

NEW

MÉTRO

TRIMESTRIEL N°26

DEPUIS 1977

MAG WALLONIE



janvier-février-mars 2026

Liège Metro : P2 à 13

Divers : P14 à 19

Ans/Awans : P20 à 43

Herstal : P44 à 47

Rocourt : P48 à 49

Visé : P52 à 61

Aywaille/Sprimont : P62 à 63

Spa/Verviers/Malmedy : P64 à 67

Flémalle/Seraing : P68 à 75

Nandrin : P76 à 79

Crisnée : P 80 à 83

Waremmé : P84 à 89

Huy : P90 à 93

Amay/Hannut : P94 à 97

Namur : P98 à 99



EDITO

Cap sur 2026

De la part de toute l'équipe,
nous vous souhaitons une belle
et heureuse année 2026 pleine
d'énergie et de beaux projets.

Je profite de ces bons vœux
pour vous remercier sincèrement
de votre fidélité tout au long de
cette année passée.



✉ 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

MAISON PONSARD

Exellent
QUIETID



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



MAISON PONSARD SCRL
Rue Jean d'Outremeuse 24-31
4020 LIEGE
maisonponsard@skynet.be



T: 04/343.45.00
www.ponsard.be

TAXI GEORGES

Liège



Vos déplacements en toute confiance

☎ 0494 66 49 02
georgesglat@icloud.com

Prix forfaitaires long parcours



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



Les personnes les plus heureuses en couple ont ces 5 choses en commun avec leur partenaire



Et si le bonheur à deux n'était pas une question de hasard, mais d'alchimie ? Ces couples qui traversent le temps avec complicité et respect partagent tous des points communs essentiels... Que l'on pourrait appeler les ingrédients de l'amour !

Deux équipes se font souvent face en relations amoureuses : celle qui défend l'idée que "les opposés s'attirent" et l'autre celle selon laquelle "qui se ressemble s'assemble". Ou peut-être êtes-vous un peu les deux... Car si les différences créent souvent cette petite étincelle, cette curiosité, ce sentiment de découvrir un autre univers, qui attire au début d'une histoire, les similarités, elles, apportent quelque chose de plus profond. Une sensation de familiarité, de sécurité, comme un "chez soi" émotionnel. Selon le psychologue Mark Travers, interrogé par CNBC, les contraires éveillent la passion, certes, mais ceux sont bien les points communs qui nourrissent la connexion sur la durée, car "partager un terrain d'entente est l'un des moyens les plus importants pour les partenaires de construire un rythme commun, et ce rythme peut déterminer la durée d'une relation."

"Les valeurs communes et la curiosité sont ce qui fait durer une relation", affirme le psychologue. Alors, qu'ont en commun les couples les plus heureux ? Selon le spécialiste, il existerait 5 points communs vraiment essentiels que partagent les partenaires épanouis, ces duos qui rient ensemble, se soutiennent et grandissent côte à côte.

Un sens de l'humour partagé

Pas besoin d'avoir le même humoriste préféré pour partager un véritable sens de l'humour. L'essentiel, c'est de rire ensemble, souvent et sincèrement. "Les couples heureux trouvent les mêmes choses drôles dans le quotidien, et ils savent transformer les frustrations en moments de légèreté", explique Mark Travers. Ce rire complice devient peu à peu une langue commune, dans laquelle ils se comprennent face aux autres.

Des styles de communication similaires

Dans les couples qui durent, la communication ne repose pas sur la perfection, mais sur l'harmonie. Dans des situations plus ou moins difficiles, certaines personnes préfèrent tout aborder sur le moment, vider leur sac, alors que d'autres ont besoin de temps pour digérer avant de discuter, "les deux approches fonctionnent, tant que les partenaires sont sur la même longueur d'onde", souligne l'expert. Ce respect du rythme de l'autre crée un climat de confiance et de sécurité émotionnelle. Ainsi, les conversations difficiles deviennent des moments de partage et d'évolution plutôt que des sources de conflit.

Des besoins sociaux alignés

Tous les couples ne partagent pas la même vie sociale avant de se rencontrer. Mais ceux qui s'épanouissent ensemble s'accordent en amont sur leur équilibre entre sorties et moment cocooning. Ils se mettent d'accord sur la quantité de temps à consacrer aux soirées, aux dîners ou aux événements familiaux. Si les deux personnes sont en désaccord, ils discutent "pas de pression, pas de commentaires passifs-agressifs, pas de punition pour avoir besoin de choses différentes". Cet alignement peut sembler subtil mais il permet de préserver la sérénité du quotidien.

Une curiosité commune pour l'art et la culture

Concerts, films, expositions ou voyages : les couples heureux aiment explorer ensemble, même quand leurs goûts diffèrent. Ce n'est pas l'uniformité des passions qui compte, mais la curiosité partagée. Cette ouverture d'esprit crée une connexion intellectuelle et émotionnelle, nourrit les discussions et entretient la complicité.

Un véritable intérêt mutuel

Simple en apparence, essentiel en pratique : les couples solides restent sincèrement curieux l'un de l'autre. Ce n'est pas une question de conquête ou de jeu de pouvoir, mais d'attention réciproque. Ils se posent encore des questions, se complimentent, flirtent un peu, même après des années.

En conclusion, les contraires peuvent s'attirer, mais ce sont bien les similitudes émotionnelles, les valeurs communes et la curiosité réciproque qui font durer une histoire d'amour.

BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



Boissons chaudes, softs,
bières spéciales, bières aux fûts

Restaurant : suggestions, plats, entrées, desserts

Service de 6 h du matin à 00h



Bd Gustave Kleyer 4
4000 Liège

☎ **04 253 02 46**

Les dauphins eux aussi atteints d'Alzheimer ?

En étudiant des dauphins échoués sur les côtes de Floride, des chercheurs américains ont découvert, ce 30 septembre 2025, qu'ils pourraient souffrir d'une forme de maladie d'Alzheimer provoquée par l'exposition à des algues toxiques.

Partout dans le monde, la découverte d'un dauphin échoué sur une plage provoque une forte émotion. Qu'ils soient encore en vie ou déjà morts, ces événements suscitent de nombreuses questions, aussi bien chez les scientifiques que chez le grand public. Comment ces mammifères marins, connus pour leur intelligence et leur remarquable sens de l'orientation, peuvent-ils se retrouver ainsi bloqués sur le rivage ?

En étudiant le cas de vingt grands dauphins retrouvés échoués dans l'Indian River Lagoon, en Floride, les chercheurs du Brain Chemistry Labs, un institut de recherche américain, ont fait deux découvertes majeures. Non seulement ces animaux présentaient des signes de dégénérescence cérébrale comparables à ceux observés chez les humains atteints de la maladie d'Alzheimer, mais les scientifiques ont également identifié une cause probable : des cyanobactéries, aussi appelées algues bleu-vert, connues pour produire des substances hautement neurotoxiques.

Alzheimer : des toxines d'algues retrouvées dans le cerveau des dauphins

Lors des analyses post-mortem, les chercheurs du Brain Chemistry Labs ont détecté dans le cerveau des dauphins des concentrations particulièrement élevées de β -N-méthylamino-L-alanine (BMAA), un acide aminé neurotoxique produit par les cyanobactéries. Selon leurs observations, publiées le 30 septembre 2025 dans la revue scientifique *Nature Communications Biology*, ces niveaux de toxines étaient jusqu'à 2.900 fois supérieurs à ceux enregistrés hors période de prolifération d'algues.

L'étude rapporte également que les cerveaux des mammifères marins présentaient des plaques β -amyloïdes, des protéines tau anormales et des inclusions TDP-43, trois marqueurs caractéristiques de la maladie d'Alzheimer chez l'Homme. Les chercheurs concluent que la désorientation et la neuropathologie de type Alzheimer observées chez les dauphins pourraient être liées à une exposition chronique à ces toxines, notamment via leur alimentation.



Cyanobactéries : une menace aussi pour la santé humaine ?

Cette découverte soulève de nouvelles inquiétudes, car les proliférations de cyanobactéries (ou "efflorescences") se multiplient avec le réchauffement climatique et les rejets agricoles et urbains riches en nutriments. "Étant donné que les dauphins sont considérés comme des sentinelles environnementales pour détecter les expositions toxiques dans les milieux marins, il existe des inquiétudes quant aux problèmes de santé humaine associés à ces proliférations", explique le Dr David Davis, chercheur à la Miller School of Medicine, cité dans un article publié le 30 septembre 2025 sur le blog de l'institut Brain Chemistry Labs.

Des études antérieures vont dans le même sens. "Parmi les villageois de Guam, dans la région de Micronésie, nous avons constaté que l'exposition aux toxines cyanobactériennes semblait déclencher des maladies neurologiques chez l'Homme", ajoute Paul Alan Cox, chercheur au sein du même institut, également cité dans l'article. Ainsi, les dauphins échoués pourraient être les indicateurs d'un déséquilibre environnemental préoccupant, révélant des risques communs entre la faune marine et la santé humaine.

Ce qu'il faut retenir :

Des chercheurs du Brain Chemistry Labs ont observé des signes de Alzheimer chez des dauphins échoués en Floride.

Les animaux présentaient des taux très élevés de toxines produites par des algues bleu-vert (cyanobactéries).

Publiée le 30 septembre 2025 dans *Nature Communications Biology*, l'étude suggère un lien entre exposition aux toxines et dégénérescence cérébrale.

Ces résultats alimentent les inquiétudes sur les effets possibles des cyanobactéries sur la santé humaine.

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai

Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



balamithai.wixsite.com/monsie/menue

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

04 342 23 49



Albert Dupontel : Un parcours atypique.



Il a failli être médecin

... mais a abandonné ses études après six ans de faculté à Bichat. Fils d'une mère dentiste et d'un père médecin, il n'a pas pu résister à l'appel des planches. Mais afin de préserver ses parents, il changera son nom de baptême, Philippe Guillaume, en Albert Dupontel !

Patrick Sébastien, le parrain

Après une formation à l'école du théâtre national de Chaillot, quelques apparitions sur scène et un programme court pour Canal+ (Sales Histoires) en 1990, il a du mal à joindre les deux bouts. Mais Patrick Sébastien le remarque grâce à une cassette vidéo, l'invite dans son émission Sébastien, c'est fou, et devient son producteur.

Scène alimentaire

S'il s'est d'abord fait connaître avec son Sale Spectacle grinçant, le comédien a toujours considéré le one-man-show comme « alimentaire ». Son rêve, la réalisation de cinéma, il l'atteindra avec le court-métrage Désiré, en 1992, puis avec cinq films parmi lesquels Bernie, Le Vilain et 9 mois ferme. Il sera aussi encensé pour ses performances d'acteur dans Irréversible, Un long dimanche de fiançailles, Odette Toutlemonde, L'Ennemi intime ou encore Le Grand Soir.

Monsieur muscles

Judoka et gymnaste dans sa jeunesse, pilote d'avion à ses heures, s'entretenant au quotidien, l'acteur a une condition physique d'athlète et un tempérament casse-cou, au point de réaliser ses cascades lui-même, qu'il s'agisse de voltiges équestres dans En équilibre ou de courses-poursuites dans La Proie.

C'est un poète

Jusqu'à présent célèbre pour ses comédies burlesques et politiquement incorrectes proches de l'esprit de ses idoles les Monty Python, Albert Dupontel signe un sixième long-métrage romantique et onirique en adaptant Au revoir là-haut, Goncourt 2013, de Pierre Lemaitre. Évoquant le cinéma de Jeunet (Amélie Poulain), ce film d'époque suit le parcours de deux survivants de la Première Guerre mondiale qui montent une arnaque aux monuments aux morts pour s'en sortir. Intelligent, flamboyant, romanesque : à ne rater sous aucun prétexte !



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

Lundi Ferme

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

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

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

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

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

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



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



Dieu créa l'homme



Le premier jour, Dieu a créé la vache et lui dit, - "Reste au champ avec le fermier toute la journée et souffre sous le soleil. Fait des veaux et donne du lait pour soutenir le fermier. Je te donne une durée de vie de 60 ans." La vache répondit, - "c'est une sacrée vie dure que tu veux pour moi pendant 60 ans. C'est ok pour 20 ans et je te rends les 40 autres."

