

NEW MÉTRO

DEPUIS 1977

Liège Metro : P 2 à 9

Divers : P 15 à 19

Ans/Awans : P 20 à 35

Rocourt : P 36 à 39

Herstal : P 40 à 49

Visé : P 50 à 59

Täff / Aywaille : P 60 à 67

Spa/Verviers/Malmedy : P 68 à 79

Flémalle/Seraing : P 80 à 85

Nandrin : P 86 à 89

Crisnée : P 90 à 93

Waremmé : P 94 à 97

Huy : P 98 à 103

Amay/St-Georges : P 104 à 113

Namur : P 114 à 115



EDITO

Le printemps est là !

Avril s'installe et avec lui, le doux parfum du printemps qui s'affirme. Les journées s'étirent, la nature s'éveille et l'envie de profiter du grand air se fait de plus en plus pressante. C'est le mois du renouveau, où l'on ressort des tenues plus légères, où l'on redécouvre le plaisir des balades ensoleillées et où l'on prépare peu à peu l'été qui approche. Entre giboulées et premiers rayons de soleil, avril est cette transition parfaite entre la fraîcheur de l'hiver et la chaleur à venir.



✉ magwallonie@gmail.com

Facebook [Magwallonie](#)

Éditeur responsable : New Métro srl
Renseignement : 0479 13 50 05

Radio⁺

en fm 106.1

dab+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be



J'AI APPELÉ LE
DOCTEUR BOB POUR AVOIR
UN DEUXIÈME AVIS ET IL EST D'ACCORD
POUR DIRE QUE LE POULET AU PESTO
DE LA CANTINE EST DÉLICIEUX!



MAISON PONSARD

Excellent
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



La Cène
BISTRO & RESTAURANT

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

Tricot



- Tu savais qu'il fallait 3 moutons pour faire un pull en laine ?
- Non je ne savais pas qu'ils savaient tricoter

Sida

Une blonde fait l'amour avec un mec. Au bout d'un moment elle lui demande:

- T'as pas le sida au moins ?
- Mais non !

Ils continuent puis la blonde redemande:

- T'es vraiment sûr que t'as pas le sida ?
- Mais je te dis que non ! Et puis pourquoi cette question ?
- Parce que ça m'embêterait de le choper une deuxième fois !

Tel est pris...

Un jour, une femme voulant savoir comment réagirait son mari si elle venait à le quitter décida de lui laisser une lettre expliquant qu'elle ne veut plus vivre avec lui. Elle laissa la lettre sur le lit et se cacha en dessous.

En rentrant du travail, l'homme voit la lettre, puis la lit. Il écrit quelque chose dessus. Ensuite il se met à chanter, change ses vêtements et passe un coup de fil en disant:

"C'est bon mon coeur, l'autre folle est partie, j'arrive tout de suite, je t'aime."

Le mari sort de la chambre et s'en va en voiture. Sa femme, folle de rage, sort de sa cachette et regarde ce qu'il a inscrit sur la lettre : " On voit tes pieds, je vais acheter du pain, arrête tes conneries et viens m'aider à préparer le dîner".

Zut alors

Un docteur va voir son patient qui a un cancer:

- Alors docteur?
- Eh bien... Les nouvelles sont bonnes!
- Formidable je ne vais pas mourir!
- Hein ? Ah si si, je parlais des aide-soignantes.



BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



OUVERT
Dès 6h30



**PETITS DÉJEUNERS
CHAUDS & FROIDS**

Boissons chaudes, softs,
bières spéciales, bières aux fûts

Restaurant :
Suggestions, plats, entrées, desserts

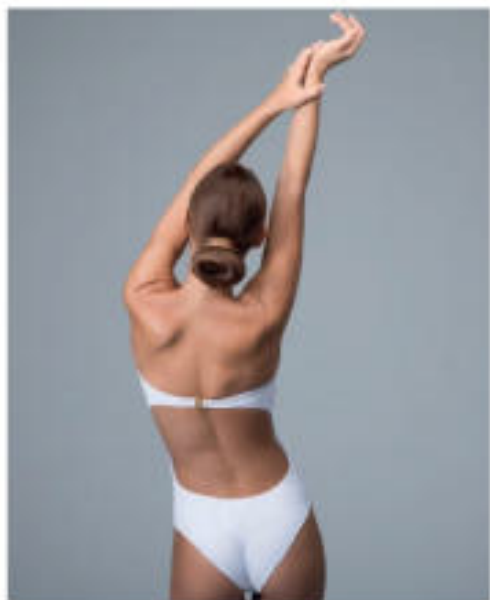


Bd Gustave Kleyer 4 - 4000 Liège

☎ 04 253 02 46

Tonifier sa silhouette

Voici les meilleures techniques pour brûler plus de calories



Il s'agit de modifier quelques petites habitudes du quotidien, pour renforcer son corps et tonifier sa silhouette, grâce à des techniques et des méthodes efficaces.

Dans la quête d'un corps tonique, l'approche la plus efficace repose sur la complémentarité des techniques. Il ne s'agit pas seulement de brûler plus de calories par le biais d'activités physiques intenses, mais de repenser notre hygiène de vie dans sa globalité : renforcement musculaire, cardio ciblé, posture, respiration, sommeil réparateur et même soins circulatoires sont autant de leviers à activer. Chaque méthode participe à sa manière à une augmentation du métabolisme, une meilleure gestion des réserves de graisses et une amélioration visible de la silhouette. Des choix simples, accessibles et progressifs permettent d'atteindre des résultats durables, tout en respectant son corps.

Je développe ma masse musculaire

L'objectif ? Entretenir notre masse musculaire, c'est-à-dire notre taux de masse maigre. En effet, plus ce dernier est élevé, plus notre métabolisme de base sera actif et notre profil métabolique rapide. "Un profil métabolique rapide, c'est lorsque le corps a la capacité de brûler davantage de calories que la norme. En faisant des exercices de musculation, on se retrouve avec des muscles forts, résistants, plus puissants ce qui permet de dépenser plus de calories aussi bien pendant nos

séances de sport que dans notre vie au quotidien.", indique Jenny, professeur de Pilates et de fitness. L'idéal pour la coach sportive est d'opter pour de la musculation, en salle ou à la maison, avec de petites charges comme des haltères pour intensifier le travail de tonification.

Pour brûler des calories et créer un déficit énergétique entre les entrées (ce que l'on mange) et les sorties (ce que l'on dépense en faisant du sport), il est indispensable d'avoir une activité cardio régulière. "Il sera beaucoup plus efficace en termes de dépense énergétique de faire une activité courte et intense type HIIT que faire 45 minutes

Je fais monter ma fréquence cardiaque

à allure continue sur un vélo ou un stepper", recommande Jenny. Lors d'une activité en fractionné, l'alternance efforts intenses/phases de repos favorise la production d'acide lactique. Ce déchet métabolique qui se manifeste lorsqu'un muscle est soumis à un effort intense, libère l'hormone de croissance, qui fait fondre nos graisses. De même, notre corps peu habitué à ce type d'effort, va produire un "shoot d'hormones" dopantes qui booste la lipolyse (phénomène de déstockage des graisses corporel). Enfin, le fractionné permet de brûler un max d'énergie pendant l'effort mais jusqu'à 3 heures après la fin de la séance, c'est ce qu'on appelle la combustion post-entraînement.

Je chouchoute mon sommeil

L'influence du sommeil sur la silhouette est réelle : lorsque l'on dort, notre corps sécrète une hormone de croissance dont l'un des rôles est de nous permettre de transformer le gras que l'on a en réserve en énergie. Plus votre temps de sommeil est respecté, plus vous allez être en mesure de sécréter cette fameuse hormone. De même, un manque de sommeil va contribuer à une fatigue physiologique et engendrer la sécrétion de l'hormone de la faim, la ghréline qui elle-même augmente la sécrétion du cortisol (l'hormone du stress), ces deux hormones vont donc favoriser les fringales et l'appétence pour le sucre. Méditation, sophrologie, tisanes relaxantes... Tout est bon à mettre en place, dès maintenant, pour améliorer la qualité de vos nuits !

Je m'initie aux abdos hypopressifs

Perdre du ventre et affiner sa taille sans effort, c'est possible grâce au stomach vacuum, également connu sous les noms d'abdos hypopressifs ou fausse inspiration thoracique. Cet exercice de respiration vise à renforcer les muscles profonds de l'abdomen, notamment le transverse. En plus de tonifier la sangle abdominale, il procure un massage bénéfique aux organes internes, notamment ceux qui régulent le transit intestinal.

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai

Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



balamithai.wixsite.com/monsie/menu

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

 **04 342 23 49**



sacré Bush !



George W. Bush vient de mourir. Il se présente à la porte de l'enfer. Satan lui dit :

- Ici, tout nouvel arrivé prend la place d'un ancien qui, lui, est envoyé au paradis!

Je vais vous laisser le choix de celui que vous remplacerez et qui pourra aller au ciel.

Alors, réfléchissez bien avant de faire ce choix. Satan ouvre une porte et Bush voit Saddam Hussein enchaîné à un pilori et torturé.

- Il a amplement mérité son sort ! dit l'ancien président des U.S.A.

Une deuxième porte s'ouvre sur Fidel Castro qui casse des cailloux sous une chaleur torride.

- C'est bien fait pour lui ! dit encore Bush.

A la troisième porte, on voit Bill Clinton confortablement installé dans du cuir, avec un verre de whisky à la main. Monica Lewinsky est à genoux en train de lui faire une petite gâterie.

- C'était un adversaire politique, mais je suis bon prince, je prends la place.

Satan se fend d'un large sourire et dit :

- C'est bon Monica, tu peux partir !

Pas bien !

Après le travail, un homme rentre chez lui et voit sa petite amie en train de faire ses valises.

- Mais, que fais-tu ?

- Tu vois, je te quitte.

- Ben, qu'est-ce qu'il te prend ? Pourquoi veux-tu me quitter ?

- Parce que tu n'es qu'un sale pédophile !

- Moi, pédophile ? Et d'abord où as-tu appris un mot pareil, à 9 ans ?

Laisse moi dormir

Un soir, une femme demande à son mari qui essaie de dormir :

- Chéri ? Comment préfères-tu que je t'appelle : mon doudou, mon sucre d'orge ou mon ange ?

- Et toi, tu préfères que je t'appelle whisky, rhum ou vodka?

La femme, étonnée, demande :

- Pourquoi ces noms d'alcool ?

- Parce que tu me saoule !

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



l'Industrie

La mémoire culinaire du vieux Liège

Lunch: Fermé

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

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

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

Vendredi
11:30 - 14:30
18:00 - 21:45

Samedi
11:30 - 14:30
18:00 - 21:45

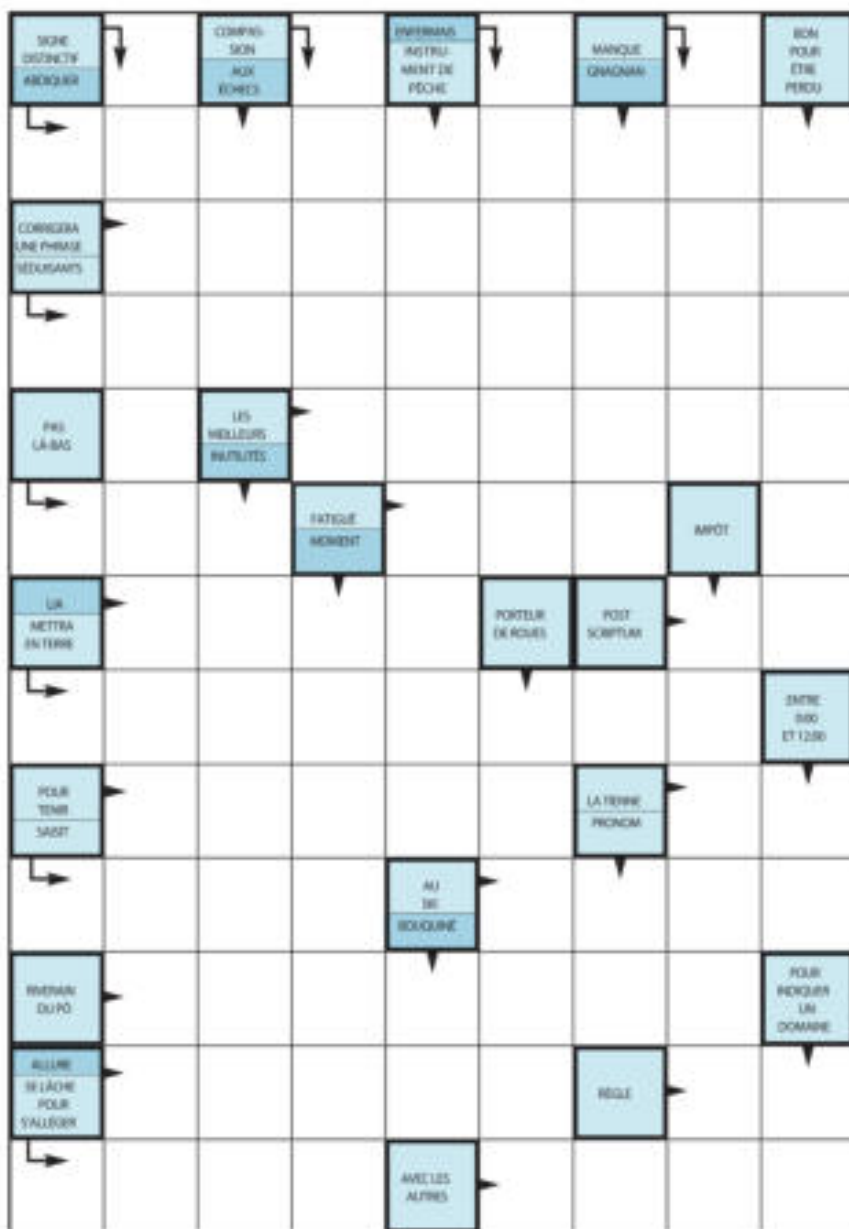
Dimanche
11:30 - 14:30
18:00 - 22:45



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



MOTS FLÉCHÉS



Solution en page 12



JME CONSTRUCT SPRL



NOUVELLES CONSTRUCTIONS - TRANSFORMATIONS
AMENAGEMENTS EXTERIEURS

+32 (0) 476/22.03.96

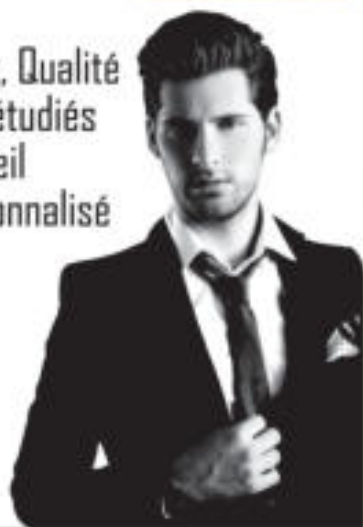
JME-CONSTRUCT.BE



Maison Française

DEPUIS 1939

Choix, Qualité
Prix étudiés
Accueil
personnalisé



le succès des Hommes



Rue Léopold 35 - 4000 Liège



ouvert : du lundi au samedi
de 10h00 à 18h00
dimanche sur rendez-vous

Que fait le gouvernement face à la hausse des prix de l'énergie? Il "garde la tête froide"



Le gouvernement n'a pas changé d'attitude jeudi à la Chambre face à l'augmentation des prix de l'énergie. Il "garde la tête froide", a répété le ministre des Finances, Jan Jambon (N-VA), tandis que le ministre de l'Énergie, Mathieu Bihet (MR), rappelait que des mesures étaient déjà à l'œuvre pour contenir la volatilité des prix des produits pétroliers.

"Il est primordial de garder la tête froide"

La crise actuelle n'a pas (encore) l'ampleur de celle qui a suivi l'invasion de l'Ukraine en 2022. "Il est primordial de garder la tête froide, la panique est rarement bonne conseillère. Le gouvernement suit la situation de très près et il y a déjà des mécanismes qui protègent les vulnérables", a expliqué M. Jambon. "On doit se garder de prendre des mesures qui seront sans effet".

Les appels à réagir s'enchainent

Pourtant les demandes voire les exhortations n'ont pas manqué, notamment de la part d'Éric Thiébaud (PS), de Roberto D'Amico (PTB) mais aussi, dans la majorité, de Marc Lejeune (Les Engagés) et de Christophe Bombled (MR). "M. le ministre des Finances, les ménages n'ont pas besoin d'un gouvernement spectateur mais d'un gouvernement qui agit", a lancé le libéral qui demande l'activation du cliquet inversé tandis que son collègue centriste plaidait pour une mesure de plafonnement. "Il faut des mesures maintenant. Les Belges attendent des mesures concrètes pour payer leurs factures en train d'exploser", a souligné M. Thiébaud. "Les travailleurs doivent payer toujours plus pour aller bosser, chercher les enfants à l'école ou remplir leur frigo. Ce n'est pas à

eux de payer les conséquences de cette guerre", a dit M. D'Amico. Le PTB et le PS soutiennent un blocage des prix de l'énergie.

La situation est suivie de près par la DG Énergie et la Commission de régulation du gaz et de l'électricité (Creg), a rappelé M. Bihet. Une évaluation des mesures passées a été demandée quant à leur efficacité, leur coût, etc. Une attention particulière est portée aussi aux contrats d'énergie offerts par les fournisseurs, notamment l'offre de contrats à prix fixe. Pour ce qui est des produits pétroliers, un mécanisme contenu dans les contrats-programmes -le "facteur K"- est déjà à l'œuvre pour éviter une trop grande volatilité des prix. La crise actuelle trouve son origine dans la guerre en cours au Moyen-Orient.

Quid de l'île énergétique Princesse Elisabeth ?

Oskar Seuntjens (Vooruit) a appelé à la finalisation du projet d'île énergétique Princesse Elisabeth, qui a connu quelques déboires. Selon lui, le pilier de l'indépendance énergétique de la Belgique se trouve dans la Mer du Nord.

	P		P		M		P		
C	A	P	I	T	U	L	E	R	
	R	A	T	U	R	E	R	A	
A	T	T	I	R	A	N	T	S	
	I			E	L	I	T	E	S
I	C	I		U	S	E		I	
	U	N	I	T				P	S
P	L	A	N	T	E	R	A		
	A	N	S	E	S			T	A
P	R	I	T		S	T	E	M	
	I	T	A	L	I	E	N		
	T	E	N	U	E			T	E
L	E	S	T		U	N	E	S	

MOTS FLÉCHÉS

Solution de la page 10

Mairie



Cuisine du Terroir

« Entre Terre & Ville »

de Saint-Pholien

*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



Et si BYD rachetait un constructeur automobile européen ?



Alors que BYD débarque au Canada, la vice-présidente Stella Li déclare à Bloomberg que « Nous sommes ouverts à toute opportunité » en ce qui concerne le rachat d'une marque automobile.

