

YOUR MAGAZINE

Mars - Avril 2020

MODE

& JOAILLERIE

BEAUTÉ, JOAILLERIE, GASTRONOMIE, PRESTIGE, DESIGNER
SENSATION OLFACTIVE, ADDICTION, EVASION ROMANESQUE

"La Table d'Upignac"



La Ferme d'Upignac, c'est toute une histoire !

Solidement implantée dans la terre lourde et fertile de Hesbaye, elle est dans la famille Petit depuis plus de 300 ans. Tout y fut conçu pour l'agriculture traditionnelle avant de devenir le berceau d'Upignac et de son incontournable foie gras en 1985.

C'est en ayant la volonté de vous faire découvrir le meilleur de notre savoir-faire culinaire qu'est née l'idée de remettre au goût du jour ce restaurant. Aménagé au sein d'une ancienne étable, celui-ci vous accueille dans une atmosphère chaleureuse et hors du commun.



Les authentiques mangeoires usées au fil du temps par le bétail, véritables vestiges du passé, témoignent de l'ancienne activité de la ferme. Les voûtes subliment l'endroit et lui confèrent un cachet rustique sans pareil.



C'est dans ce lieu que l'équipe de la Table d'Upignac s'efforcera de satisfaire vos papilles afin de rendre cet instant inoubliable. Ici, nous travaillons essentiellement les produits du canard mais pas que... Vous y retrouverez aussi d'autres choix pour varier les plaisirs gustatifs.

Nous vous invitons à parcourir notre carte et nous serons heureux de vous accueillir de la manière la plus chaleureuse qui soit.



Conférence, teambuilding

A la recherche d'un lieu pour organiser vos dîners d'affaires ou réception familiale, conférence, séminaire... ?

C'est possible à La Ferme d'Upignac. Nous pouvons accueillir des groupes de 20 à 150 personnes.

La ferme d'Upignac est facile d'accès (avec un parking aisé), idéalement située (15 minutes de Namur, 20 minutes de LLN, 30 minutes de l'entrée de Bxl).

Restaurant la Table d'Upignac

Route de la Bruyère, 100 - 5310 Upigny

Tél. 081/51 34 49 – info@latabledupignac.be – www.latabledupignac.be

Le jeudi et vendredi midi & soir – Samedi soir – Dimanche midi

Possibilité d'autres jours également pour les groupes.

manfroy

W A T E R L O O

La cuisine s'anime



Brabantia - Alessi - Liebherr - Screwpull - De Dietrich - Magimix - Dualit - Bosch - Kenwood - Miele - Demeyere - Lagostina - Le Creuset - Peugeot
Kitchen aid - Eva Solo - Ekobo - Küchenprofi - Koziol - Lacanich - Boretti - WMF - Global - Rosle - Wesco - Reissentel - Jamie Oliver - Platex
Nespresso - Smeg - Typhoon - Zack - Zwilling - Mastrad - Chef'N - Sabre - Jacquard Français - Bodum - Rosenthal - Salt & Pepper - Leonardo

Chée de Bruxelles 290 - 1410 Waterloo - 02 354 08 70

Showroom : rue René Dewit 2 - 1410 Waterloo

Ouvert tous les jours de 10h à 13h et de 14h à 18h30 - www.manfroyelectro.be

Edito

Bulle d'oxygène
Encore un peu de patience...
Le printemps va enfin pointer le bout de son nez.

La poursuite éternelle d'une peau impeccable n'a pas besoin d'être semée d'embûches, avec les produits de beauté connectés vous allez avoir des crème-sur-mesure pour votre visage et votre corps.

Addiction, entre la « lune de miel » et la « lune de fiel », il n'y a qu'un pas, non il n'y a qu'une ligne qui est si vite franchie...

Mais, quand on parle de dépendance, Pâques approche et ça va être encore un prétexte pour manger tous les chocolats. Gourmandise quand tu nous tiens !

Envie de se baigner dans la mer, de randonner en montagne ? Rompre avec la routine, ralentir, décompresser, c'est possible, on vous a trouvé cinq destinations placées sous le signe de la détente et de la relaxation.

Vous construisez ou rénovez ?
Vous accorderez logiquement une attention particulière à la notion de confort, de facilité d'usage, et à l'aspect économique sain et sécurisé de votre habitation.
Coup d'œil sur le salon Batibouw et sa prochaine édition.

Et pour tout à fait déconnecter, amateurs de dépaysements lointains notre proposition d'évasion va vous séduire. Vous allez découvrir Itacaré, petit village de pêcheurs sur la côte du Cacao, dans l'état de Bahia au Brésil, c'est un trésor de beautés naturelles.

Sans oublier nos pages beauté, mode, recettes, humour, livres à découvrir toujours déclinées pour vous donner des idées.

Agréable lecture à tous.

Valérie Dumont



**Venez découvrir les 1^{er} tendances
printemps-été 2020**



**Prix ronds
collection
hiver**

Défilé le 13 mars au foyer communal

Place de l'Orneau 10 - 5030 Gembloux - Tél.: 081 60 12 62

Du mardi au samedi de 10h à 18h et sur RDV

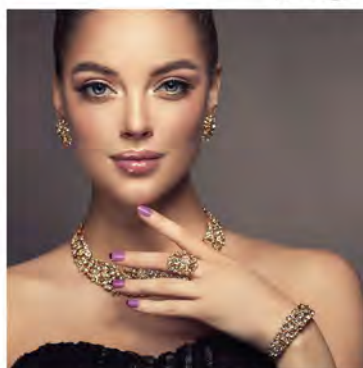
Rejoignez-nous sur facebook

-
- Verpass
-
- Lebek
-
- Rabe
-
- Sommermann
-
- Gallehaug
-
- Dorissreich
-
- Accent
-
- Frank Walder
-
- Fred Sabatier
-
- Betty Barclay
-
- Toni
-
- Erfo
-
- Open End
-
- Lucia
-
- stark
-
- Sammoun
-
- Pause café
-

SOMMA

16

Beauté



Joaillerie

Evasion



8



42

38

Horlogerie

Mode



12



50

Pâques

AIR

Maison

76



P 08

Beauté

Connectée

P 12

Mode

Tendances

P 16

Joaillerie

De luxe

P 38

Horlogerie

Prestige

92



Iridologie

P 42

Evasion

Détente

P 50

Pâques

Chocolat

P 76

Maison

Inspiration

P 92

Iridologie

La santé par les yeux



Rédactrice en chef

Valérie Dumont

Tel + 32 (0) 472 36 12 40

valerie@yourmagazine.be

Mise en page

Your Magazine Studio

graphisme@yourmagazine.be

Rédaction

Marie Cambier

Lisa Quintana

Régie publicitaire

info@yourmagazine.be

Tel +32 (0) 472 36 12 40

Editeur responsable

Your Magazine & Events Sprl

Place de l'Université, 16

B-1348 Louvain-La-Neuve

www.yourmagazine.be

Couverture

Photo : @Max Frost

Mars - Avril 2020

Lifestyle Magazine

6 numéros/an

Toute reproduction,
même partielle, est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur



Beauté connectée

10 produits qui vont révolutionner notre routine bien-être

Avec l'arrivée massive des crèmes et autres maquillages bios dans les rayons des parfumeries et les enjeux écologiques, le visage du marché de la beauté évolue à grand pas. Au Consumer Electronics Show, le plus grand salon high-tech au monde qui se tient à Las Vegas, les plus grands groupes cosmétiques comme les petites startups, réfléchissent à ce qui va débarquer dans nos salles de bains d'ici à 2030.

Les produits de beauté connectés portés par l'intelligence artificielle, la réalité augmentée ou l'impression 3D analysent les données de votre visage ou votre corps pour tailler des crèmes sur mesure ou vous permettre de prendre soin de vous. Tour d'horizon des produits qui vont changer notre routine beauté et bien-être.



L'Oréal

Grâce à l'intelligence artificielle et une simple photo prise via votre téléphone, « Perso » est capable d'analyser votre peau et les conditions environnementales afin de vous proposer les soins adaptés. Il peut même réaliser la teinte rouge à lèvres de votre star préférée repérée sur Insta !

Lululab

« Lele », est un miroir de salle de bain qui examine six caractéristiques de l'ensemble de la peau du visage : les rides, les pores, l'acné, le sébum, la pigmentation et les rougeurs, et repère les problèmes de peau avant qu'ils ne surviennent, simplement en prenant une photo du visage.

Procter&Gamble

Le géant de la cosmétique américaine dévoile « Opte » qui a nécessité pas moins de 40 brevets et plusieurs années de recherche dédiées à l'hyperpigmentation. Ce prototype qui combine appareil optique, algorithme et impression 3D est capable de scanner et de corriger les imperfections de la peau comme les tâches de soleil ou de vieillesse, l'acné, les cicatrices.



IOPE LAB

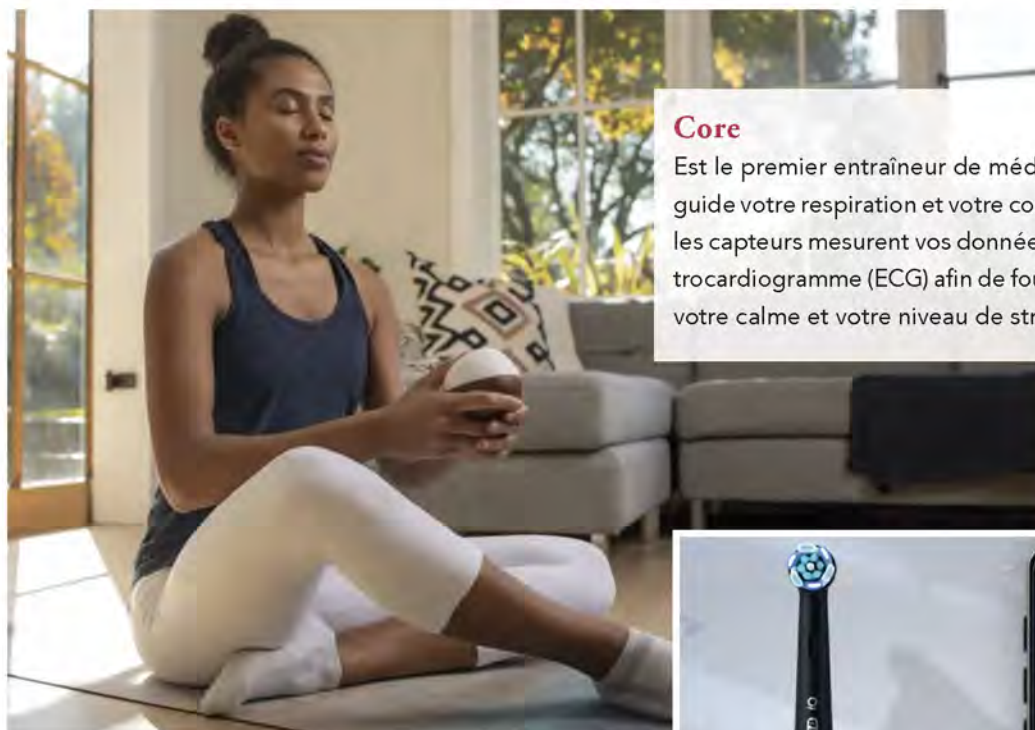
Amorepacific, le principal groupe coréen de cosmétiques, a présenté un système d'impression de masque 3D pour le visage. Dénommé IOPE Tailored 3D Mask et créé en collaboration avec le développeur de systèmes d'impression 3D Lincsolution, le système d'Amorepacific utilise une application smartphone pour mesurer les dimensions du visage et imprimer un masque hydrogel personnalisé adapté à la morphologie de chacun et aux besoins de sa peau.



Icon.Ai

« Venus » est un miroir intelligent tout-en-un, intégrant Alexa. Son écran tactile peut afficher la météo du jour, mais éga-

lement le diagnostic de la peau ou un choix de maquillage en réalité augmentée. En bonus, il fait lampe d'ambiance.

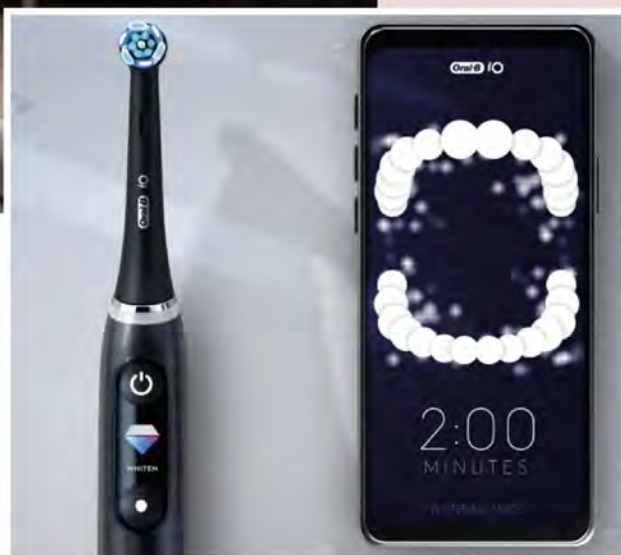


Core

Est le premier entraîneur de méditation portable. L'audio guide votre respiration et votre concentration pendant que les capteurs mesurent vos données cardiaques via un électrocardiogramme (ECG) afin de fournir des informations sur votre calme et votre niveau de stress.

