

N° 536 - septembre - octobre 2024

NEW

MÉTRO

Liège - Depuis 1977



p.57

La *Sacrée*
Charlemagne

p.55

Proxy
OUTREMEUSE



p.21

By
Altinsoz



EDITO

C'est la rentrée !

Que ces mois de juillet et août ont été riches : moments en famille, farniente, visites, voyages aux quatre coins du monde, joies d'une retraite en famille !

Et voici la rentrée avec le retour des enfants à l'école, des jeunes à leurs études ou à leur travail, des parents à leur foyer et à leurs travaux, des retraités et des grands parents à leurs vies et activités.

C'est donc le temps de retrouver notre vie quotidienne mais sans oublier notre équilibre personnel et familial.

Suis-je assez présent auprès de ma famille, de mon conjoint ?

Est-ce que je consacre trop de temps (ou pas assez) à mon travail ?

Est-ce que je prends un peu de temps pour moi, pour lire ou faire du sport ?

...

Profitons donc de cette nouvelle année pour réfléchir à l'équilibre de nos vies et à nos priorités familiales.



Éditeur responsable : New Métro srl

 magwallonie@gmail.com

 MAG Wallonie

Radio+

en fm 106.1


bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be



La Sacrée Charlemagne

Une bière de caractère

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



☎ 0498/66 30 50

Bière artisanale non filtrée et refermentée en bouteille



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

Rue de Magnée 54-56
4610 Beyne-Heusay

Salvatore

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

Amour ou amitié

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



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

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

Reconnaître les signes d'une amitié amoureuse

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

Comment sortir de la friendzone ?

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

Construire sa relation amoureuse sur une belle amitié

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

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

 **04 342 23 49**



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-soleils, 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 hydraté 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".

Café des Bons Buveurs



Rue des Bons Buveurs 1
à 4420 Saint-Nicolas



Cigogne

Heureuse, l'institutrice annonce fièrement à sa classe :

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

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

Médecin radin

Après être allé chez son médecin, un gars revient à la maison. Sa femme, voyant qu'il est inquiet, lui demande :

-Alors, comment sa c'est passé ?

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

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

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

Jeunes mariés

Deux jeunes mariés viennent passer leur nuit de noces dans un hôtel. Comme le veut la tradition, le marié porte sa femme dans ses bras. A la réception, l'hôtesse a l'air bien ennuyée :

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

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

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

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

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

Au deuxième étage, elle recommence :

- J'ai quelque chose à te dire.

- Oh ! Je préfère un baiser.

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

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

- Quoi, mon amour ?

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

Spécialités

Grillades, pâtes
& plat du jour

Salle pour
banquet



Plats à emporter

Restaurant

Le

Grill
St-Paul

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



rue saint paul 39
Liège 4000



04 221 02 02



grillsaintpaul@skynet.be

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.



OPTIQUE BUISSERET

Maîtres-opticiens depuis plus de 175 ans

Ray-Ban

ACTION à LIÈGE

À L'ACHAT D'UNE
MONTURE OPTIQUE *Ray-Ban*

2 VERRES
UNIFOCAUX ANTI-REFLETS

GRATUITS

* VERRES DE MARQUE EUROPÉENNE

* VOIR CONDITIONS EN MAGASIN



Optique Buisseret Liège

« *Vorilux Experts Ambassador* »

10 rue des Clarisses

4000 Liège

☎ 04 223 29 15

Ouvert du lundi au samedi
de 9h00 à 18h00 non-stop.

liege @ optiquebuisseret.be



Optique Buisseret Marche

« *Vorilux Experts Ambassador* »

2 Rue de Luxembourg

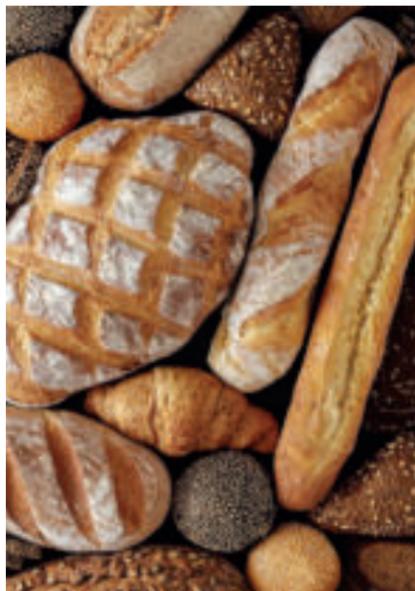
6900 Marche en Famenne

☎ 084 32 19 48

Ouvert du lundi au samedi de
9h00 à 12h30 & 13h30 à 18h00

marche @ optiquebuisseret.be

Comment bien congeler du pain ?



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. Réfermez 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.

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 ?

Congeler 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 !

Taverne LE GALOPIN



TAVERNE
LE GALOPIN



PLAT DU JOUR

14,50€



☎ 04/254.16.00
0495/78.65.04

CUISINE NON STOP
Sauf jeudi (jusque 14 h)



10, rue des Guillemins à 4000 LIEGE



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 tables : 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.

