

MAG

WALLONIE



octobre - novembre - décembre 2024

TRIMESTRIEL N°21

Du 29/11 au
29/12/2024

Marché DE NOËL

Au Kinépolis
Rocourt

Divers : P2 à 9

Ans/Awans : P10 à 19

Herstal : P20 à 25

Visé : P26 à 29

Aywaille/Sprimont : P28 à 33

Spa/Verviers/Malmedy : P34 à 37

Seraing/Flémalle : P 38 à 43

Nandrin : P44 à 47

Crisnée : P 48 à 51

Waremme : P52 à 53

Huy : P54 à 61

Amay/St-Georges : P62 à 65

Namur : P67

Infos Marché de Noël: P34 et 35

Sur le plan astronomique, dans notre hémisphère nord, le soleil descend de plus en plus vite à l'horizon, de l'équinoxe d'automne au solstice d'hiver, qui marquera le jour le plus court de l'année, et la plus longue nuit. Ainsi, les jours raccourcissent progressivement et les températures tendent à baisser. Le temps se dégrade, avec plus de pluie et de vent, et l'on se prépare à remettre le chauffage ou allumer un feu. Mais nous avons encore de belles journées printanières, voire estivales, qui alternent avec la fraîcheur et l'humidité qui s'imposent au fur et à mesure qu'on avance vers l'hiver.

Voici les magazines de vos régions :

Métro Liège

Centre Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

Mag Wallonie Huy/Seraing

Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, ...

Mag Wallonie Ans/Spa

Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, ...

Éditeur responsable : New Metro SRL



Radio+

en fm 106.1

dab+
bloc 12 B



LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be

'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

**Popy
Aventures**
Laser Game / Mini Golf
Black light

Chaussée de Liège, 88 b
4540 Amay

0460 95 85 55

Toutes les occasions
sont bonnes pour un...

LASER GAME

MINI-GOLF (BLACK LIGHT)
BRASSERIE - BAR

FORMULE ANNIVERSAIRE

Enfant - ado - adulte

www.popyaventures.be



Ventre plat : que manger le midi pour lutter contre la graisse du ventre ?



Une alimentation équilibrée est la base d'un corps en pleine santé, ce qui permet aussi d'éviter l'accumulation de graisse au niveau du ventre. Le repas de midi, souvent le plus consistant de la journée, joue un rôle clé dans cet équilibre. Découvrez les conseils d'une diététicienne nutritionniste pour composer un déjeuner sain et savoureux qui vous aidera à garder le ventre plat.

Encore aujourd'hui, beaucoup d'hommes et de femmes souhaitent avoir un ventre plat, sans "petit bidon". Chez ces dernières, cette accumulation de graisse au niveau du ventre peut être influencée par plusieurs facteurs : les changements hormonaux, le stress, et les mauvaises habitudes alimentaires.

Attention aux graisses et sucres cachés : des ennemis discrets de votre silhouette

Les graisses saturées et les sucres cachés dans les produits transformés sont les principaux pièges de l'alimentation moderne "pratique et rapide". Lauquier Vauquier Bourlon, diététicienne nutritionniste évoque ce problème : "Les sucres cachés se trouvent souvent dans les produits industriels comme les sauces prêtes à l'emploi, les plats préparés ou les boissons sucrées. Ces sucres peuvent provoquer des pics de glycémie, ce qui favorise le stockage des graisses, notamment au niveau de la ceinture abdominale".

Pour éviter ces effets indésirables, la diététicienne recommande de privilégier des aliments bruts, peu ou non transformés. "Lisez toujours les étiquettes des produits que vous achetez, et préférez des alternatives simples comme le pain complet, les fruits frais ou les légumes crus", conseille-t-elle.

Le stress, un facteur sous-estimé dans la prise de graisse abdominale

Notre quotidien très rythmé, entre le boulot, les trajets, la famille est source de stress chronique. Souvent sous-estimé, il peut créer une inflammation du corps et jouer un rôle crucial dans la prise

de poids, notamment autour du ventre. "Lorsque nous sommes stressées, notre corps produit du cortisol, une hormone qui incite au stockage des graisses au niveau abdominal", explique Laura Vauquier Bourlon. Pour contrer cet effet, certaines personnes adoptent une alimentation anti-inflammatoire, riche en antioxydants, en acides gras oméga-3. Cependant, la diététicienne met en garde contre la rigidité de ce régime : "L'alimentation anti-inflammatoire peut être bénéfique, mais elle demande beaucoup de rigueur, elle est stricte. Elle implique de limiter certains aliments comme les produits laitiers et les viandes rouges. Il est donc important de consulter un ou une professionnel.le avant de l'adopter afin de s'assurer qu'il convient à votre mode de vie et à vos besoins."

L'équilibre avant tout : ne supprimez aucun groupe alimentaire

Pour maintenir un ventre plat et une bonne santé, Laura Vauquier Bourlon insiste sur l'importance de ne pas supprimer de groupe alimentaire. Garder la ligne ne rime pas avec suppression des acides gras ou des féculents. "Chaque catégorie d'aliments a un rôle important à jouer dans notre alimentation. Les protéines, par exemple, sont essentielles pour maintenir la masse musculaire, tandis que les glucides complexes fournissent l'énergie nécessaire au quotidien."

Un déjeuner équilibré devrait donc inclure une source de protéines maigres, des glucides complexes, des légumes riches en fibres ainsi que des acides gras. "L'objectif est d'apporter à votre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale, l'idée n'est pas de le priver", précise-t-elle. Cela a pour effet de se sentir rassasiée plus longtemps et d'éviter ainsi les fringales.

Deux exemples de repas équilibrés pour un ventre plat

Un repas pour l'été : une salade fraîcheur
Commencez par une base de quinoa, riche en protéines et en fibres. Ajoutez des légumes de saison comme le concombre, la tomate, et les radis, pour un apport en vitamines et en minéraux. Pour les protéines, optez pour des morceaux de poulet grillé ou des pois chiches. Assaisonnez avec une vinaigrette à base d'huile d'olive et de jus de citron. Les herbes fraîches comme la menthe ou le basilic peuvent apporter une saveur supplémentaire tout en étant bénéfiques pour la digestion. fruits frais ou les légumes crus", conseille-t-elle.



L'UNIVERSELLE
ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



Divers

CONCESSIONNAIRE VOITURES & MOTOS


HYUNDAI
5 ANS
DE GARANTIE


mazda
6 ANS
DE GARANTIE

 
SUZUKI
7 ANS
DE GARANTIE




HYUNDAI








SUZUKI




mazda

AWANS
Rue de l'Estampage, 13
4340 Awans
T. : 04 246 36 66

CHÊNÉE
Rue Sauheid, 78
4032 Chênée
T. : 04 358 39 39

HERSTAL
Bld Zénobe Gramme, 25
4040 Herstal
T. : 04 227 90 90

SERAING
Rue Biefnot, 7
4100 Seraing
T. : 04 285 69 68

VERVIERS
Rue Haute Crotte, 46
4801 Stembert
T. : 087 74 05 92

WWW.LUNIVERSELLE.BE

VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE LARGE GAMME DE **SCOOTERS, MOTOS TOUTES CYLINDRÉES**
AINSI QU'UN GRAND CHOIX **D'ACCESSOIRES ET D'ÉQUIPEMENTS HOMME / FEMME.**

**ROYAL
ENFIELD**

 **SUZUKI**

 **Benelli**

 **VOGE**



 **SYM**



 **PEUGEOT
MOTOCYCLES**

 **SUPER
SOCO**

 **ZERO
MOTOCYCLES**

 **HYOSUNG
MOTOCYCLES**

 **MASH**

 **YADEA**

Bld Zénobe Gramme, 45 - 4040 Herstal
Tel. : 04 227 88 88

Rue Haute Crotte, 46 - 4801 Stembert
Tel. : 087 74 05 92

WWW.LUNIVERSELLE-MOTO.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'attraction 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.

CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



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



Jalousie

voici comment ne pas la laisser gâcher vos relations



La jalousie vous gâche la vie et met votre relation amoureuse en danger ? Pourtant, ce sentiment incontrôlable touche de nombreuses personnes en couple. Le dictionnaire Larousse définit la jalousie comme le "sentiment fondé sur le désir de posséder la personne aimée et sur la crainte de la perdre au profit d'un rival". Mais si la jalousie est naturelle et nous envahit souvent malgré nous, pas de panique, il existe des moyens de l'apaiser afin de ne pas la laisser endommager la relation. Afin de savoir comment s'y prendre, la psychologue américaine Carla Shuman a partagé dans les colonnes de *Psychology Today*, ses conseils pour vaincre la jalousie en 3 étapes.

Pourquoi sommes-nous parfois jaloux en amour ?

L'experte explique que ce sentiment peut être fréquent chez les gens peu sûrs d'eux, qui n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, ou qui craignent de ne pas avoir la vie qu'ils désirent. Si la jalousie est une émotion banale, elle n'a généralement pas de conséquences positives, rappelle la psychologue. Au contraire, elle peut même souvent mettre en danger une relation amoureuse. "Si nous ne gérons pas nos sentiments chroniques de jalousie, ils prennent le contrôle de nos relations avec les autres, de notre vision de nos relations et de notre fonctionnement", détaille-t-elle.

Comment lutter contre la jalousie en couple ? Voici les 3 étapes à suivre selon l'experte

Si de nombreuses personnes sont conscientes de leur problème de jalousie et souhaitent le régler, ce n'est pas toujours facile. Afin de savoir comment s'y prendre pour ne pas laisser cette émotion négative gâcher sa relation amoureuse, l'experte a exposé les 3 étapes à mettre en place.

Reconnaître l'impact négatif de la jalousie sur sa vie

La première étape est de reconnaître ce sentiment, qui peut arriver de manière ponctuelle ou constante dans votre quotidien. Comment savoir si vous ressentez de la jalousie ?

"Quelle qu'en soit la raison, vous avez remarqué que lorsque vous interagissez avec des personnes qui ont des choses que vous n'avez pas, vous avez du mal à être heureux pour elles, ou votre obsession pour la nouvelle relation de votre ex vous empêche d'aller de l'avant et de trouver quelqu'un de nouveau", décrit l'experte, afin de savoir comment repérer cette émotion désagréable. Elle explique que la jalousie peut témoigner d'un manque d'assurance, ou signifier vous êtes malheureux dans certains aspects de votre vie.

Réfléchir à ses besoins et désirs insatisfaits

La psychologue ajoute que la clé est d'identifier les domaines qui suscitent de la jalousie chez vous. "Vous devez également vous demander ce qui vous empêche d'obtenir ce qui vous rendrait heureux, puis vous devez ensuite vous demander si le fait d'obtenir ce que vous pensez vouloir suffira à vous apporter la paix et le contentement", complète-t-elle. Pour cela, elle recommande de faire le point sur ses besoins, ses valeurs, et ses envies pour l'avenir. Quand vous saurez quel sujet vous rend jaloux, il sera plus facile de travailler dessus, d'après l'experte.

Recadrer ses pensées déformées par la jalousie

Si vous avez l'impression que la vie amoureuse des autres est meilleure que la vôtre, notamment par le biais des réseaux sociaux ou des témoignages de vos proches, la psychologue rappelle que les gens ne partagent que les aspects heureux de leur vie et non leurs difficultés. Elle conseille de ne pas se laisser envahir par des pensées négatives influencées par la jalousie et de ne pas se dire que si vous n'avez pas ce que vous désirez aujourd'hui, vous ne l'aurez jamais. "Considérez le bonheur et la réussite des autres comme la preuve que vous pouvez, vous aussi, obtenir ce que vous voulez", explique-t-elle. Plutôt que de laisser la jalousie gagner, elle préconise donc de recadrer ses pensées afin de se donner de l'espoir pour l'avenir, et non se concentrer sur le négatif.



