

N° 541 juillet - août 2025

NEW

MÉTRO

Liège
Depuis 1977



CRAZY Villages

infos
p.10

jusqu'au **10**
août

30
juillet

★ Au Kinépolis ★

EDITO

VIVE LES VACANCES

Durant la période des vacances, les vacanciers semblent heureux. Pour être honnête, leur sourire est en quelque sorte contagieux. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour laquelle j'aime les vacances, tout semble plus léger et plus sympathique.

Un sourire en vacances permet donc de passer de bonnes vacances. Que se passerait-il si tout le monde souriait toute l'année ? Aurions-nous l'impression d'être en vacances tout le temps ? Serions-nous plus heureux ?

Un sourire ne coûte rien. Dès aujourd'hui, nous pouvons donc commencer à essayer de trouver les réponses à ces questions.



Éditeur responsable : New Métro srl



magwallonie@gmail.com



MAG Wallonie

Radio⁺

en fm 106.1

dob⁺
bloc 12 B



LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be







LA PRIMAVERA
PIZZA & PASTA
www.primavera1985.be

Commandez
en ligne





Anniversaire



Baptême



Communion

Nous organisons pour vous :

Rue Adophe Renson 90
Saint-Nicolas

☎ 04 224 48 48
contact@primavera1985.be

MAISON PONSARD

Exellent

electro





MATERIEL ELECTRIQUE EN GROS
ELECTROMENAGERS - TV - RADIO - WI-FI

MAISON PONSARD SCRL
Rue Jean d'Outremeuse 24-31
4020 LIEGE
maisonponsard@skynet.be
T: 04/343.45.00
www.ponsard.be





TAXI GEORGES

Liège

TAXI

Vos déplacements en toute confiance

☎ 0494 66 49 02
georgesglat@icloud.com

Prix forfaitaires long parcours

Manger régulièrement ce type d'aliments augmenterait le risque de décès prématuré.



Selon des chercheurs, aux États-Unis, en 2018, la consommation d'un certain type d'aliments seraient en lien avec 124.000 décès prématurés.

On le sait, une alimentation équilibrée revêt une place primordiale pour une bonne santé. Elle se caractérise notamment par la consommation de fruits, de légumes, de viande, d'œufs et produits de la pêche, ainsi que d'un apport d'huile d'olive, par exemple. Mais certains produits, largement répandus, sont une source de calories vides et augmentent le risque de décès prématuré.

Ce sont en tout cas les conclusions d'une vaste étude menée auprès de huit pays à travers le monde.

Ce type d'aliments représente plus de la moitié des apports caloriques, dans certains pays

Point de départ de ces travaux de recherche, un constat : "Les aliments ultra-transformés occupent une place prépondérante dans l'approvisionnement alimentaire mondial". Pour rappel, ils se définissent comme des produits alimentaires "fabriqués par des procédés industriels à partir des denrées précédentes, de produits industriels et d'additifs", comme l'explique l'Inserm. En France, on estime qu'ils représentent un tiers de nos apports caloriques journaliers. Mais dans de nombreux pays, "ils représentent déjà plus de la moitié de l'apport énergétique quotidien moyen des régimes alimentaires", notent les chercheurs.

Alors que les effets délétères de ces aliments sur la santé sont de plus en plus documentés, les chercheurs ont voulu estimer le risque de décès prématurés imputables à leur consommation. Pour ce faire, ils ont analysé les données d'enquêtes alimentaires représentatives à l'échelle nationale et les données de mortalité de huit pays, à savoir l'Australie, le Brésil, le Canada, le Chili, la Colombie, le Mexique, le Royaume-Uni et les États-Unis.

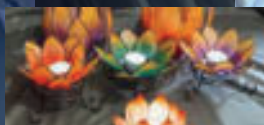
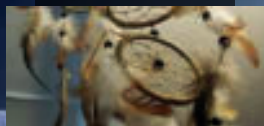
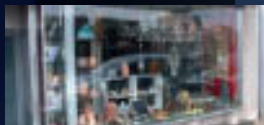
Dans un communiqué, Carlos Augusto Monteiro, professeur émérite de nutrition et de santé publique à l'École de santé publique de l'Université de São Paulo au Brésil explique : "Nous avons étudié le risque qu'une personne meure en mangeant davantage d'aliments ultra-transformés entre 30 et 69 ans, une période où il serait prématuré de mourir".

4 à 14% des décès prématurés pourraient être liés à ce type d'aliments, selon les chercheurs Résultats ? "Les décès prématurés évitables dus à la consommation d'aliments ultra-transformés peuvent varier de 4 % dans les pays où la consommation d'aliments ultra-transformés est faible à près de 14 % dans les pays où la consommation d'aliments ultra-transformés est la plus élevée", constate dans un communiqué Eduardo Augusto Fernandes Nilson, chercheur à la Fondation Oswaldo Cruz à Rio de Janeiro, avant d'illustrer "par exemple, en 2018, 124.000 décès prématurés étaient imputables à la consommation d'aliments ultra-transformés aux États-Unis".

Les chercheurs constatent que si les maladies liées à la consommation d'aliments ultra-transformés sont plus présentes dans les pays à revenu élevé, elles augmentent dans les pays à revenus faibles et intermédiaires. Aussi, si ces résultats apportent un éclairage permettant de mesurer les effets de ce type d'aliments sur la santé, elle n'établit pas de relation de cause à effet, mais une "association entre les aliments ultra-transformés et la mort prématurée".