Mairie



Saint de Pholien

Cuisine du Terroir « Entre Terre & Ville »

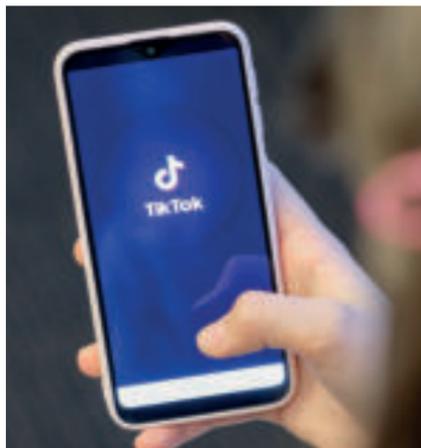
Bienvenue à toutes et à tous !



Du mercredi au vendredi
de 12h00 à 14h00 & 18h00 à 21h00
samedi soir de 18h00 à 21h00
Le dimanche de 12h00 à 14h30

16 rue des Écoliers - 4020 Liège
0497 501 496

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.

Demandez notre
NOUVEAU
catalogue !



BigMat

Bien plus que des matériaux

Offert!



BASSENGE 04.228.31.01

ROCOURT 04.228.31.02

LIEGE 04.340.45.90

ALEX
CARROSSERIE

agrée par toutes les compagnies d'assurance

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

R. de Fragnée, 165
4000 Liège

 **04.252.63.46**

Fax: **04.253.42.62**

Mail : info@carrosseriealex.be



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

Variole du singe

situation sous surveillance en Belgique



Face à l'épidémie de mpox, des recommandations seront émises en début de semaine prochaine, a annoncé vendredi à Belga le SPF Santé publique. L'Europe doit se préparer à une hausse des cas, avait prévenu un peu plus tôt le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies (ECDC).

Un premier cas de mpox détecté en Europe: faut-il en craindre en Belgique?

Un premier cas de mpox détecté en Europe: faut-il en craindre en Belgique?

Variole du singe: premier cas en Europe, un autre au Pakistan, la Chine renforce ses contrôles aux arrivées
Variole du singe: premier cas en Europe, un autre au Pakistan, la Chine renforce ses contrôles aux arrivées
Sans s'avancer, le cabinet Vandenbroucke souligne qu'il n'y a pas lieu de s'alarmer. "La Belgique analyse la situation. Nous avons un stock de vaccins disponible en cas de besoin, ce qui n'est pas le cas dans la situation actuelle".

Des mesures de prévention et de protection déjà mises en œuvre

"Des dispositifs de diagnostic, surveillance et rapportage, sont déjà implémentés depuis un moment en matière de prévention et de suivi du mpox en Belgique", rappelle vendredi à Belga Jorgen Stassijns, coordinateur du Risk Assessment Group (Rag). Ce dernier incite également tout un chacun à se protéger et protéger les autres, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclenché, mercredi, son niveau d'alerte maximale face à la résurgence des cas de mpox sur le continent africain.

Les agences de santé régionales assurent le suivi du nombre de cas déclarés. "Nous avons un stock de vaccins disponible en cas de besoin, ce qui n'est pas le cas dans la situation actuelle", a affirmé à Belga vendredi le porte-parolat du SPF Santé Publique. Lors de la première vague de mpox, en 2022, une campagne de vaccination préventive a été mise en place pour les personnes à risques.

Vigilance accrue

Le centre européen de prévention et de contrôle des maladies (ECDC) a recommandé vendredi "aux autorités sanitaires de maintenir un niveau élevé de planification de leur préparation afin de permettre une détection et une réponse rapides à tout nouveau cas". L'organisme estime toutefois que les risques pour l'Europe sont faibles.

Les "liens étroits entre l'Europe et l'Afrique" pourraient faciliter l'importation de clade 1, selon l'ECDC. La Belgique est une plaque tournante en Europe des vols à destination de la République Démocratique du Congo, pays le plus touché par le virus, et ses voisins. L'agence demande aux pays européens une vigilance accrue à l'égard des voyageurs qui rentrent sur leur territoire.

Le nouveau variant clade 1b se propage par contact physique proche, et non plus seulement par voie sexuelle. Il reste cependant moins infectieux que le coronavirus par exemple.

Le mpox clade 1 se manifeste par de la fièvre, des douleurs musculaires, et des lésions cutanées semblables à des furoncles sur tout le corps, et pas uniquement dans la région génitale, symptôme du clade 2. En cas de suspicion, "le mieux reste d'aller voir un médecin, et surtout d'éviter le contact avec les autres", conseille M. Stassijns.

Le 15 août, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a averti l'Europe d'une augmentation des cas de mpox dans les "prochains jours", après la découverte d'un cas du nouveau variant léthal en Suède. L'OMS avait déclenché la veille son niveau d'alerte internationale maximale. Plus de 14.000 cas et au moins 511 décès ont été signalés depuis le début de l'année 2023.

