

NEW

N° 538 janvier - février 2025

MÉTRO

Liège - Depuis 1977



EDITO

Le carnaval, c'est le besoin de s'amuser !

Depuis très longtemps, en Egypte d'abord, puis en Grèce et en Italie, dans toute l'Europe ensuite, des festivités étaient organisées à l'approche du printemps.

Le déguisement, la danse, le festin faisaient partie des réjouissances. Le carnaval est surtout le temps de la mascarade. Les masques, les maquillages et les tatouages étaient employés à des fins magiques ou religieuses. Autrefois, la plupart des hommes cultivaient la terre. Ils croyaient que si les morts revenaient, les récoltes seraient meilleures ; Ils croyaient aussi que dans le monde des morts, tout était l'inverse des vivants ; les gens mettaient alors un masque pour attirer les esprits des morts.

Le carnaval, c'est aussi le besoin de s'amuser, d'oublier durant un certain temps les soucis de tous les jours



Éditeur responsable : New Métro srl



magwallonie@gmail.com



MAG Wallonie

Radio⁺

en fm 106.1

dab⁺
bloc 12 B



LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be



soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



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



0489/39.38.20
04/225.26.36

ROCOURT

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

LIÈGE CENTRE VILLE

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



LIÈGE BURENVILLE

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

LIÈGE FORGEUR

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

RIONS



UNE AFFAIRE LOUCHE

Un curé de campagne invite à dîner le chanoine du diocèse. Alors il met les petits plats dans les grands, demande à sa bonne de se surpasser, et sort le service en argent qu'il a hérité de sa mère.

Le dîner se déroule très bien. Mais, une fois le chanoine parti, le curé s'aperçoit que la louche a disparu.

« Un homme d'église de son rang ! il ne m'a tout de même pas volé ma louche en argent ! » pense-t-il.

Mais les jours passent et il se dit qu'après tout il s'agit d'une pièce trop importante pour qu'on puisse l'emporter par inadvertance. Alors il se décide à écrire la lettre suivante :

« Monsieur le chanoine, je ne dis pas que vous avez emporté ma louche en argent, je ne dis pas que vous ne l'avez pas emportée, mais si jamais vous l'aviez emportée, soyez assez aimable pour me la rendre. »

Trois jours plus tard, il reçoit la réponse :

« Monsieur le curé, je ne dis pas que vous couchez avec votre bonne, je ne dis pas que vous ne couchez pas avec votre bonne. Mais si vous dormiez dans votre lit, vous y auriez déjà retrouvé la louche que j'ai glissé entre les draps... »

LE PAUVRE MONSIEUR

Un petit garçon dit à son père :

- Papa, s'il te plaît, donne-moi deux euros pour un pauvre monsieur qui crie dans la rue...

- Bien sûr, fait le père. Et qu'est-ce qu'il crie ce pauvre monsieur ?

- « **Glaces !**
Deux parfums, deux euros ! »



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

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTRENEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

☎ **04 342 23 49**

Chats, chiens, de vrais compagnons !

Pourquoi aimons-nous tant nos animaux de compagnie ?



Année après année, notre attachement à l'égard des animaux de compagnie ne faiblit pas. Près de six foyers français sur dix en possèdent un. Au total, 15 millions de chats pour 7,6 millions de chiens vivent à nos côtés ! Une évolution qui s'accompagne d'un renforcement du lien qui unit les propriétaires à leurs fidèles compagnons. Pour répondre à ce besoin, y compris chez les plus âgés, un article de la proposition de loi Bien vieillir autorise les résidents d'Ehpad à emménager avec leur chien ou leur chat.

Nos animaux sont vus comme un membre de la famille

Longtemps considérés au regard du droit comme des biens meubles selon le Code Civil, les animaux sont depuis dix ans vus comme des êtres vivants doués de sensibilité. Selon un sondage (1), 68 % des possesseurs avouent ressentir un attachement profond envers leur animal, qu'ils considèrent comme un membre de leur famille. Depuis l'arrivée de Ubbly, son cavalier King Charles âgé de 12 mois, Delphine* a retrouvé le sourire. "Mon fils unique est en train de prendre son envol. La présence de ce petit chien adorable m'a redonné la pêche et aidé à franchir ce cap difficile", assure cette quinquagénaire. Dans un climat de plus en plus anxigène, chiens, chats, voire lapins ou hamsters constituent une manière de compenser un manque affectif, mais aussi un rempart contre l'isolement.

Un fort attachement à son animal de compagnie. La récente pandémie l'a mis en lumière. L'isolement né des confinements successifs et l'inquiétude liée à la crise sanitaire ont accentué la proximité entre les Français et leurs animaux familiers. "Plus le sentiment de solitude est fort, plus le besoin d'avoir un animal de compagnie se fait sentir, analyse Jessica Serra, éthologue (2). Aujourd'hui, ce lien d'attachement est renforcé sans doute par une plus grande proximité : le télétravail a créé un autre type de relation dans de nombreux foyers." Contrainte au travail à distance trois jours sur cinq par son entreprise, Françoise a décidé de se relancer dans l'aventure. Après avoir vécu six ans sans chat par fidélité à son précédent matou mort à l'âge de 14 ans, elle vit depuis deux ans avec Shiry. "Je passais en week-end chez une amie qui avait trois chatons à placer. Je suis repartie avec celle qui m'avait tapé dans l'œil dès la première minute."

Avoir un chien ou chat favorise les échanges humains

Quand Pauline rentre du collège, Vanitou, son épagneul tibétain se précipite dans ses bras en réclamant des caresses. Une soupape de décompression pour la jeune fille après sa journée. "La présence des animaux est une source de bonheur intense. Seuls ceux qui le vivent au quotidien peuvent le comprendre", affirme Jessica Serra. Par exemple, face à des adolescents repliés sur eux-mêmes, existe-t-il meilleurs médiateurs familiaux ? "Tu ne voudrais pas sortir Indy ?", "Tu penseras à donner des croquettes à Figaro ?". Autant de questions qui rompent le silence et facilitent la communication. Le fait de devoir s'en occuper, de s'en sentir responsable, empêche le repli sur soi et favorise le sentiment de se sentir utile. "L'animal joue un rôle de ciment dans la famille, mais surtout de catalyseur social, analyse Jessica Serra. Quand on promène son chien, il est très fréquent de parler avec d'autres propriétaires que l'on croise. Et quand on possède un chat, on sera plus enclin à toquer chez ses voisins pour leur demander de le garder en notre absence quand d'autres n'engagent jamais la conversation."

Les propriétaires d'animaux sont en meilleure santé

Les animaux se révèlent aussi un élément important de notre qualité de vie, de notre équilibre mental et de notre santé physique. Ainsi ils permettraient aux personnes seules de vieillir en meilleure santé. Le fait de vivre avec un chien ou un chat semble retarder le déclin de la mémoire et de nos capacités d'élocution, selon une étude récente étude chinoise (3). Ce n'est pas la première fois que des scientifiques démontrent l'intérêt d'avoir des animaux de compagnie. De nombreux chercheurs se sont intéressés à la question. Les études abondent : interagir avec des animaux est bénéfique pour la santé mentale mais aussi pour la santé physique à proprement parler. Des recherches en Australie et au Canada ont montré par exemple que les propriétaires de chien seraient en meilleure santé que le reste de la population et rendraient 15 à 20 % moins souvent visite à leur médecin.