INDOOR SKYDIVE
FLY IN LIÈGE
 The place to fly

+32 4 222 99 22

rue de l'Aéroport 8 • Grâce-Hollogne
 customer@flyinliege.be

FLYINLIEGE.BE @ i



CENTRE PARACHUTISME
SKYDIVE SPA
 Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

Aérodrome de Spa la Sauvenière 122
 4900 Spa • info@skydivespa.be

SKYDIVESPA.BE

RIONS

Le chat



C'est un type qui trouve un chat dans la rue, il le prend et rentre à la maison, quand sa femme lui ouvre la porte il dit:

- Tu penses quoi de cette vache?
- Ce n'est pas une vache c'est un chat.
- De quoi tu te mêles, je parlais au chat.

Politique

A l'Assemblée Nationale, un orateur véhément déclare :

- La moitié des membres du gouvernement sont des imbéciles!
- Monsieur, retirez cela tout de suite, sinon il vous en cuira.
- D'accord, je retire ce que j'ai dit. Je voulais dire : La moitié des membres du gouvernement, ne sont pas des imbéciles!

Toto

- Toto !!!
- Oui madame ?
- Ça fait la quatrième fois que tu arrives en classe en retard cette semaine !!!
- Oui, je sais.
- Tu sais ce que ça veut dire !?
- Que nous sommes jeudi.

Blonde

Deux blondes discutent après un examen :

- Aïe ! J'ai rendu copie blanche à l'examen...
- Zut ! Moi aussi ! La prof va croire qu'on a copié !

Vieux

Deux papys discutent dans une maison de retraite:

- Hier, je suis allé voir mon cardiologue.
- Ah ? Et qu'est-ce qu'il t'a dit ?
- Que j'avais un cœur d'une personne de 30 ans!
- Et...il t'a dit où ce pauvre gars était enterré ?



Grande terrasse

Brasserie - Restaurant MAGASIN

Salle de réunions
Séminaires



Centre commercial «Roux» rue de Bauxelles 10/19 - 4940 Hognoul



04 265 87 90



O Magasin

JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

+32(0)476 220 396 - www.jme-construct.be

Renouvelables: la Belgique en queue de peloton au niveau européen

La Commission européenne a appelé mercredi à une nouvelle impulsion en faveur des énergies renouvelables. La Belgique figure en queue de peloton européen pour la part qu'elle octroie au renouvelable dans son mix énergétique, selon un rapport publié mercredi.

L'Europe a besoin d'une "nouvelle impulsion" pour parvenir à son objectif global de 42,5% de renouvelables dans le mix énergétique d'ici 2030, a souligné la commissaire à l'Énergie Kadri Simson. Le rapport rappelle que la part des énergies renouvelables continue de "varier considérablement" selon les États membres.

Ainsi, la Suède (66 % en 2022), la Finlande (47,9 %), la Lettonie (43,3 %) et le Danemark (41,6%) y ont beaucoup recours, alors que la Belgique, l'Irlande, le Luxembourg et Malte sont les pays où elles sont les moins développées (moins de 14% du mix). Trois États membres avaient en 2022 encore une part toujours inférieure à leur objectif 2020 contraignant en matière d'énergies renouvelables: la France (2,7 points de pourcentage de moins que l'objectif de 2020), l'Irlande (2 pp) et l'Autriche (0,2 pp). En conséquence, ces États



membres devront prendre, dans un délai d'un an, des mesures supplémentaires pour combler l'écart au cours de l'année suivante.

En outre, plusieurs États membres n'ont pas atteint leur point de référence pour l'année 2022. La Belgique en fait partie, avec un écart de 1,2 pp. Ces États membres devront expliquer comment ils ont l'intention de combler l'écart.

Enfin, la Commission européenne a exhorté les 17 gouvernements qui n'ont pas encore envoyé la version finale de leurs plans Energie-Climat, parmi lesquels la Belgique, à le faire dès que possible. C'est une "étape clé" pour que l'Union européenne atteigne son objectif de réduction des émissions pour 2030, a souligné l'exécutif européen.

SUDOKU

Solution p14



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.

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

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

RESTO, BRASSERIE & BAR



En semaine:
de 9h00 à ...
Week-end:
de 9h00 à ...
FERME le jeudi

Av. de la Closeraie 3
Rocourt
0471 89 91 45



SANDWICHERIE - TRAITEUR PLATS À EMPORTER

- Grâce-Hollogne** Tél : 04 247 00 03
rue de l'Avenir 7 - 4460 Grâce-Hollogne
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h
Samedi de 9h à 16h
- Herstal** Tél : 04 264 24 64
ZI des Hauts Sarts - 1^{ère} avenue 277 - 4040 Herstal
Lundi au vendredi de 6h30 à 17h
Samedi de 9h à 16h
- Awans** Tél : 04 264 11 04
rue de Bruxelles 40 - 4340 Awans
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h30
Samedi de 9h à 18h - Dimanche 10h à 17h



Retrouvez-nous
sur Facebook

Traiteur Sand'7



Vente en gros
de pasticcio
pour collectivité
clubs...

HORT'ANS
jardinerie · pépinière

f Instagram Hort'ans

SPRL Hort'Ans
Rue Jean Jaurès 182 - 4430 Ans

info@hortans.be
Gsm : +32 470 460 557

www.hortans.be

Les internautes se creusent la tête sur cette vieille énigme:

Une vieille énigme mathématique refait surface sur internet. Un problème assez simple à première vue, mais qui s'avère bien plus complexe qu'il n'y paraît. Saurez-vous la résoudre?

L'énigme en question est apparue pour la première fois dans un message Instagram du rappeur Ja Rule datant de 2021. Elle lui aurait été transmise par un ami.

L'énigme se présente comme suit : "7 hommes ont 7 femmes. Chaque homme et chaque femme ont 7 enfants. Quel est le nombre total de personnes?"

La complexité de cette énigme réside dans le fait qu'elle peut être interprétée de différentes manières. Ainsi, cela donne l'impression qu'il y a plusieurs solutions possibles. Certains internautes ont trouvé au moins quatre solutions, lesquelles se compliquent au fur et à mesure que l'on avance dans la lecture.

Solution 1

Chacun des sept hommes n'a qu'une seule femme et chacun des sept couples a sept enfants (7×7).

Le nombre total d'enfants est donc de 49. Si l'on ajoute le nombre d'adultes (14), on obtient 63 personnes.

Solution 2

Si l'on suppose que chaque homme et chaque femme (14 adultes) ont chacun sept enfants (7×14), on obtient déjà un total de 98 enfants, ce qui donne un total final de 112 personnes.

Solution 3

Une troisième possibilité est que chaque homme ait sept femmes. Cela signifie que pour sept hommes, il y a 49 femmes, ce qui donne un total de 56 adultes. Si chacun de ces 56 adultes a sept enfants, cela fait 392. Si l'on ajoute les 56 parents, on obtient 448 personnes au total.

Solution 4

Si l'on considère que chaque homme et chacune de ses femmes - en tant que couple - ont sept enfants, l'équation sera 49 (femmes) multiplié par sept (enfants), soit 343. Si l'on ajoute les 56 adultes, le total est de 399.

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 12

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

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

^{SC}
HAFOP

soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



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



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

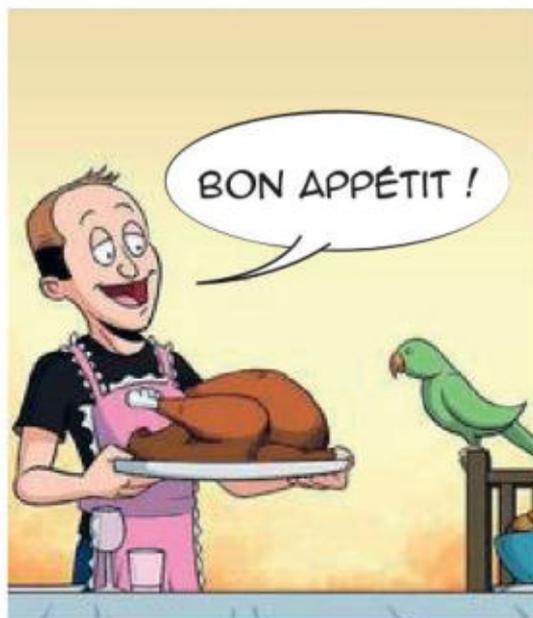


LIÈGE BURENVILLE

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



Sony lancera en novembre sa Playstation 5 Pro

Le groupe japonais Sony a annoncé mardi le lancement d'une version plus puissante de sa console Playstation 5, la "PS5 Pro", disponible dans le monde entier à partir du 7 novembre pour 800 euros (250 euros de plus que la version classique).

"C'est la console la plus puissante que nous ayons jamais construite", a déclaré Mark Cerny, l'architecte principal des consoles de Sony depuis la Playstation 4, lors d'une présentation en ligne de la marque.

45% plus rapide que la version classique

Il a détaillé pendant près de neuf minutes les caractéristiques de cette nouvelle version haut de gamme dépourvue de lecteur de disque. La PS5 Pro promet d'être 45% plus rapide que la version classique, disposera d'un "ray-tracing" (rendu de la trajectoire des rayons lumineux, NDLR) amélioré et utilisera l'intelligence artificielle pour bonifier les graphismes des jeux.

S'il est d'usage pour les joueurs sur les dernières générations de console de devoir choisir entre un mode de jeu disposant des meilleurs graphismes, au détriment de la fluidité, ou un autre plus stable

Playstation 5 Pro



mais moins détaillé, Mark Cerny affirme qu'ils "n'auront plus à décider entre les deux" grâce à cette nouvelle version.

Redynamiser sa branche Playstation,

Avec la PS5 Pro, Sony espère redynamiser sa branche Playstation, qui a annoncé fin février la suppression de 900 emplois, soit 8% de ses effectifs mondiaux.

En 2016, le constructeur japonais avait déjà joué la carte de la console améliorée avec la sortie d'une Playstation 4 Pro, version plus performante de sa machine sortie en 2013. Mais comme l'a rappelé Daniel Ahmad, analyste de la firme Niko Partners, dans un message posté sur X avant l'annonce de mardi, "la PS4 Pro a représenté moins de 15% des ventes" de la PS4, qui s'est écoulée à plus de 117 millions d'unités en près de 10 ans.



NET IMMO



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

Ans/Avans



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



Comment utiliser un batteur électrique sans en mettre partout ? L'astuce vraiment pas bête

Gâteau à l'orange et crème fouettée sans cuisson
Verrine de magret de canard fumé, crème fouettée aux pruneaux
Gâteau invisible aux pommes et crème fouettée

Le batteur électrique est un outil bien pratique, et même presque indispensable en cuisine. Le risque est cependant d'en mettre partout à la moindre erreur. Il existe une astuce simple pour éviter cela.