LE MEMORIAL



Le Mémorial
a été repris par
Mr.
Antoine
Xheneumont



Ouvert tous les jours
de 9h à ...

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



HomeShine

Titres - Services

Atelier de repassage & aide ménagère



Rue Louis Boumal 24, 4000 Liège

☎ 0486/75.55.85

info@homeshine.be

Je m'attache trop vite en amour pourquoi et est-ce vraiment un problème ?



S'attacher réellement à quelqu'un et tomber amoureux est un processus qui prend du temps. Or, certains s'attachent beaucoup plus vite que d'autres. Pourtant, en voulant aller trop vite, il arrive que l'on ne s'intéresse pas vraiment à l'autre pour ce qu'il est mais pour ce qu'il nous apporte et par conséquent, la relation se solde souvent par un échec.

Pourquoi je m'attache trop vite en amour ?

S'attacher trop vite est souvent en lien avec la dépendance affective. On a tellement envie d'être aimé, tellement peur d'être rejeté ou abandonné, on a tellement envie de croire à cette relation qu'on la surinvestit. Mais la plupart du temps, le soufflé

retombe aussi vite qu'il est monté...

"S'attacher trop vite est un problème dans le sens où, au lieu d'aimer une personne dans son individualité, pour ce qu'elle est vraiment, on aime ce qu'elle nous renvoie de nous-même. Autrement dit, on aime plus le fait d'être aimé que d'aimer une personne. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il existe des personnes qui, à peine séparées, retombent amoureuses de quelqu'un d'autre", explique Camille Rochet. C'est problématique parce qu'on ne discerne pas bien qui est la personne dont on tombe amoureuse, ce qui nous plaît, c'est simplement la manière dont elle nous perçoit. "Or, en amour, il est important de pouvoir admirer cette personne, de voir qui elle est, indépendamment du regard qu'elle pose sur nous. En général, quand on s'attache trop vite, on n'est pas dans l'admiration et dès que la relation se passe moins bien, on perd toute l'admiration du conjoint parce que l'on s'est davantage attaché à ce qui se passait entre nous qu'à ce qu'est la personne en tant que telle, indépendamment de nous", continue-t-elle.

SUDOKU

Solution p22



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.

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

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

By Altinsoz

COIFFURE HOMME



by_altinsoz



By Altinsoz



By Altinsoz

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



Avec ou sans rendez-vous

☎ 0486 79 76 02

Rue des Guillemins 73 - 4000 LIEGE

Paul Watson

détention du militant pour la défense des baleines



Visé par une notice rouge d'Interpol, le célèbre militant écologiste Paul Watson a été arrêté au Groenland. Visé par une notice rouge d'Interpol, le célèbre militant écologiste Paul Watson a été arrêté au Groenland. La décision sur l'extradition, qui incombe en dernier ressort au ministère danois de la Justice, doit être prise indépendamment de cette audience.

Il en sera toutefois question lors de l'audience, ont expliqué ses avocats. "On peut commencer en disant qu'une personne devrait être détenue pendant la procédure d'extradition, car, sinon, elle risquerait de quitter le pays", a dit lors d'une conférence de presse Jonas Christoffersen. Mais lors de l'audience, il entend notamment s'attaquer à la proportionnalité de la

détention face au délit dont M. Watson est suspecté, considéré comme mineur par ses conseils.

"Nous allons arguer que les trois semaines écoulées sont plus que suffisantes et que (la détention) n'a pas à être prolongée davantage", a-t-il ajouté.

Paul Watson, qui vit en France depuis un an, a été appréhendé sur son navire qui venait d'accoster à Nuuk, au Groenland, pour se ravitailler en carburant en vue "d'intercepter" le nouveau navire-usine baleinier du Japon dans le Pacifique Nord.

L'arrestation s'est faite sur la base d'une notice rouge d'Interpol émise en 2012, lorsque le Japon l'a accusé d'être responsable de dommages et blessures à bord d'un navire baleinier nippon deux ans plus tôt, dans l'océan Antarctique.

Au Japon, le militant de 73 ans encourt une peine d'emprisonnement de plus de quinze ans et une amende pouvant atteindre les 500.000 yens (plus de 3.000 euros). Le pays a formellement demandé son extradition aux autorités danoises fin juillet.

Le Japon, la Norvège et l'Islande sont les derniers pays à pratiquer encore la chasse commerciale à la baleine.

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 20

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

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

BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



**Boissons chaudes, softs,
bières spéciales, bières aux fûts**

Restaurant : suggestions, plats, entrées, desserts

Service de 6 h du matin à 00h



**Bd Gustave Kleyer 4
4000 Liège**

☎ 04 253 02 46

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 ?



RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai



Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

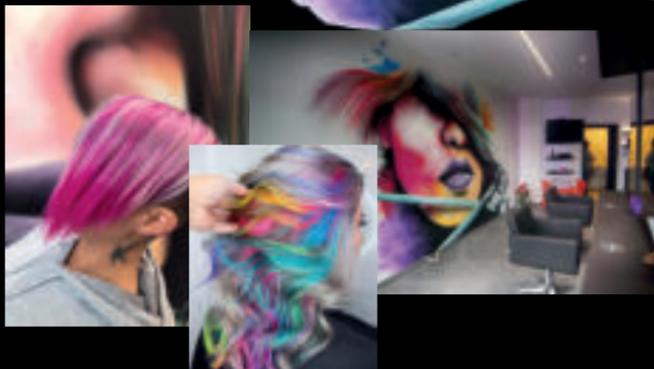
balamithai@gmail.com



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

1 Brin d'folie

Adriane Collard



SALON DE COIFFURE

femme - homme - enfant

R. Julien d'Andrimont 1
Liège 4000

 **04 265 55 08**

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.

Quelques conseils pour la route :

Posez deux couches de peinture après avoir préalablement nettoyé et poncé la zone. Une étape incontournable pour que la peinture adhère au mur et durablement.

Pour un travail soigné et des finitions nickel, nous vous recommandons vivement de poser du masking tape ou du scotch de travaux spécial peinture sur le contour de vos murs à la marge de l'endroit où vous souhaitez peindre.

Respectez bien les temps de séchage pour encore mieux savourer le résultat comme Laura qui conclut sa vidéo ainsi : "Je suis si contente du résultat de ces deux fenêtres. Ça donne vraiment une valeur ajoutée à la pièce et l'éclaire en ces journées ternes et pas si estivales."



Le BOULE VARD

RESTAURANT
BRASSERIE



RUE CHARLES STEENEBRUGGEN 40
4020 LIÈGE

☎ 0493 41 16 32

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.



Mr. Bricolage

On peut compter sur lui.

— Liège - Laveu —

OUVERT DIMANCHE !

Rue du Laveu à 4000 Liège

☎ 04/254 20 22

Ouvert du lundi au samedi
de 9h00 à 18h30
et le dimanche
de 9h30 à 12h30





- 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 !



Café le Ballon



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

Soirées à thème le week-end



Fricassée le dimanche matin

Café le Ballon , rue de Herve, 57 à Grivegnée



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

04 343 61 65 - 0496 664 798

auto_plus_spr@live.be

PLACE LOUIS DE BROUCKÈRE 6-7 4030 GRIVEGNÉE



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 ?

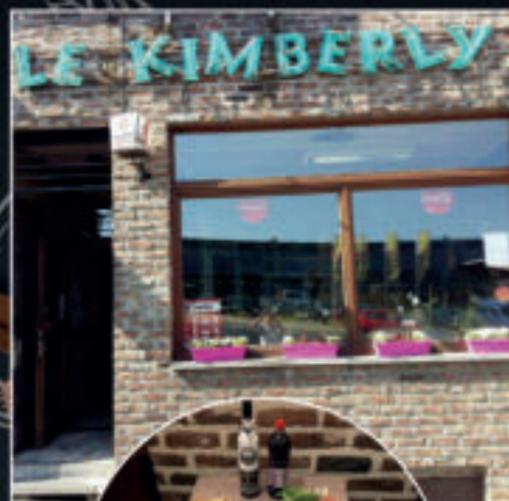
Pour sublimer votre filet de daurade, le cuisinier propose de réaliser une mousseline de carotte. Pour la préparer pour 4 personnes, vous aurez besoin de 5 ou 6 carottes, 3 gousses d'ail, du gingembre, du cumin, du lait et de l'eau. Commencez par éplucher vos carottes si la peau est trop épaisse, fendez-la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

LE KIMBERLY

Chez
Benoit



Ouvert

du lundi au dimanche

De midi à 4h du matin



Café le kimberly
Rue st nicolas 245
Liège 4000

Balades liégeoises

En 2014, l'Office du tourisme inaugurerait un tout nouveau système d'auto-guidage via smartphone et tablette en proposant au téléchargement l'application Balades liégeoises.



Le principe en est simple mais efficace : proposer une série d'itinéraires touristiques à suivre sur l'écran de son téléphone ou de sa tablette.

Guidés grâce à la géolocalisation, les touristes peuvent découvrir la ville grâce à une série d'informations encodées dans l'application.

L'enrichissement des thématiques, la fin des frais de roaming dans l'Union Européenne, et les évolutions technologiques ont justifié en 2018 que l'application soit renouvelée.

C'est chose faite aujourd'hui et la toute nouvelle interface est désormais disponible au téléchargement sur l'AppStore et le PlayStore.

Une version internet mobile est également disponible pour les Windows phones.