La *Sacrée* Charlemagne

Une bière de caractère

Cette bière vous dévoilera sa robe blonde dorée et sa mousse crémeuse. Elle est à la fois corsée et douce pour vos papilles



☎ 0498/66 30 50

Bière artisanale non filtrée et refermentée en bouteille



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

Rue de Magnée 54-56
4610 Beyne-Heusay

Salvatore

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

Top 3 de nos voitures électriques compactes préférées

1. Renault 5 E-Tech electric

La Renault 5 E-Tech electric affiche un format on ne peut plus compact puisqu'elle ne mesure en effet que 3,92 m de long pour 1,77 m de large et 1,50 m de haut. Des dimensions qui ne l'empêchent cependant pas de pouvoir embarquer jusqu'à 5 passagers tout en conservant un volume de coffre évoluant de 326 à 1.106 l une fois sa banquette arrière rabattue. Le tout pour un prix de départ actuellement fixé à 27.900 € ! Et comme vous pouvez le lire dans notre essai, en plus d'être « plaisante à regarder, la Renault 5 E-Tech est également agréable à vivre grâce à son autonomie très correcte et amusante à conduire grâce à son bon châssis. » Mais il y a une dérivée de la petite Française qui est encore plus amusante à conduire que les autres : la (nettement) plus sportive Alpine A290 mesurant 3,99 m de long et développant jusqu'à 160 kW (220 ch) et 300 Nm !



2. Hyundai Inster Cross

Encore plus compacte que la Renault 5 E-Tech, le Hyundai Inster Cross mesure seulement 3,825 m de long pour 1,61 m de large et 1,575 m de haut ! Malheureusement, contrairement à la Française, cette petite Sud-Coréenne aux airs de baroudeur est une stricte 4 places... Elle profite en revanche d'une banquette arrière coulissante permettant de faire évoluer son volume de chargement de 280 l à 351 l. Sous son capot, ou plutôt sous son plancher, se cache une batterie de 49 kWh alimentant un moteur de 84,5 kW (115 ch) et 147 Nm. Cette association permet au Hyundai Inster Cross de revendiquer une autonomie maximale de 360 km, mais également d'abattre le 0 à 100 km/h en 10,6 s. Malheureusement, cette variante Cross n'est pas donnée avec un prix de départ fixé à 32.949 €. En revanche, Hyundai propose déjà une petite Inster pour un prix plancher de 24.490 €.



3. Citroën ë-C3

La Citroën ë-C3 est la seule voiture de notre classement à dépasser les 4 m de long, mais elle les dépasse de (vraiment) peu. La Française chevronnée mesure en effet 4,01 m de long, 1,76 m de large et 1,57 m de haut. Étonnamment, malgré sa taille, il ne s'agit pas forcément de la voiture la plus pratique de notre classement, à l'image de son coffre qui ne mesure que 310 l. Il s'agit en revanche d'une 5 places à bord de laquelle 4 adultes peuvent monter sans qu'aucun d'entre eux ne doive (trop) se serrer. La Citroën ë-C3 est animée par un moteur de 83 kW (113 ch) associé à une batterie de 44 kWh. Cette association lui permet d'atteindre 100 km/h en environ 11 s, une vitesse maximale de 135 km/h et une autonomie maximale de 320 km. Dans cette configuration, le prix de la Citroën ë-C3 débute à partir de 23.300 €, mais une seconde version disposant de seulement 200 km d'autonomie sera également disponible ultérieurement au tarif de 19.990 € !



O Brasserie - Restaurant MAGASIN

Centre commercial « Roua »
ave de Bauxelles 10/19
4940 Hognoul

 Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin



Ces petits trucs du quotidien qui nous agacent



Dans notre vie de tous les jours, nous sommes souvent confrontés à de petits désagréments qui, bien que mineurs, peuvent provoquer une irritation disproportionnée. Ces petites contrariétés semblent parfois prendre une importance démesurée. Ce phénomène, commun à beaucoup d'entre nous, soulève des questions sur notre rapport au stress quotidien et notre capacité à gérer les frustrations. Comprendre pourquoi ces détails nous agacent tant peut nous aider à mieux y faire face et à améliorer notre bien-être au quotidien. Mais juste râler, sans rien attendre en retour, cela fait du bien aussi !

Prendre les billets de train trois mois à l'avance pour les payer moins cher !

Mais prévoir en octobre qu'on aura envie de monter au troisième étage de la Tour Eiffel, le deuxième dimanche de janvier... Là, je dis non ! Ras-le-bol de passer mon temps présent à préparer le futur. "Avez-vous réservé ?" Dans les musées, les expos... Ils n'ont que cette phrase à la bouche. La spontanéité, on en fait quoi ? Et les imprévus : les copains de passage, la gastro fulgurant... ? Car, ces billets sont, en plus, "non modifiables, non échangeables, non remboursables".

A quoi ça sert de mettre de l'anglais partout ?

Click & collect, black friday, early booking, french days... Comme si tout le monde était bilingue. Alors que, pour certains, c'est du chinois. Même La Poste s'y met avec ses pickup stations, tout simplement des casiers automatiques. Mais la révolte gronde : ça énerve aussi l'Académie française. Dans leur viseur, les villes et régions adeptes des formules british comme "My Loire

Valley", "Sarthe Me Up" ou bien "Of Course Le Mans", aux accents faussement branchés voire carrément snobs.

Comment, vous n'avez pas ma peinture ?

On parle souvent des corps qui sortent de la norme, en oubliant la base : les pieds ! "Pour trouver des baskets, pas de problème, s'indigne ma collègue Emmanuelle. Mais dès qu'il s'agit de souliers de fille, c'est la galère. A tel point que, pendant longtemps, j'ai porté du 41 alors que je chausse plus certainement du 42 voire du 42,5". Avis aux chausseurs, il est temps de changer de dimension. Surtout avec la génération qui arrive : ma fille, à 6 ans, chausse déjà du... 33 !

Je suis au bord du burn-out parental et je devrais prendre du temps pour moi ! Mais quand ?

Les spécialistes du bonheur le clament haut et fort. Pour être heureuses, les mères doivent s'accorder davantage de pauses : lire, faire du sport... Des moments de détente à caser dans un agenda ultra-chargé et qui s'ajoute encore à une longue liste de choses à faire...

Qui n'est pas agacé par les groupes WhatsApp lève la main !

En cinq jours, j'ai reçu plus de cinquante messages, 78 smileys :, et 10 applaudissements sur le groupe "anniv (presque) surprise". Une conversation, qui s'ajoute aux groupes Whatsapp des vacances, de la cousinade, du cours de poterie... Preuve que je suis loin d'être la seule à râler : 58% des Français sont dérangés par le nombre de messages, d'après une étude menée en 2023* et bien nommée WhatsApp : l'enfer, c'est les autres ?



agr   par toutes les compagnies d'assurance

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

R. de Fragn  e, 165
4000 Liège

04.252.63.46

Fax: **04.253.42.62**

Mail : info@carrosseriealex.be



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

Chems Eddine

Cuisine Orientale & Française



LUNDI - MARDI
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00
MERCREDI - Fermé
JEUDI - VENDREDI
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00
SAMEDI
18h00 - 23h00
DIMANCHE
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00

Chau. de Tongres 312
4000 Liège (Rocourt)

04 239 08 00

Réservations:
resto.be



Takeaway

Qu'est-ce que le dark web ? et peut-on y atterrir sans le vouloir ?



Souvent associée à une image criminelle souterraine, le dark web n'est pas uniquement un repaire de sites pirates aux intentions malveillantes.