L'Europe n'a pas vu venir les constructeurs automobiles chinois et doit désormais composer avec un marché bouleversé, où les marques historiques peinent tandis que Pékin gagne toujours plus de parts de marché. Les arrivées de nouveaux modèles et de nouveaux acteurs se multiplient, avec BYD qui, en 2025 sur le Vieux Continent, a progressé de +227% par rapport à 2024, pour atteindre 128.827 unités vendues. À l'échelle mondiale, le groupe chinois a écoulé plus de 4,6 millions de véhicules, s'installant à la cinquième place de l'industrie.

Une dynamique désormais bien installée, qui ne semble pas vouloir ralentir et qui préparerait un débarquement sur le marché canadien, en regardant aussi au-delà. Interrogée par Bloomberg, la vice-présidente de BYD, Stella Li, a en effet évoqué la possibilité, à l'avenir, d'acquiescer une marque historique.

Le facteur « prix »

« Nous sommes ouverts à toute opportunité », a souligné Stella Li, ajoutant : « Nous verrons ce qui est le plus avantageux pour nous ». À une période où certains constructeurs européens, américains et japonais traversent des difficultés, l'arrivée d'un géant chinois ne serait donc pas à écarter. À noter toutefois que Stella Li n'a mentionné aucune cible potentielle d'acquisition.

Si l'idée de voir un groupe chinois racheter une marque historique peut faire grincer des dents et paraître pour le moins surprenante, rappelons que cela s'est déjà produit il y a plus de dix ans avec Geely, l'un des principaux groupes automobiles chinois, qui a d'abord mis la main sur Volvo (cédé par Ford en 2010), puis sur Lotus (2017). Au vu des propos de Stella Li, il est inutile aujourd'hui de se lancer dans un jeu de pronostics sur les marques susceptibles d'entrer dans l'orbite de BYD.



Concernant le Canada, le groupe chinois envisagerait le rachat d'un site industriel aujourd'hui à l'arrêt, tout en excluant la création de coentreprises avec des constructeurs déjà implantés sur place : « Je ne pense pas que cela puisse fonctionner », a commenté Li.

Un débarquement aux États-Unis ne fonctionnerait pas non plus, du moins pour le moment : le marché est jugé « compliqué » en raison de l'interdiction visant les technologies chinoises dans les voitures connectées. BYD poursuivra en revanche son développement au Brésil, où le groupe a ouvert une usine (à Bahia), ainsi qu'en Europe, où le constructeur viserait l'ouverture d'un deuxième site en Turquie.



De nouvelles pistes

Lors de l'entretien accordé à Bloomberg, Stella Li a également confirmé les rumeurs récentes selon lesquelles le constructeur chinois étudierait la possibilité d'entrer dans le monde du sport automobile, y compris en Formule 1 et en WEC. Aucune décision n'a encore été prise, mais la vice-présidente a souligné qu'une entrée dans les championnats les plus prestigieux serait cohérente avec l'identité technologique de BYD.



+32 4 222 99 22

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

FLYINLIEGE.BE @i

INDOOR SKYDIVE
FLYIN LIÈGE
The place to fly



CENTRE PARACHUTISME
SKYDIVE SPA
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

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

SKYDIVESPA.BE

Déco : 4 tendances à suivre en 2026

Déco : 4 tendances à suivre en 2026 pour dynamiser son intérieur en douceur

L'année 2026 marque un tournant dans l'univers de l'aménagement intérieur, privilégiant une approche à la fois sensorielle et audacieuse. Les nouvelles tendances mettent l'accent sur le confort décontracté, le retour aux nuances organiques et des jeux de contrastes de matières inédits.



La chauffeuse moelleuse au sein du salon

Qu'est-ce qu'on aime ces fauteuils aussi rembourrés que confortables, avec une assise au ras du sol qui invite à la détente. Sous leurs airs doudous, ils restent pratiques. Compacts, modulables... on peut les additionner pour les transformer en canapé, les séparer et même ajouter un repose-pied assorti pour plus de confort.

Pas d'accoudoirs et alors ? Liberté totale : vous bougez comme bon vous semble, vous n'êtes pas entravés dans vos mouvements ! Ainsi, vous pouvez vous asseoir en tailleur, allongée, ou même à plusieurs.

La couleur verte en vedette

D'une teinte douce mais profonde, la plus proche du végétal, ce mur évoque les grands espaces et répond à notre besoin d'évasion, de liberté et de connexion avec la nature. Facile à vivre, il revêt une pointe de sophistication accompagnée de teintes crème et de bois foncé.



Pour un effet encore plus nature : mariez plusieurs nuances ensemble (olive, sauge, pistache...), sur des rideaux, du mobilier ou des accessoires. Toutes ces tonalités vont vibrer entre elles, comme un écho aux multiples nuances d'un sous-bois ou d'une prairie, tout en restant chic.

Le contraste de matières sophistiqué

D'un côté, le chrome, à l'allure froide et mécanique, qui capte et reflète la lumière. De l'autre, le bois foncé, imitation noyer, qui réchauffe l'atmosphère. Le résultat ? Un effet raffiné avec une pointe assez rock n' roll. C'est l'association de couleur et de matière la plus puissante de la saison !

Où l'adopter ? En cuisine, où cette alliance est particulièrement appropriée. En effet, accessoires et petit électroménager argentés se marient parfaitement au mobilier aux teintes acajou.



Audace et créativité

On balaie la morosité hivernale avec une belle palette de couleurs franches et pop et des accessoires ludiques et régressifs. À disposer comme des petites saynètes dans la salon ou dans l'entrée pour créer des bulles vitaminées.

CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



La Wallonie part en guerre contre le frelon asiatique



La Wallonie lance un plan d'actions et de coordination pour renforcer la lutte contre le frelon à pattes jaunes au sud du pays. Un montant maximum d'un million d'euros (contre 180.000 euros en 2025) y sera consacré en 2026, annonce vendredi la ministre de la nature Anne-Catherine Dalq. Ce plan s'appuie sur les acquis des années précédentes et sur l'expérience de terrain afin de répondre aux évolutions observées. Il a été élaboré en concertation avec l'ensemble des acteurs de concernés. Objectif: renforcer les actions de lutte et mieux coordonner les initiatives déjà menées par les provinces, les communes, les collectivités locales et certains acteurs privés, afin de disposer d'un dispositif cohérent et efficace à l'échelle de la Wallonie.

Concrètement, le plan d'actions wallon prévoit la mise en place d'un canal unique à destination des citoyens et

des acteurs de terrain afin de centraliser les informations. À partir du 16 mars, celles-ci seront accessibles sur le portail Biodiversité : biodiversite.wallonie.be/frelon.

Des dizaines de milliers de pièges distribués

Le piégeage sélectif de printemps - plus de 80.000 pièges ont déjà été distribués pour l'année 2026 - sera également soutenu, notamment par le biais d'une aide aux provinces impliquées dans cette action afin de leur permettre d'assurer les missions d'information, d'accompagnement et d'animation. La distribution des pièges, réalisée en collaboration avec les communes, constitue un premier levier important qui nécessite un suivi afin de répondre aux questions des citoyens, de garantir une utilisation correcte des pièges et d'assurer le rapportage des données vers la Région wallonne.

La coordination des opérations de neutralisation sera elle aussi renforcée grâce à l'utilisation d'une application destinée aux communes afin d'assurer un suivi complet, depuis le signalement jusqu'au traitement des nids. Cette application est en cours de développement et sera disponible dans le courant de la deuxième quinzaine d'avril. Un montant de 300.000 euros sera par ailleurs mobilisé afin de soutenir les communes qui interviennent dans la neutralisation des nids de frelon asiatique signalés par les citoyens.



Une nouvelle pathologie est en train de se développer. Si vous avez plus de trois des symptômes qui suivent, ne tardez pas à consulter votre médecin. Vous souffrez peut-être d' **ELLÉPATHIE** !

- Un petit café vous empêche de dormir
- Une bière vous envoie de suite aux toilettes
- Un rien vous met en rogne
- Un repas de fête tous les 6 mois vous fait prendre 5 kilos
- Vous faites presque l'amour 3 fois par semaine (presque le lundi, presque le mercredi, presque le samedi)
- Vous demandez au maître d'hôtel une table loin de la musique et des gens
- Vous dormez devant la télé au bout de 5 minutes
- Vous avez 3 paires de lunettes, mais jamais celle qui convient
- Vous vous lamentez pour tout et rien
- Chaque matin, vous vous découvrez une douleur nouvelle
- Vous êtes arrivé à l'âge des métaux (cheveux d'argent, dents en or, pacemaker en titane)

Vous avez fait compte ? Plus de 3 de ces symptômes ? Alors c'est l'ellépathie! **ELLÉPATHIE TA JEUNESSE!!!**

Blonde...

Une blonde et une brune sont dans une Ferrari sur l'autoroute.

Un policier les arrête

-Madame, nous sommes sur une autoroute ! Pourquoi roulez-vous à 20 km/h ?

-Il me semble bien avoir vu un panneau écrit : A20, tout à l'heure.

Répond la blonde.

-C'est le nom de l'autoroute ! Et votre copine brune, pourquoi elle fait cette tête-là ?

-C'est parce qu'on revient de l'A323 !



**L'UNIVERSELLE**

ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



MAZDA

6
ANSGARANTIE
MAZDA

CONCESSIONNAIRE MAZDA AWANS & HERSTAL

LA ALL-NEW MAZDA CX-5**583L**Volume de
chargement**jusqu'à 15,6"**

Écran central

2.000kgCapacité de
remorquage**PRÊTE À RELEVER TOUS LES DÉFIS**

Réputée pour sa fiabilité et sa polyvalence, la All-New Mazda CX-5 a encore progressé sur le plan technologique ainsi qu'en termes de modularité grâce à un espace intérieur plus généreux. Garantie de la tradition d'excellence artisanale japonaise, cette Mazda CX-5 de nouvelle génération a été optimisée pour répondre aux besoins de la vie moderne.

NE SIGNEZ RIEN SANS NOUS CONSULTER

RUE DE L'ESTAMPAGE, 13 | AWANS | T. : 04 246 36 66
BLD ZÉNOBE GRAMME, 25 | HERSTAL | T. : 04 240 01 05

WWW.LUNIVERSELLE.BE

ANS : Quelques mots d'histoire...



Les armoiries d'Ans sont celles de la famille de Waroux, qui posséda au Moyen Âge la seigneurie du même nom à Alleur. Breton le Vieux, chevalier, seigneur de Waroux eut six fils et c'est le cadet, Libert dit Breton le Jeune, chevalier, cité dès 1234, qui lui succéda comme seigneur de Waroux jusqu'au XVI^{ème} siècle. La seigneurie passa alors par mariage aux Merode avant d'arriver aux Clercx. Un scel échevinal apposé sur une charte du 14 mars 1330 porte un écu à un lion, les armoiries de la famille de Waroux.



On conserve aussi un sceau paroissial d'Ans, datant du XVIII^{ème} siècle et représentant un buste de Saint Martin, le patron de la paroisse, en costume épiscopal, tourné à senestre.



Le drapeau reproduit les couleurs du blason, le crénelé évoquant le fort de Loncin et les trois merlons les trois communes fusionnées.

Administration
Esplanade de l'Hôtel communal, 1
4430 ANS



04/ 247 72 11

Brasserie - Restaurant MAGASIN

Centre commercial « Roua »
ave de Bruxelles 10 / 19
4940 Hagnoul

+ Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin



Mouches, moucherons : l'astuce toute simple pour les éloigner de la cuisine

Il n'est pas rare de voir des moucherons voler au-dessus des corbeilles de fruits mais aussi près des poubelles dans votre cuisine. Et tout le monde s'accordera pour dire que ce n'est pas très agréable. S'il existe différentes techniques efficaces pour les éloigner, Femme Actuelle en a repéré une nouvelle. Avec ce simple objet du quotidien, vous ne les reverrez pas de si tôt.

Marre des mouches ? Voici l'astuce repérée sur les réseaux pour les éloigner de votre cuisine. Avec les beaux jours, les petites bêtes sont de sorties. C'est le cas notamment des moucherons qui envahissent notre intérieur. Dans la cuisine, ils apprécient les corbeilles de fruits et les poubelles pleines de débris alimentaires. Heureusement, pour s'en débarrasser, une astuce toute bête existe.

Inutile de sortir les bombes et autres pièges pour tuer ces petites bêtes. Il suffit d'utiliser un bouchon en liège, comme l'explique koraii - sur Instagram. Mais attention à ne pas vous faire avoir. "De plus en plus de bouchons sont en matières synthétiques", fait savoir Koraii sur son post. Utilisez donc uniquement des bouchons en liège naturel car lorsqu'ils sont synthétiques, les bouchons sont inutiles face aux moucherons.

3 autres astuces pour se débarrasser des moucherons

Le liège est très utile pour repousser les moucherons simplement et surtout naturellement. Mais il existe d'autres astuces naturelles pour chasser les moucherons. Tout comme le liège, l'ail et les clous de girofle dégagent une odeur que ces petites bêtes détestent. Vous pouvez donc également disposer quelques gousses d'ails écrasées ou des clous de girofle dans votre corbeille à fruits ou dans vos pots de fleurs. Et oui car les moucherons ne vont pas seulement sur la nourriture, ils s'installent également sur vos plantes. Dans ce cas, vous pouvez aussi vaporiser un mélange d'une cuillère à soupe de savon noir, d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'un litre d'eau, sur vos plantes.



DEPANNAGE BAYARDS



Ans/Amiens

Dépannage

Remorquage et manutention

(Liège)

☎ 04 227 47 27



DEPANNAGE DEKENS

GRUPE BAYARDS

Dépannage et Remorquage
de Véhicules Légers

(Ans)

☎ 04 263 70 06

Brasserie LE HOGNOUL

30
ans

Boulets Maison
Frites Maison
Tapas Maison

Spécialité
de Pierrades

☎ 04 257 57 21



R. des Moulins 9/11, 4342 Hognoul
à côté du DELHAIZE

Gaspillage alimentaire :

Vous pouvez consommer ces aliments après leur date de péremption



La date de péremption est une mention obligatoire qui peut parfois mener au gaspillage alimentaire. Pourtant, plusieurs familles de produits peuvent être consommés après cette date.

Tous les produits alimentaires vendus en grande surface doivent avoir une date de péremption, c'est la loi et c'est obligatoire. Si elle a été établie pour garantir la sécurité du consommateur, elle peut aussi l'induire en erreur... Voir à forcer au gaspillage alimentaire ainsi qu'à la consommation. Grâce à des applications ou seul(e) à la maison, on peut consommer facilement de nombreux produits dits "périmés". Avec du pain, du riz ou du blanc d'œuf, il est d'ailleurs très facile de se concocter de petits plats maison ou des recettes de cuisiniers réputés à base de restes.

Quels sont les aliments qu'on peut consommer après la date de péremption et qui ne se périment jamais ?

Tout d'abord, sachez que certains aliments ne périment jamais. C'est le cas du sucre, du sel et du vinaigre... Retrouvez la liste complète dans notre article dédié. Utilisés depuis la nuit des temps pour conserver les aliments, ce sont des conservateurs. Pourtant, vous trouverez une date de péremption sur l'emballage... Oubliez-la, elle induit en erreur ! Le miel, le vrai, produit miraculeusement par les abeilles, est aussi un aliment qui se conserve éternellement. Pour preuve, on a retrouvé du miel dans des tombes égyptiennes toujours consommable.

Quels sont les aliments qui ne se périment PRESQUE jamais ?

Le riz, les pâtes, la fécule de maïs, la farine, les légumes secs comme les pois chiches, les céréales mais aussi les boîtes de conserve peuvent se consommer très

longtemps après l'expiration de la date de péremption. Ces produits secs peuvent se dégrader seulement en cas d'infestation de mites alimentaires. Pour les conserves, si elles se mettent à gonfler, c'est qu'elles ne sont plus bonnes. Cela concerne essentiellement les produits acides comme la tomate ou l'ananas. Pour les autres, pas de stress, s'il n'y a aucun défaut, vous pouvez les consommer.

Lait, viande surgelée, soupe en brique : est-ce grave de dépasser la date de péremption ?

Les condiments comme la moutarde, le ketchup, les cornichons ainsi que tous les épices, bouillons cube, préparations en poudre et les produits en brique comme la soupe se consomment longtemps après la date limite. Ils perdent simplement en goût, mais ne seront pas dangereux si vous les consommez. Dans les cas des produits liquides comme la soupe, si vous tombez sur une couche de mois, vous la jetterez. Il faut donc surtout se baser sur l'aspect, l'odeur et le goût.

S'ils ne sont pas ouverts, les produits laitiers (lait, yaourts, crèmes fraîches et fromages) peuvent se consommer une à deux semaines après la date, les bactéries lactiques qui s'y développent luttant naturellement contre les mauvaises. Voici deux critères pour savoir s'ils sont toujours bons : observez l'emballage. S'il a gonflé, c'est que des bactéries s'y sont développées, et ce n'est pas bon signe. Ouvrez le produit et sentez-le. S'il sent le « fromage de chèvre », une odeur âcre et acide, c'est qu'il a tourné. Direction poubelle, et sans regrets.

suite page 26

**Ne cherchez plus
les génies de la
vente
immobilière**



NETIMMO

La bonne adresse !

Ans/Amiens

Ils sont chez NET IMMO

Agence immobilière agréée de l'ordre des architectes

04/369 22 69

www.net-immo.be - info.netimmo@gmail.com

Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT

Nouvelle adresse:

Rue Lambert Dewonck 248 à 4430 ANS



NETIMMO
C'EST CLAIR ET NET !

Gaspillage alimentaire : Suite

Si vous avez respecté scrupuleusement la chaîne du froid, et que votre congélateur fonctionne normalement, les produits surgelés peuvent se conserver longtemps après la date indiquée. Entre 6 et 9 mois pour le poisson cru, jusqu'à un an pour la volaille crue, comme les fruits et légumes. Attention toutefois, les petits plats maison surgelés se conservent moins bien que les produits bruts emballés par les industriels. D'ailleurs, si vous avez des fruits ou des légumes frais dont l'aspect visuel change un peu, n'hésitez pas à les congeler. Cela évite de les jeter et c'est pratique. Ça concerne aussi les plats que vous avez déjà préparés, comme les soupes, les bouillons ou les gratins.

Peut-on manger des oeufs, viandes et poissons crus après la date de péremption ?

Les viandes et poissons crus sous vide et la charcuterie sont les terrains de jeux préférés des bactéries. Surveillez donc soigneusement la date limite, et évitez de les consommer après. Là encore, si l'emballage gonfle, c'est que les bactéries comme la Salmonelle, la Listeria ou encore l'Escherichia coli y prolifèrent. Là encore, au moment d'ouvrir le produit, l'odeur et l'aspect gélatineux vous rebuteront d'y goûter. Même chose avec les oeufs. Pour vérifier s'ils sont périmés, pensez à les mettre dans de l'eau. S'ils remontent alors à la surface, c'est direction la poubelle ! N'essayez pas de les consommer, vous risquez l'intoxication alimentaire.

Quelle est la différence entre la DLC et la DLUO ?