Presque tous les grands chefs le diront : un véritable cuisinier doit être capable de travailler sans matériel électrique, en dehors des appareils de cuisson. Cela signifie notamment être capable de battre des blancs en neige avec un fouet manuel. Mais il n'est pas nécessaire d'être un grand chef pour aimer cuisiner ou être gourmand. En dehors d'une certaine satisfaction personnelle, fouetter à la main n'apportera pas grand-chose de plus, si ce n'est des muscles. Par ailleurs, le geste peut être difficile à réaliser à partir d'un certain âge ou en cas de problèmes de santé.

Éviter les projections avec un batteur électrique

Un batteur électrique est donc un instrument bien pratique à avoir dans une cuisine.

Outre les fameux blancs en neige, il permet de blanchir les jaunes ou de mélanger des préparations plus épaisses. Lorsque l'on prépare de grandes quantités, les projections peuvent devenir un problème. Il suffit d'une mauvaise manœuvre pour envoyer des gouttelettes de pâte à gâteau un peu partout. Elles viendront souvent se nicher dans des endroits improbables et demanderont beaucoup de temps de nettoyage. La tiktokeuse Sima, spécialisée dans les astuces du quotidien, a proposé à ses plus de 400.000 followers une méthode pour éviter ce type de drame. Il suffit pour cela d'avoir une planche à découper munie d'une poignée ovale ou rectangulaire.

Ce trou permet à la fois de la manipuler, mais aussi de laisser s'écouler les liquides. Elle peut aussi faire office d'entonnoir rudimentaire pour faire glisser les aliments dans un autre récipient.

La Villa Marina c'est avant tout un choix de plats riches en couleurs, cuisinés avec des produits de toute fraîcheur

Que vous soyez seul ou en groupe, vous serez toujours en famille à la Villa Marina

Ouvert tous les jours
de 11h30 à 14h30
et de 17h30 à 22h30

Rue de Bruxelles,
215 - 4340 Awans



SPECIALITES ITALIENNES
GRILLADES de POISSONS et de VIANDES



Dédé's

615
Resta - Bar



Suivez-nous sur Facebook

*Cuisine classique
spécialité boulets
liégeois
tartare au couteau
côte à l'os - entrecôte
sauces et frites maison*

*Ouvert lundi, jeudi et
vendredi
midi et soir
dimanche midi*



Rue des charrons 17 - 4431 Loncin
0493/672 759

RIONS

L'insolent



Un professeur déjeune à la cantine quand un étudiant vient s'asseoir en face de lui.

Le prof lui dit avec un sourire narquois:

- Les oiseaux et les cochons ne déjeunent pas ensemble !
- Oh ! s'cusez, alors je m'envole, lui répond l'étudiant.

Honteux de s'être fait avoir si bêtement, le professeur décide de le coller lors du contrôle de la semaine suivante, mais l'étudiant répond parfaitement à toutes les questions. Alors le prof lui pose un petit problème :

- Tu es dans la rue et tu trouves deux sacs, l'un contient des billets de banque et l'autre de l'intelligence, lequel choisis-tu ?
- Le sac rempli de billets, répond l'étudiant.
- Moi, à ta place, j'aurais choisi l'intelligence !
- Les gens prennent toujours ce qu'ils n'ont pas, lui répond l'étudiant .

Le professeur ravale sa rage, mais il prend la copie de l'étudiant et inscrit dans la marge: « CONNARD ».

L'étudiant prend sa copie, va s'asseoir et au bout de quelques minutes, il revient.

- Monsieur, lui dit-il, vous avez signé mais vous avez oublié de me mettre une note !

Cette astuce peinture pour apporter de la lumière dans votre intérieur



Tout le monde n'a pas la chance de vivre sous un climat régulièrement ensoleillé. De nombreuses astuces déco existent pour apporter de la lumière à un intérieur. Comme cette idée peinture dénichée sur les réseaux.

Certaines années sont mieux que d'autres niveau météo. Or, on connaît l'impact du manque de lumière sur le moral. L'exposition des appartements et maisons joue également un rôle non négligeable dans l'entrée de luminosité dans un intérieur. Pour égayer et éclairer une pièce, il existe des astuces. En voici une plutôt facile et rapide à mettre en place, même pour quelqu'un qui n'a jamais peint.

Et si vous peignez le contour de vos fenêtres ?

Pour contrer une année particulièrement maussade niveau météo, une créatrice de contenus sur les réseaux sociaux spécialisée dans la décoration colorée a "décidé de créer [son] propre soleil en peignant l'intérieur de [sa] fenêtre". Une astuce très maline qui a effectivement pour effet d'attirer l'œil sur cette partie de la pièce, plus ensoleillée. L'idéal, c'est de réaliser cette astuce sur des fenêtres situées à l'intérieur d'une niche. Effet reflet de lumière maximal garanti.

Cette astuce est même à la portée de ceux qui n'ont jamais peint. Justement, c'est la meilleure occasion pour se lancer. Simple, rapide, elle ne demande que peu de matériel. La peinture des contours de fenêtres est possible dès lors que vous achetez un pinceau, éventuellement du scotch de travaux pour définir les contours de la zone à peindre et un testeur de peinture voire un mini-pot si vous avez de nombreux contours sur lesquels passer.

Le choix de la couleur

Avant de vous précipiter sur n'importe quel pot de peinture, ayez en tête que le choix de la couleur est déterminant dans le rendu souhaité. Pour apporter de la lumière, rien ne vaut une couleur claire et rayonnante comme le jaune (meilleur rendu possible !). Prenez soin de sélectionner un ton chaud (et surtout pas froid qui pourrait provoquer le rendu inverse). Le jaune reflétera parfaitement les moindres rayons de soleil et la lumière en général. Le résultat parle de lui-même dans la vidéo de Laura Hall.

Vous hésitez à vous lancer ?

Cette technique a plein d'avantages. Tout d'abord, elle est très facile et efficace. Elle permet de rester dans son logement en s'y sentant bien et d'y ajouter une vraie touche de décoration personnalisée. C'est aussi une idée peu coûteuse (quelques euros le pot de testeur de peinture). Le résultat apporte lumière et gaieté.

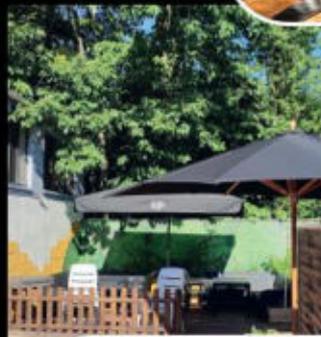


LE PETIT VAUDREEE 3

NOUS VOUS PROPOSONS DIFFÉRENTES BIÈRES SPÉCIALES ET DIFFÉRENTS PETITS PLATS À DÉGUSTER SUR PLACE ET QUAND LA SAISON S'Y PRÊTE NOUS VOUS PROPOSONS DES PLATS AU BARBECUE



Dégustation de Rhums
1 x par mois



Kicker, billard, terrain de pétanque, flèches... Etc.

RUE CÉSAR DE PAEPE 27
4683 OLIPEYE

☎ 0495 63 97 67



HEURES D'OUVERTURE :

En semaine : 8.00 - 18.00

Le samedi : 9.00 - 15.00

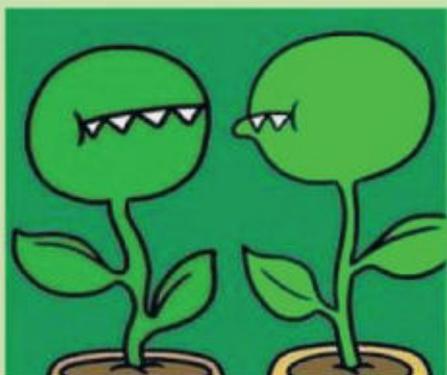
Sans rendez-vous

Rue de Expositions 1 - Liège

Tél. 04 248 11 92 - Fax 04 240 34 58

www.midas.be

- L'ENTRETIEN SANS SOUCIS -





La Menuiserie
 place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal



PIECES AUTO

TOUT POUR L'AUTOMOBILE

LUNDI - VENDREDI 8H30 - 18H00
 SAMEDI 9H00 - 14H00

RUE ERNEST SOLVAY 9
 HERSTAL

TEL 04 240 17 62
 FAX 04 240 03 81
 INFO@RMPIECESAUTO.BE

Restaurant
 Spécialités Orientales
 et Françaises

Venez découvrir notre nouveau restaurant !
 Depuis 24 ans, El Menara est situé en plein cœur de Herstal

- Couscous, tajines
- Grillades

Ouvert
 de 11h45 à 14h30 et de 17h45 à 00h
 Fermé le mercredi et samedi midi

Rue Large Voie 40 - 4040 Herstal
 Tél. : 04 240 48 84 0497 53 77 48



- Salut Marcel. Mais tu en fais une tête! Qu'est-ce qui ne va pas ?

- J'ai les boules, parce que ma femme veut absolument faire une partie à trois!

- Je ne comprends pas. Tu devrais être ravi au contraire!

- Non, parce qu'elle ne veut pas que je fasse partie des trois!

A vendre

Un gars veut vendre sa voiture. Il met un écriteau sur la plage arrière du véhicule, bien visible par la vitre :

" A vendre. 8 000 euros à débattre. N° de Portable 06 etc etc etc ...". Il se rend à son travail en respectant bien la vitesse autorisée, quand son portable sonne. Il l'allume et entend :

- Bonjour. Gendarmerie nationale, nous sommes derrière vous. Vous savez qu'il est interdit de répondre au téléphone tout en conduisant? Veuillez vous garer sur le parking à 300 mètres!

Dieu

En sortant de l'église, le curé dit à un fidèle:

-N'oublie pas, si tu veux parler à Dieu, en rentrant chez toi, arrête-toi, trouve un endroit calme et parle lui. Si tu préfères le voir de près, envoie-lui un texto en conduisant.

Toto

Toto rentre très fier de chez lui :

-Papa ! Papa ! Le voisin m'a donné 15 euros!

-Ah bon ? Et en quel honneur ?

-Je lui ai lavé sa voiture, et pour me remercier, il m'a donné 5 euros. Ensuite il a vu le résultat, il m'a donné 10 euros pour que je ne recommencé plus jamais !





Le Jaurès



Herstal

Tous les
vendredi : **KARAOKE**



📍 Pl. Jean Jaurès 16, 4040 Herstal

☎ 04 355 29 82



Pause Beaute



Institut Herstal
Place Jean Jaurès,7
4040 Herstal
04/264 19 91

www.pause-beaute.be



Pause-Beaute Priscilla Foureaux

*Exige
beaucoup
de toi-même
et attends peu
des autres.
Ainsi beaucoup
d'ennuis te seront
épargnés.*



Visé
ville de



Les gildes de Visé

Visé compte dans ses murs trois gildes d'arbalétriers et d'arquebusiers qui sont reprises comme chefs-d'œuvre du Patrimoine oral et immatériel de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Elles furent créées en 1310 pour les arbalétriers et en 1579 pour les arquebusiers.

Dissoutes lors de la disparition de l'Ancien Régime, elles se sont depuis le XIX^e siècle constituées en sociétés d'agrément et défilent dans les rues de la cité mosane deux fois par an. Chaque compagnie possède également un musée riche de souvenirs de l'histoire locale.