Télécharger sur Google play



Télécharger sur l'App Store

DEPUIS 1897



Une entreprise
familiale



Philippe Debruge

HALLE DE L'ARTISAN



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



Visitez notre
boutique
en ligne



RESTAURANT GREC

Repas sur place · Vente à emporter

Philippou

📍 Rue de la Mutualité 86
4030 Liège

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

☎️ **04 361 80 88**



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.

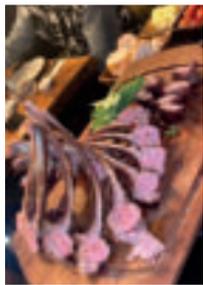


East N Bull SteakHouse

Halal Restaurant à Liège

Rue Grétry 170
4020 Liège

☎ **0484 73 72 18**



Enbsteakhouse



deliveroo

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

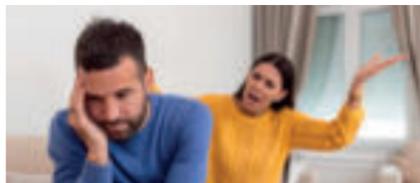
La première étape est de reconnaître ce sentiment, qui peut arriver de manière ponctuelle ou constante dans votre quotidien. Comment savoir si vous ressentez de la jalousie ? "Quelle qu'en soit la raison, vous avez remarqué que lorsque vous interagissez avec des personnes qui ont des choses que vous 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 que 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.



Restaurant

Brasserie

AUX AUGUSTINS

CHEZ ANDRÉ



NOUVELLE
DIRECTION



Petite
restauration
faite
MAISON !

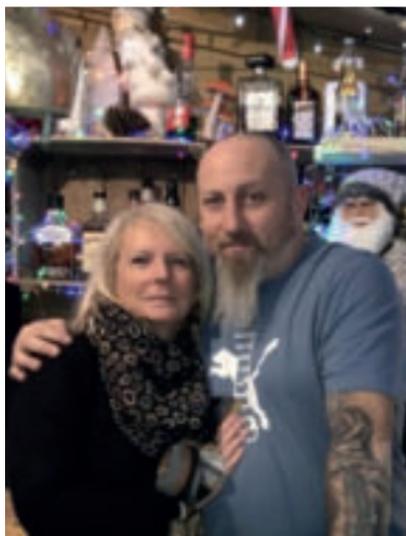
*Aux
Augustins
On y mange bien
On s'amuse bien
On y revient*

Rue des Augustins, 2
4000 Liège

☎ 0492 930 930

Ouvert:
du lundi au samedi
fermé le dimanche

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



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

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

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

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

Dans toute la Belgique

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

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

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



TROC

— Hannut —

Vide maison

Vide maison

Remise en état
jardin

Déménagement

Service lift



Enlèvement
métaux

Nettoyage maison

- Après décès
- Succession
Diogène
- Insalubre

Transport divers

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

Rue de Huy 103 B
4280 HANNUT

0474 42 38 57

0493 35 81 40

videmaisontintin@gmail.com

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

Jeune retraité, un ancien animateur de la RTBF se lance en politique



Luc Noël, l'ancien animateur de l'émission "Jardins et Loisirs" sur la RTBF, sort de sa courte retraite pour se lancer en politique.

Le sexagénaire va se présenter aux élections communales à Doische, en province de Namur, où il vit depuis 35 ans. C'est le bourgmestre de la commune Pascal Jacquiez (MR) lui-même qui l'a invité à se lancer dans l'aventure, explique Luc Noël à nos confrères.

Luc Noël sera candidat pour le nouveau parti Doische à Cœur, dont la liste sera tirée par le bourgmestre en titre.

Spécialiste des questions environnementales sur la RTBF, Luc Noël axera logiquement sa campagne sur la nature et notamment la défense de la ruralité face à l'urbanisation, mais également les enjeux sociaux.

SUDOKU

Solution p44



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.

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

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



Cuisine par le patron : Midi & soir



La Croisette Médiacité Liège
Boulevard Raymond-Poincaré 7
4000 Liège  **0494/70 21 28**

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.

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 42

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

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

Mineralia

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

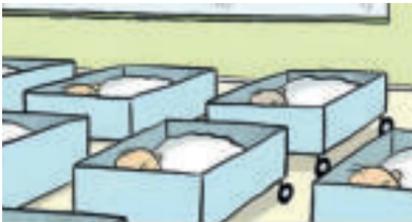


📍 Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège

☎ **04/342 98 68**

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

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



LES 3 ÉTAPES DE LA VIE

CARROSSERIE FRANSEN & FILS

CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉÉ TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransenliege.be

☎ 04 226 62 70

Rue A. Renson, 104 - 4420 St-Nicolas

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.



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

NET IMMO



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





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 rappelant 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...