Oral-B

Fruit de six ans de recherche, « iO » est une brosse à dent électrique qui effectue des mouvements oscillants et rotatifs couplés à des micro-vibrations pour nettoyer tous les coins et recoins de vos dents. Intégrant de l'intelligence artificielle, elle permet un suivi et un coaching en temps réel pour améliorer jour après jour le brossage.



Withings

ScanWatch est un véritable capteur de santé proactif. Cette montre permet l'accès à des mesures généralement réservées au milieu hospitalier comme les suivis de la fréquence cardiaque, de l'apnée du sommeil ou de repérer les fibrillations auriculaires.

Mateo

Finis le stress de monter sur la balance. Ce tapis de bain connecté enregistre le poids (sans l'afficher), la masse corporelle, la masse grasse... et peut vous alerter si quelque chose cloche (un excès de burgers par exemple...) Équipé d'un algorithme d'intelligence artificielle de reconnaissance d'empreinte, il est capable d'identifier chaque membre de la famille.





L'Occitane

Cette « Nespresso de la beauté » a été développée par Rowenta et est livrée avec une gamme de capsules et un outil de diagnostic cutané contenu dans l'application. Fraichement mélangée et légèrement chauffée pour une meilleure pénétration des actifs, une dose de crème 100% sans conservateur est ainsi délivrée par le Duolab.



Le paradis sur terre, c'est ici...

Nouveautés Thalgo • Soin Body Sculpt

Le soin Minceur professionnel sur-mesure, qui allie toute l'expertise cosmétique Thalgo à la technologie brevetée Body Palp (méthode instrumentale de palper-rouler).

Véritable solution minceur & fermeté, ce massage réalisé grâce à l'équipement BODY PALP couple l'efficacité d'un palper-rouler mécanique aux grandes techniques reconnues pour favoriser le déstockage des graisses, le remodelage, et la tonification. Sa logique respectant parfaitement la physiologie cutanée assure un confort pour la cliente, et optimise les performances.



Proposition cure sur mesure
Analyse corps avant, pendant
et après proposée gratuitement

**Offre spéciale
aux 10 premières clientes**

Contact : 010/651.808
ou 0486/878.711



ESPACE FLORES • Direction : Anne Flahaut

Rue Val d'Alvaux 2 - 1457 Walhain • Tél. 010/651 808 - Gsm : 0486/878.711

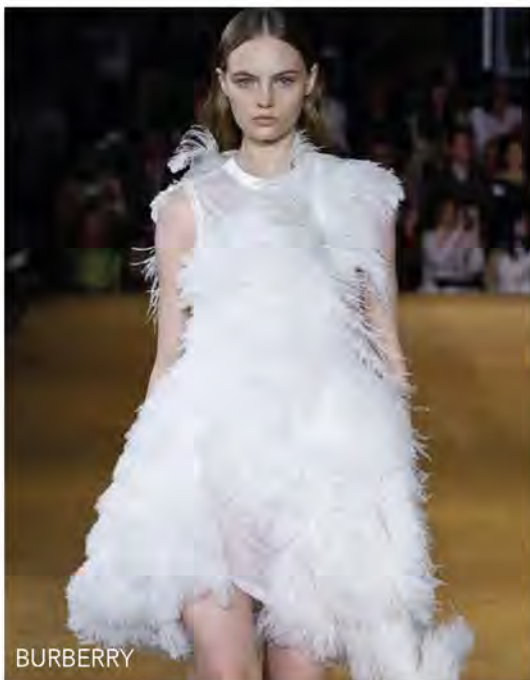
www.espaceflores.eu - anne@espaceflores.be

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h - Samedi de 9h à 18h - Fermé les jours fériés

Quelles sont les tendances mode du printemps-été 2020 ?

Plus que jamais, entre classicisme et fantaisie, les créateurs s'attachent à faire passer des messages. La mode n'est plus seulement une image mais aussi un vecteur de pensée. Premier combat ? Le changement climatique. Alors que 32 des principaux leaders du prêt-à-porter ont annoncé en août 2019, en marge de la réunion du G7 à Biarritz, s'engager pour le climat, la biodiversité et les océans, la Fashion Week n'aura jamais été aussi pro-green. Soit de nouvelles manières

de consommer la mode, de la créer et de l'imaginer. Côté tendances, si le sustainable s'ancre aujourd'hui dans la réalité, les Seventies reviennent en force, le smoking s'impose comme une valeur sûre, le denim comme une évidence... En bref, un profil de saison déterminé, célébrant l'individualité et le style via une multitude de tendances hétéroclites prêtes-à-être-portées.



BURBERRY

Le retour de la plume, marquée d'un minimalisme couture chez Dries Van Noten, qui s'associe à Christian Lacroix pour une collection à quatre mains, Burberry et Valentino. En blanc seulement, des plumes en multitude, supplément de sensualité et de romantisme.

ETRO

Il y a comme un air de Janis Joplin sur les podiums de la saison ; La mode affirme sa désinvolture rebelle, avec une multitude d'accents bohèmes-rock.



ALEXANDER MC QUEEN

Le crochet, emprunté aux Seventies, dresse le profil d'une jeune Jane Birkin transportée en 2020. Une monomanie twistée à la sauce mode, union sacrée de séduction et de vibe grunge, bercée d'un souffle nostalgique.

ISABEL MARANT

Plus qu'une tendance, une récurrence. La combi-pantalon arrive chaque saison en tête des envies du moment, sans cesse métamorphosée pour devenir une tocade estivale. Ici, la mode multiplie les clins d'œil hippies avec des imprimés délavés hallucinogènes, come-back néo-grunge s'imposant à la manière d'une bouffée de style éclairée.





CELINE

En tête d'affiche cette saison : le look denim emprunté à toutes les époques (des années 70 à 90) en version ultra luxe et coupes sans faille, pour élégance décomplexée tirée du quotidien.



MICHAEL KORS

De la rêverie astrologique présente sur les podiums cette saison, on retiendra : une réinterprétation du drapeau chez Michael Kors qui célèbre les symboles d'une Amérique unie et ouverte.



VERSACE

L'esprit aventure fait profil haut avec les nouvelles visions de la robe jungle Versace de Jennifer Lopez pour les Grammy Awards.

STELLA MC CARTNEY

Stella McCartney annonçait récemment rejoindre LVMH pour y booster la stratégie de développement durable. Avec plus de 75% de vêtements éco-friendly, sa collection printemps-été 2020 était la plus durable qu'elle ait jamais développée.



MIU MIU

Teintes candy et look de poupée font corps et charme sur les podiums des défilés Miu Miu. Une tendance gracieuse en jeux de volants. A l'image d'une saison printemps-été 2020 romantique.

VALENTINO

Sources d'inspiration en vrac : l'individualité, les années 90, le punk. Résultat : un festival de colorblocks, de néons, de fun architecturé et de matières techniques pour en mettre plein la vue, interpeller et faire de la mode une fête.



Mode Printemps-été 2020

9 accessoires qui donnent le ton



Chanel

Mini sac à rabat
Tweed & métal argenté



Geox

Sneakers Tabelya respirantes



Versace

Blazer à imprimé Jungle



Thomas Sabo

Chaîne symboles porte-bonheur
colorés or



Guess

Écharpe animalier



Satellite

Boucles d'oreilles arty multicolore



Swarovski

Parure de bagues shell, rouge, métal
doré



Louis Vuitton

Montre Tambour New Wave



Louboutin

Bottine Constella, recouverte de
résille à strass



frou frou

LINGERIE - CORSETERIE - BALNÉAIRE

ANITA

Bikinis - Maillots - Tankinis
adaptés à votre morphologie - Du 38 au 60
Cup B. C. D. E. F. G

- Corseterie spécialisée du 85A au 135G
- Conseils personnalisés
- Accès direct au stock de l'usine via internet

Carte de fidélité "familiale" -10% & -10% pour votre anniversaire

JODOIGNE: Rue St Jean 27 • Tél. 010 81 46 05 • Retrouvez-nous sur Frou Frou Jodoigne

www.lingeriefroufrou.be

Scrupull's

Prêt-à-porter dames Sacs et Accessoires



Scrupull's - Rejoignez-nous sur notre page facebook

Rue des Carmes 8 - 5000 Namur - Du lundi au samedi de 10h à 18h

Tél. : 081 22 47 14 - info@scrupulls.be

Emporio Armani

Jeff

Pauline B

10 Days

Milestone

Rosemunde

Soulmate


Sacs et accessoires
Nathan

Bas Wolford

Montres Oozoo

Sneakers P448

Grand choix de
bijoux fantaisie et
foulards



Haute Joaillerie

Les plus beaux bijoux du monde

La terre donne des pierres exceptionnelles. Des diamants de 30 carats, des émeraudes de 91 carats, des opales de 115 carats... Et d'autres merveilles que des artisans transforment en bijoux d'exception.

Les prix de ces bijoux ahurissants de beauté et de technicité sont rarement mentionnés et de toute façon dépassent l'entendement. Mais la clientèle est bien là car la plupart de ces pièces sont achetées. La Haute joaillerie fait incontestablement rêver.

C'est l'un des tous derniers lieux où l'excellence se mêle à l'ingéniosité créative.

Petit voyage en images dans un monde minéral vertigineux.

**Les boucles d'oreilles
De Grisogono -
Prix sur demande**

Somptueuse collection de boucles d'oreilles, comme ces pendentifs en or jaune sertis de deux diamants jaunes taille émeraude (11.09 carats et 11.14 carats), le tout maintenu par 232 diamants jaunes et 615 diamants noirs (8.54 carats)



**Le bracelet Nature de Cristal de Boucheron -
Prix sur demande**

Bracelet prodige. Son dôme est en cristal de 63,15 carats, serti à l'intérieur et à l'extérieur de diamants. En son centre des diamants coussin, baguette et rond montés sur or blanc. Le petit pompon qui orne le fermoir peut s'ôter et devenir broche ou pendentif.



The Graff Pink - 34 millions d'euros

Taillé en émeraude et monté en bague, le Graff Pink est un diamant rose de 24,78 carats. Sa rareté y est pour beaucoup : le Graff Pink fait partie des moins de 2% des diamants les plus recherchés au monde. Il porte le nom de son acquéreur, le bijoutier londonien Laurence Graff.



**L'anneau à double diamant Bvlgari
13,5 millions d'euros**

Cet anneau à double diamant, de 10,95 et 9,87 carats, a été créé en 1972 et a été acquis par un collectionneur asiatique en 2010. Jusqu'ici, le bijou était détenu par un collectionneur privé européen qui a gardé la bague dans sa famille près de 40 ans.



Le collier Van Cleef & Arpels - Prix sur demande

Ce collier est serti d'un saphir de plus de 42 carats d'un bleu velouté riche et dense, taille émeraude. Le saphir est enlacé par deux rangées de diamants, l'une est sertie de diamants baguette calibrés, l'autre de diamants sertis neige.





Bague en diamant « Briolette » Jar - 435.000 euros
Créée par la maison française Jar, elle appartenait à la collection de madame Charles Wrightsman. Le diamant « briolette » a un poids de 10,28 carats. L'anneau qui l'entoure est quant à lui sertit de 20 diamants de taille 31/4. Un joyau de la Haute-Joaillerie.



Graff Diamonds hallucination - 40 millions d'euros

La montre est sertie d'un bracelet en platine et fabriquée à partir de 110 carats de diamants de couleurs rares de différentes tailles et finitions. Plus surprenant encore est le mécanisme qui permet à trois grands diamants de bouger, révélant le cadran.



Broche en forme de paon - 86,6 millions d'euros

Jeweler Graff Diamonds a créé une broche en forme de paon, contenant au total plus de 120 carats de diamants de couleur, avec un diamant bleu profond fantaisie de 20,02 carats au centre. Le grand diamant central bleu peut être retiré de la broche et porté de deux manières différentes.



**L'incomparable de Mouawad
47,7 millions d'euros**

La pièce maîtresse de ce collier est un diamant jaune de 637 carats. Le joaillier Mouawad a utilisé la pierre précieuse comme pièce maîtresse de son collier de diamants. Le collier est sertit de 91 diamants blancs et de diverses coupes.