Les arbalétriers pour leur part ont fêté leur 700^e anniversaire en 2010. C'est en effet une particularité de Visé ; alors que partout ailleurs dans le pays les gildes et corporations ont arrêté leurs activités à la Révolution française, à Visé elles se mirent parfois en sommeil mais ne disparurent jamais et continuent aujourd'hui encore à perpétuer leurs fêtes



VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL

ERNEST DANNY
POUSSET
Charbons - Mazout - Gaz - Pellets





**212, Grand-Route
4690 WONCK**
Tél.: 04 286 22 92
Fax: 04 286 42 30

www.dannypousset.be

Danny Pousset

Gesticonstruct sprl

**LES SUJETS SUIVANTS SONT
L'OBJET DE VOS PRÉOCCUPATIONS**

- › Entreprise générale de construction/Rénovation
- › Certification PEB
(vente et/ou location biens immobiliers)
- › Audit logement
- › Gestion et coordination
- › Aide à la construction ou à la rénovation
- › Projet de lotissement ou de plan de masse
- › Création d'une nouvelle voirie
- › Projet immobilier
- › Expertise par contrôle

**Pensez Gesticonstruct, une société
sérieuse à votre service**

GSM : 0479 29 16 01
info@gesticonstruct.be
www.gesticonstruct.be

CERTIFICATIONS

-  Certification PEB
certif. n° 00002
-  Audit Immobilier PEB
équipement PEB-CF-00002
-  Engagement comme
entrepreneur
-  Certification CHIC
001-000-000
-  Certification construction

VOTRE SÉCURITÉ, NOTRE MÉTIER

VM

SECURITE

- ☛ Alarme intrusion & incendie
- ☛ Vidéo surveillance

- ☛ Domotique
- ☛ Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00

vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé : MI-BZ 20153603 et INCERT A-0055

Nouvelle Citroën C3 thermique

Un prix canon, mais pour une bonne raison



Le prix d'appel de la Citroën C3 thermique est de 14 990 €, avec un moteur essence de 100 ch. Sur le papier c'est plus cher qu'une Dacia Sandero de base en 100 ch, mais la française est climatisée alors que la roumaine ne l'est pas.

La quatrième génération de la Citroën C3 a ouvert le bal avec sa motorisation 100% électrique forte de 113 ch et offrant, selon le constructeur, une autonomie de 326 km. Une version qui sera disponible à partir d'octobre au tarif de 14 800 €, une fois le bonus écologique de 4 000 € déduit ainsi que la remise supplémentaire de 3 000 € accordée dans le réseau, sans la prime à la conversion pour la clientèle qui peut en bénéficier.

Puis les variantes thermiques et micro-hybridée sont arrivées en renfort.

À ce prix, la clim', c'est compris
Voici la physionomie de la Citroën C3 thermique de base.

Voici la physionomie de la Citroën C3 thermique de base. © DR

L'entrée de gamme de la Citroën C3 est animée par moteur essence à trois cylindres 1.2 PureTech de 100 ch, associé à une boîte de vitesses manuelle à 6 rapports. Dans cette configuration, en finition You, le véhicule débute au prix de 14 990 €, c'est-à-dire sous la barre psychologique des 15 000 € – soit aussi celle des 100 000 francs.

À titre de comparaison, en finition de base dénommée Essential, la Dacia Sandero animée par le moteur ECO-G de 100 ch est facturée 14 250 €, mais elle est

dépourvue de la climatisation manuelle, option à 900 € qui fait alors grimper le tarif de la roumaine à 15 150 €.

Pour moins de 15 000 €, il n'y pas d'écran tactile, mais la climatisation est bien présente.

Pour moins de 15 000 €, il n'y pas d'écran tactile, mais la climatisation est bien présente. © DR

Tous les équipements de série de la C3 thermique à moins de 15 000 €

Pas de barres de toit ni de carrosserie bicolore pour la Citroën C3 de base.

Pas de barres de toit ni de carrosserie bicolore pour la Citroën C3 de base. © DR

Au chapitre équipement, la C3 d'entrée de gamme offre de série la station d'accueil pour smartphone, c'est une manière polie d'indiquer qu'il n'y a pas de système multimédia sur écran tactile de 10,25 pouces de diagonale, dispose de l'aide au stationnement arrière et de la climatisation. Le volant reçoit des commandes multifonction et l'instrumentation devant le conducteur est complétée par un affichage tête-haute. La radio comporte deux haut-parleurs situés sur les contre-portes avant.

Pour bénéficier des barres de toit et des rétroviseurs extérieurs électriques, dégivrants, rabattables électriquement, ou encore du toit peint en blanc, des 6 haut-parleurs, d'Apple CarPlay et Android Auto sans fil et de la banquette arrière fractionnable en 2/3-1/3, il faut passer à la finition supérieure dénommée You + pack Plus, qui réclame 17 500 €.



Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



Rue de la Reffe n° 26 4920 Remouchamps - Tél.: 00 32 (0) 4 384.40.06

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



Ferronnerie (inox, acier, ...)
Escalier, garde-corps, barrière, ...
Vente, réparation et entretien de matériel horticole

Jérôme Bougelet

DOLMAR



4920 Harzé

0494/930.887

TVA: BE 0544 519 792

bougelet.jerome@gmail.com

Fromage pour hamburger

lequel choisir et la super astuce pour qu'il soit bien fondu



Au programme de ce soir : match de foot à la maison avec les copains. Pour l'occasion, vous avez décidé de leur préparer de bons burgers faits maison, mais au moment de faire les provisions pour le repas, vous avez un doute : quel fromage choisir ? Joannès Richard, champion du monde de burger 2023, nous éclaire sur cette décision de haute importance.

Les soirées entre copains, c'est la meilleure façon de détendre et de passer un bon moment. Et toutes les excuses sont bonnes pour convier du monde à la maison : un événement sportif diffusé à la télé, la fin de la semaine, une chaude soirée d'été... Il n'y a vraiment aucune limite ! Après avoir lancé les invitations, il faut trouver comment nourrir tout ce beau monde, ce qui n'est pas une mince affaire quand on a une tablée de 10 personnes. La solution magique, c'est d'opter pour des burgers. Ce plat emblématique de la street-food se prête particulièrement bien à l'exercice des grandes tablées : tout n'est (presque) qu'une question d'assemblage.

En revanche, pour qu'ils soient aussi délicieux que le Big Mac de chez Mcdo ou que le burger savoyard du restaurant d'en face, il faudra être rigoureux. Et cela commence par le bon choix des ingrédients. Un steak de qualité, un bon pain brioché et pour le fromage, que faut-il privilégier ? Nous avons posé la question à Joannès Richard, champion du monde burger 2023 et le moins que l'on puisse dire, sa réponse ne laisse peu de place au doute.

Quel cheddar choisir pour un burger ?

Sans surprise, le meilleur fromage pour un burger est évidemment le cheddar. Une information confirmée par notre expert en la matière. "La référence du fromage dans le burger, c'est forcément le cheddar", confirme Joannès Richard. Attention, il ne faut pas choisir n'importe quel cheddar ! "Je parle du véritable cheddar, pas de la toastinette que l'on retrouve en grande surface. Une belle tranche de cheddar anglais pour un burger à l'américaine, il n'y a rien de mieux."

Que ceux qui ne portent pas ce fromage orangé dans leur cœur se rassurent, on peut tout à fait préparer un bon burger avec d'autres variétés. "Le mieux est d'avoir des fromages qui se tiennent. C'est vrai que les fromages qui ont du mal à se trancher ou farineux, cela va être moins intéressant à la dégustation. Alors que les variétés à pâte pressée, dur ou molle vont bien se tenir et donc se répartir uniformément sur le steak. Visuellement, c'est beau, mais c'est aussi meilleur gustativement, car on a ces petits filaments que l'on adore croquer", explique le champion du monde. Et côté fromage, en tant que Français, on est bien loti, un vaste choix s'offre à nous. "Si on souhaite faire un burger un peu plus terroir, là, on a une multitude de fromages français qui s'y prête parfaitement comme l'emmental ou le comté. On peut utiliser celui que l'on préfère", renchérit le spécialiste. Laissez donc libre cours à votre imagination et n'ayez aucune crainte de succomber à vos envies fromagères les plus folles !

Comment faire pour que le fromage dans un burger soit bien fondu ?

La technique d'un chef
Un burger réussi, c'est un steak cuit à point, un pain brioché moelleux et bien toasté et bien sûr, une tranche de cheddar fondu qui recouvre la viande. Ce dernier détail n'est pas le plus simple à maîtriser, il arrive que le fromage soit encore légèrement croquant lors de la première bouchée. Afin de remédier une fois pour toutes à ce désagrément, suivez les conseils astucieux de Joannès Richard. "Après avoir cuit la première face de votre steak, retournez-le pour cuire la seconde et c'est à ce moment-là que vous allez déposer la tranche de fromage sur la viande. Versez un filet d'eau dans la poêle afin de créer de la vapeur et refermez avec un couvercle. La vapeur d'eau va permettre au fromage de fondre uniformément." Avec cette technique, le fromage de votre burger sera toujours parfaitement fondu.

Garage Lenges

VENTE - RÉPARATION - ENTRETIEN TOUTES MARQUES

SPÉCIALISTE

AUDI - VOLKSWAGEN - SKODA - PEUGEOT - TOYOTA

rue de la Légende 1 à 4141 Sprimont

Tél. 04/365 57 06

garage.lenges@gmail.com



MENUISERIE GÉNÉRALE

s.p.r.l. **Leclercq F. & Fils**

Rue de la Havée Madeleine, 38
4170 COMBLAIN-AU-PONT
FAX 04 376 73 01

☎ 04 369 15 59

Spécialités : portes intérieures en chêne, escaliers, meubles, chassis Bois et PVC Känneverling.

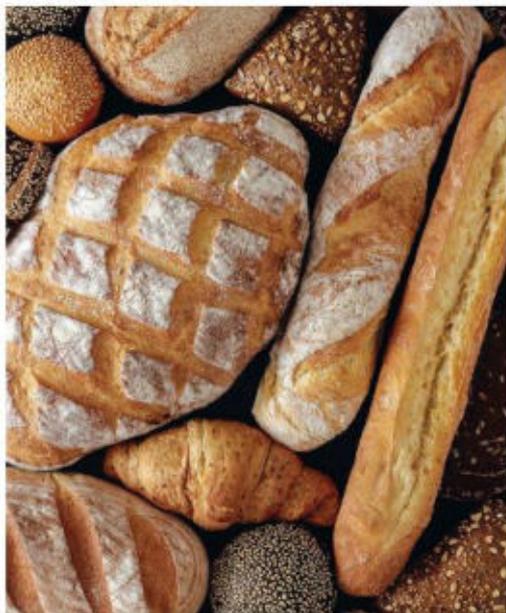
NOUVELLES CONSTRUCTIONS... TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 80 70

SERRURIER

Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité

Comment bien congeler du pain ?



6. Consommez-le rapidement pour éviter qu'il durcisse. C'est le seul inconvénient de la congélation. Et puisqu'il est déconseillé d'entreposer du pain au réfrigérateur, il vous faudra le consommer dans les deux jours.

Comment congeler du pain maison ?

Conger un aliment indispensable à vos repas quotidiens – une baguette ou un beau pain maison – revient tout simplement à appliquer les conseils précédents. À ceci près qu'il est essentiel d'ajouter qu'un pain se congèle à température ambiante, surtout pas tiède, ni chaud ou tout juste sorti de la machine à pain ou du four. Ce qui est d'ailleurs le cas pour tout aliment ou petit plat. On congèle ce qui est froid. Sinon, la croûte du pain pourrait se détacher de la mie en raison d'un choc thermique occasionné par le passage au congélateur. Cela ne serait pas idéal pour migrer à l'étape suivante : la dégustation.