Et Dieu a été d'accord. Le deuxième jour, Dieu a créé le chien. Dieu a dit, - "Reste assis toute la journée sur le seuil de la porte de la maison et aboie sur quiconque entre ou passe devant. Je te donne une durée de vie de 20 ans."

Le chien a dit, "c'est trop long pour aboyer. Donne-moi 10 ans et je te rends les 10 autres." Alors Dieu a été à nouveau d'accord.

Le troisième jour Dieu a créé le singe et lui dit, - "Amuse les gens, fait des tours savants, fait les rire. Je te donne une durée de vie de 20 ans." Le singe a dit, "Faire des singeries pendant 20 ans ? C'est trop chiant ! Le chien t'a rendu 10 ans, non ? Ben je fais pareil, ok ?" Encore une fois Dieu a été d'accord.

Le quatrième jour Dieu a créé l'homme. Dieu a dit, - "Mange, dors, joue, baise, amuse toi. Glande un rien, Je te donne 20 ans."

L'homme répondit, "Quoi ? Seulement 20 ans ? Que dalle ! Écoute, je prends mes 20, les 40 que la vache a rendus, les 10 du chien et les 10 du singe. Ça fait 80, ok ?"

- "Ok!" répondit Dieu. "Marché conclu".

C'est ainsi que pendant les 20 premières années de notre vie nous mangeons, dormons, jouons, nous amusons et ne faisons rien. Pendant les 40 années suivantes nous travaillons comme un forçat au soleil pour entretenir notre famille. Pendant les 10 années suivantes nous faisons des singeries pour distraire nos petits-enfants. Et pendant les 10 dernières années nous sommes assis devant la maison à aboyer sur tout le monde !



demenagement-sumo.be

SUMO

DEMENAGEMENT

Pour un déménagement

*sans
soucis!*



Rue de la Câblerie, 7 à 4000 Liège
☎0800 378 78 (numéro gratuit)
Email : ta@avsgroup.be

Maison Française

DEPUIS 1939

Choix, Qualité
Prix étudiés
Accueil
personnalisé



le succès des Hommes

Maison

Française

fashion

Edition



Rue Léopold 35 - 4000 Liège



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

J'ai demandé le divorce 1 mois seulement après mon mariage et ça été la douche froide

Comme beaucoup d'histoires d'amour, celle-là commence dans un bar. On est en Espagne, c'est la fin d'après-midi, je prends un verre en terrasse avec une amie. Un homme passe par là, mon amie le reconnaît, ils se mettent à discuter. C'est comme ça que j'ai rencontré Juan* : un lover d'Amérique du Sud aux cheveux noirs, à la peau bronzée, grand et bien habillé... À 25 ans, j'ai vécu mon premier coup de foudre.

Un flash réciproque, je pense, puisqu'il a demandé mon numéro le soir même. Après 2 semaines à s'échanger des messages, notre premier rendez-vous a été magique : nous nous sommes retrouvés au bord de la mer, avec nos serviettes de plage et une bonne bouteille. Juan était poli, attentionné et gentil ; moi, j'étais persuadée d'avoir déniché le Prince Charmant.

De fil en aiguille, nous nous sommes mis en couple et nous avons emménagé ensemble. Durant quelques années, j'ai vécu sur un petit nuage : j'avais 100 % confiance en Juan, nous commençons même à parler mariage et vie de famille.

Mais 3 ans après notre rencontre, j'ai pris la décision de rentrer vivre en France : une difficulté professionnelle m'y obligeait. J'ai proposé à Juan de me suivre, le cœur au bord des lèvres. Car s'il choisissait de rester en Espagne, c'était la fin de notre histoire : je ne voulais pas d'une relation à distance. Heureusement, il a accepté de déménager avec moi.

Sauf que... Juan est citoyen de la Colombie. Aux yeux de l'administration, il ne peut donc pas prétendre à un titre de séjour français. Pendant 6 mois, nous avons lancé plein de démarches, en vain. "Nous n'avons pas de traité avec ce pays. La seule option qu'il vous reste, c'est le mariage", m'a-t-on expliqué à la préfecture. J'ai donc épousé Juan le 11 mai 2019. Moi j'étais comblée, heureuse de me marier avec l'homme de ma vie.

Pour "régler tous les papiers", Juan m'a expliqué qu'il devait retourner rapidement en Espagne – le 20 mai, il était déjà parti. Moi, je travaillais : je n'ai pu le rejoindre qu'à la fin du mois. Et là... ça a été la douche froide.

En arrivant en Espagne, je n'ai pas reconnu l'homme que j'avais épousé. Juan était froid, distant, évitant : son comportement avait radicalement changé. Prise d'un horrible doute, j'ai fouillé dans son téléphone. Bingo : j'y ai trouvé des messages très (très) explicites d'une autre femme originaire de Colombie, comme lui. Il me trompait depuis plus de deux mois.



Bien sûr, je l'ai confronté. Il n'a pas nié. Je lui ai balancé son téléphone au visage, j'ai remballé mes affaires, et je suis allée terminer mon séjour chez une amie – le cœur brisé. Dès mon retour en France, j'ai demandé le divorce. Juan aurait pu être digne et respecter ma décision, mais non. Durant 1 an et demi, il a cherché à me "récupérer" : 2 à 3 fois par mois, il m'appelait, il m'envoyait des messages, il trouvait tous les prétextes pour entretenir le lien. Il est même venu sonner chez moi, en France. "Tu es la femme de ma vie, il faut que tu reviennes, je t'aime, nous aurons un enfant" répétait-il.

"J'avais envie de croire à ses excuses mais je ne pouvais pas lui pardonner"

J'ai très mal vécu cette période. D'un côté, ses excuses semblaient sincères et j'avais très envie d'y croire ; de l'autre, Juan m'avait trahie et je ne pouvais pas lui pardonner. À cause de la pression, j'ai pris 10 kilos. Et mentalement, je crois que je ne serai plus jamais la même. J'ai un sentiment profond de gâchis.

Le divorce a été prononcé au mois de mars 2021. Depuis, j'ai retrouvé l'amour : je suis en couple depuis 3 ans avec le père de ma fille, et tout se passe très bien.

Toutes les relations humaines se fondent sur un socle de confiance : nous partons du principe que l'autre est suffisamment fiable pour que nous puissions interagir avec lui / elle. Quand ce socle de fiabilité est ébranlé, l'impact est double : cela fait du mal à la relation, et cela nous fait du mal personnellement. Les trahisons sont d'autant plus douloureuses que l'engagement vis-à-vis de l'autre était profond - par exemple, dans le contexte d'une relation amoureuse. Le lien brisé peut alors être impossible à réparer et les dégâts sur la personne trompée, dévastateurs. On peut parfois parler de "traumatisme" sans exagérer puisque ce terme fait référence à un événement malheureux qui nous dépasse par son intensité.

Mairie



Cuisine du Terroir

« Entre Terre & Ville »

Saint^{de} 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



Vernis: pourquoi mettre de la crème solaire avant une pose de semi-permanent?

De jolis ongles colorés? On adore! Mais si vous optez pour du vernis semi-permanent, pensez à protéger vos mains des rayons UVA.

L'Académie Nationale de Médecine française sortait, en avril 2023, un communiqué mettant en avant les risques de cancers liés à la pose de vernis semi-permanent, et ce à cause de l'utilisation des lampes LED qui permettent de sécher et de fixer le vernis.

Les lampes LED sont dangereuses

La particularité du vernis semi-permanent, c'est sa longue tenue: la couleur peut en effet persister jusqu'à 3 semaines. Pour arriver à ce résultat, il faut utiliser une lampe combinant des UV (ultraviolets) et des diodes électroluminescentes (LED). Mais ce que les salons oublient d'indiquer à leurs clients, c'est que ces lampes spécifiques émettent des rayons UVA qui pénètrent en profondeur dans la peau. Ils favorisent le vieillissement cutané et peuvent accentuer le développement de cancers. En effet, le Centre international de recherche sur le cancer a classé les UVA comme cancérigène du groupe 1: des agents "cancérogènes avérés" ou "cancérogènes certains" pour l'humain.

Pourquoi faut-il se méfier des UVA?

Les rayons UVA attaquent l'ADN des cellules de la peau en créant des radicaux libres. Ces molécules instables sont à l'origine de cellules cancéreuses. Il est donc indispensable, lors d'une exposition, d'appliquer une crème qui protège des rayons UVA et UVB.

Attention aux ados et aux jeunes adultes

L'exposition aux UVA est un danger majeur, mais 3 facteurs accentuent les risques de développer des cellules cancéreuses.

Si la pose de vernis semi-permanent débute tôt, c'est-à-dire vers l'âge de 20 ans.

Si la pose de semi-permanent s'étend sur plusieurs années. Si ce type de manucure est réalisé régulièrement, en moyenne 5 à 6 fois par an.



SUDOKU

Solution p16



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.

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

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



INDOOR SKYDIVE
FLY IN LIÈGE
The place to fly

+32 4 222 99 22

rue de l'Aéroport 8 • Grâce-Hollogne

customer@flyinliege.be

FLYINLIEGE.BE



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

10 aliments non périssables à ne jamais jeter

À l'heure où le gaspillage alimentaire est considéré comme un enjeu de société, rappelons que certaines denrées sont impérissables. Savez-vous lesquelles?

Certaines denrées sont impérissables, oui, mais à quelques conditions: il est important de garder ces produits à l'abri de la lumière, dans un endroit sec et frais. Avant de consommer un aliment que vous avez conservé un long moment, vérifiez la qualité de son emballage, son goût et son odeur.

Le riz blanc

Le riz blanc conserve ses propriétés nutritionnelles et sa saveur à condition d'être stocké dans un récipient hermétique à l'oxygène. Le riz brun, en revanche, ne se conserve pas aussi longtemps à cause des huiles naturelles qu'il renferme.

Le miel

Le miel est un aliment 100% naturel qui peut se conserver des lustres. Il reste consommable même s'il change de couleur ou se cristallise. Du miel a même été retrouvé intact sur des sites archéologiques!

Le sel

Le sel est utilisé depuis plusieurs siècles dans un but de conservation, de la viande ou du poisson, par exemple. Attention à le tenir éloigné de l'humidité.

L'amidon de maïs

Vous le connaissez sûrement sous le nom de "Maïzena". L'amidon de maïs se conserve à vie à condition de se trouver dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière.

Les pâtes

Les pâtes se conservent très bien. Exception faite des pâtes fraîches, bien sûr.

Les haricots secs

Aucune inquiétude à avoir si la date de péremption est dépassée. Même cas de figure que pour les lentilles.

Les épices

Elles perdent de leurs saveurs au fil du temps, mais ne périssent jamais.

Les cubes de bouillon

Ces cubes se conservent bien car ils sont déshydratés et principalement composés de sel.

Le chocolat

Il peut être consommé jusqu'à 2 ans après sa date de péremption.

L'extrait de vanille

Un ingrédient souvent utilisé en petites quantités, et qui peut se conserver de très nombreuses années.

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 14

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

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

CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



GROSSISTE

DÉTAILLANT

Spécialisé en poissons & produits de la mer



Rue du Centenaire 76
4452 Juprelle



04 278 31 92

commande@locean.be

Moustique !



Deux amis se rencontrent. L'un d'eux semble irrité et fatigué.

L'autre lui demande ce qu'il a.

" J'ai pas dormi de la nuit à cause de ces moustiques ! J'ai tout essayé, y a rien à faire ! "

L'autre lui donne un conseil :

" T'as qu'à faire comme moi : Le soir, tu mets un écriteau à ta fenêtre avec marqué dessus " interdit aux moustiques. "

" Et ça marche demande ? " demande l'autre.

" T'as qu'à essayer, tu verras. "

Le lendemain, les deux amis se retrouvent. Celui qui avait si mal dormi la veille, est encore plus énervé.