Son nom est souvent associé à l'image de hackers anonymes achetant des marchandises illégales ou piratant des données personnelles. Le réseau darknet, que l'on appelle aussi dark web, suscite beaucoup de fantasmes de par le secret qui l'entoure. Mais à bien y regarder, le dark web peut avoir d'autres utilisations bien plus vertueuses.

Qu'appelle-t-on le dark web ?

Le dark web correspond à une sous-section du réseau Internet qui n'est pas directement accessible par les moteurs de recherche traditionnels, comme Google, Qwant ou DuckDuckGo, que l'on qualifie de deep web. Si les sites du deep web (souvent des sites de données privées d'entreprises) sont accessibles simplement en rentrant l'adresse du site (et éventuellement un mot de passe) dans votre navigateur, le dark web est un réseau caché, inaccessible par les navigateurs comme Chrome, Firefox ou Opera. Le dark web nécessite en effet un navigateur permettant l'anonymat de ceux qui s'y connectent. Si le dark web souvent associé à des activités illégales, voire criminelles, s'y connecter n'est en soi pas illégal. Sa promesse d'anonymat en fait aussi un réseau essentiel pour les dissidents politiques dans les pays réprimant les oppositions politiques ou minorités.

Est-il possible d'atterrir sur le dark web sans le savoir ?

Contrairement au deep web, vous n'avez aucune chance d'atterrir sur le dark web si vous ne faites pas l'effort de le chercher. Pour entrer sur le réseau Darknet, il vous faudra déjà un navigateur habilité à y accéder. Le plus connu est sans doute Tor (abréviation de The Onion Router, en référence à la structure du réseau Internet semblable aux couches d'un oignon), auquel est souvent associé un VPN, un réseau privé virtuel permettant d'éviter le traçage de la connexion. Qui plus est, les adresses URL des sites du dark web fonctionnent très différemment de celles des sites traditionnels : souvent composées de mélanges de chiffres et de lettres aléatoires et d'extensions particulières (.onion par exemple), elles sont régulièrement modifiées par leurs administrateurs. Autant dire que tomber sur le dark web par hasard est impossible.



Taverne LE GALOPIN



TAVERNE
LE GALOPIN



PLAT DU JOUR

14,50€



☎ **04/254.16.00**
0495/78.65.04

CUISINE NON STOP
Sauf jeudi (jusque 14 h)



10, rue des Guillemins à 4000 LIEGE



La Belgique parmi les pays les plus sujets aux escroqueries en ligne



Une nouvelle étude réalisée par BrokerChooser met en évidence l'augmentation surprenante des escroqueries à l'investissement en ligne ciblant l'Europe.

Pour découvrir quels pays sont les plus touchés, BrokerChooser a analysé les recherches Google dans 56 langues différentes de 30 000 entités frauduleuses connues. Au total, plus de 67 entités ont généré plus d'un million de recherches dans l'Union européenne au cours du premier semestre 2024. Ces résultats donnent aux régulateurs toutes les informations nécessaires pour mettre en place des mesures préventives.

L'Allemagne, la France, la Pologne, l'Italie et les Pays-Bas représentent à eux cinq 86,4 % du volume total de recherche au cours du premier semestre 2024. Cette concentration suggère que ces régions sont fortement ciblées par les arnaques en ligne.

Des escroqueries de plus en plus élaborées
La Belgique se classe neuvième des pays les plus sujets aux escroqueries en ligne. « Cette analyse sans précédent sert de signal d'alarme pour les régulateurs, les plateformes et les investisseurs : une action orchestrée est nécessaire entre les parties prenantes du secteur pour lutter efficacement contre les escroqueries à l'investissement », a déclaré Tibor Bedő, fondateur et PDG de BrokerChooser. « La sophistication de ces opérations frauduleuses exige une réponse tout aussi sophistiquée de la part du secteur des services financiers. »
Les escroqueries ne sont pas seulement de plus en plus nombreuses, mais aussi de plus en plus sophistiquées. De nombreuses entités

frauduleuses prétendent utiliser l'IA et d'autres technologies avancées, créant un faux sentiment de sécurité pour les investisseurs. Les crypto-monnaies restent l'actif le plus souvent annoncé, six des dix escroqueries les plus répandues mettant en avant les crypto-monnaies. Parmi les autres actifs promus par les escrocs figurent le forex, les contrats de différence (CFD), l'immobilier et les métaux précieux.

Comment lutter contre ?

Selon le rapport, les trois entités les plus fréquemment recherchées par les investisseurs européens sont :

Pour lutter contre ces escroqueries, BrokerChooser a plusieurs recommandations.

Intégrer des avertissements réglementaires : les principaux moteurs de recherche devraient afficher des indicateurs d'avertissement clairs pour les entités figurant sur les listes de surveillance réglementaires, afin de permettre aux utilisateurs de reconnaître les risques au premier coup d'œil.

Améliorer de l'examen des publicités numériques : l'analyse avancée des données peut être utilisée pour retracer les flux financiers qui se cachent derrière les publicités frauduleuses, ce qui permet d'identifier et de poursuivre plus efficacement les acteurs frauduleux.

Collaborer avec les fournisseurs d'hébergement : la suspension rapide des URL associées à des escroqueries confirmées pourrait perturber les opérations et empêcher d'autres victimes.

Créer des campagnes de sensibilisation : l'extension des listes réglementaires par des campagnes ciblées visant à informer le public amplifiera leur efficacité et créera un environnement d'investissement plus vigilant.

La Fontaine de Jade

C U I S I N E C H I N O I S E A U T H E N T I Q U E



Maison fondée
en 1985



Rue de L'ysser, 321
4430 Ans

☎ 04 246 49 72

info@lafontainedejade.com

www.lafontainedejade.com



SUDOKU

Solution p25



JEUX

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

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

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

Comment mieux dormir ?

Z
Z
Z



Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité. Il suffit souvent de respecter quelques règles pour retrouver le plaisir d'une bonne nuit. Activités et boissons à bannir, confort de la chambre... Suivez nos conseils pour retrouver un sommeil de qualité.

Évitez la caféine et la théine

Les fans de café vont être déçus, mieux vaut prendre son dernier expresso après le repas de midi. De même, concernant le thé et les boissons au cola, il est préférable de les arrêter après 16h. Il est en effet prouvé que la caféine rallonge le temps d'endormissement et raccourcit le temps de sommeil. A la place, buvez une tisane de plantes apaisantes (tilleul, verveine, camomille ou fleur d'oranger, mais aussi passiflore, valériane, aubépine et houblon), ou un verre de lait tiède qui exerce un effet sédatif.

Pas de sport le soir

L'activité sportive est excellente pour la santé, mais mieux vaut programmer son jogging, son cour de gymnastique ou sa séance de natation en matinée ou pendant la pause déjeuner plutôt que le soir. En effet, à partir de 19h, la température du corps commence à baisser, signe que l'organisme se prépare au repos. En augmentant le rythme cardiaque, la pratique sportive maintient une température corporelle plus élevée et réveille l'organisme, perturbant ainsi le rythme biologique. Si votre emploi du temps ne vous permet pas de pratiquer en journée, prenez une douche tiède, et attendez au moins 2 heures après la fin de votre séance pour aller au lit.