**1001 Nights Diamond Purse
3,8 millions d'euros**

Le prix du sac le plus cher au monde revient au joaillier Mouawad. C'est un accessoire de mode qui séduit immédiatement ! Ce sac en forme de cœur est constitué d'or 18 carats, de 105 diamants jaunes, 56 diamants roses et 4,356 diamants blancs.





**La Jaeger-LeCoultre manchette
23 millions d'euros**

Personnalisable jusqu'à 576 diamants et un cadran saphir, la Jaeger-LeCoultre Joaillerie 101 Manchette a été offerte à la reine Elizabeth II pour célébrer son 60e anniversaire au pouvoir. Il utilise la mécanique du calibre Jaeger-LeCoultre 101 à remontage manuel.



**Le collier de jadeite Hutton-Mdivani
7 millions d'euros**

Ce collier est une création de Cartier, il a fait partie des collections les plus prestigieuses du monde. Il se compose de 27 perles de jadeite d'une magnifique teinte vert émeraude. La touche finale est un fermoir en platine et or avec rubis et diamants.

Horlogerie – Bijouterie GERARD



Depuis 3 générations, l'horlogerie – bijouterie Gérard vous accueille, vous conseille et privilégie le service et la qualité.

Large choix d'alliances, de bijoux et de montres.
Réparation et transformation dans nos ateliers.

N'hésitez pas à venir faire réparer vos anciens modèles de montres.



Naiomy



RODANIA



One More

Horlogerie – Bijouterie GERARD
Avenue Jean Materne, 21-23 - 5100 Jambes - Tél. 081/30 06 78

Coup de coeur !



Je te plumerai la tête

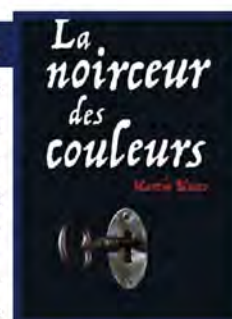
Comment se sortir des griffes du pervers narcissique qui se trouve être votre propre père ? Un thriller psychologique bluffant et nécessaire. Depuis l'enfance, Lilou voue une admiration sans bornes à son père. Depuis que la mère de Lilou est hospitalisée, le duo père/fille est plus soudé que jamais. À la demande de son père, elle cesse de se rendre à l'hôpital. Avec tact, les amis de Lilou, vont l'aider à appréhender qui est réellement ce père envoûtant, sûr de lui et omniprésent.

Ed. Syros – Claire Mazard

La noirceur des couleurs

Cinq bébés enlevés. Un journaliste qui enquête sur ces disparitions vingt-cinq ans après. Une jeune femme réapparaît au domicile de ses parents après avoir disparu alors qu'elle dormait dans son berceau. Un homme qui se comporte comme un chien, les images hallucinées d'une session d'hypnose, sont les pistes qui conduiront Alejandro à remonter le fil de cette sombre histoire jusqu'à un dénouement aussi terrifiant qu'inattendu.

Ed. L'Ecole des loisirs – Martin Blasco



Les cicatrices

La vie d'Owen Maker est une pénitence. Cet homme pour ainsi dire ordinaire partage avec son ancienne compagne une maison. Si Owen a renoncé à toute vie sociale, il résiste sur un point : ni le chantage au suicide de Sally ni les scènes qu'elle lui inflige ne le feront revenir sur sa décision de se séparer d'elle. Mais, son ADN a été prélevé sur la scène de crime d'un tueur. La police et le FBI sont sur son dos. L'enfer qu'était son quotidien n'est rien à côté de la tempête qu'il s'apprête à affronter.

Ed. Harper Collins – Claire Favan

Les étincelles

La jeune Phoenix, 23 ans, a le goût de la provocation, et une faille terrible : il y a trois ans, son père, s'est tué dans un accident de voiture. À cause de lui, elle a abandonné études et enchaîne les petits boulots. Mais un jour, dans un carton qui dort à la cave, elle découvre la preuve que son père se sentait en danger. Ainsi qu'un appel à l'aide énigmatique, écrit dans une langue étrangère. Et si... la mort de son père n'avait pas été un accident ?

Ed. Calmann-Lévy – Julien Sandrel



Peurs bleues

Peurs de l'avion ou des insectes, de ne pas être à la hauteur, de dire non, du jugement des autres... Les angoisses, c'est souvent plus fort que nous. Et Mathou les collectionne. Avec la dérision qu'on lui connaît, l'autrice nous raconte ses doutes et ses frayeurs : les petits, les grands, les bien réels ou les délirants. Mais sans doute qu'elle n'est pas la seule à se faire des noeuds au cerveau, non ?!

Ed. Delcourt - Mathou



Gembloux-Optique

59, Av. de la Faculté
5030 Gembloux
Tél. 081/61 07 79

Test visuel **GRATUIT** Nouveau : Assurance enfant monture et verres



Gembloux Optique

C'est un commerce présent depuis 1964 dans notre chère Cité des Couteliers.

Reprise en 1987 par Philippe Joos – lui-même arrière-petit-fils d'opticien – l'entreprise affiche aujourd'hui une solide expérience dans le secteur. Conseils personnalisés, professionnalisme et qualité d'écoute sont les clés du succès de « Gembloux Optique ». Passionné du métier, il met tout son savoir-faire et toute son expérience à votre service.

Avec Gembloux optique vous avez tous les avantages d'un commerce de proximité avec en plus un choix et un service hors pair.

Parmi les modèles de montures de lunettes correctrices ou solaires, les nombreuses collections se déclinent dans les marques telles que Ray Ban, Dolce Gabanna, Mexx, Serengeti, et bien d'autres encore... Prenez le temps d'essayer une paire, une autre, de revenir à la première. Trouvez votre style... ou changez de tête ! Mais surtout, profitez des conseils de Philippe Joos et soyez entièrement satisfaits !

Vous préférez les lentilles de contact ? Colorées ou classiques, permanentes ou jetables, là aussi vous n'aurez que l'embarras du choix dans les meilleures marques.

Mais, « Gembloux Optique », c'est aussi toute une gamme d'appareils auditifs, de jumelles, de loupes, de thermomètres, de produits d'entretien ou d'accessoires. Ainsi, vous trouverez notamment de quoi compléter, protéger ou entretenir votre monture... ou une idée de cadeau pour le prochain anniversaire de votre maman, ou de votre frère.



**Le magasin vous accueille dans un tout nouvel
espace entièrement dédié à l'optique**

-10%

Sur présentation
de ce bon

les marques lunettes : Shieido - Azzaro - Ikks - Ray-Ban - Serengeti - Festina - Kinto - Mexx - D&G - Vogue - Vuillet Vega - GiGi Studio
les marques verres : Essilor - Zeiss - Nikon - Hoya

Gembloux Optique

Avenue de la faculté, 59 - 5030 Gembloux • Tél 081/61 07 79 - Fax 081/61 42 03

Lundi de 13h30 à 18h. Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30 Samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

www.gemblouxoptique.be - Facebook

L'ÂME DU CHEVEU

Le coiffeur qui décoiffe le paraître
pour recoiffer votre être

Un espace dédié aux soins
capillaires naturels et bio.
Ce que vous utilisez sur vos
cheveux est aussi important
que ce que votre corps absorbe.

Zenz Therapy Alternative Couleur

ZenzTherapy Alternative Couleur est basée sur un extrait végétal de Jojoba et de la plante Noni, ancien remède



ancestral aux propriétés très hydratantes, efficaces, restructurantes et positives en raison de ses propriétés uniques anti-oxydantes. C'est un système de couleur de cheveux qui répond aux attentes de la plupart des gens, sans ammoniaque, sans résorcinol, sans PPD. La combinaison du

monde de la technologie, avec la sagesse de la nature, a donné lieu à cette série intense, brillante et durable couleur. Zenz Alternative respecte vos cheveux ainsi que l'environnement intérieur et extérieur. Se distinguer des autres...

Eugène Perma

Eugène Perma, spécialiste du capillaire pour la femme et l'homme, au service de la beauté de leurs cheveux. Expert en produits de coloration, en soins du cheveu et de coiffage mais surtout expert dans la beauté du cheveu, Eugène Perma vous propose toute une sélection de produits pour parfaitement prendre soin de vos cheveux au quotidien. Aucun actif d'origine animale n'est présent dans les produits, et aucun produit n'est testé sur les animaux. La marque met l'accent sur la qualité de ses produits en privilégiant les actifs d'origine végétale ou marine.



L'ÂME DU CHEVEU. UN CONCEPT NON, UNE PHILOSOPHIE, UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE
FAÇON DE VIVRE. L'ABOUTISSEMENT D'UN CHEMIN.



L'ÂME DU CHEVEU

by *touché*

Coiffure Tradition
&
Coupe Énergétique



L'ÂME DU CHEVEU DÉCOIFFE LE PARAÎTRE POUR RECOIFFER VOTRE ÊTRE

Votre salon de coiffure tradition et coupes énergétiques à Rixensart

Produits Bio certifiés ECO CERT



14 Avenue Georges Marchal - 1330 Rixensart

(rue parallèle à l'avenue de Mérode à côté de Partenanut) - Tél. **02 653 66 23**

Ouvert le lundi **uniquement** sur rendez-vous. **Avec** ou **sans** rendez-vous
si disponibilités du mardi au vendredi de 9h00 à 18h00 et le samedi de 9h00 à 17h00

Ces parfums qui nous rendent complètement accro

Qu'est-ce qui fait qu'on craque pour une odeur au point de ne plus pouvoir s'en passer ?
Réponse : entre chimie et émotions.

Il y a des odeurs qui plaisent au plus grand nombre, comme la vanilline, présente dans le lait maternel. Toutes les odeurs régressives ont des chances de nous toucher, comme les muscs blancs qui sentent le linge propre. Gourmandes comme le chocolat ou enveloppantes, certaines odeurs rendent un parfum carrément addictif.

Ces notes magiques, le parfumeur Olivier Cresp l'a bien assimilé et a lancé la marque Akro, six addictions sont capturées dans autant de flacons : chocolat, cannabis, café, whisky, cigarette et... sexe ! Les résultats sont étonnants. Ces parfums sentent exactement ce qu'ils annoncent, grâce à un savant mélange de notes finalement assez classiques : eucalyptus, sauge, fève tonka, patchouli, citron, iris, rose, cannelle, vanille...

L'addiction est-elle purement émotionnelle ?

En grande partie oui, chaque personne réagit différemment, on ne peut pas garantir qu'un parfum sera addictif pour tout le monde, car il fait appel à notre mémoire olfactive. S'il nous met dans un état de bien-être, c'est qu'il nous lie probablement à un événement agréable de notre passé. Cela dépend de l'histoire de chacun, de sa culture aussi. Il y a des odeurs qui plaisent au plus grand nombre, comme la vanilline, présente dans le lait maternel et dans beaucoup d'aliments liés à l'enfance.



Ainsi, toutes les odeurs régressives ont des chances de nous toucher, comme l'ylang-ylang, qui rappelle la crème Nivea ou les muscs blancs qui sentent la lessive.

Si la stimulation de l'odorat est capable de provoquer ces réactions, c'est parce que ce sens est lié au système limbique, aussi appelé cerveau émotionnel, la molécule monte dans le nez pour atteindre l'épithélium olfactif, une structure cérébrale située entre les deux yeux. Il contient des récepteurs qui, stimulés par cette molécule, transmettent l'information au système limbique, responsable de la réponse émotionnelle, via le bulbe olfactif. Ce lien étroit explique pourquoi un parfum est capable de nous faire pleurer ou de nous mettre en état d'extase sans que nous comprenions pourquoi...

Unique
en Brabant wallon

WATERBIKE®
SYSTEME INTELLIGENT D'AQUABIKEING INDIVIDUEL

Concept innovant

*Pédalez dans l'eau en cabine privée :
c'est ludique, pratique et efficace*

*Cabine avec jets d'hydromassage,
chromothérapie et ozone*

*Séances de 30 ou 45 minutes
sur rendez-vous*

*Eau non traitée changée à chaque
séance : hygiène maxi*

Les Bienfaits :

- Réduction de la cellulite et de la rétention d'eau
- Renforcement musculaire et cardio-vasculaire
- Massage drainant actif

Pour tout Public :
Femme et homme
Sportif ou non, à tout âge



**OFFRE
EXCEPTIONNELLE
-100€**

*pour tout nouvel
abonnement de 20 séances
de 30 minutes !
(valable jusqu'au
30 avril 2020)*

Endermologie : Votre atout formes et beauté

SOINS CORPS & VISAGE

DANS VOTRE INSTITUT !

Découvrez ou re-découvrez
l'efficacité de CELLU M6®



Innovation (visage) : le moteur du rajeunissement

Lipomassage : pour une silhouette resculptée

Prenez soin de vous ou offrez un chèque cadeau...