Mineralia

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



📍 Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège

☎ **04/342 98 68**

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

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

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

☎ **04 342 23 49**

Séjour d'exception à Namur :



Idéalement situé en bord de Meuse, face à la Citadelle de Namur, l'Hôtel Mercure 4 étoiles supérieur vous accueille dans un cadre unique alliant confort moderne, élégance et services haut de gamme. C'est le point de départ parfait pour explorer la capitale wallonne, entre ruelles pittoresques, musées et boutiques accueillantes. Ses 100 chambres rénovées, certaines avec vue sur la Meuse ou terrasse privative avec jacuzzi, offrent literie premium, équipements dernier cri et ambiance chaleureuse pour un séjour tout en sérénité.

Bien-être et détente avec le Spa Cinq Mondes

Accédez gratuitement au Spa Resort Namur by Cinq Mondes : sauna, hammam, jacuzzi, soins relaxants et massages en duo vous attendent dans une atmosphère apaisante. Un espace privatif est aussi disponible pour un moment de détente exclusif.

L'hôtel Mercure ★★★★★



Saveurs locales à La Carte du Roi

La brasserie La Carte du Roi, élégante et lumineuse, met à l'honneur une cuisine locale raffinée, servie en salle ou sur la terrasse panoramique avec vue imprenable sur la Meuse.

Vos événements sur-mesure

Séminaire, mariage ou réunion professionnelle : l'hôtel dispose de salles modulables parfaitement équipées et propose un accompagnement personnalisé pour garantir la réussite de vos événements.

Directement connecté au Circus CASINO RESORT, l'Hôtel Mercure Namur vous offre une expérience complète mêlant détente, gastronomie et divertissement.

Av. Baron de Moreau 1 à 5000 Namur | **+32 (0) 81 649 220** | info@casinoresortnamur.be

Alain Bashung : Paris à la vie à la mort



Le 14 mars 2009, l'artiste tirait sa révérence. Son ombre plane toujours sur la capitale, qui est aussi sa ville natale.

Déraciné

C'est à l'hôpital du Val-de-Grâce, dans le 5e arrondissement de Paris, qu'Alain Bashung (avec un « c ») voit le jour, le 1er décembre 1947. Son père est aux abonnés absents. Sa mère, Geneviève, d'origine bretonne, travaille comme ouvrière chez Renault. Elle épouse un boulanger, Roger Bashung, qui adopte Alain, encore bébé, et le confie à sa mère, une Allemande qui vit à Wingersheim, en Alsace. Là-bas, le jeune garçon peine à trouver sa place et son identité. « C'est pas facile d'être de nulle part/D'être le bébé von dem hasard », chantera-t-il en 1979 dans *Elsass blues*. A 5 ans, il reçoit un harmonica en cadeau de Noël. Il découvrira Strauss, Wagner et Kurt Weill à la radio, avant de se laisser séduire par le rock et notamment Gene Vincent.

Des débuts laborieux

A 12 ans, Alain Bashung revient chez ses parents à Boulogne-Billancourt, tout près de Paris, où son goût pour la musique s'affirme. Pour son certificat d'études, on lui offre une guitare, et sa marraine, Andrée, l'emmène à des concerts. En 1965, il plaque ses études de commerce pour monter un groupe, les Dunces. Installé à Pigalle, il rencontre d'autres musiciens et enregistre un premier 45 tours.

Les disques et concerts se succèdent, mais le musicien se cherche et le succès se fait attendre, jusqu'à la rencontre décisive avec le parolier Boris Bergman, en 1977. Fin 1980, le tandem fait mouche avec le titre *Gaby, oh ! Gaby*, qui se vend à près de 2 millions d'exemplaires. L'année suivante, *Vertige de l'amour* est un tube. Bashung entame alors une tournée qui le mène notamment sur la scène de l'Olympia, à Paris.

La reconnaissance

A plus de 40 ans, il enchaîne les disques et se fait aussi acteur. En 1991, son huitième album, *Osez Joséphine*, lui vaut deux Victoires de la musique. En 1994, la tournée après l'album *Chatterton* le laisse exsangue. Une période compliquée pour le chanteur, entre divorce et dépression. Après une cure de repos, il s'installe dans un petit deux pièces à Belleville et se remet au travail. Ainsi naît, en 1998, *Fantaisie militaire*, un chef-d'œuvre enregistré au studio Antenna, dans le 18e arrondissement. Suivront *L'Imprudence* et *Bleu pétrole*. Malgré un cancer des poumons et une chimiothérapie, l'artiste assure les dates de sa dernière tournée, qui se clôt à l'Olympia en juin 2008. Le 28 février 2009, il est unanimement célébré par ses pairs lors des Victoires de la musique, avant de s'éteindre un mois et demi après, à l'hôpital Saint-Joseph, à Paris. Il avait 61 ans.



