet selis
Sélection de monture en magasin. Profil ou binome

* voir cdts en magasin

RUE DE L'ÉGLISE 6 À CHÊNÉE



Stéphane Urbain

04 361 25 00

0473 714 863

 moietmeslunettes@gmail.com

Le lundi sur rendez-vous
mardi au vendredi 10h à 13h & 14h à 18h
samedi 10h à 15h
dimanche sur rendez-vous

Audrey

Mon Parfumerie Mon Institut

Retrouvez la globalité
de nos Soins et leurs tarifs.



Vos Soins Préférés en Institut

Épilation définitive au laser



Soin visage OxyGeneo



Douche bronzante Spraytan



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

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

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

* Sur
présentation
de ce bon

-10%

sur 1 soir en institut



CADEAU **-5 €**
Sur vos achats

* Minimum 40€
Sur présentation de ce bon

RIONS



LE POST-IT

Un homme rentre chez lui (épuisé) après sa journée de travail.

Il est seul, sa femme n'est pas encore rentrée.

Il décide donc de profiter de cet instant de sérénité pour s'offrir une petite bière bien fraîche.

En allant à la cuisine il remarque un Post-it sur le lave-vaisselle :

« Je suis propre mais pas vidé... »

Le mari s'exécute et range la vaisselle, boit sa bière d'un trait, avale une rondelle de saucisson sans s'étrangler avec la peau, court à la salle de bain, se déshabille vite vite, se douche rapidos, se rend dans la chambre, se colle le Post-it sur le front puis se couche en attendant le retour de sa femme chérie...

MIRACLE À LOURDES

Trois malades font le pèlerinage annuel de Lourdes.

Le premier, muet, plonge dans la piscine et ressort en criant :

« Miracle je parle. Loué soit Dieu, louée soit Marie ! »

Le second, aveugle, se précipite vers la piscine, se prend les pieds dans la margelle et tombe dedans.

Il émerge de l'eau en criant :

« Miracle je vois. Loué soit Dieu, louée soit Marie ! »

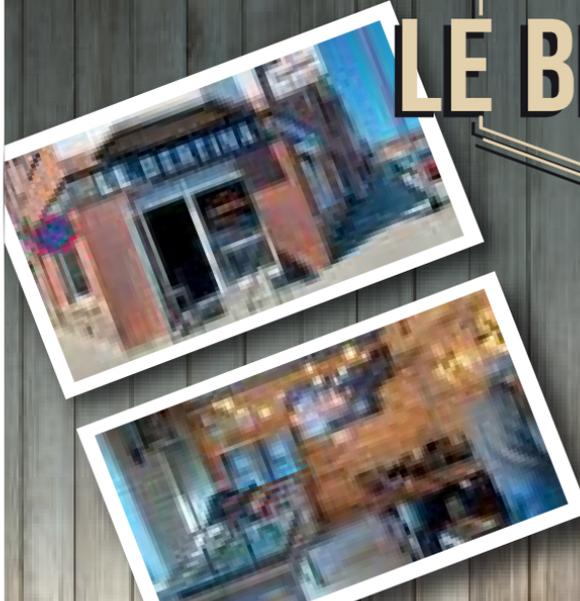
Le troisième, paraplégique, se précipite dans la piscine avec son fauteuil.

Et, oh miracle, il en ressort avec quatre pneus neufs.





LE BERTINA



LE BERTINA GRIVEGNÉE
RUE DE HERVE, 159

caramazzatanino17@gmail.com

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

DEPUIS 1897

Une entreprise
familiale



Philippe Debruge

HALLE DE L'ARTISAN

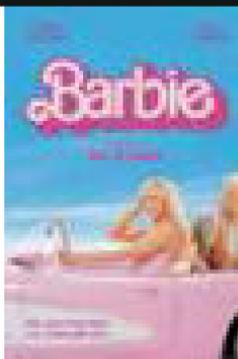


 Rue de l'Église 14
4032 Liège
 **04 263 63 82**
 info@debruge.be

*Visitez notre
boutique
en ligne*



À l'affiche sur Liège



A Barbie Land, vous êtes un être parfait dans un monde parfait. Sauf si vous êtes en crise existentielle, ou si vous êtes Ken.