Dînez léger

Une digestion difficile contrarie le sommeil, alors évitez les dîners lourds avant de filer au lit. Proscrivez la viande rouge, les plats épicés. Préférez des crudités, du pain blanc, des pâtes, du poisson et des légumes, et tous les produits laitiers qui contiennent du tryptophane, un acide-aminé précurseur de la sérotonine, hormone de la tranquillité et de l'endormissement ! Enfin, dînez le plus tôt possible (dans l'idéal, deux heures avant le coucher) car la digestion augmente la température corporelle. Un bain tiède pour favoriser l'endormissement

Vous prenez un bain chaud le soir pour vous calmer et vous préparer au sommeil ? Erreur ! Quand il se programme pour dormir, l'organisme diminue sa température interne. Il vous faut donc aller en ce sens, et vous offrir plutôt un bain (ou une douche) tiède, 37°C au maximum, pour vous apaiser.

Respectez votre sommeil

Vous avez du mal à vous endormir le soir ? Peut-être, tout simplement, ratez-vous votre heure d'endormissement, parce que vous tenez à voir la fin du film, à terminer votre livre ou parce que vous êtes avec des amis.

Demandez notre
NOUVEAU
catalogue !



BigMat

Bien plus que des matériaux

Offert !



BASSENGE 04.228.31.01

ROCOURT 04.228.31.02

LIEGE 04.340.45.90

LE MEMORIAL



Le Mémorial
a été repris par
Mr.
Antoine
Xheneumont



Ouvert tous les jours
de 9h à ...

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

Comment mieux dormir ?

(SUITE)

...Comme le sommeil est organisé en cycles d'environ une heure trente, si vous ratez votre «train», il vous faudra attendre le prochain ! Vous risquez donc de vous tourner et retourner dans votre lit sans parvenir à raccrocher les wagons ! De la même façon, inutile de vous coucher avec les poules si vous ne ressentez pas la fatigue, vous ne parviendrez pas à vous endormir ! Quand vos yeux picotent, que vous baillez et frissonnez... C'est l'heure, filez au lit ! Ensuite, essayez, dans la mesure du possible, de vous coucher et de vous lever chaque jour approximativement à même heure. Si vous malmenez votre rythme de sommeil (coucher 11 heures en semaine, 4 heures du matin le samedi, lever 14 h, etc.), il vous sera de plus en plus difficile de bien dormir.

Attention aux écrans

Certaines activités perturbent fortement le sommeil, s'il est fragile. Évitez ainsi la télévision, les jeux vidéo, le smartphone. Ces appareils émettent une lumière bleue proche de la lumière du jour qui va déclencher les mécanismes de l'éveil. Mieux vaut donc les arrêter au moins 1h avant d'aller se coucher. Bien qu'il existe maintenant de nombreuses applications smartphone "anti-lumière bleue", il est préférable de bannir les écrans dans la chambre à coucher.

On oublie les soucis

Impôts, comptabilité, copies à corriger, on oublie ! Au moins 1h avant de vous coucher, mettez-vous dans de bonnes dispositions pour dormir : pratiquez une activité que vous aimez (méditation, tricot, peinture, lecture...) et mettez de côté vos "to do list". A bannir aussi, les disputes conjugales ! Rien de tel pour s'énerver, puis ressasser sur l'oreiller et mal dormir !

La chambre, un endroit pour dormir... et faire l'amour

Il est essentiel de respecter le rôle de votre chambre, c'est un endroit pour dormir, pas une salle multi-activités ! En revanche, on ne dit pas non aux câlins et aux relations sexuelles, qui augmentent le niveau d'ocytocine. Cette hormone de l'amour participe à la réduction du stress en abaissant le niveau de cortisol, hormone du stress.

Une chambre

à la bonne température

Dans votre chambre, baissez idéalement la température à 19°C. Et dormez avec les pieds au chaud ! Des scientifiques viennent en effet de démontrer que réchauffer ses extrémités favorise la vasodilatation de petits vaisseaux et donc, la circulation sanguine. Cela contribue à l'endormissement. Osez réhabiliter les chaussettes au lit !

Du noir et du silence

Pour mieux dormir, mieux vaut plonger votre chambre dans le noir complet : fermez les volets, investissez dans des rideaux occultants ou mettez un masque de sommeil. Le silence est également de mise pour garantir un sommeil réparateur. Si vos voisins sont bruyants ou si votre conjoint/e ronfle, investissez dans des bouchons d'oreille.

Un bon matelas

pour un sommeil au top

Difficile de vivre des nuits de rêve quand on dort sur un matelas déformé ou que le moindre mouvement de son compagnon de chambre vous fait sursauter. Un matelas se change tous les 10 ans, quel âge a le vôtre ?



auto plus

caria srl

Réparation-mécanique carrosserie toutes marques
Achat-vente de véhicules neufs et d'occasion

04 343 61 65 - 0496 664 798

auto_plus_srl@live.be

PLACE LOUIS DE BROUCKÈRE 6-7 4030 GRIVEGNÉE



**PAIN
PERDU**



**RUE DU ROI ALBERT 181,
4680 OUPEYE**

04 259 60 42

RIONS

UN COUP DE GÉNIE



Un type est en train de marcher le long de la tour à Carcassonne et il trébuche sur une vieille lampe.

Il la ramasse, la frotte et un génie en sort.

Le génie, lui dit :

- Tu peux être ravi : je t'accorde un vœu !

Le type s'assoit et pense longuement... Au bout d'un moment, il se décide et demande :

- J'ai toujours rêvé d'un voyage à Tahiti, malheureusement j'ai peur de l'avion et j'ai le mal de mer.

Pouvez-vous me construire un pont jusqu'à Tahiti, pour que je puisse m'y rendre en voiture ?

Le génie ne dit rien pendant quelques secondes, puis éclate de rire :

- C'est impossible ! Pense à ce qu'il faut utiliser pour soutenir un tel pont, pense au béton qu'il faudra faire couler, aux tonnes d'acier, les restaurants, les stations d'essence et les hôtels... Je suis un génie, OK, mais je ne peux pas faire de miracle... Il faut tout de même rester dans le domaine du raisonnable !! Non, demande-moi autre chose, c'est trop compliqué !

Le type se remet à réfléchir.

Au bout de quelques minutes il trouve autre chose :

- J'ai été marié et j'ai divorcé 4 fois. Mes femmes m'ont toujours dit que je ne m'intéressais pas à elles et que j'étais insensible. Alors, ce que je voudrais, c'est... comprendre les femmes... Savoir ce qu'elles ressentent, et ce qu'elles pensent lorsqu'elles sont silencieuses... Savoir pourquoi elles pleurent, ce qu'elles veulent vraiment dire lorsqu'elles disent non... Pouvoir les rendre heureuses... Bref, comprendre leur psychologie...

Le génie le regarde, puis demande :

- Finalement , ton pont, tu le veux avec 2 ou 4 voies ?...



By Altinsoz

COIFFURE HOMME



by_altinsoz



By Altinsoz



By Altinsoz

Lundi 10h à 18h
Mardi 10h à 18h
Mercredi 10h à 18h
Jeudi 10h à 18h
Vendredi 10h à 19h
Samedi 10h à 19h
Dimanche fermé



Avec ou sans rendez-vous

☎ 0486 79 76 02

Rue des Guillemins 73 - 4000 LIEGE

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 Malmédyl ou le Cwarmê



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

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

Le Carnaval de Binche

Fan de 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



BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



Boissons chaudes, softs,
bières spéciales, bières aux fûts

Restaurant : suggestions, plats, entrées, desserts

Service de 6 h du matin à 00h



Bd Gustave Kleyer 4
4000 Liège

 **04 253 02 46**

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 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

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

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai



Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



balamithai.wixsite.com
monsie/menue

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 15

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

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

Le Carnaval d'Alost

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

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

www.aalstcarnaval.be



Le Lundi des Roses à Eupen

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

www.eupen.be



Le BOULE VARD

RESTAURANT
BRASSERIE



RUE CHARLES STEENEBRUGGEN 40
4020 LIÈGE

☎ 0493 41 16 32

La plus grande expo **Pixar** débarque à Bruxelles



Vous l'avez peut-être vue passer sur les réseaux à Madrid et à Barcelone, la Mundo Pixar Experience débarque à Bruxelles en 2025.