**LA RENTE
VIAGÈRE
AVEC
NETIMMO
C'EST CLAIR ET NET !**



www.net-immo.be

☎ 04/369 22 69



Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT
📍 Rue de la Station, 52 à ANS

30
juillet



Au Kinépolis

PARKING GRATUIT

CRAZY *Villages*

COUVERT

Sponsorisé par :



LAZZARI



Wallfin

**COMBUSTIBLES
PIRON**

Sur le parking du Kinépolis N° 200 Chaussée d

polis ★ jusqu'au **10**
août

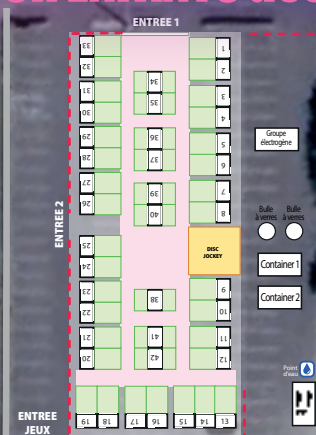
30 CHALETS | 9 Bars centraux

du mercredi au dimanche apd 16h

VOS DJ FAVORIS & ANIMATIONS

NEW : accompagné de danseuses
pour mettre le feu !

PLAINE DE JEUX POUR ENFANTS dès 14H



PLAINE DE JEUX

Dote de châteaux gonflables



de Tongres à 4000 Liège (Rocourt)

1.400 cercles trouvés au fond de la Méditerranée

Un chercheur élucide le mystère



En 2011, un sonar détecte plus de 1.400 cercles au fond de la mer Méditerranée au large du Cap Corse. Ces cercles, parfaitement dessinés, intriguent. Laurent Ballesta, plongeur et biologiste expert des fonds marins, a alors mené des expéditions afin d'élucider ce mystère. Dans un documentaire intitulé *Cap Corse, le mystère des anneaux*, diffusé samedi 3 mai 2025 sur Arte, on découvre le résultat de ces recherches. "On connaissait la rumeur de ces anneaux. En 2020, on s'est dit qu'on allait les voir. Quand j'ai découvert ces dessins incroyables, sur une telle surface, je me suis dit : 'Mais pourquoi les gars qui ont vu ça n'ont pas eu envie d'aller plus loin ?' En deux minutes, j'étais fasciné. J'ai tout de suite été convaincu qu'il y avait quelque chose à faire", a expliqué celui qui est à l'initiative de ces recherches.

Porté par une envie de découverte, Laurent Ballesta a néanmoins fait face à une grande difficulté technique : les cercles sont situés à 120 mètres de profondeur. Il lui a donc fallu innover pour pouvoir descendre aussi bas et expliquer ces cercles pleins de mystère. Il est donc parti à bord d'une station dont la pression est treize fois supérieure à celle de la surface. Cela a permis à quatre plongeurs de se rendre au plus profond de cette zone. Selon nos confrères du Parisien, qui ont eu accès en avance au documentaire, le

chercheur et ses acolytes sont restés confinés pendant vingt et un jours dans cette station. En 2021, le chercheur avait assez d'images pour produire un documentaire sur le sujet, et sans avoir expliqué d'où provenaient ces cercles. "On m'a proposé de faire quand même un film sans connaître la fin. Mais moi, je voulais résoudre cette histoire", a-t-il regretté.

Un mystère vieux de 21.000 ans
Finalement, le biologiste n'a pas lâché l'affaire et a rassemblé près de cinquante spécialistes pour enfin percer ce mystère. Cette fois-ci, ils ont réussi à expliquer l'existence de ces cercles. Ils se seraient formés naturellement lors de la dernière ère glaciaire. Ils remontent donc à il y a 21.000 ans. Ces expéditions ont aussi permis de découvrir des espèces très anciennes et méconnues, qui vivent aux abords de ces cercles. "Il n'y a qu'une dizaine de sites référence comme celui-là dans le monde, avec des traces aussi anciennes. Ma plus grande satisfaction, c'est que, pendant trois ans, tout notre travail a permis d'améliorer les connaissances. Avec ces découvertes, on fournit des arguments forts pour créer et défendre un projet de zone de protection renforcée à cet endroit, qui est pour l'instant dans le feu croisé des cargos, soumis à des nuisances sonores terribles, des risques de collision", s'est-il enthousiasmé.

DEPUIS 1897

Une entreprise
familiale



Philippe Debruge
HALLE DE L'ARTISAN



📍 Rue de l'Église 14
4032 Liège

☎ **04 263 63 82**

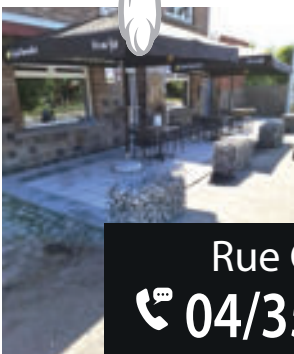
🌐 info@debruge.be

*Visitez notre
boutique
en ligne*



PIETTE

Brasserie - Restaurant



Rue Chaussée 140 à 4342 Awans

☎ **04/353 01 94** ou **0477/ 94 84 80**

Chagall, un peintre sans frontières



Les soubresauts du XXe siècle ont souvent contraint le peintre franco-russe à déménager.

Vitebsk : les racines russes de Chagall

Moïshe Zakharovitch Shagalov naît le 7 juillet 1887 près de Vitebsk, une ville de l'empire russe (aujourd'hui en Biélorussie), au sein d'une famille juive très pieuse. Sa mère tient une épicerie, son père est ouvrier. Le jour de sa naissance, un incendie éclate dans ce ghetto de maisons en bois. Il évoquera cet incident en 1913 dans le tableau *La Maison brûle*.

Paris : la ville où le peintre prend le nom de Marc Chagall

Élève à l'Académie impériale des arts de Saint-Petersbourg, Moïshe est attiré par le bouillonnement artistique parisien. En échange de deux toiles, un mécène finance son voyage, en 1911. A Montmartre, puis à la Ruche de Vaugirard, il fréquente Amedeo Modigliani, Fernand Léger, Blaise Cendrars et Max Jacob. C'est là qu'il prend le nom de Marc Chagall.