Depuis qu'il a renoncé à sa vie d'assassin au service du gouvernement, Robert McCall peine à faire la paix avec ses démons du passé et trouve un étrange réconfort en défendant les opprimés. Alors qu'il a trouvé son havre de paix dans le sud de l'Italie, il découvre que ses amis sont sous le contrôle de la mafia locale. Quand les événements prennent une tournure mortelle, McCall sait ce qu'il doit faire : protéger ses amis en s'attaquant à la mafia.



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



Dans la ville d'Element City, le feu, l'eau, la terre et l'air vivent dans la plus parfaite harmonie. C'est ici que résident Flam, une jeune femme intrépide et vive d'esprit, au caractère bien trempé, et Flack, un garçon sentimental et amusant, plutôt suiveur dans l'âme. L'amitié qu'ils se portent remet en question les croyances de Flam sur le monde dans lequel ils vivent...



RESTAURANT GREC

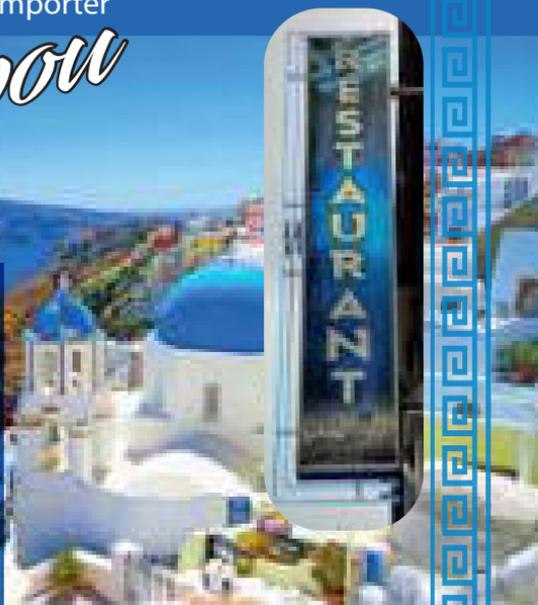
Repas sur place · Vente à emporter

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**



RESTAURANT

Le petit bistroquet

JF Farina

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

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



Le Petit Bistroquet

📍 Rue du Gravier 45
4032 Chênée

Rétention d'eau : comment dégonfler rapidement (et naturellement) ?

Résultat d'une accumulation d'eau dans les cuisses, les jambes ou encore le ventre, la rétention d'eau peut provoquer des gonflements, ou œdèmes, qui s'avèrent parfois gênants ou inesthétiques. Voici des astuces naturelles (et surtout efficaces) pour dégonfler rapidement.

Il fait (très) chaud et vous sentez que vous gonflez ? Vous faites peut être de la rétention d'eau. Phénomène particulièrement présente chez la femme (50% de la population féminine est concernée), la rétention d'eau correspond à l'accumulation d'eau dans les tissus de l'organisme. En règle générale, le corps humain se compose en moyenne à 65% d'eau. Et si elle est essentielle au bon fonctionnement des organes (l'efficacité du cerveau, en particulier), la quantité d'eau dans l'organisme est régulée en permanence, notamment par les reins qui sont chargés d'éliminer l'excès de liquide à travers les urines.

Oui mais voilà : certains soucis de santé (principalement : l'insuffisance veineuse, un souci essentiellement féminin) peuvent nuire à cet équilibre et favoriser une accumulation excessive d'eau dans l'organisme – on parle de rétention d'eau. La rétention d'eau a également d'autres facteurs connus : une alimentation trop riche en sel, une immobilité prolongée ou encore un déséquilibre hormonal.

La rétention d'eau se manifeste généralement par un gonflement temporaire d'une ou de plusieurs parties du corps – on parle d'œdèmes. Ces œdèmes apparaissent plutôt au niveau des pieds, des chevilles et des mollets en raison de la gravité. Heureusement, il existe plusieurs solutions naturelles pour diminuer la rétention d'eau : les voici.

