

juillet - août - septembre 2026

MAG WALLONIE

TRIMESTRIEL N°28

NEW **MÉTRO**

DEPUIS 1977

Liège Metro : P 2 à 15

Divers : P 16 à 19

Ans/Awans : P 20 à 41

Rocourt : P 42 à 45

Herstal : P 46 à 53

Visé : P 54 à 61

Tilff / Aywaille : P 62 à 67

Spa/Verviers/Malmedy : P 68 à 81

Flémalle/Seraing : P 82 à 87

Nandrin : P 88 à 89

Crisnée : P 90 à 95

Waremme : P 94 à 97

Huy : P 98 à 101

Amay/St-Georges : P 102 à 109

Namur : P 110 à 115



p27



www.magwallonie.be

EDITO

Vacances; tchoubidou !

Dernier rush avant les grandes vacances. Boucler les derniers dossiers, classer les mails, programmer un message d'absence et, enfin, ranger le bureau. Puis, chausser ses lunettes de soleil et lancer un insolent «Ciao, hasta la vista, baby» à ses collègues.

C'est le moment que nous attendons tous à l'approche de la pause d'été. Déconnecter, s'évader dans une insouciance légèreté. Car, après de longs mois de labeur, notre cerveau est en quête de récompense.



 magwallonie@gmail.com

 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





Peinture - Décoration
intérieur & extérieur



La ROCCA
REPAINTING



Ets LARocca sprl
etslarocadecor@hotmail.fr
0475 76 83 94

La Cène
BISTRO & RESTAURANT

Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le dimanche

04 343 10 38

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

lacene.be

Comment maquiller ses yeux pour ouvrir son regard quand on a des paupières tombantes



Vous avez les paupières tombantes et vous ne savez pas comment vous maquiller ? Utiliser les bons produits et techniques peut complètement changer et ouvrir votre regard.

Le maquillage permet de mettre en valeur et sublimer. Selon la forme de vos yeux, vos paupières ou encore vos cils, il existe plusieurs techniques pour ouvrir le regard. C'est également le cas si vos paupières sont tombantes. Nul besoin d'être une makeup artist pour y parvenir, il suffit d'avoir les bons coups de pinceaux, comme l'explique la créatrice de contenus @mmb_makemebeautiful sur son TikTok.

Les gestes pour ouvrir son regard en se maquillant les yeux

Après avoir maquillé son teint, la jeune femme pose trois points de fard à paupières marron clair au-dessus de sa paupière. Et c'est justement ce premier geste sur lequel repose l'astuce pour ouvrir son regard. Alors, commencez donc par déposer trois points de couleur au-dessus de votre œil, soit littéralement au-dessus du creux de votre paupière.

Puis, la deuxième étape consiste à relier ses points

entre eux, et estomper le tout à l'aide d'un petit pinceau à bout rond de sorte à former un arc. Par la suite, appliquez du fard à paupières marron foncé sur la paupière mobile, et terminez avec un cat eye soit à main levée, soit avec un accessoire pour vous aider. Estompez le tout, avant de conclure par une dernière couleur : un trait marron foncé au ras des cils, supérieurs ET inférieurs. Cela permettra d'apporter un aspect charbonneux au regard. Vous pouvez ensuite finir par votre mascara, et le tour est joué !

Plusieurs astuces à intégrer à sa skincare pour atténuer les paupières tombantes

En plus du maquillage, il existe d'autres solutions pour mettre en valeur le regard si l'on a des paupières tombantes. Tout d'abord, vous pouvez utiliser un sérum ou un contour des yeux spécifique, afin de décongestionner cette zone. Ces types de soins permettent de retendre la peau et de donner un regard frais. La gymnastique faciale est aussi un bon moyen pour rehausser les paupières, car certains exercices vont permettre à la peau et aux paupières de retrouver du tonus. Enfin, vous pouvez également avoir recours à certains accessoires comme un gua sha ou encore un rouleau de jade.

BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



OUVERT
Dès 6h30



PETITS DÉJEUNERS
CHAUDS & FROIDS

Boissons chaudes, softs,
bières spéciales, bières aux fûts

Restaurant :
Suggestions, plats, entrées, desserts



Bd Gustave Kleyer 4 - 4000 Liège

 **04 253 02 46**

Lino Ventura : de Parme à Saint-Cloud

De son enfance en Italie au ring de catch en Angleterre en passant par son combat pour les enfants handicapés, retour sur le parcours d'un « tonton » cher au cinéma français.

Parme, une enfance italienne

Angiolino Ventura naît à Parme en 1919. Son père, Giovanni, quitte peu après le foyer et disparaît à jamais. Sa mère, Luisa, s'installe dans l'immeuble de l'épicerie familiale, dans le quartier médiéval. Tandis que le petit Lino découvre Charlot au cinéma. Mais en 1926, mère et fils fuient la crise économique pour rejoindre Paris.

Postojna, un soldat dans la guerre

Après avoir été groom, livreur, employé de bureau et mécanicien à Paris, Lino, marié à une Française, est appelé sous les drapeaux de l'Italie fasciste en 1942. On l'affecte à Postumia, l'actuelle Postojna, en Slovénie, un secteur calme. L'année suivante, il déserte et se cache dans le Maine-et-Loire.

Manchester, catcheur célèbre

Champion de lutte, il se lance dans le catch, rémunérateur. La Fusée Italienne – son surnom – fait une tournée anglaise en 1948. A Manchester, la faim l'obligera à goûter, malgré sa répulsion, aux œufs bacon à la marmelade d'orange et au poisson frit !

Saint-Cloud, un virage associatif

Choisi pour sa carrure dans *Touchez pas au grisbi*, en 1953, Lino Ventura devient le partenaire favori de Jean Gabin au cinéma. En 1959, il achète une grande villa d'époque napoléonienne dans le parc de Montretout à Saint-Cloud (aujourd'hui habitée par Jean Dujardin). En 1965, l'acteur révèle avoir une fille « pas comme les autres ». L'année suivante, il crée, à Saint-Cloud, l'association Perce-Neige, qui vient en aide aux handicapés. Son fils la préside aujourd'hui.



Palerme, un rôle marquant

Dans *Cent jours à Palerme*, en 1984, il incarne le général Carlo Alberto dalla Chiesa, ancien résistant, puis haut fonctionnaire antiterroriste, considéré comme un héros national en Italie. Chargé de la lutte contre la mafia sicilienne, ce préfet a été assassiné deux ans plus tôt par l'organisation à Palerme, puis inhumé à Parme... la ville de Lino Ventura. Un film quasi documentaire, tourné sur les lieux du crime.

France, honoré par la bande dessinée

L'interprète des Tontons flingueurs, du Clan des Siciliens et de L'Emmerdeur, parmi bien d'autres succès, est désormais un personnage de BD. Les éditions Glénat viennent, en effet, de publier Lino Ventura et l'œil de verre, d'Arnaud Le Gouëfflec et Stéphane Oiry. Dans ce roman graphique au style épuré, le héros se confie, d'abord avec réticence, puis avec pudeur, à un journaliste assez maladroit. Il évoque ses rapports ambigus avec « l'œil de verre » (ainsi nommait-il la caméra), ses amitiés et ses inimitiés, sa passion pour le catch, ses fêlures et son combat pour les enfants handicapés. Un Lino Ventura de papier fidèle à son modèle.

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai

Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



balamithai.wixsite.com/monsite/menu

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

04 342 23 49



Sacs, bijoux, chaussures...

Voici quelques astuces pour acheter du luxe moins cher

Et si le luxe pouvait aussi être abordable ? On le sait, les prix stratosphériques des géants du secteur flambent à mesure qu'augmente leur "désirabilité". Certains sacs à main iconiques, comme le Birkin d'Hermès, dépassent les 20.000 €. Pour acquérir ces objets de prestige à moindre coût, une seule solution : oserez les circuits alternatifs, comme la seconde main, le déstockage et les enchères.

Comment acheter des pièces de luxe à prix réduits ?
Je m'inscris aux ventes privées
Veepee, Showroomprivé, BazarChic... ces plateformes sur internet liquident les invendus de marques comme Lacoste, The Kooples ou Paul Smith entre - 30 et - 70 %. Une dizaine de ventes ont lieu chaque jour, dans lesquelles sont aussi proposés produits de beauté (Clarins, Lancôme), électroménager (Samsung, Dyson), champagne, etc. Si vous êtes surtout intéressé par les maisons de mode et les jeunes créateurs, rendez-vous sur placedestendances.com, zalando-prive.fr, thebradery.com ou ik-vp.com. Au menu, des sacs Jacquemus, des bijoux Pomellato ou des chaussures Bally. Après vous être inscrit gratuitement, abonnez-vous à la newsletter, où sont communiquées les dates des ventes, qui durent de trois à cinq jours.

Je file sur Vestiaire Collective
Vêtements, sacs, chaussures, montres, bijoux... avec quelque 25.000 articles de seconde main proposés à la vente, vestiairecollective.com se veut le Vinted de la mode haut de gamme. Spécialiste des maisons de luxe, cette plateforme mondiale met également en vitrine une centaine de marques plus abordables, comme Sézane, Ba&sh ou Acne Studio, avec des articles à partir de 12€. Les annonces sont contrôlées en amont, afin d'éliminer les contrefaçons. Les pièces à plus de 1.000€ font l'objet d'une vérification plus poussée... moyennant 15€ de frais, à votre charge. Ce que vous avez acheté ne correspond pas à la description ? Le site s'engage à vous rembourser.

Je découvre la seconde vie
De plus en plus d'enseignes de mode haut de gamme s'installent sur internet pour donner une seconde chance à leurs vêtements. Neufs ou en très bon état, les articles proviennent du dressing de particuliers, mais aussi des boutiques et ateliers, où sont produits les prototypes, notamment. Collecte, contrôle qualité, nettoyage,

mise en ligne et expédition, la marque se charge de tout et vous rembourse si quelque chose ne va pas. Pour bénéficier de 50 à 80 % de ristourne, rendez-vous sur les sites d'Antik Batik (antikatik.nopli.eu), de The Kooples (secondlove.thekooples.com), Sandro (secondemain-sandro-paris.com), Balzac Paris (balzacparis-seconde-vie.fr) ou Maje (secondemain.maje.com).

J'ose le dépôt-vente

Dans ces boutiques, on vend du prêt à porter, de la maroquinerie et des accessoires griffés d'occasion, ainsi que des créateurs comme Dries Van Noten ou Acne Studios. Le prix est en fonction de la cote et de l'état du vêtement : à partir de 70€ la jupe, 100€ les chaussures et 300€ le sac. La facture tient lieu de garantie d'authenticité. Pour suivre les arrivages, abonnez-vous aux pages Instagram des boutiques.

Et aussi. Jetez un œil aux dépôts-ventes en ligne monogramparis.com, closet2closet.eu et comer-luxe.com. Ils abritent des promos intéressantes, comme ces escarpins Chloé à 46€ au lieu de 60€, ou cette jupe Marni à 60€ au lieu de 75€. Chez jallo.fr, on trouve aussi des produits de beauté, du parfum et du maquillage jamais ouverts (Dior, Chanel, Givenchy...), jusqu'à 80 % moins cher qu'en boutique. État et authenticité des articles garantis. Les retours sont possibles sous 14 jours.

J'achète "cash"

Easy Cash, Cash Converters, HappyCash... les boutiques d'achat-vente de produits d'occasion ne proposent pas que du matériel informatique et de l'électroménager. Les accessoires de luxe d'occasion y sont vendus de 30 à 50 % moins cher que le neuf. Authentifiés et nettoyés, ils sont garantis de un à deux ans. Nous avons récemment repéré dans leurs rayons des lunettes de soleil Miu Miu à 119€, un bracelet plaqué argent Tiffany & Co à 169€ et un sac à main Louis Vuitton à 299€.

Et aussi. Spécialisée dans "la seconde main de qualité", le site pretachanger.fr vend des vêtements de marques prestigieuses dégriffés jusqu'à - 70%. On y trouve un polo Lacoste, un porte-monnaie Balmain ou des sandales Sézane pour 29€, tous authentifiés et garantis comme neufs.



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 - Fermé

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

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

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

Vendredi
11:30 - 14:15
18:00 - 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.



RIONS

Moche



Un gars se fait bronzer tout nu sur une plage de nudiste. Pour ne pas attraper un coup de soleil, il a couvert son sexe avec son chapeau.

Une nana passe et lui dit avec un sourire en coin:

- Si vous étiez gentleman, vous souleveriez votre chapeau.

Et là, l'homme lui répondit: -Si vous étiez belle, il se souleverait tout seul!

Blonde

Dans un bureau, une secrétaire dit à sa collègue blonde :

- Qu'est-ce que je suis fatiguée en ce moment. Je prendrais bien quelques journées de vacances, mais le patron ne voudra jamais! Alors, avant qu'il ne passe nous voir, je vais m'accrocher à la lampe du plafond. Il me croira folle et ainsi je pourrai me mettre en maladie!

Quand le patron entre, il voit la secrétaire au plafond et il lui demande :

- Que faites-vous là-haut, mademoiselle ?

- Je suis la lampe qui éclaire la pièce!

- Oh...Çà, n'a pas l'air d'aller, vous. Rentrez chez vous et prenez quelques jours de repos!

La fille prend ses affaires et s'en va, suivie de sa collègue blonde.

Le patron demande :

- Hé, vous! Où allez-vous ?

- Ben, je m'arrête aussi.
Je ne pourrai jamais travailler dans le noir!





Maison Française

DEPUIS 1939

Choix, Qualité
Prix étudiés
Accueil
personnalisé

le succès des Hommes

Maison Française
fashion
Edition

Galerie Cathédrale 56 & 58 à 4000 Liège

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

Vous avez l'habitude de supprimer les spams dans votre boîte mail ?

C'est une très mauvaise idée et voici pourquoi



Conserver ses spams au lieu de les supprimer, mais pour quoi faire ? D'après un site spécialisé, cette astuce pourrait vous éviter d'être victime d'une arnaque ciblée. On vous explique.

Par SMS, par courriers électroniques, sur les réseaux sociaux et même dans les boîtes aux lettres. Les pirates redoublent d'inventivité pour arnaquer des innocents. Et la manière la plus répandue, semble-t-il, reste bel et bien les arnaques envoyées par mail. Il n'est en effet pas rare de recevoir un courrier de la part d'un inconnu, à l'adresse étrange et contenant, le plus souvent, un lien (type HTML, ZIP, RAR ou EXE) en corps de texte. Attention, il s'agit probablement d'une fraude ! Le premier réflexe à avoir serait donc de placer cet e-mail indésirable dans la corbeille. Et pourtant, c'est une mauvaise idée ! Selon le site spécialisé PC World, mieux vaut conserver ces courriers dans l'onglet spams de votre boîte mail. De cette manière, les voleurs auront plus de mal à déterminer si vous êtes, oui ou non, une potentielle victime à arnaquer. Voici l'explication.