Berlin : une étape cruciale pour le peintre

En 1914, l'artiste quitte la France. Guillaume Apollinaire lui a préparé un cadeau de départ : le peintre réalise son premier accrochage personnel en Allemagne, dans les locaux de la revue berlinoise *Der Sturm* (L'Orage), où Apollinaire publie ses poèmes. Ils ne se reverront jamais.

Moscou : premier chef d'œuvre de Chagall

De retour en Russie au début de la Grande Guerre, il assiste à la chute du tsar et s'engage aux côtés des révolutionnaires, pour diffuser l'art dans toute la population. Des positions politiques qui l'obligent à quitter Vitebsk et la direction de l'école des beaux-arts locale. Il s'installe à Moscou, la nouvelle capitale, en 1920, où il peint les décors du Théâtre d'art juif, aujourd'hui conservés à la galerie Tretyakov.

New-York : l'exil forcé

Revenu à Paris, Chagall travaille dans la sérénité jusqu'à ce que l'antisémitisme croissant et la guerre l'obligent à fuir aux Etats-Unis. A New-York, il retrouve des artistes français également réfugiés et expose dans la galerie créée par le fils de Matisse. Mais en 1944, au décès de sa femme Bella, il cesse de peindre pendant des mois. Il retrouvera le goût des pinceaux et testera de nouveaux supports (céramique, vitraux...) dans le sud de la France, où il s'éteint à 97 ans.

A Nice : des illustrations méconnues

Un support mineur, le papier ? Pas pour Chagall. Quand un marchand d'art et éditeur parisien lui propose au début des années 1920 d'illustrer des monuments de la littérature, l'artiste n'hésite pas une seconde. Les *Ames mortes* de Gogol, Les *Fables* de La Fontaine et la *Bible* sont autant de nouvelles inspirations pour le peintre, qui s'initie aux techniques d'impression de l'époque. Au fil de ses rencontres, il réalisera des gouaches ou gravures pour bien d'autres ouvrages.



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

SUDOKU

Solution p21



JEUX

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

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

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

**Un contrôleur fiscal vient voir Jean et lui dit :**

J'ai l'impression que vous vivez au-dessus de vos moyens ou alors vous fraudez le fisc...

- Cette somptueuse villa et votre belle voiture ne correspondent pas à votre déclaration de revenus !
- Peut-être, mais je mange très peu, vous savez. À chaque repas, je me contente d'une barre de chocolat avec une tranche de pain !

Ainsi, je fais beaucoup d'économies sur la nourriture !

Ah ? Mais dites-moi, avec tout ce chocolat, vous devez être constipé, non ? -

-Un peu, mais par bonheur, chaque année il y a un contrôleur fiscal qui vient me faire chier !!!

À l'école, la maîtresse demande aux élèves de raconter un événement inhabituel qui leur est arrivé récemment.

Plus tard elle demande à quelques élèves de lire leur texte.

Arthur se lève et commence : "la semaine dernière, papa est tombé dans le puits au fond du jardin".

- Doux Jésus, s'exclame la maîtresse, il va bien au moins ?
- Je suppose répond Arthur, il a arrêté d'appeler à l'aide depuis hier matin

Un petit enfant, sans bras, est à la piscine avec sa classe.

Quand le maître-nageur demande à la classe qui sait nager, le petit répond :

Moi Monsieur, moi Monsieur !

- Mais, mon petit, ne dit pas de bêtises...
- Si, si Monsieur !

Et le petit saute dans l'eau pour prouver ses dires.

Une fois dans l'eau, il arrive à nager et se débrouille même plutôt bien.

De retour sur le bord, le maître-nageur lui demande :

- C'est bien mon petit, mais qui t'a appris à nager ?
- C'est mon Papa, toutes les semaines, il m'amène à la mer et me jette dans l'eau, il faut que je revienne à la nage.
- Et c'est pas trop dur ?
- Non, le plus dur, c'est d'arriver à sortir du sac en plastique.

Demandez notre
NOUVEAU
catalogue !



Offert !

BigMat
 Bien plus que des matériaux









BASSENGE 04.228.31.01 **ROCOURT** 04.228.31.02 **LIEGE** 04.340.45.90



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.



RÉDUISEZ VOS FACTURES EN PRODUISANT VOTRE PROPRE ÉNERGIE



Panneaux photovoltaïques

Produisez votre propre électricité, réduisez vos factures et valorisez votre habitation grâce à des installations solaires performantes, éligibles aux primes régionales.



Boilers thermodynamiques

pour répondre aux besoins en eau chaude d'un logement, en utilisant des énergies renouvelables



Pompes à chaleur air/air et air/eau

profitez du confort de votre maison avec nos Pompes à Chaleur. Contactez Nous pour une pompe à chaleur adaptée à vos besoins et à votre budget.



Bornes de recharges

Facilitez la recharge de votre voiture électrique à domicile ou en entreprise avec des bornes intelligentes, rapides et sécurisées.

Demandez votre
bilan énergétique
GRATUIT

Bernard RIKIR
0470/420 909
magwallonie@gmail.com

- Étude personnalisée
- Installation certifiée en Belgique
- Suivi & accompagnement complet
- Aides et primes locales intégrées

Elizabeth Taylor :

les lieux de tournage de la star américaine

La légende de l'âge d'or du cinéma hollywoodien n'a pas seulement tourné aux Etats-Unis. Tour du monde avec une star mondiale.