Infusions, huiles essentielles... Comment réduire efficacement la rétention d'eau ? Solution contre la rétention d'eau : un bain au lierre veinotonique Vous avez l'impression que vos jambes sont lourdes et vous présentez une cellulite aqueuse ? Tentez un bain au lierre grim pant : cette plante médicinale (que l'on n'utilise pas par voie interne à cause d'une certaine toxicité, liée à la présence de molécules hémolytiques) possède des propriétés circulatoires. En effet, cette plante (qui pousse un peu partout en France) est vasoconstrictrice, veinotonique et anti-œdémateuse grâce à son hédérine et à ses saponosides.



Le Sinatra



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



Pizzeria COME À CASA



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



Rue de l'église 32
4032 Liège

☎
04 266 07 47

🌐
malwinders35@gmail.com

Le rendez-vous chez Pascal



du dimanche

Sur la Batte

- Champignons farcis
- Calamars frits
- Assiette pita grecque
garnie
- Crustacés frais
- Grillades
- ...



☎ 0479 62 25 37

«Triangulation» : la pratique toxique qui peut nuire aux relations amoureuses

Vous avez tendance à faire appel à une tierce personne pour vous aider à résoudre un conflit avec votre partenaire ? Cette pratique a désormais un nom : la "triangulation". Et elle pourrait nuire à vos relations, voici pourquoi.

Il vous arrive de vous disputer avec votre partenaire ? Jusque là, rien d'inquiétant, car les désaccords font partie de la vie d'un couple. Si la communication est bien souvent la clé pour résoudre un conflit, l'intervention d'une tierce personne peut également aider dans certains cas. Il est alors possible de faire appel à un professionnel, mais aussi à un proche. Or, qu'il s'agisse d'un ami ou d'un collègue de travail, cette initiative, appelée la "triangulation", ne serait pas toujours la meilleure des solutions, selon certains experts. Pour elle, la triangulation serait donc une fausse bonne idée, puisque cela ne ferait qu'illustrer le fait que le couple "a du mal à communiquer efficacement". De plus, cette pratique serait davantage privilégiée dans le but qu'une tierce personne puisse vous donner raison, plutôt que pour ouvrir la voie à une véritable amélioration.

Ainsi, il voudrait mieux demander l'aide d'un professionnel afin d'obtenir un avis extérieur, mais surtout objectif.

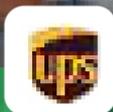
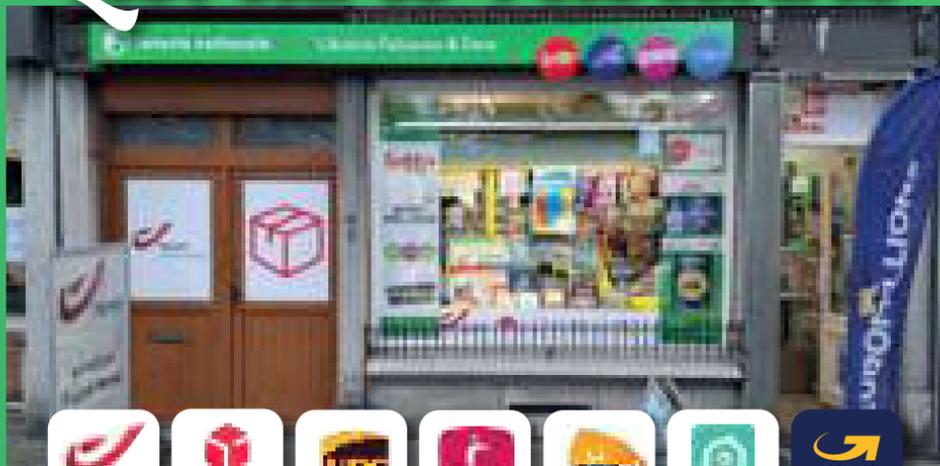
Comment se réconcilier après une dispute ?