Pour un meilleur filtrage des messages frauduleux Comme l'explique PC World, toutes les messageries électroniques sont équipées d'un filtre anti-spams. Mais encore faut-il

"l'activer" pour qu'il fonctionne correctement. Ainsi, quand vous recevez un mail que vous trouvez étrange, glissez-le dans la catégorie spams plutôt que dans votre corbeille. En prenant cette habitude, le filtre va plus facilement reconnaître les courriers frauduleux et effectuera ensuite, par lui-même, un filtrage plus efficace. "Vous venez d'indiquer à votre messagerie que vous ne désirez pas les mails provenant de cet expéditeur", écrivent nos confrères. Grâce à cette méthode, les expéditeurs indésirables sont plus rapidement mis sur liste noire et ne peuvent donc plus vous écrire. Une fois placés dans les spams, ces courriers indésirables se suppriment automatiquement au bout de 30 jours. Vous pouvez encore les supprimer manuellement si vous le souhaitez, au bout de quelques jours.

Vous avez sans doute aussi noté qu'un bouton "se désabonner" apparaît parfois à côté des mails publicitaires, des newsletters ou encore... des courriers indésirables. Nous aurions donc tendance à cliquer sur cet attrayant bouton lorsque nous ne souhaitons plus recevoir certains courriers électroniques. Pourtant, c'est là aussi une erreur ! En effet, appuyer sur "se désabonner" informe en réalité les escrocs que votre adresse mail existe. En cliquant, vous devenez une cible malgré vous.

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



Make-up : voici l'astuce de pro pour camoufler les imperfections



Sur son compte TikTok, la célèbre maquilleuse Mary Philips a dévoilé une astuce ultra efficace pour dissimuler ses imperfections. Démonstration.

TikTok regorge de tutoriels beauté en tout genre. Si certains mettent en scène des astuces douteuses, d'autres nous permettent réellement d'upgrader nos mises en beauté. C'est le cas des vidéos partagées par Mary Phillips. La maquilleuse de stars, qui compte notamment Hailey Bieber parmi ses fidèles clientes, partage régulièrement ses techniques de make-up préférées. Après celle qui consiste à changer l'ordre d'application de son maquillage et celle qui permet d'afficher des lèvres plus pulpeuses grâce à de la poudre bronzante, c'est une astuce pour camoufler ses imperfections qui fait le buzz sur la plateforme chinoise. Baptisée « micro concealing », cette technique de maquillage consiste à dissimuler ses imperfections de manière ciblée.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Sur une peau propre et hydratée, la make-up artist commence par appliquer un peu de correcteur sur les zones qui en ont le plus besoin. Pour cibler parfaitement les imperfections, il est impératif d'utiliser un pinceau ultra fin. Une fois que les petits boutons et les traces d'acné sont recouverts, il suffit d'estomper légèrement la matière à l'aide d'un pinceau à poudre. « Cette technique doit être réalisée avant l'étape de la poudre, lorsque la peau est encore humide », affirme la maquilleuse. Une astuce utilisée par de nombreuses beauty addicts et professionnels du milieu comme Mario Dedivanovic, le maquilleur attitré de la famille Kardashian.





INDOOR SKYDIVE
FLYIN 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

Voici 4 signes qui indiquent que vous n'êtes peut-être pas compatibles pour une relation à long terme

Disputes à répétition, évolution différente, réticence à se confier... Selon la psychologue, il existe de nombreux signes qui révèlent qu'une relation n'est pas faite pour durer dans le temps.



Les disputes avec votre partenaire sont plus récurrentes que vos moments de complicité

Selon la psychologue, il est normal de se disputer dans un couple. Par ailleurs, elle explique que la fréquence des disputes ainsi que leur gravité peuvent être révélatrices d'un problème plus profond. "On peut se disputer", déclare l'experte. Cependant, les disputes ne doivent pas prendre plus de place dans la relation, que les moments de complicité. Selon elle, en cas de disputes récurrentes, il faut se poser les questions suivantes : "Y'a-t-il plus de bons moments que de mauvais ? L'équilibre est-il rompu ? Êtes-vous le genre de couple qui passe 75 % de son temps à se disputer et 25 % à s'amuser ?" Pour certains couples, les disputes récurrentes peuvent également faire émerger des désaccords plus importants. Dans ce cas, Susan South conseille de consulter un thérapeute pour parler plus facilement et surmonter cette dispute.

Vous cachez certains traits de votre personnalité à votre partenaire

Comme l'explique la psychologue, lorsque l'on est en couple, il est essentiel de se montrer tel que l'on est. En effet, il ne faut pas hésiter à être à 100 % soi-même, afin de savoir si votre personnalité colle avec celle de votre partenaire. Il est également primordial de se confier à la personne qui partage votre vie. Cela peut aussi bien être sur des éléments du passé, que des détails insignifiants de votre vie ou des anecdotes à mourir de rire. L'experte indique que si une petite voix dans votre tête vous dit, "je n'ai pas vraiment envie de partager plus de choses avec cette personne", c'est que vous n'êtes pas forcément compatible pour une relation à long terme avec votre partenaire. En effet, elle explique "qu'une relation est

le sentiment que votre partenaire est là pour vous aider à atteindre vos objectifs."

Vous souhaitez changer votre partenaire

Selon Susan South, certaines personnes lorsqu'elles se lancent dans une relation acceptent d'emblée leurs différences avec leur partenaire, tandis que d'autres se séparent, et que certaines personnes "s'engagent dans une relation en se sentant capables de dépasser les différences qu'ils ont avec leur partenaire." Malheureusement, la plupart du temps, ces personnes se rendent compte qu'elles ne sont pas parvenues à surmonter leurs différences, même en essayant de changer leur partenaire. Or comme l'explique l'experte, essayer de changer constamment son partenaire pour qu'il devienne la personne que l'on souhaite est un signe que la relation n'est pas faite pour durer et que cette personne n'est pas compatible avec vous.

Vous n'évoluez pas de la même manière que votre partenaire

Dans certaines relations, les membres du couple évoluent différemment, mettant ainsi une distance entre eux. Selon la psychologue, si cela vous arrive la question à se poser est la suivante : "est-ce mon partenaire qui a changé ou est-ce moi ?" Ce changement peut avoir de nombreuses répercussions sur votre couple, et peut ainsi vous éloigner. Cependant, si vous arrivez à vous adapter à ce changement, "il peut s'agir d'un tournant dans une longue vie commune." Par ailleurs, si ce changement vous semble insurmontable, "il peut s'agir d'un signe que vos chemins devraient se séparer", explique l'experte.



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.



CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



La Wallonie part en guerre contre le frelon asiatique



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

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

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

Des dizaines de milliers de pièges distribués

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

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



L'UNIVERSELLE

ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



Divers



6 ANS

GARANTIE
MAZDA

CONCESSIONNAIRE MAZDA AWANS & HERSTAL

LA ALL-NEW MAZDA CX-5



583L
Volume de
chargement

jusqu'à 15,6"
Écran central

2.000kg
Capacité de
remorquage

PRÊTE À RELEVER TOUS LES DÉFIS

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

NE SIGNEZ RIEN SANS NOUS CONSULTER

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

WWW.LUNIVERSELLE.BE

ANS : Quelques mots d'histoire...



Les armoiries d'Ans sont celles de la famille de Waroux, qui posséda au Moyen 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 XVIème 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 XVIIIème siècle et représentant un buste de Saint Martin, le patron de la paroisse, en costume épiscopal, tourné à senestre.



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

Administration
Esplanade de l'Hôtel communal, 1
4430 ANS



04/ 247 72 11

Brasserie - Restaurant O MAGASIN

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

 Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin



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

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

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

La consommation des IA est très variable en fonction de leur taille ou de leur technologie. Certaines IA peuvent ainsi fonctionner sur un PC individuel quand GPT, le dernier modèle d'OpenAI encore à l'écoute, demande l'équivalent de deux mois de consommation

énergétique d'un ménage américain moyen pour effectuer une seule tâche.

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

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

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

L'appel est donc lancé.

SUDOKU

Solution p24

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.

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

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





PIZZERIA

*In bocca
al lupo*
**PIZZAS AU FEU DE BOIS
ET PÂTES À EMPORTER**


Takeaway

**Pour vos
réceptions:**

 Commande le jour avant
Prix en fonction des ingrédients
Entre 22,00€ & 27,00€


Rue de Bruxelles 201, 4340 Awans ☎04 254 17 48

FEXHE-LE-HAUT-CLOCHER

Proxy


TIHANGE

*Contre ce
bon, recevez*
500
points SuperPlus

À L'ACHAT DE MINIMUM 50€ EN MAGASIN

 uniquement valable au Proxy
de **Fexhe-le-Haut-Clocher** ou
de **Tihange**
Nom Rue Ville Code postal 

SUDOKU

Solution de la page : 22



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

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

KG

Automobile

- Entretien
- Réparations
- Pneus
- Vente
- Achat

**GARAGE
TOUTES
MARQUES**



📍 Grand route 174
Fexhe-le-Haut-Clocher



☎ **0479/42 20 20**

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



NETIMMO

La bonne adresse !



Ils sont chez NET IMMO

Agence immobilière agréée de l'ordre des architectes

☎ 04/369 22 69

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

Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT

Nouvelle adresse:

Rue Lambert Dewonck 248 à 4430 ANS



NETIMMO
C'EST CLAIR ET NET !

Mon banquier peut-il me demander pourquoi je retire de l'argent ?

Bien que nous puissions payer par carte presque partout actuellement et que nous le fassions de plus en plus souvent, mieux vaut aussi disposer d'une certaine somme d'argent liquide. Mais combien d'argent liquide pouvez-vous retirer dans votre agence bancaire? Et votre banquier peut-il vous demander ce que vous allez en faire? Ci-dessous, Guide-épargne.be vous guide à travers la réglementation.

Durant plusieurs décennies, c'était la chose la plus normale au monde: apporter de l'argent liquide à la banque pour le mettre sur votre compte et le retirer au bout d'un certain temps afin de payer vos dépenses.

Aujourd'hui, la situation est devenue un peu plus complexe. Lorsqu'un client arrive avec une somme d'argent considérable, la banque peut lui demander d'où cette somme provient. Si elle ne lui fait pas confiance, elle peut également refuser cet argent. En effet, les banques doivent se conformer à une législation stricte contre le blanchiment d'argent éventuel. Elles peuvent refuser les dépôts d'origine suspecte.

L'argent liquide est considéré comme un risque. Il peut être utilisé pour effectuer des achats 'au noir' ou à des fins de corruption. Voilà pourquoi il est légalement interdit depuis un certain temps déjà d'utiliser de l'argent liquide pour acheter des biens immobiliers. Et si vous achetez autre chose, vous ne pouvez pas payer plus de 3.000 euros en espèces. Les comptes à vue sont indispensables: découvrez quelles banques les proposent gratuitement.

Les comptes à vue et les comptes d'épargne. Pouvez-vous retirer de l'argent liquide de manière illimitée? En ce qui concerne les comptes à vue, la réponse est 'Oui'. En effet, l'argent est immédiatement disponible sur un tel compte. Si cet argent se trouve sur votre compte, vous pouvez le retirer. Néanmoins, pour les retraits considérables, les banques vous demandent de les notifier en temps utile pour des raisons pratiques, car les agences bancaires ne disposent plus que d'un montant limité d'argent liquide.

Sur un compte d'épargne, vous pouvez également retirer de l'argent de manière illimitée, soi-disant. Mais ici, il s'agit plutôt d'une coutume que d'une réglementation

légal. Dans leur règlement général sur les transactions, les banques ont repris une disposition que vous devez signer en devenant client et qui peut limiter vos retraits. Ainsi, celui de KBC stipule ce qui suit: «En principe, les avoirs sur un compte d'épargne KBC peuvent être retirés sans préavis. Toutefois, sans préjudice de l'art. 1.33.2 des Conditions générales bancaires, la banque se réserve le droit - dans des cas exceptionnels - d'effectuer les retraits supérieurs à 1.250 euros sous réserve d'un préavis de 5 jours calendriers et de limiter l'ensemble des retraits à 2.500 euros par quinzaine.» Ainsi, les banques pourraient se couvrir contre des retraits considérables soudains. Toutefois, la question est de savoir si elles appliqueraient ceci effectivement.

Retirer de l'argent au guichet bancaire n'est pas la même chose qu'en retirer au distributeur automatique. Ainsi, auprès de Belfius, la limite standard pour les retraits d'argent avec la carte de débit s'élève à 650 euros par jour. Toutefois, vous pouvez l'augmenter jusqu'au montant maximal de 2.500 euros par jour. Pour les mineurs jusqu'à 16 ans, elle est plafonnée à 100 euros par jour. Cette réglementation peut différer d'une banque à l'autre. Elle est surtout d'application pour des raisons de sécurité. En cas d'utilisation abusive de la carte, les dommages pourront être limités ainsi.

Mais les banquiers peuvent-ils aussi vous demander ce que vous allez faire de votre argent? Les banquiers peuvent tenter d'obtenir les informations nécessaires pour remplir leurs obligations dans le cadre de la législation sur le blanchiment, mais ils doivent le faire proportionnellement. Les banquiers ne peuvent donc pas dénicher ce que vous allez faire de votre argent lors de chaque transaction.

Si votre banquier est au courant de ou soupçonne des pratiques illicites, il doit le signaler à la Cellule de lutte contre le blanchiment de son siège social. Ensuite, elle pourra vérifier si des transactions suspectes ont été effectuées sur votre compte et, le cas échéant, transmettre un dossier à la Cellule de traitement des informations financières. Votre banque n'est même pas obligée de vous informer à ce sujet. D'ailleurs, toutes les banques disposent de programmes fonctionnant en arrière-plan afin de détecter et signaler des transactions suspectes.



SAUNA INFRAROUGE HEALTH MATE

- ✓ Soulage les douleurs musculaires et articulaires
- ✓ Bénéfique en cas de rhumatismes, d'arthrose et de fibromyalgie
- ✓ Apaise le stress et les maux de tête
- ✓ Diminue la cellulite et brûle les calories
- ✓ En cèdre rouge du Canada

GRATUIT

- ✓ Installation & livraison
- ✓ Diffuseur d'arômes en porcelaine
- ✓ Dossier lombaire en cèdre rouge
- ✓ Remise spéciale de 400€ à 1300€



freshwater
Système de sel

Plus simple, plus propre, plus agréable.
Faites l'expérience du système au sel Freshwater.



