

NEW

# MÉTRO

Liège - Depuis 1977

Du 29/11 au  
29/12/2024

## Marché DE NOËL

Au Kinépolis

OPENING avec :

### Eddy Rocour

*Very Experienced DJ*

NOVEMBRE

29

À PARTIR DE 16 H

1.500 M<sup>2</sup> COUVERT ET CHAUFFÉ

ENTRÉE ET PARKING: GRATUIT

Infos Marché de Noël: P34 et 35

Le  
**BOULE  
VARD**

RESTAURANT  
BRASSERIE

*Nous  
Pour se  
vos rêv*

**1<sup>er</sup>**

**JANVIER :**

**CHOUCROUTE**

Sur place ou à emporter

Réservation :

**☎ 0493 41 16 32**



*s deux  
sublimiser  
veillons*

☎ 0493 71 34 71

Place aux Huitres  
Oysters Place

Apéro & Écailler

by

Catherine De Bruyn



SCANNEZ-MOI!



**EDITO**

## Bientôt les fêtes !

Comme chaque année, les fêtes de Noël sont attendues avec impatience par grands et petits.

Entre cadeaux de Noël sapins illuminés, dîners de gala et décoration de fête, la même féerie se renouvelle chaque année, pour notre plus grand bonheur.

Afin de vous donner un avant-goût festif, Métro vous a recensé quelques idées d'évasion sous toutes les latitudes et des cadeaux, originaux ou classiques, pour apporter du plaisir à vos envies : Marché de Noël chauffé et gratuit (Voir couverture), au fil de nos pages, trouvez des idées de réveillon pour oiseaux nocturnes, ou encore et toujours quelques suggestions de Noël précieux, douillet ou cocooning pour vous rendre la fin d'année plus douce et heureuse.

*Joyeuses Fêtes de Noël !*



Éditeur responsable : New Métro srl

 [magwallonie@gmail.com](mailto: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](mailto:info@radio-plus.be)**



# Mineralia

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



📍 Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège  
☎ **04/342 98 68**

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

📘 Mineralia 🌐 [www.mineralia.be](http://www.mineralia.be) ✉ [mineraliamf@hotmail.com](mailto:mineraliamf@hotmail.com)

# LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

☎ **04 342 23 49**

# Arnaques sur internet :

## Comment repérer et déjouer les plus courantes ?

**Vol de données personnelles, compte bancaire vidé, usurpation d'identité : la cybermalveillance peut faire des ravages. Voici comment identifier et éviter les arnaques les plus courantes.**

Les arnaques sur internet sont nombreuses. Sur la seule année 2024, la plateforme nationale cybermalveillance.gouv.fr a reçu 280 000 demandes d'assistance, dont 90 % provenant de particuliers. Avec l'inventivité à toute épreuve des pirates informatiques, et des "alloteurs" les internautes peuvent se sentir impuissants. En réalité, se protéger de ces menaces et réduire considérablement les risques de se faire avoir est à la portée de tous.

### **L'arnaque lors d'un achat en ligne**

#### **La méthode**

Cette technique prend plusieurs formes : produits jamais livrés, contrefaçons, fausses annonces immobilières, etc. Les escrocs profitent de la confiance des acheteurs pour les tromper. Des faux sites internet, ressemblant aux officiels, les escrocs créent de faux sites web qui ressemblent à des sites officiels, peuvent aussi être créés. Les gens sont alors invités à entrer leurs informations personnelles sur ces sites, et à télécharger des documents (pièces d'identité, passeport) qui sont ensuite utilisés par les escrocs pour voler leur identité.

#### **La solution**

Il est conseillé de vérifier l'authenticité du site marchand en consultant les mentions légales figurant sur le site. Puis renseigner le numéro RCS de l'entreprise sur le site infogreffe pour connaître la société et notamment son siège social. Si cette dernière est à l'étranger, méfiez-vous des prix trop bas ou des offres trop alléchantes, et renseignez vous sur le registre des sociétés du pays. Vous devez dénoncer ces faits soit auprès de Thesee ou de la plateforme Pharos, selon le cas.

### **Le phishing, ou l'hameçonnage**

#### **La méthode**

Le phishing, aussi appelé hameçonnage, sert à récupérer les données sensibles (mots de passe, codes d'accès, numéros de cartes de crédit, etc.) auprès d'internautes par le biais d'un mail ou d'un SMS semblant provenir d'un tiers de confiance comme une administration, une banque, un assureur, un opérateur téléphonique ou même un fournisseur d'énergie. Ces messages contiennent souvent des liens vers de faux sites web.

#### **La solution**

Si un mail vous semble douteux, une seule consigne : ne cliquez surtout pas sur les pièces jointes ou sur les liens qu'il contient. Vous pouvez passer votre souris sur le lien (sans cliquer) pour voir si l'adresse vers laquelle il renvoie vous semble fiable. Vérifiez aussi l'adresse e-mail de l'expéditeur, en particulier si elle ne fait pas partie de vos contacts.

### **L'attaque par rançongiciel (ransomware)**

#### **La méthode**

Un rançongiciel (ransomware en anglais) est un programme malveillant conçu par des pirates informatiques et envoyé par mail. S'il est ouvert par le destinataire, il provoquera le chiffrement de tous les fichiers de son ordinateur. Pour récupérer l'accès à son matériel, la victime devra payer une rançon, le plus souvent en crypto-monnaie (bitcoin), impossible à tracer.

#### **La solution**

C'est un type d'attaque impossible à repérer avant qu'il ne produise ses dégâts. Déconnectez votre ordinateur d'internet et ne payez pas la rançon, vous n'auriez aucune certitude de récupérer un accès à vos données. Dans tous les cas, portez plainte. Et parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, pensez à effectuer régulièrement des sauvegardes de votre ordinateur sur des périphériques externes.

### **Le déni de service**

#### **La méthode**

Une attaque en déni de service (ou DDoS) vise à rendre inaccessible un serveur afin de provoquer une panne ou un fonctionnement fortement dégradé du service. Le pirate réclame souvent une rançon en échange d'un retour à la normale. Au-delà de la dimension technique, ce type d'attaque peut porter atteinte à l'image du propriétaire du site.

#### **La solution**

Pour vous protéger d'une attaque en déni de service, utilisez un pare-feu et faites les mises à jour de sécurité de votre ordinateur systématiquement. Rapprochez-vous de votre hébergeur pour qu'il vous propose une protection adéquate. Enfin, choisissez des mots de passe robustes (au moins 12 caractères, avec une combinaison de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux) et changez-en régulièrement.

# Café des Bons Buveurs



Rue des Bons Buveurs 1  
à 4420 Saint-Nicolas

**RIONS**



Un homme dit à un ami :

- Pourquoi cette tête ?
- Ben... En fait, j'hésite. Tu sais avant je travaillais à Vire et je me suis fait virer.
- Oui.
- Et après, j'ai travaillé à Limoges et je me suis fait limoger.
- Oui.
- Alors j'hésite, on propose de me faire travailler à Castres!

## Perroquet lucide

Un type veut acheter un perroquet pour son fils,mais il hésite entre deux volatiles.Le vendeur le conseille:

- Prenez celui-ci,il est bilingue.
- Bilingue ! C'est pratique ça ...Mon fils pourrait apprendre l'anglais avec lui .Comment fais ton pour choisir la langue ?
- C'est simple : vous lui soulevez la patte droite et il parle français et vous soulevez l'autre patte il parle anglais .
- Ah ? Et que se passe t-il si on lui souleve les deux pattes ?
- Je me casse la gueule ducon ! Lui répond alors le perroquet

## Police secreta

Le commissaire dit au suspect :

- Maintenant que vous avez avoué le crime, vous allez nous dire où vous avez caché le cadavre.
- Ah non ! Jamais de la vie !
- Eh bien, pourquoi donc ?
- Chacun a droit à son petit jardin secret, merde !



## 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

# Les conseils d'une psy pour savoir si vous lui plaisez vraiment

**Un jour, vous rencontrez une personne, cette personne vous plaît mais vous ne savez pas si cette attirance est réciproque ? Afin de vous aider à éclaircir la situation, voici 6 signes qui peuvent montrer qu'une personne s'intéresse à vous.**

Dans la rue, au travail, lors d'une soirée ou à un mariage, il n'est pas toujours facile de savoir si une attirance est réciproque malgré les regards. Dans un premier temps, il est important de repérer l'attirance physique, "au moment de la rencontre et dans un deuxième temps, ce que l'on va vivre à distance, dans la construction du lien avec l'autre" souligne Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple. Mais comment savoir si l'on plaît réellement à cette personne ? L'experte nous partage 6 signes à reconnaître.

## **Le regard intense et séducteur**

"Le regard est un élément extrêmement important dans la séduction. Si vous lui plaisez, son regard n'est pas fuyant, il cherche votre attention et est prêt à en donner", explique Camille Rochet. À ces échanges de regards s'ajoutent des sourires béats, témoignant de son intérêt pour vous. Autre indice, ses pupilles ont tendance à se dilater quand il vous regarde.

## **Un langage corporel ouvert**

Le langage corporel, qui comprend les gestes et les postures, donne de précieuses indications sur les intentions d'une personne. Les signes du corps ne trompent pas. "Un homme intéressé sur le plan physique et amoureux est tourné vers vous, il vous parle en étant complètement disponible, c'est-à-dire sans être branché sur son portable ou occupé à autre chose", détaille la thérapeute de couple. Son visage est ouvert, il incline la tête vers vous et a les bras ouverts, détendus.

## **La personne s'intéresse à vous**

Un homme intéressé vous pose des questions, il cherche à en savoir plus sur vous. Sans se montrer intrusif pour autant, il veut tout savoir de vos centres d'intérêt, vos



passions, votre travail, vos amis et votre famille. Autrement dit, il fait preuve d'une saine curiosité à votre égard.

## **Vous couvre de petites attentions**

Lorsqu'un homme est intéressé par une femme, il la couvre de petites attentions et de messages. "Par exemple, il peut vous dire "j'ai retenu que tu passais un entretien aujourd'hui, comment ça s'est passé ?". Il se montre également très entreprenant quand il s'agit de vous proposer de faire des choses à deux", estime la spécialiste. Après une séance de cinéma, il vous propose de discuter et de se balader.

## **Ne veut pas aller trop vite**

Si vous lui plaisez vraiment, il va prendre son temps avant d'aller plus loin dans la relation. "Certes, il est attiré par vous, mais il ne veut pas tout de suite vous inviter chez lui afin de ne pas se précipiter dans une intimité sexuelle. C'est vraiment un signe de sérieux qui va au-delà de l'attirance physique et de la complicité. Par-là, il faut comprendre "j'ai envie d'aller plus loin avec toi et de construire quelque chose ensemble", observe la thérapeute de couple.