Selon elle, un conflit n'a pas forcément besoin "d'être résolu immédiatement". Si vous ne parvenez pas à trouver de porte de sortie, elle conseille donc de faire "une pause dans la discussion", afin de pouvoir réfléchir calmement. Enfin, rappelez-vous que les désaccords, aussi désagréables soient-ils, sont inévitables dans une relation ! Pour Neil Wilkie, ils pourraient même "être sains".

Dans un article publié par le magazine Forbes, le psychologue Mark Travers a livré trois étapes pour se réconcilier après une dispute : analyser le conflit, partager des moments de rire et avoir des petites attentions envers l'autre. Si vous en ressentez malgré tout le besoin, n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un expert pour désamorcer la situation.



Librairie Fabienne



Rue de l'Eglise, 74 à 4032 Chênée

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

La vie
est un mauvais
quart d'heure
composé de
moments
délicieux.

Oscar Wilde

CARROSSERIE **FRANSEN**
& **FILS**

CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉÉ TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransen.be

094 226 62 70

Rue A. Franssen, 104 - 4420 St-Nicolas

RIONS



CINQ MINUTES CHRONO

Madeleine interpelle son mari :

- Je descends chez la voisine lui emprunter un peu de farine...
J'en ai pour cinq minutes !

- D'accord, chérie ! répond le mari.

- En attendant, sois gentil d'arroser le gigot toutes les demi-heures...

DRÔLE DE BRUIT (VERSION COUPE DU MONDE BRÉSIL 2014)

Une femme rentre chez elle et entend un drôle de bruit provenant de la chambre de sa fille. Elle ouvre la porte et surprend sa fille avec un vibromasseur. Elle lui demande :

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

Sa fille lui répond alors :

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

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

Elle répond :

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

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

Sa femme lui demande alors :

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

Son époux répond :

«Je regarde la coupe du monde de foot avec mon gendre... »





- By Tim -



Nous participons
au
Resto Days
28ème édition
6 - 22 Octobre
2023



Au gré des Saisons

📍 Place du Roi Albert 12
4130 Tilff.

☎ 04 378 20 16

info@augredessaisons.org

📘 Au gré des saisons

Cheveux fins : l'astuce d'une experte pour leur donner du volume naturellement et facilement

Pour redonner un peu de volume naturellement à vos cheveux fins sans forcément passer par la case coiffeur, découvrez l'astuce de coiffeur à réaliser chez vous, en toute simplicité.

Avoir des cheveux fins est courant, et cette particularité peut être causée par différents facteurs. Si la génétique joue un grand rôle, une perte de cheveux soudaine peut également aggraver cette condition. Quoi qu'il en soit, peu importe la cause, l'objectif est souvent le même : apporter du volume à ses cheveux. Produits en tout genre, nouvelles coiffures à n'en plus finir... Si vous avez déjà testé de nombreuses astuces pour donner du volume à vos cheveux fins et que vos efforts ne payent toujours pas, peut-être reste-t-il encore un espoir.

Si certaines personnes optent pour le choix d'une nouvelle coupe de cheveux volumisante, comme la momager crop ou la curve cut, tout le monde n'a pas forcément envie de passer par la case coiffeur. Pour cela, pas de panique, il existe toujours des gestes à effectuer chez soi. Et si vous pensiez avoir déjà tout essayé, attendez de découvrir cette astuce ! Dans les colonnes du magazine anglais Heat World, Hannah Gaboard, trichologue, a partagé une astuce pour redonner du volume aux cheveux fins en partant directement du cuir chevelu. En effet, selon l'experte, il faudrait effectuer un massage du cuir chevelu, un geste trop souvent oublié, mais qui serait on ne peut plus bénéfique pour les cheveux.

Massage du cuir chevelu : l'astuce naturelle pour redonner du volume aux cheveux fins

"Je recommanderais toujours de masser les produits utilisés sur le cuir chevelu, pour stimuler la pousse des cheveux", explique Hanna Gaboard. "J'adore utiliser un masseur de cuir chevelu et je conseille d'appliquer un soin dessus au préalable", ajoute-t-elle. Mais pourquoi le massage du cuir chevelu fonctionnerait-il sur les cheveux fins ? Sur son compte Instagram, l'experte a publié une photo résumant rapidement les bienfaits de cette pratique sur les cheveux :

- Stimulation du cuir chevelu, en encourageant la circulation sanguine, ce qui favorise la pousse des cheveux.
- Élimination de l'accumulation de produits, pour débarrasser les pores du cuir chevelu des saletés accumulées et des restes de produits accumulés.
- Antioxydation, en protégeant les cheveux des dommages causés par les radicaux libres, tout en revigorant les cellules.
- Dernier et pas des moindres : la relaxation, favorisant la beauté des cheveux.