VOTRE PROCHAINE DESTINATION DÉTENTE À 37° TOUTE L'ANNÉE

✓ 1^{er} leader mondial (WATKINS WELLNESS GROUP USA)

✓ Les jacuzzis les mieux isolés sur le marché

✓ Totale tranquillité d'esprit : un service après-vente de qualité

Batteries domestiques intelligentes:

Un investissement rentable pour réduire vos coûts d'électricité ?



Vous envisagez d'acheter une batterie domestique? Les batteries intelligentes peuvent être amorties plus rapidement que vous ne le pensez.

Selon l'expert en énergie Alex Poillet, disposer d'une batterie domestique n'est pas encore une mine d'or. « Le délai d'amortissement est similaire à la durée de vie garantie de la batterie domestique. Pour un usage domestique, cette durée s'élève à environ 10 ans si vous chargez et déchargez la batterie une fois par jour. Si vous disposez d'une batterie intelligente, vous pouvez la charger et la décharger plusieurs fois par jour. Cette utilisation plus intensive raccourcit la durée de vie, mais les avantages demeurent plus importants. Une batterie domestique n'est efficace que si vous l'utilisez tous les jours. »

Quels sont les avantages d'une batterie domestique intelligente?

En principe, toute batterie est bête. « Une batterie est un récipient dans lequel on stocke de l'énergie. C'est l'onduleur que vous pouvez rendre intelligent et contrôler de façon intelligente. Cette option peut être intéressante si vous souhaitez réduire vos pics de consommation et vos factures d'électricité. Les panneaux solaires ne produisent pas grand-chose pendant

les journées de grisaille typiques de l'hiver. Il est recommandé de stocker le peu d'énergie qu'ils génèrent dans la batterie. Normalement, pendant la journée, si vous n'êtes pas chez vous, seuls les appareils ménagers en mode veille consomment de l'énergie. Mais vous pouvez configurer le réseau pour qu'il retire cette énergie du réseau afin de maximiser le stockage de l'énergie solaire jusqu'au soir. Ce n'est que lorsque vous vous mettez à cuisiner vers 18

heures que vous utilisez au maximum l'énergie stockée dans la batterie domestique. Si vous ne conserviez pas l'énergie stockée jusqu'au soir, la batterie serait vide après 15 minutes de cuisson, pour ainsi dire. De cette façon, vous compensez les pics de consommation et vous payez moins sur le tarif de capacité. »

Vous pouvez aller encore plus loin, surtout si vous avez un tarif dynamique. « Le prix de l'électricité varie alors d'heure en heure. Avec une batterie, vous pouvez éviter d'acheter de l'électricité pendant les heures où celle-ci coûte cher. Les heures coûteuses coïncident avec les pics de consommation, comme par exemple le soir entre 18 et 20 heures. Si vous disposez d'une batterie domestique intelligente, vous faites d'une pierre deux coups: vous évitez les tarifs élevés de l'électricité et les tarifs onéreux du réseau. À l'avenir, les batteries domestiques deviendront de plus en plus intéressantes et elles gagneront en importance, surtout si le tarif incitatif est introduit en 2026. »

Bien sûr, une batterie domestique pèsera lourd dans votre budget. « Les prix baissent légèrement, mais la chute du prix des panneaux solaires n'est pas encore applicable à la batterie domestique. Quoi qu'il en soit, l'argent que vous investissez dans votre batterie domestique ne sera jamais totalement amorti. Vous perdrez toujours en moyenne de 20 à 25 % d'énergie. Néanmoins, les batteries domestiques restent un bon investissement. Les ménages qui ont déjà des panneaux solaires et qui ont amorti leur investissement peuvent réinvestir cet argent dans une batterie domestique intelligente. Ainsi, ils peuvent utiliser l'énergie solaire produite au bon moment, répondre aux tarifs dynamiques de l'électricité et réduire leur tarif de capacité. »



PIETTE

Brasserie - Restaurant



Rue Chaussée 140 à 4342 Awans
 ☎ 04/353 01 94 ou 0477/ 94 84 80



SANDWICHÉRIE - 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
Zl des Hauts Sarts - 1^{re} avenue 277 - 4060 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 plats
pour collectivités
dites...

TOILETTAGE - PENSION CHIEN & CHAT

Jappy Toutou



RUE JEAN VOLDERS 50, 4340 AWANS

TÉLÉPHONE : 04 247 45 74

*Nicole - Nathalie
& Olivia
vous accueillent*

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



Wallfin

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

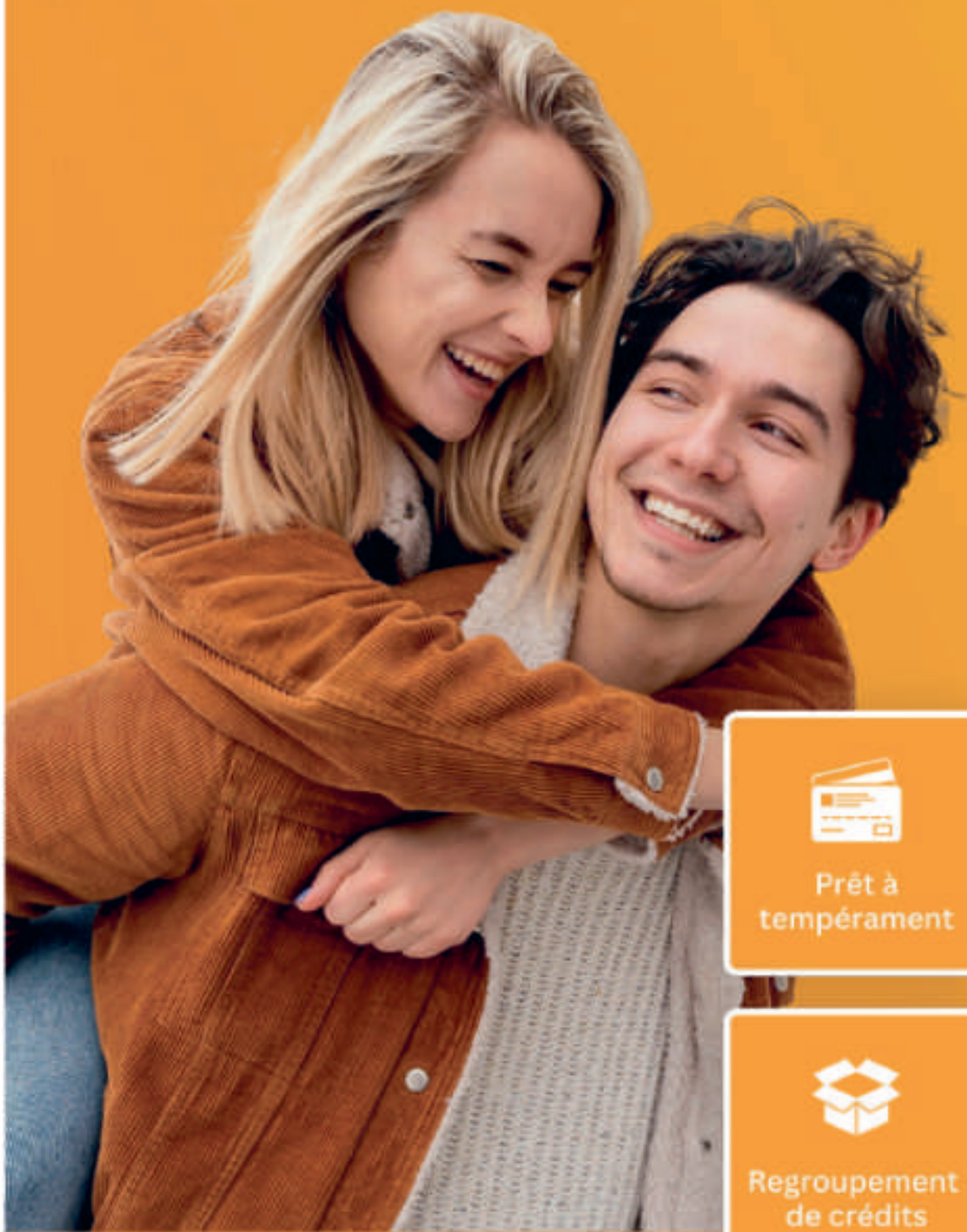
Rue Chaussée 48 - 4342 Hognoul



+32 4 228 19 42



wallfin.be



Prêt à
tempérament



Regroupement
de crédits

En rentrant le soir après son travail

un mari dit à sa femme :

- Chérie, j'ai invité un ami à venir dîner à la maison ce soir, il sera là dans une heure
- Quoi ? Mais tu es fou ma parole ?

La maison est un vrai foutoir, je n'ai pas eu le temps d'aller faire les courses, il n'y a plus un seul couvert propre et je ne me sens pas du tout d'humeur à faire la cuisine !

- Oui, je sais tout ça !
- Dans ce cas, peux-tu m'expliquer pourquoi tu l'as invité à dîner ?
- Parce que ce pauvre gars est en train de songer à se marier.



Une vieille dame consulte son médecin. Elle lui dit :

- Docteur, j'ai un gros problème : chaque fois qu'on est au lit et que mon mari jouit, il pousse un énorme cri à m'en percer les tympans !
- C'est plutôt habituel et ça devrait vous plaire, non ? C'est un témoignage du plaisir que vous lui procurez !
- Peut-être Docteur. Mais le problème, c'est que ça me réveille !

Un petit garçon dit à sa maman :

- « Maman tu es belle »
- « Oh merci mon chéri »
- « Et papa aussi il est trop beau »
- « Oh c'est adorable mais pourquoi tu me dis ça ? »
- « Bah parce que je ne comprends pas moi je suis tout moche »

La maman un peu embêtée ne nie pas et répond :

- « Ecoute, si tu avais assisté à cette partouze, tu serais déjà content de ne pas aboyer »

C'est un kangourou, il rentre dans un bar et il dit :

« Je voudrais un coca s'il vous plaît » .

Le mec regarde le kangourou assez épaté par ce qui se passe.

Il va chercher un coca, il l'ouvre et le tend au kangourou.

Le kangourou prend le coca avec ses deux pattes, le boit et lui dit :

« je vous dois combien » .

Le mec du bar répond : « Bah 8 euros » .

Le kangourou attrape des sous dans sa poche.

Le barman lui dit :

« Excusez-moi je ne suis pas habitué à voir un kangourou dans mon bar » .

Le kangourou lui répond : « Bah oui, à 8 euros le coca ! » .

f TAVERNE

CAFÉ-TAVERNE

L'Entité

Sospirolo

KARAOKE



LE SAMEDI

TERRASSE
À L'ARRIÈRE



Rue des Messes 1 à 4432 Ans ☎ 0471 95 06 79

KIZ
AUTO PIÈCES

DIAGNOSTIC DE MOTEURS
AUTOMOBILES

RÉPARATION DE DIRECTIONS
ET SUSPENSIONS

FREINS/ PNEUS/ VIDANGE



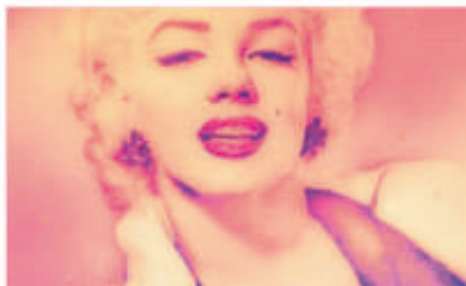
kizrent.be



Grand'Route 17
4347 Fexhe-le-Haut-Clocher

☎ 04 277 87 39

Des infos étonnantes sur... Marilyn Monroe



Sixante ans après sa mort tragique en 1962, films, documentaires et sorties de livres refont vivre encore une fois la star mythique. On ne sait pas vraiment tout sur elle

Le nom de naissance de Marilyn Monroe était Norma Jeane Mortenson. Ses deux prénoms auraient été choisis par sa mère, monteuse de cinéma, qui éprouvait une vive admiration pour deux actrices : Norma Talmadge, star du cinéma muet, et Jean Harlow, sex-symbol des années 1930. C'est au début de sa carrière qu'elle change d'identité et prend le patronyme de Monroe, qui était celui de sa grand-mère maternelle, et le prénom de Marilyn, en hommage à la comédienne, chanteuse et danseuse Marilyn Miller, morte en 1936 à 38 ans. Elle voyait aussi le double "M" de son nom de scène comme un signe de chance et de bonheur.

Marilyn Monroe n'a jamais eu d'Oscar

La comédienne a reçu de nombreuses récompenses au cours de sa carrière. Ainsi, lors des prestigieux Golden Globes de 1960, elle remporte le prix de la meilleure actrice dans une comédie ; en Angleterre, les Bafta Awards l'ont sacrée deux fois meilleure actrice étrangère en 1956 et 1958 ; en Italie, les David du Donatello l'ont aussi couronnée en 1958.

Mais elle n'a jamais réalisé son rêve : recevoir un Oscar. En 1960, Certains l'aiment chaud était pourtant nommé dans cinq catégories...

En pension face à Hollywood

L'enfance de la future star est marquée par plusieurs drames successifs. Celui de ses origines, d'abord : de qui est-elle la fille ? De Martin Mortenson (dont le nom sera orthographié Mortenson sur l'acte de naissance de sa fille), mari de sa mère, mais divorcé au moment de sa naissance, ou de Charles Stanley Gifford, collectionneur de conquêtes et amant de sa mère ? Cette dernière a toujours caché à sa fille l'identité de son véritable père, mais des tests ADN ont récemment confirmé qu'il s'agissait bien de Gifford.

Par ailleurs, sa mère, à la santé mentale fragile, multiplie les séjours à l'hôpital. Enfant, Marilyn Monroe est donc contrainte de devenir pensionnaire à Los Angeles. L'établissement scolaire donne à la fois sur des studios de cinéma et sur la colline où trônent ces lettres Marilyn Monroe, militante des droits civiques. Sensible à la discrimination dont sont victimes les Noirs américains, Marilyn Monroe tente de mettre sa notoriété au service de la cause de l'égalité. En 1954, elle se lie d'amitié avec la chanteuse Ella Fitzgerald et obtient qu'elle soit engagée au prestigieux Mocambo de Los Angeles qui l'avait jusqu'alors refusée en raison de sa couleur. La carrière d'Ella Fitzgerald est lancée... Elle n'oubliera jamais l'aide de la comédienne. Sur le tournage des *Misfits* (Les Désaxés), son dernier film, la comédienne est obligée de porter une perruque. En effet, ses cheveux, originellement fragiles, ont été irrémédiablement abîmés par les traitements subis pour leur décoloration - à l'aide de substances chimiques aussi nocives pour la peau que pour les poumons et leur défrisage à base d'hydroxyde de sodium, mieux connu sous le nom de soude caustique... Sa perruque ne la quittera plus jusqu'à sa mort. Mais nous gardons l'image de sa chevelure bouclée. Les hommes préférent les blondes, paraît-il...