ANNE-FRANÇOISE BODART « Un Temps pour Soi »

Kinésithérapeute spécialisée en endermologie et microkinésithérapie depuis 2002

Rue Constant Deraedt, 14 - 1300 Wavre - Tél.: 010/24 74 50 - GSM: 0486 56 60 76

Mode Printemps-été 2020

9 accessoires qui donnent le ton



Gucci

Bague en argent 925 avec double G



Levi's

Eastman Sneaker



Ralph Lauren

Gilet de pompier, jaune ciré



Guess

Pull coton rayé logo



Versace

Coque license plate, logo



Ice Watch

Ice change, dark skull



Dior

Sneaker B23 haute dior



Burberry

Vintage check nylon backpack



Louis Vuitton

Bracelet LV Treble

PILE On FACE

LA MODE AU
MASCULIN
Du S au 5XL!

Venez découvrir les NOUVELLES COLLECTIONS



LES MARQUES

FYNCH-HATTON
RUCKFIELD
JN-JOY
LERROS
TERRE BLEUE
S4, MEYER
COLOURS & SONS

JUPITER
WILLIAM LOCKIE
PER STEFF
FISH NAMED FRED
LEE COOPER

COSTUMES & VESTONS

ATELIER TORINO

CHAUSSURES

PME LEGEND
BJORN BORG
SEBAGO
GAASTRA
COLMAR



Accessoires

MC ALSON
HOM, FALKE
ARTHUR, SKIMP
MR CELESTIN : NOEUD EN BOIS
ECHARPES LÉTOL
BRACELETS GEMINI
BURLINGTON, TIE-MI

NOUVEAUTÉS

N.Z.A.
CHAMPION & BILLYBELT
PME LEGEND
LES BRETELLES : BERTELLES

41, ch. de Louvain • 5310 Eghezée • Tél. 081 81 27 27

Ouvert le lundi de 14h à 18h, du mardi au samedi de 10h à 12h30, de 14h à 18h et le dimanche matin • Retrouvez-nous sur [f](#)
info@boutique-pileouface.be • www.boutique-pileouface.be



Dior

CHANEL

TOM FORD

GUCCI

OAKLEY

DOLCE & GABBANA

lafont.

RALPH LAUREN

GIORGIO ARMANI

PAUL & JOE[®]
eyewear

Ray-Ban

EMPORIO ARMANI

Persol

SERENGETI
EYEWEAR

BURBERRY
ESTABLISHED 1856

PORSCHE DESIGN

Maui Jim

OPTIC ERIC



VARILUX[®]
CENTER

**jusqu'à 500€ de
remise sur votre deuxième
paire de verres Varilux[®]**

Centre Commercial « La Mazerine » 1310 La Hulpe

Tél. 02 653 26 01

OPTIC ERIC

un beau point de vue

Garantie 3 ans
contre la casse et le vol

Remplacement des verres
en cas d'inadaptation

Entretien
gratuit

L I N D B E R G [∞]

La musicothérapie ou l'art-thérapie

Cette thérapie consiste en une utilisation judicieuse de la musique comme outil thérapeutique de base, pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne.

Elle résulte de l'interaction entre le patient, la musique et le musicothérapeute. Parler de musicothérapie, c'est parler de communication.

Le musicothérapeute qui agit dans le domaine du non verbal, cherche à atteindre la sphère émotionnelle du destinataire, à ouvrir des canaux de communications, à provoquer, à l'aide de stimuli sonores, un état émotionnel agréable, réconfortant, propice à l'ouverture sur soi et sur les autres, pouvant permettre de lutter contre certaines douleurs, certains mal-être.

Le recours à l'expression musicale distingue la musicothérapie des autres formes de thérapie.

Cette particularité se fonde, entre autres, sur les qualités de contact du son, tels que rythme, mélodie, etc... sur ses effets physiologiques, sur son pouvoir d'évocation, d'association et d'éveil des émotions, sur son potentiel de stimulation de la créativité et l'accès à une dimension spirituelle.

Pour la musicothérapie, aucune connaissance particulière en musique et en technique instrumentale n'est exigée du patient. Le ressenti émotionnel, représenté par l'accès per-

sonnel à la musique et au monde sonore est plus important que le fait de « faire de la musique ».

La musicothérapie est appliquée chez les enfants, les adolescents et les adultes qui présentent les troubles les plus variés. Elle est pratiquée en groupe ou en séances indivi-



duelles. Elle est indiquée lorsqu'une personne, pour cause de blocages ou de mécanismes de défense, n'a plus accès à ses sentiments, n'a plus conscience de ses limites ou qu'elle est confuse.

De nos jours, la musicothérapie fait l'objet de travaux scientifiques approfondis qui lui ont permis de prendre place dans de nombreux Centres Hospitaliers comme thérapie complémentaire ou à part entière.



Harmony Bay

Tout pour la musique

Passionné depuis toujours par la musique, Juan décide de s'installer il y a plus de 15 ans en plein centre de Nivelles et d'ouvrir un magasin qui est devenu au fil du temps, un véritable temple de la musique et dès lors, enfin vivre de sa passion.

Moment magique

Fan de musique, apprenti musicien ou désireux d'apprendre à jouer d'un instrument, ce magasin est fait pour vous ! A l'intérieur c'est la caverne d'Ali baba, vous trouverez tout ce qu'un amateur de musique peut rêver. Ce magasin se concentre sur les meilleures marques et les produits les plus populaires du moment.



Pour les inconditionnels de bons sons

Grâce à une sélection soignée, Juan vous offre les tops deals pour les débutants mais aussi pour les musiciens confirmés. C'est ainsi que vous pourrez trouver dans sa boutique, des guitares électriques ou folk, des guitares basses, la lutherie, des amplificateurs, pédales d'effet, pianos, synthés et claviers Midi, le must des batteries et percussions, partitions, librairie musicale, sonorisation, éclairage de scène... Outre l'impressionnant matériel musical qui ne désemplit pas de son commerce, il assure également la réparation des instruments.



Plus d'une corde à son arc

Le Djembé, cet instrument de percussion africain composé d'un fût de bois en forme de calice sur lequel est montée une peau tendue à l'aide d'un système de tension, est un instrument festif par excellence. Juan les répare, ce qui est un service très rare ! Lassé d'attendre plus de quatre mois pour satisfaire sa clientèle, il s'est formé à la technique et peut dès lors proposer un service de réparation rapide et de qualité.

Les addictions qui coûtent cher à ceux qui les consomment

La dépendance psychologique

L'alcool provoque l'inflation de la pensée : il rend euphorique, permet de vivre dans l'imaginaire ce qui ne peut être vécu dans la réalité.

« À nous deux, nous serons Dieu » disait Baudelaire.

Surtout, l'alcool est un médicament, le meilleur médicament connu actuellement de l'anxiété et de la dépression et un médicament que l'on peut s'offrir en société pour le moindre prétexte. Pendant longtemps, cet « alcool convivial », le verre que l'on partage avec les autres, va remplir sans le dire son rôle d'alcool-médicament, calfeutrante les petits soucis, améliorant la communication, diminuant les tensions psychologiques internes : c'est la « lune de miel » entre le sujet et le produit alcool.



Éluder la réalité

Le problème, c'est que l'alcool ne résout pas les difficultés, il permet de les éluder. Ce faisant, le sujet, à son insu, va prendre l'habitude d'éluder chaque fois qu'il se trouve confronté à des situations sources de déplaisir.

D'éludation en éludation, la vie de ce sujet va devenir une montagne de problèmes non résolus qui va devenir de plus en plus persécutant et va l'amener à augmenter les prises d'alcool pour toujours faire face en éludant.

Au lieu d'une maturation psychologique, il y a une régression vers des comportements souvent enfantins que le futur malade, vu son âge, n'admet pas, d'où l'apparition de troubles du caractère.

Les prises d'alcool augmentant, à partir d'un certain seuil variable selon chaque sujet, apparaîtra la dépendance physique et le manque et dès lors, ce sera la phase toxicomane de la maladie avec ses conséquences inéluctables :

exagération des troubles du caractère, désintéressement pour l'entourage, désocialisation, dépression nerveuse (tous les alcooliques deviennent à un moment de leur vie déprimé et « soigneront » cette dépression par leur médicament habituel : l'alcool).



La lune de fiel

Tout ceci se termine dans la solitude la plus complète. C'est la "lune de fiel*". Avant ce stade, une longue lutte s'est menée. Pendant très longtemps, le sujet se bat avec lui-même. Se reconnaître alcoolique l'amènerait à croire qu'il est ce que lui-même (comme monsieur tout le monde) pense des alcooliques : des êtres méprisables et il s'ensuivrait, invariablement une dépression.

Pendant longtemps, un mécanisme automatique de pensée va donc se mettre en place pour empêcher cette dépression, c'est le déni qui va permettre au sujet de se prouver qu'il n'est pas alcoolique.

Souvent, il s'arrêtera de boire pendant un laps de temps donné. La preuve étant apportée, il pourra reboire avec moins de culpabilité.

Tant qu'il n'est pas dépendant dans son corps, ce moyen va fonctionner. Lorsqu'il ne pourra plus interrompre l'acte de boire, à cause de la dépendance physique, il se donnera comme image de l'alcoolique : quelqu'un de ses connaissances qui est plus avancé que lui et se dira que « l'alcoolique, c'est l'autre, celui-là, mais pas moi ».

* Perdre le plaisir, et rentrer dans la souffrance

La cocaïne... l'enfer de la dépendance

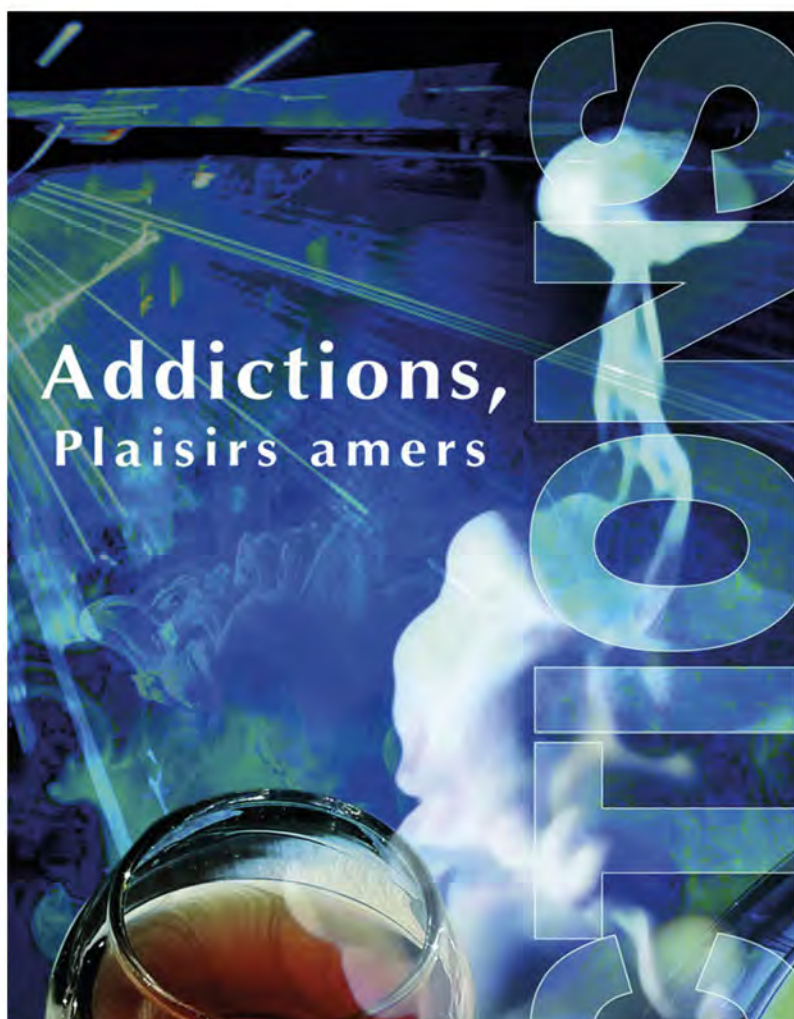
Longtemps confinée à un ghetto doré, la consommation de cocaïne s'est aujourd'hui banalisée. Son image chic et festive fait souvent oublier qu'elle reste une drogue qui tue et rend dépendant.

Depuis dix ans, la cocaïne s'est implantée dans les milieux populaires. Elle n'est plus réservée aux stars du show-biz et aux hommes d'affaires. Deuxième drogue illicite la plus consommée, la cocaïne a déjà été testée par 4 % des jeunes entre 15 et 18 ans. Cette drogue à la mode conserve une image de "drogue propre" et inoffensive... achetée aux coins des rues par des inconnus. Les consommateurs ignorent souvent la peine encourue, ils sont pourtant passibles de 3 mois à 5 ans de prison et de 25 à 2500€ (ces montants doivent actuellement être multipliés par 200) d'amende.