## **Vous envoie des messages**

Il vous écrit ou vous appelle quotidiennement pour savoir comment vous allez, comment s'est passée votre journée... Et il n'hésite pas à planifier votre future rencontre ! Car oui, il a envie de passer du temps avec vous pour apprendre à vous connaître et renforcer votre complicité. Pas de doute, vous lui plaisez énormément !



# OPTIQUE BUISSERET

Maîtres-opticiens depuis plus de 175 ans.



## 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 « Varilux Experts Ambassador »

10 rue des Clarisses  
4000 Liège  
☎ 04 223 29 15

Ouvert du lundi au samedi  
de 9h00 à 18h00 non-stop.  
liège @ optiquebuisseret.be



### Optique Buisseret Marche « Varilux 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

# Peut-on guérir de la jalousie ?

## Les conseils d'une psy pour s'en débarrasser



Aussi fréquente chez les femmes que chez les hommes, la jalousie peut être définie comme une émotion négative fondée sur l'insécurité qui apparaît en raison de la menace, réelle ou imaginaire, de la perte du partenaire, liée à la présence d'un rival. Il existe différentes formes de jalousie. "Il y a la jalousie en général, celle que nous pouvons éprouver quand nous ressentons l'envie (elle est parfois mêlée d'un sentiment de rivalité). La jalousie amoureuse, elle, se manifeste lorsque nous avons peur de perdre l'amour de notre partenaire. La jalousie est un sentiment que nous pouvons tous ressentir mais à des intensités différentes en fonction de notre personnalité et de notre histoire passée.

### Jalousie : quelles sont ses causes ?

Les causes de la jalousie sont multiples mais elles sont souvent liées à la peur de perdre son conjoint, d'être remplacé et d'être abandonné. Cette peur est généralement alimentée par le manque de confiance en soi ou en son partenaire et remonte parfois à l'enfance. "La jalousie est un sentiment commun à toute personne manquant d'estime de soi ou ayant reçu une éducation mettant en valeur la croyance qu'il faut se battre pour avoir sa place et que les autres sont de toute façon des concurrents. Quant à la jalousie amoureuse, elle se retrouve principalement chez les personnes qui ont vécu des abandons dans l'enfance, des ruptures, des rejets ou des violences physiques et/ou psychologiques. La jalousie peut aussi être liée à une histoire passée. Les histoires amoureuses difficiles qui se sont mal passées ont pu nous traumatiser voire induire en nous une peur de vivre à nouveau un cas similaire avec le compagnon ou la compagne du moment. C'est la raison pour laquelle la jalousie est, le plus souvent, non justifiée mais est tout simplement une peur que nous projetons sur un contexte ou une personne. Nous avons alors le besoin de contrôler la situation pour apaiser l'anxiété.

### Jalousie : quand devient-elle pathologique ?

La jalousie est saine tant qu'elle se manifeste par des réactions mesurées et temporaires, qu'elle n'est pas source de souffrances pour l'un et/ou l'autre des partenaires et qu'elle n'a pas d'impact négatif sur la relation. "La jalousie devient pathologique quand les émotions sont extrêmes, régulières et incontrôlables allant jusqu'à une forme de paranoïa. La personne jalouse ressent tour à tour de l'anxiété, de la colère (voire de la rage) et de la tristesse. Elle est envahie de pensées obsessionnelles. Elle veut tout savoir des faits et gestes de son partenaire et le surveille constamment".

### Jalousie : peut-on guérir ?

Il est tout à fait possible de cesser d'être dominé par la jalousie à partir du moment où cette souffrance est identifiée et que la personne concernée prend conscience qu'elle a besoin d'aide. Une psychothérapie est alors indiquée pour identifier l'origine du problème et apaiser les blessures qui y sont associées. "Une psychothérapie permet aussi de comprendre aussi nos choix amoureux inconscients, en lien direct avec notre histoire. Mais surtout, elle permet de découvrir comment développer une sécurité intérieure en entrant en relation avec soi.

### Jalousie : les bons réflexes pour s'en débarrasser

Pour atténuer les effets de la jalousie ou du moins la contrôler, voici quelques conseils.

#### Assumer sa jalousie

Autrement dit, prenez-en conscience et ne rejetez plus la faute sur les autres. Prenez votre part de responsabilité dans votre souffrance.

Oser demander de l'aide à un professionnel

Cet accompagnement vous permettra d'être compris et d'être aidé pour trouver un équilibre..

#### Se demander si les soupçons sont réalistes

La plupart du temps, votre peur déforme votre perception. Vous pouvez être amené à voir des signes d'infidélité partout alors qu'il n'en est rien

#### Apprendre à exprimer posément sa peur à son partenaire

Si la communication est difficile, voire impossible avec votre partenaire, proposez-lui de consulter un thérapeute de couple ensemble.

#### Réfléchir à ce qui a activé cette émotion

Quand vous sentez menacé, demandez-vous s'il s'agit d'une situation, une personnalité, un contexte, une phrase, un comportement et faites des liens avec d'éventuelles situations similaires

#### Dresser la liste de ses qualités

Si vous n'en trouvez pas, souvenez-vous des compliments de vos amis.

# 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



# Des voitures sans permis, mais pas sans danger:

pourquoi ces véhicules sont plus souvent impliqués dans des accidents graves

**Le risque d'être gravement blessé est six fois plus élevé pour les occupants d'une "voiturette", dite "voiture sans permis", que pour ceux d'un véhicule conventionnel, relève vendredi une étude de Vias. L'institut de sécurité routière voudrait que ces voitures soient plus reconnaissables et ses utilisateurs mieux sensibilisés.**

Vias souligne que le terme "voiture sans permis" n'est pas tout à fait correct, car le conducteur doit être détenteur d'un permis cyclo (sauf s'il est né avant le 14 février 1961). On en dénombre environ 13.000 sur les routes belges.

Leur présence plus rare entraîne des accidents peu nombreux, entre 60 et 80 par an en moyenne, et pourtant souvent plus graves, selon l'étude. Par kilomètre parcouru, le risque d'être grièvement blessé est six fois plus élevé pour les occupants des voiturettes.

La hausse du degré de gravité s'explique par la différence de poids, limité à 425 kg pour ces véhicules contre une moyenne de plus de

1.400 kg pour les traditionnels, mais aussi par la présence moins fréquente d'équipements de sécurité comme les airbags ou l'ABS. Vias souligne que la tête est par exemple très peu protégée en cas de collision frontale.

## Recommandations

L'institut formule donc plusieurs recommandations à destination des pouvoirs publics afin d'améliorer la sécurité des conducteurs de ces véhicules. Il plaide notamment pour l'obligation d'apposer un signe distinctif à l'arrière, comme c'est le cas aux Pays-Bas et en Allemagne. Il souhaite aussi l'imposition d'un contrôle technique régulier, une obligation d'équipements de sécurité de base et une sensibilisation des utilisateurs de voiturettes.

Le taux de non-port de la ceinture des occupants de voiturette impliqués dans un accident est d'ailleurs quatre fois plus élevé que pour ceux d'une voiture traditionnelle. Plus de 10% des conducteurs de "voiture sans permis" conduisaient aussi sous l'influence de l'alcool, contre 7,5% des conducteurs de voiture.

## SUDOKU

Solution p18



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.

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

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

# 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**

**RIONS**



## Belle-maman

Un mari et sa femme font les courses ensemble un samedi après-midi :

- Chéri, c'est l'anniversaire de ma mère demain : si on lui achetait un appareil électrique ?

- Bonne idée ! Qu'est-ce que tu penses d'une chaise ?

## Quel fou !

Un fou tourne en rond devant une bouche d'égout en répétant :

-27, 27, 27...

Un passant s'arrête et lui demande :

-Pourquoi répétez-vous toujours 27 ?

Le fou attrape l'homme, le jette dans la bouche d'égout et recommence à tourner autour en disant :

-28, 28, 28...

## blonde

Une jeune blonde passe son examen d'infirmière. L'examineur lui demande :

-Donnez moi ce qui provoque la transpiration !

-Vos questions !

## Alcoolique

Un alcoolique prend le volant.

Un policier l'arrête.

Le policier lui dit, vous avez bu?

L'alcoolique enleve ses lunettes et dit, ça fait deux verres en moins.



Demandez notre  
**NOUVEAU**  
catalogue !



**BigMat**  
Bien plus que des matériaux

Offert !



BASSENGE 04.228.31.01

ROCOURT 04.228.31.02

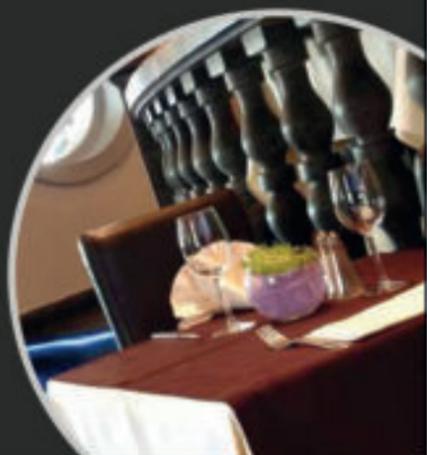
LIEGE 04.340.45.90

# LA CAPANNINA

## RISTORANTE

Route du Condroz 21  
4100 BONCELLES

**04.338.10.10**



# Le rapport qualité-prix de la SNCB pointé du doigt

Le comité consultatif pour les voyageurs ferroviaires (CCVF) indique vendredi "comprendre" la logique d'une indexation des tarifs de la SNCB mais estime que les prix ne sont pas en adéquation avec la qualité de service. Ils constituent un frein pour un report modal ambitieux vers le rail, ajoute-t-il.

Le comité a remis un avis à la SNCB concernant une éventuelle indexation des tarifs en début d'année prochaine. Il y salue les progrès en termes de ponctualité, même si elle reste en deçà du seuil inférieur de performance prévu dans le contrat de service public, ainsi que les bons résultats de l'indicateur satisfaction client.

Il remarque néanmoins que le prix des produits pétroliers n'a pas sensiblement augmenté depuis juin 2023 et qu'une indexation des tarifs de la SNCB réduira donc la compétitivité du rail par rapport à la voiture individuelle. "Un débat plus large sur les niveaux de prix et la politique tarifaire est nécessaire", souligne-t-il.