Après avoir fait sensation au Brésil et au Mexique, c'est en Espagne que l'expo Mundo Pixar Experience a débarqué en 2024. A Madrid, puis à Barcelone, elle a fait un véritable carton. Bonne nouvelle, elle arrive à Bruxelles en 2025, seconde destination européenne pour l'expo.

Une expo immersive pas comme les autres
Avec Mundo Pixar Experience, attendez-vous à une exposition immersive exceptionnel. Sur une surface de 3.500 mètres carré, à Brussels Expo, seront rassemblés les 22 personnages préférés de Pixar. Coco, Sully, Miguel, Buzz l'Éclair, Ratatouille, Nemo, Luca, ils seront tous présents pour vous faire une expérience hors du commun. L'exposition sera divisée en 12 univers thématiques, inspirés des films Disney-Pixar: le quartier cérébral de Riley du film "Vice-Versa", la maison volante de Mr Carl Fredricksen de "Là-Haut" ou encore le Flo's Café V8, du dessin animé "Cars". Le tout, en taille réelle, pour que vous puissiez pleinement vivre l'expérience.

En plus des espaces immersifs, les visiteurs pourront aussi s'amuser à retrouver la fameuse boule jaune décorée d'une étoile rouge, signature de Pixar, que l'on retrouve notamment dans "Toy Story", "Là-Haut" et "Nemo".



La Mundo Pixar Experience ouvrira ses portes le 12 mars 2025, au Palais 1, à Brussels Expo.

Vous pouvez déjà réserver votre billet pour l'aventure immersive à partir du 17 décembre à 10h, uniquement sur le site de l'événement. Pour bénéficier d'une prévente exclusive le 16 décembre, veuillez vous inscrire par ici.

L'exposition est produite par Folden Peak Live Entertainment et présentée en partenariat avec Proactiv Entertainment et Gracia Live. Le tout, créé sous la supervision et la direction artistique des studio Pixar.

't Tolhuys



HORAIRES:

samedi	12:00 - 21:00
dimanche	12:00 - 21:00
lundi	Fermé
mardi	Fermé
mercredi	14:00 - 21:00
jeudi	14:00 - 21:00
vendredi	12:00 - 21:00

Rue du Village 10 - 3717 Herstappe

Troc Hannut : la solution pour meubler votre maison et pour vider un bien



Pascal et Linda ont ouvert le 12 janvier dernier « Troc Hannut » ! Un établissement de 300 m², situés rue de Huy à Hannut, qui fera le bonheur des chineurs ! En effet, chez ce passionné de brocante depuis toujours, on trouve de tout, mais cet entrepreneur est loin de se cantonner à la vente.

« Troc Hannut », c'est le nouveau lieu à visiter à tout prix si chiner et faire les brocantes fait partie de vos activités favorites. Cet établissement familial est tenu par Pascal Verhaeven qui est épaulé par son fils, sa maman et Linda, sa compagne. Ici, tout le monde trouvera son compte ! Disques, livres, électroménager, meubles, vaisselles... Tout ce dont vous avez besoin se trouve chez Troc Hannut, en face du Biovital.

« Troc Hannut » c'est un espace de vente 300m², mais pas uniquement comme l'explique le directeur de l'établissement. « Chez nous, on ne fait pas de dépôt-vente, je vends uniquement les objets que je trouve dans les maisons que je vide. En effet, les clients

nous contactent à la suite du décès d'un proche, d'un départ en maison de repos, lorsqu'ils ont un cave ou un grenier à vider ou lorsqu'ils souhaitent vendre leur habitation », détaille Pascal Verhaeven.

Dans toute la Belgique

Et pour cause, Pascal et son équipe s'occupent de vider les lieux, mais ils réalisent également le nettoyage complet des zones vidées. En outre, il est possible de faire appel à Troc Hannut si les clients souhaitent simplement que leur bien soit nettoyé de fond en comble avant une vente, ou s'ils souhaitent une remise en état des extérieurs. « Nous faisons tout ! Nous réalisons des débroussaillages, des tontes, nous lavons les terrasses au Karcher... Nous mettons les maisons en plus-value et nous nous déplaçons dans toute la Belgique », ajoute-t-il.

C'est donc une multitude de services qu'offre ce passionné. « Évidemment, je suis toujours à la recherche de la perle rare. C'est un métier de passion. Mon papa qui a aujourd'hui 78 ans a commencé comme brocanteur quand il avait 18 ans. Chez nous les brocantes, c'est de père en fils ! »

Notons que le premier déplacement et la réalisation du devis sont totalement gratuits. La boutique « Troc Hannut » est ouverte tous les jours de la semaine à l'exception du mardi, de 10 à 18 heures. Pour plus d'informations, rendez-vous sur la page Facebook de l'établissement « Vide maison Hannut ou Troc Hannut ».



TROC

Hannut

Vide maison

Vide maison

**Remise en état
jardin**

Déménagement

Service lift



**Enlèvement
métaux**

Nettoyage maison

- Après décès
- Succession
Diogène
- Insalubre

Transport divers

**Magasin ouvert
du mercredi au lundi
de 10h à 18h**

**Rue de Huy 103 B
4280 HANNUT**

0474 42 38 57

0493 35 81 40

videmaisontintin@gmail.com

**Travail effectué
par le patron
dans un délai
rapide**



Cigogne

Heureuse, l'institutrice annonce fièrement à sa classe :

- Comme vous le savez, je vais bientôt me marier... et la cigogne m'apportera un joli bébé. Alors je vous inviterai tous chez moi à venir le voir et je vous offrirai un bon goûter. Mais qu'est-ce que vous chuchotez là-bas dans le fond ?

- Ben, mademoiselle, je disais à mon copain que si vous alliez vous marier bientôt, il faudrait peut-être que l'on vous mette au courant à propos des cigognes...

Médecin radin

Après être allé chez son médecin, un gars revient à la maison.

Sa femme, voyant qu'il est inquiet, lui demande :

-Alors, comment sa c'est passé ?

-Il m'a dit de prendre une pilule par jour jusqu'à ma mort.

-Une pilule... C'est pas la fin du monde quand même !

-Je sais... Mais il m'en a donné que quatre !

Jeunes mariés

Deux jeunes mariés viennent passer leur nuit de noces dans un hôtel.

Comme le veut la tradition, le marié porte sa femme dans ses bras. A la réception, l'hôtesse a l'air bien ennuyée :

- Je dois vous dire ... votre chambre est au 35 ème étage et l'ascenseur est en panne.

- Cela ne fait rien, dit le mari, je la porterai jusque-là.

Et les deux amoureux grimpent... Au premier étage, la femme murmure :

- Chéri, j'ai quelque chose à te dire...

- Tu me le dira plus tard, chérie, fais-moi plutôt un baiser.

Au deuxième étage, elle recommence :

- J'ai quelque chose à te dire.

- Oh ! Je préfère un baiser.

Et ainsi de suite jusqu'au 35 ème étage. Là, la femme supplie :

- Chéri, il faut absolument que je te dise...