Disparue en 2011 à l'âge de 79 ans, la comédienne née à Londres a laissé une empreinte indélébile dans le cinéma américain. Une carrière dans laquelle Elizabeth Taylor débute dès l'âge de 10 ans, notamment grâce à son accent anglais, dans la série des Lassie avant de devenir une actrice épanouie aux côtés de réalisateurs comme Richard Brooks, Vincente Minnelli et Joseph L. Mankiewicz.

Si ses frasques amoureuses ont marqué les esprits (huit mariages avec sept hommes différents), son destin reste scellé à celui de Richard Burton, avec lequel elle a formé un couple explosif et légendaire, à la ville comme à l'écran. Récompensée de deux Oscars, la star aux yeux couleur améthyste a navigué entre excès, amours, décadence, luxe et philanthropie. Elle s'est notamment impliquée dans la lutte contre le sida, qui a emporté son ami Rock Hudson. Retour sur les tournages, souvent tumultueux, de ses films les plus marquants.

Cléopâtre : L'Egypte des pharaons recrée à Rome !

Budget titanesque et vedette à la santé fragile : Cléopâtre a requis dix mois de prises de vue, entre 1961 et 1962. Après des averses ayant gâché un premier tournage à Londres, celui réalisé dans les studios Cinecittà de Rome n'est guère plus glorieux : une tempête détériore le décor du forum. Pas facile non plus de maquiller en port d'Alexandrie la plage d'Anzio, au sud de la ville... farcie de bombes depuis le débarquement de 1944.



Une place au soleil : échappée sensuelle sur le lac Tahoe

Tourné en 1949, Une place au soleil raconte l'ascension irrésistible de George Eastman (Montgomery Clift) débarqué de sa petite ville de province pour travailler dans une grande firme de textile. Rapidement promu, il fait la conquête d'Angela Vickers (Elizabeth Taylor), une héritière fortunée, mais aussi d'une ouvrière (Shelley Winters) avec laquelle il entretient une relation secrète. Le film sulfureux de George Stevens offre à Liz Taylor son premier grand rôle au cinéma. A l'écran, elle et Montgomery Clift (son meilleur ami à la ville) se retrouvent sur une plage d'un lac censé être dans l'Etat de New York. Il s'agit en fait du Tahoe, plus grand lac de montagne d'Amérique du Nord, situé à cheval entre la Californie et le Nevada. La scène, supposée se passer en été, a été tournée en novembre : l'équipe devait enlever régulièrement la neige présente sur la rive. (suite p 22)



RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai



Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



balamithai.wixsite.com
monsie/menu

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 15

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

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

Elizabeth Taylor : (suite)

Géant : Hollywood déplacé au Texas

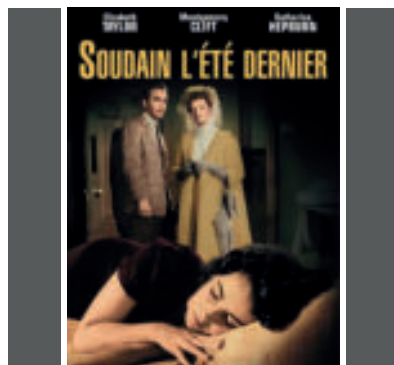
Saga de trois heures et demie, *Géant* raconte la confrontation de deux capitalistes (incarnés par Rock Hudson et James Dean) sur fond de bétail et de pétrole. Un sommet de mégalomanie ! Le film de George Stevens, tourné en 1955, devait rivaliser avec *Autant en emporte le vent*. A l'apogée de sa beauté, Liz Taylor obtient le premier rôle sur une suggestion de Rock Hudson. Yeux violets ourlés d'une double rangée de cils, peau de pêche, silhouette sublime : à 23 ans, l'actrice est ensorcelante. Après un détour par la Virginie, l'équipe se rend dans la petite ville de Marfa au Texas, près de la frontière avec le Mexique, pour les scènes d'extérieur. Les décors sont transportés depuis Hollywood pour créer Reata, le ranch familial où vit le couple formé par Liz Taylor et Rock Hudson. Ces décors ne concernent que la façade, car les scènes d'intérieur sont tournées dans les studios de Burbank, en Californie. Aujourd'hui, seuls quelques murs subsistent, que des visiteurs du monde entier viennent toujours admirer.



Soudain l'été dernier : meurtre sur la Costa Brava

Niché sur la Costa Brava, au nord-est de l'Espagne, Begur a accueilli durant dix jours le tournage de *Soudain l'été dernier* en 1959...

Pour apparaître seulement quelques minutes à l'écran ! Cet ancien village de pêcheurs représente la commune fictive de Cabeza de Lobo (tête de loup), théâtre de l'épilogue vertigineux de cette adaptation de la pièce de théâtre de Tennessee Williams, sur fond de folie, de lobotomie et d'amour maternel incestueux.