" J'ai fait ce que tu m'as dit, ça a servi à rien ! Regarde mes bras, ils m'ont bouffé toute la nuit ! "

L'autre lui demande alors :

" C'est bizarre. Attends, tu dors la lumière éteinte ou allumée ? "

" Eteinte. Pourquoi ? "

" Si t'éteinds la lumière, comment tu veux qu'ils voient le panneau ! "

Sages précautions

Une mère demande à son aînée :

- Où étais-tu donc hier soir pour rentrer à deux heures du matin ?
- J'étais avec Jérôme. Il tenait à me montrer sa nouvelle B.M.W. Alors, il m'a emmenée au bord de la falaise, et là devant la mer, on a fait l'amour dans la voiture parce qu'il pleuvait !
- Malheureuse ! J'espère que vous avez pris des précautions, au moins ?
- Rassure-toi, maman, le frein à main était bien serré, une vitesse enclanchée et les 4 roues bien calées avec des pavés !

Levrette

Une femme enceinte de 4 mois et son mari vont chez le Gynéco pour faire une échographie, pour être sûr que le bébé va bien. Le Gynéco commence à faire l'échographie et dit :

- Allons-y pour l'échographie. Vous avez une préférence pour le sexe ?

Le Mari : - La levrette !



SCHYNS

G R O U P

SCHYNS BASSENGE

Rue de la Résistance 44A - 4690 Bassenge

Tél +32(0)4 379 22 31

bassenge@schynsgroup.com - www.schynsgroup.com

FIAT



FIAT



CITROËN



O P E L

TRANSPORT & LIVRAISONS

LRT EXPRESS

Gsm : **0472/75 53 86**

Tél: **04/233 74 53**

lrt.express@hotmail.com

JME CONSTRUCT SPRL



NOUVELLES CONSTRUCTIONS - TRANSFORMATIONS
AMÉNAGEMENTS EXTERIEURS

+32(0) 476/22.03.9



JME-CONSTRUCT.BE

ANS : Quelques mots d'histoire...



Les armoiries d'Ans sont celles de la famille de Waroux, qui posséda au Moyen Age 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



L'UNIVERSELLE

ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



MAZDA

6
ANS

GARANTIE
MAZDA

CONCESSIONNAIRE MAZDA AWANS & HERSTAL

LA ALL-NEW MAZDA6e



jusqu'à 552 km
d'autonomie
(Mazda6e Long Range)

jusqu'à 235 km en
15 min
recharge rapide
(Mazda6e EV)

68,8 ou 80 kWh
capacité de batterie

ASSOCIER LA TECHNOLOGIE ET LE SAVOIR-FAIRE

La All-New Mazda6e s'adresse aux conducteurs attirés par l'esthétique japonaise et les technologies de pointe. Ce modèle 100 % électrique séduit par sa qualité de fabrication soignée, ses performances et son expérience de conduite intuitive.

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

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. Misez 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 phytoœstrogènes. Ces composés végétaux, aux effets œstrogéniques doux, aident à atténuer les symptômes de la ménopause.

O Brasserie - Restaurant MAGASIN

Centre commercial «Roua»
rue de Bouvelles 10 / 19
4940 Hognoul

Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin



Venu du Japon, ce roadster affiche presque 2 000 CV



Venu du Japon, ce roadster affiche presque 2 000 CV et passe de 0 à 100 km/h en 1,78 seconde.

La Aspark Owl Roadster se dévoile : une hypercar japonaise avec quatre moteurs et une accélération impressionnante. Elle coûte au moins 3 millions d'euros. Aspark Owl Roadster

Rimac Nevera, Pininfarina Battista et Lotus Evija ne sont que quelques-unes des hypercars les plus extrêmes de la planète. Et elles ont toutes quelque chose en commun avec la Aspark Owl Roadster. Elles sont toutes extrêmement puissantes et super exclusives.

En effet, la Owl Roadster dispose d'une puissance totale de 1 953 ch, atteint une vitesse maximale "théorique" de 413 km/h et peut passer de 0 à 300 km/h en moins de 10 secondes. Comme ses rivales citées plus haut, elle est entièrement électrique, tandis que son prix de base pourrait se situer autour de 3 millions d'euros.

Plus rapide qu'une Formule 1

Sous la carrosserie en carbone, la Owl Roadster reprend la recette du coupé dont elle dérive et qui a été présenté il y a quelques années. Le groupe motopropulseur de l'hypercar japonaise comprend quatre moteurs électriques indépendants, pour une puissance totale de 1 953 ch et 1 920 Nm de couple disponibles instantanément.

Ces chiffres permettent une accélération de 0 à 100 km/h en 1,78 seconde, de 0 à 200 km/h en 4,76 secondes, de 0 à 300 km/h en 9,74 secondes et une vitesse maximale théorique de 413 km/h (cependant inférieure aux 431 km/h relevés sur la Rimac Nevera R), limitée électroniquement à 350 km/h pour un usage routier. Malgré la mécanique extrême et la batterie de 69 kWh, le poids s'arrête à 1 900 kg, une valeur contenue pour une électrique de cette catégorie.

20 exemplaires pour le monde entier

Le châssis monocoque en carbone et les suspensions à double bras oscillant avec hauteur de caisse variable (80-160 mm) sont accompagnés de freins en carbone-céramique avec étriers à 10 pistons à l'avant. L'aérodynamique active utilise un aileron arrière réglable, qui travaille pour garantir la stabilité même à des vitesses extrêmement élevées. La Roadster présente également des niveaux de conduite sélectionnables, allant du mode Snow aux programmes plus agressifs dédiés à la performance maximale.

Le toit ouvert représente cependant l'essence du projet. Aspark parle d'une "fusion avec la route" et d'une perception amplifiée des sons, des flux d'air et des vibrations.

Le prix? Strictement secret, mais selon les estimations, chacun des 20 exemplaires prévus dépasse les 3 millions d'euros, en faisant l'une des VE les plus coûteuses au monde, avec un prix plus élevé que celui de la Lotus Evija, par exemple.



DEPANNAGE BAYARDS



Dépannage
Remorquage et manutention

Liège ☎ **04 227 47 27**



DEPANNAGE DEKENS

GRUPE BAYARDS

Dépannage et Remorquage
de Véhicules Légers

Ans ☎ **04 263 70 06**



BRAJKOVIC Élodie



**Infirmière
à domicile**

Toilettes - injections
pansements - perfusions
soins palliatifs
prises de sang ...

☎ **0499/62 85 56**

Oupeye, Herstal
& alentours proches

Attention, le sel de déneigement peut mettre en danger la santé de votre chien

Au moindre flocon, votre chien est peut-être impatient de sortir s'amuser dans la neige. Mais attention, à ne pas oublier les bons réflexes lors d'une balade sur des trottoirs recouverts de sel de déneigement.

Attention lors de vos ballades dans la neige, le sel de déneigement est susceptible de présenter un risque pour votre chien.

Attention lors de vos ballades dans la neige, le sel de déneigement est susceptible de présenter un risque pour votre chien.

Ces derniers jours, plusieurs régions belges ont été recouvertes d'un manteau blanc. Mais si la neige est un terrain propice aux moments joyeux entre amis ou avec ses animaux de compagnies, attention à ne pas négliger les risques pour la santé de ces derniers. Par exemple, le sel de déneigement, généreusement saupoudré sur les trottoirs pendant l'hiver pour garantir la sécurité des promeneurs, est susceptible de représenter un danger pour vos compagnons à quatre pattes.

Pour rappel, le sel de voirie utilisé suite à des chutes de neige est composé de chlorure de sodium, mais aussi de chlorure de calcium, ou de chlorure de magnésium. Si ces produits s'avèrent très efficaces à des températures basses, ils ne sont pas adaptés à la peau des animaux de compagnie.

Voici comment le sel de déneigement peut présenter un danger pour la santé de votre chien. Le sel de déneigement peut notamment présenter des risques pour les coussinets des chiens. Selon le site medpets.fr, lors des promenades, le sel s'infiltre dans la peau et favorise des irritations profondes entre les doigts et les coussinets. Mais il peut également toucher certaines zones sensibles du chien lorsqu'il s'assoit dans la neige. Si par la suite il lèche les différentes parties concernées, elles peuvent rapidement s'infecter.



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



NETIMMO

La bonne adresse !

Arts/Avants

Ils sont chez NET IMMO

Agence immobilière agréé 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 !

À l'affiche sur Liège



▶ Dans "Avatar : De Feu et de Cendres", James Cameron ramène le public à Pandora pour une aventure immersive aux côtés de Jake Sully (Sam Worthington), ancien Marine devenu chef Na'vi, de la guerrière Neytiri (Zoe Saldana) et de la famille Sully.



▶ Deux ans se sont écoulés à Saint Hubert. La vie y est paisible, peut-être trop pour Adélaïde et Simon qui souffrent du manque d'amis de leur âge. C'est sans compter sur l'arrivée de Stanislas, le fils de Bernard (l'ancien président des chasseurs du village), qui revient vivre à la campagne avec sa femme et ses deux enfants. Ils sont beaux, jeunes, et sympas. Leur seul défaut : ils pratiquent la chasse à courre ! La paix du village va être mise à mal : nouveaux voisins, nouveaux problèmes...



▶ Lorsqu'un nouveau Ghostface surgit dans la paisible ville où Sidney Prescott a reconstruit sa vie, ses pires cauchemars refont surface. Quand sa fille devient la prochaine cible, Sidney n'a d'autre choix que de reprendre le combat. Déterminée à protéger les siens, elle devra affronter les démons de son passé pour tenter de mettre fin une bonne fois pour toutes au bain de sang.



La Petite BRASSERIE

Cuisine française traditionnelle

Ans/ Awans



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



RENAULT



Garage Jean-Luc Gens et Fils SRL

Rue de l'Estampage 9 - 4340 awans

04/263.17.16 - www.renault-awans.be



Ce qui est dit...



- Enfin chérie, c'est ridicule, on rentre maintenant. La nuit tombe encore une fois, alors rentrons !
- Je t'ai dit que c'était hors de question!
- Mais les enfants te réclament. Tu ne les vois pas grandir ! Fais-le pour eux au moins, rentre !
- Non, non et non. Ce qui est dit, est dit!
- Mais enfin, tu ne tiens plus debout !
- Viens te reposer, chérie, et on verra ça demain!
- Non! Mille fois non! Je me suis juré de réussir ce créneau et je le réussirais!

À la banque

- Une brave mamie se présente au guichet de son agence bancaire :
- Bonjour monsieur, je voudrais retirer 50 euros, s'il vous plaît.
 - Désolé, madame, au guichet on ne peut retirer que des sommes égales ou supérieures à 300 euros. En dessous, vous vous servez au distributeur automatique, dans le sas à l'entrée de l'agence.
 - Oui, mais je ne sais pas m'en servir.
 - Dans ce cas, revenez cet après-midi. J'aurai un collègue qui vous expliquera comment faire.
 - Mais... Je n'ai pas le temps de revenir. Alors, donnez-moi 300 euros, s'il vous plaît !
 - Très bien, madame. Voici 300 euros. Voulez-vous faire une autre opération ?
 - Oui. Je voudrais déposer 250 euros sur mon compte, s'il vous plaît.

Blonde

- 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 !



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 64
Z1 des Hauts Sarts - 1** 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
f Traiteur Sand7




Vente en gros de pesticides 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

Palette demi-sel aux lentilles



Ingédients

Pour 6 personnes :

1 kg Palette demi-sel
500 g Poitrine fumée
500 g Lentilles vertes du Puy
3 Carottes
2 Oignons
1 Branche de céleri
1 gousse Ail
1 Bouquet garni
4 Clous de girofle
50 cl Bouillon de volaille
Sel
Poivre du moulin

Savourez une palette demi-sel aux lentilles, un plat familial réconfortant idéal à préparer à l'avance. Ce mets généreux, parfait pour l'automne ou l'hiver, se réchauffe très bien et peut être accompagné de pommes de terre vapeur pour un repas complet.

Étape 1

Placez les viandes dans une casserole d'eau froide 12 h en changeant l'eau deux fois au moins. Plongez-les ensuite 5 min dans une marmite d'eau à ébullition. Egouttez, et faites-les cuire dans une nouvelle eau, 2 h à frémissement.

Étape 2

Préparez entre-temps la garniture : pelez la gousse d'ail et les oignons, piquez ces derniers de clous de girofle. Pelez les carottes et coupez-les, avec le céleri, en petits cubes. Rincez les lentilles, versez-les dans une casserole, ajoutez les carottes, le céleri, l'ail, les oignons piqués, un peu de sel, du poivre et le bouquet garni. Versez le bouillon et portez à ébullition sur feu doux. Laissez cuire à frémissement 30 min.