Marilyn Monroe, uneoureuse des mots

Loin de l'image de la blonde échevelée que certains ont donnée d'elle, Marilyn Monroe était très intelligente (un QI de 168 dit-on, plus élevé que celui d'Einstein !) et avait une passion pour la lecture - surtout des œuvres classiques - et l'écriture. Elle écrivait des poèmes, des réflexions, des notations diverses, un journal intime. Ses écrits, retrouvés après sa mort, ont été publiés et révèlent un talent et une facette de la comédienne que beaucoup ne soupçonnaient pas.

RIGGO

Torréfaction Artisanale



Découvrez nos cafés Torréfiés de façons artisanale dans la province de Liège.



Commandez
en ligne !

CAFÉS RIGO

R. des Français 291 - 4430 Ans

☎ 04 246 08 29 ✉ info@caferigo.com



BRASSERIE

RESTAURANT

Le

Waroux



cadre chaleureux
& familiale

R. de Bruxelles 96
4340 Awans

☎ 04 367 67 06

Comment prolonger son bronzage après les vacances ?



Vous rentrez de vacances avec un joli teint hâlé et souhaitez le prolonger ? Une dermatologue nous dévoile les erreurs à éviter pour ne pas le perdre trop rapidement.

Au retour des vacances d'été, on arbore souvent un petit hâlé ou bronzage. Rappelons tout de même qu'il est impératif de se protéger des rayons UV en appliquant de la crème solaire avec un SPF suffisant et cela régulièrement, et en évitant une exposition directe et prolongée (et on n'utilise surtout pas de graisse à traîner). "Le bronzage reste un phénomène en réponse à une agression de la peau par les UV. Elle développe une fonction protectrice en produisant un pigment pour contrer leurs effets agressifs", précise en préambule le Dr Dima Haidar, dermatologue, qui partage ses conseils sur Instagram sous le pseudo Mais si vous avez bien et bien bronzé cet été, vous cherchez peut-être des petites astuces pour le garder plus longtemps et prolonger cet effet bonne mine autant que possible. Vous pouvez le mettre en valeur via le maquillage ou encore en portant certaines tenues qui le feront ressortir. Le bronzage reste en général le temps du renouvellement, à savoir environ 25 jours, comme le précise la spécialiste. Mais certaines erreurs dans la routine beauté peuvent le faire partir plus rapidement.

Comment entretenir son bronzage et garder son teint hâlé le plus longtemps possible naturellement ? Voici les erreurs à ne pas commettre pour le faire durer. Abuser des gommages.

Le gommage mécanique va permettre d'exfolier la peau et de la débarrasser des impuretés et des peaux mortes. Mais dans le cas où l'on souhaite prolonger son bronzage, ce geste est à éviter car le gommage "va éliminer les cellules mortes et donc une partie de la pigmentation accumulée en surface également", précise la médecin.

Utiliser certains actifs

Certains ingrédients comme les AHA ou les rétinoïdes sont également à mettre de côté pendant cette période car ils agissent comme un exfoliant chimique. De plus, "si on a brûlé sa peau au soleil, leur utilisation

est déconseillée car elle aura une moins bonne tolérance", ajoute le Dr Haidar.

Prendre des douches et bains chauds

"Lorsque l'on prend un bain ou une douche très chauds, cela agresse et déshydrate. Le corps, en essayant de réguler sa température, perd de l'eau, ce qui fait partir les cellules en surface plus rapidement", poursuit la dermatologue. Elle ajoute qu'il faut également éviter de trop frotter sa peau que ce soit avec une fleur de douche ou un gant de toilette. La médecin déconseille aussi d'utiliser des gels douche trop agressifs pour la peau.

Tirer sur sa peau quand elle pèle

Après avoir pris le soleil, notamment si l'on a pris un coup de soleil, la peau peut se mettre à peler. "Il faut laisser faire ce processus. On continue d'hydrater, si on s'en fiche de perdre le bronzage on peut exfolier légèrement mais l'hydratation reste le meilleur allié. On accompagne le processus pour que la peau qui se renouvelle soit saine", détaille la dermatologue. "On évite en revanche de trop exfolier, et on ne tire surtout pas sur la peau pour la décoller.

Hydrater sa peau

Pour sublimer et prolonger son bronzage, le plus important est d'hydrater la peau un maximum "pour maintenir les cellules en l'état, dont les cellules mortes qui contiennent le pigment", comme l'explique le Dr Dima Haidar. Pour cela, il est possible de se tourner vers des crèmes après-solaires, souvent réparatrices et riches.

Boire suffisamment d'eau

La clé de voûte pour conserver sa peau hâlée le plus longtemps possible, c'est donc de l'hydrater et cela passe notamment par le fait de boire suffisamment d'eau. "Être hydratée correctement et en fonction de son activité physique est primordial. On consomme au minimum 1,5 L par jour et les personnes qui font du sport ou sont exposées à de fortes chaleurs doivent boire plus", ajoute le Dr Dima Haidar. "Il faut toujours avoir un réservoir d'eau suffisant. L'eau va en priorité aux organes vitaux, le surplus ira à notre peau.

Faire le plein de vitamine D

Exposer juste ses avant-bras quelques minutes est suffisant. Et si vous souhaitez réellement avoir un petit hâlé plus poussé, elle conseille de se tourner ponctuellement vers "un autobronzant avec de la DHA, sucre naturel qui produit un pigment brun à la surface de la peau". En revanche, la dermatologue rappelle d'éviter absolument les cabines UV qui viennent "agresser encore plus les cellules, avec un risque majoré de coups de soleil et de cancer".

BOULANGERIE - PÂTISSERIE & SANDWICHERIE



Délices D'Awans



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

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



CAFÉTÉRIA ————— BRASSERIE

L'ATELIER DE SAN



Hall Omnisports de Loncin
Rue des Charrons 17, Ans
☎ 0493 43 23 97

 Cafétéria & Brasserie Ans Sports

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.

CAFÉ ——— NOUVELLE DIRECTION LA TERRAZZA





**KARAOKE
& BARBECUE**
tous les
samedis !

PETITE RESTAURATION
Rue de l'Yser 345, 4430 Ans
0477 64 22 69 

MECANIQUE CARROSSERIE



**Spécialité de remise en état
des voitures accidentées**

**Installation moderne
pour l'application
des peintures à chaud**



Guy Clavier
Grand-Route 75
Voroux-Goreux

04/250 17 35
0475/50 16 43

Histoire de fleurs



mardi au jeudi
de 10h à 18h
vendredi & samedi
de 10h à 19h
dimanche
de 10h à 13h
fermé le lundi

Grand-Route 306
4347 Feixhe-le-Haut-Clocher
04 23 20 82 22

MOTS FLÉCHÉS

Solution: page 42



ENVOI EFFONDRE	PROFIT PETITE PÂTISSIERE	CARNET DE NOTES DEMAR- REUR	NOTE CONFIRMÉE À LEUR POSTE	ONÉREUSE APRÈS LA SIGNATURE	BASSIN DEVERRE				
SALADE VERTE TAMPONNÉE				CHIFFRE D'UN AFRICAIN					
					TRAIT LAMPES EXCLAMATION				
VERS D'O ORIENT		REDRES- SENT EDWILSON							
			PREMIERS PAGE D'APRIL			PARTICULE D'AVANCE			
PERT RUSSE	JOB POPULAIRE STROON DES LAMIES				ADRESSES ARTICLE				
				SALÉ CARRE OBTENU			NETTOYÉ SUR LA PALETTE		
NETTE VILLE TURQUE			COULEUR DU NEIGE						
LAMPES DE FRANCE				DYNAMIQUE PASSAGE À RED					ENVOI
	RIQUE		PAGE DÉPARTE- MENT FRANÇAIS			SEVETU EMISSON DE GAZ			
JEU DE PONS PAROIS		TROMPERA TIGANE AU LARD							
SOUVE RANE				SOUVE EN SU	APERÇU				

Proxy



FEXHE-LE-HAUT-CLOCHER



📍 **GRAND'ROUTE 292**
4347 FEXHE-LE-HAUT-CLOCHER

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 8H30 À 19H00
DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
DE 8H30 À 13H00

Proxy



TIHANGE



📍 **AV. DE L'INDUSTRIE 26**
4500 HUY

OUVERT LUNDI DE 8H30 À 19H00
DU MARDI AU SAMEDI DE 8H00 À 19H00
DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
DE 8H00 À 14H00

Escargots à la saucisse et aux herbes

INGRÉDIENTS

2 douzaines d'escargots
50 g de lardons fumés
1/2 saucisse de toulouse
1/2 oignon blanc
1/2 gousse d'ail
1 anchois
1 branche de thym



1 branche de romarin
1 citron
la vinaigrette
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe vinaigre de xérès
1 cuillère à soupe de basilic
1 cuillère à soupe de coriandre

1 Rincez et égouttez les escargots, puis faites revenir les lardons et la saucisse coupée en morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3 Préparez la vinaigrette. Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, les herbes fraîches hachées grossièrement et la harissa.

2 Ajoutez les escargots, l'oignon et l'ail hachés, l'anchois, le thym et le romarin. Couvrez et laissez mijoter 5 mn, en remuant de temps en temps.

4 Retirez les escargots du feu, mélangez-les à la vinaigrette et servez !



SOLUTION MOTS FLÈCHÉS

J	G	E	D	C	P		
C	A	T	A	S	T	R	O
L	A	I	T	U	E	S	E
T	O	R	N	A	D	E	S
U	T	R	E	L	E	V	E
A	X	E	N	T	U	N	E
L	I	E	S	S	E	B	U
C	H	E	V	R	E	G	U
O	T	E	M	E	A	N	D
I	S	T	A	N	B	U	L
S	E	U	I	L	A	C	T
R	E	X	A	G	I	R	N
G	O	A	B	U	S	E	R
H	O	S	T	I	L	E	V
R	E	I	N	E	D	E	T

LES MAUVAIS GARÇONS

BAR
BISTRONOMIE



Restaurant bistrannique
& bar Lounge à Juprelle
Gault & Millau 2025



Chaussée de Tongres, 13
4450 Juprelle
☎ 0472 94 09 29

UN JOUR,
TOUT CECI
SERA À TOI!



PSITTACOFOLIE

PET-SHOP by CLABOTS

OUVERT du mardi au samedi
de 9h00 à 12h30 &
de 13h30 à 17h30
Fermé le dimanche & lundi

Cages & volières
Aliments & matériel



OISELLERIE

297, Grand Route
4347 Fexhe-le- Haut Clocher

Tél : 04/272 18 42

clabots@psittacofolie.com

www.psittacofolie.com

“Booster son immunité”

Les compléments alimentaires sont-ils vraiment efficaces



Sur les réseaux sociaux, dans des publicités ou même en pharmacies... Des dizaines de produits proposent de “booster son immunité” face à la période hivernale et ses maladies saisonnières. Mais cette promesse “marketing” n’a souvent rien de scientifique.

Vitamines B, C, D ou oligo-éléments : plus d’une personne sur cinq consomme régulièrement des compléments alimentaires, principalement en hiver, selon les autorités sanitaires françaises. Objectif : renforcer ses défenses naturelles, notamment pour combattre la grippe, très virulente cet hiver.

Pour bien fonctionner, notre système immunitaire a besoin d’un cocktail de nutriments, vitamines et minéraux. Mais ces apports sont en général assurés par l’alimentation.

Parfois, les femmes enceintes, les personnes âgées ou ceux qui suivent un régime “vegan” peuvent présenter des carences. Mais pour le savoir, encore faut-il aller consulter un médecin, et il ne s’agirait alors pas de “booster” le système immunitaire, mais juste de rétablir son fonctionnement normal.

Contrairement aux idées reçues, il n’existe pas “de potion magique” pour le “rendre plus efficace”.

De vrais risques

À la différence des médicaments, les compléments alimentaires ne sont pas soumis à une autorisation de mise sur le marché, ils ne peuvent revendiquer d’effets thérapeutiques, et les effets positifs sur la santé qu’ils peuvent afficher sont encadrés par l’Union européenne. “Booster son immunité” est ainsi une allégation de santé non spécifique.

“Elle ne peut être utilisée en complément d’une allégation de santé autorisée, par exemple la vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire”, explique Claire Guignier, directrice des affaires publiques et de la communication du Syndicat national des compléments alimentaires, Synadiet. “Un certain nombre d’actifs ont démontré leur efficacité dans le bon fonctionnement du système immunitaire”, affirme-t-elle.

Selon la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), sur 76 sites internet commercialisant des compléments alimentaires contrôlés en 2015 (derniers chiffres disponibles), 80% ne respectaient pas les règles.

Sur Instagram, temple des astuces bien-être, les collaborations commerciales mettant en avant ces produits pullulent. Ce phénomène croissant inquiète le Pr Irène Margaritis : “Les produits vendus sur internet sont bien moins contrôlés, et certains produits ont une composition bien différente de celle affichée.”

En pharmacie, les ventes de compléments alimentaires ont bondi de 56% depuis 2019, selon un baromètre du lobby des produits de santé sans ordonnance, NéréS.

Et si les bénéfices face aux virus sont souvent nuls, les risques ne le sont pas, alertent les professionnels. Le zinc crée par exemple des carences en cuivre. Quant à la vitamine D, l’Anses avait alerté en 2023 sur des cas de surdosage chez des nourissons liés à la prise de compléments alimentaires.

“Business” sur la “peur”

“On pense à tort que ce ne sont que des vitamines, que c’est inoffensif, mais ce ne sont pas des bonbons”, rappelle Océane Sorel.

L’agence sanitaire avait également averti en 2023 que des compléments alimentaires à base de plantes pouvaient présenter des risques (parfois graves) pour la santé. L’aloe vera est par exemple contre-indiqué en cas d’occlusion intestinale, de maladie inflammatoire intestinale, entre autres ; l’échinacée en cas de pathologie du système immunitaire ou de prise de médicaments affectant le système immunitaire ; le ginkgo biloba en cas d’épilepsie notamment.

“Certaines substances peuvent aussi interagir avec des médicaments, les rendant plus toxiques ou inefficaces”, prévient le Pr Irène Margaritis. Avec un chiffre d’affaires en France de plus de deux milliards d’euros, selon Synadiet, le secteur global est pourtant en pleine expansion. “Le business du ‘boost de l’immunité’ capitalise sur la peur des gens”, avance Océane Sorel.

Il existe pourtant d’autres moyens de prévenir les infections hivernales, dont la grippe : la vaccination (“le seul vrai moyen de booster son immunité”, soutient la virologue), mais aussi les gestes barrières, l’aération, et le lavage des mains.