La cocaïne aussi addictive que le tabac

La cocaïne est extraite des feuilles du cocaïer, un arbuste cultivé en Amérique latine. Elle est diluée et transformée en poudre blanche ou en pâte par les trafiquants qui, pour "économiser la marchandise", la coupent. Il ne resterait que peu de cocaïne dans l'échantillon final : « La cocaïne vendue n'est qu'un échantillon, le reste est composé d'antibiotiques antimycosiques, des antalgiques, des antidépresseurs comme l'atarax. »

Une composition complexe qui rend « la cocaïne aussi addictive que le tabac ». La première réaction est une phase d'euphorie stimulante, et rapidement la cocaïne s'attache à une partie du cerveau entraînant une obsession chez l'individu à retrouver cette sensation qui est responsable du phénomène de manque.





Des risques accrus pour la santé

La cocaïne exerce une emprise psychologique plus forte sur l'individu que les autres drogues. L'occasion devenue addiction entraîne de graves troubles psychologique et des risques physiques accrus. Elle est une des drogues qui entraînent le plus de suicide lors d'une prise, le risque d'un infarctus du myocarde est multiplié par vingt-quatre. Sans compter les éclatements de la cloison nasale, les risques de maladie sexuellement transmissible (MST), d'hépatites et de transmission du sida dû au comportement à risque que la cocaïne entraîne.



Euphorie et dépression, le cycle infernal de la cocaïne

La cocaïne augmente les performances physiques et intellectuelles, d'où une impression d'insensibilité à la fatigue, à la douleur et à la faim. Mais ces effets ne durent pas plus d'une demi-heure. Il s'ensuit une période de "descente" où le consommateur passe d'une sensation de bien-être à un état dépressif.

La cocaïne entraîne souvent une multiplication des addictions, pour contrôler cette descente, l'individu va consommer de l'alcool, parfois à haute dose, il en résulte un cercle infernal : l'euphorie et la dépression associées à la faible durée des effets incitent à renouveler la consommation. Il n'y a pas de prise sans risque. Tout dépend de la vulnérabilité de l'individu mais, il va chercher à retrouver l'effet produit, en multipliant les doses. Il ne se rend pas compte dès lors, qu'il est déjà dans la dépendance.

Aujourd'hui, pour soigner les malades, il n'existe pas de traitements de substitution à la cocaïne comme la méthadone pour l'héroïne. Un sevrage et un travail thérapeutique de longue durée sont les clés préventives d'une rechute.

MédiBloux

Fournitures médicales Gembloux

BANDAGISTERIE • MATÉRIEL MÉDICAL INCONTINENCE

Semelles orthopédiques, aide à la mobilité, bien-être, soin du corps, hygiène, matériel de nursing, sets de soins, otoscopes, tensiomètres...



Deux **INFIRMIÈRES CHEVRONNÉES**
répondront adéquatement à vos demandes

ENSEMBLE NOUS TROUVERONS LA SOLUTION !

Prix très compétitifs dans toutes les marques
(Tena, Hartmann, Gohy, ID Lille)

Pour particuliers et professionnels de la santé

Chaussée de Namur 301 (N4) - 5030 Gembloux -
Tél : 081 34 07 42 - www.medibloux.com
Ouvert le lundi de 13h30 à 18h00, du mardi au vendredi
de 9h30 à 18h00, le samedi de 9h30 à 14h00



Entre ludique et thérapeutique, immersion dans l'univers feutré des boutiques de charme

Parce qu'ils touchent à l'intime, les boutiques de charme fascinent, et donnent libre cours à tous les fantasmes. Des fantasmes qu'on vient aussi réaliser à l'aide de l'un ou l'autre accessoire, à moins de pousser la porte de ces boudoirs pour remédier à une sexualité un peu bridée. Visite guidée...

Lumière tamisée, velours aux coloris feutrés et mobilier chiné avec soin, pousser la porte, c'est se retrouver transporté dans un boudoir où tous les sens sont exaltés. Ici, des produits cosmétiques pour titiller les papilles, là, des plumes délicates dont le toucher garantit les frissons d'extase. Un univers sensuel à mille lieues des images de latex et de DVD non-censurés qu'on associe d'ordinaire aux sex-shops.

Plongée dans l'intimité

Si la vie sexuelle n'est pas épanouie, cela peut causer de vraies souffrances, ces boutiques sont accueillantes pour que les clients s'y sentent à l'aise. Et si la plupart viennent pour pimenter une vie sexuelle en berne ou agrémenter une pratique déjà épanouie, pour certains, le love-shop a de vraies vertus thérapeutiques.

C'est un endroit où les personnes s'autorisent à parler, ces boutiques misent sur l'accompagnement du client, qui se fait en douceur, forcément.



Vous trouverez une gamme de produits variés, et de qualité, tel que de la lingerie sexy et coquine, des sous-vêtements de qualité, qui dégage un parfum glamour chic, des guêpières, déshabillés, nuisettes, bodys, serre-tailles, corsets, soutien-gorge, strings, culottes et bas qui sont autant d'invitations à l'évasion charnelle. Des accessoires et jouets érotiques destinés tant aux femmes, qu'aux hommes et aux couples de toutes orientations sexuelles.

Huiles et bougies de massage, jeux de société érotiques, cosmétique sensuel, et différents accessoires pour pimenter vos soirées amoureuses.

Ces boutiques érotiques, ont réussi le pari de créer un espace de volupté et de sensualité.



Lovely Secret

www.lovelysecret.be

Offrez-vous une évasion sensorielle dans la boutique la plus glamour du Brabant Wallon, Lovely Secret. Une balade insolite où sensualité et découverte de soi sont les maîtres mots...



Chaussée de Charleroi, 10 - 1360 Perwez - Du mardi au samedi de 13h à 19h
010/65.56.95 - www.lovelysecret.be -

Ces montres de luxe qui nous font rêver

Rolex, Cartier, Chopard... Aussi belles qu'intemporelles, ces montres n'ont pas de prix. Enfin...si.
A ne toucher qu'avec les yeux, à défaut de mieux.



Rolex

Datejust 31

L'or est un matériau très prisé pour son éclat et sa noblesse. L'acier, quant à lui, confère robustesse et fiabilité. Ensemble, leurs qualités s'additionnent pour un mariage harmonieux. Emblématique de la marque, le Rolesor habille les montres Rolex depuis le début des années 1930, et l'appellation est déposée en 1933. Il constitue l'un des piliers de la collection Oyster. Le calibre 2236, un mouvement mécanique à remontage automatique de nouvelle génération entièrement développé et manufacturé par Rolex. Doté du spiral Syloxi en silicium breveté par Rolex, il offre des performances chronométriques superlatives.

Frank Muller

Cette Vanguard Lady Moonphase en or rose reprend bien évidemment la forme caractéristique de ce boîtier (32 x 42,3 mm ; étanche 30 mètres) immédiatement reconnaissable associée ici aux chiffres emblématiques de couleurs, très identitaires de la marque Franck Muller. Ce nouveau garde-temps embarque un calibre mécanique à remontage automatique, trois aiguilles et phases de Lune qui apparaît sur le cadran guilloché à 6h (également disponible sur cadran entièrement pavé de diamants). Une montre féminine résolument décalée mais si chic.



Chopard

Revient sur son modèle Happy Sport, dans une version ovale, mais surtout, avec le retour sur le devant de la scène de son premier bracelet « galet ». Ce garde-temps aussi chic que sportif embarque un calibre automatique développé et fabriqué par la maison suisse. La montre Happy Sport Oval est disponible en version or rose ou en acier avec la lunette sertie de diamants. Fidèle à l'esprit des Happy Diamonds qui s'invitent sur son cadran, tournoyant comme des danseuses étoiles entre deux glaces saphir, la Happy Sport devient rapidement une figure de proue de la manufacture et de l'horlogerie féminine.



Cartier

Montre baignoire, boîte et couronne à 12 pans en or gris rhodié 18 carats serties de 41 diamants taille brillant. Aiguilles en forme de glaive en acier bleui. Bracelet en or gris rhodié 18 carats. En dessinant en 1912, la montre qui plus tard prendra le nom de « Baignoire », Cartier fait la démonstration de son talent pour l'horlogerie de formes. Ellipse au tracé unique et à l'élégance discrète.



Breguet

Dévoile un modèle Classique en édition limitée. Nacre de Tahiti avivée d'éclats de rouge et de diamants, les lignes pures de la Breguet Classique 9065, dédiée aux femmes, invitent à des rêveries romantiques. La date s'affiche en chiffres crème dans un guichet au fond grenat et le bracelet de satin rouge moiré rehausse l'ensemble de reflets chatoyants. Pour encore davantage d'éclat, 88 diamants de taille brillant illuminent la lunette de la fine boîte en or rose ainsi que les attaches du bracelet.



Glashütte

L'horloger saxon de Glashütte, Glashütte Original, vient de dévoiler une nouvelle version très féminine de sa fameuse Pano Matic Luna qui embarque un boîtier en acier de 39,4 mm associé à un cadran en nacre blanche impression couleur lilas et un calibre manuf'. Série limitée à 25 exemplaires. La lunette offre un cadre glamour attire immanquablement les regards avec ses 64 brillant. L'ensemble se porte sur un bracelet en alligator violet (avec boucle qui fait écho leur lilas du cadran).



Richard Mille

Richard Mille vient de dévoiler une nouvelle pièce d'exception au sein de ses collections féminines. Il s'agit de la RM 07-02 Saphir Serti qui associe un mouvement mécanique à un boîtier en saphir bleu sertie de diamants. Produites séparément, les griffes en or rouge ou en or gris destinées à maintenir les diamants sont polies à la main avant d'être enchâssées dans les multiples mises-en-pierre. Le remontage automatique, qui prend en compte les mouvements de l'utilisatrice, s'effectue par le rotor à géométrie variable en or rouge 5N 18K également sertie de diamants. Une montre ultra-technique mais hautement féminine.



Jaeger-LeCoultre

Depuis des décennies, le ciel nocturne fascine la manufacture Jaeger-LeCoultre par son aura magnétique et parce qu'il détient, également, le secret de la mesure du temps. Cette montre joaillière rend hommage à ce spectacle céleste, capturant les verts, les violets, les roses et les bleus flamboyants qui colorent le ciel dans ces moments-là. Les nuances du cadran se reflètent sur la lunette, sertie d'un dégradé de 64 saphirs taille baguette. Le tout se porte sur un bracelet en alligator assorti, turquoise ou violet ;

GreZ optic

Optique - Optométrie - Lentilles de contact



- Opticien Optométriste
- Lentilles de contact
- Photos d'identité



Etnia Barcelona - Airlight - Jisco - River Woods
 Esprit - Blackfin - Whister Hills
 Vinyl Factory - Minima - Penn&ink N.Y
 Vuarnet - Maui Jim - Serengeti



GreZ optic

Chaussée de Jodoigne 29/1 - 1390 Grez-Doiceau
 Tél. 010/24 57 68 - www.grezoptic.be

Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h00 et de 14h00 à 18h30
 Samedi de 9h30 à 13h00 et de 14h00 à 17h30

Bien-être

5 voyages pour détendre corps et esprit

Où partir en 2020 pour se ressourcer ? Cinq destinations placées sous le signe de la détente et de la relaxation. On compte les jours...

Jeûne dans la Drôme, France

Besoin d'un « reboot » express ? Et si on se laissait tenter par la retraite jeûne et détox organisée au domaine de Clairière et Canopée, situé à Piégros-la-Clastre, dans un éco-territoire au cœur de la Drôme ? Afin de mettre en mouvement le corps et d'accueillir une introspection en pleine conscience, l'offre propose des séances quotidiennes de yoga et de méditation. Suivent des randonnées (d'environ 3 à 4 heures), ainsi que des étirements en fin de parcours.

L'après-midi, afin d'aider le corps à relâcher les tensions et chasser les toxines accumulées, des soins et des massages à la carte (en supplément) sont proposés. Pour une détente profonde, les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins ou aux envies de chaque participant. Ce n'est pas tout : pendant tout le séjour, le domaine anime des ateliers-conférences sur les thèmes de la santé, du mieux-être, de l'alimentation ou encore de la nature. Un petit creux après tout ça ? Selon la méthode Buchinger, qui consiste à s'alimenter uniquement de liquides, seuls de l'eau, des bouillons de légumes et des jus de fruits dilués sont autorisés. Si le périple semble exigeant, il promet des bénéfices physiques, psychologiques et émotionnels. Allez, une soupe et au lit !