Le CCVF souhaite des éclaircissements sur l'échéancier de la réforme tarifaire qui, selon le

contrat de service public, doit être mise en place pour le 1er mars 2025 au plus tard. Il demande à la SNCB de lui fournir l'ensemble des informations méthodologiques sur le calcul des indicateurs de performance ainsi que toute adaptation tarifaire.

Le comité demande à la SNCB de justifier davantage ses choix afin de pouvoir mieux comprendre la logique derrière ces adaptations.



## SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 14

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

# 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

# Whatsapp, messenger, Instagram :

certains messages sont cachés, voici comment les voir

---

**Si pour communiquer vous avez l'habitude d'utiliser des applications telles que WhatsApp, Instagram ou Messenger, il se pourrait que vous n'ayez pas consulté tous vos messages. En effet, certaines fonctionnalités permettent de voir des messages qui n'apparaissent pas dans la boîte de réception principale. On vous explique.**

Si vous utilisez des applications de messageries instantanées comme Instagram, WhatsApp ou Messenger, peut-être que vous avez déjà remarqué que certains messages n'apparaissent pas dans la boîte de réception principale. Cette situation peut d'ailleurs s'avérer légèrement embarrassante lorsque vous découvrez un message quelques semaines après sa réception. Après vous avoir expliqué la technique pour lire un message en toute discrétion sur Whatsapp et la petite astuce pour savoir si votre message a été lu, Femme Actuelle vous explique comment accéder aux messages cachés selon l'application que vous utilisez.

## **Comment voir les messages cachés sur Instagram ?**

Certaines conversations peuvent se cacher dans la page de demande de messages. Pour y accéder, il suffit de cliquer sur > Demandes, en haut à droite de votre page principale de messages. À ce moment-là, vous pourrez voir si vous avez des invitations et choisir de les accepter ou de les bloquer. À ce propos, il est important de noter qu'une fois que vous avez consulté ce message, l'expéditeur ne saura pas directement que vous l'avez vu. Ce sera le cas uniquement si vous acceptez ou répondez à sa demande. Si vous le souhaitez, il est d'ailleurs possible de bloquer la personne, sans que celle-ci ne soit directement informée de cette action.

Dans le cas où vous ne voyez pas les demandes dans l'espace indiqué, il se pourrait que l'option "Masquer les demandes de message", soit cochée. Pour vérifier cela, il suffit d'aller dans >Paramètres de messages > Autres comptes Instagram ou Followers sur Instagram, puis de cocher "Invitation" à la place de "Ne pas recevoir d'invitation".

## **Comment faire sur Whatsapp ?**

Concernant les invitations sur Whatsapp, celles-ci sont visibles directement dans la boîte de réception principale. Lorsque vous cliquez



dessus, vous avez la possibilité de bloquer ou d'ajouter la personne (ou le groupe) qui souhaite entrer en contact avec vous.

Toutefois, il existe aussi une fonctionnalité pouvant cacher vos messages en archivant une conversation. Cette méthode vous donne ainsi la possibilité de masquer une discussion ou un groupe sur WhatsApp. Lorsque vous avez des discussions sous archives, un barre nommée "Discussions archivées" apparaît en haut de votre page de messages. Pour afficher de nouveau vos discussions sur la page principale, appuyez sur la barre en question. Une fois que les discussions archivées s'affichent, il ne vous reste plus qu'à effectuer un appui prolongé sur la discussion et de sélectionner >Désarchiver.

**Remarque :** pour ceux qui veulent dissimuler une conversation, méfiez-vous car cela est parfois seulement temporaire. Dans ce cas, la discussion sera automatiquement désarchivée lorsque l'utilisateur ou le groupe archivé vous enverra un nouveau message. Pour que votre discussion reste cachée de manière permanente, vous devez activer l'option Maintenir les discussions archivées dans > Paramètres WhatsApp > Discussions.

## **Avez-vous des messages cachés sur Messenger ? Voici comment les voir**

Enfin, pour consulter vos messages cachés sur Messenger, il suffit d'aller dans les trois petites barres en haut à gauche. Dans > Invitations par messages, vous obtenez la liste des invitations que l'on vous a envoyées. En cliquant sur ces conversations, vous avez la possibilité de bloquer les émetteurs ou de les accepter.

Mais il est également possible de chercher des messages cachés parmi les conversations archivées en cliquant sur > Archives, puis en faisant un appui long sur la conversation et > Désarchiver.

# 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

# Internet :

## 4 astuces pour améliorer sa connexion



### Bien placer la box

Ne cachez pas votre box wifi dans un coin reculé de votre appartement ou au fond d'un meuble. Afin d'obtenir une répartition optimale du signal, placez-la plutôt au centre de votre logement, dans un endroit ouvert et de préférence en hauteur.

### Installer un répéteur

Une fois branché sur une prise murale et connecté à votre réseau, ce petit boîtier récupère le signal de votre box et le diffuse autour de lui. Choisissez une prise assez proche de votre box pour qu'il reçoive un signal suffisamment puissant – en vous repérant grâce à l'indicateur lumineux disponible sur certains modèles. Prévoyez entre 20€ et 150€. Les fournisseurs d'accès vous proposent ces appareils en option et parfois gratuitement.

### Utiliser le réseau électrique

Le courant porteur en ligne (CPL) utilise le réseau électrique pour relayer la connexion. Un boîtier connecté à la box et au secteur distribue le signal, qui est récupéré et diffusé dans chaque pièce via un autre boîtier. Pour optimiser le débit, branchez-le sur une prise murale et non sur une multiprise. Pour un usage intensif, prenez un modèle assurant un débit de 500Mb/s, voire de 1Gb/s. Entre 70€ et 200€.

### Booster la box

Si votre matériel est en service depuis quelques années, voyez avec votre opérateur à quelles conditions vous pouvez vous équiper d'un modèle plus récent répondant aux normes wifi 5 ou wifi 6, qui diminuent le temps de latence, réduisent les interférences et améliorent la

vitesse. Il est également possible de relier votre box à un routeur répondant aux mêmes normes, pour une meilleure portée et un débit plus performant. Comptez de 70€ à 300€.

### A savoir

Toutes ces solutions ne sont réellement efficaces que si le débit de votre box est assez puissant. Autrement dit, elles nécessitent une connexion haut débit par fibre, câble ou satellite, indispensable pour disposer d'un réseau qui peut être partagé dans les meilleures conditions par plusieurs utilisateurs.

### Nous vous partageons une dernière astuce :

Aussi étonnant que cela puisse paraître, c'est bien le papier aluminium qui va révolutionner votre vie. Ce papier que l'on utilise pour faire des papillotes de saumon ou pour faire rôti son poulet au four ne sert pas qu'à ça ! Voilà un objet de plus que l'on ne destine qu'à une seule utilisation alors qu'il peut s'avérer utile pour plein d'autres choses... Si vous n'en avez plus, foncez au magasin le plus proche et munissez-vous d'un rouleau car il pourrait vous sauver de bien des galères... Concernant la connexion internet, l'aluminium a l'avantage de refléter les signaux sans fil. Il permet donc d'avoir une connexion wifi plus stable et plus rapide ! L'objectif est de transformer le papier aluminium en antenne qui envoie les ondes wifi dans la direction souhaitée. Recouvrez une plaque en carton d'aluminium et installez l'antenne derrière la box. Autre avantage que cette astuce permet, remplacer le répéteur wifi. Et oui, encore des économies !

**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**



## blonde

Une blonde rencontre des amis qui promènent leur nouveau-né. Elle leur dit :

- Il est mignon comme tout, votre bébé! Il est déjà baptisé ?
- Nous allons le baptiser samedi prochain.
- Samedi prochain ? Quel drôle de prénom !

## les religions

Un jeune curé fait sa première confession.  
Un homme se présente au confessionnal et dit :

- Mon père, j'ai péché. J'ai fait l'amour huit fois à ma voisine!
- Le jeune prêtre est très embêté, ne sachant quelle peine il convient de donner pour un tel cas. Il se rend à la sacristie et demande conseil au vieux curé qui lui répond :
- Normalement c'est trente Avé pour dix adultères.

Alors le jeune retourne au confessionnal et dit au pénitent :

- Vous avez encore droit à deux fois avec votre voisine, puis vous récitez trente Avé !

## blonde

Discussion entre une blonde et une brune.

- Votre enfant, vous l'avez allaité ?
- Non, je l'ai eu l'hiver.



RESTAURANT

TRAITEUR

# Balami Thai



## Balami thai



Rue Sohet, 27  
4000 Liège



**04 344 41 09**

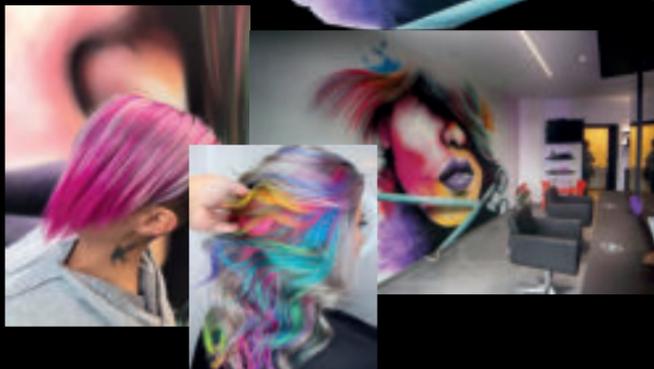
[balamithai@gmail.com](mailto:balamithai@gmail.com)



[balamithai.wixsite.com  
monsie/menue](http://balamithai.wixsite.com/monsie/menue)

# 1 Brin d'folie

*Adriane Collard*



## SALON DE COIFFURE

femme - homme - enfant

R. Julien d'Andrimont 1  
Liège 4000

**04 265 55 08**

# 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 votre 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

# Le BOULE VARD

RESTAURANT  
BRASSERIE



RUE CHARLES STEENEBRUGGEN 40  
4020 LIÈGE

☎ 0493 41 16 32

# Comment rencontrer l'amour :

## Nos conseils pour forcer le destin

---

Il n'est pas toujours évident de faire la bonne rencontre. Vous ne savez pas forcément où chercher, quelle phrase d'approche utiliser. Il y a néanmoins des solutions favorisant les échanges entre célibataires. Découvrez nos conseils pour retrouver l'amour et passer de bons moments à deux.

Sortir du célibat se fait en plusieurs étapes. Commencez par analyser vos besoins, vos attentes. Soyez clairs dans vos objectifs, cela vous aidera à orienter vos recherches. Adaptez les méthodes en fonction de votre style de vie, de votre personnalité, restez vous-même. Vous maximisez ainsi les chances de rencontrer la personne appropriée.