Étape 3

Egouttez la viande et ajoutez-la aux lentilles. Laissez mijoter ensemble 15 min avant de servir.

Astuces et conseils

Maîtrisez la cuisson des lentilles pour un plat parfait

Privilégiez la cuisson lente et à feu doux pour les lentilles afin qu'elles restent bien fermes tout en absorbant les arômes du bouillon et des légumes. Surveillez le niveau du liquide en cours de cuisson, et ajoutez un peu d'eau ou de bouillon si nécessaire. Ainsi, les lentilles s'imprègneront délicatement de toutes les saveurs du plat sans devenir pâteuses.

Adaptez l'assaisonnement à votre goût

Ajustez la quantité de sel en fin de recette, car la palette demi-sel et la poitrine fumée sont naturellement riches en sel. N'hésitez pas à parfumer d'avantage avec des herbes fraîches comme du persil, du cerfeuil ou un trait de vinaigre de vin

CAFÉTÉRIA

BRASSERIE

L'ATELIER DE SAN



NOUVEAU à ANS

Hall Omnisports de Loncin
Rue des Charrons 17, Ans

☎ 0493 43 23 97

f Cafétéria & Brasserie Ans Sports

MeeX

Joillier - Artisan - Réparations
Transformations - Créations

Achat d'or

ANS

Rue de la station 30
4430 Ans

VISÉ

Rue haute 9
4600 Visé

HERMÉE

Rue devant la ville 12b
4680 Hermée

www.meex.be • meex.laurence@skynet.be • 0496/13.09.90 • 04/247.80.77

Mardi au Vendredi de 10h à 18h - Samedi de 10h à 17h



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

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



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

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

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

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

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

Alors que les effets délétères de ces aliments sur la santé sont de plus en plus documentés, les chercheurs ont voulu estimer le risque de décès prématurés imputables à leur consommation. Pour ce faire, ils ont analysé les données d'enquêtes alimentaires représen-

tatives à l'échelle nationale et les données de mortalité de huit pays, à savoir l'Australie, le Brésil, le Canada, le Chili, la Colombie, le Mexique, le Royaume-Uni et les États-Unis.

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

4 à 14% des décès prématurés pourraient être liés à ce type d'aliments, selon les chercheurs.

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

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

Brasserie LE HOGNOUL

Brasserie familiale

depuis
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



COMMANDEZ EN LIGNE
shop.lafromageriedawans.be

SCANNEZ CE CODE
POUR COMMANDER
EN LIGNE



IMPRIMEZ LES FILLES CARTONNIÈRES
GRÂCE AU RETRAIT EXPRESS
CÔTÉ À LA LIVRAISON



La
Fromagerie
d'Awans



Chez Mapi

Rue des Moulins, 15
4342 Hognoul

Horaires :

Mercredi au samedi : 9h30 à 18h

Dimanche : 9h à 13h

Fermé lundi & mardi



☎ 04/337 06 40

Nouvelle Citroën AMI Buggy : Toit ouvrant, portes allégées, la plus craquante des AMI est de retour !



Commercialisée depuis 2020, la Citroën Ami, quadricycle électrique accessible sans permis dès 14 ans, passe par la case restylage et complète sa gamme d'une variante découvrable au look de baroudeur, baptisé Ami Buggy.

Comptez un prix de base de 7 990 € pour l'Ami classique restylée et 9 590 € pour l'Ami Buggy.

Présentée au Mondial de Paris en octobre 2024, la Citroën Ami Buggy arrive en concessions en août 2025. Cette version découvrable avec un toit en toile à rouler vers l'arrière du pavillon et dépourvue de portes fait, d'une certaine manière, un clin d'œil à la Citroën Méhari lancée en 1968 et davantage encore à la Citroën 2CV. Par ailleurs, l'Ami Buggy est aussi l'alter ego de la Fiat Topolino Dolcevit, qui dispose du même agencement typique d'une voiture de plage. L'Italienne remplaçant ses portes par d'élégantes cordes inspirées par l'univers du nautisme, quand la française emploie une structure métallique tubulaire plus rustique. En cas d'intempéries, ou plus généralement l'hiver, un jeu de bâche couvrant les ouvertures latérales est disponible en accessoires.

La Citroën Ami Buggy est proposée à partir de 9 590 € et la déclinaison Palmeira, caractérisée par un pack de personnalisation jaune aussi bien dedans que dehors, est affichée à 9 990 €. Ce pack comprend trois boîtes de rangement colorées, un crochet à sac, un jeu de 2 tapis, un jeu de filet de portes, un filet de séparation central, un support pour Smartphone et le service My Connect Box incluant My Ami Play, l'appli connectant votre téléphone au système du véhicule.

À l'extérieur, un jeu de stickers à coller sur la vitre de custode arrière et sur les arches de roues – donnant l'impression à peu de frais d'avoir des extensions d'ailes – complète la panoplie. Les jantes en tôle de 14 pouces dorées finalisent le look de l'engin. Pour mémoire, en juin 2023, Citroën avait organisé une vente flash d'une série limitée à 800 unités de son Ami Buggy. Elles ont toutes trouvé preneur en moins de dix heures ! Cette fois, il n'y aura pas une production limitée pour la Citroën Ami Buggy.

Pack Citroën Ami Palmeira :

- 3 boîtes de rangement colorées
- 1 crochet à sac
- 1 jeu de 2 tapis
- 1 jeu de filet de portes
- 1 filet de séparation central
- 1 support pour Smartphone

Chems Eddine

Cuisine Orientale & Française



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



Takeaway

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

Logique !



- Bonjour madame. Gendarmerie nationale.
- Vous savez pourquoi je vous ai fait signe de vous arrêter ?
- Ben....Je suppose que vous ne voulez pas vous embêter à courir à côté de ma voiture pour me parler ?

Socialisme

- Camarade, si tu avais deux maisons, tu en donnerais une à la révolution ?
 - Oui ! répond le camarade
 - Et si tu avais deux voitures de luxe, tu en donnerais une à la révolution ?
 - Oui ! répond de nouveau le camarade.
 - Et si tu avais un million sur ton compte en banque, tu en donnerais la moitié à la révolution ?
 - Bien sûr que je le donnerais ! répond le fier camarade.
 - Et si tu avais deux poules, tu en donnerais une à la révolution ?
 - Non ! répond le camarade.
 - Mais Pourquoi tu donnerais une maison si tu en avais deux, une voiture si tu en avais deux, 500 000 si tu avais un million et que tu ne donnerais pas une poule si tu en avais deux ?
 - Mais parce que les poules, je les ai !
- Moralité: Il est toujours facile d'être socialiste avec la propriété et le travail des autres !

Technique de drague

- Un français et un belge sont dans une discothèque et aperçoivent deux superbes créatures. Le français dit alors : On va les draguer !
- Moi j'veux bien, mais je suis très très timide et je ne sais vraiment pas quoi faire pour emballer une fille ...
 - Bon, OK ! Laisse moi faire...Tu regardes comment je fais et tu fais pareil." Le français s'approcha alors de la plus belle des 2 filles et dit: "Salut, choisissez un chiffre entre 1 et 9 !
 - Je n'sais pas moi, 5
 - Bravo, vous venez de gagner le droit de danser avec moi toute la soirée !
- Le belge, voyant son copain avec la 1ère fille, se décide à aborder l'autre fille
- Salut, choisissez un chiffre entre 1 et 9 !
 - Ben... 8
 - Ah, dommage, c'est perdu !

Café Le Hombroux

rue de Hombrou, 42 à 4432 Alleur

OUVERT:
du lundi
au dimanche
de 10h00 à ...

0495 57 55 73
0455 14 71 38



LOCATION DE SALLE



**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



Grand choix de spa à p.d. 5000€

On a comparé la nouvelle Twingo à la 1ère génération. Et ça valait le coup

La Renault Twingo 4 ne s'en cache pas, elle cultive la filiation avec la première génération.

Renault vient de dévoiler la quatrième génération de la Twingo. Elle sera 100% électrique et arrivera en concession au printemps 2026. Dès le début de l'année prochaine, la marque en ouvrira le carnet de commande et communiquera les prix des deux niveaux de finition baptisés Evolution et Techno. Pour l'instant, Renault a simplement précisé que la version de base se placerait sous la barre symbolique des 20000 €. En 1993, la Twingo de base réclamait un chèque de 54 000 francs ce qui équivaldrait aujourd'hui, en tenant compte d'une inflation cumulée de 69,9 %, à 13 985 €. Bien évidemment les équipements ne sont pas les mêmes et les prestations non plus. Faisons le point.

En 33 ans, la Twingo a grandi de 36 cm !

3,43 m de long dont 2,35 m d'empattement pour la Renault Twingo 1 dont le volume de coffre oscillait entre 168 et 261 litres. 3,43 m de long dont 2,35 m d'empattement pour la Renault Twingo 1 dont le volume de coffre oscillait entre 168 et 261 litres.

Evidemment par son style et son profil typé monospace, sans parler de ses yeux de grenouille, certes revisités à l'aide de LEDs, la Twingo 4 évoque très clairement le modèle originel, celui présenté en 1992 puis commercialisé en 1993. Une logique stylistique dans la veine des récentes Renault 5 et 4L électriques. En 1993, la première Renault Twingo affichait une longueur de 3,43 m quant, à l'étage au dessus, la Renault Clio 1 avait un gabarit de 3,70 m. En 2025, la Twingo 4 est longue de 3,79 m, une R5 E-Tech affiche un format de 3,92 m et une Clio 6 qui entrera en lice en 2026 est à 4,11 m.

Deux portes en plus, mais un coffre à peine plus grand
La Twingo 4 est agencée pour accueillir des objets longs de 2 mètres.

Modularité : les dossiers ne se plient plus dans le même sens La nouvelle Renault Twingo propose en série sur la finition haute (Techno) un siège passager rabattable en tablette avec alors la possibilité de charger sur une surface pas vraiment plane un objet long de 2 mètres. Tandis qu'avec ses dossiers avant inclinables pratiquement à l'horizontale, la Twingo 1 proposait un lit fréquentable pour passer une nuit...ou quelques bons moments en amoureux ! A vous d'inventer la vie qui va avec disait le slogan de l'époque.

Autonomies : la question qui divise
C'était sans doute le talon d'Achille de la première



Twingo, son moteur de type Cléon Fonte de conception déjà ancienne au moment de son lancement. L'arbre à came latéral en témoigne. Ce vieux bloc à quatre cylindres 1.2 litre de 55 ch était relativement glouton. L'appétit de l'auto était voisin des 7 litres aux 100 km. Néanmoins avec un réservoir important de 43 litres, la citadine pouvait parcourir près de 615 km avec un plein. Ce moteur évolua, en cours de carrière, avec le plus moderne 1.2 à 16 soupapes distillant 75 ch abaissa la consommation d'un bon litre soit de quoi rouler plus de 700 km.

Un rayon d'action conséquent que ne permet pas le moteur électrique de 82 ch alimenté par une batterie de type LFP d'une capacité de 27,5 kWh utile de la Twingo 4. Cette dernière est homologuée pour 263 km avec une seule charge. Cela laisse à réfléchir. D'autant que ses qualités dynamiques et son confort que nous testerons prochainement devraient être largement supérieurs à ceux de la Twingo du 20^e siècle. Les longues distances n'étaient pas le point fort de la Twingo originelle. Mais l'on peut aussi être positif et constater le progrès avec la précédente génération de Twingo électrique dont le rayon d'action se cantonnait à 190 km.

Evidemment, il n'y avait rien de tout cela à bord de la première mouture qui se contentait d'un petit afficheur central à cristaux liquides au sommet du mobilier (voir photo ci-dessus). Idem pour les vitres latérales dont la hauteur correspondait peu ou prou à celle du flanc pour la Twingo alors que cette proportion n'est plus que d'un tiers de vitre pour deux tiers de tôle pour la nouvelle Twingo. Certes, c'est plus dynamique question style, permet de loger dans les portes des renforts et protections nécessaires mais moins pratique pour faire entrer la lumière. L'on ne peut pas tout avoir...