- Quoi, mon amour ?

- J'ai oublié la clé de la chambre en bas, à la réception.

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



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**



Gratin de ravioles aux courgettes



Ingédients pour 4 personnes

9 Plaques de ravioles de Royans
2 Grosses courgettes
4 cuil. à soupe Comté râpé
3 Briquettes de crème fleurette
Beurre
Sel
Poivre

Le gratin de ravioles aux courgettes est un plat familial et réconfortant. Préparée avec des courgettes fraîches et gratinée au comté, cette recette peut être préparée à l'avance et réchauffée. Accompagnez-le d'une salade verte pour un repas complet.

Étapes de préparation

Préchauffez le four à 180°C

1

Lavez et râpez finement les courgettes dans un bol. Ajoutez 1 briquette de crème, du sel, poivre et de la noix de muscade râpée. Mélangez.

2

Disposez dans le fond d'un plat à gratin beurré 3 plaques de ravioles entières.

3

Recouvrez avec la moitié des courgettes puis parsemez de comté et versez de la crème. Garnissez à nouveau de 3 plaques de ravioles puis de courgettes. Parsemez de comté puis de crème et terminez par les dernières plaques de ravioles. Versez le reste de crème et parsemez de comté.

4

Faites cuire 30 mn.

Astuces et conseils pour Gratin de ravioles aux courgettes

Comment cuire les ravioles du Dauphiné au four ? Avec les ravioles, pas besoin d'attendre de longues minutes. En effet, les plaques ont besoin d'une minute de cuisson dans de l'eau frémissante salée.

S'il vous reste un peu de bouillon maison et de noix de muscade, faites tremper vos ravioles nature dedans. On vous garantit que c'est un délice.

Comment éviter que les ravioles se collent à la cuisson ?

Versez un filet d'huile d'olive (à défaut du beurre fondu) sur vos ravioles. De cette manière, juste après l'égouttage, vous n'aurez plus qu'à les garnir ou bien les placer dans le plat à gratin.

Comment déterminer que ma recette de ravioles est cuite ?

Il suffit d'observer la casserole. Si vous avez l'impression que les plaques de ravioles remonte à la surface, vous avez gagné votre pari. Aussi, grâce à du matériel adapté, vous allez réussir votre mission. D'abord, à l'aide d'une écumoire, séparez délicatement et récupérez tes plaques / les carrés. Ensuite, avec une passoire, égouttez-les. Enfin, personnalisez leur goût avec les ingrédients de votre choix.

Poisson, légume de saison, fromage, sauce : avec quoi garnir des ravioles ?

Amateur de saumon, vous allez adorer cette variante. Si vous aimez les crustacés, tillez les papilles de vos convives avec ces ravioles aux langoustines ou avec un mélange de Saint-Jacques et crevettes.



NET IMMO



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



LA RENTE VIAGÈRE



= un investissement immobilier

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

☎ 04/369 22 69

Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT

📍 Rue de la Station, 52 à ANS



Voici la couleur qui sera la plus tendance de l'automne (elle est canon !)

Cette nuance s'impose comme un incontournable de la rentrée 2024. Sur les podiums des défilés ou sur les looks de vos fashionistas préférées, vous ne pouvez pas passer à côté ! Voici la couleur à avoir absolument dans son dressing automnal.

La nouvelle saison est l'occasion de shopper les pièces mode les plus en vogue pour compléter son dressing. Et oui, aucune période de l'année n'échappe aux tendances qui apparaissent sur le catwalk des défilés les plus convoités lors de la Fashion Week. Après avoir craqué sur la it-shoes du moment, la ballerines à brides, les pois comme imprimés estivaux, et sur le fameux pantalon Capri qui a fait sa réapparition dans la fashion sphère cet été, pour la rentrée, on a envie de changement. C'est donc le grand retour des pantalons à pinces, du total look jean, des pièces en cuir, des blazers et des mocassins dans notre vestiaire pour confectionner des looks workwear. Mais ce n'est pas tout, les fashionistas le savent, pour être au zénith des tendances de la saison, il ne suffit pas d'arborer les habits qui font fureur, il faut également les sélectionner dans la nuance adéquate. Cela tombe à pic, nous avons déniché l'une des couleurs qui sera partout dans les prochaines semaines. Glamour, chic, élégance, elle a tout pour elle !

Quelle est la couleur la plus en vogue de la rentrée ?

Après plusieurs semaines passées à se prélasser en bord de plage, c'est bientôt l'heure de reprendre le chemin du travail. Mais, pas question de choisir des vêtements au hasard pour la reprise. Comme les modeuses, vous avez envie de craquer pour les pièces les plus tendance du moment ? Cette rentrée, c'est le bordeaux qui sera à l'honneur, aux côtés du incontournable vert olive et de l'association du bleu marine et du beige. Après un retour en fanfare du rouge l'hiver dernier, c'est son semblable qui prend le relais. Florissant sur le podium des défilés automne hiver 24 de la maison Prada et Ferragamo, le bordeaux est la nuance qu'il vous faut absolument dans votre garde-robe



D'ailleurs, le bordeaux a déjà conquis les célébrités du monde entier, qui n'ont pas hésité à l'adopter sur les photocalls ou dans la rue. Parmi elles, Emily Ratajkowski dans son sublime manteau effet cuir pourpre ou encore Kylie Jenner aperçue dans une somptueuse robe bordeaux lors de l'after party des Oscars à Los Angeles. Si, à votre tour, vous souhaitez succomber à cette nuance tendance, une multitude de possibilités s'offrent à vous : sacs à main, manteaux, robes, pantalons, cardigans... C'est à vous de choisir votre pièce favorite !



B F

M O T O R



ENTRETIENS - RÉPARATION - DIAGNOSTIC
PNEUS - MONTAGE - ACCESSOIRES - PRÉPARATION PISTE



Rue Sainte Walburge 328
Liège 4000

0498 21 81 97
filmoto@outlook.com

Ce traitement contre la maladie de Parkinson pourrait permettre de lutter contre la DMLA "humide"

Vision déformée, perte de l'acuité visuelle dans la partie centrale du champ de vision... Autant de symptômes caractéristiques de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, aussi connue sous le nom de DMLA. Cette maladie chronique touche environ 10 % des 65-75 ans, estime l'Assurance maladie qui précise qu'il en existe deux types : la DMLA sèche et la DMLA humide. Cette dernière, aussi appelée forme néovasculaire, est caractérisée par la prolifération de vaisseaux sanguins dysfonctionnels sous la rétine. Si la maladie est encore incurable, des scientifiques planchent pour améliorer la prise en charge.

C'est dans ce sens que des chercheurs de l'Inserm, du CNRS et de la Sorbonne Université à l'Institut de la vision se sont alliés dans leurs travaux de recherche. Selon leurs derniers résultats, les médicaments dopaminergiques, prescrits contre la maladie de Parkinson, pourraient ralentir la progression de la DMLA humide. Ces résultats sont encore précoces, aussi de nouvelles études doivent encore être menées pour valider cette hypothèse. Ils sont toutefois encourageants et sont publiés dans *The Journal of Clinical Investigation*.

Un traitement contre la maladie de Parkinson pourrait être efficace contre la DMLA "humide" Point de départ de ces travaux de recherche, de précédentes études épidémiologiques pointant "une association possible entre la maladie de Parkinson et un risque réduit de DMLA néovasculaire". Les chercheurs ont donc voulu étudier les mécanismes qui expliqueraient cette protection potentielle.