### Comment rencontrer l'amour en 2023 ?

Les manières de trouver l'amour évoluent selon les époques. Voici quelques suggestions pour faire la belle rencontre en 2024 :

Faites des activités en club. Qu'elles soient sportives, culturelles, manuelles, vous y retrouverez des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt. Les échanges se feront naturellement.

Inscrivez-vous sur un site de rencontres, Fréquentez les soirées spéciales célibataires. Beaucoup de communes organisent des événements pour des tranches d'âges précises. Vous pourrez, par exemple, participer à des activités, des jeux, des soirées dansantes... Vous aurez l'avantage de discuter avec des personnes ayant les mêmes désirs que vous.

### Comment rencontrer quelqu'un quand on ne sort pas ?

Vous n'êtes peut-être pas un grand amateur de sorties. Vous avez sûrement vos raisons, cela ne représente en aucun cas un frein pour faire des connaissances intéressantes. Il faudra simplement adapter vos actions en fonction.

La manière la plus simple pour connaître quelqu'un est de vous inscrire sur un site de rencontres. Depuis le confort de votre salon, vous pouvez avoir des interactions avec de potentiels partenaires sélectionnés selon vos critères.

Plus besoin de soigner votre tenue vestimentaire, de vous motiver à sortir pour espérer discuter avec la bonne personne. Un profil bien rempli, des photos vous mettant en valeur, un



style d'écriture soigné suffisent souvent à vous créer de belles opportunités. Vous aurez également la possibilité de partager des conversations en vidéo pour plus d'interactivité.

### Comment faire quand on est timide ?

Si vous êtes timide, vous avez peut-être un peu de mal à aller vers les autres. Vous aimez prendre votre temps pour vous dévoiler. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul dans cette situation. Les extravertis auront l'avantage de briser la glace plus facilement, mais le côté mystérieux des personnes plus réservées est tout aussi attirant. Pour échanger avec d'autres personnes sans vous mettre de pression, les sites de rencontres restent les moyens les plus adaptés. En fonction de la relation souhaitée, de vos goûts, de votre tranche d'âge, dirigez-vous vers une plateforme adéquate.

### Comment provoquer la rencontre ?

Pour faire la bonne rencontre, il n'y a pas de miracles, vous devez passer à l'action. En prenant conscience de cette volonté de changement, vous procédez à la première étape. Selon votre personnalité, vous choisirez ensuite des lieux adaptés. Certains aimeront aller sur des sites de rencontres, leur permettant de prendre leur temps, de cibler au maximum. D'autres préféreront faire des activités ou s'inscrire dans des associations favorisant les échanges. Dans les deux cas, prenez ces interactions avec légèreté. Soyez vous-même, votre jeu de séduction en sera plus authentique.

Pour rencontrer l'amour, dressez le portrait de votre partenaire idéal. Adaptez ensuite vos recherches en fonction de votre personnalité, des lieux fréquentés par celui-ci.

# La *Sacrée* Charlemagne

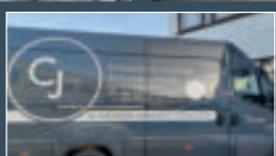
## Une bière de caractère

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](mailto:info@cj-group.be)

# Idées de décorations de Noël à réaliser soi-même

Comment faire sa décoration de Noël soi-même ? Quelles décorations peut-on fabriquer soi-même avec du bois ? Quelles sont les idées déco à faire soi-même pour votre table ? La période de Noël évoque de nombreuses choses : l'odeur des sapins, des clémentines, les repas, les soirées au coin du feu, les amis, la famille... Alors pour faire opérer la magie de Noël, préparez une décoration intérieure qui surprendra vos invités !

## 1. Les pommes de pin : un essentiel de la déco de Noël

Si vous aimez les promenades en famille le week-end, c'est l'occasion de ramasser des pommes de pin. Vous n'y avez peut-être pas pensé, mais les pommes de pin sont beaucoup utilisées pour créer des décorations de Noël soi-même. Elles rappellent la nature, les sapins et le bois pour créer une atmosphère chaleureuse en compagnie de vos proches. Accrochez-les aux poignées de porte avec des rubans aux couleurs de Noël !



## 2. Des petites lumières à bricoler



Pour la veillée de Noël, impossible de ne pas penser à l'éclairage. Il doit être tamisé pour créer l'ambiance de cette fête et quoi de mieux que d'utiliser vos guirlandes lumineuses de façon créative ?



# 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\_sprl@live.be

PLACE LOUIS DE BROUCKÈRE 6-7 4030 GRIVEGNÉE



# Idées de décorations de Noël à réaliser soi-même (suite)

## 3. Des flocons de neige avec des cotons-tiges

En voilà une idée astucieuse !  
Utilisez des cotons-tiges, un peu de glu  
et des ciseaux pour créer de véritables  
flocons de neige. Ils seront du plus bel  
effet une fois disposés sur vos meubles,  
fenêtres et murs.



## 4. Des serviettes personnalisées pour une table réussie



Vos invités seront ravis de  
découvrir le pliage ingénieux  
et original de leur serviette  
de table ! Qu'elle soit pliée  
en forme de sapin, de barbe  
du Père Noël ou de soulier

de lutin, votre talent en travaux manuels sera immédiatement reconnu !



## 5. un éclairage tamisé

Une déco simple et rapide ?  
Remplissez vos bocaux de vos plus  
jolies guirlandes

Fabriquez vos photophores avec  
des bougies, du riz et des bocaux !



# LE KIMBERLY

Chez  
Benoit

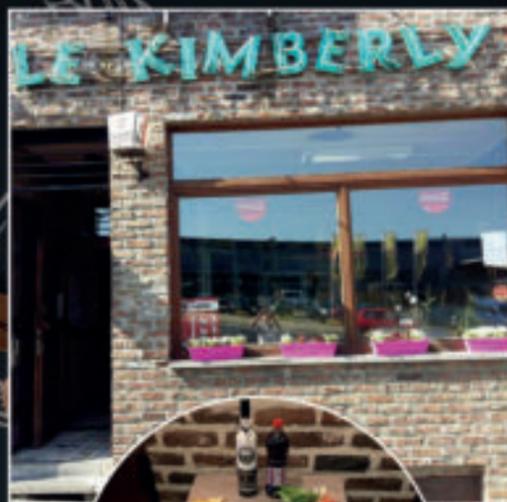
Ouvert

du lundi au dimanche

De midi à 4h du matin



Café le kimberly  
Rue st nicolas 245  
Liège 4000



Grande prem



Marché

DE..

NOËL



Au Kinépolis

1.500 M<sup>2</sup>: COUVERT ET CHAUFFÉ

ENTRÉE ET PARKING : **GRATUIT**

CONSULTEZ L' AGENDA  
DES EVENEMENTS :



N° 200 Chaussée de Tongres à 4000 Liège (Rocourt)  
(Parking derrière le KINEPOLIS)

# nière 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



NE MANQUEZ PAS L'OPENING AVEC :



# Eddy Rocour

LE 29/11  
À PARTIR DE 16H00

*Very Experimented Dj*



DES ANIMATIONS  
TOUS LES JOURS :

Vincent  
ARENA

Miss  
ENJOY

Macfly

Greg  
BILOQ

ETC ...



## 2 manières de faire tenir sa batterie plus longtemps



Désormais indispensable, le téléphone portable est utilisé dans la vie de tous les jours aussi bien à des fins personnelles que professionnelles. Consulter ses mails, retrouver son chemin, rechercher des informations... Sa batterie a intérêt à tenir la route ! Voici donc deux techniques pour qu'elle dure plus longtemps.

Dans le quotidien de nombreuses personnes, le smartphone a su séduire et devenir un indispensable. Dans le pays, 9 personnes sur 10 en possèdent un en moyenne. C'est vrai que le téléphone portable est un outil bien pratique : pour consulter la météo, se repérer dans une ville inconnue ou encore pour compter ses pas... Il est possible de faire presque tout avec ! Mais il existe tout de même un inconvénient : la batterie. Car à force de l'utiliser, celle-ci se décharge de plus en plus vite. C'est pourquoi on vous partage deux astuces qui peuvent bien vous servir !

### **La technique pour économiser la batterie du téléphone**

La batterie des téléphones portables n'est pas illimitée. Avec le temps, elle se détériore. Si certains parviennent à économiser jusqu'au dernier pourcentage en fin de journée, d'autres ont déjà atteint 1 % en milieu de journée. Mais vous avez peut-être déjà remarqué que sans utiliser votre smartphone, la batterie du téléphone diminue au fil des heures.

Chez vous, votre téléphone est connecté au wifi de votre box internet. Mais dès que vous sortez, internet fonctionne via votre 3G, 4G ou 5G (si votre forfait vous le permet), que cela soit dans la rue, sur votre lieu de travail ou chez vos proches. Il va sans cesse chercher un point de connexion et c'est cela qui va consommer votre batterie, en arrière-plan. Afin de limiter cette consommation, mieux vaut donc vous connecter à un réseau internet quand vous le pouvez. Attention, tous les réseaux disponibles ne sont pas sans danger. Privilégiez les réseaux privés des lieux ou personnes que vous connaissez, comme votre lieu de travail, par exemple. Connecté en wi-fi, votre téléphone consomme moins.

### **Autre astuce :**

télécharger les contenus avant

Vous devez prendre les transports en commun pour vous rendre au travail ? Un long trajet vous attend et vous avez prévu de regarder votre série préférée ? Dans ce cas, on vous recommande de télécharger vos épisodes, vos films, vos journaux, etc. en avance pour pouvoir les consulter hors-ligne, une fois sorti de chez vous. Ainsi, votre téléphone n'aura pas besoin de chercher de réseaux pour pouvoir charger votre contenu. C'est le meilleur moyen pour économiser facilement votre batterie.

# CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso  
Rue Ernest Marneffe, 29  
4020 Liège



04 342 92 92

[restaurantcaruso.be](http://restaurantcaruso.be)  
[restaurantcaruso@skynet.be](mailto:restaurantcaruso@skynet.be)



# PARISSE

SA\*

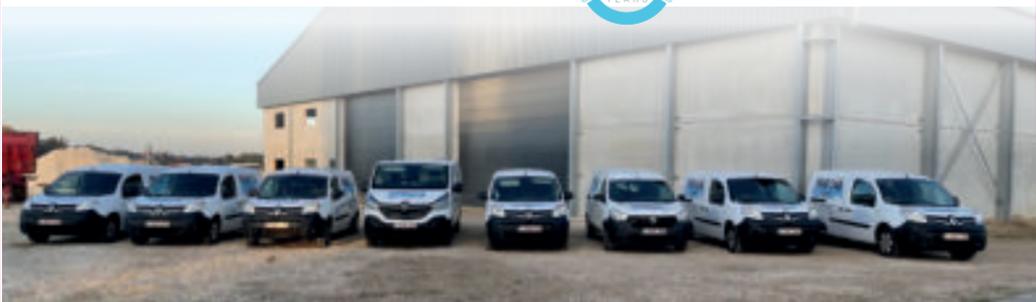


## EUROPEAN WATER TREATMENT

Vente - Dépannage - Entretien  
Sel - Adoucisseurs - Osmoseurs - Filtres - Piscines  
Toutes Marques

+32 (0) 4 263 11 94

[info@parisse-sa.be](mailto:info@parisse-sa.be)  
[www.parisse-sa.be](http://www.parisse-sa.be)



**RIONS**

## Blonde

Une blonde dit à sa copine :

- Je viens encore de rater le permis de conduire!
- Bon sang! Mais c'est au moins la vingtième fois!
- Vingt-deux pour être précise!
- Mais peux-tu m'expliquer ce qui est si dur pour toi, dans cet examen ?
- Ben, les arbres et les murs !

## Infidèle

Une jeune femme confie à une amie :

- Chaque fois que je fais l'amour, je fais littéralement hurler mon mari.
- Mais comment t'y prends-tu ?
- C'est simple, je lui téléphone pour lui raconter !

## SuperMohammed

Roger, un milliardaire, invite chez lui ses amis ainsi que son pote Mohammed.

Lorsque tous les invités sont arrivés chez lui, il leurs dit:

« Comme vous le voyez j'ai un crocodile d'Amazonie dans ma piscine. Si un d'entre vous parvient à le vaincre en combat singulier, il recevra 1 millions d'euros. »

C'est alors que Mohammed plonge et combat le crocodile. Finalement, il réussit à le terrasser !

- Woaw Mohammed tu as gagné le pari, voici ton millions d'euros.
- Moi j'en veux pas de ton millions d'euros!
- Par contre je voudrais connaître le nom du con qui m'a jeté dans la piscine.



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*

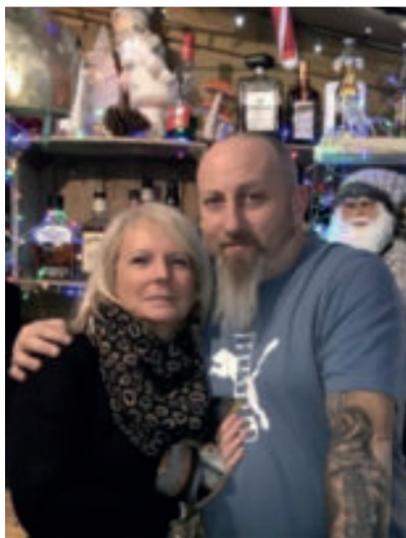
Rue des Augustins, 2  
4000 Liège

☎ 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 m<sup>2</sup>, 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 300m<sup>2</sup>, 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**

**RIONS**



## Toto

La maîtresse raconte l'histoire des trois petits cochons en classe, en essayant de faire participer les élèves.

-Alors le premier petit cochon rencontra un homme qui transportait de la paille dans une charette. Il lui demanda poliment : Bonjour, monsieur, pourriez-vous me donner un peu de paille pour me construire une maison et me protéger du loup ? Et la, les enfants, devinez qu'a dit l'homme ?

-Moi, je sais ! Répond Toto

Il a crié : **AAAH ! UN COCHON QUI PARLE !**

## Re:Toto

La maîtresse demande à Toto : Toto, si tu devais être transformé en chose, que choisirais-tu ?

- J'aimerais être une rivière!

- Une rivière ? Et pourquoi cela ?

- Pour pouvoir suivre mon cours sans quitter mon lit!

## Divorce

Dans une voiture, une femme annonce à son mari qui est au volant qu'elle le trompe depuis plusieurs années. Très énervé, le mari accélère... Elle lui dit aussi qu'elle souhaite demander le divorce et que ce soit lui qui quitte le domicile conjugal ! Le mari ne répond rien et continue d'accélérer... La femme lui réclame ensuite une pension alimentaire, le droit de garder la maison, la voiture, le chien... Le mari ne dit toujours rien et poursuit sa route à vive allure. Puis elle demande : Et toi? Tu ne veux rien?

-Non, moi j'ai tout ce qu'il me faut!

-Ah oui, et tu as quoi?

Le mari appuie une dernière fois sur l'accélérateur, quitte la route et, juste avant que la voiture ne percute un arbre, répond à sa femme : Moi, j'ai l'airbag.

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**



# Les finances publiques dans le rouge:

les dettes wallonne et bruxelloise deux fois supérieures aux recettes



Le déficit budgétaire des administrations publiques s'est creusé en 2023, pour atteindre 4,2% du PIB, ressort-il du bilan des comptes des administrations publiques, publié vendredi par l'Institut des comptes nationaux (ICN) et la Banque nationale de Belgique (BNB). Cela représente une hausse de 0,6 point de pourcentage par rapport à 2022, mais une baisse de 0,2 point de pourcentage par rapport à la première estimation publiée en avril par la BNB.

Le solde de financement des administrations publiques, pointé à 4,2%, s'est ainsi amélioré par rapport à avril en raison, essentiellement, de dépenses moins élevées que prévu à la suite de la crise énergétique et d'un certain nombre de changements méthodologiques nécessaires.

## Des dépenses publiques en hausse

L'aggravation du déficit budgétaire entre 2022 et 2023, après deux années d'amélioration du solde de financement, tient à une nette élévation des dépenses publiques, note le rapport. Cette hausse se ressent principalement au niveau fédéral avec 19,6 milliards d'euros de déficit (+ 5,8 milliards en un an) et au niveau des communautés et régions avec un déficit de 7 milliards d'euros (+ 1,7 milliard sur base annuelle). Le solde des administrations locales s'est par contre amélioré, passant d'un déficit de 460 millions à 78 millions d'euros en un an.

## Bruxelles et la Wallonie dans le rouge

L'ICN remarque par ailleurs des disparités entre les régions : "La dette de la Région wallonne et celle de la Région de Bruxelles Capitale sont deux fois supérieures aux recettes en 2023. Dans la Communauté germanophone, la dette s'élève à 167% des recettes."

La dette publique a dès lors grimpé à 103,1% du PIB à la fin de l'année 2023, soit une hausse de 0,5 point de pourcentage en un an. "Compte tenu de la croissance toujours vive du PIB en termes nominaux, l'évolution du taux d'endettement en 2023 est entièrement attribuable au déficit budgétaire", analyse l'ICN.

Le rythme de croissance de l'économie belge a ralenti à 1,3% l'an dernier

L'économie belge a ralenti en 2023 avec une croissance de 1,3% de son PIB, contre 4,2% en 2022, rapportent vendredi l'Institut des comptes nationaux (ICN) et la Banque nationale de Belgique (BNB) dans la publication des comptes nationaux annuels détaillés. Lors d'une première estimation en février, ils avaient calculé une croissance économique de 1,5% sur base annuelle.

L'Institut constate que l'activité a ralenti dans toutes les branches d'activité, à l'exception de l'agriculture. La diminution la plus importante sur base annuelle a concerné l'industrie (de 6,4 à 0,4%), particulièrement la métallurgie, l'industrie plastique ou la chimie.

La valeur ajoutée s'est également légèrement repliée dans la construction (-0,4%) malgré le traditionnel rebond des investissements des pouvoirs locaux en année préélectorale.

La consommation des ménages s'est aussi essouffée, avec une croissance de seulement 0,6%. Notamment en raison de la flambée générale des prix, les dépenses en alimentation, en articles d'habillement et en alcool et tabac ont reculé. Les dépenses en matière de santé et en services de télécommunications ont par contre progressé, comme les achats de véhicules neufs.

Cette modération des dépenses des ménages a néanmoins coïncidé avec une évolution positive de leur revenu disponible (hausse de 8,4% en termes nominaux et de 2,3% en termes réels). Leur taux d'épargne a augmenté à 14,1%, un niveau proche de sa moyenne historique.

L'emploi a par ailleurs progressé à un rythme modéré, en hausse de 39.500 unités (+0,8%). L'emploi indépendant (1,1%) s'est révélé un peu plus dynamique que l'emploi salarié (0,7%). La croissance est surtout restée soutenue dans les activités de services qui avaient le plus souffert de la pandémie, à savoir l'horeca, les services culturels et de loisirs, mais aussi dans les activités scientifiques, techniques et l'industrie pharmaceutique. L'emploi a toutefois diminué dans certaines branches industrielles et plusieurs activités de services.

Rue de la centrale, 2 - 4000 Sclessin T1 - 1<sup>er</sup> étage

ROUGE  
RESTAURANT du  
POIVRE

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](mailto:info@rougedupoivre.be) - [www.rougedupoivre.be](http://www.rougedupoivre.be)



agréé 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](mailto: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

# Biopic sur Johnny Hallyday :

Laeticia a choisi l'acteur qui jouera le taulier



Laeticia Hallyday a choisi l'acteur qui incarnera Johnny dans un biopic officiel. On vous dit tout.

« Je me suis dit que si un acteur pouvait incarner Johnny au cinéma, c'était lui. » C'est avec ces mots que Laeticia Hallyday a justifié son choix concernant l'acteur qui incarnera son défunt mari sur grand écran. Cet homme, c'est Raphaël Quenard, César du meilleur espoir masculin en mars dernier pour son rôle dans « Chien de la casse ».

Dans une longue interview accordée à « Paris Match » ce lundi 24 juin, la veuve du taulier n'a pas tari d'éloges à son sujet. « Le projet, l'envie... Tout part de là, de lui », a-t-elle déclaré. Lorsqu'elle le rencontre pour la première fois, c'est une sorte de coup de foudre. « J'avais l'impression de le connaître depuis toujours [...] C'est vrai, entre nous, ça a tout de suite été simple », confie-t-elle. « J'ai été scotchée par son jeu, ses regards, sa façon d'occuper l'espace, de parler, sa spontanéité, son charisme presque animal... Je me suis dit que si un acteur pouvait incarner Johnny au cinéma, c'était lui. »

Au cinéma pour les dix ans de la mort de Johnny Hallyday

Le film, Laeticia Hallyday l'assure : il sera « à la hauteur du rockeur et de l'homme que j'ai

follement aimé, parfois dans la douleur, pendant vingt-trois ans ». « Raphaël va commencer par s'immerger de son côté, semaine après semaine, mois après mois, manger, boire et penser Johnny pour s'en approcher », a déclaré Cédric Jimenez, le réalisateur choisi pour le projet – à qui l'on doit déjà « Bac Nord », « Novembre ». « Il ne faut pas qu'il joue, il faut qu'il soit Johnny à l'arrivée [...] La magie du cinéma, les décors, les costumes ajouteront encore à ce travail ».