Pour s'y retrouver avec les dates de péremption des denrées, il est important de comprendre la différence entre la date limite de consommation (DLC) et la date limite d'utilisation optimale (DLUO), qui a été remplacée par la date de durabilité minimale (DDM).

Qu'est-ce que ça veut dire DLC ?

La DLC concerne des denrées fraîches, fragiles et qui ne pourront pas se conserver longtemps après la date de péremption. La DLUO ou DDM, quant à elle, concerne généralement des produits moins périssables. Il est donc possible de consommer ces denrées, après la date de péremption.

Que veut dire DDM ?

La date de durabilité minimale (DDM) a donc remplacé la date limite d'utilisation optimale (DLUO). Elle permet donc de connaître la date jusqu'à laquelle ces denrées conservent leur apparence normale, leur goût, leur texture et leur valeur nutritive. Ainsi, si l'emballage d'un produit n'a pas été endommagé ou qu'il n'a pas gonflé, vous pourrez le consommer. Pour éviter que le consommateur soit induit en erreur sur la nature de cette date, les fabricants ont maintenant le droit de le préciser sur le produit qu'il peut être consommé après la date de péremption. Ils peuvent également être vendus.

DDM et DLC : quels produits peuvent être vendus ?

Afin de lutter contre le gaspillage alimentaire, de nombreux magasins vendent ces produits avec une réduction. Quelques jours avant l'arrivée de la date limite de consommation (DLC), les produits frais sont vendus en promotion, souvent à - 30 %. Le jour même de la date limite de consommation, ils sont parfois à - 50 %. Pour les viandes ou poissons, c'est l'occasion de les acheter et de les congeler, ça permet de faire des économies tout en se faisant plaisir.

Les produits dont la DDM est passée peuvent aussi être vendus. Ils sont souvent réunis dans un rayon dédié du magasin et sont faciles à trouver.

DDM





"A consommer de préférence avant le (Best Before) : "

Après la date, le produit peut perdre en qualité mais sans risque pour la santé

DDM : la Date de Durabilité Minimale

DLC





"A consommer jusqu'au..."

Après la date, le produit peut présenter des risques pour la santé

DLC : la Date Limite de Consommation

La Petite BRASSERIE

Cuisine française traditionnelle



ANS/AVANTS



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





Une secrétaire blonde arrive à son travail avec une bonne heure de retard. Son patron lui demande des explications.

- C'est terrible, monsieur le directeur. Place de la République, un homme s'est fait renverser par une voiture. Il avait une plaie à la tête et une fracture ouverte à une jambe. C'était l'horreur, il y avait du sang partout. Par bonheur, je me suis souvenue de mes cours de secourisme, et j'ai tout de suite appliqué la bonne méthode.
- Alors, bravo. Mais qu'avez-vous fait, au juste ?
- Eh bien, je me suis assise sur le bord du trottoir et j'ai mis ma tête entre mes jambes pour ne pas vomir !

Josette

Trois clients s'attablent dans un restaurant. Quand le patron vient prendre leur commande, l'un d'eux lui lance :

- Je peux vous dire ce qu'il y avait hier dans ces trois assiettes.
 - Monsieur, fait le patron, nos assiettes sont impeccablement lavées en machine et essuyées
 - Je n'en doute pas mais j'ai un odorat exceptionnel.
 - C'est impossible, si vous y arrivez je vous offre le repas à tous les 3.
- L'homme commence donc à renifler les 3 assiettes puis dit :
- Escalopes milanaise... Rouget à la provençale... Choucroute alsacienne.
 - Monsieur, fait le patron, vous êtes stupéfiant. C'est bien ce que nous avons servis dans ces 3 assiettes hier. Je vous offre le repas.

Le lendemain les 3 clients reviennent :

- On fait quittance ou double ?
- D'accord dit le restaurateur.

Il va chercher 3 assiettes puis va voir sa plongeuse :

- Josette, ne cherchez pas à comprendre mais je vous demande d'essuyer cette assiette avec une de vos chaussettes.

La dénommée Josette s'exécute et le patron amène les 3 assiettes. Le client se met à sentir la première : - Boeuf bourguignon.

Puis passe à la deuxième assiette : - Canard au poivre vert.

Et enfin sent la troisième. Il a l'air surpris, il l'a reniflée une deuxième fois ...

Puis dit au patron :

- Josette travail chez vous ?



PIETTE

Brasserie - Restaurant



Rue Chaussée 140 à 4342 Awans

☎ 04/353 01 94 ou 0477/ 94 84 80



**SANDWICHERIE - TRAITEUR
PLATS À EMPORTER**

📍 **Grâce-Hollogne** Tél : 04 247 00 03
rue de l'Avenir 7 - 4460 Grâce-Hollogne
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h
Samedi de 9h à 16h

📍 **Herstal** Tél : 04 264 24 66
ZI des Hauts Sarts - 1^{ère} avenue 277 - 4040 Herstal
Lundi au vendredi de 6h30 à 17h
Samedi de 9h à 16h

📍 **Awans** Tél : 04 264 11 04
rue de Bruxelles 40 - 4340 Awans
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h30
Samedi de 9h à 18h - Dimanche 10h à 17h



Retrouvez-nous
sur Facebook
Traiteur Sand?



Vente en gros
de pasticcio
pour collectivités
clubs...

**TOILETTAGE - PENSION
CHIEN & CHAT**

**Jappy
Toutou**



RUE JEAN VOLDERS 50, 4340 AWANS

TÉLÉPHONE : 04 247 45 74

*Nicole - Nathalie
& Olivia
vous accueillent*

LU. - MA. - JEU. - VEN. : de 9h à 14h
SAMEDI : de 9h à 13h et de 14h à 18h



Wallfin

**Donnez vie à vos projets
avec Wallfin, spécialiste
du crédit en Wallonie !**

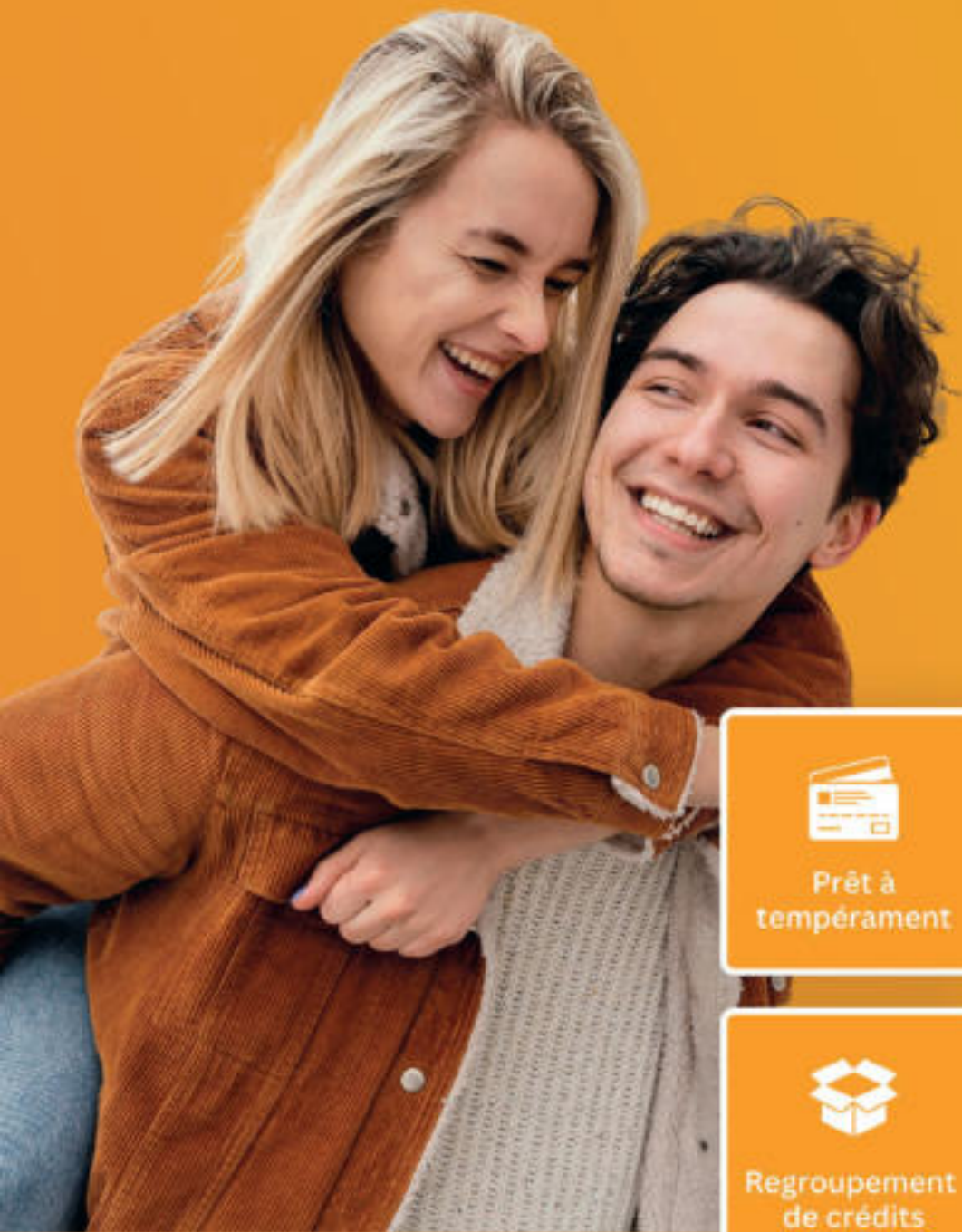
Rue Chaussée 48 - 4342 Hognoul



+32 4 228 19 42



wallfin.be

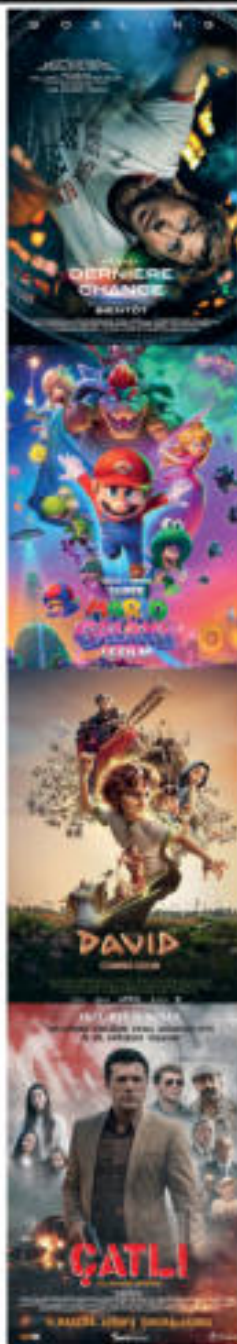


Prêt à
tempérament



Regroupement
de crédits

À l'affiche sur Liège



Le professeur Ryland Grace (Ryan Gosling) se réveille seul dans un vaisseau spatial, à des années-lumière de la Terre. Sans souvenirs. Sans plan. Mais avec une vérité terrifiante qui refait surface : il est le dernier espoir pour empêcher la mort du soleil et l'extinction de l'humanité. Armé de ses connaissances scientifiques et d'une détermination désespérée, il devra affronter l'impossible. Et au cœur du vide spatial... une alliance inattendue pourrait bien tout changer.

Après les événements du film précédent, Bowser est retenu prisonnier par Mario et son frère Luigi sous une forme minuscule. Depuis sa prison, il continue toutefois à chanter et à se languir de la princesse Peach, et a du mal à contrôler sa colère. De plus, Bowser Jr., son fils maniaque, est en guerre. Il veut récupérer son père et doit pour cela affronter les frères plombiers. Pendant ce temps, la douce vie de la princesse Rosalina est également menacée.

David est un jeune berger drôle et pétillant, dont la voix envoûtante émerveille sa famille et le roi Saül. Lorsque le géant Goliath vient terroriser son peuple, David, armé uniquement d'une fronde, de quelques pierres et d'une foi inébranlable, s'avance. S'ouvre alors le destin extraordinaire d'un simple berger devenu roi, qui par sa loyauté et son courage, sauva l'âme d'un Royaume.

Année 1980. Au lendemain immédiat du coup d'État du 12 septembre. Des milliers d'étudiants, de militants de droite et de gauche ainsi que de représentants ouvriers sont arrêtés de manière systématique. Abdullah Çatli, l'un des jeunes leaders du mouvement de droite, s'enfuit à l'étranger. À la même période, l'organisation terroriste ASALA mène des attaques contre des lieux civils tels que l'aéroport de Milan, l'aéroport d'Orly, et cible des diplomates du ministère turc des Affaires étrangères à travers le monde. Incapable d'endiguer ces attaques sous le régime militaire, l'État turc engage une coopération secrète avec Abdullah Çatli et ses compagnons ; au cœur de l'Europe, ils combattent ASALA au nom de l'État.



**Pâtes
Fraîches**

**Sur place
ou
à emporter**

*Bella
Italia*

**Pizzas
au feu
de bois**



☎ 04 342 92 62 - 0496 04 82 61

gerlando_lilla65@hotmail.com

Rue Chaussée 53 à 4342 Awans

ENTREPRISE GÉNÉRALE DE CONSTRUCTION



- GROS OEUVRE
- RENOVATION ■ TRANSFORMATIONS
- CARRELAGE
- IMPORTATEUR DIRECT DE CARRELAGE

LOSCIUTO Saverio
Rue de l'Yser 336
4430 Ans

Gsm : +32(0)478 94 65 59
Tél : +32(0)4 290 49 54

www.ajl-construction.be

AWANS PNEUS

**TOUTES MARQUES,
LEASING
GÉOMETRIE**

Rue Noël Heine 98
4030 AWANS



GSM: 0494 42 80 48

0497 82 91 13

TÉL/FAX: 04 239 04 92

Mail: awanspneus@outlook.com

Sting : le rocker de Newcastle



La superstar, qui publie un album de duos, est resté proche de sa région natale, au nord-est de l'Angleterre.

Déjà passionné de musique

Gordon Matthew Thomas Sumner naît le 2 octobre 1951 à Wallsend, petite ville proche de Newcastle-upon-Tyne. Il est l'aîné des quatre enfants de la famille. Sa mère, coiffeuse et pianiste amateur, lui fait découvrir la musique. Son père, ancien monteur dans les chantiers navals de la ville, a repris une crèmerie et lui demande souvent de l'aide dans ses tournées. Gordon entre en 1962 à St Cuthbert's High School, une école secondaire pour garçons de Newcastle, mais c'est décidément la musique qui le passionne. Il s'achète une guitare pour reprendre les chansons des Beatles, avant de découvrir le jazz. Après quelques petits boulots, il envisage de devenir instituteur.

Un surnom gagné sur scène

Il exerce ce métier pendant deux ans à Cramlington, située non loin de son appartement de Jesmond, la banlieue nord huppée de Newcastle. Cela lui assure un salaire correct en attendant de gagner suffisamment d'argent en tant que bassiste de divers groupes de jazz. C'est à cette époque qu'il acquiert son surnom de Sting - "dard de l'abeille" en anglais - à cause du T-shirt rayé noir et jaune qu'il porte lors des concerts des

Phoenix Jazzmen. Il déménage à Londres en 1977 pour accélérer sa carrière. Il y fonde rapidement le groupe The Police avec le batteur américain Stewart Copeland et le guitariste français Henri Padovani. Aujourd'hui propriétaire de demeures à Salisbury, New York, Londres et près de Florence, il vit actuellement à Senlis, au nord de Paris. Mais il a gardé des liens très forts avec sa région natale.

Un hommage à sa ville

"J'adore l'endroit d'où je viens, je suis heureux de m'en être échappé, mais j'ai une dette envers cette communauté" déclarait Sting en 2020 en interview. Il a ainsi écrit une comédie musicale et un album intitulés *The Last Ship* ("Le dernier bateau"). Sortis en 2013, ils racontent le démantèlement des chantiers navals de Newcastle dans les années 1980. Ardent supporter du club de football Newcastle United, il a écrit son hymne, *Black and White Army*, en référence aux couleurs du maillot des joueurs. Avec d'autres personnalités de la ville, il possède par ailleurs une plaque à son nom sur Quayside, la Route des célébrités qui longe la Tyne. Mais il n'a pas souhaité conserver le modeste pavillon de son adolescence dans la ville côtière de Cullercoats, à une quinzaine de kilomètres de Newcastle, racheté par des particuliers.

CAFÉTÉRIA ————— BRASSERIE

L'ATELIER DE SAN

Ans/Awans



NOUVEAU à ANS



Hall Omnisports de Loncin
Rue des Charrons 17, Ans

☎ 0493 43 23 97

f Cafétéria & Brasserie Ans Sports

**LE PLUS GRAND
SHOW-ROOM
DE SPAS
DE BELGIQUE**

TAHITI PISCINES

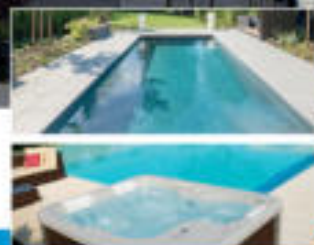


Rue de l'Estampage 16, 4340 Awans

Tous les jours de 9h00 à 18h00 Le samedi de 10h00 à 17h00
Fermé le mardi, le dimanche et jours fériés

☎ 04/263.89.11

Suivez nous **f**



Grand choix de spa à p.d. 5000€

30 minutes et le dîner est prêt : Voici la recette rapide du curry de champignons au lait de coco



Les ingrédients :

400 g de champignons
200 ml de lait de coco
1 carotte
1/2 oignon rouge
2 gousses d'ail
2 càc de concentré de tomate
1 c. à café de curry en poudre
ou 1/2 c. à café de cannelle
1/2 c. à café de paprika
1/2 c. à café de graines de cumin
1/2 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de coriandre
1/2 c. à café de cumin moulu
La protéine de votre choix
Du riz

Quelques légumes pas chers et des épices du placard, vous voilà avec un repas complet et rapide à préparer. En moins de 30 minutes, Camille dévoile comment préparer un curry de champignons goûtu pour les soirs pressés.

J'avoue, j'ai un faible pour cette recette que je fais souvent le dimanche ou quand j'ai des copains à la maison : le boeuf stroganov. Je l'ai longtemps réalisé sans en connaître l'origine. C'était bon, et basta ! Et puis un jour dans ma cuisine, je me suis dit : 'OK mais c'était qui Stroganov ?'

Vous ne disposez que de 30 minutes pour préparer un repas ? De multiples options existent ! Après une longue journée sous la grisaille du mois de mars, l'envie de cuisiner n'est pas au beau fixe. Pour un repas seul ou entouré, l'inspiration peut aussi manquer. En scrollant un peu sur les réseaux sociaux, quelques petites idées peuvent vous sortir de cette impasse.

Souvent cuisiné sur le continent asiatique, il existe une variété infinie de curry. Pois chiche, lentilles, poisson, à vous de choisir. Végétarien ou pas, relevé ou non, tous les goûts sont permis. Pourquoi pas utiliser des champignons ? Souvent mal cuisiné ou rempli d'eau, ce légume est souvent mis de côté par manque de connaissance. Pourtant, il est simple de faire de cet aliment un plat succulent.