Indian Royal

spécialités indiennes



Chaussée de Tongres 35
4000 Liège (Rocourt)

Réservations :

☎ 04 / 253 31 35

indian-royal@hotmail.com



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

Crise climatique :

"Je refuse d'avoir des enfants pour préserver la planète"



Procréer serait-il notre acte le plus polluant ? Face à une actualité anxigène et des enjeux climatiques qu'on ne peut plus ignorer, nous sommes allés à la rencontre de femmes qui renoncent à la parentalité pour préserver la planète. Un choix pas toujours simple à assumer.

Si l'on en croit les résultats d'une étude publiée en 2017, renoncer à faire des enfants pour le bien de la planète. Ce serait en tout cas la solution la plus pertinente pour alléger son empreinte carbone d'après . Selon les calculs des chercheurs, elle serait en effet bien plus efficace que l'arrêt de la voiture à essence, l'adoption d'un régime végétalien ou encore le recyclage. Si l'infographie dévoilée par l'AFP a fait grincer quelques dents, notamment sur Twitter où les internautes n'ont pas caché leur indignation, elle a en revanche donné du crédit aux mouvements No Kids (Pas d'enfant), GINKS (Green Inclination, No Kids pour Engagement Vert, Pas d'enfant), Childfree (Pas d'enfant par choix) et autres SEnVol (Sans enfants volontaires).

Derrière ces courants de pensée, des hommes et des femmes qui prônent la vie sans enfant, le plus souvent pour des raisons écologiques. "La question

des raisons écologiques. "La question de l'écologie m'a toujours touché et je me suis demandée assez jeune si j'avais réellement envie d'avoir des enfants. Ayant un regard un peu pessimiste sur l'évolution de la société, notamment l'état de la planète, je ne pense pas qu'il soit judicieux de faire des enfants à notre époque", explique Louisa, 30 ans, professeure de français. Il faut dire que les enjeux climatiques sont de taille. En novembre 2022, le cap des 8 milliards d'être humains a été franchi. Alors qu'elle était estimée à près de 2,6 milliards en 1950, la population mondiale devrait atteindre les 9 milliards d'ici 2050, selon l'ONU. Dans ce contexte démographique, les ressources planétaires sont à la peine. D'après le calcul de l'ONG américaine Global Footprint Network, nous sommes en situation de déficit écologique, c'est-à-dire que nous consommons plus que ce que les ressources naturelles peuvent nous offrir.

Urgence climatique : L'impact écologique d'un enfant

"Nous avons conclu qu'il y a quatre actions qui peuvent réduire de façon importante l'empreinte carbone individuelle : un régime alimentaire végétarien, éviter de voyager par avion, ne pas avoir de voiture et faire moins d'enfant", résumait en 2017 Seth Wynes

Meubles **de** Malines

5000 m²
de SHOW-ROOM



Depuis
1952

- Cuisine
- Salon
- Placard
- Séjour
- Litterie



Rue Hayeneux, 11 à 4040 Herstal

Tél. 04 264 30 34

info@meublesdemalines.be



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

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



Le débat fait rage chez les experts

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

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

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

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

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

Des constats à relativiser

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

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

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

PASTICCERIA & ROSTICCERIA *Bellavista*



- * **Pizza**
- * **Arrancini**
- * **Calzone**
- * **Pane e panelle**
- * **Cassata siciliana**

Anniversaires - communion - mariage ect...

f @ Pl. Camille Lemonnier 1, 4040 Herstal

☎ 04 248 33 15



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 -

TAILLEUR Chez Gabriel



OUVERT :
Du Mardi au Samedi
10h à 18h



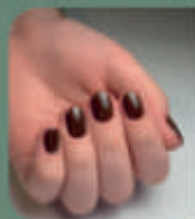
Large Voie 81 à Herstal ☎ 04/262.39.43



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



Lucie Giangiordano



Rue Quinettes 44A - 4682 Heure-le-Romain

☎ 0474 06 87 34



Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



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

- Couscous, tajines
- Grillades

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

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

Au Bonheur de ces Dames

Mercerie pleine de charme à Haccourt

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



Rue de l'Eglise 1B - 4684 Haccourt
04 265 63 49 / Gsm: 0491 06 10 51



RUE DU ROI ALBERT 181,
4680 OUPEYE
04 259 60 42

INSTITUT DE BEAUTÉ



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

Rue des Ponts 4 ☎ 04/379 70 21
4684 Oupeye ☎ 0473/199 561



**Votre demande
de crédit peut se
faire en ligne !**

www.deltacredit.be

Ou scannez le Qr code ! ➔

☎ 04 379 77 32

info@deltacredit.be

Deltacredit

**intermédiaire de crédits
(Courtier en crédit).**

**Av. Reine Fabiola, 60/1
(1er étage)
4684 HACCOURT**



a credit



Circus CASINO RESORT NAMUR



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

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

Bien-être et détente avec le Spa Cinq Mondes

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

Circus CASINO RESORT NAMUR



Saveurs locales à La Carte du Roi

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

Vos événements sur-mesure

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

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



+32 (0) 81 649220

www.circuscasinoresort.com

Visé
ville de

LES GILDES DE VISÉ

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



Administration :
Rue des Récollets 1
4600 Visé
04/374.84.10



New
Santa Rosa
PIZZERIA

Avenue Du Pont 17 - 4600 Visé

04.379.30.25





Bienvenue chez AB Cars Herstal & Visé

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



Herstal :

Rue Large Voie 212
4040 Herstal

Visé :

Rue de Jupille 40,
4600 Visé, Belgique

Lucas: +32 470 18 18 04

Gregory: +32 470 71 18 67

abcars@outlook.be



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

WillTerr

Terrassements



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

☎ 0479/95 61 56

Le rythme du réchauffement climatique a presque doublé en dix ans



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

Alors que la température mondiale augmentait de manière constante de moins de 0,2 degré Celsius par décennie entre 1970 et 2015, ce rythme s'est accéléré pour atteindre environ 0,35 degré au cours des dix dernières années. Il s'agit de la vitesse d'augmentation la plus élevée enregistrée depuis le début des mesures systématiques en 1880.

Les chercheurs, issus notamment de l'institut de recherche de Potsdam sur les effets du changement climatique, ont analysé cinq grands ensembles de données en filtrant les variabilités naturelles. Même en écartant l'influence des cycles solaires, des éruptions volcaniques ou du phénomène El Niño, une accélération nette du réchauffement apparaît à partir de 2013 ou 2014.

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

Une accélération temporaire?

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

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

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



TOUT LE MATERIEL INFORMATIQUE DE QUALITE

LACROIX SERGE
TA Triumph-Adler
 The Document Business

VENTE - INSTALLATION - ENTRETIEN - RÉPARATION - MATÉRIEL DE QUALITÉ
ATELIER SPÉCIALISÉ TOUTES MARQUES
ORDINATEUR - IMPRIMANTE - PHOTOCOPIEUR - MULTIFONCTIONS - SCANNER - TABLETTE
NAS - PROJECTEUR - DESTRUCTEUR DE DOCUMENTS - ETC...
CONSOMMABLES : TONER - CARTOUCHES D'ENCRE - PAPIER - MÉMOIRE - CABLES - ETC...
APC - ASUS - OKI - BROTHER - ACER - HEWLETT PACKARD - CISCO - PHILIPS
TRIUMPH ADLER

9, avenue des Courtils - 4684 Haccourt - Oupeye

☎ 04.379.22.01

lacroix_s@skynet.be

Visitez notre
site internet**lacroixserge.be**

Carine Schreurs

 Diététicienne

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

Allée des Alouettes 14

4600 Visé

04/379 71 46

Chez Lehaen

BRASSERIE AUTHENTIQUE



Place Reine Astrid 4 à 4600 Visé

Tél.: 04 379 11 59

www.chezlehaen.com





R.I.P.

Un gars croise son pote dans la rue. Son ami est en sang, il est griffé de partout. Il lui manque une dent, il est amoché et sa chemise est déchirée.

Paniqué son ami lui demande :

- Mais que t'est-il arrivé pour te retrouver dans cet état ?
- On vient d'enterrer ma belle-mère, répond le gars.

Son pote ne comprend pas et le questionne :

- Je suis désolée... Mais pourquoi es-tu dans cet état ?
- Elle voulait pas, répond-il.

Conseil marketing

Deux Roumains mendient à Paris. Le premier finit sa journée avec des pièces. Le second finit avec plein de billets de 10 euros. Le premier dit

- Comment t'as fait ?
- Qu'est-ce que t'as écrit sur ton panneau ?
- J'ai faim, j'ai des enfants, svp...
- Ah mais t'es con toi ! Moi sur le mien, j'ai écrit : il me manque 10 euros pour rentrer en Roumanie.



LE PLAISIR DU FEU

AV. Franklin Roosevelt, 4

0496/04 21 76

4600 VISE



Poêlerie Bois - Pellets - Gaz

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



LES SUJETS SUIVANTS SONT
L'OBJET DE VOS PRÉOCCUPATIONS

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

Pensez Gesticonstruct, une société
sérieuse à votre service

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



VOTRE SÉCURITÉ, NOTRE MÉTIER

VM SECURITE

- » Alarme intrusion & incendie
- » Vidéo surveillance
- » Domotique
- » Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00
vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé : MI-B2 20133603 et INCERT 8-0015



Travaux de Toiture

Janssen Cédric

04 / 275 40 66

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

VENTE EN GROS ET DÉTAIL
GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



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

www.dannypousset.be

Danny Pousset

A VOTRE SERVICE

DEPUIS 1917

Visé



S.A.

Maison Praillet

expert



ELECTROS-MENAGERS



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

Allée Verte 2-4 à 4600 Visé

☎ 04 379 20 73



Frites fraîches
snacks artisanaux
et sauces maison

TOASTYFRITES



Avenue du Pont 7
4600 Visé

☎ 0472 82 64 53

Made with ♥

Menu:
fritzy.be
Commander
en ligne



Bienvenue à

Tilff

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



LE ROYAL SYNDICAT D'INITIATIVE DE TILFF

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

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



Musée de l'Abeille à Tilff

Esplanade de l'Abeille 11
4130 Tilff

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





Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



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

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



MENUISERIE GÉNÉRALE

april Ceclercq F. & Fils

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

04 369 15 59

Spécialités : portes latérales en chêne, escaliers, menuiserie,
chassis Bois et PVC Knauftherm

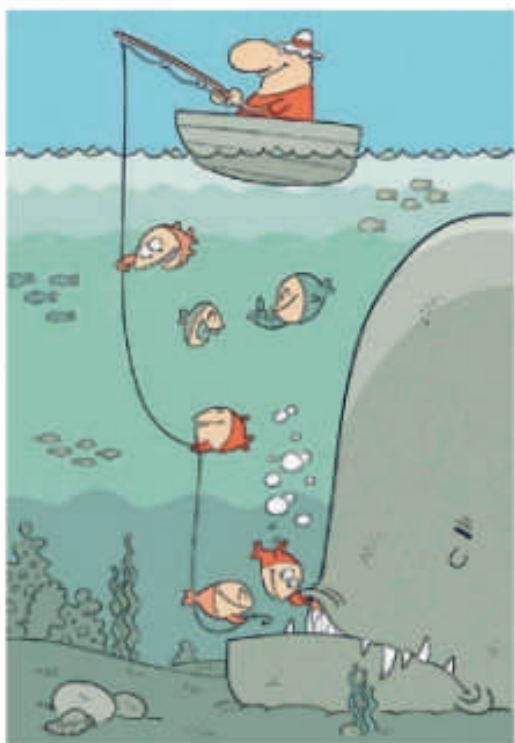
NOUVELLES CONSTRUCTIONS - TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 60 70

SERRURIER



Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité



Les chiens et les chats peuvent aider à ralentir le vieillissement humain



Des études révèlent que vivre avec un animal de compagnie apporte des bienfaits cognitifs à l'âge adulte et senior. Avoir un animal de compagnie, comme un chien ou un chat, peut être plus bénéfique qu'on ne le pense. Au-delà de la compagnie et de l'affection, la science montre que ces amis à quatre pattes contribuent à préserver la santé mentale au fil des ans.

Une étude publiée dans 'Scientific Reports' a analysé des adultes de plus de 50 ans et a révélé que ceux qui vivent avec un chien ou un chat présentent un déclin cognitif

plus lent. Les propriétaires de chiens se distinguent par leur mémoire immédiate, tandis que ceux de chats brillent en mémoire à long terme et en fluidité verbale.

Le secret semble résider dans la relation étroite et constante avec l'animal. Les routines quotidiennes, l'affection partagée et le sentiment de responsabilité agissent comme des stimuli mentaux réguliers, qui aident le cerveau à rester actif.

Prendre soin de notre compagnon fait aussi partie de ce lien. Assurer une alimentation équilibrée et adaptée à chaque étape de sa vie — comme celle que nous développons chez petMaxi — renforce non seulement le bien-être de l'animal, mais aussi la qualité de cette relation qui nous apporte tant.

Intégrer les animaux de compagnie dans la vie des personnes âgées n'est pas seulement une question émotionnelle — c'est aussi un choix aux véritables bienfaits pour un vieillissement en bonne santé.



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

Sur rendez-vous uniquement

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

www.veterinaire-livin.be

25 Avenue des Ardennes - 4130 Tilff

04 388 27 70

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

Brasserie des Épicuriens



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

- EXCELLENTS COCKTAILS
- MENU ENFANT

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

☎ 04 362 23 67



OL SECURITY

Systèmes d'alarmes
Détection incendie
Vidéosurveillance

www.olsecurity.be

Rue du Vieux Bac 24, 4140 Sprimont

☎ 0494/81 13 52

ol@olsecurity.be

TVA BE 1000.454.139
TVA LU30895839
IBZ 1000454139

RIONS

Quel régime !



Une femme en avait marre de toujours tout faire à la maison, alors elle et son mari se sont mis d'accord pour que chacun fasse le repas du soir à tour de rôle.

Le jour suivant c'est au tour du mari.

Quand la femme rentre, elle voit son mari tout nu avec un verre d'eau à la main "Ce soir au menu, c'est amour et eau fraîche", lui dit-il.

Le lendemain c'est au tour de la femme.

À peine rentré le mari lui crie : "Qu'est-ce qu'il y a au menu ce soir, chérie ?"

La femme vient toute nue vers lui, les cheveux ébouriffés, et lui répond : "Les restes d'hier soir chéri..."

Le verre d'eau

Son père envoie le petit Nicolas au lit car il a été insupportable.

Mais au bout de cinq minutes, il entend une petite voix :

- Papa, apporte-moi un verre d'eau.
- Non, tu n'avais qu'à boire avant...

Cinq minutes plus tard :

- Papa, apporte-moi un verre d'eau.
- Si tu n'arrêtes pas, je monte te donner une fessée.
- Papa, quand tu monteras me donner une fessée, est-ce que tu peux m'apporter un verre d'eau ?