De son côté, Raphaël Quenard s'est exprimé dans l'émission « C à vous ». « Johnny, déjà pour ma mère, ça représente tellement. Ma mère allait dans les stades pour le voir performer. Et pour moi, c'est le paroxysme de la pureté artistique et d'une relation sans filtre entre un artiste et son public. »

Pour ce qui est de la date de sortie, le long-métrage est annoncé pour le 8 décembre 2027, soit à l'occasion des dix ans de la mort du taulier.

Mais avant de pouvoir découvrir Raphaël Quenard dans la peau du rockeur, un autre biopic devrait voir le jour. Il s'agit de « Que je t'aime », réalisé par Jalil Lespert et Matthias Schoenaerts dans le rôle de Johnny Hallyday.



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



# Chuck Berry : l'inventeur du rock'n'roll

Disparu en 2017 à l'âge de 90 ans, Chuck Berry est considéré comme la figure tutélaire du rock'n'roll. L'illustre guitariste, toujours accompagné de sa Gibson, a influencé la carrière de plusieurs musiciens : Bob Dylan, The Rolling Stones, The Beatles, ACDC, Bruce Springsteen... Les cinéastes lui rendent également de nombreux hommages en jalonnant la bande originale de leurs films avec sa musique. Sa maîtrise virtuose de la guitare révolutionne le monde de la musique en légitimant le rock'n'roll dans le hit-parade.

## Une légende du rock

Chuck Berry voit sa vie marquée par les épreuves. Il a notamment dû se faire une place dans une Amérique alors régie par la ségrégation. En tant que première star noire du rock'n'roll, il a dû faire des concessions pour se faire un nom. Pour qu'elles soient écoutables à une heure de grande écoute, il a dû modifier les paroles de ses chansons en enlevant toutes évocations de personnes noires. C'est le cas de son fameux titre « Johnny B. Goode », comme il explique au média « Rolling Stone », en 1972 : « Les mots originaux étaient, bien sûr, "Ce petit garçon de couleur pouvait jouer". Je l'ai changé en "garçon de la campagne" – sinon cela ne passerait pas à la radio ».

## Voici 6 anecdotes pour mieux connaître le célèbre musicien.

1. Il est à l'origine d'une chanson mythique. Sortie en 1958, « Johnny B. Goode » est la chanson qui a fait connaître Chuck Berry à l'international. Le guitariste n'hésite pas à débuté sa chanson par un riff qui deviendra mythique mais dont il ne détient pas la paternité puisqu'il réinvente celui de 1946 que l'on entend dans « Ain't That Just Like a Woman », de Louis Jordan. Cette chanson qui critique le rêve américain raconte l'histoire d'un garçon de campagne, de condition modeste, et doté d'une maigre instruction. Une vie alors à mille lieux de celle du chanteur qui a grandi dans la ville de Saint-Louis entouré par son père menuisier et sa mère directrice d'école.

2. Il a « voyagé » dans l'espace

En 1977, la NASA lance le projet « Voyager Golden Record » qui consiste à envoyer un disque dans l'espace dans une capsule temporelle. Ce disque est un témoignage de plusieurs éléments de la vie sur terre avec des sons allant des cris d'un nourrisson aux plus grands airs de musique classique. Parmi ce large panel d'enregistrements sonores se trouve une seule chanson pour représenter le rock'n'roll : « Johnny B. Goode » de Chuck Berry.

3. Marty McFly lui a rendu hommage

Dans son film culte de 1985, « Retour vers le futur », Robert Zemeckis ne manque pas de montrer son admiration pour Chuck Berry. Le personnage de Marty McFly se retrouve transposé en 1955 où il s'efforce de provoquer l'histoire d'amour de ses parents. Dans une des scènes cultes du film se déroulant au bal de fin d'année, le jeune homme remplace au pied levé un musicien blessé. Il va alors interpréter, le classique « Johnny B. Goode » de Chuck Berry, ce qui étonne l'assemblée puisque le titre ne sortira que trois ans après, en 1958.

## 4. Il a été repris par ACDC

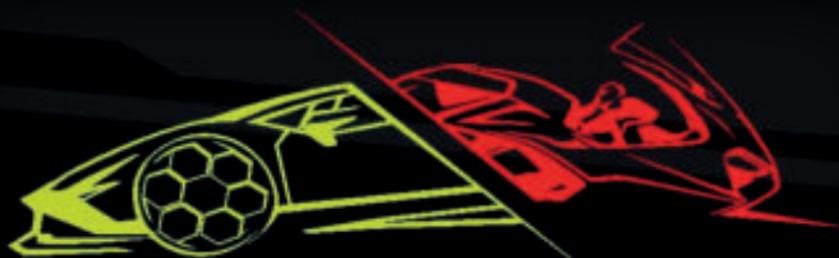
Si Elvis Presley a souvent été considéré comme l'interprète scénique du rock'n'roll à cause de ses chorégraphies endiablées, Chuck Berry n'est pas en reste. Le musicien américain va être l'instigateur du « dukewalk » sur scène. Un pas de danse de côté imitant un canard, qui provient de ses facéties d'enfance. Ce jeu de jambes sans pareil, lui permet d'être surnommé « Crazy Legs ». Angus Young, le guitariste du groupe australien ACDC, va contribuer à populariser ce mouvement en en faisant sa marque de fabrique.

## 5. Il a une passée judiciaire chargée

Chuck Berry a fait plusieurs séjours en prison au cours de sa vie. Ces premiers déboires avec la justice se produisent alors qu'il a tout juste 18 ans, lors d'une virée dans le Missouri. Accompagné de ses amis, il braque trois magasins et vole une voiture. Des délits qui l'amènent à fréquenter une maison de correction, au cœur de l'Indiana, jusqu'à ses 21 ans. Son second séjour derrière les barreaux se passe à l'aube des années 60. Au début de sa gloire, une de ses employées, mineure, l'accuse de proxénétisme. Des allégations dont il se défend en clamant qu'il ignorait l'âge de la jeune fille, mais qui l'amènent en prison pour presque deux ans. Il sera de retour sur le banc des accusés en 1979 pour évasion fiscale. Il écope cette fois-ci de quatre mois de prison et doit rembourser aux impôts la lourde somme de 200 000 dollars.

## 6. C'est un habitué des salles obscures

Les chansons de Chuck Berry sont ancrées dans bien des bandes originales de films célèbres. Son titre « You Never Can Tell » marque la scène de danse entre Uma Thurman et John Travolta dans « Pulp Fiction », de Quentin Tarantino en 1994. Il accompagne aussi les pérégrinations du jeune Macaulay Culkin dans « Maman, j'ai raté l'avion ! », avec sa chanson « Run Rudolph Run ». Le chanteur fait lui aussi son bout de chemin sur grand écran.



# 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

**RIONS**



## Chuck Norris

Le papier WC de Chuck Norris n'a pas de fin.  
Chuck Norris n'est jamais au bout du rouleau.

## blonde

Une blonde, une brune, et une rousse sont sur le bord d'une piscine magique . Elles ont le droit à un vœux chacune afin de transformer l'eau en ce qu'elles auront choisies .

La brune saute dans une piscine d'or!  
La rousse saute dans de l'argent ...  
et la blonde trébuche et s'écrie **MERDE !!!!**

## Toto

- Toto, tu es vraiment un sale gosse. Tu as huit ans, et pas une seule fois tu ne nous auras fait plaisir à ta mère et à moi !

- Oh, ben si, alors. Tu n'as vraiment pas de mémoire !

- Eh bien, dis-moi quand, s'il te plaît .

- Neuf mois avant ma naissance !

## Infirmière

- On dirait que vous êtes épuisée, dit une dame à sa voisine.

- En effet, mon mari est souffrant,  
et je dois le surveiller jour et nuit!

- Mais, vous ne pouvez pas prendre  
une infirmière ?

- C'est bien ce que j'ai fait...  
et c'est pour cela que je dois  
**le surveiller!**



# 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**



# Écologie : votre argent est-il propre?

## TOUS LES INVESTISSEMENTS SE VALENT

### FAUX.

On a tendance à l'oublier, mais investir, par définition, c'est placer son argent dans quelque chose de concret. C'est prêter, via sa banque, à une entreprise, aider à financer un projet... Or beaucoup de banques regardent uniquement le profit, et peu importe si leurs investissements vont participer au développement d'énergies fossiles – qui vont donc augmenter le réchauffement climatique – ou d'entreprises d'armement. Résultat, selon Oxfam, les six principales banques françaises polluent huit fois plus que la France entière. Certaines d'entre elles ont décidé d'exclure les secteurs d'activité polluants de leurs investissements. C'est ce que nous faisons au Crédit Coopératif, par exemple. Le choix d'une banque n'a rien de neutre.

## LA FINANCE VERTE, C'EST DU GREENWASHING

### NI VRAI NI FAUX.

Bien sûr qu'il y a du greenwashing dans la finance, comme partout. Mais tout ne se vaut pas. L'Union européenne a élaboré des standards, on peut aussi se référer à des labels comme Greenfin, au site d'Oxfam ou à l'application Rift.

## C'EST FACILE DE CHANGER DE BANQUE

### VRAI.

C'est même plus facile que de changer de coiffeur (ce qui est toujours un peu angoissant)! On ne le sait pas assez, mais la loi sur la mobilité bancaire oblige les banques à s'organiser entre elles. Tout ce que le client a à faire, c'est de signer un mandat de mobilité. Ensuite, c'est à elles de se transmettre les informations, de s'occuper des prélèvements (salaire, électricité, téléphone...), de tout ! C'est gratuit et hyper simple.

## DE TOUTE FAÇON, ÇA NE SERT À RIEN FAUX.

Chaque geste compte. Et changer de banque, ce n'est pas anodin : 70 % des financements énergétiques des six



principaux organismes bancaires français sont orientés vers les énergies fossiles, contre seulement 20 % vers les énergies renouvelables. Au Crédit Coopératif, nous proposons à nos clients de reverser une partie de leurs intérêts sous forme de dons à des associations. Ainsi, nous avons pu verser plus de 3 millions d'euros l'an dernier à ceux qui défendent l'agroécologie ou l'accès au logement des plus démunis. Ce n'est pas rien. Un geste, ça ne semble pas grand-chose, mais quand ça devient un phénomène de masse, ça change tout.