Qui a peur de Virginia Woolf ? Scènes de ménage sur un campus

Quatre ans après leur rencontre sur *Cléopâtre* de Joseph L. Mankiewicz, Richard Burton et Liz Taylor, désormais mari et femme, se retrouvent en 1965 devant la caméra de Mike Nichols. Lui, dans le rôle d'un professeur de fac ; elle, dans celui d'une femme démente. Le titre du film fait référence à la chanson *Qui a peur du grand méchant loup ?* des Trois Petits Cochons. L'intrigue censée se dérouler dans une petite université de la Nouvelle-Angleterre a en réalité pris place sur le campus du Smith College, à Northampton, dans le Massachusetts.

En France aussi...

Pour échapper aux impôts, Richard Burton ne pouvait pas travailler plus de quatre semaines aux Etats-Unis. La production du *Chevalier des sables*, dont il partage l'affiche avec Liz Taylor en 1965, a donc décidé de tourner les scènes d'intérieur dans les Studios de Billancourt (92). A cette occasion, un cocktail a été organisé à l'hôtel George-V où 100 photographes ont pu immortaliser le couple mythique !

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

En couple mais chacun chez soi : les conseils de psy pour que ça marche



De plus en plus de couples choisissent de vivre séparément tout en restant profondément engagés. Pour que cette dynamique fonctionne, il est essentiel de clarifier les attentes, maintenir une communication saine et respecter l'espace de chacun.

Ainsi, de plus en plus de couples décident de vivre séparément, malgré des relations amoureuses profondes et engagées. Ce phénomène s'explique par plusieurs facteurs, notamment : Une envie d'indépendance et d'autonomie : certains couples préfèrent conserver leur espace personnel et leur indépendance.

Conserver une vie familiale : lorsque les partenaires ont déjà des enfants d'une précédente relation, l'idée de vivre sous le même toit peut parfois paraître compliquée. Les partenaires choisissent ainsi de rester dans des foyers séparés pour préserver l'équilibre familial et un stress inutile ;

Se préserver d'une cohabitation difficile : après des expériences de vie commune peu satisfaisantes, certaines personnes préfèrent éviter de vivre ensemble à nouveau. Ils peuvent avoir vécu des tensions dans les relations passées et estimer que l'indépendance est la meilleure solution pour préserver une certaine harmonie.

Il est important de noter que vivre séparément ne signifie pas nécessairement une relation moins sérieuse. Au contraire, cela peut aussi refléter une volonté de maintenir une dynamique saine où chacun respecte ses besoins d'espace tout en étant engagé. Pour que ce mode de vie réussisse, il est important de mettre certaines choses en place.

Pour vivre séparément tout en maintenant

une relation amoureuse équilibrée.

Certaines choses sont ainsi à mettre en place, notamment :

Clarifier les attentes et les besoins : chaque partenaire doit savoir pourquoi iel souhaite vivre séparément et ce que cela implique pour la relation. Une discussion honnête et ouverte sur les attentes respectives est essentielle. Cela permet d'éviter les malentendus et d'aligner les objectifs relationnels ;
Éviter l'isolement émotionnel : vivre séparément ne doit pas mener à un éloignement émotionnel. Il est alors important de maintenir des moments de partage et d'intimité pour renforcer la complicité. Il peut s'agir de rendez-vous, de moments partagés, d'activités communes... De quoi nourrir la relation ;

Entretenir une bonne communication : échangez sur vos émotions, sur vos besoins, sur vos problèmes... Cela peut permettre d'éviter que les frustrations s'accumulent ;
Respecter l'espace de l'autre : il est important de respecter les moments où l'autre a besoin de solitude ou d'indépendance sans que cela soit vécu comme un rejet. Un espace personnel peut renforcer la qualité de la relation, permettant à chacun de se ressourcer ;
Être prêt à faire face au jugement extérieur : pour cette raison, il est important d'être à l'aise avec vos choix et d'être solidaires face aux remarques extérieures ;

Fixer des rituels de couple : un week-end, des vacances, une soirée... Régulièrement, cela permet de créer des souvenirs communs et maintenir une connexion émotionnelle forte ;

Rester flexible : soyez ouverts à l'idée d'arranger la situation en fonction de la relation ou de la situation personnelle. Les besoins de chaque partenaire peuvent changer au fil du temps. La flexibilité évite que la configuration devienne une source de stress ou de mal-être.

En ne vivant pas ensemble, il est parfois tentant de ne pas gérer les conflits ou de les éviter. Cependant, il est important de traiter les désaccords de manière constructive et, surtout, de ne pas les laisser s'accumuler. La résolution de conflits doit rester une priorité pour préserver l'harmonie du couple.



La Fromagerie d'Awans



SCANNEZ CE CODE
POUR COMMANDER
EN LIGNE



ÉVITEZ LES FILLES D'ATTENTE
GRÂCE AU RETRAIT EXPRESS
OU À LA LIVRAISON

Chez Mapi

Rue des Moulins, 15
4342 Hognoul

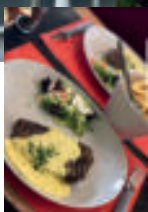
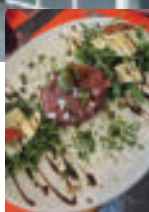
Horaires :
Mercredi au samedi : 9h30 à 18h
Dimanche : 9h à 13h
Fermé lundi & mardi



☎ 04/337 06 40

Brasserie Familiale

L'AÉRO



Chaussée de Hannut 330
4460 Grâce-Hollogne (Bierset)

☎ 04 232 19 79
Laero.sprl@gmail.com

Entrecôte sauce roquefort : Le plat qui va cartonner dimanche midi



Au menu du déjeuner ce dimanche : une entrecôte nappée d'une sauce au roquefort. Voici la recette de la délicieuse sauce fromagère et les secrets pour réussir la cuisson de votre viande à tous les coups.