Le palmier d'Orient

Restaurant spécialités
couscous tajines

**GRILLADES
ET CUISINE FRANÇAISE
AVEC TERRASSE**

Place du roi Albert 13
4130 Tilff

Situe sur la place de Tilff
en face de l'église



Tél : 04/388 12 56





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

**LA DERNIÈRE DROGUERIE:
« À L'ANCIENNE »
DE LIEGE**



- DROGUERIE
- PEINTURE
- REVÊTEMENTS DE SOLS
- STORES



OUVERT
du mardi au samedi
de 9h30 à 17h30



Rue Saint-Gilles 14, 4000 Liège

☎ 04 222 44 94
0495/79.63.75

Inflation :

Quantités rationnées, marques discount, privation, ces mères qui culpabilisent de changer l'alimentation de leurs enfants

Face à l'envolée des prix, les ménages sont contraints d'opérer des choix stratégiques pour subvenir à leurs besoins, notamment alimentaires.

Moins de viande, réduction des portions, privation, ces mères de famille nous racontent les dilemmes auxquels elles sont confrontées pour nourrir leurs enfants.

Elle n'en finit pas de grimper. Depuis plus d'un an, l'inflation s'attaque au porte-monnaie des Français, enregistrant une hausse annuelle record de 6,3%, selon l'Insee. D'après les estimations dévoilées par l'institut national de statistiques, c'est le rayon alimentaire qui devrait être le plus impacté les prochains mois, avec un pic prévu au début de l'été à 15,5%, contre 14,8% en février dernier. Face à cette flambée des prix, de plus en plus de ménages peinent à boucler leurs fins de mois. Calculs au centime près, traque des promotions, réduction des petits plaisirs, se nourrir est devenu un défi du quotidien pour ces mères de famille.

1. Des choix alimentaires stratégiques pour faire face à l'inflation

D'après un rapport du Secours catholique dévoilé en novembre 2022, près de la moitié des foyers accueillis par l'association (48%) disposent de moins de 5 euros par jour et par personne, après le paiement des factures. Dans ce contexte d'inflation, Julie, mère au foyer de 43 ans, a dû totalement repenser son budget alimentation. Pour cette maman de quatre enfants âgés de 3 à 12 ans, tout est désormais calculé au centime près. "Quand je ne fais pas les grosses courses de la semaine chez Aldi, je regarde sur le site de Leader Price qui propose de belles offres avec des bons de réduction", explique-t-elle. En un an, son ticket de caisse s'est nettement alourdi, malgré les privations quotidiennes. "Mon budget alimentation avoisine désormais les 800 euros et peut monter jusqu'à 1000 euros par mois alors que je me prive pas mal. L'an dernier, il représentait 700 euros sans les privations", constate-t-elle avec amertume.

Pour rentrer dans ses frais, Julie a réduit les petits plaisirs, n'achète plus de boissons sucrées ni de gâteaux industriels pour le goûter de ses enfants "qui n'étaient de toute façon pas bons pour la santé" et privilégie les collations plus économiques, comme du pain avec un peu de beurre et de confiture.



Mister Matelas

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



**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



ENTERREMENT DE LA BELLE-MÈRE

Un américain part en vacances en Israël avec sa femme et sa belle mère.

Pendant le séjour, la belle mère décède. Les pompes funèbres indiquent à l'américain et sa femme qu'un rapatriement coûte 5000 dollars alors que l'enterrement sur place coûte 100 dollars.

L'américain opte sans hésiter pour le rapatriement.

Les pompes funèbres insistent et indiquent que le prix inclut une cérémonie en grande pompe.