On dit oui si on est plutôt sportif et que notre organisme est au bord du burn-out. Et si on est sensible aux approches holistiques, fan des bars healthy (tisanes, citrons, eaux détox...), ce séjour est fait pour nous !

www.clairiereetcanopee.com



Mieux-être à Saint-Malo, France

Les amoureux d'embruns craqueront probablement pour le programme « Mer et Méditation » des Thermes Marins à Saint-Malo, établissement figurant parmi les meilleurs centres de thalassothérapie français. Avec ses 13 heures de méditation et ses 12 soins reconnus pour leurs bienfaits relaxants et décontractants (réflexologie crânienne émotionnelle, enveloppements d'algues, douches sous-marines, drainages marins...), l'offre est vraiment alléchante. Exercices de respirations pour retrouver le calme ou gagner en sérénité, marche dans le sable, pleine conscience des sons et des pensées... lors de cette semaine focalisée sur l'éveil des sens, on s'ancre dans l'instant T et on déconnecte durablement. Bonus de ce voyage, qu'on opte pour le séjour complet ou une formule week-end, les repas et les séances de méditations sont dispensés dans de somptueux salons face à la mer. Le rêve.

On dit oui si on a besoin de couper les ponts avec notre entourage, notre conjoint, ou notre patron ! Si l'hypnose nous a fait de l'œil pendant toute l'année : l'hôtel propose des séances individuelles (payante) adaptées à nos besoins. www.le-grand-hotel-des-thermes.fr



Détox à Agadir, Maroc

Au bord d'une sublime plage de sable, non loin du centre d'Agadir, se trouve le Paradis Plage, un resort soucieux de la protection de l'environnement. Au cœur d'une oasis, les pieds dans l'océan Atlantique, le complexe hôtelier, constitué de suites et de bungalows surplombant la mer, propose de redynamiser notre corps et de revitaliser nos sens à l'occasion d'une semaine de remise en forme. Comme cures suggérées, on se crée sur-mesure le programme qui nous conviendra le mieux avec, au choix, des formules qui mixent, au quotidien, des cours de yoga, des sessions de surf et/ou des soins orientaux et amincissants (hammam traditionnel marocain au savon noir et ghassoul, massage relaxant à l'huile d'argan et fleur d'oranger, bain hydromassant aux algues...). Par ailleurs, avec pas moins de cinq restaurants, il n'y a que l'embarras du choix au menu gastronomique. Le 27 sert une cuisine méditerranéenne et créative, tandis que Le Spot compile, lui, salades et snacks en direct de la plage. Le poisson frais est rapporté par des barques de pêche artisanale.

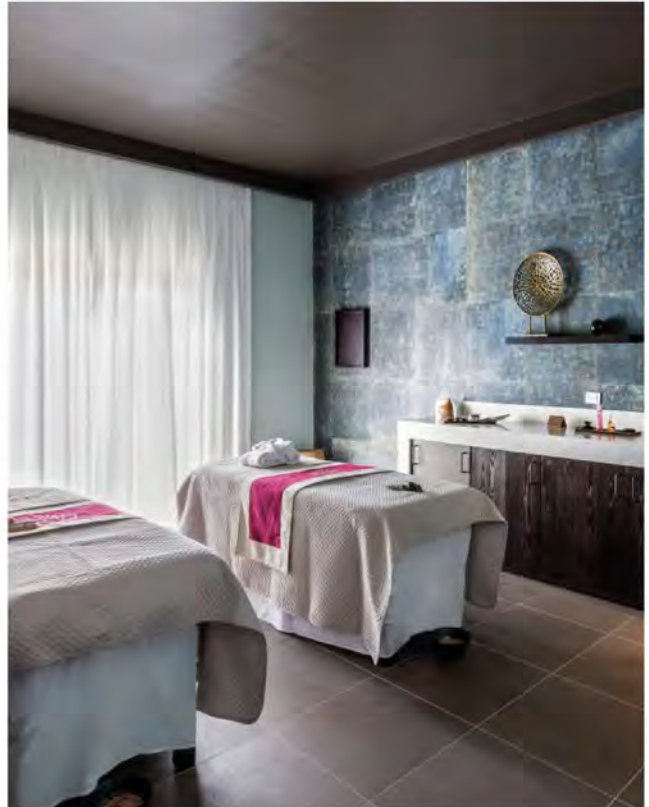
On dit oui si notre budget n'est pas extensible, mais qu'on a un terrible besoin d'évasion. Si le tandem spa surf camp (encadré par des pros) qui rime avec, un corps sain dans un esprit sain, nous a toujours tenté, c'est le moment d'y aller ! www.paradisplage.com



Méditation à Michès, République dominicaine

Imaginez le décor : du yoga sous toutes ses formes (paddle, acro, aero, aqua...) mais surtout perché dans les arbres au cœur d'une luxuriante forêt de palmiers, de la méditation sur les plages cartes postales de la mer des Caraïbes... c'est ce que propose le Club Med dans son offre bien-être à Michès, une ville située sur la côte nord-est de la République dominicaine. Du côté du fameux spa des Cinq Mondes (soins en supplément), au-delà des salles de massage à tester en solo ou en duo, on trouve des bains au design envoûtant, des espaces de réflexologie et de relaxation ou encore des salles de soins d'hydrothérapie. Vous faites déjà vos valises ? Sachez que pour l'hébergement, le fameux club de voyage, dispose dans son Oasis Zen de 48 chambres, d'une piscine naturelle dotée d'un couloir pour nager, d'un bar à jus ou encore d'un centre de fitness.

On dit oui si on avait décidé d'une lune de miel en mode bien-être. Si on rêve depuis notre premier salaire de découvrir le pays limitrophe de Haïti et de se balancer au sommet de la Montana Redonda pour sa vue à couper le souffle.
www.clubmed.be





Retraite en Ombrie, Italie

Vous avez toujours rêvé de vivre l'expérience d'un ashram, comme Julia Roberts dans « Mange, prie, aime » ? On vous propose de vous en inspirer grâce à un séjour Voyageurs du Monde. En effet, cette retraite champêtre dans un monastère italien a de quoi nous séduire. Sa promesse ? Un long break dans la nature garanti anti-stress, à Parano, en Ombrie – la petite sœur de la Toscane – tout proche d'Arezzo, Sienne ou Pérouse.

L'objectif de ce mini voyage bienfaisant de 4 jours au milieu des bois : déconnecter et méditer dans un site du XIV^e siècle transformé en hôtel au décor mi austère mi chaleureux. Pierres blanches, voûtes, anciennes cellules de moines... ici, on se satisfait de la sobriété architecturale pour mieux apaiser son esprit. Au planning des activités prévues : une visite privée des basiliques d'Assise et une randonnée équestre retiennent notre attention. Dans l'espace relaxation, « on équilibre l'organique et le psychique ». Côté cuisine, les repas, dressés sur de longues tables en chêne, sont végétariens et préparés avec les produits du potager. Vous entendez déjà ce bonheur spirituel ?

On y va pour Si les événements récents dans votre vie requièrent calme et zénitude. Si l'Italie et ses trésors (une visite privée du charmant centre médiéval de Pérouse, et de sa célèbre pâtisserie romantique Sandri, peut s'organiser en supplément) sont tout simplement votre talon d'Achille. www.eremito.com



Les 7 sources

Maison d'hôtes authentique et contemporaine

Au cœur d'une jolie vallée en bordure d'une zone Natura 2000. Les 7 sources est une maison d'hôtes idéalement située à Chaumont-Gistoux. Cette très belle bâtisse, comprend 4 chambres, qui, par leur volume et leur confort, vous permettront de profiter pleinement d'un séjour calme et convivial. Située au lieu-dit « les 7 sources », elle offre une vue directe sur un écran de verdure.



Séverine Noël cultive un vrai sens de l'accueil, avec l'envie de partager, afin que votre séjour soit des plus agréables. Passionnée de cuisine et sensible à la qualité de l'environnement, elle confectionne des petits-déjeuners à base de produits faits maison ou de producteurs locaux.

Dans la spacieuse cuisine magnifiquement aménagée, Séverine propose des ateliers culinaires pour adultes et enfants à raison de deux fois par mois.

À la disposition des hôtes, également un grand salon plein de charme avec écran LED, accès wifi pour passer d'agréables

soirées, ainsi qu'une très belle salle à manger cosy et chaleureuse aux lumières tamisées.

Les 4 chambres, vous offrent tout le confort : salles de bain contemporaines, TV, wifi.



Un espace détente en dehors de la maison a été aménagé, de façon à pouvoir s'adonner à différents loisirs, jouer au billard, faire une partie de baby-foot, ou simplement siroter un verre dans le canapé.

Vous cherchez un lieu convivial pour organiser vos dîners d'affaires, séminaire, ou familiale ?

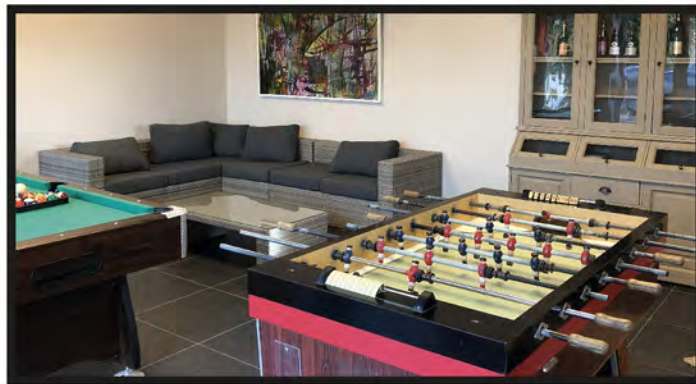
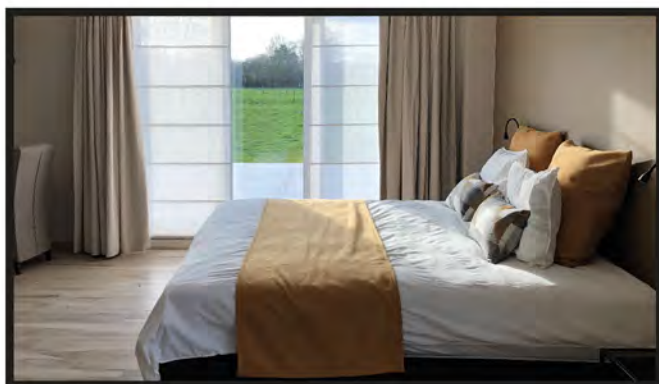
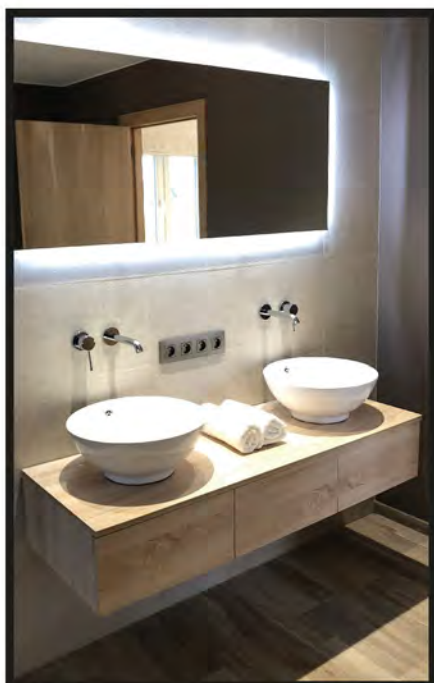
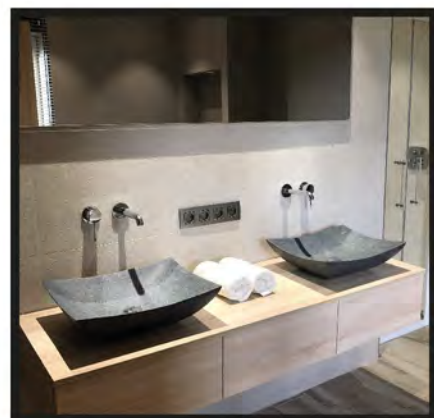
Une mise au vert, à la campagne pour vous ressourcer.

La maison d'hôtes les « 7 sources » est un lieu magique où tout est possible.



Les 7 sources

Maison d'hôtes authentique et contemporaine



Les 7 sources

Séverine Noël • Rue du mouton, 17 - 1325 Chaumont-Gistoux
Tél. 0473/84 00 10



La Ruche de Wavre a ouvert ses portes

Aux Halles, Chaussée de Louvain, 509 1300 Wavre



Désormais, tous les mercredis de 17h30 à 18h30, les habitants de la commune de Wavre et ses environs pourront se régaler de bons produits fermiers locaux.

À l'occasion de cette grande ouverture, Anne-Françoise, responsable de la Ruche de Wavre, vous invite à venir à la rencontre des producteurs locaux et à déguster leurs produits.