Les étapes de préparation :

1- Rincez vos champignons et "coupez-les simplement en 4", préconise Camille.

2- Epluchez puis taillez votre carotte en petits cubes ou en fines rondelles. Émincez le demi-oignon rouge.

3- Dans une sauteuse chaude avec un filet d'huile d'olive, faites dorer l'oignon avec les carottes et râpez les gousses d'ail au-dessus de la préparation. Mélangez bien.

4- Pendant ce temps, faites cuire le riz.

5- Ajoutez ensuite le concentré de tomate, et toutes les épices : curry en poudre, paprika, graines de cumin, curcuma, gingembre, coriandre et cumin moulu. Incorporez ensuite les champignons, versez un filet d'eau et couvrez.

Remuez régulièrement puis, après 10 minutes, ajoutez la protéine de votre choix "pour que cela fasse un repas bien complet." Mettez ensuite votre lait ou votre crème de coco sur votre préparation et laissez mijoter à nouveau environ 5 minutes.

Il n'y a plus qu'à servir votre curry avec le riz. Parsemez d'un peu de ciboulette et d'un filet de citron en topping pour une touche de fraîcheur assurée.



BOULANGERIE - PÂTISSERIE & SANDWICHERIE

Ans/Awans

Délices D'Awans



Sur place ou à emporter
Du lundi au vendredi
De 7h à 15h30
samedi de 7h à 17h
dimanche de 7h à 13h30

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



Chems Eddine

Cuisine Orientale & Française

Rocourt



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

Chau. de Tongres 312
4000 Liège (Rocourt)

☎ 04 239 08 00

Réservations:
resto.be



Vous avez une personne toxique dans votre entourage ?



Vous avez une personne toxique dans votre entourage ? Cet impact surprenant sur le vieillissement dévoilé par des chercheurs

Avoir une personne toxique dans son entourage a des conséquences psychologiques, mais pas seulement. Des relations sociales négatives auraient aussi un impact sur le vieillissement, révèlent des chercheurs américains. Tout le monde peut un jour se retrouver sous emprise. Nathalie en est la preuve. Elle est psychologue depuis plus de 20 ans lorsqu'elle rencontre celui qui va prendre le contrôle de sa vie. Ces longues années de relation destructrice ont été ponctuées par des problèmes de santé et une perte de confiance en elle, qui l'ont obligée à stopper son activité professionnelle pendant 5 ans. Parce qu'elle s'est retrouvée sous emprise, Nathalie ne se sentait plus légitime en tant que psychologue. Aujourd'hui, elle recommence peu à peu à exercer, et raconte son histoire.

Les relations toxiques peuvent naître dans toutes les sphères, du couple à la famille en passant par l'amitié ou encore le travail, et ont un impact dévastateur sur celles et ceux qui les subissent. Anxiété, baisse de l'estime de soi, dépression... Les conséquences de ces relations sont souvent psychologiques, mais pas seulement. Dans une nouvelle étude publiée dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), des chercheurs américains ont mis en lumière un autre impact surprenant des personnalités toxiques : elle accéléreraient le vieillissement.

Les conséquences des relations sociales négatives sur le vieillissement analysées

Dans le cadre de leurs travaux, les chercheurs sont partis du postulat suivant : "Les liens sociaux négatifs, ou 'personnes toxiques', sont des composantes omniprésentes mais encore peu étudiées". Ils se sont donc intéressés au rôle de ce qu'ils surnomment les "perturbateurs", autrement dit des personnes qui créent des problèmes ou compliquent la vie de leurs proches. Pour ce faire, ils ont recueilli les échantillons de salive de près de 2.350 volontaires basés dans l'Indiana afin

d'estimer leur âge biologique grâce à une méthode appelée "horloge biologique basée sur la méthylation de l'ADN". L'objectif ? Déterminer si les personnes ayant plus de relations sociales négatives vieillissaient biologiquement plus vite.

Une accélération du vieillissement d'environ 1,5 %

À l'issue de l'étude, les chercheurs ont constaté que le fait d'avoir des personnes toxiques dans son entourage est associé à un vieillissement biologique accéléré. "Chaque personne harcelante supplémentaire correspond à une accélération du vieillissement d'environ 1,5 % et à un âge biologique supérieur d'environ 9 mois", peut-on lire dans ces travaux.

L'impact de ces personnes sur le vieillissement, était "particulièrement marqué lorsqu'il s'agit d'un membre de la famille", peut-on lire dans l'étude. Et justement, les chercheurs ont constaté que les perturbateurs en question font souvent partie de la famille. "Ce sont des personnes tellement intégrées à votre vie qu'il est difficile de s'en échapper ou de renégocier les relations", a commenté au Brea Perry, co-auteur de l'étude, dans les colonnes du *Washington Post*.

Relation toxique : "Fixez des limites à l'énergie que vous investissez"

Face à ces différents constats, les chercheurs concluent que les liens sociaux négatifs constituent "des facteurs de stress chroniques qui influencent le vieillissement". Ils soulignent également "la nécessité d'interventions visant à réduire l'exposition à des facteurs sociaux néfastes afin de favoriser un vieillissement en meilleure santé".

Si se libérer d'une relation toxique demande souvent du temps et une aide extérieure, Brea Perry recommande dans un premier temps de fixer des limites : "Dès que vous réalisez qu'une personne harcelante a des conséquences biologiques négatives sur vous, fixez des limites à l'énergie que vous investissez dans cette relation".



Indian Royal

spécialités indiennes



**Chaussée de Tongres 35
4000 Liège (Rocourt)**

Réservations :

☎ 04 / 253 31 35

indian-royal@hotmail.com



ATTENDS UNE SECONDE, QU'EST-CE QU'IL
EST ÉCRIT ICI ? " COMMENT FEINDRE LA
MORT LORS D'UNE ATTAQUE D'OURS "





Meubles de Malines

5000 m²
de SHOW-ROOM



- Cuisine
- Salon
- Placard
- Séjour
- Litterie



Rue Hayeneux, 11 à 4040 Herstal

Tél. 04 264 30 34

info@meublesdemalines.be



Horaire du magasin :
Du lundi au samedi
de 10h00 à 18h00
sans interruption

Le capitaine Haddock fait son check-up



En 2015, des chercheurs hexagonaux et anglo-saxons s'étaient amusés à passer au scanner l'état de santé de Tintin. Cette fois-ci, une équipe française et britannique réitère l'expérience avec le capitaine Haddock. Publiée dans la revue *La Presse médicale*, cette étude confirme ce que tout tintinophile averti pressentait. Mille millions de mille sabords, le vieux loup de mer possède une santé de fer au vu de son hygiène de vie délétaire !

Les cinq chercheurs en génétique moléculaire et en infectiologie ont répertorié tous les problèmes médicaux auquel le capitaine est confronté dans les 15 albums dont il est le héros. Au final, ils ont compté 225 événements conduisant à 249 problèmes de santé (contre 244 pour Tintin). Parmi eux 193 traumatiques (en majorité des traumatismes crâniens). Le capitaine perd connaissance à 13 reprises, dont quatre fois à la suite de commotions cérébrales sévères.

Cependant, c'est son goût immodéré pour l'alcool qui met le plus en danger sa santé. Les auteurs ont dénombré 21 états d'ivresse. Ainsi qu'un cas de *delirium tremens*. Au total, 17 épisodes d'imprégnation alcoolique responsables d'euphorie, de logorrhée, d'hallucinations, de troubles du comportement, de tristesse, d'anxiété et d'agressivité... « Haddock souffre sans doute d'une cirrhose

alcoolique », analyse le professeur Éric Caumes de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Cependant, au fur et à mesure des albums et de la fréquentation de son ami Tintin, il diminue sa consommation de rhum et passe de l'ivrognerie chronique à un alcoolisme plus mondain. Autre addiction du capitaine : le tabac. Un vice qui lui vaut une quinzaine de brûlures de la barbe et des doigts.

Dernière source de misères pour le vieux loup de mer : les aléas des voyages. Piqûres de moustiques, douleurs d'oreilles en avion, troubles liés au décalage horaire... Durant ses expéditions lointaines, il est aussi souvent pris à parti par des créatures sauvages : crocodile, anaconda, tapir, singe et même yéti... Au final, il est mordu quatre fois par des animaux. Pour autant, Haddock n'a été hospitalisé que deux fois et n'a consulté que trois fois un médecin. Sacré capitaine : une résistance à toute épreuve !





HEURES D'OUVERTURE :

En semaine : 8.00 - 18.00

Le samedi : 9.00 - 15.00

Sans rendez-vous

Rue de Expositions 1 - Liège

Tél. 04 248 11 92 - Fax 04 240 34 58

www.midas.be

- L'ENTRETIEN SANS SOUCIS -



PLASTIDOR

FABRICATION DE VOLETS EN NOS ATELIERS



**PARKING
GRATUIT**
réservé à la
clientèle

- Châssis & portes PVC - ALU
- Volets roulants PVC - ALU
- Pergolas & vérandas
- Stores screens extérieurs
- Portes accordéons Antos
- Pièces détachées pour volets

Rue Large voie 186 - 4040 Herstal

☎ 04 264 62 24

info@plastidor.be



Vide



Dans le bistro d'un petit village, le patron dit au client :

- Albert, ton verre est vide. En veux-tu un autre ?
- Mais...t'es con ou quoi ?...Que veux-tu que je fasse avec deux verres vides ?

Mensonge

Un jeune homme va voir la fille qu'il aime à l'hôpital, ou elle travaille comme infirmière . Il tombe sur l'infirmière en chef et lui dit :

-J'aimerais voir Samira, s'il vous plaît .

- Et qui êtes vous ?

Le jeune homme hésite .

- Euh... Je suis son frère .

- Ravie de faire votre connaissance ! Je suis sa mère !

Berk !

Toto et sa maman prennent l'escalator dans un grand magasin parisien.

Quand ils arrivent à l'étage, Toto se met sur le côté, et fixe du regard le défilement de la main courante. Sa maman lui dit :

- Eh bien, Toto, Que fais-tu ? On a des courses à faire!

- Attends un peu, maman. J'attends que mon chewing-gum repasse!

Belle Maman

Un gars se place devant sa belle-mère, son smartphone à la main. Il lui dit :

- Souriez, belle-maman. Je vais vous prendre en photo !

- Oh, ça c'est gentil. Mais que voulez-vous faire de cette photo ?

- Je vais la mettre en fond d'écran sur mon smartphone.

- Merci. C'est pour m'avoir toujours avec vous ?

- Non, c'est pour éviter qu'on me le vole !

Bis

Homme: S'il vous plaît docteur, débranchez-là ! Il n'y a plus d'espoir ! Je ne veux pas qu'elle souffre plus longtemps !

Docteur: Mais enfin monsieur. Cela fait seulement 5 minutes que votre belle-mère est dans le coma.



La Menuiserie

place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal



Lucie Giangiordano



Rue Quinettes 44A - 4682 Heur-le-Romain

☎ 0474 06 87 34



Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



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

- Couscous, tajines
- Grillades

Ouvert

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

Rue Large Voie 40 - 4040 Herstal

Tél : 04 240 48 84

0497 53 77 48

Vous fouillez dans le téléphone de votre partenaire ?

Une psy décrypte l'impact de cette mauvaise habitude sur votre couple

Vous avez pour habitude de fouiller dans le téléphone de votre partenaire ? Une psychologue rappelle pourquoi ce comportement est néfaste pour vous et l'avenir de votre couple.

Une psychologue a expliqué pourquoi c'est une mauvaise idée de fouiller dans le téléphone de votre partenaire.

C'est une mauvaise habitude, à laquelle certains ont déjà cédé au cours de leur vie amoureuse : fouiller le téléphone de son partenaire. L'une des motivations principales de cette envie irrésistible est sans doute la suspicion d'une infidélité. Que ce soit pour trouver des photos, des messages, ou applications incriminantes, il peut être tentant de consulter le smartphone de sa moitié sans lui en parler, afin de se rassurer, ou de confirmer des soupçons avérés. Un réflexe qui fait plus de mal que de bien, comme le rappelle la psychologue américaine Cortney S. Warren. Cette dernière a partagé ses conseils dans les colonnes du média *Psychology Today*.

Voici pourquoi vous avez envie de fouiller dans le téléphone de votre partenaire, selon cette psy. Pourquoi certaines personnes ont déjà eu envie de consulter le contenu du téléphone de leur partenaire ? L'experte cite notamment les résultats d'une étude publiée en 2012 et ayant démontré que 66% d'étudiants américains avaient déjà cédé à cette pulsion, en particulier lorsque leur moitié prenait une douche. Leurs principales raisons étaient la curiosité et la suspicion de tromperie.

Plusieurs autres travaux ont prouvé que l'insécurité et le manque de confiance en sa moitié étaient les causes qui expliquaient le plus cette volonté de fouiller un téléphone. "Alors que la personne consulte les messages sur son téléphone — ou même d'anciens reçus et relevés bancaires — elle recueille des renseignements dans l'espoir qu'elle aura des preuves de méfaits commis par son conjoint pour justifier ses sentiments de méfiance", détaille la psychologue. Elle complète que le processus de l'espionnage en lui-même devient gratifiant quand on trouve des preuves, car cela donne une certaine sensation de contrôle sur son partenaire et l'état de la relation.



Fouiller le téléphone de son partenaire : quelles conséquences sur le couple ?

Néanmoins, Cortney S. Warren rappelle que ce comportement n'est pas anodin et qu'il a la plupart du temps des conséquences néfastes sur la relation : "Envahir l'espace privé d'une autre personne sans sa permission - que ce soit en fouillant sur son téléphone, en lisant son journal personnel ou en envahissant son espace physique - est contraire à l'éthique". Cette violation de l'intimité de son partenaire est susceptible de causer des conflits, voire de précipiter une rupture. Mais la psychologue ajoute que cette habitude montre également que vous ne faites pas confiance à votre conjoint, alors qu'il s'agit d'un "élément clé des relations amoureuses saines". "Au lieu d'espionner, communiquez avec votre partenaire tout en travaillant sur vos propres insécurités et bagages passés en interne", conseille plutôt l'experte.

Au Bonheur de ces Dames

Mercerie pleine de charme à Haccourt

- Retouche & réparation de vêtement
- Prêt-à-porter sur mesure
- Broderie sur textile
- Vente de matériel



Rue de l'Eglise 1B - 4684 Haccourt

04 265 63 49 / Gsm: 0491 06 10 51



RUE DU ROI ALBERT 181,
4680 OUPEYE

04 259 60 42

INSTITUT DE BEAUTÉ



Couleur Pourpre

- Pedicure médicale
- Manucure
- Vernis permanent
- Et autres soins...

Rue des Ponts 4
4684 Oupeye

☎ 04/379 70 21
☎ 0473/199 561

Circus CASINO RESORT NAMUR



Séjour d'exception à Namur : l'hôtel Mercure 4 étoiles supérieur

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.

Circus CASINO RESORT NAMUR



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.



+32 (0) 81 649220

www.circuscasinoresort.com

Visé
ville de

LES GILDES DE VISÉ

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



Administration :
Rue des Récollets 1
4600 Visé
04/374.84.10



New
Santa Rosa
PIZZERIA

Avenue Du Pont 17 - 4600 Visé
04.379.30.25





Bienvenue chez AB Cars Herstal & Visé

Des professionnels passionnés d'automobile prêts à vous conseiller dans l'achat de votre nouveau véhicule. Vous trouverez votre bonheur quel que soit votre budget.

**Herstal :**

Rue Large Voie 212
4040 Herstal

Visé :

Rue de Jupille 40,
4600 Visé, Belgique

Lucas: +32 470 18 18 04

Gregory: +32 470 71 18 67

abcars@outlook.be



**Nous sommes ouverts du lundi au samedi de 10h à 18h.
dimanche et fériés, nous vous recevons sur rendez-vous.**

Jaguar Type E V12 : la douceur du douze



Charmante, puissante et innovante, vendue à son époque à un prix canon au regard de sa technologie et son image, ce coupé reste l'une des icônes de l'automobile anglaise et mondiale. Dans sa troisième série, apparue dix ans après son lancement, elle passe du six cylindres en ligne au V12, inaugurant ainsi une nouvelle lignée de moteurs du constructeur de Coventry. Plus souple que nerveuse, elle s'avère agréable à conduire même de nos jours. Sans négliger un certain côté pratique.

N'avez-vous jamais vu une voiture avec un museau aussi long puisqu'il occupe peu moins de la moitié de son profil ? Impossible. Car c'est bien là ce qui caractérise la E-Type : un avant tellement démesuré qu'il paraît disproportionné. Pourtant, il est parfaitement en harmonie avec un habitacle court, reculé vers l'arrière, doté d'une ceinture qui dessine un semblant d'aile apparente, qui pourtant n'avait plus aucune raison d'être au début des années 60. Et puis il y a la poupe, pas moins étonnante, avec un hayon articulé sur un flanc. Comme sur une fourgonnette, oui, mais avec une grâce qui sied plutôt à une comtesse. C'est le miracle du style de cette Jaguar au charme intemporel : mêler des éléments à l'apparence contradictoire pour, au bout du compte, créer un concert d'une rare équilibre de formes.

À son apparition, la Type E a une très lourde tâche : succéder à la série XK, l'une des sportives plus iconiques du siècle, qui en treize ans de carrière a marqué les rêves d'une génération, en Europe, mais également de l'autre côté de l'Atlantique. Car, dès mai 1957, alors que la XK150 remplace la XK140, Sir William Lyons, le patron de la marque, avait déjà compris que, malgré son pare-brise galbé, ses baranes de pare-chocs avant, sa calandre élargie et son moteur plus puissant, cette nouvelle mouture ne pourrait pas résister longtemps, ses formes tout en rondeurs ayant déjà pris pas mal de rides. Il faut

dire que les années 50 sont une époque de plein essor pour Jaguar, tant dans la production — c'est en 1955 que la 2,4 Litre, à savoir la première berline (relativement) compacte, voit le jour — que dans le monde de la compétition : en juin 1951, la XK120C ensuite connue sous la dénomination de C-Type fait ses débuts en compétition, aux 24 Heures du Mans. C'est un modèle produit en petite quantité qui emprunte la plupart de sa mécanique à la XK de série, et qui est montée sur un châssis tubulaire recouvert par une carrosserie spécifique. Après avoir remporté la course en 1951 et 1953 (année où elle s'offrira en première mondiale un freinage à quatre disques) elle cède sa place, en 1954, à son évolution, la D-Type, qui en reprend l'état de voiture de course presque de série [3] et la mécanique, avec une ligne plus effilée. Son style sera repris tout d'abord sur sa déclinaison routière, la XKSS de 1956, et par la suite sur l'étonnante E-Type qui prendra la relève de la XK150.