L'américain ne change pas d'avis.

Une fois dans leur hôtel, sa femme s'adresse à lui :

« Chéri, je suis contente que tu aies choisi le rapatriement le plus onéreux, c'est vraiment une marque d'amour pour maman ! »

Son mari lui rétorque :

« Ici, ils ont enterré un certain Jésus il y a 2000 ans et il est revenu 3 jours après sur terre : je ne voulais prendre aucun risque avec ta mère !!! »...

MAMIE ET PAPI

C'est l'histoire d'une petite mamie qui, à la campagne, est sur son lit gravement malade.

Le médecin de la ville vient la voir et l'ausculte.

Le Papi attend dans le séjour. Le médecin sort après de très longues minutes et lui dit :

- Votre femme est dans un état comateux !

Le Papi qui n'a pas bien compris, rentre dans la chambre de sa promise. La mamie lui demande :

- qu'ek ksé ty qui la dit l'docteu à mon sujet ?

- Oh ché pas trop... il a dit k'tes dans un état comme ma queue..., répond le Papi !

- Non di dju, non di dju !?! s'exclame la mamie..., bin j'suis pas prêt' d'me lever alors !!!

RESTAURANT



Namaste India

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



Profitez de notre
sommptueuse terrasse
en été !



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

Rue du Plan Incliné, 115
4000 Liège

☎ **04/233.48.85**

Pour vos
commandes
à emporter :
Téléchargez
notre
application



Les prisons belges n'ont jamais été si remplies

Le Conseil central de surveillance pénitentiaire (CCSP) a épinglé mardi lors de la présentation de son rapport annuel 2022 l'impact de la surpopulation carcérale sur les droits des personnes détenues

Selon l'organe de contrôle, en 2022, la population pénitentiaire a atteint des sommets jamais franchis jusqu'ici dans les prisons belges. Le nombre moyen de personnes détenues dans les 35 prisons surveillées était l'an dernier était de 11.302, tandis que la capacité moyenne des prisons est de 9.641 personnes. Le taux moyen de surpopulation atteignait donc les 17%.

Cette surpopulation affecte gravement les conditions de détention, porte atteinte à la dignité et aux droits des personnes détenues, pointe le CCSP.

Conditions indignes

S'appuyant sur les observations faites par les commissions de surveillance, le Conseil cite les conditions matérielles indignes, parmi lesquelles les

matelas au sol au nombre de 82 à 248 dans les prisons surveillées, le manque d'intimité et d'hygiène, la

réduction du temps passé à l'air libre, l'accès restreint aux soins médicaux ou encore la pression exercée sur le personnel pénitentiaire.

Il évoque aussi l'insécurité, la difficulté de maintenir des contacts avec l'extérieur, la réinsertion rendue plus compliquée, l'aggravation des problèmes psychologiques, ainsi que l'augmentation des suicides et tentatives de suicide.

Le CCSP recommande de prendre des mesures appropriées et suffisantes pour mesurer et contrôler la croissance de la population carcérale et garantir des conditions de détention humaines et dignes aux personnes privées de liberté. Il demande aussi que des mesures soient prises en concertation avec les acteurs concernés pour encourager le recours aux sanctions non-privatives de liberté. Il plaide enfin pour une sensibilisation des juges et des procureurs au rôle qu'ils ont à jouer dans la surpopulation carcérale.





prïnk

«Bonjour, je suis le spécialiste
du magasin Prink de LIEGE»

1 rue de Serbie
LIEGE
TÉLÉPHONE 04/277.70.70
EMAIL liege.guillemins@prink.be

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI 09:30 - 12:30/13:00 - 18:00
MARDI 10:00 - 12:30/13:00 - 18:00
MERCREDI 10:00 - 12:30/13:00 - 18:00
JEUDI 10:00 - 12:30/13:00 - 18:00
VENDREDI 10:00 - 12:30/13:00 - 18:30
SAMEDI 10:00 - 12:30/13:00 - 18:00
DIMANCHE FERMÉ



-cartouches et consommables pour imprimantes
-Vente & réparation d'imprimantes (lazer/jet d'encre)
-Cachets (tampon) -Service d'impression digitale



Le Mémorial
a été repris par
Mr.
Antoine
Xheneumont



Ouvert tous les jours
de 9h à ...