Pour ce faire, ils se sont basés sur la L-Dopa, "un médicament de la famille des dopaminergiques utilisé dans le traitement de la maladie de Parkinson". Ce dernier a été appliqué sur des animaux touchés par la DMLA humide ainsi que testé au niveau cellulaire. Les chercheurs ont constaté que ce traitement serait capable d'activer un récepteur spécifique du cerveau, appelé DRD2. "Cette activation du DRD2 bloque la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans l'œil, un

processus clé dans le développement de la DMLA néovasculaire", détaillent les chercheurs. De plus, ils ont analysé les données de 200.000 patients atteints de DMLA néovasculaire (humide) et recevant des médicaments (anti-VEGF) injectés dans l'œil, qui inhibent la croissance de nouveaux vaisseaux. Dans ce panel, certains patients souffraient également de maladie de Parkinson.

Les chercheurs ont constaté que "les patients qui prenaient de la L-Dopa ou d'autres médicaments inhibant le récepteur DRD2 (des agonistes DRD2) pour traiter leur maladie de Parkinson développaient la DMLA néovasculaire plus tard dans leur vie et nécessitaient moins d'injections intravitréennes". En moyenne, la maladie se déclarait à 83 ans au lieu de 79 ans.

Traitement de la DMLA : d'autres recherches doivent confirmer ces résultats Dans un communiqué, Thibaud Mathis, chercheur à l'Université Lyon 1, ainsi qu'au sein de l'Institut de la vision estime que "ces résultats suggèrent que les médicaments dopaminergiques, au-delà de leur rôle dans la maladie de Parkinson, pourraient avoir un effet bénéfique dans la prévention et le traitement de la DMLA néovasculaire".

Toutefois, des travaux de recherches doivent encore être menés afin de "confirmer ces résultats et évaluer l'efficacité et la sécurité de ces médicaments dans le traitement de la DMLA". S'ils sont validés, ces conclusions pourraient ouvrir "de nouvelles perspectives encourageantes pour la lutte contre la forme néovasculaire, offrant l'espoir d'un traitement plus efficace et moins contraignant pour les patients".



café Randaxhe

TERRASSE
COUVERTE
&
CHAUFFÉE
40 PLACES



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



**CHAUSSÉE DES PRÉS 61
4020 LIEGE**



Pourquoi les retraités divorcent plus aujourd'hui ?

Selon l'Institut National d'Études démographiques, le nombre de séparations chez les plus de 60 ans a été multiplié par 3 durant les 10 dernières années. Quelles raisons expliquent cette hausse conséquente ? Ce phénomène est-il amené à se pérenniser dans le temps ?

Une tendance au divorce gris

Dans les années 2010, il apparaissait déjà que les divorces chez les plus de 50 ans devenaient plus courant, notamment aux États-Unis. Mais ce mouvement a désormais tendance à s'amplifier de plus en plus.

J'en profite

Politique de confidentialité

Pour Sébastien Garnero, psychologue clinicien et sexologue, cela s'explique par plusieurs facteurs. Les femmes ont tout d'abord plus d'autonomie financière, ce qui leur permet de ne pas être contrainte à rester dans une relation qui ne leur convient plus. Mais les attentes du couple évoluent elles aussi.

« Quand les enfants quittent la maison, on peut ressentir le syndrome du nid vide, avec une dépressivité des parents, une perte de sens par rapport au couple qui était là pour construire cette vie de famille. Ce phénomène n'a fait que s'amplifier depuis les années 1990. »

Avec l'allongement de l'espérance de vie dans les pays occidentaux, les personnes attendent une nouvelle qualité de vie personnelle, et sont en quête d'autonomie dès la cinquantaine. « C'est un moment de bilan, où l'on fait le point sur son parcours de vie, on peut être en quête d'une vie nouvelle », explique le psychologue.

La vision que l'on a du divorce a évolué, elle aussi. « Depuis une vingtaine d'années, la question du divorce n'est plus quelque chose de tabou. En région parisienne, 2 couples sur 3 se séparent, dans les autres régions 1 sur 2. » Chez les seniors également, ce sujet est moins stigmatisé qu'il n'a pu l'être, c'est une nouvelle étape de vie. Et ils sont de plus en plus nombreux à passer le cap de la thérapie de couple.

Une question d'ultra-individualisme

J'en profite

Politique de confidentialité

Selon Sébastien Garnero, c'est aussi une question d'ultra-individualisme. On recherche son épanouissement individuel, plutôt que celui du clan familial.

Le couple traditionnel n'est plus, il a été remplacé par une myriade de modèles différents, déconstruits, décomposés et recomposés, parfois sans partager le même toit.

« La soixantaine est aussi presque une renaissance. Avant, on arrivait à la retraite vieilli et fatigué par la vie, aujourd'hui ce n'est plus forcément le cas. Les retraités sont plus frais et vaillants, ils n'ont plus d'enfants à élever et veulent développer leurs choix personnels, vivre une nouvelle vie. Les objectifs familiaux et professionnels ont beaucoup déconnecté les couples, et lorsque les enfants partent il n'y a plus de complicité. »

Il est donc logique d'être en quête de nouveaux modèles, mais également d'avoir la volonté de se reconnecter avec ses intérêts personnels. « Les couples traditionnels durent plus longtemps, mais ne sont pas forcément les plus épanouis. Ceux qui s'en sortent ont des projets communs : déménager à la mer ou à la montagne, faire le tour du monde, s'investir dans des passions communes... La question de la sexualité reprend également de l'importance chez les seniors. »

Une caractéristique des baby-boomers

Ce regain de divorces concerne la génération des baby-boomers. « Ils ont cette possibilité qui n'existait pas avant, et qui est directement liée à l'allongement de l'espérance de vie, la contraception, et l'autonomie financière chez les femmes. »

Les générations suivantes suivront-elles également cet exemple ? « Les jeunes générations cherchent, elles aussi, une autonomie, une indépendance. » répond le psychologue. « Je ne suis pas sûr que l'on reviendra à des choses plus centrées autour du couple. Mais il y a actuellement un retour assez radical aux valeurs traditionnelles. Les avancées sociales pourraient être vite remises en cause. »



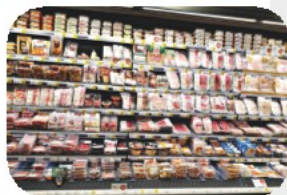
Proxy OUTREMEUSE



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



Quel régime !



Une femme en avait marre de toujours tout faire à la maison, alors elle et son mari se sont mis d'accord pour que chacun fasse le repas du soir à tour de rôle.

Le jour suivant c'est au tour du mari.

Quand la femme rentre, elle voit son mari tout nu avec un verre d'eau à la main "Ce soir au menu, c'est amour et eau fraîche", lui dit-il.

Le lendemain c'est au tour de la femme.

À peine rentré le mari lui crie : "Qu'est-ce qu'il y a au menu ce soir, chérie ?"

La femme vient toute nue vers lui, les cheveux ébouriffés, et lui répond : "Les restes d'hier soir chéri..."

Le verre d'eau

Son père envoie le petit Nicolas au lit car il a été insupportable.

Mais au bout de cinq minutes, il entend une petite voix :

- Papa, apporte-moi un verre d'eau.

- Non, tu n'avais qu'à boire avant...

Cinq minutes plus tard :

- Papa, apporte-moi un verre d'eau.

- Si tu n'arrêtes pas, je monte te donner une fessée.