Même si elle n'a rien d'une voiture de compétition, la Type E puise donc son inspiration dans ses cousines de course, à commencer par la D-Type Long Nose dont elle reprend une partie du dessin si typique. L'histoire nous l'a souvent montré, il est très rare qu'au passage entre deux générations, la nouvelle venue ne reprenne rien de la voiture dont elle est censée prendre la relève. Cela n'a le plus souvent rien à voir avec la nostalgie, ou avec ce que, de nos jours, nous qualifierions "d'héritage", mais bien avec de plus simples soucis d'économie. Et en cela, une voiture élitiste ne s'éloigne pas d'une populaire. Tout cela pour vous faire comprendre que, malgré son image moderne, qui marque un tournant par rapport au récent passé de la marque et qui fera craquer la jet set internationale tout comme les automobilistes qui ne peuvent tout au plus qu'en rêver, la Type E est un astucieux mélange d'éléments mécaniques issus d'autres modèles Jaguar.

TOUT LE MATERIEL INFORMATIQUE DE QUALITE

**LACROIX SERGE**

VENTE - INSTALLATION - ENTRETIEN - RÉPARATION - MATÉRIEL DE QUALITÉ

ATELIER SPÉCIALISÉ TOUTES MARQUES

ORDINATEUR - IMPRIMANTE - PHOTOCOPIEUR - MULTIFONCTIONS - SCANNER - TABLETTE
NAS - PROJECTEUR - DESTRUCTEUR DE DOCUMENTS - ETC...

CONSOMMABLES : TONER - CARTOUCHES D'ENCRE - PAPIER - MÉMOIRE - CABLES - ETC...

APC - ASUS - OKI - BROTHER - ACER - HEWLETT PACKARD - CISCO - PHILIPS

TRIUMPH ADLER

9, avenue des Courtils - 4684 Haccourt - Oupeye ☎ **04.379.22.01**

lacroix.s@skynet.be

Carine Schreurs

Diététicienne

Régimes personnalisés pour enfants,
adultes, Femmes enceintes,
diabétiques, insuffisance rénale,
sportifs, allergies alimentaires

Allée des Alouettes 14

4600 Visé

04/379 71 46

Chez Lehaen

BRASSERIE AUTHENTIQUE



Place Reine Astrid 4 à 4600 Visé

Tél.: 04 379 11 59

www.chezlehaen.com



Le médicament le plus vital et pourtant le plus négligé



Pour lutter contre le vieillissement prématuré et augmenter la longévité, il existe de nombreuses bonnes habitudes à adopter au quotidien. L'une d'entre elles est particulièrement efficace, selon des médecins américains.

Adopter un mode de vie sain comprenant une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une activité physique régulière est indispensable pour vieillir en bonne santé. Le fait de bouger améliore notamment les fonctions respiratoires et cardiaques, l'équilibre, la santé mentale ou encore aide à prévenir les maladies chroniques, comme le souligne le ministère de la Santé. Pour des médecins américains interrogés par le média Parade, l'activité physique est d'ailleurs "le remède le plus puissant contre le vieillissement prématuré". Il est gratuit, il ne se présente ni sous forme de pilule, ni sous forme de poudre, ni sous forme d'application. Il est juste devant votre porte, et il s'agit peut-être du médicament le plus vital et pourtant le plus négligé dont votre corps ait jamais eu besoin", poursuit le Dr John La Puma, médecin certifié en médecine interne et expert en longévité.

Vieillir en bonne santé : quelles sont les recommandations en matière d'activité physique ?

La pratique régulière d'une activité physique est "un facteur protecteur de la santé", indique le ministère de la Santé. Selon les recommandations officielles, il convient de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, comme de la marche rapide par exemple, environ 5 fois par semaine, et de faire des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre au moins deux par semaine.

Interrogé sur l'intérêt des compléments alimentaires pour favoriser la longévité, le Dr Nisha Chellam, médecin spécialiste en médecine interne assure auprès de Parade que "l'activité physique est l'intervention la plus importante et la plus validée scientifiquement pour améliorer à la fois la durée de vie en bonne santé et l'espérance de vie. Aucun complément alimentaire ne peut égaler l'impact considérable de l'activité physique".

Quelle activité physique privilégier pour vieillir en bonne santé ? Le ministère de la Santé rappelle qu'elle ne se résume pas au sport et que des activités telles que la marche, le vélo, le simple fait de faire le ménage, de jardiner, ou encore de bricoler en sont des exemples accessibles à tous.

Dans les colonnes de Parade, le Dr Nisha Chellam recommande tout particulièrement, pour augmenter la longévité, de faire des exercices d'aérobic comme la marche, la natation ou le vélo, mais aussi HIIT, du renforcement musculaire, ainsi que du NEAT. Cet acronyme, qui signifie "Non-Exercise Activity Thermogenesis", autrement dit "Thermogénèse liée à l'activité non sportive", fait référence à l'énergie que le corps dépense en faisant les activités de la vie quotidienne, sans faire de sport.

Pratiquer une activité physique régulière est associée à une réduction de la mortalité précoce de 29 à 41 %, indique le ministère de la Santé, en se basant sur des études réalisées sur le sujet. Auprès de Parade, le Dr John La Puma assure que "si l'exercice physique pouvait être mis en bouteille et vendu sous forme de pilule, il deviendrait le médicament le plus précieux et le plus prescrit au monde".

LE PLAISIR DU FEU

AV. Franklin Roosevelt, 4

0496/04 21 76
4600 VISE



Poêlerie Bois - Pellets - Gaz

Vente - Entretien - Dépannage - Ramonage - Déblustrage - Tubage - conduits de cheminées



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

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

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

CERTIFICATIONS



GSM : 0479 29 16 01

info@gesticonstruct.be
www.gesticonstruct.be

**VOTRE SÉCURITÉ,
NOTRE MÉTIER**

VM

SECURITE

- » Alarme intrusion & incendie
- » Vidéo surveillance

- » Domotique
- » Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00

vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé : MI-BZ 20153603 et IMCENY A-0055



Travaux de Toiture

Janssen Cédric

04 / 275 40 66

Avenue de Navagne 58, 4600 Visé - cedric_janssen@hotmail.com

Le vélo électrique, plus néfaste que bénéfique pour la santé?



Le débat fait rage chez les experts

L'utilisation d'un vélo électrique comporte plus de désavantages que d'avantages pour la santé par rapport au vélo classique, conclut un rapport néerlandais. Des conclusions qui font néanmoins débat, certains experts invitant à faire la part des choses afin d'éviter des interprétations trompeuses.

Ces dernières années, les vélos électriques sont devenus de plus en plus courants. Mais est-ce une bonne chose? C'est la question que le gouvernement néerlandais a posée à l'Institut néerlandais de la santé publique et de l'environnement (RIVM). Après avoir consulté des études sur le sujet ainsi que des experts en la matière, cette institution a remis son rapport. Bilan: les inconvénients l'emporteraient, notamment chez les jeunes.

Un effort physique moindre et des accidents plus graves

Deux aspects pèsent notamment dans la balance. D'une part, les jeunes ne parcourent pas davantage de kilomètres lorsqu'ils disposent d'un vélo électrique par rapport à une situation avec un vélo classique. Puisqu'ils doivent fournir

moins d'effort pour faire une même distance, ils dépensent moins d'énergie et entretiennent donc moins bien leur santé.

L'autre point noir concerne le risque d'accident. Selon le rapport, le risque de collision est relativement plus élevé avec un vélo électrique, avec des conséquences plus graves. Dans le détail, 72% des accidents à vélo classique sont de simples chutes. Ce pourcentage tombe à 65% pour les vélos électriques.

Des constats à relativiser

Tous les experts consultés ne se montrent toutefois pas aussi pessimistes. Effort physique fourni lors de l'utilisation d'un vélo électrique est certes moindre, mais il reste comparable à celui de la marche. Cela demeure donc préférable au fait de rester assis au volant d'une voiture.

Le bilan du RIVM rappelle en outre que les personnes âgées éprouvent parfois des difficultés à utiliser un vélo classique. Les vélos électriques représentent pour elles une bonne alternative afin de maintenir une activité physique. Ces seniors sont également moins souvent impliqués dans des accidents que les plus jeunes, même si les chiffres restent malgré tout plus élevés qu'avec un vélo classique.

Selon un récent rapport de l'Institut Vias cité par De Morgen, le risque de blessure pour les cyclistes à vélo électrique est huit fois supérieur à celui des automobilistes, mais il atteint onze fois celui-ci pour le vélo classique. Dans ce document, le risque relatif d'accident est même inférieur pour l'électrique.

A VOTRE SERVICE

DEPUIS 1917



S.A.

Maison Praillet

expert 

ELECTROS-MENAGERS



Service après vente effectué par nos propres techniciens
AGRÉÉ : SEB - TEFAL - CALOR - ROWENTA - KRUPS

Allée Verte 2-4 à 4600 Visé

☎ 04 379 20 73



Frites fraîches
snacks artisanaux
et sauces maison

TOASTYFRITES

Avenue du Pont 7
4600 Visé

☎ 0472 82 64 53

Made with ♥

Menu:
fritzy.be
Commander
en ligne



WillTerr



Terrassements



**ÉVACUATIONS - AMÉNAGEMENT - NIVELLEMENTS - PISCINES - MAISONS
IMMEUBLES - VOIRIES - DÉMOLITIONS - TRANSPORTS**

0479/95 61 56

L'IA va-t-elle ruiner nos efforts climatiques ?

Alors que l'intelligence artificielle ne cesse de se développer et de s'insérer dans nos usages, la question de son impact sur le climat se pose de plus en plus. Le numérique va-t-il aggraver notre empreinte écologique ? Peut-il être un allié pour la réduire ? On s'interroge en compagnie de Benoît Frénay, professeur d'informatique à l'UNamur, spécialiste en intelligence artificielle et Hugues Ferreboeuf, chef de projet pour The Shift Project, l'organisation présidée par Jean-Marc Jancovici, les invités du Tournant.

L'ère numérique et d'autant plus l'intelligence artificielle, ont en parallèle provoqué une croissance des besoins énergétiques. Les géants de la tech comme Meta, Google ou Microsoft rapportent ainsi, bilan après bilan, l'augmentation de leur consommation énergétique, ainsi que de leurs émissions de gaz à effet de serre. Cette croissance s'est encore accélérée depuis la création de l'IA générative (Chat GPT, etc.) au point que notre production énergétique finira par ne plus suffire. Face au risque de pénurie d'énergie et à la pollution dégagée par ces technologies, il y a lieu de s'interroger sur la pertinence de ces nouveaux cerveaux, disponibles en quelques clics. Pour Hugues Ferreboeuf, l'utilisation de l'IA doit faire l'objet d'un véritable débat démocratique. "Le déploiement de l'IA doit être considéré comme une question politique au sens profond du terme".

La consommation des IA est très variable en fonction de leur taille ou de leur technologie. Certaines IA

peuvent ainsi fonctionner sur un PC individuel quand O3, le dernier modèle d'OpenAI encore à l'étude, demande l'équivalent de deux mois de consommation énergétique d'un ménage américain moyen pour effectuer une seule tâche.

Ceci dit, une IA plus légère pourrait aussi devenir problématique. "Le paradoxe de Jevons nous dit qu'en fait, parfois, réduire l'impact énergétique d'une technologie va faire qu'on l'utilise plus et du coup globalement augmenter son impact" alerte Benoît Frénay. Ainsi, si seulement 1000 personnes utilisent OpenAI O3 mais qu'un million d'utilisateurs se connectent chaque jour sur Chat GPT, Chat GPT a beau fonctionner de façon plus légère, son impact environnemental sera quand même plus grand.

"Les grands acteurs du numérique peuvent se permettre cette fuite en avant parce qu'en fait ils savent la financer et ils peuvent l'envisager sur le moyen terme" souligne Hugues Ferreboeuf. "Le grand risque aujourd'hui, il n'est peut-être pas tant technologique, il est plus lié à la campagne marketing que font les grands acteurs du numérique et aux modèles d'affaires qu'ils ont, qui ont besoin de ces relais de croissance pour continuer à prospérer".

La limitation des effets négatifs de l'IA ne viendra donc pas des entreprises numériques elles-mêmes, dont les bénéfices reposent sur ce modèle de croissance, mais bien de la société civile et de décisions politiques. L'appel est donc lancé.



Av. Franklin Roosevelt 12
4600 Visé

3 Comptoirs

☎ 04 379 80 07

3comptoirsvisé@gmail.com



VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



ERNEST DANNY
POUSSET
Charbons - Mazout - Gaz - Pellets

EXTENSION SERVICE
24H/24
NOUCLINGA S-COOP
P
ESSENCE & DIESEL

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

www.dannypousset.be

Danny Pousset

Bienvenue à

Tilff

Tilff est une section de la commune belge d'Esneux située en Région wallonne dans la province de Liège. C'était une commune à part entière avant la fusion des communes de 1977.



LE ROYAL SYNDICAT D'INITIATIVE DE TILFF

L'asbl du RSIT travaille en partenariat avec le musée de l'abeille de Tilff qui partage ses locaux avec le bureau d'information touristique.

Vous trouverez nos actualités et le programme des activités organisées ou soutenues par le Syndicat d'Initiative sur la page « Agenda ».



Esplanade de l'Abeille 11
4130 Tilff

+32(0)494 74 50 40
R.S.I.Tilff@gmail.com





Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



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

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



MENUISERIE GÉNÉRALE

sptl. **Leclercq F. & Fils**

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

04 369 15 59

Spécialités : portes intérieures en chêne, escaliers, meubles,
chassis Bois et PUC Kienzing.

NOUVELLES CONSTRUCTIONS... TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 80 70

SERRURIER

Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité



BIJOUTIER - JOAILLIER

Plus qu'un métier, Une passion !



Depuis maintenant 30 ans, la bijouterie Moes et fils fait partie du paysage de Tilff et de sa région. Avant tout, c'est une histoire de famille, portée par la passion du métier et le goût du travail bien fait, qui ne cesse de s'améliorer au fil des années.

Notre bijouterie se distingue notamment par la présence d'un magnifique atelier visible directement sur place, au cœur du magasin. Cet espace de création permet aux clients de découvrir le véritable travail de l'artisan bijoutier et d'observer comment naissent les bijoux, de l'idée à la pièce finale. C'est là que nous imaginons, créons et fabriquons des bijoux en or et en argent, en donnant vie à toutes les envies, des plus classiques aux plus originales.

Le magasin dispose également de quatre vitrines présentant une sélection de bijoux et de créations, permettant à chacun de découvrir notre univers et notre savoir-faire.



Ces dernières années ont été marquées par des moments difficiles, notamment les inondations qui ont touché la région, suivies de la période du Covid. Malgré ces épreuves, nous sommes aujourd'hui très heureux de voir notre commerce reprendre aussi bien et de continuer à accueillir notre clientèle avec la même passion.



Après trois décennies d'existence, Moes et fils poursuit son chemin avec la volonté de créer, innover et partager un savoir-faire familial, dans un lieu où l'artisanat et la créativité occupent une place centrale.



BIJOUTIER - JOAILLIER
RÉPARATION & FABRICATION

MOËS & Fils



Nous réalisons vos projets !



Av. Laboulle 44, 4130 Esneux

☎ 04 388 22 75

Offre
spéciale

10%



de remise sur votre premier achat

7 conseils pour maintenir votre poids stable pendant la (péri)ménopause

Saviez-vous que vos intestins, vos hormones et votre poids sont étroitement liés ? Une question cruciale pour les femmes, surtout à partir de la (péri)ménopause. Comment préserver un microbiote en pleine forme, des hormones équilibrées et un poids stable grâce à un mode de vie adapté ?

Heureusement, en adoptant les bonnes habitudes, vous pouvez agir efficacement pour préserver l'équilibre de vos hormones et de votre poids pendant la (péri)ménopause. Voici 7 conseils clés pour y parvenir :

1. Évitez le stress et dormez suffisamment

Tout part d'une nuit de qualité. Le stress et le manque de sommeil perturbent vos hormones et votre microbiote intestinal. Trouvez votre propre rituel de détente et dormez régulièrement et suffisamment (7 à 8 heures par nuit à l'âge adulte).

2. Faites chaque jour de l'exercice

Une activité physique régulière contribue à maintenir votre flore intestinale en bonne santé. Essayez de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'exercice modéré, comme la marche, le vélo ou la natation, et faites quelques exercices de musculation deux fois par semaine : en préservant votre masse musculaire, vous maintenez un métabolisme actif, même au repos.

3. Adoptez une alimentation régulière et riche en fibres

Oubliez les régimes drastiques : ils ralentissent votre métabolisme et favorisent les fringales. Préférez trois repas équilibrés par jour, complétés par des collations saines si nécessaire. Mettez sur 30 à 40 grammes de fibres quotidiennes (céréales complètes, légumes, fruits, légumineuses) pour nourrir vos bonnes bactéries intestinales, prolonger la sensation de satiété et faciliter la digestion.

4. Assurez un apport suffisant en protéines

Avec l'âge, la masse musculaire diminue naturellement. Pour la préserver, consommez 1 à 1,2 gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour. Par exemple, si vous pesez 65 kg, vos besoins se situent entre 65 et 78 g de protéines par jour. Intégrez dès lors suffisamment de viandes et poissons maigres, d'œufs, de légumineuses, de noix et de produits laitiers dans votre alimentation.



5. Privilégiez les graisses saines et un bon apport en vitamine D

Les graisses de qualité sont essentielles à l'équilibre hormonal. Au quotidien, optez pour des huiles végétales ou de la minarine, consommez chaque semaine du poisson gras et prenez chaque jour une poignée de noix non salées. La vitamine D, quant à elle, est cruciale pour la solidité des os et des muscles. Exposez-vous au moins 30 minutes par jour à la lumière naturelle et, si nécessaire, complétez avec 10 à 25 microgrammes de vitamine D3 pour couvrir vos besoins.

7. Limitez l'alcool et évitez le tabac

L'alcool et le tabac ont des effets dévastateurs sur votre santé, perturbent votre microbiote intestinal et favorisent la prise de poids ainsi que certaines maladies. Réduisez votre consommation d'alcool à un verre occasionnel, et si vous fumez, envisagez sérieusement d'arrêter : cela diminuera les risques de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose et même de ménopause précoce. Votre corps – et votre entourage – vous en remercieront.

8. Consommez des aliments fermentés

Vos intestins, comme vous, adorent la diversité ! Mangez donc chaque jour des aliments fermentés : kimchi ou choucroute, yaourt ou autres produits laitiers fermentés, riches en bonnes bactéries.

Complétez avec des légumes, des fruits, des céréales complètes, du soja et des graines, sources naturelles de phytoestrogènes. Ces composés végétaux, aux effets oestrogéniques doux, aident à atténuer les symptômes de la ménopause.