## L'ÉCOLOGIE, CE N'EST PAS RENTABLE

### FAUX.

Il y a eu beaucoup d'études sur ce sujet ces vingt dernières années. Globalement, investir dans des produits respectueux de l'environnement n'est pas moins ni plus rentable. En revanche, on a prouvé que ces investissements étaient plus stables, beaucoup moins risqués à long terme.



### 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](http://www.wallfin.be)

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

# Remèdes de grands-mères validés par la science

## La douche froide pour renforcer son immunité

Le froid provoque un resserrement des vaisseaux, suivi d'une dilatation donc une augmentation du débit sanguin. Résultat : les cellules sont mieux nourries et drainées selon le Dr Philippe Blanchemaison, angiologue. Le froid nous fait aussi libérer des endorphines, et diminue donc la douleur. Les lymphocytes, les cellules de l'immunité, grimpent en flèche ! De là à imaginer une thérapie par le froid, il n'y a qu'un pas... Que l'homme de glace, Wim Hof, franchit. Ce Néerlandais a inventé une méthode de méditation avec hyperventilation et immersion dans la glace qui améliorerait l'état des malades atteints de problèmes articulaires ou respiratoires, de cancers, de maladies de Parkinson...

En pratique : sans aller jusqu'aux extrêmes, il semble qu'un jet bien froid pour terminer sa douche relance la circulation et augmente la résistance aux microbes et virus.



## La tisane de thym pour désinfecter une petite plaie

Le thym est un bon désinfectant, qui favorise aussi la cicatrisation sans assécher la peau. Une thèse belge a montré l'effet de l'huile essentielle de thym, le thymol, sur des souches microbiennes très nombreuses, notamment des E.Coli, des streptocoques etc... D'ailleurs de nombreux médicaments contre la toux, le rhume, ou les maux de gorge l'utilisent dans leur composition. Sur une plaie, il s'utilise en compresse.

En pratique : il faut avoir impérativement nettoyé la plaie à l'eau et au savon avant d'y appliquer une compresse de thym. La recette : dans une tasse d'eau bouillie, laissez infuser 10 branches de thym 5 minutes. Filtrez, puis imbibe une compresse que vous appliquerez sur la plaie.



## Une compresse de camomille contre la conjonctivite



En cas de conjonctivite, les anciens appliquaient des compresses de camomille. Un travail réalisé pour l'université de pharmacie de Nantes ainsi qu'une étude publiée par des chercheurs américains de l'American Academy of Dermatology évoquent la possibilité que ces propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes soient dues à des flavonoïdes, de puissants antioxydants.

En pratique : appliquez la compresse, imbibée d'infusion de camomille tiède, au moins six fois par jour sur la paupière. On peut également se servir de ces compresses, passées au réfrigérateur, pour décongestionner les poches et les cernes. Des sachets de tisane de camomille peuvent également faire l'affaire. En cas de rougeur, cessez le traitement, la camomille peut aussi être allergisante.

## La chélideoine contre les verrues



Votre grand-mère cueillait des fleurs sauvages pour l'appliquer sur vos verrues ? Bravo ! L'"herbe à verrues", la chélideoine, est une plante à fleurs jaunes connue depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales. On sait aujourd'hui que le suc exsudé par cette plante contient des alcaloïdes puissants qui peuvent détruire la verrue. Un peu comme les acides contenus dans les crèmes vendues en pharmacie.

En pratique : cette plante est toxique, il ne faut en aucun cas la consommer. Le suc jaune ne marche pas sur toutes les verrues et n'empêche pas la récurrence. D'autant plus que la verrue est due à un virus, et disparaît le plus souvent toute seule en quelques semaines, voire quelques mois.

# 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

# Remèdes de grands-mères validés par la science

## Un expresso contre la migraine

Pas question de boudier cette coutume qui nous intime de prendre un café bien serré contre le mal de tête. Une étude norvégienne publiée dans le Journal of headache and pain confirme même qu'une consommation de café régulière préviendrait les crises chez la majorité des consommateurs. Cette étude explique que la caféine bloque les récepteurs d'une substance émise par les neurones, l'adénosine, qui, elle, augmente l'excitabilité et le resserrement des vaisseaux au cours de céphalées. En clair, la caféine est un vasoconstricteur et un anti-inflammatoire puissant. D'ailleurs, elle augmente même de 40% l'effet des antalgiques : aspirine, ibuprofène et paracétamol. En cas de crise, on avale son comprimé avec un café.

En pratique : la bonne dose, selon Astrid Nehlig, une chercheuse française qui, depuis 30 ans consacre ses travaux au café serait de 3 ou 4 tasses par jour. Au-delà de cette dose, l'effet contraire peut se produire.



## Du basilic contre les aphtes

Pourquoi suffit-il de mâcher quelques feuilles de basilic pour apaiser les picotements vraiment désagréables d'aphtes dans la bouche ? Une étude américaine publiée en 2007 dans le Journal of Herbal Pharmacotherapy montre ainsi l'efficacité du basilic contre les bactéries et son rôle à la fois antiseptique et anti-inflammatoire.

En pratique : mettez 100 grammes de feuilles de basilic dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser 30 minutes. Faites des bains de bouche plusieurs fois par jour.



## Les pruneaux pour la constipation



Les propriétés laxatives des pruneaux viennent de leur richesse en fibres mais aussi du sucre contenu dans ces fruits séchés, le sorbitol. Cet effet est désormais prouvé par des études très sérieuses, publiées par des scientifiques du King's College de Londres dans la revue Alimentary Pharmacology and Therapeutics en 2015. D'ailleurs, la Commission européenne autorise les cultivateurs et vendeurs de pruneaux à indiquer sur les paquets la mention "contribue à une fonction intestinale normale". A la condition de recommander un apport quotidien de 100 grammes, soit l'équivalent de 8 à 10 pruneaux.

En pratique : on peut les associer à une compote de pomme pour un effet moins radical.

## Le jus de citron, anti-nausée



Ce remède ancien est revenu au top de la tendance détox grâce aux stars américaines. Contrairement à ce que son goût fait croire, une fois assimilé par notre organisme, le citron peut se transformer en un aliment alcalin. Si on ajoute sa haute teneur en vitamine C, un important antioxydant, ceci explique les vertus régénérantes et anti-cancer de cet agrume sur lequel travaillent de nombreux chercheurs (notamment les Coréens Jim Bae et E.J. Lee). Leurs études montrent des effets protecteurs sur le pancréas, le foie, l'estomac. Les résultats doivent cependant être confirmés.

En pratique : pour être plus efficace, le jus de citron devrait être bu le matin, à jeun et dans de l'eau tiède, pour ne pas stresser le tube digestif.



# 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

Judi  
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

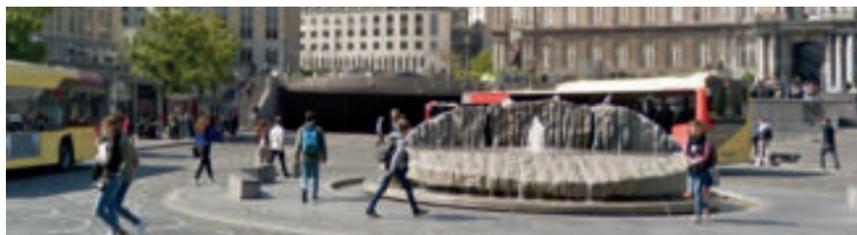


📍 Rue Saint-Gilles 6 à 4000 Liège  
☎ +32 4 378 22 13.



## “Cela fait des années que ça dure”:

le ras-le-bol des chauffeurs du TEC face aux toxicomanes du tunnel de la place Saint-Lambert



**Les chauffeurs liégeois du TEC se sentent en insécurité dans le tunnel de la place Saint-Lambert à cause de la présence de dizaines de sans-abri toxicomanes “qui viennent pour se piquer et s’écrouler”, témoigne un conducteur de la société de transports à nos confrères de RTL et Sudinfo.**

Certains de ces SDF vont jusqu’à uriner, déféquer et avoir des rapports sexuels, raconte un autre chauffeur. Selon une toxicomane, certains actes sexuels se font même contre rémunération.

Treize lignes de bus utilisent ce “tunnel de la drogue” situé en plein centre-ville. Des centaines de conducteurs et conductrices sont concernées. À quelques mètres du tunnel se trouvent des arrêts fréquentés par des milliers de voyageurs chaque jour.

Pour faire face au problème, un plan d’action a été mis sur pied avec la police, qui a inscrit le tunnel dans ses rondes prioritaires. Le TEC a par ailleurs engagé une société privée de gardiennage pour assurer une présence de 6h à 22h.

## À l'affiche sur LIEGE



Eddie et Venom sont en cavale. Chacun est traqué par ses semblables et alors que l'état se resserre, le duo doit prendre une décision dévastatrice qui annonce la conclusion des aventures d'Eddie et de Venom.



DreamWorks Animation présente une nouvelle adaptation de la sensation littéraire, le best-seller primé n°1 du New York Times de Peter Brown, Le Robot Sauvage. 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.



À l'aube d'une nouvelle tournée mondiale, la star de la pop Skye Riley se met à vivre des événements aussi terrifiants qu'inexplicables. Submergée par la pression de la célébrité et devant un quotidien qui bascule de plus en plus dans l'horreur, Skye est forcée de se confronter à son passé obscur pour tenter de reprendre le contrôle de sa vie avant qu'il ne soit trop tard.



Gladiator II poursuit sa plongée épique dans la Rome Antique sur fond de pouvoir, intrigue et vengeance. Des années après avoir assisté à la mort du héros vénéré Maximus aux mains de son oncle, Lucius (Paul Mescal) est forcé d'entrer dans le Colisée lorsque son pays est conquis par les empereurs tyranniques qui gouvernent désormais Rome d'une main de fer. La rage au cœur et l'avenir de l'Empire en jeu, Lucius doit se tourner vers son passé pour trouver la force et l'honneur de rendre la gloire de Rome à son peuple.





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

# La nouvelle Renault 4

## dévoilée au Mondial de l'Automobile de Paris



Renault poursuit sa vague d'innovations à caractère rétro. La version de série de la Renault 4 sera officiellement dévoilée au Mondial de l'Automobile de Paris en octobre 2024. Il y aura également une remplaçante de Twizy et la nouvelle Dacia Bigster avec un moteur à combustion.