- Papa, quand tu monteras me donner une fessée, est-ce que tu peux m'apporter un verre d'eau ?





l'Industrie

La mémoire culinaire du vieux Liège



Lundi - Fermé

Mardi

11:30 - 14:15

18:00 - 22:45

Mercredi

11:30 - 14:15

18:00 - 22:45

Jeudi

11:30 - 14:15

18:00 - 22:45

Vendredi

11:30 - 14:15

18:00 - 23:45

Samedi

11:30 - 14:15

18:00 - 23:45

Dimanche

11:30 - 14:15

18:00 - 22:45



📍 Rue Saint-Gilles 6 à 4000 Liège
☎ +32 4 378 22 13.



PARISSE

SA•



EUROPEAN WATER TREATMENT

Vente - Dépannage - Entretien

Sel - Adoucisseurs - Osmoseurs - Filtres - Piscines

Toutes Marques



+32 (0) 4 263 11 94

info@parisse-sa.be

www.parisse-sa.be



Amour ou amitié

comment savoir ce qu'il ou elle ressent ? Les signes à reconnaître



Amis... et plus si affinités ? Les relations amicales peuvent parfois connaître quelques phases d'ambiguïté, mais lorsque les sentiments s'en mêlent, comment savoir si l'attirance est réciproque ? La psychologue et thérapeute de couple nous apprend à détecter les signes qui ne trompent pas !

La frontière entre l'amitié et l'amour est parfois si floue, qu'il n'est pas rare de voir certaines amitiés évoluer en relation amoureuses. Certains éprouvent soudain un désir amoureux pour l'autre, sans trop savoir si ces sentiments sont réciproques. "L'ambiguïté vient du fait que dans une amitié très forte, l'un peut ne pas mettre assez de filtres et par conséquent laisser croire à l'autre qu'il voudrait aller plus loin, alors que ce n'est pas le cas. Ça peut effectivement créer la confusion", décrypte Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple. Pourtant, il y a bien quelques petits signes qui pourraient vous mettre la puce à l'oreille.

Reconnaître les signes d'une amitié amoureuse

Un regard qui en dit long, des mains qui se frôlent, de plus en plus de petites attentions... Est-ce votre imagination ou l'autre ressent lui aussi quelque chose de plus profond qu'une simple amitié ? "Cela peut être une attention plus particulière que la personne vous porte lorsque vous êtes en groupe, des propos élogieux que des amis vous rapportent, des petits textos qui deviennent beaucoup plus récurrents, et qui peuvent d'ailleurs être ambigus, des compliments à répétition, des invitations à passer plus de moments à deux... Ce sont tous ces petits signes qui montrent que l'autre commence à développer des sentiments", observe Camille Rochet.

Comment sortir de la friendzone ?

En revanche, si vous ne percevez pas de signaux particuliers, posez-vous les bonnes questions. L'erreur serait en effet de vous contenter de cette « friendzone », cette zone grise où la personne vous considère comme un(e) ami(e) alors que vous éprouvez clairement des sentiments pour elle. La friendzone est une position inconfortable, voire douloureuse, dans laquelle il ne fait pas bon s'installer. Désamorcer cette situation ne mettra pas forcément fin à votre amitié. "Si cela fait des mois que cela persiste, à un moment donné, ça vaut le coup d'en parler. Et si l'autre ne partage effectivement pas les mêmes sentiments, il faut se questionner « est-ce que je suis capable d'être encore son ami(e) ou est-ce que cette amitié me fait trop souffrir ? » L'important, c'est de sortir de cette zone grise puisque l'amitié est biaisée".

Construire sa relation amoureuse sur une belle amitié

Dites-vous que la vie est pleine de surprises, un sentiment amoureux qui ne l'est pas aujourd'hui pourrait tout à fait l'être demain, l'absence de signes ne signifie pas forcément qu'il ou elle n'aimerait pas être un peu plus qu'un ou une ami(e). Dans son cabinet, la psychologue Camille Rochet constate que les histoires d'amour qui ont commencé par une histoire d'amitié sont le plus souvent celles qui s'inscrivent dans le temps. "C'est toujours bien de rencontrer les amis de la personne, d'apprendre à connaître son environnement, ses amis, de partager un hobby commun... cela donne une autre perspective de la personne, sans être tout de suite dans la séduction. Toute relation vraiment sérieuse devrait d'abord commencer par cette phase amicale où on n'est pas déjà dans une relation amoureuse", reconnaît-elle.







LA PRIMAVERA

PIZZA & PASTA

www.primavera1985.be

Commandez
en ligne





Anniversaire



Baptême



Communion

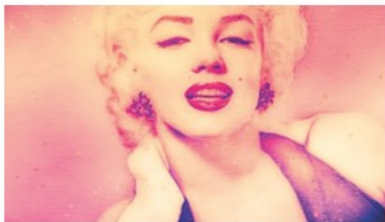
Nous organisons pour vous :

Rue Adophe Renson 90
Saint-Nicolas

☎ 04 224 48 48
contact@primavera1985.be



Des infos étonnantes sur... Marilyn Monroe



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

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

Marilyn Monroe n'a jamais eu d'Oscar

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

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

En pension face à Hollywood

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

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

Marilyn Monroe, uneoureuse des mots

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



Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le dimanche

04 343 10 38

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

lacene.be

ACHETER SA PREMIÈRE PERCEUSE : COMMENT CHOISIR LE BON MODÈLE ?

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



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

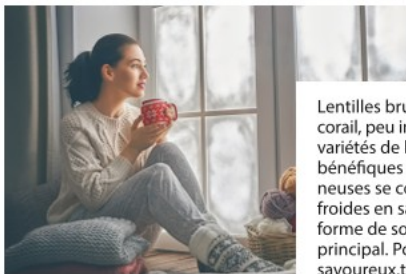
D'autres critères importants sont à étudier avant de trancher. La puissance par exemple est à ne surtout pas négliger. En principe, elle oscille entre 500 et 1300 Watts. Au moment de l'achat, il faut surtout se focaliser sur la puissance restituée qui correspond à celle débitée par l'appareil.

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

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

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

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



Que manger pour avoir de l'énergie ?

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

Lentilles et haricots : comment les intégrer à votre alimentation ?

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

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

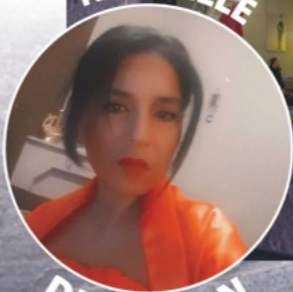
TAVERNE

★ ★ ★ LE ★ ★ ★ GEOFFREY



LE GEOFFREY

NOUVELLE



DIRECTION

du lundi au samedi de 8h00 à 22h00
dimanche de 10h00 à 22h00

Rue St Nicolas 309
4000 Liège



0485 38 38 57

TU CROIS QUE JE
DOIS L'ACHETER ?



OUI

ELLE EST MAGNIFIQUE
SUR TOI !



... ET
SUR MOI



QUAND JE
TE L'AURAI
VOLÉE





Au gré des Saisons

📍 Place du Roi Albert 12
4130 Tilff.

☎ 04 378 20 16

info@augredessaisons.org

 Au gré des saisons



Carrefour market

Liège Saint-Gilles



PARKING 40 PLACES
gratuit pendant les achats



Rue Saint-Gilles 90d, 4000 Liège

☎04 223 49 06

CONTRE CE BON :

1 BAGUETTE GRATUITE

POUR TOUT ACHAT DE 10€ MIN.