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



Soupe glacée betterave & cerises

INGRÉDIENTS

- 350 g de betteraves cuites
- 250 g de cerises dénoyautées
- 1 petit concombre
- 3 oignons tiges frais
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de xérès et quelques gouttes
- Pour le dressage
- 70 g de ricotta
- pluches de cerfeuil
- baies roses

PRÉPARATION

Épluchez les betteraves et coupez-les en petits morceaux. Faites de même avec le concombre. Ôtez les radicelles et hachez grossièrement les oignons et leurs tiges vertes.

Mixez dans le bol d'un blender les morceaux de betteraves et de concombre, les oignons hachés, 150 g de cerises dénoyautées, puis ajoutez 1/2 l d'eau très froide et le vinaigre. Salez et poivrez selon votre goût. La consistance doit s'approcher de celle d'un velouté. Ajoutez un peu d'eau froide si besoin, rectifiez l'assaisonnement. Réservez 1 h au frais.

Dénoyautez le reste des cerises et coupez-les en deux. Lorsque la soupe est bien fraîche, dressez dans une grande soupière ou des bols individuels. Ajoutez les cerises et des quenelles de ricotta. Versez quelques gouttes de vinaigre de Xérès, parsemez de pluches de cerfeuil et de quelques baies roses.

Le Boudoir

SALON DE BEAUTE

Votre nouvel espace temps à découvrir

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

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



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

STATION DU PNEU



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



**BON POUR UNE
GÉOMÉTRIE AVANT**
À : 50€ validité 2023



Joaquim Beldroegas
☎️ 04 264 33 27

📍 **Bd Gustave Kleyer 87
4000 LIEGE**

🌐 **pneus_liege@hotmail.com**

LA VOITURE AUTONOME (SANS VOLANT) DE GOOGLE SEMBLE PRESQUE PRÊTE



Waymo, la filiale d'Alphabet, commence à montrer son premier robotaxi en public : il est développé en collaboration avec Geely.

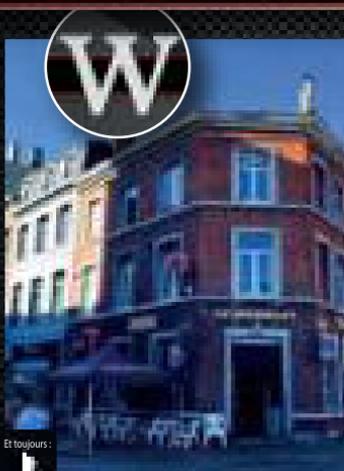
Après le Chrysler Pacifica et le Jaguar i-Pace, voici le premier robotaxi entièrement développé par Waymo, la société du groupe Alphabet dédiée à la conduite autonome. Il a un look futuriste, cinq sièges et à l'intérieur se trouve tout ce dont vous avez besoin pour voyager confortablement. Sauf le volant.

Le nouveau taxi qui n'a pas de volant et est évidemment électrique. Il a été développé en collaboration avec Geely et plus précisément avec la marque Zeekr, qui s'est occupée du développement de toute la partie technique du véhicule, tandis que les lignes de la carrosserie ont été dessinées en Suède.

PRATIQUE ET MINIMAL

Les formes extérieures rappellent l'univers des monospaces, es différents composants du système Waymo Driver étant insérés dans la carrosserie de manière plus "naturelle" que sur le Pacifica et l'i-Pace. À l'extérieur, ce qui frappe, ce sont les doubles portes coulissantes, qui facilitent l'accès à bord pour les personnes assises à l'avant et à l'arrière.

LE WEMBLEY



Et toujours :



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

Michel Dachelet
"Plumé"

VOUS PROPOSE AUSSI
DES VINS SÉDUISANTS !



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

📍 rue fabry 2, Liège
☎️ 0470 85 95 21



Réservez dès à présent votre
Choucroute Du 1 janvier 2024



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

Rue des Guillemins 119 - Liège
☎️ 04 233 25 00





D'après une scientifique, les gens qui préfèrent les chats sont plus intelligents!