Brasserie des Épicuriens



**DU MERCREDI
AU DIMANCHE**
CUISINE OUVERTE NON-STOP

- EXCELLENTS COCKTAILS
- MENU ENFANT

AV. DES ARDENNES 8A
4130 ESNEUX
(PARKING DUE L'INTER MARCHÉ)

☎ 04 362 23 67



CORTY SERVICES

A LOUER

à Ville My, 4190 Ferrières

Bureau ou cabinet médical
30 m²

Salle de réunion ou événements
60m² - 28 places

0497 52 82 00

jo.bonfond@corty-services.be



NOIR AU C CARRE

Salon de Coiffure



- Hommes
- Dames
- Enfants

Av. Laboulle 34
4130 Esneux

04 368 95 40



SECURITY

**Systèmes d'alarmes
Détection incendie
Vidéosurveillance**

www.olsecurity.be

Rue du Vieux Bac 24, 4140 Sprimont

☎ 0494/81 13 52

ol@olsecurity.be

TVA BE 1000.454.139

TVA LU30895839

IBZ 1000454139

Intermarché

TILFF

LES MARQUES
INTER
MOINS
CHÈRES



☎ 04 273 03 41

Av. des Ardennes 8, 4130 Esneux



- Dr Grantham
- Dr Nijskens
- Dr Saroléa
- Dr Vander Heyden
- Dr Livin
- Dr Deinef

Sur rendez-vous uniquement

Comptoir d'accueil accessible de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

www.veterinaire-livin.be

25 Avenue des Ardennes - 4130 Tilff

04 388 27 70

URGENCES 24h/24 7j/7 au 0475 91 98 48

Malmedy, au pied de la réserve naturelle des Hautes Fagnes, est une destination qui vous réserve de belles surprises. Elle est empreinte de l'âme de sa cathédrale et de son trésor, autant que de celle de son monastère.

Ville de Malmedy
Rue Jules Steinbach 1
4960 Malmedy
accueil@malmedy.be
080 79 96 66

OH, QU'IL EST MIGNON
VOTRE BÉBÉ ! COMMENT
S'APPELLE-T'IL ?

JE NE SAIS PAS !
IL NE PARLE PAS
ENCORE !



MAZOUT FRESON

Avenue Reine Astrid 97
4900 Spa



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

Tél.: 087/77 45 55 - www.mazout-freson.be

— BRASSERIE *Le* RESTAURANT — Charlemagne



PLACE DU MARTYR 48
4800 VERVIERS
INFO@LECHARLEMAGNE.BE



0497/33 63 33
087/31.10.01

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR

ORTMANS

Spécialiste du barbecue

JALHAY

Route de la Fagne 51
4845 Jalhay
087/64.70.38

DISON

Rue Léopold 115
4820 Dison
087/33.30.72

alainortmans726@gmail.com

Gsm : 0473/81 57 25

www.boucherieortmans.be



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers

bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H

Stéphane
ROBERT

CHASSIS - PORTES
VOILETS - VERANDAS
PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
Service personnalisé
Travail soigné

+20 ANS
D'EXPERIENCE



Agrée
toutes primes
Région
Wallonne



PREMIER QUALITE SERVICE

Appelez-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robert.be

stephane@chassis-robert.be

Rue Slar - Z.I.
4801 STEMBERT
Verviers

Tél **087 53 13 73**



Place du Martyr 38
4800 VERVIERS



087/70 70 32



ART/MODA
by Arlette K

Place du Parc 23, 4960 Malmedy

Tél. 080/330.119

www.coiffure-kohnen.be

fermé le lundi

AM
Beauty

-ESTHÉTIQUE
-ESTHÉTIQUE SOCIALE
-PÉDICURE MÉDICALE

AMBRE MASSON

Place du parc 23
4960 MALMEDY
0470/88 49 40

f
@AM_BEAUTY




L'ENDROIT
• APERO • BISTRO • RESTO •

Place Albert 1er n° 42
4960 Malmedy

080 400 596



hello@endroit-malmedy.be

AGENCE DE VOYAGES



Sarah MARVILLE
Maureen DUPAS

Horaires d'ouverture :

* lundi sur rdv
* mardi 09.30 - 17.00
* mercredi 09.30 - 12.30 (+ après-midi sur rdv)
* jeudi 09.30 - 17.00
* vendredi 09.30 - 17.00

Tél : +32 80 77 18 45 ou 46

Email : helios.malmedy@gigatour.be

rue de la Tannerie 14
B - 4960 Malmedy

Bienvenue chez LarryArt

Bienvenue chez LarryArt, le spécialiste de l'aménagement de véhicules professionnels, des systèmes de sécurisation des charges et des solutions de transport mobiles.

LarryArt vous propose toute la gamme des produits de la marque **Sortimo**

Un aménagement de camionnette Sortimo, c'est bien plus que de simples étagères fixées dans l'espace de chargement d'un utilitaire. Car Sortimo propose des solutions conçues pour procurer un gain de productivité et de rentabilité, mais aussi pour assurer la satisfaction des collaborateurs, des entrepreneurs et, surtout, des clients.

Avec les aménagements de véhicules, vous trouverez ce qui vous convient pour presque toutes les marques de véhicules.

Ces aménagements sont personnalisés pour chaque besoin, les outils et les consommables sont toujours sécurisés et organisés. Certains peuvent être configurés par vous-même. Nos aménagements de véhicule permettent de combiner ordre, structure et sécurité dans les utilitaires. Ce système de rangement intelligent permet d'optimiser les méthodes de travail et de gagner en efficacité. Il contribue ainsi à une nette augmentation de la productivité au quotidien. Grâce à nos aménagements, chaque seconde autrefois perdue à chercher les outils peut être maintenant consacrée aux clients. Cet aménagement de véhicule aide chaque artisan à concilier plus efficacement au quotidien mobilité, professionnalisme, sécurité et rentabilité.



LarryArt, c'est aussi le spécialiste des voitures sans permis Ligier et Microcar dans la région de Verviers et ses environs. Larry Cols a mis à profit ses années d'expérience et de savoir-faire pour créer une entreprise automobile dédiée aux microcars pour tous à partir de 16 ans. LarryArt a pour objectif de fournir des services et des produits de haute qualité dans le domaine des voitures sans permis.

Que vous habitez à Verviers, Spa, Theux, Stavelot, Malmédyl ou dans les environs, LarryArt est prêt à répondre à tous vos besoins en matière de véhicules de mobilité. Leur objectif est de rendre la mobilité accessible à tous, c'est pourquoi ils proposent une large gamme de services pour vous permettre de prendre la route en toute sécurité et confortablement.



À l'atelier Ligier de Verviers, vous pouvez compter sur un entretien professionnel, un service, des réparations et la fourniture de pièces de rechange pour votre Ligier ou Microcar. L'équipe de mécaniciens expérimentés est prête à maintenir votre voiture sans permis en parfait état, afin que vous puissiez toujours rouler en toute sérénité.

En bref, si vous recherchez un partenaire fiable pour tous vos besoins en matière de voitures sans permis ou d'aménagements de véhicules professionnels, LarryArt est l'endroit idéal. Prenez contact dès aujourd'hui ou visitez le showroom de Verviers pour découvrir la gamme de produits et bénéficier d'un excellent service.

LARRY ART



- Pro Partner **SORTIMO** aménagements utilitaires
- Concessionnaire **LIGIER** et **MICROCAR** sans permis
- **Entreposage** tous types de véhicules
- Vente & montage de **PNEUS** toutes marques
- Matériel : **TP - STEVACO - SHERPA**

Rue de Limbourg 45 à VERVIERS ☎ 0475 650 783

Notre Cave !

Un petit creux ?

Une petite douceur ?

Un coin de paradis !

Place du Martyr, 4800 Verviers

☎ 087 88 38 10

f @

Où se trouve l'os iliaque et à quoi sert-il ?



L'os iliaque, qui est aujourd'hui appelé os coxal, est le principal os de la hanche. Il est relié au bas de la colonne vertébrale et fait partie du bassin.

Qu'est-ce que l'os iliaque dans le corps humain ?

L'os iliaque, ou os coxal, est un os pair. Cela veut dire qu'il est composé de deux os, placés de chaque côté du corps au niveau du bassin. Ces deux os iliaques sont plats, asymétriques et irréguliers. Ils ressemblent à une hélice à deux pales. Il s'agit de l'os le plus volumineux parmi les os plats du squelette. Comme le précise l'Académie de Médecine, l'os coxal, ou os iliaque, est formé de trois os : l'ilion, l'ischion et le pubis. Ces trois os sont soudés entre eux pour constituer l'os iliaque.

Où se trouve l'os iliaque ?

L'os iliaque est situé dans la zone du bassin. Il fait partie de la ceinture pelvienne, qui est l'ensemble d'os qui relie la colonne vertébrale aux membres inférieurs. Cette ceinture est la structure solide qui supporte le poids du haut du corps et des viscères quand une personne est debout ou quand elle marche. L'os iliaque est plus particulièrement articulé avec le sacrum, qui est un os issu de la fusion de cinq vertèbres et qui est situé tout en bas de la colonne vertébrale. La partie supérieure de l'os

iliaque est une crête épaisse, appelée la crête iliaque. Cette dernière constitue une zone d'attache pour différents muscles de l'abdomen, comme les obliques, le muscle carré des lombes, le muscle grand dorsal ou encore le muscle transverse de l'abdomen.

À quoi sert l'os iliaque ?

L'os iliaque a plusieurs missions. Il fait partie de la ceinture pelvienne, il permet donc d'avoir une structure stable qui soutient tout le haut du corps. Sa fonction est, entre autres, de répartir le poids du corps sur les deux jambes et d'avoir une posture stable. Par ailleurs, la crête iliaque est assez épaisse, ce qui lui permet de constituer une attache pour plusieurs muscles de l'abdomen, qui sont à l'avant du corps. Ces derniers jouent un rôle essentiel dans la capacité de bouger, en s'accroupissant par exemple. L'os iliaque a également un rôle de maintien et de protection des organes contenus dans l'abdomen et le bassin, comme les organes génitaux ou les viscères digestifs. Enfin, l'os iliaque est relié au sacrum, et par conséquent à la colonne vertébrale, par les articulations sacro-iliaques. Comme l'explique l'Espace Francilien du Rachis sur son site, « les articulations sacro-iliaques ont pour rôle de transférer efficacement les charges entre la colonne vertébrale et les membres inférieurs ». L'os iliaque ainsi que les muscles et les articulations situés dans cette zone sont donc importants dans les capacités d'équilibre et de mouvement d'une personne.

DEBOUNY ANNE

Soins infirmiers 7j/7



Verviers & entités

TOILETTES - PANSEMENTS
SOINS PALLIATIFS

087/85 34 36

0474/30 67 32

Quatre Chemins, 43
4841 HENRY-CHAPELLE

BRASSERIE

La Corderie BAR

Spa Verviers/Malmédyl



Rue Pisseroule 122
4820 Dison

☎ 087 22 22 15



NOUVEAU
Petite Restauration
Du lundi au vendredi

de 12h à 14h



OPTIQUE
Leroy

by Fabian BRUWIER

OPTIQUE - ACOUSTIQUE

Notre offre du mois d'avril
à l'achat d'une monture + verres

15% ou
de réduction

À l'achat d'une
2^e monture, une
2^e paire de
verres (qualité
identique)

OFFERTE

Une **solitaire**
adaptée à
votre vue

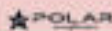
OFFERTE



ALPINE marlone mattew



MaxMara



etnia Q

MONTURETTES



Place Verte 14 • VERVIERS • 087 33 04 39 • info@optiqueleroy.be

À L'ARTOIS

Place de l'Abattoir, 13 à 4800 VERVIERS

Ouvert 7j/7
à partir de 9h
Bières au fût



diffusion des
matches de
football

...



Infidélité : 5 signes qui doivent alerter

Vous soupçonnez votre conjoint d'être infidèle ? Sans tomber dans la jalousie malade, notre experte nous éclaire sur les signes qui doivent

Ses écrans sous contrôle

La personne va prendre grand soin de ne pas laisser ouvert et accessible son ordinateur, son téléphone. Il va davantage rester accroché à ses écrans, et il va veiller à sécuriser leurs accès par des codes. Il pense également à effacer les historiques, et évite de garder ses conversations par SMS, ses échanges Facebook... Vous constatez qu'il ne laisse plus traîner son téléphone sur la table basse du salon, qu'il le garde avec lui même lorsqu'il va aux toilettes. Et ça, il ne le faisait pas avant.

Une sexualité en berne

La fréquence des rapports peut en dire long. Si vos parties de jambes en l'air sont quasi inexistantes depuis quelques temps, qu'il y a une distance physique qui s'est installée entre vous, qu'il refuse vos avances et qu'il ne vient pas non plus vers vous, et cela de manière récurrente et sans aucune raison valable vous pouvez, à juste titre, vous demander ce qu'il se passe.

Une coquetterie soudaine

Depuis quelques temps, il est toujours impeccable, il fait preuve d'une coquetterie qui ne lui ressemble pas vraiment. Vous observez un changement sans précédent et brutal dans son look, sa coiffure.



Il met un point d'honneur à se parfumer avant de partir le matin, alors qu'il n'a jamais été adepte des eaux de toilettes...

Une attitude plus détachée

Il n'est plus autant impliqué dans votre vie de couple ou votre vie de famille. Il semble distrait vis à vis des enfants, détaché même lors des moments de convivialité qu'il partageait avec plaisir précédemment. Plutôt que d'investir son temps avec les enfants, ou avec vous, il est focalisé sur son portable, et cherche à fuir le moment présent.

Des absences répétées

Il rentre plus tard qu'à son habitude, de manière régulière, alors qu'il ne rentrait pas à cette heure-ci avant. Si il n'y a pas de raison particulière comme un changement d'emploi, une période plus dense pour son entreprise, un projet qui lui prend du temps... Vous avez le droit de douter !

GARAGE L.CLOHSE SRL

SPECIALISTE FIAT ET ALFA INDÉPENDANT

MALMEDY - SAINT-VITH

Vente-entretien et réparation véhicules
neufs et occasions - utilitaires
et toutes marques



Route de Bellevaux 8 - 4960 Malmedy
Tél : 080 22 77 06 / Mail : L.clohse.malmedy@skynet.be

Intelligence



- Le petit gars demande à son père: "Papa, quand je suis venu au monde, qui m'a donné mon intelligence ?
- C'est sûrement ta mère répond le père, car moi j'ai encore la mienne.

Tandem

Un Belge vient passer quelques jours chez un ami français. Un après-midi, celui-ci lui propose d'aller faire un tour en tandem sur un parcours vallonné. Quand ils rentrent le soir, le Français dit :

- Ce n'est pas croyable ce que je peux avoir mal aux mollets, aujourd'hui! C'est la première fois que cela m'arrive, et j'ai pourtant l'habitude de ce parcours. Et toi, tu n'as pas trop mal ?
- Aux mollets, non. En revanche j'ai très mal aux doigts, car j'avais tellement peur que j'ai freiné tout le temps!

Ivresse

Un jeune homme sort de boîte, un peu imbibé.

En rentrant au volant de sa voiture, il se fait arrêter par un gendarme.

- Bonsoir monsieur. Contrôle d'alcoolémie. Veuillez souffler dans ce ballon.
- Ecoutez gendarme, je vous donne 10 €, et vous me laissez partir, d'accord ?
- Non, mais pour 30 €, ça ira!

Le gars donne 30 € au gendarme et redémarre. Vingt mètres plus loin, un autre gendarme l'arrête.

- Bonsoir monsieur. Contrôle d'alcoolémie.
- Encore! Ecoutez, je vous donne 30 € et vous me laissez partir, d'accord ?
- D'accord!

Le gars redonne 30 € et repart une nouvelle fois. Vingt mètres plus loin, il se fait encore arrêter.

- Contrôle d'alcoolémie ? Je sais gendarme....

Voici 30 €, et on en parle plus!

- Non, monsieur. C'est 100 €!
- Ah, ben ça alors! Vos collègues se sont contentés de 30 €!
- Oui, mais pour ce prix là, moi en plus, je vous explique comment faire pour sortir du rond-point!





1 Rue des Déportés
4800 Verviers

☎ 087 67 59 98

Pour information uniquement

Commandez via
notre site :
friterielafringale.be

Vos commandes peuvent
être livrées par HUBER EATS



Votre AD DELHAIZE de Stembert vous propose
sa poissonnerie sur glace et vous invite
à découvrir sa nouvelle brasserie «Le p'tit Lion»



STEMBERT



OUVERT du
lundi au
dimanche
de 8h à 19h
& aussi les
jours fériés



Avenue Jean Lambert 10 à 4801 Stembert ☎ 087/22 38 16



Centre culturel de Seraing : 29.04.2026 à 20:00 - Grande salle

“Je chante Céline” by Tiziana

Le spectacle hommage authentique à Céline Dion

«**Je chante Céline**» vous invite à vivre un voyage musical exceptionnel au cœur du répertoire de la légendaire Céline Dion.

Porté par une chanteuse à la voix puissante et sensible, accompagnée de 4 musiciens talentueux, ce spectacle vous plongera dans l'émotion, l'énergie et la grandeur des plus belles chansons de Céline

Ici, pas de sosies, pas de playback :

- seulement une interprétation habillée, respectueuse et profondément personnelle,

- qui fait vibrer chaque note et renaitre chaque histoire.

Pour sublimer l'expérience, entre intensité, passion et frissons.

Réservations: <https://celine.cc.seraing.tickets.eventside.be/>



CASA

Michel Angelo

TRATTORIA






Av. des Puddleurs 38, 4100 Seraing
Réservation obligatoire: 0476 83 85 76

Rosa

Court  re en crédits
indépendante

R-LIVE FINANCYS

Votre projet, ma priorité

☎ 0493 97 73 48

Rue Sous les Vignes, 8+
(Adresse du bureau)
4101 Seraing



✉ rosa@rlivefinancys.be

📷 [@rlivefinancys](https://www.instagram.com/rlivefinancys)



WhatsApp Pro : wa.me/32493977348

L'EXPRESS PUB



Parking aisé •
Belle Terrasse •



Sur le parking de l'INTERMARCHÉ
Av. de la Concorde 59, 4100 Seraing

☎ 04 336 93 15

La Terrasse EST OUVERTE !

Le New Serrey
Rue de Rotheux 46
4100 SÉRAING

Venez profiter du
SOLEIL !

MAINTENANT, AVEC MON
APPAREIL AUDITIF, J'ARRIVE
À ENTENDRE UNE AIGUILLE
TOMBER PAR TERRE !

ET COMBIEN
IL T'A COÛTÉ ?

HIER À 10 HEURES.

Résidence Les Fougères S.A.

MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS



- Tous les services sont assurés
- Située dans un grand parc arboré
- Accompagnement dynamique assuré

- Ambiance Familiale
- Accepte tous les handicaps
- Chambres individuelles et doubles



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60

CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88

Chaussée de Ramet, 204 - FLEMALLE (Ivoz - Ramet)

www.groupe-serena.com

Lilou's Food

R. Cockerill 84/1
4100 Seraing



0471 73 02 46



Ces changements de comportement peuvent être des signes précoces de démence

Dans une nouvelle étude parue dans la revue *Alzheimer's & Dementia*, des chercheurs ont identifié des changements comportementaux pouvant être des signes précoces de démence.

Certains changements de comportement pourraient être des signes précoces de démence, selon une nouvelle étude.