Ont déjà rejoint l'aventure : La ferme de la Chapelette, la Boucherie Thierry et Fabienne, les P'Tits p'LAIT'sirs, Lilisoup, Chocolat Temptation, Le fils du Boulanger, Disrti-SC, Pastissima, So Bake it, Caroline's kitchen, Wild and run,...

La Ruche c'est qui ?

C'est un service web qui donne des ailes aux circuits courts en consommation. La plateforme de vente en ligne favorise les échanges directs entre les fermiers locaux, leurs produits artisanaux et la communauté des consommateurs, qui se retrouvent régulièrement lors de véritables marchés éphémères.

Comment ça fonctionne ?

C'est Anne-Françoise Bodart, qui est à l'origine de l'ouverture d'une Ruche à Wavre. Kinésithérapeute, spécialisée en endermologie et microkinésithérapie, elle possède son centre « Un temps pour soi » à Wavre et s'est donc tout naturellement que son choix de la ville c'est imposé.



C'est avec le magasin les Halles situé à Wavre que le projet a pris vie, car c'est déjà un lieu de rdv où tout est réuni pour les gourmands, effectivement vous pouvez y trouver un resto bistrannique réputé, pas moins de 500 références en vin, un très beau choix de fromages, de la charcuterie artisanale, des plats préparés, de l'épicerie fine,...



Le système est simple : Les producteurs locaux proposent leurs produits et chaque semaine Anne-Françoise les diffuse en ligne : http://bit.ly/RucheWavre_découvrir_lesproduits

Pour pouvoir acheter les produits de la Ruche, il faut bien sûr, s'inscrire en tant que membre : <https://laruchequiditoui.be/fr-BE/assemblies/9311>, et ensuite venir retirer votre commande le mercredi entre 17h30 et 18h30. Il y a également possibilité de livrer dans les environs et après 18h30.

Les missions de la ruche

Soutenir l'agriculture fermière et l'artisanat local.

Créer les outils pour donner aux citoyens les moyens de produire, distribuer et consommer de façon plus juste et plus durable.

Recréer des liens sociaux autour de l'alimentation.

Donner accès à une alimentation locale de qualité au plus grand nombre. Accompagner la transition écologique en relocalisant les productions ; Favoriser les échanges d'idées et de savoirs autour du monde agricole et de l'alimentation.

Grâce à sa plateforme en ligne et à ses outils numériques, plus de 1000 Ruches ont été créées en Europe. Chaque semaine, producteurs locaux et consommateurs se retrouvent pour des marchés éphémères. Créé en 2011, le réseau rassemble aujourd'hui plus de 5000 producteurs et 160 000 gourmands réguliers.



Informations pratiques

D'autres animations sont prévues au programme, événements, apéro Ruche, retrouvez toutes les infos sur le facebook de Anne-Françoise : <https://laruchequiditoui.be/fr-BE/assemblies/9311>

Aux Halles, Chaussée de Louvain, 509 à 1300 Wavre
Tous les mercredis de 17h30 à 18h30

Contact : Anne-Françoise Bodart
afbodart.ruche@gmail.com • Tél.0486/56 60 76



LA RUCHE
QUI DIT OUI!
De wavre

Les traditions de Pâques dans le monde

On connaît tous la chasse aux œufs de Pâques, mais quelles sont les autres coutumes dans d'autres pays



Etats-Unis

Aux Etats-Unis, plus particulièrement à New York, les couvre-chefs sont à l'honneur avec la traditionnelle parade du bonnet de Pâques ("Easter Parade and Easter Bonnet Festival") célébrée chaque année au cours d'un défilé. C'est une sorte de vitrine des plus beaux chapeaux où les femmes profitent de ce défilé pour porter le bonnet qu'elles ont confectionné. Le but : être la plus inventive, la plus excentrique et la plus colorée possible.

Grèce

Sur l'île de Corfou le samedi saint, il pleut des pots en céramique qui s'écrasent dans les rues. Les habitants les jettent de leur fenêtre ou leurs balcons. Cette habitude bruyante serait d'une origine païenne. En brisant des objets et en faisant du bruit, les Grecs voulaient réveiller Perséphone, la déesse du printemps, en vue d'accélérer la venue de cette saison.





Mexique

Au Mexique, le dimanche de Pâques est très festif. On y célèbre religieusement la résurrection du Christ, mais on en fait surtout une véritable fête qui démarre après la messe dans la rue, avec des feux d'artifices pour clôturer la journée. La coutume originale accompagnant les festivités est la crémation des Judas, une tradition visant à brûler des poupées de papier mâché, symbolisant la victoire du bien sur le mal.

Royaume-Uni

À Preston, dans le nord du pays, il existe une course d'œufs durs décorés de couleurs brillantes pour Pâques. On y fait rouler son œuf le long de la pente du parc Avenham. Le gagnant de ce spectacle coloré au combien British, est celui dont l'œuf roule le plus loin. Dans d'autres parties du pays, on a l'habitude de frapper l'œuf d'un adversaire. Celui qui brise le premier œuf de l'adversaire gagne.



Espagne

L'Andalousie célèbre la semaine précédant le dimanche de Pâques (Semana Santa) en grande pompe. De nombreuses processions qui durent jusque tard dans la nuit y sont organisées. Différentes confréries (fraternités) rivalisent les unes avec les autres vêtues d'une tunique à leurs couleurs et d'une capuche pointue, appelée « capirote ».

Suède

En Suède, vous pouvez croiser les "Påskkäringar", petites sorcières de Pâques, qui portent un panier dans lequel vous pouvez mettre des bonbons ou des pièces de monnaie. En dehors de cette coutume, les suédois décorent leur maison de jaune et peignent leurs œufs.



Italie

En Toscane, la ville de Florence a une longue tradition vieille de 350 ans : le «Scoppio del Carro» (explosion du char). Une procession accompagnée d'un cortège musical y suit un chariot rempli de feux d'artifices, tiré par des boeufs jusqu'à la cathédrale. Après la messe de Pâques, l'archevêque allume une fusée en forme de colombe (la Colombina) qui déclenche le feu d'artifice, en s'écrasant sur le chariot. Une explosion réussie du chariot selon la coutume, permettait d'assurer de bonnes récoltes et une vie stable.



Pourquoi mange-t-on du chocolat à Pâques ?

Tout est parti de l'œuf. La tradition qui veut que l'on s'offre des œufs à cette période de l'année remonte à l'Antiquité. Selon la légende, il y a 5.000 ans, les Perses se donnaient au printemps des œufs de poule, symboles de fécondité et de renouveau, pour se porter bonheur.

En Europe, la coutume trouve ses racines dans la fête de Pâques qui commémore la résurrection de Jésus Christ. Le dimanche de Pâques marque la fin du carême. Cette période de jeun autrefois très respectée, interdisait, entre autres, aux fidèles de manger des œufs. A la fin des 40 jours de privation, les fidèles s'offraient la production des poules accumulée.

De l'œuf au chocolat, il n'y a qu'un pas

On ignore la date exacte à laquelle l'on a eu l'idée de percer les œufs d'un côté, pour les vider et les remplir de chocolat. Sans doute au XVIIIe siècle, mais c'est au XIXe siècle que l'on commence à voir apparaître les œufs tout en chocolat, notamment, à partir des années 1830, grâce au développement des techniques de travail de la pâte de cacao (dont les progrès sont considérables) et surtout grâce à l'apparition et à la diversification des moules (en cuivre ou en fer étamé), qui permettent d'obtenir des formes en chocolat de plus en plus variées.



Le chocolat, cet aliment qui vous veut du bien...

Une gourmandise ? Oui, bien sûr !

Mais le chocolat est bien plus que cela, c'est un plaisir noble, artistique, voluptueux. Et c'est aussi une nourriture quasi miraculeuse qui, plus que n'importe quelle autre, apporte un concentré de bienfaits. A condition bien sûr de le consommer avec parcimonie. Tout est question de moment, de fréquence et de qualité de chocolat.



Boucherie Sprimont

Un savoir-faire transmis depuis 3 générations



Au rythme des saisons, Frédéric Davister, associé depuis 7 ans avec Jérôme Hubert vous proposent un rayon de mets subtils et raffinés à base de produits frais.

Leurs spécialités bouchères et charcutières confèrent à vos repas une redécouverte des saveurs et des arômes grâce à une sélection rigoureuse.

Pas envie de cuisiner : découvrez la large gamme sans cesse renouvelée de plats cuisinés à emporter, composée d'un vaste choix tels que carbonnade, boulettes sauce tomate, hachis parmentier, lasagne, chicon au gratin,...

Pour les amateurs de fromage, que vous recherchiez des fromages de chèvre, de brebis ou de vache, des forts comme des doux, des bleus comme des pâtes dures, ils vous les serviront avec les meilleurs conseils.



Chaussée de Charleroi, 26 - 1360 Thorembais St Trond
Tél : 081/65 92 78

Avenue de la station, 103 - 5030 Gembloux
Tél : 081/61 11 14

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 18h30
Samedi de 9h à 17h
Fermé dimanche, lundi et jours fériés.

KOOK IN | TAILLEUR DE PÂTES

Guillaume Gersdorff, fort de son expérience à l'international, ce jeune chef passionné vous propose de découvrir son univers autour du travail de la pâte fraîche d'une façon différente.



Un voyage culinaire authentique au coeur de la Belgique !

Kookin Tailleur de pâtes

Chaussée de Charleroi 40 • 1360 Thorembais-Saint-Trond - Tél 081/ 34 49 97 • info@kookin.be • www.kookin.be • f

Du mardi au samedi de 12H à 14H & de 19H à 21H - Fermé : Dimanche & lundi

Bienfaits : les polyphénols, des antioxydants

Le chocolat contient des polyphénols, molécules naturelles responsables de la couleur de beaucoup de végétaux. Les polyphénols sont des antioxydants qui piègent les radicaux libres, toxiques. Ainsi, ils diminuent le stress oxydatif des cellules, responsable du vieillissement et réduisent les risques de cancérisations et de maladies cardiovasculaires. Le chocolat noir contient 0,80 % de polyphénols et le chocolat au lait 0,50 %. On peut comparer avec le thé vert, qui en contient 0,30 % et avec le vin rouge 0,15 %.

Vertus du beurre de cacao et propriétés de la théobromine
Le chocolat noir contient en moyenne 35 % de matière grasse, le beurre de cacao. Grâce à sa composition en acides gras, le beurre de cacao libère dans l'intestin plus de 70 % d'acide oléique, qui participe à l'élimination du cholestérol et à la prévention de l'athérosclérose. Attention au chocolat au lait, qui contient des graisses animales favorables, elles, au cholestérol. Les méthylxanthines sont des molécules naturelles que l'on trouve dans les plantes stimulantes : café, cacao, thé... Dans le cacao la caféine ne représente que 0,4 %. L'autre méthylxanthine du cacao est la théobromine, présente à 1,6 %. Caféine et théobromine sont des substances d'éveil, c'est pour cette raison que le chocolat est un tonique. La théobromine possède aussi des propriétés bronchodilatatrices, elle stimule le système nerveux central et améliore les performances musculaires.



Du chocolat contre la dépression ?

Chacun considère que le chocolat a des propriétés antidépresseuses, souvent associées à la présence de magnésium. C'est vrai, mais cette vertu provient aussi de la présence de molécules proches des endorphines : la phényléthylamine (1,2 mg pour 100 g de chocolat) et la sérotonine (0,8 mg) et encore la tyramine (1 mg), la tryptamine (0,5 mg) et le tryptophane, précurseur d'endorphines. Les endorphines sont des substances naturelles, sécrétées par notre propre corps, qui possèdent des propriétés euphorisantes et psychostimulantes.

Le chocolat contient du magnésium, c'est bien connu, et c'est lié à sa réputation d'antidépresseur, associée à la présence des endorphines. Mais ce n'est pas tout : le chocolat est une source primordiale de nombreux et importants oligoéléments. Cent grammes de chocolat à 70 % de cacao couvrent 20 à 50 % des besoins journaliers de l'adulte en magnésium, phosphore, potassium, cuivre et fer. C'est énorme. Et il contient également du fluor.

Ce n'est pas pour rien que Theobroma, l'appellation scientifique du cacao, signifie « nourriture des dieux ».

Ne broyez pas du noir, croquez-en...



AD Delhaize Gembloux

Au-delà d'un lieu de vente traditionnel, ce supermarché de proximité est aussi un espace qui commercialise une large sélection d'aliments sains, locaux et équitables.

Sa gérante Valérie De Wulf, a dès le départ souhaité se différencier, tout en respectant la politique de vente de Delhaize qui propose des produits à la fois, frais, qualitatifs et sains.

Face aux nouvelles attentes des consommateurs par une volonté de « manger mieux » et de réduire le gaspillage, le magasin propose une vaste gamme de produits en vrac, féculents, fruits secs, céréales pour petit-déjeuner, fruits séchés, graines et produits apéritifs.