Comment congeler du pain de mie industriel ?

Le pain de mie que l'on retrouve au supermarché se congèle lui-même très bien. Prenez tout d'abord soin d'ôter son emballage et d'appliquer nos conseils susmentionnés. Un pain de mie congelé peut rester au congélateur un temps près de 6 mois. Il ne vous reste plus qu'à le sortir quelques instants et à le toaster ! Petite astuce : pensez plutôt à le congeler tranché. Cela facilitera la décongélation et il n'en sera que meilleur.

Combien de temps peut-on garder du pain congelé ?

Il est conseillé de congeler votre pain jusqu'à 6 mois au maximum. Toutefois, ce temps peut varier d'un type de pain à un autre. Pour un pain de campagne, vous pouvez compter sur une durée de conservation de quatre mois.

Comment décongeler le pain ?

Un pain se décongèle parfaitement en 30 minutes à température ambiante, voire moins près d'une source peu intense de chaleur comme une cheminée, un radiateur, un four. Pensez donc à le sortir du congélateur à l'avance. Sans cela, il sera dur comme de la pierre et immangeable. Pour les plus pressées, vous pouvez accélérer le processus en utilisant votre micro-ondes. Pour une baguette, 30 à 40 secondes suffisent à une puissance d'environ 750 watts pour la décongeler harmonieusement. Rien ne vous empêche ensuite de la passer quelques minutes au four pour qu'elle retrouve sa superbe. Par contre, évitez de l'enfourner dès sa sortie du congélateur. Votre pain pourrait se transformer en biscotte. À vous de choisir bien sûr !

Conserver durablement baguette, pain ou pain de mie pour éviter le gaspillage peut paraître délicat. Or c'est plus simple que ce que l'on pense grâce à la congélation !

Vous en avez assez de vous rendre tous les jours à la boulangerie ? Pour que votre pain reste aussi frais que le jour de son achat, il est possible de le congeler. Grâce à nos astuces, vos baguettes conserveront toutes leurs propriétés ainsi que leur aspect croustillant. Cette méthode de conservation vous permettra également d'empêcher votre pain de rassir et de limiter le gaspillage alimentaire.

Les 6 règles essentielles pour bien congeler son pain

1. Optez pour une boîte refermable ou un sac hermétique du type sac spécial congélation idéalement, voire un simple sac plastique.
2. Refermez soigneusement l'emballage choisi et faites en sorte qu'il contienne le moins d'air possible.
3. Ne re-congelez surtout pas un pain ou une baguette déjà passé par la case congélateur. Cela peut être dangereux pour votre santé.
4. Vérifiez que la température est de au minimum de -18 °C.
5. Pensez enfin un peu à l'avance à la dégustation avec nos conseils pour une décongélation rapide proposés ci-dessous. Car oui, un pain ne met pas beaucoup de temps à retrouver son aspect et goût d'origine.



**CAFE
LA BRASSERIE
RESTAURANT**

**Place du Martyr 38
4800 VERVIERS**

087/70 70 32

Stéphane
ROBERT

CHASSIS - PORTES
VOLETS - VERANDAS
PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
Service personnalisé
Travail soigné

**+20 ANS
D'EXPERIENCE**

Agrée ^{W*}
toutes primes
**Région
Wallonne**



PRIX - QUALITÉ - SERVICE

Appelez-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robert.be
stephane@chassis-robert.be

Rue Star - Z.I.
4801 STEMBERT
Verviers

Tél **087 53 13 73**

SpaVerviers/Malmédy



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers

bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

**DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H**



**Frédéric
DIEFELS**

**Ossature Bois
Aménagement intérieur
& transformation
Ameublement
sur mesure**

Villers 2A Stavelot

0495 214 829
fredericdiefels@gmail.com



Grande pre

Marché

DE
NOËL

Au Kinépolis

Rocourt

sur le parking derrière le Kinépolis Rocourt.



ENTREE
GRATUITE

mière à Liège



Du 29/11 au 29/12/2024

★ 33 chalets sous chapiteau
chauffé

★ 9 bars centraux avec terrasse

★ 7 chalets extérieurs

★ 3 food trucks



**ANIMATION
MUSICALE
NON-STOP**



ENTRÉE & PARKING GRATUIT !



RIONS

Notre père



Une femme reçoit souvent son amant pendant que son mari est au travail. Un jour, son fils de 8 ans se cache dans l'armoire pour voir ce que sa mère fait avec cet homme-là.

Un moment plus tard, le mari rentre à l'improviste. Paniquée, la femme cache son amant, dans la même armoire. Le fils dit :

- Fait sombre ici.
- Ouais, c'est vrai !
- J'ai un ballon de foot...
- Content pour toi.
- Tu veux l'acheter ?
- Non merci.
- Mon père est là, dehors...
- Ok, combien ?
- 250 euros.

Quelques jours plus tard, le fils se retrouve à nouveau dans l'armoire en compagnie de l'amant de sa mère.

- Fait sombre ici.
 - Ouais, c'est vrai...
 - J'ai des super baskets !
- L'homme, se rapellant de la dernière fois avec le ballon de foot, grimace et lui répond : Ok, combien... ?
- 500 euros.

Quelques jours plus tard, le père du fils lui dit :

- Viens, fiston ! On va aller jouer au foot. Mets tes baskets et apporte ton ballon !
- Je peux pas, papa...
- Pourquoi, fiston ?
- J'ai tout vendu...
- Combien ?
- 750 euros...
- C'est inadmissible d'arnaquer les gens comme ça. Ces affaires n'ont jamais coûté ce prix là. Je t'amène à l'église pour te confesser.

Le père amène son fils à l'église, le pousse dans le confessionnal et ferme la porte. Le petit garçon dit alors au curé :

- Fait sombre ici.
- Merde, maintenant t'arrêtes tes conneries !





MEYERS

Chauffage & sanitaire
Energie renouvelable
**Rénovation complète
de salles de bain**

0474 69 00 87

SPA - THEUX - HERVE

AVENUE DES LANCIERS 117 - 4900 SPA



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

Tél.: 087/77.45.55 - www.mazout-freson.be

Il suffit de quelques minutes sur TikTok pour perdre confiance en soi et en l'apparence de son corps



Les réseaux sociaux ont tous, chacun à leur tour, été blâmés pour leurs effets délétères sur les cerveaux, en particulier ceux des jeunes. Troubles de l'image de soi, anorexie, dépression,... On retrouve tout ça, en pire, sur TikTok, le réseau le plus populaire chez les jeunes. Et il suffit de quelques minutes d'exposition pour que les effets s'en fassent sentir, particulièrement chez les jeunes femmes.

À une époque où on appelle à réguler sa consommation de réseaux sociaux comme celle d'un produit dangereux et addictif, à partir de quand ceux-ci deviennent véritablement toxiques? Selon une équipe de chercheurs australiens, dont les résultats ont été résumés sur Science Alert, cela se compte en minutes.

"Étant donné que la plupart des utilisateurs de TikTok sont jeunes, nous voulions explorer comment ce type de contenu affecte l'image corporelle des jeunes femmes", contextualise Rachel Hogg ; maître de conférences en psychologie à l'université Charles Sturt. "Nous avons recruté 273 femmes s'identifiant comme utilisatrices de TikTok âgées de 18 à 28 ans et les avons réparties au hasard en deux groupes. Les personnes ayant un diagnostic passé ou actuel de troubles alimentaires ont été exclues de l'étude."

7 à 8 minutes sur TikTok suffisent

Le premier groupe de participantes a été confronté à une compilation de contenu problématique sur l'image de corps, comme des vidéos pro-anorexiques et autres messages pour des régimes ou des programmes d'exercices radicaux. L'autre groupe, qui servait de témoin, n'a expérimenté que du contenu "neutre", comme des vidéos d'animaux.

Il a suffi de 7 à 8 minutes de visionnage pour que, par questionnaire, les jeunes femmes soumises à l'étude témoignent d'une baisse d'estime de soi et d'une représentation mentale dégradée de leur propre corps. Mais si les résultats étaient plus flagrants sur le groupe confronté à du contenu problématique, c'était aussi le cas du groupe-témoin, ce que les scientifiques estiment très inquiétant.

En outre, tous les sujets de l'étude faisaient part d'une intériorisation exacerbée, soit le processus d'acceptation et d'identification de critères de beauté extérieurs, comme ceux forgés par les réseaux sociaux. Les scientifiques suspectent que c'est ce mécanisme qui nourrit le besoin de reproduire des comportements dangereux vus en ligne. Comme les régimes extrêmes, l'excès d'exercice physique, voire les troubles alimentaires.

Des troubles alimentaires à la limite des symptômes cliniques

"Nous avons constaté que les participantes utilisant TikTok plus de deux heures par jour rapportaient plus de comportements alimentaires désordonnés [...] mais la différence n'était pas statistiquement significative", ajoute Rachel Hogg. Par contre, plus le temps passé derrière l'écran était long, plus les troubles devenaient graves. Jusqu'à des cas à la limite des symptômes cliniquement significatifs pour diagnostiquer un trouble alimentaire.

Les résultats de cette étude en appellent d'autres, plus précises, sur les effets des réseaux sociaux sur notre cerveau. Mais les chercheurs rappellent que ces expériences ont été menées sur des jeunes femmes adultes. Or, 64% d'entre elles disaient voir du contenu vantant la maigreur extrême dans ce que TikTok mettait en avant pour elles.

Les ados en première ligne

L'effet sur les jeunes filles mineures n'a, lui, pas été étudié. Pourtant, en Belgique, 34% des membres belges de TikTok ont moins de 18 ans, selon une étude conjointe de HypeAuditor et du cabinet Xavier Degraux. Et les filles sont bien plus nombreuses: entre 13 et 17 ans, elles représentent 25% de l'audience de TikTok, contre 9% seulement chez les garçons de la même tranche d'âge. Or, les jeunes sont les plus vulnérables, face à un contenu dangereux, aisément accessible et non régulé.

Comme TikTok a dépassé le milliard d'utilisateurs, on n'en a vraisemblablement pas fini avec les troubles suscités par ce réseau.

Le Pub à Pizzas

Seraing/Filmalle



Rue
de la Banque, 2
à 4100 Seraing

ast

AUTO ST :

VOTRE GARAGE AUTO À SERAING

www.auto-st.be



ACHAT ET VENTE
de véhicule d'occasion
sur Seraing.

Gsm : 0498 78 77 60

☎ 0465 54 50 51

Rue de la vieille espérance 120 à 4100 Seraing

Mon partenaire n'arrive pas à oublier son ex

Comment réagir ?



Difficile de s'impliquer dans une nouvelle relation lorsque notre partenaire n'arrive pas à oublier son ex. Que faut-il faire : quitter le navire sans tarder ou se montrer patiente ?

Faire le deuil d'une relation s'avère parfois compliqué, d'autant plus quand il y a des enfants. Pour autant, il est indispensable de trouver la bonne distance avec son ex pour construire une nouvelle histoire. Mais comment réagir quand notre partenaire ne cesse de parler de son ex ? D'échanger avec elle ? Entre tolérance et fermeté, voici la bonne attitude à adopter.