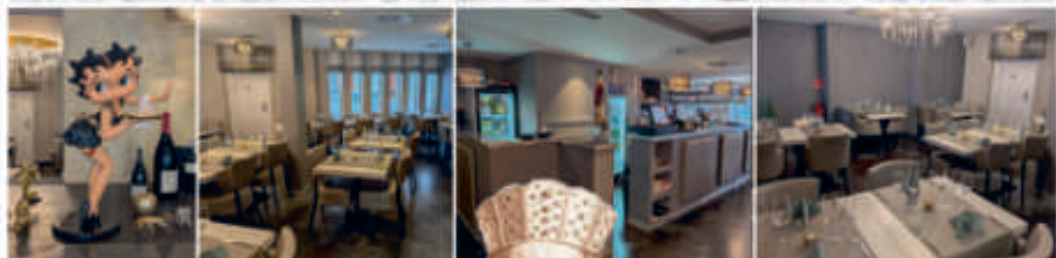
MAZOUT FRESON

Avenue Reine Astrid 97
4900 Spa



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois
Tél.: 087/77 45 55 - www.mazout-freson.be

— BRASSERIE *Le* RESTAURANT — Charlemagne



PLACE DU MARTYR 48
4800 VERVIERS
INFO@LECHARLEMAGNE.BE



0497/33 63 33
087/31.10.01

Une puce implantée dans le crâne pour contrôler l'humeur du patient, l'avenir de la médecine?



Le NHS, le système de santé britannique, envisage de traiter des troubles comme la dépression ou l'épilepsie à l'aide de puces cérébrales, capables d'envoyer des ultrasons dans le cerveau pour agir sur les neurones. Une alternative intéressante à la chirurgie, estime le monde médical. Mais qui n'est pas sans soulever des questions éthiques, et pas forcément celles qu'on attendrait.

Quand on parle d'interface cerveau-ordinateur, soit une puce implantée dans le crâne et capable d'interagir avec nos neurones, on pense surtout à Neuralink. La société d'Elon Musk semble avoir fait des progrès l'année dernière, en permettant à des patients tétraplégiques de jouer aux échecs, ou même au jeu vidéo Counter Strike, en interagissant avec un ordinateur par la pensée.

La startup américaine a toutefois été suspectée de graves manquements à l'éthique, sur ses orangs-outans cobayes en particulier. Et si ses progrès sont réels, ses implants cérébraux n'ont pas encore démontré leur capacité à améliorer durablement la vie des patients. Mais ça n'est pas pourtant que les interfaces cérébrales n'intéressent pas la médecine. Le NHS, le système de santé britannique, va ainsi mettre à l'essai un système permettant d'influer directement sur l'humeur des patients connectés.

Le premier programme de tests, sur 30 patients, consistera à implanter un dispositif sous le crâne, mais à l'extérieur du cerveau, et destiné à cartographier l'activité des neurones avec 100 fois plus de précision qu'une IRM classique. Ces puces seront également capables de stimuler des groupes de neurones en émettant des ultrasons, détaille The Guardian. De quoi inciter mécaniquement les neurones à se déclencher et, espèrent les chercheurs, avoir un effet sur l'humeur de patients dépressifs, par exemple. Tout l'intérêt de l'expérience consiste à démontrer l'utilité de cette technologie dans le traitement de la dépression ou des dépendances, ainsi que les troubles obsessionnels compulsifs ou encore l'épilepsie.

Traiter la dépression ou l'épilepsie

Ces troubles ont tous en commun d'être causés par une

perturbation globale de l'activité des cellules nerveuses dans le cerveau, et pas forcément limitée à une zone aisément identifiable. Cela limite l'efficacité des traitements chirurgicaux, pour les patients pour qui les traitements médicamenteux ne sont pas efficaces. À terme, l'expérience britannique testera même des appareils à ultrason développés par la société américaine à but non lucratif Forest Neurotech. Celles-ci devraient permettre de stimuler plusieurs zones du cerveau à la fois sans recours à une puce implantée en permanence.

Le but de l'expérience reste l'amélioration de la vie de patients pour qui la chirurgie classique ne fonctionne pas - jusqu'à un tiers des cas, rappelle le quotidien britannique. Mais comme toute démarche médicale, elle doit prendre en compte des considérations éthiques.

Neurodiscrimination?

"Nous accédons désormais aux voies neuronales d'une manière que nous n'avions pas pu faire auparavant, il est donc nécessaire de considérer soigneusement l'impact clinique de toute intervention et de s'assurer que nous agissons toujours dans le meilleur intérêt du patient", insiste auprès du Guardian Clare Ewell, professeure de physique médicale à l'UCL.

Car de telles puces, capables d'influencer sur l'humeur, posent question. Les chercheurs assurent que tout effet éventuel sur l'impulsivité ou sur le rapport aux risques des patients sera scruté de près.

Moins spectaculaire, mais plus concrète, la question de la propriété et de la confidentialité des données cérébrales se pose également. Celles-ci constituent une véritable "carte de la santé mentale" des patients et, tombées dans de mauvaises mains, pourraient donner naissance à une véritable "neurodiscrimination" des personnes à risque de développer des maladies mentales. Dans un contexte de recherche d'emploi, ou d'estimation des risques pour une assurance, ce genre de profilage n'aurait rien d'irréaliste. L'aspect dystopique des nouvelles technologies se cache parfois dans les détails.

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR

ORTMANS

Spécialiste du barbecue

JALHAY

Route de la Fagne 51
4845 Jalhay
087/64.70.38

DISON

Rue Léopold 115
4820 Dison
087/33.30.72

alainortmans726@gmail.com

Gsm : 0473/81 57 25

www.boucherieortmans.be



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers

bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H

Stéphane
ROBERT

CHASSIS - PORTES
VOLETS - VERANDAS
PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
Service personnalisé
Travail soigné

+20
ANS
D'EXPERIENCE

Agrée
toutes primes
Région
Wallonne



PRO - QUALITE - SERVICE

Appelez-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robert.be

stephane@chassis-robert.be

Rue Star - Z.I.
4801 STEMBERT
Verviers

Tél **087 53 13 73**



Place du Martyr 38
4800 VERVIERS

087/70 70 32

Pourquoi les chats aiment-ils les boîtes?

Même si vous dépensez des centaines d'euros pour acheter les dernières technologies en matière de jouets pour chats, rien ne semble être à la hauteur d'une simple boîte en carton. Vous vous demandez peut-être exactement pourquoi les chats aiment tellement les boîtes, mais pour votre chat, la réponse est simple. De la sieste à la période de jeu, les boîtes sont le compagnon parfait pour toute activité féline.

Pourquoi les chats aiment-ils dormir dans une boîte?

Une des activités préférées des chats, peu importe le moment de la journée, est de s'installer confortablement pour une petite sieste, et pour eux, aucun endroit ne vaut un confortable espace fermé, comme une boîte. Si vous avez déjà observé les habitudes de sommeil de votre chat, vous savez probablement qu'il aime beaucoup dormir. En fait, les chats passent jusqu'à 18 heures par jour à dormir, et ils répartissent leur sommeil en de brèves siestes tout au long de la journée; c'est pourquoi il est important pour eux de trouver de bons endroits pour faire la sieste. Dans la nature, un chat peut trouver un petit coin naturel pour dormir, mais dans votre maison, les boîtes offrent l'une des meilleures options pour une sieste en tout confort.

Le carton est un excellent isolant, donc une fois que votre chat est bien installé dans une boîte, il peut facilement se mettre en boule et rester au chaud. La température idéale de l'environnement d'un chat étant d'environ 37 °C, le fait de lui offrir un endroit pratique pour rester au chaud lui permet de rester heureux. Essentiellement, une boîte en carton confortable donne à votre chat un sentiment de sécurité et de confort, ce qui lui permet de se détendre suffisamment pour s'envoler au pays des rêves.

Les boîtes en tant que lieux sûrs

Les chats se sentent en sécurité dans une boîte, ce qui contribue à réduire l'anxiété. Les hautes parois d'une boîte gardent votre chat à l'abri des prédateurs potentiels, ou simplement de toute autre personne qu'il veut éviter dans la maison. De plus, personne ne peut surprendre votre chat par l'arrière une fois qu'il est dans une boîte, car toute personne qui s'approche doit entrer dans son champ de vision avant de l'atteindre.



En général, les chats préfèrent se cacher au lieu de se battre, donc fournir des boîtes donne à un chat craintif un endroit pour battre en retraite quand il est stressé. Cela peut être particulièrement bénéfique si vous avez un chat dont l'anxiété le pousse à se cacher loin du monde. Pour le rassurer encore plus, vous pouvez ajouter à son espace de couchage en carton une couverture chaude ou un objet qui émet un son répétitif, comme des battements de cœur.

Une étude sur les chats de refuge réalisée par des chercheurs de l'université d'Utrecht a permis de découvrir que les boîtes peuvent aider les chats à s'adapter plus rapidement à de nouvelles circonstances. Les chercheurs ont donné des boîtes à la moitié des chats du refuge et ont laissé l'autre moitié sans boîtes pour voir les résultats.



ARIF MODA
by Arlette K

Place du Parc 23, 4960 Malmedy

Tél. 080/330.119

www.coiffure-kohnen.be

fermé le lundi

Spa/Weniers/Malmedy

AM Beauty

-ESTHÉTIQUE
-ESTHÉTIQUE SOCIALE
-PÉDICURE MÉDICALE

AMBRE MASSON

Place du parc 23
4960 MALMEDY
0470/88 49 40

f
i AM_BEAUTY




f i

L'ENDROIT

• APERÔ • BISTRÔ • RESTÔ •

Place Albert 1er n° 42
4960 Malmedy

080 400 596



hello@endroit-malmedy.be

AGENCE DE VOYAGES



Sarah MARVILLE
Maureen DUPAS

Horaires d'ouverture :

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

Tél : +32 80 77 18 45 ou 46
Email : helios.malmedy@gigatour.be

rue de la Tannerie 14
B - 4960 Malmedy

Stromae,

un bruxellois formidable

Il grandit près de l'Atomium

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

Des petits boulots aux grands tubes

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



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

Son studio dans sa maison

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

BRASSERIE

La Corderie

BAR



Rue Pisseroule 122
4820 Dison

☎ 087 22 22 15



NOUVEAU
Petite Restauration

Du lundi au vendredi

de 12h à 14h



by Fabian BRUWIER

OPTIQUE + ACOUSTIQUE

Notre offre du mois de **juillet**
à l'achat d'une monture + verres

15% ou
de réduction

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

Une **solaire**
adaptée à
votre vue
OFFERTE



ALPINE marlone matthew



MaxMara

★ POLAR

etniaQ

ORFÈVRES

Chapelle

Place Verte 38 • VERVIERS • 087 33 04 39 • info@optiqueleroy.be



- Salut Marcel. Mais tu en fais une tête! Qu'est-ce qui ne va pas ?
- J'ai les boules, parce que ma femme veut absolument faire une partie à trois!
- Je ne comprends pas. Tu devrais être ravi au contraire!
- Non, parce qu'elle ne veut pas que je fasse partie des trois!

A vendre

Un gars veut vendre sa voiture. Il met un écriteau sur la plage arrière du véhicule, bien visible par la vitre :

" A vendre, 8 000 euros à débattre. N° de Portable 06 etc etc etc ...". Il se rend à son travail en respectant bien la vitesse autorisée, quand son portable sonne. Il l'allume et entend :

- Bonjour, Gendarmerie nationale, nous sommes derrière vous. Vous savez qu'il est interdit de répondre au téléphone tout en conduisant? Veuillez vous garer sur le parking à 300 mètres!

Dieu

En sortant de l'église, le curé dit à un fidèle:

-N'oublie pas, si tu veux parler à Dieu, en rentrant chez toi, arrête-toi, trouve un endroit calme et parle lui. Si tu préfères le voir de près, envoie-lui un texto en conduisant.

Toto

Toto rentre très fier de chez lui :

- Papa ! Papa ! Le voisin m'a donné 15 euros!
- Ah bon ? Et en quel honneur ?
- Je lui ai lavé sa voiture, et pour me remercier, il m'a donné 5 euros. Ensuite il a vu le résultat, il m'a donné 10 euros pour que je ne recommence plus jamais !



GARAGE L.CLOHSE SRL

SPECIALISTE FIAT ET ALFA INDÉPENDANT

MALMEDY - SAINT-VITH

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



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

Amour ou amitié

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



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

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

Reconnaître les signes d'une amitié amoureuse

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

Comment sortir de la friendzone ?

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

Construire sa relation amoureuse sur une belle amitié

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

DEBOUNY ANNE

Soins infirmiers 7j/7



Verviers & entités

TOILETTES - PANSEMENTS
SOINS PALLIATIFS

087/85 34 36

0474/30 67 32

Quatre Chemins, 43
4841 HENRY-CHAPELLE

MALVAISE BLAGUE D'ANESTHÉSISTE



Soins Verviers / Malmédy

Notre Cave !

Un petit creux ?

Un coin de paradis !

Une petite douceur ?

BRASSERIE

Central

RESTAURANT

Place du Martyr, 4800 Verviers

☎ 087 88 38 10

f i

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.





1 Rue des Déportés
4800 Verviers

☎ 087 67 59 98

Pour information uniquement

Commandez via
notre site :
friterielafringale.be

Vos commandes peuvent
être livrées par HUBER EATS



À L'ARTOIS

Place de l'Abattoir, 13 à 4800 VERVIERS

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



diffusion des
matches de
football





Décès de Frank Michael 12 juin 2026

C'est avec une profonde tristesse que nous apprenons le décès de Frank Michael. Habitant de Seraing depuis sa tendre enfance, il était l'une des figures les plus emblématiques de notre ville.

En 2003, la Ville de Seraing lui avait décerné le titre de Citoyen d'honneur, en reconnaissance de son remarquable parcours artistique et de son rayonnement bien au-delà de nos frontières. Avec plusieurs décennies de carrière, Frank Michael a conquis le cœur de toutes les générations grâce à ses nombreuses chansons emblématiques. Parmi ses plus grands succès figure notamment « Toutes les femmes sont belles ».

Aujourd'hui, c'est bien plus qu'un artiste que nous perdons: c'est un véritable représentant de Seraing, un ambassadeur de notre ville qui a contribué à faire connaître son nom auprès d'un large public.



TAVERNE

L'Europe







Rue de Colard Trouillet 1, 4100 Seraing

04 237 07 02

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

CAFE LE CLAPOTIS ENGIS



Rue reine Astrid 5, 4480 Engis

☎ 0499 89 52 87

cafestomi@gmail.com

— TAVERNE — LE SEVADA



Terrasse - Excellents cocktails - Jeux de café

Pl. de la Liberté 88 - 4400 Flémalle

☎ 04 275 28 67

RIONS



PAIN SEC

Un type vient voir son boulanger et rouspète :

- Dites-donc vous, le pain que vous m'avez vendu hier était particulièrement rassis !
- Holà, jeune homme, calmez-vous. Je peux vous dire que je faisais du pain bien avant que vous ne soyez né !
- Oui, mais ce que je vous reproche, c'est de ne le vendre que maintenant !