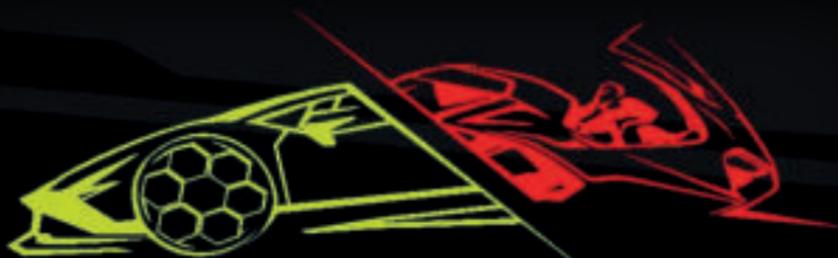
-C'est inadmissible d'arnaquer les gens comme ça. Ces affaires n'ont jamais coûté ce prix là. Je t'amène à l'église pour te confesser.

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'arêtes tes conneries !





B F

M O T O R



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



Rue Sainte Walburge 328
Liège 4000

0498 21 81 97
filmoto@outlook.com

Pourquoi Renault fait de la pub pour sa nouvelle R5 électrique jusqu'aux États-Unis ?



Quand Renault fait de la pub pour sa nouvelle R5 électrique... aux États-Unis. Quand Renault fait de la pub pour sa nouvelle R5 électrique... aux États-Unis. © DR

Renault fait de la pub pour sa nouvelle R5 électrique aux États-Unis et il y a une bonne raison à cela. Dans les années 1970-1980, la citadine a traversé l'Atlantique pour essayer de faire carrière dans un marché en crise. Rétrospective sur celle qui était baptisée "Le Car".

À l'approche du lancement officiel de la nouvelle Renault 5 E-Tech électrique, les coups de communication se multiplient autour de la très attendue citadine au losange. Et le dernier en date est assez étonnant, puisqu'il ne se déroule pas en France, mais dans un pays où la puce ne posera jamais ses roues : les États-Unis. Il faut se diriger plus précisément à New-York, où une énorme fresque a été peinte dans le quartier de Brooklyn. On peut y lire le slogan : "Le Car is back* ... *But not for you, désolé », ou en français : "Le Car est de retour, mais pas pour vous".

Quand la R5 s'est exportée aux USA
La R5 originale a été exportée aux États-Unis.

Mais alors pourquoi avoir écrit Le Car et pas R5, et pourquoi une affiche publicitaire aux États-Unis ? Vous ne le saviez peut-être pas, mais la Renault 5 a bien traversé l'Atlantique et a été commercialisée de 1976 à 1983. A cette époque, le constructeur au losange est associé à la marque américain AMC, qui connaît quelques déboires financiers notamment notamment en raison de la crise

pétrolière de 1973. L'Amérique doit se plier à ce qu'on appelle le downsizing, et Renault y voit l'occasion rêvée de s'exporter à nouveau. Une fois débarquée au pays de l'oncle Sam, la R5 prend le fameux nom de "Le Car" et est distribuée au sein du réseau d'AMC qui compte pas moins de 1300 concessionnaires dans tout le pays. En revanche, si la R5 fait carton plein en Europe, la Le Car peine à trouver des propriétaires avec seulement 6800 unités écoulées la première année de son exportation. Pourtant, la française (tout de même construite dans l'usine d'AMC) ne manque pas d'atouts, cochant presque toutes les cases pour une petite auto de l'époque.

Des atouts à faire valoir

La R5 aux États-Unis s'appelait Le Car. Comparée au modèle européen, cette version est plus luxueuse, reprenant la base de la plus huppée R5 TS. On retrouve ainsi la condamnation des portes, une montre, le volant en cuir, un compte-tour, des sièges à dossier intégral ainsi qu'une plaque numérotée fixée sur la planche de bord. Sous le capot, la Le Car embarque un quatre cylindres 1.3 Cléon dégonflé à 58 ch pour des questions de législations. Alors que les publicités de l'époque vantent sa faible consommation (environ 8,4 L/100 km en ville) ainsi que son espace à bord, la clientèle locale, quant à elle, redoute son cruel manque de puissance, le fait de n'être proposée qu'en trois portes, mais surtout une mauvaise qualité de fabrication et une tendance excessive à la corrosion. Pour finir, son look qui ne passe pas inaperçu n'est pas aux standards américains.

café Randaxhe

TERRASSE
COUVERTE
&
CHAUFFÉE
40 PLACES



**PETITE
RESTAURATION
NON-STOP**

Croque-monsieur,
panini,
soupe du jour,
camembert au four,
planche charcuterie,
...



CHAUSSÉE DES PRÉS 61
4020 LIEGE







LIBRAIRIE - PRESSE

-B-
local

PRODUITS LOCAUX



Tout pour le bien-être
de votre animal de compagnie

eco
ZOO



1 COMPTE
1 MASTERCARD
1 IBAN EN 5 MIN



NICKEL

CARTE DE DEBIT MASTERCARD

25€/AN



Rue Vinâve 13b
4030 Grivegnée

☎ 04 295 57 96

www.b-local.be



Pourquoi les chiens ont-ils peur du tonnerre?