Une professeure de psychologie à l'Université Carroll, dans le Wisconsin, affirme que les gens ayant des chats sont plus intelligents que ceux qui adoptent plutôt des chiens!

Denise Guastello a mené une étude auprès de 600 étudiants. Elle en est venue à la conclusion que les amoureux des chiens seraient plus énergiques et extravertis, mais également, plus conformistes. Les amoureux des petits félins, pour leur part, seraient plus introvertis, plus ouverts d'esprit ainsi que plus sensibles. De plus, ils auraient tendance à être opportunistes, au lieu de suivre les règles.

Elle est arrivée à ce résultat en demandant aux participants de son étude de déterminer s'ils étaient plus « chats » ou plus « chiens ». Ensuite, ces personnes devaient énumérer les traits de personnalité qu'ils estimaient chez leur animal favori. En dernier lieu, les participants devaient répondre à une série de questions visant à évaluer leur personnalité. Et il s'est avéré que les amoureux des chats ont obtenu de meilleurs résultats lors des tests d'intelligence.

60% des 600 participants se voyaient comme des amoureux des chiens, alors que seulement 11% donnaient leur cœur aux chats. Les autres participants disaient autant les pitous que les minous.

D'après les résultats de l'étude, les gens de l'équipe « chiens » ont tendance à apprécier la compagnie de leur ami, alors que les personnes qui préfèrent les chats recherchent en premier lieu l'affection que chez leur animal de compagnie.

Denise Guastello affirme également que les humains ont tendance à adopter un animal qui leur ressemble. Par exemple, le chat est vu comme étant un animal indépendant et affectueux.

Parmi les facteurs qui contribuent à associer différents types de personnalités soit aux chats ou aux chiens, il y a l'environnement qu'ils préfèrent. La professeure Guastello a présenté cet argument lors de la réunion annuelle de l'Association for Psychological Science.

D'après ses recherches, les individus qui aiment plus les chiens seraient plus vifs, ayant tendance à adopter les comportements de leur animal favori, qui aiment être à l'extérieur et sont très sociaux. Les propriétaires de chats se sentiraient bien à la maison, puisque leur animal n'a pas besoin d'être promené quotidiennement.

Cependant, on doit tenir compte du fait que l'étude en question a été effectuée chez des étudiants universitaires seulement, les résultats ne s'appliquent pas automatiquement aux autres groupes d'âge.



TGV *Taverne*

RESTAURATION À TOUTE HEURE



RUE DES GUILLEMINS 110,
4000 LIÈGE

☎ 04 254 25 95

OUVERT 7/7 24H/24H

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai

Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



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

Polestar 6 :

future roadster électrique et
déjà en précommande



Polestar met en production son concept-car O2. 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'O2, 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 collé. Tout comme le Polestar 5, elle sera dotée d'une architecture électrique de 800 volts, ce qui devrait permettre une puissante recharge rapide. Les Suédois visent une autonomie de plus de 500 kilomètres.

Deux moteurs électriques

Pour le groupe motopropulseur, Polestar s'appuie sur deux moteurs électriques, qui envoient un maximum de 884 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.



Nous organisons pour vous :

Rue Adophe Renson 90
Saint-Nicolas

04 224 48 48
contact@primavera1985.be

Café des Bons Buveurs



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

LE QG BRASSERIE



Rue Saint-Nicolas 427
4420 Saint-Nicolas



Ceylan Butik

Tesettür Giyim

BOUTIQUE CEYLAN
Rue de Montegnée 1d
4420 Saint-Nicolas

du lundi au samedi
de 10h à 18h
fermé le dimanche.



Contre ce bon :

20€

DE REDUCTION !

à l'achat de 100 €
sur les
robes de soirée



LE GEOFFREY



Rue St Nicolas 309 à 4000 Liège

☎ 0485 38 38 57

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



Oba

RESTAURANT - GRILLADES



Rue Saint Nicolas 558
4000 Liège

☎ 04 235 75 00