Au Mondial de l'Automobile de Paris, la marque présentera en première mondiale la Renault 4, un véhicule électrique du segment B. Elle est développée en collaboration avec Ampère, le spécialiste des véhicules électriques intelligents. Elle soutiendra l'offensive électrique de la marque aux côtés de la Renault 5 E-Tech Electric (qui sera également présentée) et de la nouvelle Twingo qui sera lancée prochainement sur le segment A.

Sur le stand Renault Pro+, Renault exposera un véhicule concept qui préfigure la prochaine génération d'utilitaires. La marque présentera également le nouveau prototype du Master H2-Tech, une version hydrogène qui viendra compléter la gamme de moteurs électriques et thermiques développée par HYVIA, une coentreprise entre le Groupe Renault et Plug. La gamme complète des véhicules utilitaires Renault et une sélection de véhicules transformés seront également exposés sur le stand.

Alpine présentera en première mondiale son tout nouveau show car, donnant un aperçu du prochain véhicule Dream Garage, aux côtés de l'A290, disponible à la commande depuis cet été.

Dans le cadre de son engagement en faveur des voitures de sport à faibles émissions, Alpine dévoilera également en première mondiale l'Alpenglow Hy6, propulsée par le tout nouveau moteur à combustion interne à hydrogène 6 cylindres de la marque.

Renault a récidivé. Il a pris un modèle emblématique du passé et l'a remis au goût du jour en réinterprétant son style et en l'équipant d'une alimentation entièrement électrique. C'était déjà le cas avec la R5, c'est maintenant le cas avec la R4 (et ce sera encore le cas avec la Twingo).

La Renault 4, fidèle au concept qui l'a rendue célèbre dans la seconde moitié du siècle dernier (plus de 8 millions d'exemplaires ont été produits de 1962 à 1991), se présente comme une voiture polyvalente et pratique. Elle le fait avec des dimensions de SUV urbain et des formes de crossover. Sur le papier, la recette semble gagnante. Mais entrons dans les détails.

### Renault 4 : plateforme et dimensions

La Renault 4 est construite sur la même plateforme que la Renault 5. Il s'agit de l'AmpR Small construite par la division Ampère du groupe : celle qui s'occupe justement de la mobilité zéro émission. Comme on le sait, la plateforme est dérivée de la plateforme "endothermique" de la Clio et occupe l'avant, tandis que de l'avant à l'arrière, elle a été modifiée pour devenir "électrique".



## Les animaux de compagnie aident à ralentir le vieillissement du cerveau



Les études concernant les avantages de vivre avec un animal de compagnie sont nombreuses. En voici une autre, qui ajoute un argument pour adopter un compagnon animalier, rapporte le site : «Salut Bonjour.ca»

Une nouvelle recherche, réalisée à l'Université du Michigan aux États-Unis et relayée par le Science Alert, le 9 janvier dernier, nous apprend que les animaux protègent le cerveau du vieillissement. Il s'avère que les adultes possédant un animal de compagnie depuis plus de cinq ans,

obtiennent de meilleurs résultats aux tests de reconnaissance des mots que les gens qui n'en ont pas.

Les scientifiques ont démontré que les personnes qui vivent avec un animal ont une meilleure mémoire cognitive à court et à long terme que les autres.

Ces données confirment que vivre avec un animal n'apporte pas que des bienfaits à notre humeur. Elle protège également notre cerveau du vieillissement!

Mentionnons que pour le moment, on ne peut confirmer cet effet que sur les individus âgés de 65 ans et plus, qui sont donc rendus au moment de vie où les symptômes de démence commencent à se manifester généralement.

Ladite étude a été menée sur une durée de 6 ans (de 2010 à 2016) auprès de 20 000 personnes de 50 ans et plus et ce n'est que maintenant que les scientifiques ont été à même d'en révéler les résultats.

# Comment stopper une toux sèche ?

Ces 5 remèdes de grand-mère peuvent apporter un vrai soulagement



## Comment stopper une toux sèche ? Ces 5 remèdes de grand-mère peuvent apporter un vrai soulagement.

Fréquente automne et en hiver, la toux est difficile à supporter surtout la nuit. Si elle finit la plupart du temps à disparaître naturellement, des plantes, des huiles essentielles, des inhalations et des sirops maison peuvent la soulager.

Réflexe naturel, la toux peut être sèche ou grasse. Sèche, elle ne produit pas d'expectorations mais est irritative. Souvent due à une infection virale, elle s'accompagne de maux de gorge, de difficultés à respirer ou à avaler et d'une fatigue persistante. Elle disparaît la plupart du temps en quelques jours mais peut devenir chronique. Voici quelques solutions naturelles conseillées par Megane Ntsama-Boutet, horticultrice & naturopathe spécialisée en phytothérapie et en aromathérapie pour la soulager.

### Inhalations

Les inhalations permettent de réduire l'irritation des voies respiratoires et de calmer la toux. Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un bol avec 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié, 3 gouttes d'huile essentielle de niaouli et deux 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Placez ensuite votre tête recouverte d'un linge propre au-dessus du bol et respirez profondément pendant quelques minutes. Vous pouvez refaire cette inhalation deux fois dans la journée.

### Gargarisme

"Un gargarisme au gros sel pendant plusieurs minutes permet de soulager une gorge irritée en assainissant la zone inflammée", explique Megane Ntsama-Boutet. Il vous suffit de verser une cuillère à café de gros sel dans un verre d'eau et de faire un gargarisme pendant 30 secondes. "Vous pouvez le répéter autant de fois que nécessaire au cours de la

journée et tout au long de la toux", explique Megane Ntsama-Boutet.

### Teinture mère

"Les extraits de racines de guimauve et de plantain lancéolé possèdent des actions anti-inflammatoires. Le mucilage contenu dans la guimauve aide à soulager la toux et le plantain lancéolé est un antitussif naturel", note Megane Ntsama-Boutet. Alliées du système respiratoire, ces plantes se présentent sous forme de baume ou de sirop. Cependant, la teinture mère est souvent conseillée car elle concentre tous les bienfaits des plantes. Vous pouvez diluer 20 à 25 gouttes de teinture mère de guimauve ou de plantain lancéolé dans un verre d'eau à boire matin et soir tant que dure la toux.

### Sirop

Les sirops à base de plantes permettent de soulager la toux. Vous pouvez en faire un à base de miel et de citron, pour leurs vertus antibactériennes et antitussives, et de clous de girofle pour leurs vertus expectorantes et analgésiques. Laissez macérer au réfrigérateur 5 ou 6 clous de girofle légèrement écrasés dans 250 ml de miel durant une nuit complète. Le lendemain matin, retirez les clous de girofle avant de prendre une cuillère à soupe du sirop, à renouveler dans la journée.

### Huile de massage

"Tout au long de la journée mais particulièrement avant la nuit quand les symptômes ont tendance à augmenter, les huiles de massage peuvent apporter un vrai soulagement. Vous pouvez en composer une anti-toux en versant 40 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata dans 10 ml d'huile végétale de votre choix. Appliquez ensuite ce mélange sur le torse et le dos deux fois par jour", conseille Megane Ntsama-Boutet. En cas d'aggravation des symptômes, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin généraliste.



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

## Le club sandwich omelette à la poêle



### La liste des ingrédients :

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

### Les étapes de la recette :

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

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

Pendant que l'œuf cuit, c'est le moment

Ajoutez quelques tranches de fromage de chèvre, des tranches de tomate ensuite, au-dessus, un peu d'avocat et une tranche de blanc de poulet pliée en deux pour les protéines.

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

# Remèdes de grands-mères validés par la science

## Le lait de poule après un gros rhume

Du sucre pour l'énergie, un œuf et du lait pour les bonnes protéines, de la cannelle et de la noix de muscade pour leurs vertus antiseptiques et stimulantes... c'est le secret du lait de poule pour requinquer les malades.

En pratique : mélangez 25 g de sucre de canne, 1 jaune d'œuf, 10 cl de lait. Montez légèrement en température, ajoutez une pincée de cannelle et une de noix de muscade. Buvez tiède.



## L'huile de foie de morue pour se renforcer

Les oméga 3, nos grands parents savaient s'en servir sans les connaître. En imposant à leurs enfants l'huile de foie de morue pour lutter contre le rachitisme, ils les supplémentaient en DHA et EPA, protecteurs du système cardiaque, bons pour les os, les yeux, la peau... Aujourd'hui nous savons que ce sont surtout les adultes qui en ont besoin.

En pratique : il existe un équivalent sans odeur et ultrariche en oméga 3, les gélules à l'huile de krill.



## Un clou de girofle pour soulager un mal de dents

C'est le remède le plus utilisé dans le monde pour soigner les rages de dents. Cette action est maintenant reconnue par la Commission E (le conseil scientifique des denrées alimentaires allemandes qui fait autorité dans tous les pays européens). Cela parce qu'il contient 70 à 90% d'eugénol, un composé antibactérien, antiseptique et antifongique.

En pratique : pour un effet rapide, déposez le clou de girofle sur la dent douloureuse et serrez les mâchoires. L'effet est immédiat. Alternative : déposer deux ou trois gouttes d'huile essentielle de giroflier sur un coton tige et l'appliquer quelques minutes sur la zone douloureuse. Attention, ne l'avalez pas !



## L'avoine, pour apaiser rhumatismes et eczéma



Depuis 2000, et le 21e Congrès international des chimistes en cosmétique, on sait que l'avoine a une puissante action nettoyante et hydratante. Il absorbe les impuretés et les résidus qui s'accumulent dans les pores tout en respectant le pH de la peau et calme les épidermes irrités et les démangeaisons dans des affections comme l'eczéma, l'urticaire ou le psoriasis. D'ailleurs, c'est l'un des ingrédients de choix dans les savons, gels et crèmes corporels proposés par les laboratoires dermatologiques. Mais c'est aussi l'un des aliments les plus riches en minéraux et vitamines, notamment du groupe B, très anti-inflammatoire. On peut donc l'utiliser comme le faisaient nos grands-mères pour apaiser les rhumatismes.

En pratique : dans un litre d'eau chaude, faites infuser pendant environ 10 à 15 minutes, 250 g de flocons d'avoine bio. Filtrez avant de verser dans l'eau chaude du bain. Plongez-vous environ 10 à 15 minutes. Vous pouvez aussi vous procurer en magasin bio ou en herboristerie des sachets d'avoine colloïdale à verser directement dans l'eau chaude du bain.

TAVERNE

# ★ ★ ★ LE ★ ★ ★ GEOFFREY



LE GEOFFREY

NOUVELLE



DIRECTION

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

Rue St Nicolas 309  
4000 Liège



0485 38 38 57

# JOHN WICK 5





## 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



1000M<sup>2</sup>  
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.