Au départ, votre chien peut vous sembler «sur les nerfs» pendant quelques heures. Il ne se cale pas et ne fait pas ses siestes comme d'habitude. Il sursaute peut-être au moindre petit bruit ou mouvement. Ensuite, vous commencez à entendre les grondements lointains du tonnerre et remarquez que l'anxiété de votre chien s'intensifie.

Au moment où l'orage est à son apogée, lorsque des éclairs illuminent la pièce et que de grands coups de tonnerre se font entendre, votre chien monte peut-être sur vous, se cache sous un lit ou pleure et tremble. Si vous avez déjà vécu une situation semblable, votre chien a peut-être peur des orages et plus particulièrement, du tonnerre.

Cette condition porte le nom astraphobie et signifie une peur morbide de l'éclair et du tonnerre. Tant les animaux que les êtres humains peuvent en être touchés. Apprenez-en plus sur les raisons pour lesquelles les orages sont si effrayants pour votre animal familier et essayez ces stratégies pour l'aider à se calmer la prochaine fois.

Pourquoi les chiens ont-ils peur des orages?

Les experts ne sont pas sûrs exactement pourquoi les chiens ont peur des orages. Certaines théories incluent le bruit fort du tonnerre, les éclats de lumière causés par la foudre, les changements de pression atmosphérique, voire le simple changement de routine (un orage en après-midi signifie qu'il n'ira pas se promener). Certains vétérinaires affirment également que certains chiens peuvent subir des chocs dus à l'accumulation d'électricité statique qui accompagne les orages.

Comment calmer un chien pendant un orage

Si vous pensez que votre chien a peur des orages, vos réactions et comportements lorsqu'un tel phénomène se produit peuvent avoir une incidence importante sur les mécanismes compensatoires de votre chien, maintenant et à l'avenir. Voici quelques astuces pour aider votre chien à rester calme lorsqu'une tempête se profile à l'horizon.

Créez un espace sûr

Lorsqu'une tempête approche, votre chien a intérêt à se trouver à l'intérieur. Cela s'exerce sur le plan affectif, mais aussi physique pour le protéger contre les intempéries. Votre chien sera plus calme à l'intérieur dans son environnement familier.

Si vous utilisez une cage lorsque vous n'êtes pas à la maison, inviter votre chien à s'y installer lorsqu'un orage s'en vient peut l'aider à demeurer calme. Vous pouvez également couvrir la cage d'une couverture légère pour bloquer les éclats de lumière et à absorber une partie des bruits de la tempête. Si votre chien présente toujours des signes d'anxiété, pensez à laisser la porte de sa cage ouverte pour qu'il ne se sente pas pris au piège et commence à paniquer.

Proxy OUTREMEUSE



NOUS NOUS VOULONS AUSSI PROCHE QUE POSSIBLE DE NOS CLIENTS

Nous proposons les produits nécessaires au quotidien et la qualité que l'on est en droit d'attendre d'un **magasin Delhaize.**

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



 **BOULEVARD SAUCY, 20**
4020 LIÈGE

OUVERT TOUS LES JOURS 07:30 À 20:00

 **04 250 38 08**



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 ! »



L'Industrie

La mémoire culinaire du vieux Liège

Lundi: Fermé

Mardi
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Mercredi
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Jeudi
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Vendredi
11:30 - 14:15
18:00 - 23:45

Samedi
11:30 - 14:15
18:00 - 23:45

Dimanche
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45



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



À l'affiche sur LIEGE



Vice-Versa 2" de Disney et Pixar vous entraîne à nouveau dans l'esprit de Riley aux prémices de l'adolescence, lorsque le quartier cérébral en crise doit être démoli pour faire place à quelque chose de totalement inattendu : de nouvelles Émotions ! Joie, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût, qui ont longtemps géré seuls une entreprise à succès, ne savent pas comment réagir à l'arrivée d'Anxiété. Et il semblerait qu'elle ne soit pas venue seule...



Hé toi, avec ce t-shirt Marvel ! Tu ne pensais quand même pas rater cette occasion, hein ? Prépare-toi à faire fondre ton cerveau et à jeter ton pop-corn dans le cinéma, car la plus grande et la plus épique bromance de l'année arrive. Deadpool et Wolverine ensemble sur grand écran, bébé !



Alors qu'il entreprend des fouilles dans une station spatiale abandonnée, un groupe de jeunes voyageurs se retrouve confronté à la forme de vie la plus terrifiante de l'univers...



Beetlejuice est de retour ! Après une terrible tragédie, la famille Deetz revient à Winter River. Toujours hantée par le souvenir de Beetlejuice, Lydia voit sa vie bouleversée lorsque sa fille Astrid, adolescente rebelle, ouvre accidentellement un portail menant à l'Après-vie. Alors que le chaos plane sur les deux mondes, ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un ne prononce le nom de Beetlejuice trois fois et que ce démon farceur ne revienne semer la pagaille...





soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



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



0489/39.38.20
04/225.26.36

ROCOURT

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

LIÈGE CENTRE VILLE

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



LIÈGE BURENVILLE

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

LIÈGE FORGEUR

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

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-hybridées 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 €.