ROYAL ROOM BRASSERIE

Du lundi au samedi
de 12h00 à 22h00



Arts & Avenir



Rue du Vicinal 11/1
4432 Alleur



ROYAL BRASSERIE

Contact : 0495 42 16 23

Face à B&B Hotels
et 1^{ere} Classe

ACHAT - VENTE - ECHANGE - DEPOT

TDI

AUTOMOBILE

by Pino



- Des véhicules de qualités
- Un service convivial
- Une garantie de satisfaction

R. DU VICINAL, 11/2
4430 ANS



info@tdi.be
0475/68.27.15

Elizabeth Taylor :

les lieux de tournage de la star américaine

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

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

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

Cléopâtre : l'Égypte des pharaons recrée à Rome !

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



Une place au soleil : échappée sensuelle sur le lac Tahoe

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





Le Jaurès



Herstal

*Tous les
vendredi :* **KARAOKE**



📍 Pl. Jean Jaurès 16, 4040 Herstal

☎ 04 355 29 82



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 -

Elizabeth Taylor : (suite)

Géant : Hollywood déplacé au Texas

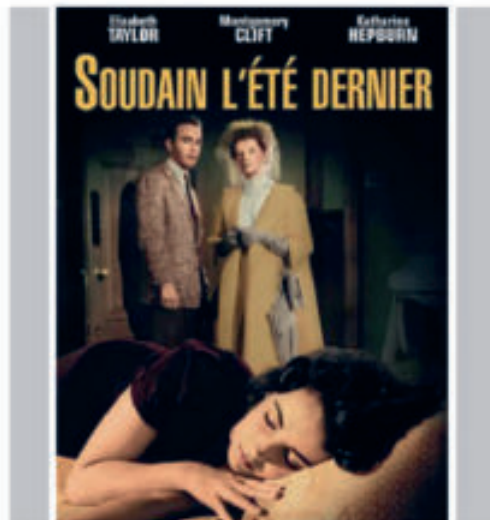
Saga de trois heures et demie, Géant raconte la confrontation de deux capitalistes (incarnés par Rock Hudson et James Dean) sur fond de bétail et de pétrole. Un sommet de mégalomanie ! Le film de George Stevens, tourné en 1955, devait rivaliser avec Autant en emporte le vent. A l'apogée de sa beauté,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



Soudain l'été dernier : meurtre sur la Costa Brava

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

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



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

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

En France aussi...

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



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



PIECES AUTO

TOUT POUR L'AUTOMOBILE

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

RUE ERNEST SOLVAY 9
HERSTAL

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



Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



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

- Couscous, tajines
- Grillades

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

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

BRASSERIE TONY'S BAR AND GRILL

RESPONSABLE :
MR LOBUE TONY

Chaussée de tongres 85
4000 Rocourt
0491/97 06 06 - 04/253 29 23

OUVERT

Du lundi au dimanche
de 9h à 22h

Parking : Carrefour Market



Tony's Bar and Grill Rocourt





FAMILY POKER ROCOURT

- BILLARD
- POKER
- ROOFTOP



SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ
ET NOS ÉVÉNEMENTS SUR FACEBOOK



CHAUSSÉE DE TONGRES 294 à 4000 ROCOURT

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



RR
ROMAN
RODIGARI

Peinture & Décoration
0492750900



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

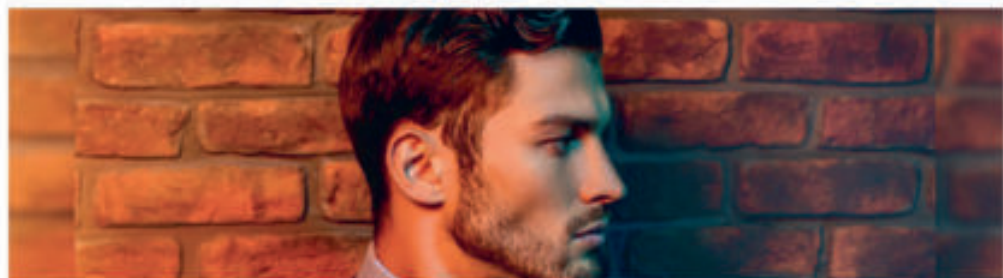


**Nous sommes ouverts du lundi au samedi de 10h à 18h.
dimanche et fériés, nous vous recevons sur rendez-vous.**



Qu'est-ce que le "looksmaxxing" ?

cette pratique dangereuse des masculinistes pour booster leur attractivité physique



Ce mot décrit une tendance qui touche les adolescents et jeunes adultes, et qui, en plus d'être dangereuse pour la santé, s'inscrit dans une logique de discours haineux en ligne. On vous explique.

Contraction de "looks maximizing", qui signifie maximiser son apparence, ce mot désigne une pratique consistant à optimiser son apparence physique de manière stratégique. Principalement relayé par des jeunes hommes sur les réseaux sociaux, le "looksmaxxing" s'inscrit souvent dans la manosphère : des communautés d'hommes, en ligne, qui discutent de sujets liés au genre, aux relations ou à l'identité, sous un angle très critique envers les femmes ou le féminisme, véhiculant ainsi des idées sexistes. Ces groupes considèrent l'apparence physique comme un facteur déterminant de valeur sociale et de succès, notamment auprès des femmes. Le "looksmaxxing" devient alors une stratégie pour "augmenter" son attractivité, parfois de manière obsessionnelle ou toxique.

"Méthode de la serviette", "augmenter son SMV" : comment fonctionne le "looksmaxxing" ?

Cette tendance serait apparue au sein de certaines communautés de jeunes hommes qui échangent anonymement sur des forums en ligne, comme Reddit. Dans cette niche d'Internet, il existe une vision très codifiée des rapports de séduction. Par exemple, les "Chads" désignent les hommes jugés parfaits physiquement et les "incels" (célibataires involontaires) sont ceux qui se considèrent comme exclus du jeu amoureux à cause de leur apparence. Sur TikTok ou YouTube, on peut voir des adolescents expliquer comment "améliorer sa symétrie faciale" ou "augmenter son SMV" (valeur sur le marché sexuel). Des terminologies bien ancrées, et souvent déconnectées de la réalité émotionnelle de leur jeune âge.

De nombreux conseils circulent, rarement prouvés par la science. La star de cette tendance est la mâchoire :

cette partie du corps, lorsqu'elle est très définie, est considérée comme un symbole de réussite, et de virilité. Parmi les techniques les plus populaires, on retrouve le "mewing", une méthode qui consiste à positionner sa langue contre le palais pour, dit-on, redessiner sa mâchoire. Dans le même registre, la "towel method" (méthode de la serviette) consiste à enrouler une serviette pour la mâcher pendant un certain temps, en tenant la mâchoire de façon serrée pour essayer de "sculpter" ou d'affiner la ligne de la mâchoire. Cette technique n'a cependant aucun fondement scientifique prouvé. D'autres vont jusqu'à utiliser un "marteau facial", un outil de massage censé "restructurer" les os du visage à force de petits chocs répétés.

Ces niches de discours masculinistes, qui touchent des millions de personnes sur les réseaux sociaux, contribuent à véhiculer certains propos haineux. Dans son article pour The Conversation, Jamilla Rosdahl explique le phénomène : "Notre souci d'avoir une apparence parfaite est une maladie sociale obsessionnelle qui nous aliène de nous-mêmes et des autres."

Même si le terme "looksmaxxing" reste majoritairement masculin, la logique de transformation esthétique en elle-même touche aussi les jeunes femmes : on trouve des routines de soins peaufinées, des transformations capillaires, des ajustements vestimentaires, ou encore des conseils de chirurgie esthétiques destinées à sublimer les traits. Certaines jeunes femmes documentent ces évolutions sur leurs comptes, qui cachent parfois des pratiques extrêmes : injections esthétiques précoces, régimes restrictifs, voire dysmorphophobie. Cette pratique fait écho au "SkinnyTok" (pour "skinny" (mince) et "TikTok"), une autre tendance qui se caractérise par le partage de contenus centrés sur la minceur, la perte de poids et parfois des régimes extrêmes.



TOUT LE MATERIEL INFORMATIQUE DE QUALITÉ

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

lacroix.s@skynet.be

☎ 04.379.22.01

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



On vous dit tout sur Franquin : Le père de Gaston



Disparu depuis 1997, André Franquin était l'autre géant (avec Hergé) de la BD belge. Le père de Gaston et du Marsupilami était un graphiste de génie.

Il n'a pas inventé Spirou

Si sous sa plume, les aventures du petit groom sont devenues immensément populaires, avec des albums légendaires (Z comme Zorlup) et le succès phénoménal du périodique éponyme, Franquin n'est que le troisième dessinateur des aventures de Spirou et Fantasio. Il ne sera pas non plus le dernier, mais restera le meilleur avec des trouvailles comme le Marsupilami, Zorlup ou le comte de Champignac.

Hergé l'admirait

Si le créateur de Tintin est l'incarnation de la ligne claire, le trait de Franquin, faussement fouillis et incroyablement dynamique, a marqué des générations de dessinateurs. Un immense talent graphique au service du mouvement des corps, des expressions et du design qui fera dire à Hergé : « C'est un grand artiste à côté duquel je ne suis qu'un piètre dessinateur ».

Un écolo pessimiste

Derrière l'irrésistible drôlerie des gags, se cache une noirceur qui explose dans les deux albums *Idées noires*, chefs-d'œuvre à l'encre de Chine où Franquin exprime une vision désespérée du monde. Anti-chasse, antimilitariste, écolo convaincu avant l'heure, il a tendance à considérer l'humanité comme responsable de la destruction de la nature. Un visionnaire ?

La dépression, sa compagne

Comme Hergé et Gotlib, Franquin a traversé des périodes de dépression profonde qui ont complètement bloqué son processus créatif. Au début des années 1960, alors qu'il prépare *QRN* sur Bretzelburg, une aventure de Spirou et Fantasio, il craque et s'interrompt pendant presque un an. La conception de l'album est un cauchemar. Pourtant aujourd'hui, celui-ci est considéré comme son chef-d'œuvre graphique.

Gaston a plus de 60 ans

En 1957, André Franquin invente un personnage, employé par les éditions Dupuis, feignasse professionnelle et génie de la catastrophe : Gaston Lagaffe. Chaque semaine, une planche de deux pages est publiée dans le magazine *Spirou*. Un travail d'orfèvre qui permet à son auteur d'exprimer sa propre philosophie : revendication de la paresse, refus de l'autorité, affirmation de l'aspect aliénant du travail, attachement à la dimension poétique de la vie... Gaston est devenu universel.



VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



STATION SERVICE
24H/24
NOUVEAU S.C.E.R.

AGENCE & PROSE

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

www.dannypousset.be

Danny Pousset



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

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

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

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

CERTIFICATION



**VOTRE SÉCURITÉ,
NOTRE MÉTIER**



- Alarme intrusion & incendie
- Vidéo surveillance

- Domotique
- Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00
vanwers.hugues@vmsecurite.be
Agréé : MI-BZ 20153603 et INCERT A-0055

Elvis Presley, le roi de Memphis



Fidèles à la mémoire du King, ses fans font encore le pèlerinage à Memphis.

Des parents aimants

Si le nom d'Elvis Presley est indéfectiblement lié à la cité de Memphis (Tennessee), c'est dans la petite ville de Tupelo (Mississippi), que le King a vu le jour, le 8 janvier 1935. Son frère jumeau, Jesse Garon, est mort-né, et ses parents, Gladys et Vernon, n'auront pas d'autre enfant. Bien que pauvres, ils feront tout pour que leur fils unique ne manque de rien. La famille fréquente assidûment l'église pentecôtiste, où le jeune Elvis aime à entendre les fidèles chanter le gospel. Son enfance est aussi bercée par la country et le blues. A 11 ans, ses parents lui offrent une guitare. Un cadeau providentiel qui ne le quittera plus.