Le fait de consommer des fruits sous forme de jus frais permet de bénéficier de l'ensemble de leurs bienfaits : minéraux, vitamines et antioxydants. Un espace est dédié, avec bouteilles vides en libre-service afin de se préparer un jus frais pressé.

Leur saladbar réinvente le concept du « Fast Food » en « Fast Good » le magasin vous propose de manger vite et bien ! Vous êtes le concepteur de votre propre pause déjeuner avec des produits frais, de saison, 100 % naturel, sans arômes et sans conservateurs.

Cette belle grande surface est un brillant mix entre la gamme Delhaize et de nombreux autres produits tout en mettant le service clientèle au centre de leurs préoccupations.

Qualité, fraîcheur, choix et service sont les maîtres-mots de ce magasin.

L'AD Delhaize Gembloux une adresse à découvrir absolument !



AD GEMBOUX

Heures d'ouverture Lundi de 13h à 19h30
Mardi, mercredi, jeudi et samedi de 8h30 à 19h30
Vendredi de 8h30 à 20h
Dimanche & jours fériés de 8h à 13h

Chaussée de Wavre, 42A
5030 Gembloux
Tél. 081/61 38 44
Delhaize.gembloux@gmail.com



Venez découvrir le charme et les parfums d'une cuisine raffinée et authentique à travers nos plats et produits cuisinés, nos spécialités et nos produits artisanaux.



Delizie d'Italia • Chaussée de Wavre, 1C - 1457 Walhain-Saint-Paul
Tél. 010/65 14 43 - Email : delizieditalia@outlook.be
www.delizieditalia.be - Retrouvez-nous sur facebook

-10%
à l'achat de 20€
valable jusqu'au 31 janvier 2020,
sur présentation de ce bon



L'avocat compte de nombreux bienfaits et vertus santé. En plus d'être riche en fibres et antioxydants, il favorise la perte de poids et calme la faim. Découvrez les excellentes raisons d'intégrer cet aliment à votre alimentation.

Bien que calorique, l'avocat pourrait favoriser la perte de poids en calmant la faim, selon une étude scientifique. Les avocats contiennent en effet de l'acide oléique, un gras permettant d'activer la partie du cerveau liée au sentiment de satiété, freinant ainsi les fringales et permettant de mieux contrôler la faim. Par ailleurs, contrairement aux autres fruits, l'avocat ne compte que très peu de glucides.

Une portion de 100 g d'avocat fournit :
 160 calories
 15 g de gras (dont 2 g de gras saturés)
 9 g de glucides (dont 7 g de fibres)
 2 g de protéines.

L'avocat fournit de la vitamine B6, C et E et contient de plus faibles quantités de magnésium, de fer, de zinc, de phosphore, et de vitamine A. Bien qu'on ait tendance à le considérer comme un légume, il est un fruit provenant d'un arbre tropical de la famille des lauracées. Un demi-avocat contient 3,4 g de fibres solubles et insolubles. Ces fibres sont essentielles au bon fonctionnement de votre système digestif, en plus d'aider à stabiliser votre taux de sucre sanguin. Une portion de 100 grammes d'avocat fournit 485 mg de potassium,

C'est une bonne source de lutéine, un antioxydant permettant de contrer certaines maladies de l'œil, notamment la dégénérescence maculaire. Il fournit également de la zéaxanthine, un élément qui joue aussi un rôle de premier plan dans la santé oculaire.



En plus de procurer un sentiment de satiété, l'acide oléique présent dans l'avocat pourrait contribuer à faire baisser votre taux de cholestérol. Il renferme notamment du bêta-sitostérol, un stérol végétal qui contribue à freiner l'absorption du cholestérol dans l'intestin. Au cours d'une étude, les sujets dont l'alimentation accordait une large place à l'avocat ont vu leur taux de « mauvais » cholestérol diminuer.

Riche, crémeux et contenant des gras mono-insaturés, l'avocat ralentit la digestion. Ce fruit aide également à empêcher la glycémie d'augmenter brutalement après un repas. Essayez de troquer le beurre, la margarine ou la mayonnaise par une purée de ce fruit crémeux. Pour éviter qu'il ne s'oxyde trop rapidement, pulvérisez-le de l'huile de cuisson en aérosol ou de jus de citron, et enveloppez sa chair dans une pellicule plastique.

josephdesign.be

la boutique des amoureux de la cuisine



Retrouvez chez nous toutes vos marques favorites:



Gâteau moelleux aux clémentines



Ingrédients :

- 12 clémentines (petites)
- 120 g de sucre ou 35 gr de sucre de bouleau (super pour la sante)
- 200g de farine tamisée
- 3 œufs
- 50 ml d'huile ou beurre fondu
- 1 zeste d'une clémentine
- 1 jus de 2 clémentines
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Beurrez un moule et farinez le, insérez au fond du moule Spring Tala
Épluchez vos clémentines puis les coupez en deux.
Saupoudrez un peu de sucre dans le fond du moule puis dressez vos clémentines.
Mélangez ensuite le sucre les œufs et le sucre vanillé ainsi que le zeste et le jus.
Puis rajoutez la farine et la levure et enfin l'huile.
Mélangez bien puis versez sur vos clémentines.
Cuisson : entre 35 et 40 min en fonction des fours à 180 degrés. **Bonne dégustation.**

Joseph Design

Chaussée de Charleroi, 1 - 1360 Thorembais-les-Béguines • Tél 010/247 287
Ouvert du mercredi au samedi de 10h à 18h. A partir du 10 décembre, ouvert 7h/7



Tiramisù à l'ananas et au rhum

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 petit ananas Victoria
- 250 g de mascarpone
- 12 biscuits à la cuiller
- 2 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs
- 5 cuil. à soupe de sucre
- 30 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de rhum
- 1 cuil. à soupe de cacao

Préparation

1. Pelez l'ananas, coupez-le en deux et retirez la partie centrale fibreuse. Coupez la pulpe en tranches, puis détaillez chaque tranche en éventails.
2. Faites chauffer le beurre dans une poêle, mettez les éventails d'ananas, saupoudrez de 1 cuillerée à soupe de sucre et laissez dorer 2 à 3 min.
3. Dans une jatte, battez au fouet les jaunes d'œuf avec le reste de sucre, ajoutez le mascarpone et battez à nouveau. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.
4. Dans une assiette creuse, diluez le rhum avec une cuillerée à soupe d'eau. Imbibez-en les biscuits coupés en deux. Répartissez-en la moitié dans des coupes (ou des verrines), couvrez avec l'ananas.
5. Ajoutez la préparation au mascarpone, en intercalant au milieu une couche de biscuits. Mettez au réfrigérateur au moins 3 h.
6. Au moment de servir, saupoudrez de cacao à l'aide d'une passette, et éventuellement de perles de sucre.

**BOULANGER
PÂTISSIER**



**CHOCOLATIER
GLACIER**

Producteur de spécialités du terroir

**Un merveilleux moment de gourmandise
avec les gâteaux**



Pâques



Carnaval



Mariage

NOS MAGASINS

■ **Atelier et magasin à Rixensart**
Av. de Mérode 6 - 02 653 68 98

■ **Court-St-Etienne**
Av. de Wisterzée 13 - 010 617 500

■ **Auderghem**
Place Edouard Pinoy 8 - 02 675 71 92

■ **Wavre**
Rue des Brasseries 24 - 010 244 737

■ **Ottignies**
Av. Reine Astrid 9 - 010 415 282

■ **Etterbeek La Chasse**
Av. des Casernes 13 - 02 217 47 00

La pâtisserie Demaret agrément vos fêtes tout au long de votre vie
Naissance | Baptême | Communion | Mariage | Anniversaire | Saint-Valentin
Pâques | Noël | Nouvel An | Halloween | Occasions particulières

www.patisseriedemaret.be - demaret@tvcablenet.be - 0476 81 94 03

Poisson froid, mayonnaise mangue et herbes



Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 dos de cabillaud
- 1 bouquet garni composé de romarin thym citron sauge
- Gros sel gris
- Pour la mayonnaise
 - 1 jaune d'oeuf
 - Huile végétale
 - 1 cuillère(s) à café de moutarde
 - 1 citron vert non traité ou bio
 - 1 bouquet de fines herbes
- 1 oignon frais avec la tige ou 2 cives
- Poivre du moulin
- 1/4 de mangue mûre

Préparation

1. Plongez le poisson dans de l'eau froide avec le bouquet garni et du gros sel. Portez à ébullition et laissez frémir 12 mn. Laissez ensuite reposer 10 mn avant de sortir le poisson.
2. Laissez-le refroidir, couvrez la chair d'un film et réservez au frais.
3. Préparez la mayonnaise : fouettez le jaune d'œuf, la moutarde, du sel, du poivre, en versant l'huile en mince filet jusqu'à ce que vous obteniez la quantité désirée. Ajoutez ensuite le zeste et le jus du citron, la mangue mixée, les herbes ciselées et l'oignon haché. Mélangez délicatement et réservez au frais.

La friterie de la gare de Wavre



Premium Quality

BURGERS FRIES

Try it



Best in town

DailyFresh

Best in town

La friterie de la gare de Wavre - Place Henri Berger

Du lundi au vendredi de 11h30 à 14h et de 17h à 22h

Samedi de 11h30 à 14h et de 17h à 21h

Fermé le dimanche

Ces plats qui se réalisent avec de l'alcool

Le cognac, le whisky, la bière, le vin, les liqueurs, les vins cuits... Parfois pour donner de la dimension à certains plats, seul un alcool fera le boulot. Certains classiques sont incontournables, les connaissez-vous ?

Le vin blanc sera idéal pour la cuisine des risottos mais aussi pour des bases de jus de cuisson, au moment de déglacer les sucs de la poêle.

Pensez à d'autres alcools pour ce type de procédés : cognac, grand-marnier, arak, pastis, whisky, rhum.

La bière entre dans la composition de recette du Nord de la France : carbonnade, pâte à crêpe, voire pâte à beignets.

La vodka s'utilise pour des vinaigrettes, ou des entrées froides de poisson, tout comme le champagne.

Le vin rouge, un incontournable des plats qu'on mijote, les plats en cocotte ou qui contiennent de la tomate : boeuf bourguignon, sauce bolognaise, plats de gibier.

Ensuite libre à vous d'improviser, flambez à volonté ou versez tranquillement votre alcool dans les sauces et les marinades. Voyez que votre bar ne sert pas qu'à réaliser des cocktails !

Filet mignon de porc au porto & brochette de figues

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 figues fraîches
- 2 filets mignons de porc
- 40 g de beurre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de porto blanc
- 1 cuil. à café de miel liquide
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Préparation

1. Pelez l'oignon et les gousses d'ail. Emincez finement l'oignon, hachez l'ail.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile avec la moitié du beurre, faites-y revenir les filets mignons sur toutes leurs faces. Salez et poivrez-les.
3. Quand les filets mignons sont bien dorés, retirez-les et mettez à la place l'oignon et l'ail. Laissez fondre doucement 3 à 4 min puis remettez la viande. Versez le porto, couvrez et laissez mijoter 40 min à feu doux.
4. Au bout de 30 min de cuisson de la viande, coupez les figues en deux, enfiler-les sur 4 brochettes en intercalant, si vous en avez, des feuilles de figuier et faites-les revenir 5 min dans une poêle avec le reste de beurre. Ajoutez le miel pour les caraméliser un peu, salez et poivrez.
5. Servez une brochette par personne, avec le filet mignon coupé en tranches.





ETS CHOPPIN

Ets Choppin Négociant en boissons



Les établissements Choppin sont une entreprise familiale depuis 4 générations.

Grossiste en boissons, pour les restaurants, hôtels, bars, brasseries et le secteur Horeca, il offre également aux particuliers un accueil chaleureux, une écoute et un service personnalisé.

Que vous soyez professionnel ou particulier, vous profiterez d'un large choix de boissons, bières, vins, champagnes, alcools, whiskys, rhums, gins, ainsi que de nombreuses marques d'eaux et de softs.



Le danger des bouteilles en plastique sur notre santé et sur l'environnement !

C'est tout naturellement que les Ets Choppin ont fait le choix de proposer une gamme complète d'eau, de sodas en bouteilles en verre. Pour un meilleur goût, une meilleure conservation, et une moindre empreinte écologique.

Soucieux d'offrir toujours les meilleurs produits, vous trouverez tout ce qui se fait de mieux, à un très bon rapport qualité/prix.



Simplifiez-vous la vie.

Vous n'avez rien à faire.

Chargez et déchargez, ils s'en chargent !

Ets Choppin

Chaussée de Huy, 98 - 1325 Dion-Valmont • Tél. 010/68 92 50

Du mardi au vendredi de 14h à 18h30

Et le samedi de 9h à 13h - Fermé dimanche & lundi