Accepter que la séparation se construit
Tout comme une relation se construit, il faut du temps au couple pour se défaire. Après une rupture récente ou une relation longue, il est parfaitement normal que notre partenaire fasse allusion à son ex dans quelques anecdotes. Cette personne ayant compté pour lui, il est possible qu'ils gardent contact. Ceci est d'autant plus vrai quand des enfants se retrouvent au milieu de la séparation. Notre partenaire a probablement besoin de temps pour réussir à tourner la page de l'attachement conjugal et familial, ce qui n'a rien d'anormal.

Poser des limites et l'amener à restreindre les échanges avec son ex

"Les histoires passées ne s'oublient pas. L'idée, c'est d'être en paix avec ce que l'on a pu vivre car nos histoires sentimentales nous ont façonnés", estime Nicolas Cesson. Selon lui, les souvenirs finissent toujours par ressurgir, tôt ou tard. Si notre partenaire évoque ses souvenirs sans que cela vienne nous

inonder, il n'y a pas de quoi s'alarmer. "En revanche, s'il en parle à outrance, on peut lui dire "ça me touche mais ça m'embarrasse un peu aussi que ton ex soit en permanence entre nous", suggère le thérapeute de couple. Et de poursuivre : "si notre partenaire a des enfants, on peut lui expliquer qu'on est d'accord pour qu'il échange avec son ex à ce sujet, à condition que cela ne devienne pas envahissant avec des textos, des mails, des appels tous les jours et un resto une fois par mois. Sauf si cela est voulu et bien vécu par tout le monde".

L'inciter à se poser les bonnes questions

Si la situation ne s'améliore pas avec le temps, c'est peut-être le signe que notre partenaire n'a finalement pas digéré quelque chose de sa précédente relation. Pourquoi ne parvient-il pas à couper le lien ou, s'il a des enfants, à restreindre les contacts à l'organisationnel ? En le mettant face à ses propres contradictions, il va sûrement réagir. "Sans pour autant dénigrer l'ancienne relation de son partenaire, il est impératif qu'il apprenne à maîtriser ses souvenirs et ses émotions. Si le dialogue est difficile, on peut lui proposer de se faire aider pour repositionner le lien. Notre partenaire doit pouvoir percevoir son ex-compagne comme la mère de ses enfants et non plus comme son ex-grand amour. Parler face à un tiers a le plus souvent plus d'impact car le thérapeute va filtrer certains éléments en expliquant au patient ce qu'il ne perçoit pas de son propre discours", conclut le thérapeute de couple.

Le précompte mobilier rapporte un montant record au Trésor

Au cours du premier semestre 2024, les recettes du précompte mobilier ont progressé de 800 millions d'euros (+27%) pour atteindre un montant record de 3,9 milliards d'euros, selon les chiffres du SPF Finances relayés par L'Echo et De Tijd samedi.



Le précompte mobilier prélevé sur les dividendes a rapporté plus de 200 millions d'euros, soit près de 10% de plus qu'au cours du premier semestre de l'année dernière.

Les recettes du précompte mobilier sur les autres revenus mobiliers a atteint plus de 600 millions d'euros, ce qui est 65% de plus qu'il y a un an. Ces autres revenus comprennent principalement les intérêts sur les comptes d'épargne et les comptes à terme, les obligations et les bons de caisse.

Les épargnants ont fortement adapté leur comportement. Ils ont transféré des dizaines de milliards d'euros à partir de produits d'épargne peu ou pas taxés vers des produits plus lourdement taxés, mais qui offrent également un meilleur rendement.

TAVERNE Nouvelle direction

La Rose Rouge

- Karaoke
- Petite restauration
- Équipe de fléchettes et de billard à bouchons
- Divers jeux de société



Ouvert du lundi au dimanche de 10h à ...  0498/66.30.50
Boulevard des Arts, 90 à 4102 Ougrée

Non, un freezer n'est pas un congélateur

ces erreurs que l'on fait tous sont dangereuses pour la santé



Un freezer n'est pas un congélateur. Leurs utilisations doivent être très différentes. Attention à ces deux erreurs très courantes que l'on fait tous, dangereuses pour notre santé.

Chaque année, près de 3 millions de réfrigérateurs sont vendus en France. Une majeure partie contient au moins un freezer. Un freezer n'est pas l'équivalent du congélateur et encore moins un substitut. Souvent surnommé le bac à glaçons, c'est le compartiment généralement situé en haut d'un réfrigérateur. Il sert à conserver congelés des aliments déjà surgelés mais ne permet pas de les congeler (contrairement au congélateur).

Ces 2 erreurs que l'on fait tous avec le freezer

Vous est-il déjà arrivé de congeler des produits frais dans le freezer ou de maintenir un produit surgelé plus d'une semaine dedans ? Ce n'est pas le rôle du freezer, prévient Laurent Guillier, chef de produit scientifique sur les risques microbiologiques à l'Anses. "Cette zone n'est pas faite pour maintenir le produit pendant des mois comme le congélateur à -18 °C." En effet, ce maintien sur la durée, c'est bien la fonction du congélateur. "C'est la raison pour laquelle les produits surgelés n'ont pas de date limite de consommation mais une date limite d'utilisation optimale", explique l'expert.

"Le freezer est beaucoup moins performant que le congélateur. Il fonctionne généralement à une température de -6°C ou -12 °C." C'est pourquoi

l'Anses recommande de consommer le produit placé dans le freezer très rapidement et de ne pas dépasser cette durée. "Le freezer est idéal pour placer des aliments dont on va se servir dans les jours à venir", complète Laurent Guillier.

Combien de jours exactement puis-je conserver ces aliments ?

D'un freezer à l'autre, les températures varient. La durée optimale de conservation des aliments placés dans le freezer également. Pour la connaître, il est nécessaire de connaître la température de l'appareil. Pour cela, deux options : se référer à la notice de l'appareil vérifier le nombre d'étoiles que comporte l'appareil. Elles déterminent la capacité de conservation des aliments et indiquent la température la plus basse que le compartiment peut atteindre.

Un freezer 1 étoile peut conserver les aliments en bon état et à température durant 2 ou 3 jours ; un freezer 3 étoiles, jusqu'à 1 mois, d'après les constructeurs et professionnels (Bosch, Darty, Les Numériques).

Quels aliments puis-je placer dans mon freezer ?

Les aliments recommandés à placer dans le freezer sont ceux déjà surgelés : soit achetés surgelés, soit surgelés dans un congélateur. Ils peuvent être mis là en transition avant d'être décongelés quelques jours plus tard (un poisson que vous allez cuisiner, une baguette de pain, un plat préparé...). N'y placez aucun aliment frais pour les congeler. Ni la congélation ni la sécurité sanitaire ne seront assurées.

Rue de la centrale, 2 - 4000 Sclessin T1 - 1^{er} étage



Restaurant ouvert
Lundi, jeudi et vendredi
de 12h à 14h30
et de 19h à 21h
Le samedi de 19h à 21h
Fermé le mardi, mercredi
et dimanche



Tél : 04/257 67 00 - info@rougedupoivre.be - www.rougedupoivre.be



Résidence **Les Fougères** S.A.
MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS




- Tous les services sont assurés
- Ambiance Familiale
- Située dans un grand parc arboré
- Accepte tous les handicaps
- Accompagnement dynamique assuré
- Chambres individuelles et doubles



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60
 CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88
 Chaussée de Ramet, 204 - FLÉMALLE (Ivoz - Ramet)

www.groupeserena.com



LA CAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



EMILE JACQUES
& ASSOCIÉS

ASSURANCES - CRÉDITS - GESTION PATRIMONIALE

L'assurance
d'un bon conseil !

Rue de Dinant, 19
B-4550 Nandrin

Tél : 085/51.30.50

info@emilejacques.be
<http://www.emilejacques.be>

Cette nouveauté Nutella va faire des heureux



Après avoir surpris ses amateurs au moins de juin avec une glace, Nutella s'apprête une nouvelle fois à frapper fort avec une énième nouveauté. Et nul besoin d'attendre trop longtemps pour la découvrir, car elle sera disponible dès ce mercredi 4 septembre en France. Cela va faire des heureux au petit-déjeuner et au goûter !

En tant que personne étant devenue végane, vous avez toujours rêvé d'assister à la création du Nutella version végétale ? Bonne nouvelle, le grand jour est arrivé ! Dès le 4 septembre 2024, vous apercevrez dans les rayons un petit nouveau au rayon pâte à tartiner : le Nutella végan. Voilà qui devrait réjouir l'ensemble des gourmands qui ont décidé de faire une croix sur les produits d'origine animale. Le groupe Ferrero a exaucé le rêve de tous les nostalgiques de la tartine de Nutella au petit-déjeuner, vous pourriez à nouveau goûter à ce plaisir d'enfance de façon imminente. Mais au fait, où peut-on se procurer cette innovation gourmande ? Voici ce que l'on sait.

Nutella végan : dans quels pays peut-on l'acheter et à quel prix ?

Quoi de mieux qu'une bonne tartine au Nutella pour démarrer la journée ? Quel que soit l'âge, cela fait le bonheur de tous les gourmands ! Pour certains, il est impensable de manger autre chose au petit-déjeuner, d'ailleurs, c'est même une habitude qu'ils ont conservée bien longtemps après la fin de l'enfance. En revanche, si à l'âge adulte, vous avez modifié notre alimentation au profit d'un régime végan, c'est une habitude que vous avez dû abandonner et souvent à contrecœur. Ainsi, vous allez être ravis

d'apprendre, qu'après des années d'errance dans les rayons pour dénicher la meilleure pâte à tartiner, le supplice prendra fin dès ce mercredi 4 septembre 2024 avec la sortie du Nutella version végétale. Si avant de vous réjouir, vous attendiez de savoir si vous allez être concerné par cette annonce, la réponse est oui !

Le groupe Ferrero a annoncé, mardi 3 septembre, qu'il allait entamer la commercialisation d'une version végane de sa pâte à tartiner aux noisettes dans plusieurs pays européens, dont la France. Parmi les heureux élus qui auront la chance de découvrir très prochainement cette nouveauté, on compte également l'Italie, le pays d'origine de la marque Nutella, mais aussi la Belgique. Le Nutella végan devrait aussi faire son apparition dans les supermarchés allemands, mais la date n'a pas encore été communiquée. Pour déguster cette recette innovante, il faudra vous acquitter de la modique somme de 4,19 €. Une légère hausse par rapport à la recette originale dont le prix conseillé à l'unité est en moyenne à 4,09 €.

Nutella végan : quels sont les ingrédients ?

Tous les amoureux de Nutella, le savent bien, les ingrédients principaux de la pâte à tartiner emblématique de leur enfance sont les noisettes, le cacao et le lait. Pour la version végane, il a fallu trouver un ingrédient de substitution au lait. Pour éviter tout produit d'origine animale, le groupe Ferrero "supprime le lait et ajoute des ingrédients végétaux tels que les pois chiches et le sirop de riz" dans sa recette, détaille l'entreprise, qui affirme n'avoir fait "aucun compromis sur le goût", ont précisé des porte-parole à l'AFP.

Cette déclinaison de leur produit phare est un moyen pour le géant de l'agroalimentaire d'attirer "les consommateurs végétariens" mais aussi ceux "qui souhaitent diversifier leur alimentation avec des produits végétaux", déclarait le groupe Ferrero auprès de BFM Business en juillet. Vous faut absolument dans votre garde-robe



Un espace convivial pour tous vos repas, afterworks, ou apéros.



Ose devenir
ce que tu es,
même si ce n'est
pas conforme
à ce qui est
habituellement
demandé.