Une voix originale

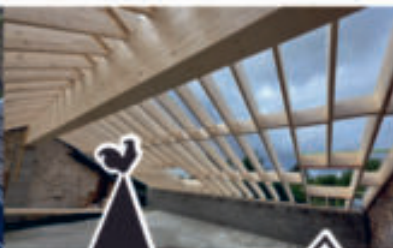
Espérant une vie meilleure, la famille s'installe à Memphis dans un logement social de Lauderdale Courts, où Elvis fait la connaissance d'autres musiciens. Pour aider ses parents, il cumule les petits boulots, et devient chauffeur-livreur après le lycée. En 1953, il offre deux chansons à sa mère pour son anniversaire, qu'il enregistre au Sun Studio. Sa voix ne passe pas inaperçue. On lui présente des musiciens, avec lesquels il se produit bientôt à Memphis, puis dans le sud des Etats-Unis. Peu à peu, sa notoriété grandit, alimentée par son style original et ses fameux déhanchements, qui séduisent le jeune public et scandalisent les pudibonds !

Le 30 juillet 1954, il fait sensation sur la scène du Shell, dans le parc d'Overton : « Le premier rock'n roll show de l'histoire », diront plus tard les critiques musicaux.

La consécration

En 1955, son impresario, « le Colonel » Tom Parker, entreprend de faire de lui une star. Le King signe avec RCA. Son premier single Heartbreak Hotel est disque d'or. A chacune de ses apparitions, c'est l'hystérie. En 1957, Elvis s'offre l'immense propriété de Graceland. Il y accueille sa famille et ses amis. Mais le bonheur est de courte durée. Le décès de sa mère dévaste le chanteur, qui est envoyé deux mois plus tard en Allemagne pour son service militaire. Il y rencontrera sa future épouse, Priscilla. A son retour, il se lance dans le cinéma, ne revenant vraiment à la musique qu'en 1969. Son album From Elvis in Memphis fait un carton. Epuisé par le rythme infernal des tournées et des concerts à Las Vegas, il prend du poids et sa santé décline, jusqu'à cette nuit d'août 1977 où il s'éteint à seulement 42 ans, à Graceland, son éternel refuge.





Travaux de Toiture

Janssen Cédric

04 / 275 40 66

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

LE D'ARTAGNAN

TAVERNE



Place reine Astrid 5 à 4600 Visé

Ouverture de 8h à ... du lundi au dimanche

Comment se maquiller

pour que cela donne bien en photo à tous les coups ?



"Pour un très beau maquillage, qu'on soit invité à un mariage ou n'importe quel type d'événement, il faut en premier lieu essayer de choisir un maquillage qui nous ressemble", entame l'experte. "Effectivement ces jours-là on a peut-être envie de quelque chose de nouveau, qui va changer, mais il faut faire attention ensuite de se reconnaître sur les photos. Elles vont rester dans le temps, on va aimer les revoir dans 10, 15, 20 ans. Donc il faut essayer de trouver un maquillage qui va mettre en valeur sa beauté sans forcément être trop transformatif, si ce n'est pas dans notre habitude".

Le maquillage du teint

Concernant le maquillage du teint, "ce qui est très important, c'est d'avoir un teint lumineux qui va vraiment donner un effet bonne mine à la peau". Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, cela ne passe pas par le bronzage obtenu avec les produits type terre de soleil. Vous allez plutôt vous concentrer sur la luminosité de la peau avec une bonne skincare et des bases de teint illuminatrice, et pour l'aspect bonne mine, c'est le blush qui va faire la différence. Pour les textures, elle conseille de se tourner vers "tout ce qui est très actuel, c'est-à-dire les blushs liquides, ou ceux qui ont une texture crème".

"Ils vont être très adaptés, parce que ça va faire un effet qui va sortir naturellement de la peau, qui ne marque pas généralement, ni les pores, ni les rides, donc c'est assez facile d'utilisation et adapté à tout le monde". Pour la couleur, choisir une teinte : Soit pêche, "c'est la teinte qui revient chaque année au printemps été et qu'on préconise assez facilement, donc ça, c'est vraiment la teinte quand on n'a pas envie de faire d'erreur" ; Soit tout ce qui est pastel, très tendance également ; "pour des peaux à la carnation moyenne, les teintes rose et violette marchent très bien pour avoir ce côté très frais et pour les peaux noires, des teintes un peu framboise, ou des rouges" seront parfaites.

Concernant l'application, la maquilleuse rappelle de le faire du bout du doigt, tout en légèreté.

Pour être sûre de bien positionner votre blush, l'experte rappelle de "ne pas hésiter à le mettre assez haut pour avoir un effet un petit peu lifté. Donc au niveau du geste, on va toujours aller du haut de la pommette vers la tempe, et ça va permettre de s'imbriquer dans le maquillage des yeux, et avoir vraiment un effet d'élévation au niveau du visage, on veut toujours lifter les traits vers le haut !"

Le maquillage des yeux

Le maquillage le plus commun, et qui va être assez facile à porter, consiste à structurer son regard avec un fard un tout petit peu plus foncé que sa couleur de peau. Encore une fois, on va privilégier tout ce qui est texture crème et longue tenue, pour éviter que le fard ne creuse au pli de la paupière.

Ensuite, mettre une touche de lumière au centre de la paupière et au niveau du coin interne de l'œil. Pour cela, vous pouvez choisir un beige, avec une couleur un peu plus sable, ou une petite touche irisée ou pailletée.

Et enfin, concernant **les cils**, la règle d'or pour des yeux qui ressortent bien sur les photos : "toujours appliquer son mascara de façon très étirée sur l'extérieur, donc davantage sur le coin externe de l'œil que sur l'intérieur. Ça va donner vraiment une courbure aux cils et une dynamique au regard, qui sera un peu différente. Et pourquoi pas, si c'est pour une grande occasion, ajouter une petite frange de faux cils, ça peut tout à fait n'être qu'une moitié, sur le coin externe de l'œil, tout de suite ça fait la différence."

Le maquillage de la bouche

Un combo lèvres nude, est parfait. En plus en ce moment c'est très tendance", explique Marieke Thibaut. "J'irais sur la teinte nude qui va aller avec notre look, avec un crayon qui va venir juste amplifier légèrement la couleur naturelle, donc un tout petit peu plus foncé que la couleur des lèvres. Au centre, on mise sur une teinte légèrement plus claire, que ce soit mat ou brillant, pour donner un effet volumateur aux lèvres.

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





AYWAILLE



Pourquoi aller plus loin ?

Aywaille, est une des communes faisant partie du Pays d'Ourthe-Vesdre-Amblève.

Aux portes de l'Ardenne, l'Ourthe-Vesdre-Amblève est souvent considéré comme le jardin de la ville de Liège. En quittant la Cité Ardente, vous entrez dans une région rurale verdoyante empreinte de sérénité. Comme son nom l'indique, l'Ourthe-Vesdre-Amblève se situe dans les vallées des rivières de l'Ourthe, de la Vesdre et de l'Amblève. Au fil des siècles, ces rivières ont creusé des vallées et façonné des panoramas grandioses. L'homme s'y est naturellement installé, donnant vie à la pierre pour ériger des villages typiques et des châteaux majestueux.

L'Ourthe-Vesdre-Amblève propose des attractions touristiques variées pour le plaisir de tous et la nature n'est pas la moindre d'entre-elles; une région d'excellence à parcourir sans modération à pied, à cheval ou à vélo. Il y a mille choses à voir et à faire en Ourthe-Vesdre-Amblève, pays de la convivialité...

L'Ourthe-Vesdre-Amblève, c'est à 15 minutes de LIEGE, 45 minutes de MAASTRICHT et de AACHEN et à 1 heure de BRUXELLES.

Bref, l'Ourthe-Vesdre-Amblève, c'est TOUT... près de chez vous !

Commune d'Aywaille
8, Rue de la Heid
4920 Aywaille

+32 (0) 4 384 40 17
+32 (0) 4 384 77 92
info@aywaille.be



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

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



MENUISERIE GÉNÉRALE

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

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

04 369 15 59

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

NOUVELLES CONSTRUCTIONS — TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 60 70

SERRURIER



Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité

AMVROSIA
RESTAURANT GREC

RUE DU ROI ALBERT 181,
4680 OUPEYE

04 259 60 42





**CAFÉ
LA BRASSERIE
RESTAURANT**

Place du Martyr 38
4800 Verviers

☎

087/70 70 32

Stéphane ROBERT
CHASSIS - PORTES
VOILETS - VERANDAS
PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
Service personnalisé
Travail soigné

**+20 ANS
D'EXPERIENCE**

Agrée  toutes primes
**Région
Wallonne**


PRO - QUALITÉ - SERVICE

Appelez-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robot.be
stephane@chassis-robot.be

Rue Slar - Z.I.
4801 STEMBERT
Verviers

Tél 087 53 13 73

Spu Verviers/Malmédy



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers

bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

**DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H**



Mickael Jackson et Los Angeles, un amour tragique



Dans la ville californienne, le roi de la pop a connu la gloire, puis une fin brutale.

L'enfant prodige de la pop

Septième d'une fratrie de neuf enfants menés à la baguette par leur père Joe Jackson, Michael naît le 29 août 1958 à Gary, dans l'Indiana. Découvrant que ses fils ont des talents de musiciens, le patriarche monte un groupe qui prendra le nom de Jackson Five. Très doué, Michael en devient le leader alors qu'il n'a que... 6 ans. Le président du label Motown mise sur les jeunes garçons et les envoie à Los Angeles en 1969. La famille s'y installe. Michael est scolarisé à l'école élémentaire de Gardner Street, qu'il doit quitter après le succès fulgurant du premier single des Jackson Five, *I Want You Back*. En 1989, l'école baptisera son auditorium du nom de Michael Jackson, présent lors de l'inauguration.

La star au firmament

Les voisins se plaignant du volume sonore des répétitions, la famille Jackson déménage plusieurs fois, avant que Joe n'achète une maison dans le quartier d'Encino en 1971. A 13 ans, Michael débute sa carrière solo, tout en continuant à faire partie des Jackson Five, bientôt renommés The Jacksons. En 1979, il enregistre l'album *Off the Wall* dans le studio de Westlake, à West Hollywood, puis *Thriller*, qui rencontre un succès phénoménal.

L'album récolte une moisson de récompenses aux American Music Awards et aux Grammy Awards,

et figure parmi les plus vendus de tous les temps. Fin 1984, la star obtient son étoile sur le Walk of Fame, le trottoir des célébrités à Hollywood. L'album *Bad* (1987) est aussi un succès. Michael Jackson acquiert alors une propriété au nord de Los Angeles, qu'il baptise Neverland, du nom du Pays imaginaire de Peter Pan. Il y installe un parc d'attractions et un zoo.

Une fin de règne assombrie

C'est en 1993, à la fin de sa tournée *Dangerous World Tour*, que les ennuis commencent pour le chanteur, soupçonné d'abus sexuels sur mineur. Après la sortie de *HIStory* (1995) et *Invincible* (2001), il est de nouveau accusé de pédophilie en 2003. Acquitté deux ans plus tard au terme d'un procès épuisant, il s'exile au royaume de Bahreïn. Il revient vivre à Los Angeles début 2009, dans son manoir du quartier d'Holmby Hills. Angoissé par la tournée de ses 50 ans, il prend de plus en plus de médicaments et son état se détériore, jusqu'au jour fatal du 25 juin 2009 où son cœur le lâche. La star s'éteint au Ronald Reagan UCLA Medical Center et repose désormais au cimetière de Glendale, dans la banlieue nord de la ville, où ses fans viennent lui rendre hommage.



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

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



"Mamie, Papi ça fait vieux"

Pourquoi les grands-parents ne veulent plus qu'on les appelle comme ça ?



De plus en plus de grands-parents optent pour des surnoms modernes et personnalisés. Une évolution qui reflète leur désir de se réinventer et de redéfinir leur rôle dans la famille, loin des clichés d'une vieillesse figée.

Mamé, Téta, Mamig, Bobine pour la grand-mère qui fait de la couture... Les grands-parents actuels sont de plus en plus nombreux à refuser net le "papi" et "mamie" d'antan. Cette évolution des noms traduit-elle un besoin de se réinventer, ou cache-t-elle un refus plus profond du vieillissement ? Régine Florin, présidente de l'École des Grands-Parents Européens (EGPE) Paris, décrypte ce phénomène.