Commandez en ligne



Nous organisons pour vous :

Rue Adophe Renson 90
Saint-Nicolas

☎ 04 224 48 48
contact@primavera1985.be

JE SUIS VENU DÈS QUE J'AI REÇU VOTRE MESSAGE !



Stromae,

un bruxellois formidable

Il grandit près de l'Atomium

Paul Van Haver naît le 12 mars 1985 à Etterbeek, dans la banlieue est de Bruxelles. Peu de temps après, son père retourne définitivement dans son Rwanda natal. Le petit Paul grandit avec sa mère, ses trois frères et sa sœur à Laeken, au nord de la capitale. Ce quartier abrite également le château royal et le célèbre Atomium, en forme de cristal de fer. A onze ans, il entre à l'Académie musicale de Jette pour apprendre la batterie, et débute dans le rap quatre ans plus tard sous le pseudonyme d'Ops-maestro. Il le transforme rapidement en Stromae, soit maestro en verlan. Son premier clip, Faut qu't'arrêtes le rap, sort assez discrètement en 2005.

Des petits boulots aux grands tubes

Sans quitter Bruxelles, le jeune homme entame alors quatre vies parallèles : serveur dans un fast-food, étudiant en cinéma et son dans une grande école belge, compositeur pour des artistes comme Anggun et Kery James, et Youtubeur. Installé devant la caméra dans sa chambre, il explique comment il crée des morceaux sur son ordinateur. Ce travail donne naissance à son premier album, Cheese, sorti en 2010, qui débute par la chanson Bienvenue chez moi et contient le tube Alors on danse. Large et foudroyant, le succès est confirmé



deux ans plus tard par la sortie de Racine carrée, qui contient deux nouveaux tubes. Papaoutai évoque son abandon par son père. Formidable est, de son côté, illustré par un clip filmé en caméra cachée dans lequel il apparaît titubant près de la station de tramway du rond-point Louise.

Son studio dans sa maison

Ses chansons lui permettent de faire le tour du monde, mais Paul reste un ket, un gosse de Bruxelles. Et il y vit toujours, dans un endroit tenu secret. On sait seulement que sa maison abrite un studio d'enregistrement idéal, dans lequel il peut produire ses propres compositions, comme celles de son dernier album Multitude, ou celles d'autres artistes. Il y vit avec Coralie, sa styliste, qu'il a épousée en décembre 2015 à Malines, à 30 kilomètres au nord de la capitale. Pour garder son indépendance créative, le couple a créé avec Luc Junior Tam, frère cadet de Stromae, son propre label et sa marque de vêtements, Mosaert. Encore une anagramme de maestro ! Ses bureaux sont situés avenue Louise, non loin du lieu de tournage du clip de Formidable, qui aura fait connaître cette artère bruxelloise au monde entier.



Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

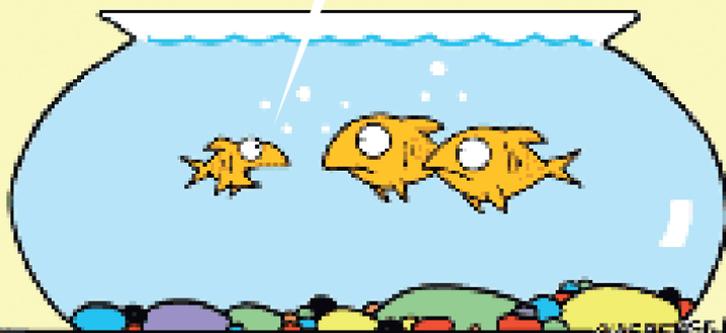
Fermé le dimanche

04 343 10 38

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

lacene.be

LAISSEZ MOI VOUS DIRE QUE VOUS ÊTES
DE MAUVAIS PARENTS !
VOUS NE M'EMMENEZ JAMAIS AU PARC OU AU ZOO



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

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

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

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

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

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



FAVERNE

★★★★ LE ★★★★★ GEOFFREY



LE GEOFFREY

NOUVELLE

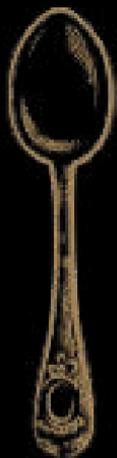


DIRECTION

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

Rue St Nicolas 309
4000 Liège





Au gré des Saisons

📍 Place du Roi Albert 12
4130 Tilff.

☎ 04 378 20 16

info@augredessaisons.org

📘 Au gré des saisons



Carrefour market

Liège Saint-Gilles



1000M²
à votre
service



PARKING 40 PLACES
gratuit pendant les achats



Rue Saint-Gilles 90d, 4000 Liège

☎04 223 49 06

CONTRE CE BON :

1 BAGUETTE GRATUITE

POUR TOUT ACHAT DE 10€ MIN.