Une belle entrecôte de 300 g, une onctueuse sauce au roquefort... il n'y a pas plus appétissant pour votre dimanche midi. Ce délicieux plat nous vient tout droit des cuisines de Geoffrey Cornet. Le naturopathe et cuisinier sur les réseaux sociaux, connu sous le nom de monsieur Keto, partage au quotidien ses petits plats, plus gourmands les uns que les autres, sur son compte Instagram à ses 114 000 abonnés. L'amateur de bonnes viandes dévoile également ses recettes dans ses quatre livres de cuisine. Le dernier en date est Hold-up : monsieur Keto braque les codes de la cuisine, aux éditions Thierry Souccar, dans lequel il propose de réinventer des grands classiques de la cuisine mais sans sucre et sans gluten. Pour cette recette aussi, ni sucre, ni gluten, juste de la bonne viande et du fromage.

La recette d'une délicieuse sauce au roquefort pour accompagner une entrecôte

Pour commencer, choisissez une belle entrecôte, le cuisinier conseille un ribeye maturé. Dans sa recette pour 2 personnes, Geoffrey Cornet conseille d'en prendre une d'au moins 300 g. Comme toutes les viandes, l'entrecôte n'aime pas les changements de température trop brusques, pensez à la sortir du réfrigérateur au minimum 1 heure avant la cuisson. Le temps que votre viande s'acclimate à température ambiante, attellez-vous à la préparation de la sauce. Pour cela, découpez finement une grosse échalote. Dans une casserole, faites suer vos échalotes avec 50 g de beurre. Quand elles commencent à être dorées, découpez en cubes 150 g de roquefort. Ajoutez-le dans la casserole et versez 150 ml de crème liquide. Faites bien fondre le fromage. Laissez mijoter quelques minutes. Quand la sauce commence à s'épaissir, **c'est prêt !**

La Petite BRASSERIE

Cuisine française traditionnelle



HORAIRES

lun : 12h00 - 15h30 **jeu :** 12h00 - 15h30
mar - mer - ven : 12h00 - 15h30 & 18h30 - 21h30
samedi : 18h00 - 22h30 **dimanche :** Fermé

Chaussée de Tongres, 532 à 4000 Rocourt

☎ **0493 36 17 20** ——— cacogrommen@gmail.com

BOULANGERIE - PÂTISSERIE & SANDWICHES

Délices D'Awans

ARTISANAL

*Sandwicherie
gastronomique
avec des ingrédients
frais et locaux*



Vous pouvez consommer
sur place ou à emporter.
Du lundi au samedi
De 7h à 15h30
dimanche de 7h à 13h30

Délices d'Awans
Rue des Moulins, 1
à 4342 Hognoul
☎ **04/342.07.28**
delices.awans@gmail.com



Quels sont les symptômes du Sibo

et comment le différencier du syndrome de l'intestin irritable ?



Cette maladie caractérisée par une pullulation anormale de bactéries dans l'intestin grêle est souvent mise en cause dans les ballonnements ou les diarrhées. Attention à ne pas la confondre avec un syndrome de l'intestin irritable.

Le SIBO : (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) ou "Surcroissance bactérienne de l'intestin grêle" est devenu un acronyme qui monte dans les médias et sur les réseaux sociaux. Le grand public et les thérapeutes alternatifs se sont emparés de ce trouble digestif, dont les symptômes s'apparentent à ceux du syndrome de l'intestin irritable. A tel point que les spécialistes font face à un afflux de demandes injustifiées de tests et de traitements. "Le SIBO se caractérise par des signes cliniques et/ou des anomalies biologiques, associés à une prolifération anormale de bactéries dans l'intestin grêle", explique le Pr François Mion. "Les symptômes, que l'on retrouve dans d'autres maladies, incluent des diarrhées, des douleurs ou un inconfort abdominal, des ballonnements, une distension abdominale et des flatulences". Quant aux signes biologiques, ce sont essentiellement des selles grasses (stéatorrhée) et une carence en vitamine B12.

Quelle différence entre Sibo et syndrome de l'intestin irritable ?

SIBO et intestin irritable ont les mêmes symptômes. Pour les distinguer, il faut s'intéresser à leurs causes. Dans le cas du SIBO, ils résultent de facteurs sous-jacents tels

que des chirurgies modifiant l'anatomie digestive (bypass gastrique...), des troubles sévères de la motricité digestive, comme par exemple, la sclérodermie (une maladie auto-immune rare), une pseudo-obstruction intestinale chronique, une neuropathie diabétique.... Ce peut encore être causé par une mauvaise absorption des nutriments dans le tube digestif (insuffisance du pancréas ou du foie, une inflammation chronique de la muqueuse de l'estomac...), un défaut de dégradation des nutriments, des déficits immunitaires, ainsi que certains traitements (opiacés, psychotropes).

Un test pour diagnostiquer le Sibo

Le test respiratoire au glucose est recommandé. Il consiste à mesurer l'hydrogène et le méthane expirés après avoir ingéré du glucose, deux gaz issus de la fermentation de ce sucre par les bactéries présentes dans l'intestin grêle.