"C'est une expression de l'originalité et de l'inventivité des baby-boomers". Ce changement illustre donc une évolution sociétale. Les générations actuelles des grands-parents sont incarnées par des personnes actives, souvent en bonne santé, qui s'occupent encore de leurs propres parents, et qui parfois travaillent encore. "Aujourd'hui, la moyenne d'âge des grands-parents est de 53 ans, selon une étude de l'IFOP de 2021. À cet âge, chacun a envie de se réinventer, d'innover dans ses relations familiales", poursuit-elle.

Cette volonté de se distinguer du rôle traditionnel de "vieux" grand-parent reflète aussi un besoin d'individualisation de la relation. En effet, les grands-parents actuels ne cherchent pas seulement à se démarquer des stéréotypes d'une vieillesse fatiguée, mais aussi à personnaliser les liens avec leurs petits-enfants. "Beaucoup veulent un surnom pour se différencier entre grands-parents paternels et maternels, ou tout simplement pour trouver un nom qui leur ressemble et établir une relation affective avec leurs petits-enfants", ajoute Régine Florin.

Alors, quels sont ces nouveaux surnoms qui s'imposent ?

Les exemples sont multiples et variés... Philou, Mamité, Papé, Nanou, Dadou. Mais ces appellations ne sont pas seulement choisies par les grands-parents. Parfois, ce sont les petits-enfants eux-mêmes qui, souvent en raison de difficultés d'élocution, font preuve d'inventivité. "Il peut arriver qu'un petit-enfant choisisse un nom qui a une signification personnelle ou affective, parfois même lié à une histoire familiale".

Cette nouvelle forme d'appellation peut également être liée à des traditions familiales ou culturelles. Ainsi, des Opa et Oma, Abuelo et Abuelita, Granny et Grandpa, ainsi que Nonno et Nonna peuvent faire preuve d'héritage d'un pays. Si beaucoup optent pour ces surnoms créatifs, il existe toutefois une frange de grands-parents qui choisissent de conserver les appellations classiques.

Ces évolutions ne sont pas surprenantes. Avant les années 1950, plusieurs appellations existaient déjà pour désigner les grands-parents, selon les milieux sociaux. Ce n'est que dans les années 1980 que l'appellation de "Papi" et "Mamie" a progressivement pris le pas.

Etre grands-parents aujourd'hui

Aujourd'hui, de nombreux grands-parents cherchent donc à s'affranchir de ces termes en les remplaçant par des surnoms plus originaux, plus personnels.

Autrefois vus comme des figures éloignées et respectées, les grands-parents sont désormais des acteurs actifs dans la vie de leurs petits-enfants, notamment grâce à une meilleure santé et une plus grande autonomie. Ainsi, cette pluralité de surnoms reflète la diversité des grands-parents et des relations intergénérationnelles, plus proches, plus affectueuses, et moins figées qu'avant.

Rosa

Courtierre 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

Quels sont les symptômes du Sibo

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



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

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

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

SIBO et intestin irritable ont les mêmes symptômes. Pour les distinguer, il faut s'intéresser à leurs causes. Dans le cas du SIBO, ils résultent de facteurs sous-jacents tels que des chirurgies modifiant l'anatomie digestive (bypass gastrique...), des troubles sévères de la motricité digestive, comme par exemple, la sclérodermie (une maladie auto-immune rare), une pseudo-obstruction intestinale chronique, une neuropathie diabétique.... Ce peut encore être causé par une mauvaise absorption des nutriments

dans le tube digestif (insuffisance du pancréas ou du foie, une inflammation chronique de la muqueuse de l'estomac...),

un défaut de dégradation des nutriments, des déficits immunitaires, ainsi que certains traitements (opiacés, psychotropes). Contrairement à une idée reçue, il est très rare qu'un syndrome de l'intestin irritable sans autre maladie associée soit dû à un SIBO. Inutile de le rechercher quand ce diagnostic a été posé.

Un test pour diagnostiquer le Sibo

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

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

Quel est le traitement pour traiter le SIBO ?

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

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 - FLÉMALLE (Ivoz - Ramet)

www.groupe-serena.com

Le Leman TAVERNE

AVENUE GÉNÉRAL LEMAN 8
4101 JEMEPPE (SERAING)
GSM: 0471/23 08 25
OUVERT : DE 8H00 À ...

KARAOKE
Tous les samedis

Remèdes de grands-mères validés par la science

Un expresso contre la migraine

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

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



Du basilic contre les aphtes

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

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



Les pruneaux pour la constipation



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

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

Le jus de citron, anti-nausée



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

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

Lilou's Food

R. Cockerill 84/1
4100 Seraing



0471 73 02 46



FAZ CARS

ACHAT - VENTE
Véhicules d'occasion



+32 496/42 05 65
+32 493/67 69 38



Rue de la Boverie 366
4100 Seraing



fazcars@hotmail.com

www.fazcars.be



Remèdes de grands-mères validés par la science

La douche froide pour renforcer son immunité

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

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



La tisane de thym pour désinfecter une petite plaie

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

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



Une compresse de camomille contre la conjonctivite



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

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

La chélidoïne contre les verrues



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

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



**DEVIS
GRATUIT**

& PARACHÈVEMENTS SPRL



www.gt-toitures.be

Rue du Buisson 27, 4100 Seraing
Patron : 0492 07 10 44
Commercial: 0471 86 64 70

L'EXPRESS PUB



Parking aisé •
Belle Terrasse •



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

☎ 04 336 93 15

LE BLEU DE L'OcéAN

POISSONNERIE TRADITIONNELLE
AVEC ARRIVAGE
QUOTIDIEN



LE BLEU DE L'OcéAN
Poissons & Coquilles



0471 67 44 25

Rue de la Banque 15 à seraing
Ouvert tous les jours de 9 à 19h - fermé lundi



Plaisirs Meubles.be

*La
Meilleure qualité
au prix le plus bas*



Pl. du Pairay 2 à Seraing
☎ 04 265 78 34



Remèdes de grands-mères validés par la science

Le lait de poule après un gros rhume

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

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



L'huile de foie de morue pour se renforcer

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

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



Un clou de girofle pour soulager un mal de dents

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

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



L'avoine, pour apaiser rhumatismes et eczéma



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

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

Petite annonce:

J'ai acheté 2 billets pour les
24 heures du mans.

Mais je me rends compte que
c'est le même jours que mon
mariage.

Donc si quelqu'un veut y aller
à ma place :

C'est à l'église de Huy,
la fille s'appelle Josianne
et tout est payé

écrire au bureau du journal:
annonce 240 0562 33

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO
MATÉRIEL ÉLECTRIQUE

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

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN

Tél. : 085 51 11 79

www.dechampsetfils.be



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


LE 320
MASSEUR - RESTAURANT

ROUTE DU CONDROZ 320 - 4550 NANDRIN



04 224 30 02



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



Le club sandwich omelette à la poêle : la recette express

Vous êtes à la recherche d'un bon déjeuner complet qui vous calera jusqu'à l'heure du dîner ? Pourquoi ne pas tester cette recette de club sandwich à l'omelette ? En quelques minutes à peine, vous obtenez le lunch idéal à emporter au bureau ou lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Si on est souvent en panne d'idées pour ce qu'on va manger le soir, qu'en est-il du midi ? C'est pareil et parfois, c'est même encore plus complexe ! Quand on travaille, on a un timing serré et on n'a pas toujours le temps de cuisiner pendant une heure. Résultat, on opte généralement pour la solution de facilité en achetant un plat préparé ou bien, on avise avec ce qu'il nous reste dans le frigo. Ces habitudes ne sont pas toujours des bons réflexes, car il arrive qu'un plat tout fait ou la laitue qui restait au frais ne permettent pas de tenir jusqu'à l'heure du dîner. Pour donner plus de saveur à votre repas de mi-journée, la créatrice de contenu Monelle Godaert connue sous le pseudo `not_so_superflu` culinaire propose sa recette express du club sandwich omelette à la poêle.

Une recette gourmande et parfaite pour le déjeuner quand on n'a pas le temps de cuisiner

Le sandwich, c'est l'incontournable de la pause de midi. Baguette au jambon, panini, croque-monsieur... C'est l'option idéale quand on a peu de temps pour manger. Le problème, c'est qu'on tombe vite à court d'idées et qu'on a pas forcément envie d'aller à la boulangerie du coin tous les midis. Si vous vous reconnaissez dans ces mots, nous avons déniché une recette de club sandwich aussi gourmande qu'express à préparer. C'est la recette d'un déjeuner gourmand qui va vous caler jusqu'au soir.



La liste des ingrédients pour un club sandwich omelette :

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

Les étapes de la recette :

- Dans une poêle chaude, faites fondre une noisette de beurre et faites-y dorer les tranches de pain de mie.
- Dans un bol, battez deux œufs que vous allez assaisonner avec du sel et du poivre. Une fois que la première face des tranches de pain de mie est dorée, retournez-les et versez vos œufs battus dans la poêle. L'idée est de faire en sorte que l'œuf se répande dans toute la poêle, autour du pain de mie.
- Pendant que l'œuf cuit, c'est le moment de garnir votre club sandwich. L'influenceuse a choisi des tranches de fromage de chèvre, des tranches de tomate qu'elle met au-dessus, un peu d'avocat et une tranche de blanc de poulet pliée en deux pour les protéines.

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

LA CAPANNINA RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



juste un petit verre de vin ...



Pour me donner le courage
de lui parler !



Bon,
Salut beauté



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.

Nous serons
sur **JardinEXPO**
du 05 au 08 février 26

alphex®

Outdoors relooking
Création Piscines & Jardins

Crisnée

- 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



**Visitez-nous
sur**

Jardin EXPO

**05 > 08
février**

**Liège
expo**



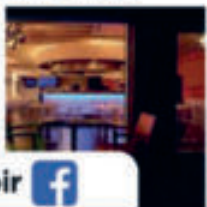
PIZZERIA
RESTAURANT
TRAITEUR

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



019 67 71 07

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

RIONS

Belle-maman



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

- Chéri, c'est l'anniversaire de ma mère demain :
si on lui achetait un appareil électrique ?
- Bonne idée ! Qu'est-ce que tu penses d'une chaise ?

Quel fou !

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

-27, 27, 27...

Un passant s'arrête et lui demande :

-Pourquoi répétez-vous toujours 27 ?

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

-28, 28, 28...

Blonde

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

- Donnez moi ce qui provoque la transpiration !
- Vos questions !

Alcoolique

Un alcoolique prend le volant.

Un policier l'arrête.

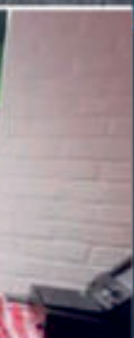
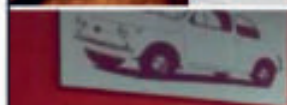
Le policier lui dit, vous avez bu?

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





**PIZZERIA
TRATTORIA**



Plats à emporter, voir



rue Saint-Eloi 211 à Waremmes

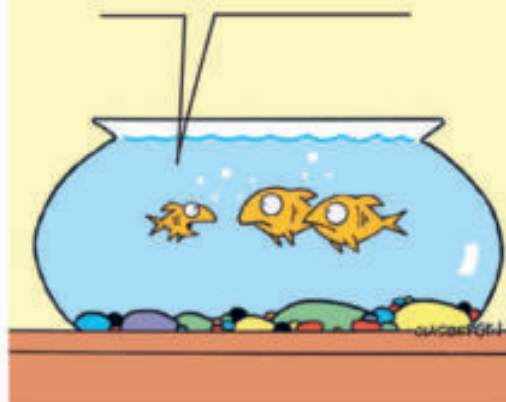
019 33 12 31

www.latrattoriawaremmes.be

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

Fermé lundi, mardi et samedi midi

**Vous êtes des
mauvais parents !
Vous ne m'avez jamais
emménagé au parc
ou au zoo !**



INSTITUT DE BEAUTÉ
Dominique Lange



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

Rue du Balloir 13
4300 Waremmes

019/33 07 04

institutdominiquelange@gmail.com

www.institutdebeaute-waremmes.be

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



Comment stopper une toux sèche ?