Oublier des événements récents, perdre des objets, être désorienté... Ces signes peuvent être évocateurs d'une démence. Dans une nouvelle étude menée par des chercheurs du Karolinska Institutet (Suède) et de l'université de Pérouse (Italie), les auteurs soulignent que "les symptômes neuropsychiatriques sont fréquents dans la démence". Ils notent cependant que "leurs caractéristiques aux stades précliniques restent mal connues".

Dans ces travaux, parus dans la revue *Alzheimer's & Dementia*, les chercheurs se sont donc intéressés à ces symptômes neuropsychiatriques, qui peuvent se manifester par des changements de comportement. Ils ont identifié des changements comportementaux pouvant être des signes précoces de démence. 42% des participants sans démence présentaient déjà ces symptômes

Cette étude a suivi plus de 1.200 personnes âgées de 65 ans et plus qui s'étaient rendues dans une clinique de la mémoire à Pérouse, en Italie. Tous ont passé de nombreux tests et examens. Les participants ont notamment répondu à des questions concernant leurs antécédents médicaux ou les traitements qu'ils prenaient, et se sont soumis à une évaluation neuropsychologique complète. Des échantillons de sang leur ont aussi été prélevés afin d'analyser leur fonction thyroïdienne ou encore leur glycémie. Leurs symptômes neuropsychiatriques ont également été évalués à l'aide d'un outil d'entretien standardisé.

Les chercheurs ont identifié quatre profils distincts de symptômes neuropsychiatriques :

- un profil avec aucun ou très peu de symptômes ;
- un profil combinant dépression, apathie et anxiété ;
- un profil associant dépression et l'anxiété ;
- un combinant délire, agitation et irritabilité.

Ces profils ont été identifiés chez les personnes atteintes de démence, mais pas seulement. 42 % des participants qui ne souffraient pas de démence présentaient déjà ces symptômes. "Les symptômes neuropsychiatriques, qui



constituent une dimension importante de la santé cérébrale, peuvent apparaître précocement et ne sont pas seulement liés à une démence avérée", explique ainsi Anna Marseglia, co-auteure de l'étude.

L'apparition précoce de ces symptômes peut "prédire la progression cognitive vers une démence avérée"

Ce n'est pas le seul constat dressé par les chercheurs dans le cadre de ces travaux. Ils ont aussi observé qu'un taux élevé de cholestérol LDL (aussi appelé "mauvais cholestérol"), un taux faible de HDL (ou "bon cholestérol"), un mauvais contrôle de la glycémie ou encore des troubles thyroïdiens étaient associés différemment à chaque profil de symptômes neuropsychiatriques.

Cela suggère ainsi "que certains groupes de symptômes coexistent avec des problèmes de santé traitables, ce qui met en évidence les possibilités de stratégies préventives et d'un soutien précoce", ajoute la chercheuse. Autant d'éléments qui donnent "des indices précieux sur les personnes qui présentent un risque plus élevé de développer une démence".



Plaisirs Meubles.be
SERAING

La Meilleure qualité au prix le plus bas



LIVRAISON GRATUITE DANS TOUTE LA BELGIQUE*
Pl. du Pairay 2 à Seraing ☎04 265 78 34



LE BEAU VIVIER



LBV



Allée du Beau Vivier 130
4102 Seraing

☎04 370 12 21

Ventre plat : ces deux aliments particulièrement efficaces pour (enfin) perdre sa graisse abdominale

S'il n'existe pas de secret pour réduire la graisse abdominale (en dehors d'un mode de vie sain, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière), manger deux aliments en particulier pourrait aider à avoir un ventre plat, selon des experts américains. Voici lesquels.

Les protéines seraient-elles la solution pour avoir un ventre plat ? De nombreuses études ont déjà montré que les personnes qui consommaient plus de protéines avaient tendance à avoir moins de graisse abdominale que des personnes ne consommant que peu de protéines. Et selon des experts interrogés en mars 2023 par le média américain SheFinds, manger quotidiennement deux aliments bien précis et riches en protéines permettrait de réduire la masse graisseuse abdominale et serait l'un des meilleurs moyens d'atteindre votre objectif de perte de poids. Dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré, bien évidemment.

Les protéines sont en effet "essentiels à l'organisme", rappelle l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (Anses). Ces macronutriments "jouent un rôle structural (au niveau musculaire ou encore cutané) mais sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse

immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine), ou encore la digestion (enzymes digestives)" continue l'agence.

Quels sont ces deux aliments riches en protéines qui aideraient à avoir un ventre plat ?

Les haricots noirs

Selon ces experts américains, les haricots noirs seraient des alliés minceur. Ils "contiennent une tonne de nutriments dans n'importe quel repas, ce qui est utile lorsque vous essayez d'obtenir des protéines adéquates dans le cadre d'un régime à base de plantes et de réduire votre budget d'épicerie" précise à SheFinds la diététicienne Trista Best. Moins connu que le haricot vert ou rouge, le haricot noir serait particulièrement riche en protéines tout en apportant peu de calories.

Mais ses bienfaits ne s'arrêteraient pas là. En effet, cette légumineuse serait riche en fibres, ce qui permettrait d'éliminer les toxines. De plus, cela pourrait vous aider à rester rassasié après un repas, de limiter les grignotages et donc de favoriser la perte de poids.

Le saumon

Les spécialistes recommandent également de consommer du poisson chaque semaine, ce dernier étant une source d'apport non négligeable en protéines et en bonnes graisses. Plus spécifiquement, le saumon a les faveurs des spécialistes. Il est riche en acides gras oméga-3 et en vitamine D. Selon Heather Hanks, nutritionniste à la Medical Solutions Barcelona, une clinique médicale barcelonaise, cité par le média SheFinds, manger du saumon permettrait de "réduire l'inflammation, réguler la santé immunitaire et favoriser la digestion", ce qui pourrait aider à la perte de poids.



Café des Sports

**Organisez
vos événements
gourmands !**

Banquets, Mariage,
anniversaire,
team building
ou festival
...

Chez Sandrine



☎ 085/51 31 71 - 0475/ 24 19 35

Rue de la Tourette 8 à 4550 Villers le Temple



Centre Vétérinaire des 4 Bras

12 rue de Dinant 4550 Nandrin

☎ 085/51 36 80

Consultations sur RDV:

Du lundi au vendredi
de 9h à 13h & 14h à 19h
samedi : de 9h à 11h



www.centreveterinairedes4bras.be

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO

MATERIEL ELECTRIQUE

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

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN

Tél. : 085 51 11 79

www.dechampssetfils.be



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

LA CAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



GINETTE, VOULEZ VOUS
PRENDRE MARC POUR ÉPOUX
SI OUI, PUSSEZ SUR
LA TOUCHE "CONTROL"



châssis - bois - pvc - alu

MTU ENUISERIE
UIGI



CHÂSSIS BOIS - PVC - ALU

Escaliers
Portes et aménagements intérieurs

0475 318960

Rue des Roses 1 - B-4550 Nandrin

La Rose Opaline

Fleurs et plantes, notre passion...



Fleurs coupées
compositions florales
Réalisations toutes circonstances
plantes d'intérieur
plantes d'ornement extérieur
Articles de décoration,...

La Rose Opaline
 rue de Dinant 2 - 4550 Nandrin
 ☎ 0492/87.05.56



La Petite Boutique de Nandrin

- Créations locales uniques
- Prêt-à-porter
- Bijoux - Accessoires
- Espace de déstockage



Rue du Presbytère 3 - 4550 Nandrin
 ☎ 0494 94 34 88

CREATOPIA



Bijouterie fantaisie
 Artisanat · Loisirs · Loisirs créatifs



Rte du Condroz 127/3, 4550 Nandrin
 ☎ 085 71 38 03



Une entreprise réalise vos rêves... et c'est près de chez vous!



Plus qu'un travail ; une passion !

Deux professionnels Alexandre et Philippe au service de vos extérieurs... Deux passions différentes pour un père et son fils ! Philippe et Alexandre sont tous les deux passionnés par leur travail. Alexandre s'occupe de la partie "espaces verts" il s'occupe de la prise en charge d'une étude d'aménagement ou réaménagement de vos espaces extérieurs partout en Province de Liège : Création de votre jardin / Aménagement des espaces verts / Plantations et semis de pelouses / Entretien de votre jardin / Abattage / élagage d'arbres et arbustes.

Quant à Philippe, il se tient à votre écoute pour le choix des "plaisirs aquatiques". Etude et maîtrise des techniques de construction traditionnelles (Stepok), ce département n'a plus de secret pour lui.

Philippe s'occupe de la construction de votre piscine en Province de Liège. Création de piscines traditionnelles en béton.

Finitions (Membrane armée, Carrelage, Skimmer ou débordement) / Filtrations, stérilisation 0% chlore de vos espaces d'eau / Accessoires (Abris, Volets, Gestion à distance, ...) / Placement piscines.

Alphex à Crisnée se déplace partout en Province de Liège.

Les beaux jours seront très vite de retour !

Si vous désirez une piscine dans votre jardin pour cet été, c'est maintenant que cela se prépare !

Vous avez pris votre décision ? Alors, envisagez votre projet de construction de piscine maintenant. C'est souvent lorsque la température remonte et que le soleil commence à pointer le bout de son nez que naissent les envies de nager mais une piscine ne se construit pas du jour au lendemain. Un délai est nécessaire entre la mise en place du projet de votre projet et le résultat final. Il faut donc anticiper et prévoir déjà maintenant la

construction de votre piscine pour être dans les premiers à en profiter dès l'arrivée des premiers rayons de soleil. C'est pourquoi, Alphex votre constructeur en piscines pour la Province de Liège vous propose de vous rencontrer dès maintenant afin de discuter avec vous de votre projet.

La piscine enterrée, ses avantages et ses inconvénients.

Le placement d'une piscine s'adapte en général à tous les terrains. Elle contribue aussi à l'embellissement de votre maison.

Une piscine enterrée est souvent réalisée en béton, qui est le matériau le plus solide. Une fois, construite, elle ne peut plus être déplacée, puisque le sol aura été creusé pour y accueillir le bassin. C'est pourquoi, il est vraiment utile de se pencher sur l'emplacement de celle-ci.

On peut créer des formes : rectangulaires, carrées, couloirs de nage, ... Pour une piscine enterrée en béton, il faudra mettre un revêtement étanche et homogène : carrelage, peinture, enduit, ...

La piscine enterrée devra être pourvue d'un système de filtration d'eau pour garder celle-ci propre. Le revêtement et la couleur devront être aussi une source de réflexion.

En effet, le choix de la couleur de votre bassin d'eau déterminera « la couleur de l'eau » de votre piscine.

Les inconvénients d'une piscine enterrée, c'est qu'elle est plus coûteuse mais vous la garderez longtemps.

Elle prend plus de temps à être installée (enlèvement des terres pour installer la piscine, maçonnerie, placement du revêtement, placement du système de filtrage d'eau, ...) Si vous avez des doutes concernant votre projet, Alphex se fera un plaisir de répondre à vos questions pour vos constructions de piscines enterrées.

alphex[®]

Outdoors relooking
Création Piscines & Jardins

- Piscines ■ Sauna ■ Jacuzzi ■ Carrelage ■ Aménagement extérieur
- Création d'espaces verts ■ Elagage et abattage ■ Terrassements



Rue Burette 25
4367 Crisnée

☎ 0498.12.08.40

Email : info @ alphex.be



Mobilier
extérieur

STAY





PIZZERIA
RESTAURANT
TRAITEUR

Grand'Route 63/6 • 4367 Crisnée

Tél: 04/370 00 81

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



Plats à emporter, voir 

la principale cause de rupture du couple

La vie de couple n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Que l'on ait 18 ans ou 55 ans, que l'on soit hétérosexuel ou homosexuel, que l'on vive en ville ou à la campagne... le quotidien à deux est pavé d'épreuves qu'il faut surmonter ensemble pour éviter une douloureuse rupture.

Justement : une récente enquête, réalisée par le cabinet Koréis pour la plate-forme Coopleo.care auprès de 1056 Français (de 18 ans à plus de 60 ans, 83 % étant dans une relation hétérosexuelle), s'est intéressée aux principales difficultés rencontrées par les couples de différentes générations.

14 % des hommes interrogés ont déjà été infidèles

Première information intéressante : "les problèmes de communication ou de confiance dominent chez les personnes interrogées ayant entre 18 et 60 ans (21 % chez les 18-29 ans et 45-60 ans, 31 % chez les 30-44 ans)."

Pas facile de "mettre les choses à plat" en cas de désaccord, de s'exprimer clairement et calmement en cas de dispute, ou encore de faire respecter ses besoins et ses limites lorsque la communication n'est pas fluide entre les deux partenaires ! Quant à la confiance, elle peut parfois



être maltraitée au sein du couple : 14 % des hommes interrogés (tous âges confondus) reconnaissent ainsi avoir déjà été infidèles... contre seulement 7 % des femmes. La répartition des tâches domestiques, une cause de rupture

Deuxième problème majeur qui peut conduire à la rupture : la répartition des tâches domestiques. Ainsi, 19 % des répondants âgés de 18 à 29 ans, 29 % des 30-44 ans, et 15 % des plus de 60 ans s'en plaignent ! Sans surprise, "l'enquête révèle que les problèmes de répartition de la charge mentale et des tâches domestiques sont davantage ressentis par les femmes que par les hommes".

- Chez Viny -

Friterie - Restaurant



Horaires :

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

Adresse : Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

019 65 54 21

Plats à emporter, voir



LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79
4360 OREYE

LIVRAISON
DE MAZOUT,
HUILES,
PELLETS



PALLEN
ALMAZOUT

019 67 71 07

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



Ville de
Waremmme

COMMUNE DE WAREMME
rue Joseph Wauters, 2
4300 Waremmme

019 67 99 00
info@waremmme.be

Plus d'infos rendez-vous sur :
<https://www.waremme.be/>





**PIZZERIA
TRATTORIA**



Waremmme



Plats à emporter, voir 

rue Saint-Eloi 211 à Waremmme

019 33 12 31

www.latrattoriawaremme.be

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

Fermé lundi, mardi et samedi midi



INSTITUT DE BEAUTÉ
Dominique Lange



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



Rue du Balair 13
4300 Waremmme
019/33 07 04
Institutdominiquelange@gmail.com
www.institutdebeaute-waremme.be

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

A quel âge faut-il emmener son enfant chez l'orthodontiste ?



"À partir de 6 ans, on peut déjà constater si un décalage existe au niveau des mâchoires (dans le sens transversal ou antéro-postérieur)", explique le Dr David Couchat, spécialiste en orthodontie, attaché d'enseignement à l'hôpital Bretonneau (Paris) et porte-parole de la Fédération Française d'Orthodontie (FFO).

Consulter un orthodontiste de façon précoce, dès le 6 ans de l'enfant, permet donc de détecter et corriger

certains problèmes dentaires. Les spécialistes en orthodontie livrent leurs conseils.

"Plus l'enfant est jeune, plus sa mâchoire est malléable"

"Avant l'apparition des deuxième molaires, autour de 12 ans, il peut se passer beaucoup de choses qui nécessitent d'être corrigées", explique le Dr David Couchat. "En tant qu'orthodontiste, on doit s'assurer que ce carrefour stratégique, par lequel on déglutit, on respire, on mange, on parle... fonctionne correctement", poursuit-il. Un enfant traité tôt peut ainsi "bénéficier de ce qu'on appelle un traitement 'interceptif' qui peut éviter des problèmes de respiration (apnée du sommeil) ou des troubles de la déglutition".

Le spécialiste en orthodontie précise que "plus l'enfant est jeune, plus sa mâchoire est malléable : l'os est en train de grandir, les sutures ne sont pas toutes fermées. On peut obtenir des corrections très intéressantes, sans intervention chirurgicale. Les traitements sont souvent plus légers que chez les adolescents. Cela peut être des bagues sur quelques dents seulement (souvent les incisives) ou des appareils amovibles, sur une durée souvent courte, entre 12 et 18 mois. En général, les jeunes enfants ont une bonne adhésion au traitement".

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 98

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

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

TAVERNE L'ARNICA

94/1 Chaussée Verte - 4367 Chrisnée

☎ **04 266 49 97**

BRASSERIE OUVERTE TOUS LES JOURS
de 10h30 à 01h00

RESTAURATION À LA CARTE
sauf mercredi et samedi midi



Table Bouddha

Restaurant chinois avec cuisine ouverte



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

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

☎ **019 33 05 03**

Réservation : BARESTHO

Plats à emporter
voir site internet

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

Rue Saint-Eloi, 36B

4300 Wareme

www.tablebouddha.be

Marre du démarchage téléphonique ? La solution se trouve peut-être déjà sur votre téléphone



Les démarchages téléphoniques sont toujours plus nombreux. Depuis quelques années, ces appels intempestifs peuvent importuner certaines personnes jusqu'à plusieurs fois par jour. De quoi largement les agacer. S'il est évidemment possible de bloquer le numéro qui a appelé, les entreprises qui tentent de vendre des formations, des panneaux photovoltaïques... ou qui sont des arnaques, utilisent alors d'autres numéros de téléphone. Et les démarchages se poursuivent. Des applications comme Bloctel existent : elles promettent de filtrer les appels non sollicités. Mais là encore, il est possible de contourner leur action de filtrage.

Et si la solution venait plutôt de votre smartphone ? Anicet Mbida a expliqué dans l'émission Bonjour !, la matinale de TF1, ce lundi 16 février 2026, comment activer ces options qui vous permettront de ne plus

recevoir d'appels intempestifs. En effet, il existe un réglage qui permet de filtrer ces appels de contacts non enregistrés dans les récents smartphones. "L'assistant téléphonique va pouvoir jouer les secrétaires", a expliqué le chroniqueur. Comment ? Si vous n'avez pas enregistré le numéro dans vos contacts, le téléphone ne va pas sonner tout de suite puisque la personne qui appelle devra divulguer le motif de son appel avant que vous en soyez informé. Il ne vous restera plus qu'à consulter ce motif et à décider si oui ou non vous souhaitez répondre.

Si vous possédez un iPhone, la démarche est simple, mais attention, "il faut absolument faire la dernière mise à jour, qui s'appelle iOS 26", a noté Anicet Mbida. Une fois qu'elle est faite, il ne vous restera plus qu'à vous rendre dans "Réglages", puis dans "Téléphone. Enfin", vous n'aurez plus qu'à activer "Demander le motif de l'appel" tout en bas. Pour Android, la manipulation est assez similaire puisque vous devez vous rendre dans les réglages du Téléphone. "Vous avez une option qui s'appelle 'Appel text'. C'est tout en haut, vous appuyez dessus", a révélé le chroniqueur, et comme pour Apple, vous ne serez plus embêté par ces démarchages téléphoniques intempestifs. De quoi passer des journées plus tranquilles...

SUDOKU

Solution p 96



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.