L'Alliance du pain

Boulangerie - Pâtisserie



Place des Verriers - 4100 seraing

04 262 55 61

R. de Plainevaux 176 - 4100 seraing

04 336 21 44

Rue des Grands Champs 69
4000 Liège (Cointe)

04 272 79 37

R. de la Gendarmerie 67 - 4560 Clavier

085 41 11 15

La Flor de España



SPÉCIALITÉS ESPAGNOLES

Rue Grand-Vinâve 78,
4101 Seraing

Du Lundi à Samedi: 10h à 18h

+32 475 20 64 67



CAFE
LE CORSO



Rue Edgard Doneux 1
4400 Flémalle
04 272 15 35



SMART TECH
INFORMATIQUE & SMARTPHONE



VENTE - ÉCHANGE - RÉPARATION

RUE DU PAIRAY 5, 4100 SERAING

0491 30 30 30



LE BEAU VIVIER



L B V



Allée du Beau Vivier 130
4102 Seraing

04 370 12 21

La Belgique parmi les pays les plus sujets aux escroqueries en ligne



Une nouvelle étude réalisée par BrokerChooser met en évidence l'augmentation surprenante des escroqueries à l'investissement en ligne ciblant l'Europe.

Pour découvrir quels pays sont les plus touchés, BrokerChooser a analysé les recherches Google dans 56 langues différentes de 30 000 entités frauduleuses connues. Au total, plus de 67 entités ont généré plus d'un million de recherches dans l'Union européenne au cours du premier semestre 2024. Ces résultats donnent aux régulateurs toutes les informations nécessaires pour mettre en place des mesures préventives.

L'Allemagne, la France, la Pologne, l'Italie et les Pays-Bas représentent à eux cinq 86,4 % du volume total de recherche au cours du premier semestre 2024. Cette concentration suggère que ces régions sont fortement ciblées par les arnaques en ligne.

Des escroqueries de plus en plus élaborées

La Belgique se classe neuvième des pays les plus sujets aux escroqueries en ligne. « Cette analyse sans précédent sert de signal d'alarme pour les régulateurs, les plateformes et les investisseurs : une action orchestrée est nécessaire entre les parties prenantes du secteur pour lutter efficacement contre les escroqueries à l'investissement », a déclaré Tibor Bedő, fondateur et PDG de BrokerChooser. « La sophistication de ces opérations frauduleuses exige une réponse tout aussi sophistiquée de la part du secteur des services financiers ».

Les escroqueries ne sont pas seulement de plus en plus nombreuses, mais aussi de plus en plus sophistiquées. De nombreuses entités

frauduleuses prétendent utiliser l'IA et d'autres technologies avancées, créant un faux sentiment de sécurité pour les investisseurs. Les crypto-monnaies restent l'actif le plus souvent annoncé, six des dix escroqueries les plus répandues mettant en avant les crypto-monnaies. Parmi les autres actifs promus par les escrocs figurent le forex, les contrats de différence (CFD), l'immobilier et les métaux précieux.

Comment lutter contre ?

Selon le rapport, les trois entités les plus fréquemment recherchées par les investisseurs européens sont :

Pour lutter contre ces escroqueries, BrokerChooser a plusieurs recommandations.

Intégrer des avertissements réglementaires : les principaux moteurs de recherche devraient afficher des indicateurs d'avertissement clairs pour les entités figurant sur les listes de surveillance réglementaires, afin de permettre aux utilisateurs de reconnaître les risques au premier coup d'œil. **Améliorer de l'examen des publicités numériques :** l'analyse avancée des données peut être utilisée pour retracer les flux financiers qui se cachent derrière les publicités frauduleuses, ce qui permet d'identifier et de poursuivre plus efficacement les acteurs frauduleux.

Collaborer avec les fournisseurs d'hébergement : la suspension rapide des URL associées à des escroqueries confirmées pourrait perturber les opérations et empêcher d'autres victimes.

Créer des campagnes de sensibilisation : l'extension des listes réglementaires par des campagnes ciblées visant à informer le public amplifiera leur efficacité et créera un environnement d'investissement plus vigilant.

Le Pub à Pizzas



Rue
de la Banque, 2
à 4100 Seraing

Taverne de la Place M.

NOUVELLE DIRECTION: mr Ainseur Mickaël 0499/89.52.87



Place Merlot 4 à 4100 Seraing

LA CAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



Bijouterie fantaisie
Artisanat - Loisirs - Loisirs créatifs



Rte du Condroz 127/3, 4550 Nandrin

☎ 085 71 38 03



châssis - bois - pvc - alu

MTU MENUISERIE
UIGI



CHÂSSIS BOIS - PVC - ALU

Escaliers
Portes et aménagements intérieurs

0475 318960

Rue des Roses 1 - B-4550 Nandrin

luigilorenzoni@skynet.be

La Rose Opaline

Fleurs et plantes, notre passion...

**Fleurs coupées
compositions florales**

Réalisations toutes circonstances

plantes d'intérieur

plantes d'ornement extérieur

Articles de décoration,...

La Rose Opaline

rue de Dinant 2 - 4550 Nandrin

☎ 0492/87.05.56



Centre Vétérinaire des 4 Bras

12 rue de Dinant 4550 Nandrin

☎ 085/51 36 80

Consultations sur RDV:

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



www.centreveterinairedes4bras.be

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO

MATERIEL ELECTRIQUE

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

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN

Tél. : 085 51 11 79

www.dechampsetfils.be



Devent tous les jours de 9 à 12h et de 13h00 à 19h
Fermé le mardi et dimanche



COMMUNE DE CRISNEE
Rue du Soleil, 1
4367 Crisnée
info@crisnee.be
04/229.48.00

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



COMMUNE D'OREYE
Rue de la Westrée, 9
4360 Oreye
019.67.70.43
info@oreye.be

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



Station service
Alimentation
Sandwicherie
Boulangerie



04 257 42 02 • Grand'Route 61 à 4367 Crisnée

Ouvert 7j/7 - 06h-22h

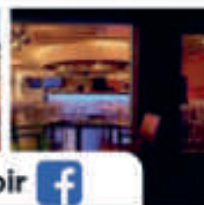


PIZZERIA
RESTAURANT
TRAITEUR

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 

DEPANNAGE - REMORQUAGE - TRANSPORT



 **0471 26 29 54**

 Grand'Route, 149A - 4367 CRISNEE

 depannageraymakers@gmail.com



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

Mentir pour séduire ou pour décliner
gentiment une proposition de
premier rendezvous amoureux...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La limite pour les célibataires qui ont recours à ces petits mensonges ?

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

- 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 jusqu'à 21h)

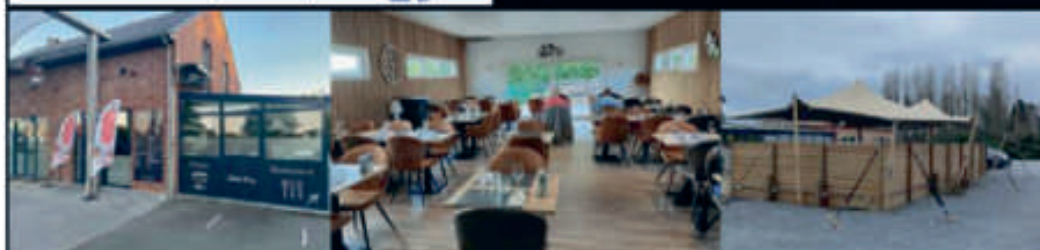
fermé lundi et mardi

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,
PELLETÉS

P ALLEN
ALMAZOUT

019 67 71 07

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

L'Arnica présente le 26 septembre

Chaussée Verte 94/1 à Crisnée

Dan Peeters
EN CONCERT

MENU :
Apéritif - Carbonnades
Dessert Bavarois

55€/p.



+ VÉRONIKA
EN PRIME TIME
avec ses nouveautés



L'Arnica présente le 24 octobre



Marcelle Alexis

DE DALIDA À
CÉLINE DION

OUVERTURE
DES PORTES
18H30



➤ **MENU** ◀

APÉRITIF

★
ÉMINCÉ DE VOLAILLE
ESTRAGON &
SES CROQUETTES
SUR FOND DE PETITS LÉGUMES
DU MOMENT

★
DESSERT DU MOMENT

55€/P

AVEC
Veronika
POUR LA PARTIE
DISCO



RÉSERVATIONS
0479/09 68 80



**PAIEMENT =
RÉSERVATION**
Paiement = Réserve

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

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

Rue Saint-Eloi, 36B

4300 Waremme

www.tablebouddha.be










Palm Beach

American Diner Waremmme

Good Food
Good Vibes



BON OFFRE SPECIALE

3 TENDERS OFFERTS

À L'ACHAT D'UN MENU AU CHOIX

 Rue Zénobe Gramme 1
4300 Waremmme

 019 33 12 03

 palmbeach-restaurant.com

 **OUVERT 7J/7
ET LE WEEK-END**

JUSQU'À 1H DU MATIN

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. En profite

Politique de confidentialité

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.



PIZZERIA
TRATTORIA



Plats à emporter, voir 

rue Saint-Eloi 211 à Waremmé

019 33 12 31

www.latrattoriawaremmé.be

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

Fermé lundi, mardi et samedi midi

SIMPLICICAR

VOITURE D'OCCASION MOTO LLD ESTIMATION GRATUITE
REPRISE VÉHICULE SANS PERMIS DÈS 16 ANS



Show room
à Seraing & Waremmé



www.simplicicar.be

Rue du Sewage 1/3
4100 Seraing

☎ 04 384 49 90



085/84.44.89 - info@nuitsvertes.be

Votre Conseiller en Literie

Boxsprings - Matelas
Sommiers - Cadre de lit
Linge de lit

Livraison partout en Belgique



Plus d'informations?
Scannez-moi 😊



Spécialiste depuis 1998

greensleep

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

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

Bien dormir pour booster notre satiété

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

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

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

Quand mal dormir fait grossir

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

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

Nos conseils pour mieux dormir

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

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

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

Doggy dog

Toiletteuse



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

☎ 0492 93 38 35



RETROUVEZ-NOUS...



7j/7

SUR PLACE
& À EMPORTER

AV. DE L'INDUSTRIE 26B
4500 HUY

085/21 65 40
LEROY JEAN-PHILIPPE

NOTRE MENU
EN LIGNE



New
Chlorophyl
Gérard Veronique
FLEURISTE

☎ 085 23 54 74

info@chlorophyl.be

Rue Sous-le-Château 10
4500 Huy



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



EASY LOOK

Rue Griange 12
4500 Huy

☎ 0472 47 33 88



MOBIL 5 TOP

0494/89.26.37

25, Avenue Gertens
4570, Erps-Keutel
www.mobil5top.be
info@mobil5top.be
0494 - 89 26 37

Concessionnaire, en partenariat
et en collaboration avec :



Service public SPW

**24h/24
7J/7**



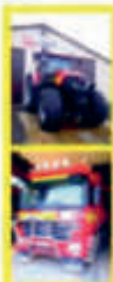
**34
ans**

Partners sur chantier

Raboz & FILS

Terrassements

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



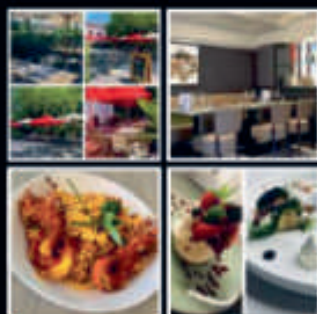
Rue d'Antheit 9 • 4530 VILLERS-LE-BOUILLET
0477 488 710 • 0472 558 138 • 085 212 562
praboz@skynet.be

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



TIHANGE IV

Brasserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir



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

Ch. de Wavre 1
4520 Wanze

085 21 13 99
info@conrardys.be



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

Retrouvez nous sur



Les Bulles de Dexter





Le Café de la Gare

Amay/St-Georges



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

Place Gustave Rome 7 à Amay

☎ 0470/64 59 42

Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

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

Rue de la Cloche 1
4540 Amay

085 31 59 87



Chauffage & sanitaire
TRAMONTE
à fils



Techniciens agréés
Rue du Docteur Roward 2A - 4540 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

f Chauffage Tramonte & Fils sprl

Ces astuces qui peuvent vous changer la vie en cuisine



1. Si vous n'avez pas de presse-citron

Tout d'abord, roulez-le sur votre plan de travail. Cela permettra de faire revenir le jus vers le centre du fruit et facilitera son extraction. Utiliser une fourchette n'est pas nécessairement efficace pour en récolter son liquide.

Par contre, vous avez certainement déjà un autre ustensile qui pourrait remplacer le presse-agrumes : une pince de cuisine ! Pour ce faire, coincez le citron entre les bras de la pince au-dessus d'un récipient et tournez régulièrement le fruit pour en extraire un maximum de jus.

2. Dénoyer des olives

Certains plats nécessitent des olives sans noyaux. Pour éviter de devoir les retirer en plein repas (et faire une économie d'argent !), il existe une technique facile. Prenez un entonnoir et retournez-le. Placez le fruit sur l'extrémité du tube et appuyez pour faire descendre le noyau à travers l'objet.

3. Couper un oignon sans pleurer

Les crises de larmes sont dues au stockage de soufre dans les cellules végétales de l'oignon. En le coupant, les molécules entrent en contact avec une enzyme qui laisse échapper un gaz volatil et irritant. Quand ce gaz atteint le liquide lacrymal, il se transforme en acide sulfurique, d'où la douleur et les larmes. Cependant, l'oignon supporte mal le froid. C'est pour cela qu'il est conseillé de le laisser au frigo au qu'il expulse moins de gaz au moment de le couper. Besoin que cela soit plus rapide ? Placez votre oignon au congélateur une dizaine de minutes avant de vous en servir.

4. Conserver des herbes aromatiques

Si vous possédez des herbes qui commencent à perdre de leur vigueur, il est possible de les conserver pour les réutiliser plus tard. Comment ? Tout simplement en les congelant avec un peu d'eau ou d'huile d'olive dans un bac à glaçon.

5. Que faire d'un fond de mousses

Ne le jetez surtout pas ! Si l vous en reste, transférez-le dans un petit pot et conservez-le six mois. Vous obtiendrez du vinaigre de champagne, de quoi faire une délicieuse salade.

6. Peler de l'ail

Séparez les têtes, coupez les extrémités. Déposez-les dans un bocal et... agitez énergiquement ! La peau s'en ira d'elle-même.