Pour qu'un test de détection du SIBO soit fiable, il est préférable qu'il soit réalisé dans un service hospitalier ou dans un laboratoire d'analyses médicales accrédité. La fiabilité des kits d'autotests à la maison, ou proposés par certains "thérapeutes" n'est pas garantie. Car le protocole du test est lourd et strict, tant dans sa préparation que dans sa réalisation (récupération du gaz provenant des alvéoles pulmonaires donc après une expiration forcée, prise en compte du temps de transit colique, etc.).

Quel est le traitement pour traiter le SIBO ?

En cas de SIBO avéré, le traitement repose en priorité sur la prise en charge de la cause sous-jacente. Par exemple, en cas de troubles de la motricité de l'intestin grêle, des prokinétiques peuvent être prescrits. Si cela ne suffit pas, des antibiotiques peuvent être proposés en cure d'une dizaine de jours renouvelables (amoxicilline-acide clavulanique, métronidazole, quinolones, principalement).



Wallfin



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.



Wallfin

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

rue Chaussée 48
4342 Hognoul

www.wallfin.be

☎ 04 228 19 42
contact@wallfin.be

Fantasme



Un gamin, perpétuellement inquiet, demande à ses parents :

- Est-ce que j'ai été adopté ?
- Pas encore. Nous n'avons mis l'annonce qu'hier!

Alcoolique

Un fils demande à son père :

- Papa ! C'est quoi un alcoolique ? - Ben un alcoolique c'est quelqu'un qui va voir les choses en double. Tu vois par exemple ces 4 arbres là bas ? L'alcoolique lui en verra 8.
- Mais papa il n'y a que 2 arbres !

Toto

Toto rentre de l'école, visiblement content de lui. Il dit à ses parents :

- Aujourd'hui, grâce à moi, la maîtresse nous a appris plein de mots nouveaux!
- C'est bien, mon fils, répond le père. Mais qu'as-tu fait pour ça ?
- Oh, pas grand'chose! J'ai seulement mis trois ou quatre punaises sur sa chaise!

Piscine

- Un conseiller municipal a fait du porte à porte ce matin. Il demandait si on voulait bien faire un don pour la construction de la piscine municipale.
- Ah ? Tu lui as donné quelque chose ?
- Oui, un litre d'eau!



BFEvent

CRÉATEURS D'ÉVÉNEMENTS

Location de chalets pour l'événementiel

Vous êtes à la recherche d'aménagements pour votre manifestation ?

Nous proposons un service de location de chalets en bois (neufs) pour tous types d'infrastructures événementielles (publique et privé).



Pour un marché de Noël ou un festival que vous organisez, ou même pour votre événement en famille, nous pouvons mettre à votre disposition en location ou en vente :

Un ou plusieurs chalets de dimensions standard (2,5m x 3m de façade)...
Et / ou même ; l'organisation complète de votre événement !

Renseignements : _____

Fehmi
Ozmen
0471/691317

BDF EVENT ASBL
rue du Tige, 125
4040 Herstal

Bernard
Rikir
0470/420909

Attention à filmer ou photographier la nouvelle Volvo électrique, ou toute voiture équipée d'un radar LiDAR haute puissance : Cela peut griller votre téléphone



Les capteurs les plus avancés émettent des impulsions de lumière infrarouge de haute intensité, invisibles à l'œil humain mais pas à l'objectif d'une caméra. Ces impulsions peuvent saturer et endommager les capteurs CMOS des caméras de téléphones si on les pointe directement vers l'émetteur, surtout en mode photo ou vidéo.

Cependant, cela ne se produit pas à toutes les distances. Selon The Drive, qui a interrogé la marque suédoise sur ce risque, Volvo précise que le phénomène concerne surtout les prises de vue rapprochées. Dans la vidéo, on voit d'ailleurs les reflets apparaître de façon anarchique dès que l'on effectue un zoom.

Il est aussi possible de limiter cet effet: « Utiliser des filtres ou des protections sur la lentille de la caméra peut aider à réduire l'impact de l'exposition au LiDAR. » Par ailleurs, tous les capteurs de téléphones ou d'autres appareils ne sont pas concernés: « Certains appareils photos sont conçus avec une protection intégrée contre les sources lumineuses de haute intensité. »

Est-ce dangereux pour les yeux?

Au-delà de la caméra du téléphone, ce qui peut être ennuyeux mais reste matériel, on peut se demander si ces puissants infrarouges peuvent aussi endommager l'œil humain.

Selon Lidar News, ce n'est pas le cas. « L'œil humain est sensible à la lumière du spectre visible (environ 400-700 nm) et moins sensible à la lumière infrarouge proche (NIR). 1 550 nm est une longueur d'onde plus sûre pour l'œil humain », expliquent-ils à propos du radar LiDAR du Volvo EX90. Peu de voitures disposent actuellement de cette technologie, mais leur nombre va croître à l'avenir.



PARISSE

SA•

EUROPEAN WATER TREATMENT

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



info@parisse-sa.be
www.parisse-sa.be



+32 (0) 4 263 11 94



O Brasserie - Restaurant MAGASIN

Centre commercial « Roua »
rue de Bruxelles 10 / 17
4840 Hognoul

⊕
Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin



Carrefour *market*

Liège Saint-Gilles

**1000M²
à votre
service**



**PARKING
40 PLACES
GRATUIT
pendant les
achats**



Rue Saint-Gilles 90d, 4000 Liège

☎ 04 223 49 06

CONTRE CE BON :

1 BAGUETTE GRATUITE

POUR TOUT ACHAT DE 10€ MIN.