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO
MATERIEL ELECTRIQUE

Plus de 10.000 appareils en stock ! Liste de mariage
Dépannage assuré par la maison

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN
Tél. : 085 51 11 79

www.dechampsetfils.be



Ouvert tous les jours de 9 à 12h et de 13h00 à 18h
Fermé le mardi et dimanche

Filet de daurade

la recette et l'astuce pour une cuisson parfaite



Très fin en bouche, le filet de daurade est un incontournable de la gastronomie française. Servi au bistrot du coin comme sur la table d'un restaurant étoilé, ce poisson maigre inspire les chefs depuis toujours. Étant un produit peu onéreux mais très goûtu, s'il est bien cuisiné, il n'est pas rare de le retrouver sur la table du dimanche midi des Français ou à n'importe quelle autre occasion. Si pour une dorade royale, il suffit de l'oublier 20 minutes au four ou au barbecue, lorsqu'on choisit de préparer des filets, la tâche se complique un peu. Comme tous les poissons, c'est un produit délicat que l'on doit surveiller comme du lait sur le feu. Pour chasser toutes vos angoisses, un cuisinier dévoile une astuce toute simple pour réussir à tous les coups la cuisson d'un filet de daurade.

Comment cuire un filet de daurade à la perfection ? L'astuce facile d'un cuisinier Il existe plusieurs techniques de cuisson pour un filet de daurade, mais le créateur de contenu culinaire connu sous le pseudo Leo.bergine sur TikTok nous propose une façon de faire qui vous permettra de toujours le cuire à la perfection. Ça s'appelle la cuisson à l'unilatérale et elle est régulièrement utilisée en cuisine pour cuire ce poisson maigre, car elle permet à la chair d'être bien fondante et à la peau d'être bien croustillante. Pour la réaliser, le cuisinier conseille de chauffer une noisette de beurre avec de l'huile d'olive dans une poêle bien lisse. Ajoutez des branches de romarin et de laurier pour le goût et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Quand la poêle est bien chaude, déposez votre filet de daurade sur le côté peau. Et le secret est de ne jamais les retourner. Vous allez simplement les arroser continuellement avec la matière grasse fondue de votre poêle. Faites cela quelques minutes, jusqu'à ce que votre filet soit bien nacré et la peau bien dorée.

Avec quoi peut-on accompagner un filet de dorade ?

Pour sublimer votre filet de daurade, le cuisinier propose de réaliser une mousseline de carotte. Pour la préparer pour 4 personnes, vous aurez besoin de 5 ou 6 carottes, 3 gousses d'ail, du gingembre, du cumin, du lait et de l'eau. Commencez par éplucher vos carottes si la peau est trop épaisse, fendez-la en deux dans la longueur et coupez en demi-lune. Ciselez vos gousses d'ail et votre morceau de gingembre frais.

Dans une casserole, faites suer quelques minutes vos carottes, l'ail et le gingembre dans de l'huile d'olive. Assaisonnez avec du cumin moulu, du sel et du poivre. Mouillez le tout avec un peu de lait et une grande quantité d'eau. Laissez le tout mijoter à couvert pour concentrer les saveurs et quand le liquide a bien réduit et vos carottes sont fondantes, ôtez la casserole du feu et incorporez quelques noisettes de beurre.

À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une belle purée. Cela peut prendre quelques minutes. Il ne vous manque plus qu'à dresser votre assiette et profiter !

- Chez Viny -

Friterie - Restaurant



Horaires :

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

Adresse : Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

019 65 54 21

Plats à emporter, voir 



LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79
4360 OREYE

LIVRAISON
DE MAZOUT,
HUILES,
PELLETÉS



PALLEN
ALMAZOUT

019 67 71 07

PALMAZOUT,
c'est la GARANTIE sur la QUALITÉ,
mais également un SERVICE,
celui du livreur proche de ses clients

À l'affiche sur Liège



▶ L'aventure épique suit le voyage d'un robot – ROZZUM Unité 7134, « Roz » en abrégé – qui fait naufrage sur une île déserte et doit apprendre à s'adapter à un environnement hostile, nouant progressivement des relations avec les animaux de l'île et adoptant un oisillon orphelin. Une histoire puissante sur la découverte de soi-même, une enquête passionnante sur le pont entre la technologie et la nature et une exploration émouvante de ce que signifie être vivant et connecté à tous les êtres vivants.

▶ Pour célébrer la sortie très attendue de Joker: Folie à Deux, vous pouvez être parmi les premiers en Belgique à profiter de ce nouveau chapitre à Gotham lors de nos séances de minuit en IMAX, dans la nuit du 1er au 2 octobre (uniquement à Anvers, Bruxelles et Liège).

En plus, tous les spectateurs de Joker: Folie à Deux lors des séances de minuit et de toutes les séances du 2 octobre recevront un poster unique. Nous offrons également une boisson et un petit snack.*

▶ Surqualifiée et surexploitée, Rita use de ses talents d'avocate au service d'un gros cabinet plus enclin à blanchir des criminels qu'à servir la justice. Mais une porte de sortie inespérée s'ouvre à elle, aider le chef de cartel Manitas à se retirer des affaires et réaliser le plan qu'il peaufine en secret depuis des années : devenir enfin la femme qu'il a toujours rêvé d'être.

▶ Découvrez la puissance explosive du légendaire spectacle live de Sabaton dans Sabaton - The Tour To End All Tours. Ce film de concert saisissant, filmé lors de leur tournée européenne en 2023 à la célèbre Ziggo Dome, capture l'essence de l'impressionnante présence scénique de Sabaton. Il met en avant la capacité du groupe à raconter des récits historiques à travers le heavy metal.





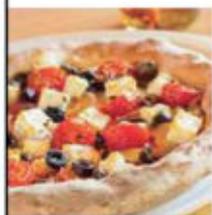
etna
Restaurant • Pizzeria • Traiteur

PIZZERIA
RESTAURANT
TRAITEUR

Grand'Route 63/6 • 4367 Crisnée

Tél: 04/370 00 81

Le restaurant ouvre de 12h00 à 14h00
et 17h30 à 22h00
fermé le lundi, mardi et samedi midi



Plats à emporter, voir 



Le Grill-on-Vert

Le Grill-on-vert présente
Le 2 novembre 2024
Rue du Parc 11 à 4540 Jehay (Amay)

REPAS SPECTACLE AVEC

18H

ETYAN



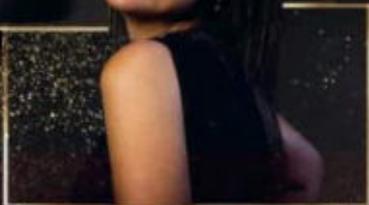
DAN
PEETERS



VERONIKA



MORGANE



65€/PERSONNES

VSA EVENTS

Radio+



GRILLADE 4 VIANDES

GRATIN DAUPHINOIS, FRITES, BUFFET
CRUDITÉS, BUFFET DESSERTS

BOISSONS À VOLONTÉ

RÉSERVATIONS, 04/266.49.97 OU 0479/096.880
PAIEMENT À RÉSERVATION BE 90 00132 4140 532

TAVERNE L'ARNICA

94/1 chaussée verte - 4367 Crisnée

04 266 49 97

Tous les jours de 10h30 à 01h
Restauration à la carte, fermée le mercredi



Table Bouddha^f

Restaurant chinois avec cuisine ouverte

Ouvert
du lundi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h30 à 22h
fermé le lundi, jeudi
et le samedi midi
mercredi toute la journée

019 33 05 03

Réservation tablebooker.be

Plats à emporter

voir site internet

 [tablebouddha.be](https://www.facebook.com/tablebouddha)

Rue Saint-Eloi, 36B

4300 Waremme

www.tablebouddha.be



Terrasse
(ouverte selon l'humeur du temps)
et salle climatisée





Aquahuy est officiellement ouvert

Aquahuy - Un complexe de piscines et de bien-être pour toutes et tous

Nous y sommes ! Le nouveau centre aquatique de Huy, inauguré par les autorités communales ce vendredi 13 septembre, ouvre ses portes ce week-end des 14 et 15 septembre pour le plus grand bonheur de tous, petits et grands.





**PIZZERIA
TRATTORIA**



Plats à emporter, voir

rue Saint-Eloi 211 à Waremm

019 33 12 31

www.latrattoriawaremme.be

Ouvert
du mercredi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h à 22h

Fermé lundi, mardi et samedi midi



**shop
&go**

Chaussée Romaine, 210
4300 Waremm

Tél/fax : 019/32.41.85



INSTITUT DE BEAUTÉ
Dominique Lange

**SOINS CORPS
SOINS VISAGE
PÉDICURE MÉDICALE
MAQUILLAGE PERMANENT
ONGLERIE
POSE DE CIL À CIL**

Rue du Baloir 13
4300 Waremm

019/33 07 04

institutdominiquelange@gmail.com

www.institutdebeaute-waremm.be

du mercredi au vendredi de 8h à 18h
le samedi de 8h à 16h
mardi sur RDV



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.

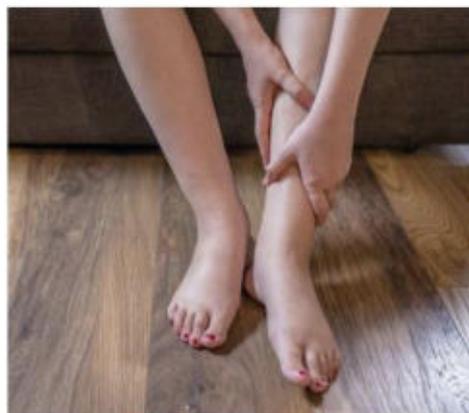
Il fait (très) chaud et vous sentez que vous gonflez ? Vous faites peut être de la rétention d'eau. Phénomène particulièrement présente chez la femme (50% de la population féminine est concernée), la rétention d'eau correspond à l'accumulation d'eau dans les tissus de l'organisme. En règle générale, 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 grimpant : 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.





LIBRAIRIE

L'OURS à LUNETTES



Grand Place 9 - 4500 Huy

Tel : 085 31 58 52

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h



Centre de rééducation fonctionnelle,
de préparation sportive et
d'éducation canine



Rue Baudouin Pierre 7
4500 HUY
thedoggymhuy@gmail.com

Consultations et cours uniquement sur rendez-vous
0479/41.80.43 

Notre équipe :

Dr Stéphanie FRANQUET
0479/41 80 43

Dr Elodie NEMERY
0479/36 66 30

Charles GUISSART
0460/97 85 81

Catherine OTLET
0496/81 97 74

Nathalie Geysels

**INFIRMIÈRE
À DOMICILE**

0494/81 67 43



Tous soins nécessitant
une infirmière :
toilette - pansements -
injections - soins palliatifs
prise en charge post-opératoire

VILLERS-LE-BOUILLET





C'EST FORT DE CALVA !

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

Il appelle son petit garçon :

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

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

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

LE PAPI DE MARSEILLE

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

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

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

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

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

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



MOBILIS TOP

0494/89 20 37
23, Rue les Gattes
4577, Strée-Lez-Huy
www.mobilistop-sprv.be
info@mobilistop-sprv.be
BCE : 0731.694.209

Wallonie
service public
SPW

Société agréée par la Région Wallonne

Conventionné, en partenariat
et en collaboration avec :



24h/24
7J/7



TIHANGE

Brosserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir 



Elle & Lui Coiffure Lui création

Heures d'ouvertures

du mardi au vendredi

de 9h00 à 12h00

14h00 à 18h00

le samedi

de 8h00 à 16h00

fermé dimanche & lundi

Rue Albert 1^{er} 53
4280 Hannut

019/51 27 57



Elle & Lui Esthétique

Bouvier Manon

53, rue albert 1^{er} Hannut

0475249297

Onglerie (gel, résine, vernis semis permanent), Cils à cils, volume russe, Massage du corps, épilation, beauté des pieds.