7. Equeuter des fraises

Pour ne pas perdre un tiers de votre fraise en voulant en retirer les feuilles, il suffit de prendre une paille et de traverser le fruit dans toute sa longueur.

8. Pour râper plus facilement les aliments

Le parmesan, les carottes... Quand on les râpe, il arrive que tout parte à vau-l'eau ! Il suffit tout simplement d'enduire d'un peu d'huile l'ustensile pour que les aliments descendent délicatement.

9. Pour éviter que la poêle ne brûle

Rajoutez un peu d'huile dans le beurre au d'éviter que celui-ci ne noircisse. Et rajoutez un peu de beurre dans l'huile pour que celle-ci ne spitte pas partout !

10. Pour garder des crêpes chaudes

Rien de tel pour pouvoir étaler allègrement du chocolat fondant dessus. Pour que les crêpes restent chaudes, il est conseillé de faire bouillir de l'eau et de la mettre dans un saladier. Déposez-y l'assiette de crêpes et couvrez avec une cloche. Elles resteront tièdes et ne dessècheront pas.

11. Si vous avez trop forcé sur la vinaigrette

Vous avez eu la main trop lourde sur la bouteille ? Pas de panique. Faites une boule de mie de pain et déposez-la dans le saladier. Remuez ensuite de manière à ce qu'elle absorbe le surplus et retirez-la. Votre salade est sauvée !

Friterie *Chez Pierrot*



COMMANDES
EN LIGNE
DÉSORMAIS
DISPONIBLES !

Scannez
ici →



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

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

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

Le Cercle du Vinâve

Un espace pour
vos festivités

Des locaux à
louer à l'année

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

Rue Vinâve 5
4540 Ampsin

0498/30 22 56
0496/12 50 67

Le chat



C'est un type qui trouve un chat dans la rue, il le prend et rentre à la maison, quand sa femme lui ouvre la porte il dit:

- Tu penses quoi de cette vache?
- Ce n'est pas une vache c'est un chat.
- De quoi tu te mêles, je parlais au chat.

Politique

A l'Assemblée Nationale, un orateur véhément déclare :

- La moitié des membres du gouvernement sont des imbéciles!
- Monsieur, retirez cela tout de suite, sinon il vous en cuira.
- D'accord, je retire ce que j'ai dit. Je voulais dire : La moitié des membres du gouvernement, ne sont pas des imbéciles!

Toto

- Toto !!!
- Oui madame ?
- Ça fait la quatrième fois que tu arrives en classe en retard cette semaine !!!
- Oui, je sais.
- Tu sais ce que ça veut dire !?
- Que nous sommes jeudi.

Blonde

Deux blondes discutent après un examen :

- Aïe ! J'ai rendu copie blanche à l'examen...
- Zut ! Moi aussi ! La prof va croire qu'on a copié !

Vieux

Deux papys discutent dans une maison de retraite:

- Hier, je suis allé voir mon cardiologue.
- Ah ? Et qu'est-ce qu'il t'a dit ?
- Que j'avais un cœur d'une personne de 30 ans!
- Et...il t'a dit où ce pauvre gars était enterré ?





ELECTRIC  **HYBRID**

EVERCAR

SPECIALIST

ST-GEORGES-SUR-MEUSE

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



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



Di Miceli

STORIA

Di Miceli

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

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



0476 84 69 40

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

Quelle est cette technique de manipulation où les pervers narcissiques se placent en victime ?



Attirer l'empathie par la pitié, en se trouvant des excuses et en ne se remettant jamais en question, c'est en quelques mots, la stratégie des "victim narcissists", à savoir des pervers narcissiques qui se placent en victimes, un concept défini auprès de Well+Good par Natalie Jambazian, une thérapeute basée à Los Angeles (Etats-Unis). Dans les colonnes du journal Well+Good, La spécialiste explique : "Le syndrome de la victime dans le narcissisme est lorsque des individus narcissiques se comportent de manière innocente, manipulent les situations pour susciter de la sympathie, évitent la responsabilité et/ou la culpabilité, et se présentent comme traités de manière injuste". Pervers narcissiques, manipulateurs : la méthode imparable pour faire fuir les personnes toxiques. Aussi, la spécialiste insiste sur le fait que les "victim narcissist" jouent la carte de la victime et sont dans une position où le partenaire a "le sentiment d'être le problème ou celui qui cause du mal". Pour eux, jouer le rôle de la victime "permet d'éviter de rendre des comptes et a souvent pour conséquence que la personne qu'elle manipule se retrouve alors dans un rôle de gardien, voire même s'excuse". Cela lui permet, en plus, de ne pas se remettre en question.

Cette posture permettrait au "victim narcissist" de montrer une image extérieure positive, quelle que soit la situation. "Créer une image idéalisée d'eux-mêmes aide à se défendre contre tout sentiment sous-jacent qu'ils ressentent, comme l'insécurité, l'indignité ou l'insuffisance".

7 signes qui peuvent permettre de repérer un narcissique qui se place en victime

Mais alors, comment repérer cette méthode de manipulation ?

- Ils rejettent la faute sur les autres,
- Ils racontent constamment des histoires où ils se présentent en victime, même lorsqu'ils sont en tort, ils agissent comme s'ils étaient innocents,
- Ils n'acceptent pas les critiques,
- Ils sont sur la défensive,
- Ils refusent d'assumer la responsabilité de leurs actes,
- Ils culpabilisent leur interlocuteur.

Cette posture permettrait au "victim narcissist" de montrer une image extérieure positive, quelle que soit la situation. "Créer une image idéalisée d'eux-mêmes aide à se défendre contre tout sentiment sous-jacent qu'ils ressentent, comme l'insécurité, l'indignité ou l'insuffisance".

Intermarché

SAINT GEORGES

LES MARQUES
INTER
MOINS
CHÈRES



☎ 04 259 42 13

Rue Albert 1er, 20 à Saint Georges

SANDWICHES

SUCRÉ

SALE



Place Gustave Rome 5
4540 Amay



☎ 085 84 10 09



Palm Beach

American Diner Namur

Good Food
Good Vibes



BON OFFRE SPECIALE
**3 TENDERS
OFFERTS**
À L'ACHAT D'UN MENU AU CHOIX

📍 Av. du Bourgmestre
Jean Marnette 41
5100 Jambes

☎ 081 58 08 70



palmbeach-restaurant.com



OUVERT 7J/7
ET LE WEEK-END

JUSQU'À 1H DU MATIN



LA PRÉDICTION

Une grenouille mâle dépressive, se décide à téléphoner à une voyante dans l'espoir qu'elle lui remontera le moral.

La voyante lui prédit :

- Vous aller rencontrer une jeune fille très jolie qui voudra tout connaître sur vous.
- Ouais, super ! Et quand vais-je la voir ? demande la grenouille. A une fête sur la mare ?
- Non, vous allez la rencontrer le trimestre prochain, en classe de biologie...

UNE BLONDE MALINE

Un avocat et une blonde sont assis l'un à côté de l'autre dans un avion pour un long vol.

L'avocat demande à la blonde si elle veut jouer à un jeu amusant. La blonde semble fatiguée et décline l'offre. Mais l'avocat insiste et explique que le jeu est très simple et amusant : « Je vous pose une question et si vous ne connaissez pas la réponse, vous me donnez 5 euros et vice versa. »

La blonde décline encore poliment, mais l'avocat persiste.

« Ok, disons que si je vous pose une question dont vous ne connaissez pas la réponse, vous me donnez 5 euros, mais si vous me posez une question et que je ne connais pas la réponse, je vous donnerai 100 euros. »

Cette proposition pique la curiosité de la blonde et elle décide finalement d'accepter. L'avocat commence :

- Quelle est la distance entre la terre et la lune ?

La blonde ne dit pas un mot, ouvre son porte-monnaie, en sort un billet de 5 euros et le donne à l'avocat.

- A votre tour ! dit l'avocat, confiant.

La blonde demande :

- Qu'est-ce qui monte la côte avec trois pattes et la redescend avec quatre pattes ? L'avocat ne sait pas trop quoi répondre, mais pour 100 euros, il décide que ça vaut la peine de chercher !

Il sort son ordinateur portable et cherche dans son encyclopédie sur CD et dans toutes ses autres références : rien. Il se branche sur Internet en utilisant le service téléphonique par le satellite de l'avion et fait une recherche dans toutes les bibliothèques et dans tous les sites d'énigmes imaginables : rien. Il envoie des courriels à ses amis : personne ne connaît la réponse.

Au bout d'une heure, il réveille la blonde et lui remet 100 euros. Elle le remercie et se retourne pour se rendormir, mais l'avocat un peu frustré, lui demande : « C'était quoi la réponse ? »

La blonde ne dit pas un mot, ouvre son porte-monnaie, en sort un billet de 5 euros et le donne à l'avocat.

ATELIER



EVRARD

Bijoux, montres
& services19 rue Patenier
5000 Namur

☎ 081/73.39.92

info@atelierevrard.com



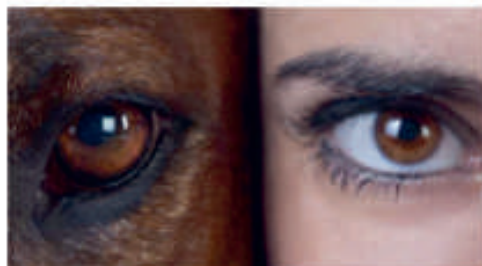
FIX & SWAP

Réparation, Vente & Protection de votre
smartphone, tablette & ordinateur

☎ 081 98 07 19

Place d'Armes 16
5000 Namur

Les chiens voient-ils les couleurs?



Les chiens sont connus pour leur odorat aiguisé et leur capacité à sentir les émotions et l'énergie des humains, mais qu'en est-il de leur vision? Vous avez peut-être entendu dire que les chiens ne voyaient pas toute la gamme de couleurs perceptible aux humains. C'est vrai, mais l'histoire ne s'arrête pas là. Dans l'article ci-dessous, nous aborderons comment les chiens voient les couleurs et quelques autres faits amusants sur la vision canine.

En bref: oui, les chiens peuvent voir les couleurs. Le monde ne leur apparaît pas qu'en noir, gris ou blanc. Mais ils ne voient pas les couleurs exactement comme les humains. Leur gamme se limite au bleu, au jaune et aux nuances de gris. On considère généralement qu'ils ne sont pas capables de distinguer les tons de vert ni de rouge. Cette particularité s'explique par la structure de l'œil du chien, qui est différente de celle de l'humain. Toute la lumière est traitée à travers l'œil dans la rétine. La rétine a des cellules appelées cônes et bâtonnets qui sont des photorécepteurs responsables de la perception des couleurs. Les humains possèdent trois types de cônes, mais les chiens n'en ont que deux, ce qui limite la palette de couleurs qu'ils peuvent voir.

Les chiens peuvent-ils voir dans l'obscurité?

Les différences entre la vision du chien et de l'humain ne se limitent pas à la perception des couleurs. Les yeux des chiens et des humains ont évolué différemment pour mieux répondre à leurs besoins respectifs. Les humains sont une espèce diurne, ce qui signifie que leurs heures d'éveil sont concentrées le jour, quand il fait clair. Les chiens, par contre, sont crépusculaires, donc ils sont plus actifs à l'aube et au crépuscule, lorsque la luminosité est faible.

Comment la vision de votre chien en est-elle affectée? En bref, votre chien voit beaucoup mieux que vous la nuit et dans des conditions de faible luminosité. La rétine de votre chien comporte plus de bâtonnets que la vôtre; ces cellules sont

principalement responsables de la détection des mouvements. Par comparaison aux cônes, les bâtonnets permettent aussi de capter des signaux visuels à des niveaux de luminosité inférieurs. Biologiquement, la quantité élevée de bâtonnets de leur rétine et leur capacité à détecter les mouvements dans l'obscurité ont permis aux chiens sauvages de mieux traquer leurs proies la nuit.

Quel est le champ de vision d'un chien?

Disons que vous et votre chien regardez votre cour arrière du même point de vue. Même sans tenir compte des couleurs, vous pourriez être surpris par les différences entre ce que vous voyez. En effet, les chiens ont un champ de vision beaucoup plus large en raison de leur vision périphérique accrue.

Les humains ont une vision périphérique d'environ 180 degrés, mais les chiens peuvent voir jusqu'à 240 degrés autour d'eux. Ce n'est pas loin d'une vision panoramique! Pourquoi? Bien que leurs yeux soient tournés vers l'avant, comme ceux de tous les prédateurs, ceux-ci ont généralement une position plus latérale sur leur tête par comparaison aux humains, ce qui leur donne un champ visuel plus étendu.

DEDACO

Société de finition



Peinture intérieur & extérieur, Tapissage
Revêtements de sol, Petite & grandes rénovation
Gyproc, Parquet, Bankirai...

Dattiches Stéphane
Chée de Nivelles 247 à 5020 Temploux
☎ 0488/33 01 77

TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection
GRATUITE
des
tentures

tous vendables en magasin



SUR PRÉSENTATION DE CE BON

confection gratuite des tentures

et **10 % de remise ***

(tenture home collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure

(diaz, store marie)



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:

CONFECTION GRATUITE DES TENTURES

VINO-JAB-KORE-PRÉSTIGIOUS-UNILAND-VIRESCO-BAM

STORES SUR MESURE KADECO-CHAZ-STORE MARIE

Rejoignez nous sur Facebook [Christian Textil Decor](#)

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPENT (Namur)

Rue de la porte n°6

De face des pompes à eau sur la chaussée de Namur

Tel 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Baty des Polissances

Tel. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Bulfin

Tel. 071/22.05.01



GRIVEGNÉE

Bld Culture et Zinc, 33 (à côté de Zennes)

Tel: 04/344 48 18

Nos magasins sont ouverts
de 9h00 à 12h30 et de 13h00 à 18h00
Jeudis et samedis fermé le lundi
Sauf pour l'erpent le mardi

Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA
Av. Bourgmestre Jean Mateme, 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



IL Y A UNE
NOUVELLE
ATTRACTION
AU

Bowl de NAM



ling

MUR

ET TOUJOURS :

Kids
JUNGLE
VILLAGE
AU BOWLING DE NAMUR

LAZER
GAME

Bowling de Namur

Chaussée de Perwez, 251
5002 Saint Servais



+32 (0)81 73 10 11



HORAIRE ÉTÉ

Du lundi au jeudi
de 14h à 22h
vendredi & samedi
de 14h à 01h
fermé le dimanche



30

BIJOUTIER - JOAILLIER
RÉPARATION & FABRICATION

MOËS & Fils



Nous réalisons vos projets !



Offre
spéciale

10%



de remise sur votre premier achat

Av. Laboulle 44, 4130 Esneux

☎ 04 388 22 75