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



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

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

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

Inhalations

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

Gargarisme

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

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

Teinture mère

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

Sirop

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

Huile de massage

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

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

Rue Saint-Eloi, 36B
4300 Wareme

www.tablebouddha.be



Lasagnes de pommes de terre : la recette pas chère pour le dîner

Le froid a définitivement pris ses quartiers et pour se réchauffer, on vous conseille vivement cette recette de lasagnes de pommes de terre. Fromage filant, jambon, patates... Ce plat peu coûteux et aux saveurs très gourmandes fera sans aucun doute des heureux à l'heure du dîner



Tout le monde connaît les lasagnes, mais avez-vous déjà entendu parler des lasagnes de pommes de terre ? Ce plat au visuel très alléchant ne partage en réalité avec la recette originale italienne uniquement l'intitulé. Composé de patates, d'emmental et de jambon blanc, cette création culinaire nous rappelle plutôt les spécialités gourmandes de la Savoie et du Dauphiné. À mi-chemin entre la raclette et le gratin dauphinois, cette recette coche toutes les cases du dîner parfait pour se réchauffer les papilles un soir d'hiver. Sa liste d'ingrédients très courte et très simple nous permet de se régaler pour trois fois rien.

Nous devons cette découverte culinaire à la créatrice de contenu culinaire connue sur TikTok sous le pseudo Onmangequoi31

La liste des ingrédients pour 6 personnes :

2 kg de pommes de terre
8 tranches de jambon blanc
350 ml de crème liquide
3 œufs
500 g d'emmental râpé
huile d'olive
noix de muscade
sel, poivre

Les étapes de la recette :

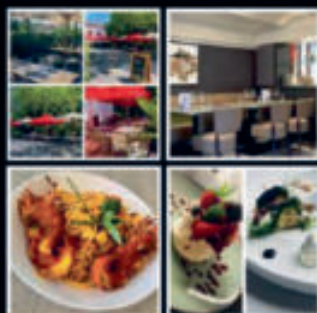
1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Ensuite, lavez vos pommes de terre et coupez-les en lamelles assez fines.
3. Déposez vos tranches de pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un généreux filet d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Enfournez-les 15 minutes à 160°C.
5. À la sortie du four, laissez-les refroidir quelques minutes. Beurrez un plat, de préférence un moule à manquer ou à charnière. Garnissez le fond du plat des tranches de pommes de terre cuites. Disposez-les en forme de rosace.
6. Dans un saladier, versez la crème liquide, les 3 œufs et assaisonnez avec les condiments habituels et un peu de noix de muscade. Mélangez bien puis versez une louche de votre mélange dans votre moule.
7. Répétez les deux dernières étapes jusqu'à épuisement des ingrédients ou bien jusqu'à que votre moule soit plein. Finissez par une couche de pommes de terre.
8. Enfournez 1 h à 160°C.

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



TIHANGE 
Brasserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir 

Des voitures sans permis, mais pas sans danger: pourquoi ces véhicules sont plus souvent impliqués dans des accidents graves

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

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

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

La hausse du degré de gravité s'explique par la différence de poids, limité à 425 kg pour ces véhicules contre une moyenne de plus de 1.400 kg pour les traditionnels, mais aussi par la présence moins fréquente d'équipements de sécurité comme les airbags ou l'ABS. Vias souligne que la tête est par exemple très peu protégée en cas de collision frontale.



Recommandations

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

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

Visitez les ARDENNES

Vous rêvez d'un coin où aller en Belgique pour vous ressourcer ?

Vous allez littéralement vous ressourcer dans cette région calme, boisée qui dispose de villes majestueuses à explorer. Voici les meilleures destinations de cette région à découvrir :

Durbuy

Cette petite ville pittoresque est devenue un haut lieu du tourisme belge. Si vous êtes de passage entre juillet et fin septembre, vous irez vous perdre dans un labyrinthe géant d'un champ de maïs. Une super attraction où aller en Belgique pour une journée.



Dinant

Au bord du fleuve, Dinant est une ville magnifique : vous pourrez visiter la forteresse, faire du kayak ou même faire un tour en croisette. La spécialité pâtissière est la couque de Dinant, un délicieux biscuit craquant au miel.



Les Hautes Fagnes

ou randonner en Belgique

Amoureux de randonnée et de nature, vous trouverez de nombreux sentiers de promenade balisés dans les Ardennes. Pour cela, vous irez notamment faire un saut au Parc naturel de Hautes Fagnes connu pour ses 5000 hectares de plaine.



Chauffage & sanitaire
TRAMONTE
Et fils
Techniciens agréés
 Rue du Docteur Renard 2A - 4340 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**



Véhicules d'occasion
 Entretien & Réparations
 Pneus
 Pièces détachées

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

Route de Namur, 153
 4280 Avin (Hannut)

Tel: 019/63.50.15

Tel: 0475/75.27.45

Email: andycar@skynet.be

www.andycar.be

Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

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

Rue de la Cloche 1
 4540 Amay

085 31 59 87



SOIS INDULGENTE !
 IL ESSAYE SEULEMENT
 D'IMPRESSIONNER SA
 PETITE COPINE !



©2009 MARK PARIS DES BY OPENC. MarkParis@aol.com offthemark.com

Cheveux gris : découvrez LA technique de balayage ultra tendance pour les sublimer



Phénomène naturel lié au vieillissement, l'apparition des cheveux gris peut tout de même être difficile à accueillir. Vous pouvez choisir de les camoufler avec une coloration par exemple. Dans ce cas, comme nous vous l'avons déjà conseillé dans un précédent article, Vous pouvez choisir une teinte claire ou foncée, mais il est plutôt préférable de ne pas se tourner vers des reflets roux ni trop chauds qui risquent de rapidement perdre en éclat sur une base de cheveux gris. Ou opter pour une toute nouvelle technique...

Le "lowlighting", technique idéale pour sublimer ses cheveux gris

Vous avez décidé d'assumer vos cheveux gris comme les sublimes stars Jamie Lee Curtis ou encore Meryl Streep ? La période de transition pendant laquelle les cheveux gris poussent peut s'avérer fastidieuse et requiert beaucoup de patience. Mais pour gagner du temps et mettre en valeur votre chevelure grisonnante, il existe une technique de balayage

qui offre un superbe résultat, c'est le "lowlighting" qui permet de fondre tout en subtilité le gris tout en le sublimant

"Le lowlighting est une technique qui consiste à assombrir des mèches de cheveux en utilisant une couleur qui est généralement du même niveau que votre couleur naturelle ou plus foncée pour créer de la dimension. Cela constitue une excellente solution pour mélanger les gris", indique Christopher Naselli coiffeur, interrogé par le média Women's Health. Il s'agit de fines mèches avec une teinte plus foncée que la couleur naturelle pour

créer des contrastes légers, ajoutant de la profondeur à la crinière et donnant un effet d'épaisseur dans la chevelure, ce qui est notamment idéal pour les cheveux fins.

Comment prendre soin de son balayage sur cheveux gris ?

La marque Redken a publié sur Instagram le travail du coiffeur Jack Martin. Il a mixé cette technique avec un balayage gris sur une cliente qui souhaitait complètement passer aux cheveux gris afin que ses racines se fondent complètement à ses longueurs. Les nuances de gris, très légèrement estompées, se mélangent parfaitement entre elles.

Le Temple de la Beauté

rue Joseph Wauters, 31
4540 Amary

085/31.51.47





Avec un corps pareil,
ça doit être dur de perdre
ses cheveux, non ?





MOBIS & TOP
0474/89 20 37
23 Rue des Louches
4572, Steenbeek (Huy)
www.mobis-et-top.be
info@mobis-et-top.be
N°11 - 0781 484 201

Concessionnaire, en partenariat
et en collaboration avec :




24h/24
7J/7






34
ans

Patrons sur chantier

Philippe & Fils Terrassements

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




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



COMMUNE D'AMAY

Chaussée Freddy Terwagne, 76

4540 AMAY

+32(85)/830 800

administration.communale@amay.be

<https://www.amay.be/>



COMMUNE DE ST-GEORGES/MEUSE

Rue Albert 1er, 16

4470 Saint-Georges-sur-Meuse

04/259.92.50

info@saint-georges-sur-meuse.be

<https://www.saint-georges-sur-meuse.be/>



RIONS

Guy et Denis

Guy et Denis sont des malades mentaux qui résident dans un hôpital psychiatrique. Un jour Guy longe la piscine. Il tombe à l'eau et coule à pic. Ni une ni deux, Denis saute à l'eau et va chercher Guy au fond. Il le ramène à la surface.

Quand le Directeur apprend l'acte héroïque de Denis, il décide de le laisser sortir immédiatement car il pense que si Denis est capable d'un tel acte il doit être mentalement stable.

Le Directeur va lui-même annoncer cette bonne nouvelle à Denis.
Il lui dit :

- J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle à t'apprendre ! La bonne c'est que nous te laissons sortir de l'hôpital parce que tu as été capable d'accomplir un acte de bravoure en sauvant la vie d'une autre personne. Je crois que tu as retrouvé ton équilibre mental. La mauvaise, c'est que Guy s'est pendu dans la buanderie avec la ceinture de sa robe de chambre !

C'est alors que Denis répond au directeur :

- Mais non ! Il ne s'est pas pendu, c'est moi qui l'ai accroché pour qu'il sèche.....





BNCHAUFFAGE

Amey/Hannut

CHAUFFAGE 🔥 SANITAIRE
🔥 VENTILATION 🔥
ENERGIES RENOUVELABLES



Benoit Nihard

Rue de Namur, 44
4280 Hannut



0497/900 138

www.bnchauffage.be



C'est l'histoire de deux jumeaux, Robert et Richard. Robert était propriétaire d'une vieille barque. Par pure coïncidence, la femme de Richard est morte la même journée que la barque de Robert coula.

Quelques jours plus tard, une vieille dame voit Robert et le méprend pour son frère Richard et la conversation s'engage:

- Je suis terriblement désolé, j'ai entendu parler de votre perte. Vous devez être atterré.

Robert pense que la vieille dame parle de sa barque et dit:

- Je suis en fait content de m'en être enfin débarrassé. Elle était une vieille chose pourrie déjà en partant. Elle avait le bas tout ratatiné et elle sentait le poisson mort. Elle perdait constamment son eau, elle avait une trou en arrière et aussi un gros trou en avant. A toutes les fois que je l'utilisais, son trou devenait de plus en plus grand et elle mouillait comme c'est pas possible. Je crois que ce qui l'a achevé, c'est quand je l'ai loué à ces quatre gars qui cherchaient quelque chose pour s'amuser. Je les avait averti quelle n'était pas très bonne, mais ils voulaient s'en servir quand même. Les crétins ont essayés d'y monter tous en même temps et elle a fendu en plein milieu.

Abeilles

Un jour, une femme dit à son mari : " Il serait temps que tu expliques à ton fils comment on fait les enfants. "

Le mari très gêné lui répond :
" Je sais pas comment lui expliquer. Il a que 10 ans. "

La femme lui dit : " T'as qu'à lui parler des abeilles et lui dire que c'est pareil. Il comprendra. "
Le mari appelle son fils au salon.
Il l'installe sur le fauteuil et lui met un film porno à la télé.

Après quoi il lui dit :
" Bon t'as vu ? Et ben pour les abeilles c'est pareil. "



LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET SRL

NOUVEAU
PROFIL 76MM



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

39
ans
d'expérience



Tous vos projets
sont conçus & réalisés
en nos ateliers



☎ 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74

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

TU
N'ÉCOUTES
JAMAIS CE
QUE JE
TE DIS !

MERCI
MON COEUR,
AVEC DEUX
SUCRES...



J.M. BAKER

REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

REMORQUES

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

FERRONNERIES DU BATIMENT

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10





TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

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
(doux, store marée)



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:

CONFECTION GRATUITE DES TENTURES

VAND-JAB-KOBE-PRÉSTIGIOUS-UNILAND-VRIESCO-B&M
STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPENT (Namur)

Rue de la justice 8/8
En face des postes romain sur la chaussée de Marche
Tél 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Bety des Puissances
Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Bultha
Tél. 071/22.05.01



GRIVEGNÉE

Rue Calens et Zinc, 23 (à côté du Zénith)
Tél: 04/344 40 10

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

Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA
Av. 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



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.