Je vous attends avec bonne humeur
UN SUPER MOMENT DE RELAXATION.
A BIEN VITE

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal





Surveillance rapprochée

Surveillance très rapprochée

28 mai 2020 / Blagues / Laisser un commentaire

- Vous avez l'air fatiguée, remarque une dame, en croisant l'une de ses voisines.
- En effet. Mon mari est souffrant et je dois le surveiller jour et nuit.
- Mais vous n'aviez pas pris une infirmière ?
- Si. C'est une fille superbe. C'est bien pour cela que je dois le surveiller.

Ego démesuré

Une jeune infirmière heurte par mégarde le médecin-chef dans le couloir de l'hôpital. Elle s'écrie :

- Oh mon Dieu, excusez-moi !
- Il n'y a pas de mal, mon enfant, mais appelez-moi simplement professeur, réplique le grand patron.

Echange standart

Une infirmière entre dans le bureau de son chef de service :

- Il nous arrive une drôle d'histoire ! J'ai eu au téléphone une dame qui, en défaisant les bandelettes du blessé que nous lui avons rendu, s'est aperçue que ce n'était pas son mari !

Surprise totale du chef de service.

Et l'infirmière d'ajouter précipitamment :

- Je vous fais remarquer qu'elle nous le signale seulement, elle ne se plaint pas !



Le Temple de la Beauté

rue Joseph Wauters, 31
4540 Amay

085/31.51.47



SERVICE
DÉPANNAGE



Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordanduchesne@hotmail.com

Devis gratuit



COMPTA NT SRL

Nathalie Wimmer

EXPERT COMPTABLE & FISCAL
Pour sociétés & personnes physiques

GSM : 0495 13 01 63

57 Av. Albert 1^{er}
4500 Huy

10 Rue du Chrestia
4500 Huy

nathalie.wimmer@comptant.onmicrosoft.com



34
ans

Patrons sur chantier

PHILIPPE Raboz & FILS

Terrassements

- Tous types de terrassement et d'aménagement
- Pose de citerne
- Agréé pour raccordement d'égout public



Rue d'Antheit 9 - 4530 VILLERS-LE-BOUILLET
0477 488 710 • 0472 558 138 • 085 212 562
praboz@skynet.be

JEAN-PHILIPPE LORPHEVRE

CO-ÉCRITURE & MISE EN SCÈNE • MATHIEU DEBATY



Revelation



Chiroux
CENTRE CULTUREL

7 NOVEMBRE 2024 • 20H

• Centre culturel des Chiroux • Pl. des Carmes 8 - 4000 Liège •

Vente en ligne : www.chiroux.be ou 04/220.88.88

LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET SRL

NOUVEAU
PROFIL 76MM



Fabricant de **châssis & portes en PVC**
Primes Région Wallonne

39
ans
d'expérience



Tous vos projets
sont conçus & réalisés
en nos ateliers



☎ 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74

10A, rue du Canivet - 4280 AVIN-HANNUT - jacques.geuquet@skynet.be

RIONS

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 !



Comment prolonger son bronzage après les vacances ?



Vous rentrez de vacances avec un joli teint hâlé et souhaitez le prolonger ? Une dermatologue nous dévoile les erreurs à éviter pour ne pas le perdre trop rapidement.

Au retour des vacances d'été, on arbore souvent un petit hâle ou bronzage. Rappelons tout de même qu'il est impératif de se protéger des rayons UV en appliquant de la crème solaire avec un SPF suffisant et cela régulièrement, et en évitant une exposition directe et prolongée (et on n'utilise surtout pas de graisse à traire). "Le bronzage reste un phénomène en réponse à une agression de la peau par les UV. Elle développe une fonction protectrice en produisant un pigment pour contrer leurs effets agressifs", précise en préambule le Dr Dima Haidar, dermatologue, qui partage ses conseils sur Instagram sous le pseudo Mais si vous avez bel et bien bronzé cet été, vous cherchez peut-être des petites astuces pour le garder plus longtemps et prolonger cet effet bonne mine autant que possible. Vous pouvez le mettre en valeur via le maquillage ou encore en portant certaines tenues qui le feront ressortir. Le bronzage reste en général le temps du renouvellement, à savoir environ 25 jours, comme le précise la spécialiste. Mais certaines erreurs dans la routine beauté peuvent le faire partir plus rapidement.

Comment entretenir son bronzage et garder son teint hâlé le plus longtemps possible naturellement ? Voici les erreurs à ne pas commettre pour le faire durer. Abuser des gommages

Le gommage mécanique va permettre d'exfolier la peau et de la débarrasser des impuretés et des peaux mortes. Mais dans le cas où l'on souhaite prolonger son bronzage, ce geste est à éviter car le gommage "va éliminer les cellules mortes et donc une partie de la pigmentation accumulée en surface également", précise la médecin.

Utiliser certains actifs

Certains ingrédients comme les AHA ou les rétinoïdes sont également à mettre de côté pendant cette période car ils agissent comme un exfoliant chimique. De plus, "si on a brûlé sa peau au soleil, leur utilisation

est déconseillée car elle aura une moins bonne tolérance", ajoute le Dr Haidar.

Prendre des douches et bains chauds

"Lorsque l'on prend un bain ou une douche très chauds, cela agresse et déshydrate. Le corps, en essayant de réguler sa température, perd de l'eau, ce qui fait partir les cellules en surface plus rapidement", poursuit la dermatologue. Elle ajoute qu'il faut également éviter de trop frotter sa peau que ce soit avec une fleur de douche ou un gant de toilette. La médecin déconseille aussi d'utiliser des gels douche trop agressifs pour la peau.

Tirer sur sa peau quand elle pèle

Après avoir pris le soleil, notamment si l'on a pris un coup de soleil, la peau peut se mettre à peler. "Il faut laisser faire ce processus. On continue d'hydrater, si on s'en fiche de perdre le bronzage on peut exfolier légèrement mais l'hydratation reste le meilleur allié. On accompagne le processus pour que la peau qui se renouvelle soit saine", détaille la dermatologue. "On évite en revanche de trop exfolier, et on ne tire surtout pas sur la peau pour la décoller.

Hydrater sa peau

Pour sublimer et prolonger son bronzage, le plus important est d'hydrater la peau un maximum "pour maintenir les cellules en l'état, dont les cellules mortes qui contiennent le pigment", comme l'explique le Dr Dima Haidar. Pour cela, il est possible de se tourner vers des crèmes après-solaires, souvent réparatrices et riches.

Boire suffisamment d'eau

La clé de voûte pour conserver sa peau hâlée le plus longtemps possible, c'est donc de l'hydrater et cela passe notamment par le fait de boire suffisamment d'eau. "Être hydratée correctement et en fonction de son activité physique est primordial. On consomme au minimum 1,5 L par jour et les personnes qui font du sport ou sont exposées à de fortes chaleurs doivent boire plus", ajoute le Dr Dima Haidar. "Il faut toujours avoir un réservoir d'eau suffisant. L'eau va en priorité aux organes vitaux, le surplus ira à notre peau.

Faire le plein de vitamine D

Exposer juste ses avant-bras quelques minutes est suffisant. Et si vous souhaitez réellement avoir un petit hâle plus poussé, elle conseille de se tourner ponctuellement vers "un autobronzant avec de la DHA, sucre naturel qui produit un pigment brun à la surface de la peau". En revanche, la dermatologue rappelle d'éviter absolument les cabines UV qui viennent "agresser encore plus les cellules, avec un risque majoré de coups de soleil et de cancer".

Chauffage & sanitaire
TRAMONTE
& fils
Techniciens agréés
 Rue du Docteur Renard, 2A - 4540 Amay



Entretien & dépannage
 Chaudière mazout & gaz
 Sanitaire
 SDB

Tél/Fax: 085/31.45.30

GSM: 0479.75.92.53

etramontechauffage@gmail.com

info@tramontechauffage.be

 **Chauffage Tramonte & Fils sprl**

 **Andy-Car**

Véhicules d'occasion
 Entretien & Réparations
 Pneus
 Pièces détachées

**Andy-Car, spécialiste
 en véhicules d'occasion**

Route de Namur, 153
 4280 Avin (Hannut)

Tel: 019/63.50.15

Tel: 0475/75.27.45

Email: andycar@skynet.be

www.andycar.be

Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

Du lundi au vendredi
 de 9h à 12h30
 et de 13h30 à 18h30
 Samedi de 9h à 12h30

Rue de la Cloche 1
 4540 Amay

085 31 59 87



Un poil de douceur
Toilettage canin et félin



Un poil de douceur

Ouvert tous les jours de 9h à 18h
 Sauf le mercredi et le dimanche

0484 13 46 42

Rue Gaston Grégoire 3
 4540 Amay



Un poil de douceur Amay



REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

REMORQUES

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

FERRONNERIES DU BATIMENT

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10



TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

SUR PRÉSENTATION DE CE BON

confection gratuite des tentures
et 10 % de remise *
(tenture home collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure
(diaz, store mania)

Confection
GRATUITE
des
tentures



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:
CONFECTION GRATUITE DES TENTURES
VANO-JAB-ROBE-PRESTIGIOUS-UNLAND-VRIESCO-B&M
STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE

*voir conditions en magasin



ERPENT (Namur)

Rue de la porcelaine n°5
En face des press. neuves sur la chaussée de Marche
Tél 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Bary des Puissances
Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Butlia
Tél. 071/22.05.01



GRIVEGNÉE

Bld Cuivre et Zinc 33 (à côté de Zeeman)
Tél: 04/344 48 18

Nos magasins sont ouverts
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.
Jemeppe/S/Sambre fermé le lundi.
Grivegnée fermé le lundi.

Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA
Av. Bourgmeestre Jean Materne, 31
5100 Jambes
E. philippe.pater@pearleopticiens.be
www.pearle.be

lun. 13.30 - 18.00
mar. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
mer. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
jeu. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
ven. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
sam. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00



Volailles de Berloz

Vente volailles - Aliments - Pellets

- > Vente de poules et autres volailles
- > Accessoires et aliments pour animaux
- > Pellets de bois 100% naturels

Contactez-nous :

0475 68 24 82

voldidber@hotmail.com

route de Hesbaye 1,
4250 Geer

Ouvert mardi, mercredi
vendredi et samedi
de 9h à 12h et de 13h à 18h





NOTRE EXPÉRIENCE

Plus de 35 ans d'expérience dans le domaine du crédit personnel mis à votre service

NOTRE PRIORITÉ

Une équipe réactive à votre écoute. Un prêt personnel sur mesure.

NOTRE APPROCHE

Des recherches approfondies et personnalisées selon la demande de nos clients.



- > Crédits
- > Prêt personnel
- > Regroupement crédits
- > Rachat hypothécaire
- > Prêt auto
- > Prêt mobilhome

www.wallfin.be

04 228 19 42
contact@wallfin.be
Easy Cube
rue Chaussée 48
4342 Hognoul