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

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

REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

REMORQUES

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

FERRONNERIES DU BATIMENT

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10



Africa Délices

SHOPPING BATA



- Alimentation - Tissus
- Cosmétiques - Décoration

10, Avenue de Batta à 4500 Huy

☎ 0483/12 99 11



MOBILE O TOP

0494/89 26 37

23, Rue de Guesnes

4571, Sene-Les-Éparges

www.mobile-otop.be

info@mobile-otop.be

081/58 92 10

081/58 92 10

Convertisseur, en partenariat
et en collaboration avec :



24h/24
7J/7



34
ans

Patrons sur chantier

Raboz & FILS

Terrassements

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



Rue d'Anthelst 9 • 4530 VILLERS-LE-BOUILLET

0477 488 710 • 0472 558 138 • 085 212 562

praboz@skynet.be



Literie Naturelle & Traditionnelle

1A Ch. de Wavre 4520 Wanze

085/84.44.89 - info@nuitsvertes.be

Votre Conseiller en Literie

Boxsprings - Matelas
Sommiers - Cadre de lit
Linge de lit

Livraison partout en Belgique



Plus d'informations?
Scannez-moi 😊



Spécialiste depuis 1998

greensleep

Pourquoi bien dormir est-il indispensable pour garder la ligne ? L'éclairage d'un expert

Pourquoi faut-il bien dormir pour garder la ligne ? Parce que notre métabolisme vit selon un rythme régulier. Il se réveille, s'active, exécute ses tâches, se couche, s'étend à heures quasi fixes. Si nous le perturbons, il perd la tête et nous, le contrôle de la balance. Le sommeil est souvent perçu comme un simple moment de repos, pourtant ses impacts sur la santé métabolique sont profonds. Dormir correctement permet à notre organisme de réguler ses hormones, de mieux gérer la faim, le stockage des graisses, et d'éviter les prises de poids insidieuses. À l'inverse, un manque de sommeil provoque des déséquilibres hormonaux, perturbe l'insuline, affaiblit notre métabolisme nocturne et augmente notre appétit. Voici pourquoi un bon sommeil est indispensable pour garder la ligne.

Bien dormir pour booster notre satiété

Pendant que nous dormons, nous sécrétons une hormone, la leptine, qui participe au contrôle de la satiété. Comme toute hormone, elle tient le rôle de messager. Elle informe le cerveau de la quantité d'énergie stockée, et met en route le métabolisme. Après un confit de canard par exemple, elle signalera que la quantité de gras nécessaire est atteinte, et rapidement nous n'aurons plus faim.

Une troisième hormone peut voir son rôle perturbé par de mauvaises nuits. Il s'agit de l'insuline, essentielle pour métaboliser le sucre. Fabriquée par le pancréas, elle permet à nos cellules de capter le glucose présent dans le sang. "L'insuline agit comme une 'clé' : elle ouvre la porte des cellules qui utilisent le sucre comme source d'énergie", explique l'expert. Le mécanisme

est bien huilé quand nous dormons, mais se dérègle lui aussi en cas de privation de sommeil. La clé étant moins efficace, les cellules absorbent moins de glucose.

Quand mal dormir fait grossir

Quand nous ne dormons pas, nos hormones déclenchent des fringales et l'on risque de passer la nuit dans la cuisine.

Le programme du sommeil, c'est de récupérer. Pour cela, il puise dans les réserves de nutriments ingurgités dans la journée. La peau, le cerveau, les muscles, les défenses immunitaires... se ragaillardissent de toute cette énergie. C'est le métabolisme du repos. Alors quid du pot de crème glacée avalé à 3 h du matin ? L'énergie est immédiatement stockée et transformée en graisse. "Cette baisse du métabolisme nocturne pourrait se traduire par un gain annuel de plus de 5 kilos sans modification du régime alimentaire et de l'activité physique".

Nos conseils pour mieux dormir

Bouger quotidiennement. Monter un escalier, marcher 1 h, danser... l'exercice aide à l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Manger léger le soir. Si vous mangez trop ou trop gras, l'organisme va devoir digérer tous les lipides, protéines et calories ingérés une bonne partie de la nuit.

Avoir des horaires réguliers. Se coucher et se lever à heures fixes règle notre horloge interne et par extension, la qualité du sommeil.

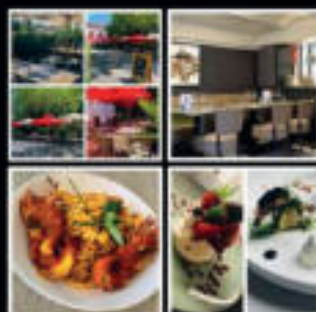
Éviter les excitants après 16 h. La caféine fragmente le sommeil et le rend plus léger ; l'alcool favorise l'endormissement mais nous excite 4 h plus tard, et le tabac augmente les réveils nocturnes.

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



TIHANGE

Bouquerie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir



Quincaillerie, outillage, ménage,
serrurerie, coutellerie:
Conrardy's à votre service !

Ch. de Wavre 1
4520 Wanze

085 21 13 99
info@conrardys.be

LES BULLES DE DEXTER



Rue Elmer, 20
4577 Strée (Modave)
lesbullesdedexter@outlook.com
☎ 0470/51.44.19

Retrouvez nous sur



Les Bulles de Dexter





Le loyer d'un logement social sera désormais lié à son PEB en Wallonie



Le Parlement wallon a approuvé mercredi un projet de décret autorisant le gouvernement à augmenter le loyer des logements sociaux en fonction de leur performance énergétique.

Deux tiers des locataires de logements sociaux wallons paient un loyer plafonné à 20% de leurs revenus, quel que soit le PEB de leur habitation. Dans ce contexte, l'introduction d'un loyer dit "chaud" doit rendre la situation plus équitable entre les locataires, selon le gouvernement. Les revenus locatifs supplémentaires générés seront investis dans la rénovation du parc de logements publics.

Seul le PEB G est épargné

Concrètement, le plafond du loyer passera de 20 à 26% des revenus du locataire pour les logements avec un PEB A, à 25% pour les PEB B, à 24% pour les PEB C, 23% pour les PEB D, 22% pour les PEB E et 21% pour les PEB F. Seul le loyer des logements évalués au PEB le plus bas - le G - restera limité à 20% des revenus de leurs occupants.

Le PTB s'oppose à la mesure

Le texte a été approuvé mercredi par la majorité MR-Engagés. Le PS et Ecolo se sont abstenus. Le PTB a voté contre. L'opposition a notamment dénoncé le fait que les loyers des logements peu performants (PEB E et F) soient augmentés, alors que leurs occupants continueront à vivre dans des habitats aux performances médiocres inchangées. La réforme sera d'application au 1^{er} janvier prochain.

Indexation non prise en compte

La majorité MR-Engagés a par ailleurs rejeté mercredi, au cours de cette même séance plénière du parlement, deux propositions d'Ecolo et du PS visant à conditionner l'indexation des loyers des logements privés à leur performance énergétique.

Doggy dog

Toiletteuse



Huy



Toiletteuse à domicile
Rue de la collégiale 7, 4500 Huy
Toutes tailles et races de chiens

☎ **0492 93 38 35**



RETROUVEZ-NOUS...



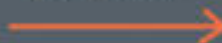
7j/7

SUR PLACE
& À EMPORTER

AV. DE L'INDUSTRIE 26B
4500 HUY

085/21 85 40
LEROY JEAN-PHILIPPE

NOTRE MENU
EN LIGNE



New
Chlorophyl

Gérard Veronique

FLEURISTE

☎ 085 23 54 74

info@chlorophyl.be

Rue Sous-le-Château 10
4500 Huy





**NOUVELLE CENTRALE À BÉTON
& CENTRE DE DÉVERSAGE DE
DÉCHETS DE CONSTRUCTION**

**SRL & Fils
MÖES-ROBERT**

**Rue du Parc Industriel allée 2 n°1a
4540 Amay Z.I.**

Möes Antoine
Responsable
0499/22 10 63

Grenier Elodie
Administration
085/82 89 17

info@moesrobertbeton.be

www.moesrobertbeton.be **f** **@**

Le rythme du réchauffement climatique a presque doublé en dix ans



Le rythme du réchauffement climatique provoqué par l'activité humaine a presque doublé au cours de la dernière décennie, selon une nouvelle étude relayée vendredi par le quotidien britannique The Guardian. Si cette tendance se maintient, le seuil de 1,5 degré fixé par l'accord de Paris sera franchi avant 2030.

Alors que la température mondiale augmentait de manière constante de moins de 0,2 degré Celsius par décennie entre 1970 et 2015, ce rythme s'est accéléré pour atteindre environ 0,35 degré au cours des dix dernières années. Il s'agit de la vitesse d'augmentation la plus élevée enregistrée depuis le début des mesures systématiques en 1880. Les chercheurs, issus notamment de l'Institut de recherche de Potsdam sur les effets du changement climatique, ont analysé cinq grands ensembles de données en filtrant les variabilités naturelles. Même en écartant l'influence des cycles solaires, des éruptions volcaniques ou du phénomène El Niño, une accélération nette du réchauffement apparaît à partir de 2013 ou 2014.

La planète affiche désormais une température supérieure d'environ 1,4 degré Celsius par rapport à l'ère préindustrielle. Selon l'étude, cette hausse pourrait avoir été paradoxalement renforcée par la réduction des émissions de soufre liée aux nouvelles normes sur les carburants maritimes, ces particules ayant auparavant un effet refroidissant sur l'atmosphère.

Une accélération temporaire?

Bien que ces chiffres restent dans les fourchettes des modèles climatiques, la marge de manœuvre pour limiter le réchauffement à 2 degrés se réduit rapidement. Les scientifiques n'excluent toutefois pas que cette accélération soit en partie temporaire.

Les experts redoutent néanmoins les risques liés à un réchauffement compris entre 1,5 et 2 degrés, susceptible de déclencher des "points de bascule" climatiques. Les effets sont déjà perceptibles à travers l'intensification des vagues de chaleur et des tempêtes. L'Organisation météorologique mondiale (OMM) a récemment confirmé que les trois dernières années ont été les plus chaudes jamais mesurées, alors que les puits de carbone naturels, comme les océans et les forêts, montrent des signes de saturation.

La vitesse du réchauffement futur dépendra désormais de la rapidité avec laquelle les émissions mondiales issues des énergies fossiles seront réduites à zéro.



BNCHAUFFAGE

Amey/Hannut

CHAUFFAGE 🔥 SANITAIRE
🔥 VENTILATION 🔥
ENERGIES RENOUVELABLES



Benoit Nihard

Rue de Namur, 44
4280 Hannut

0497/900 138

www.bnchauffage.be

RIONS

GOLF !



Michel a 90 ans. Il a joué au golf à tous les jours depuis sa retraite il y a 25 ans.

Un jour, il rentre chez lui complètement découragé :

- C'est fini, dit-il à sa femme. J'abandonne le golf. Ma vue est devenue trop mauvaise... après que j'ai frappé la balle, je ne peux pas voir où elle va.

Pour le rassurer sa femme lui dit :

- Pourquoi n'amènes-tu pas mon frère avec toi au golf et essaie une dernière fois.
- Ton frère a 103 ans ! répond Michel. Il ne peut pas m'aider.
- Il a peut-être 103 ans, dit sa femme, mais il a une vision parfaite !

Alors, le lendemain, Michel se rend au terrain de golf avec son beau-frère. Il place sa balle sur le tee, s'élance, frappe, puis cherche la balle au loin. Il se tourne vers son beau-frère :

- As-tu vu où est allée ma balle ?
- Bien sûr que je l'ai vue. Ma vision est parfaite.
- Excellent ! Où est-elle ?
- M'en rappelle plus.....



Le Café de la Gare

Amay/St-Georges



en semaine de 10h à ...
samedi de 8h à ...
dimanche de 10h à 22h

Place Gustave Rome 7 à Amay

☎ 0472/97 68 46

Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

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

Rue de la Cloche 1
4540 Amay

085 31 59 87



Chauffage & sanitaire
TRAMONTE
& fils



Techniciens agréés
Rue du Docteur Renard 2A - 640 Amay

Entretien & dépannage
Chaudière mazout & gaz
Sanitaire
SDB

Tél/Fax: 085/31.45.30
GSM: 0479.75.92.53

etramontechauffage@gmail.com

info@tramontechauffage.be

 Chauffage Tramonte & Fils sprl



Qui n'a jamais menti (un peu) pour séduire quelqu'un, ou se sortir d'une situation embarrassante ? En séduction, les petits mensonges, sur les sites de rencontres ou applications de rencontres, sont courants, et contribueraient même dans certains cas à faire craquer l'autre !

Mensonges en amour : les célibataires n'assument pas de mentir pour séduire...

Mais alors quels sont les mensonges amoureux les plus fréquents chez les célibataires ?

Age, goûts musicaux, nombre de conquêtes et relations amoureuses passées, profession...

L'appli de rencontres Happn révèle dans une récente enquête les petits arrangements avec la vérité que l'on fait le plus souvent. Si 75% des célibataires interrogés par la plateforme assurent n'avoir jamais eu recours au mensonge pour séduire quelqu'un, 1 sondé sur 4 reconnaît tout de même avoir déjà modifié quelque peu la réalité pour plaire ou attirer l'attention de leur crush...

Sur quoi les célibataires mentent-ils le plus pour draguer ?

On l'aura compris, s'ils ne l'assument pas vraiment, bon nombre de célibataires ont recours aux petits mensonges pour draguer...

Sites de rencontres : le top des petits mensonges les plus courants

Mentir pour séduire ou pour décliner gentiment une proposition de premier rendez-vous amoureux...

En tête des mensonges les plus fréquents en séduction, on retrouve les habitudes personnelles, qui sont parfois légèrement arrangées ou cachées. Les célibataires ne vont par exemple pas révéler à leur futur partenaire qu'ils se lèvent tous les samedis à 15 heures, ou encore qu'ils passent leurs soirées à dévorer des séries en mangeant du chocolat ! L'âge est également sur le podium des mensonges les plus courants en matière de drague : 17% des sondés ont déjà menti sur leur âge, et ont volontairement perdu quelques années sur un site ou une appli de rencontres !

Enfin, la profession est également un sujet sur lequel les célibataires ne sont pas toujours très honnêtes. Pour trouver l'amour, 12% d'entre eux préfèrent modifier un peu la réalité ou rester vague sur leur vie professionnelle...

La limite pour les célibataires qui ont recours à ces petits mensonges ? Que ces arrangements avec la vérité n'aient pas d'impact sur une future relation amoureuse avec la personne. La plupart de ces petits mensonges ne prêtent pas à conséquence. Et il est finalement humain de vouloir apparaître sous son meilleur jour en se retirant quelques années ou en choisissant une photo de profil particulièrement flatteuse. En amour comme ailleurs, il n'est pas nécessaire de TOUT se dire.

Friterie *Chez Pierrot*



Rue saule gaillard 2b
(Terrain de foot Jehay)
4540 Jehay

Mardi au jeudi
11h à 14h & 17h à 21h
Vendredi, samedi & dimanche
11h à 21h

☎ 0479 05 28 85
friterie.pierrot@gmail.com

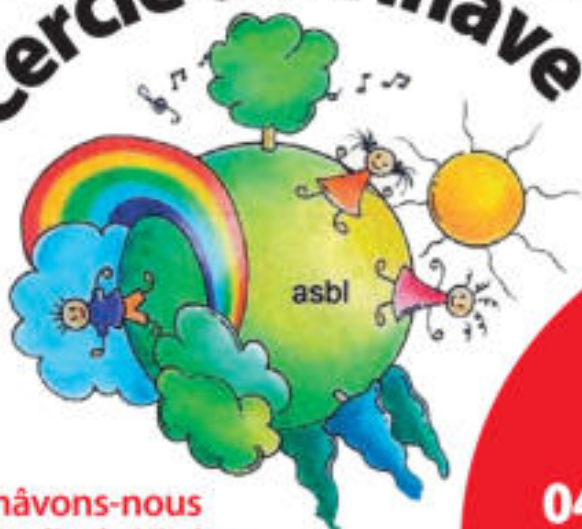


Le Cercle du Vinâve



Un espace pour
vos festivités

Des locaux à
louer à l'année



- Revinâvons-nous
- Les jeudis du Vinâve
- Le Cabaret annuel...

Rue Vinâve 5
4540 Ampsin

0498/30 22 56
0496/12 50 67

Comment savoir si vous lui plaisez vraiment



Un jour, vous rencontrez une personne, cette personne vous plait 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 plait 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 couvrez 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 !









Chaussée Verte, 21/A
4470 - Saint-Georges-sur-Meuse



☎ 04/290 09 73
evercar.be
✉ info@evercar.be




STORIA
Di Miceli

Chaussée verte 55 à 4470 Saint-George-sur-Meuse

midi:
Du mardi au vendredi
De 12h00 à 14h00



soir:
Du mardi au samedi
De 19h15 à 20h30

0476 84 69 40

Mon partenaire n'arrive pas à oublier son ex

Comment réagir ?



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

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

Accepter que la séparation se construit

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

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

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

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

L'inciter à se poser les bonnes questions

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

Intermarché

SAINT GEORGES

LES MARQUES
INTER
MOINS
CHÈRES



☎ **04 259 42 13**

Rue Albert 1er, 20 à Saint Georges



Carrosserie toutes marques - toutes assurances
Location de véhicules

Chaussée Roosevelt 144 A
4540 Amay
Tel : 0460/966.466
info@rlcarrosserie.com



SANDWICHES

SUCRÉ

SALE



Place Gustave Rome 5
4540 Amay



☎ **085 84 10 09**





EST-CE QUE
JE PEUX
AVOIR UN
BONBON ?



QUEL EST LA RÈGLE
AU SUJET DES
BONBONS ?



PAS DE
SUCRERIES
AVANT LE
REPAS



NON, CECI EST
LA RÈGLE DE TA
GRAND-MÈRE



LA RÈGLE DE TON GRAND-PÈRE
EST : "PRENDS EN UN POUR
MOI AUSSI"



TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR
Entreprise familiale depuis 1974
TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection
GRATUITE
des
tentures

SUR PRÉSENTATION DE CE BON
confection gratuite des tentures
et **10 % de remise ***
(tenture home collection)

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



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:
CONFECTION GRATUITE DES TENTURES
WIND-JAB-WOME-PRÉSTIGIOUS-UNILAND-VIRESCO-BAM
STORES SUR MESURE KADICO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Facebook [Decoration Textil Decor](#)

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPENT (Namur)

Rue de la gare n°5
En face des premiers immeubles sur la descente de Marche
Tél: 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Baby des Périsseaux
Tél. 071/77.11.61



GERPINNES

Centre Commercial Bulfin
Tél. 071/23.05.01



GRIVEGNÉE

Rd Centre et ZAC, 17 la cité de Demont
Tél: 04/344 48 18

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

Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

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

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



Volailles de Berloz

Vente volailles - Aliments - Pellets

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

Contactez-nous :

0475 68 24 82

voldidber@hotmail.com

route de Hesbaye 1,
4250 Geer

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



Carrefour market



Liège Saint-Gilles

1000M²
à votre
service

P
PARKING

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.

