

#130  
juin  
2024

HABITAT • MODE • DÉTENTE • AUTOMOBILE • GASTRONOMIE • CULTURE

LE MENSUEL  
DE PROXIMITÉ  
GRATUIT



# INSIDE

M A G A Z I N E

Chez  
COLUCHE



PAGES 12-13

## À TABLE CHEZ COLUCHE UN INCONTOURNABLE À VAUX-SUR-SÛRE

### DÉCOUVERTES

UEFA Euro 2024, Becoming Karl  
Lagerfeld, Oled T...

### AGENDA

Exposition, Marche, Trail, Brocante,  
Fête de la musique, Balade...

### REPORTAGES PHOTOS

Ladies' Circle 50, Fêtes du Maitrank,  
Danse avec les Étoiles

### ZOOM IN

Rezo Pouce, Bon usage des tondeuses,  
Gaume Castle Tour



# ÉTUDIANTS EN EXAMENS

## COMMENT MIEUX GÉRER SON STRESS ?

**P**our les étudiants, le mois de juin est aussi attendu que redouté. Pas question de partir en vacances sans passer, au préalable, par la case examens, une période très angoissante pour certains ! Du simple coup de chaud la veille de l'examen à la panique totale, le stress peut être tellement présent que certains étudiants perdent tous leurs moyens lors du jour J. Voici quelques petits conseils pour vivre cette période plus sereinement et gérer son stress de manière efficace.

### Planifier ses révisions

Pour être moins stressé, il faut être bien préparé. Rien de pire que de réviser un cours en dernière minute la veille de l'examen, au risque d'avoir des trous de mémoire garantis. Il est donc essentiel de bien organiser ses révisions pour réussir, mais également pour limiter le stress et l'anxiété. Préparez un plan de révision incluant toutes les matières ainsi que les temps de révision pour chacune, en consacrant notamment davantage de temps aux matières que vous maîtrisez moins. Prévoyez un horaire de révision tout en veillant à garder des temps de pause pour éviter de le surcharger.

### Avoir une alimentation équilibrée

Avoir une bonne hygiène de vie est essentiel ! Faites attention à votre alimentation et veillez à manger de manière équilibrée. Évitez de consommer trop de café ou de boissons énergisantes et optez plutôt pour des fruits,

des noix et beaucoup d'eau. Une alimentation saine aide à maintenir un bon niveau d'énergie et à éviter les baisses de régime qui peuvent accentuer le stress.

### Veillez à bien dormir

Un bon sommeil est également crucial, car la fatigue peut provoquer un état d'énerverment et de stress. Essayez de maintenir une routine de sommeil régulière, même en période de révision intensive. Dormir suffisamment permet de consolider les connaissances acquises pendant la journée et de se réveiller frais et dispo pour de nouvelles sessions de révision.

### Pratiquer une activité physique

C'est bien connu : le sport libère des endorphines, ces hormones naturelles qui agissent sur le moral et luttent contre le stress. Alors, entre deux sessions de révision, n'hésitez pas à vous aérer l'esprit avec un footing,

une petite marche ou quelques postures de yoga. Cela devrait d'ailleurs augmenter votre concentration pour les heures de révision suivantes.

### Relaxation et respiration

Une bonne manière d'évacuer le stress est la méditation. Se concentrer sur sa respiration, en inspirant et en expirant lentement permet de calmer l'esprit et de réduire l'anxiété. Il existe certaines applications qui peuvent vous aider à vous relaxer.

### Le jour J

Après une bonne nuit de sommeil et un bon petit déjeuner vitaminé, préparez vos affaires et prenez avec vous une bouteille d'eau et un encas pour l'épreuve. Respirez profondément et lancez-vous !

Bonne chance à tous !



**ARiZEL**  
ATHÉNÉE ROYAL D'IZEL  
Créateur d'avenir

*Un projet, une ambition*  
LA QUALITÉ DE LA FORMATION

### Enseignement *Général*

- ✓ Option latin
- ✓ Option scientifique - latin (math 4h ou 6h)
- ✓ Option scientifique  
(4 grilles : renforcement en mathématiques, complément en physique, pratique de laboratoire)
- ✓ Option économique  
(2 grilles : complément en espagnol)
- ✓ Option langues  
(anglais, néerlandais, allemand et espagnol)
- ✓ Option langues - latin
- ✓ Complément "Approche de la vie littéraire"

### Enseignement *Technique*

- FILIERE SOCIALE
  - ✓ Techniques sociales (3<sup>e</sup>)
  - ✓ Agent d'éducation (4-5-6<sup>e</sup>)
- FILIERE SCIENTIFIQUE
  - ✓ Techniques sciences (3<sup>e</sup>)
  - ✓ Environnement (4-5-6<sup>e</sup>)
- FILIERE ARTISTIQUE
  - ✓ Techniques artistiques (3<sup>e</sup>)
  - ✓ Arts plastiques (4-5-6<sup>e</sup>)
  - ✓ Infographie (4-5-6<sup>e</sup>)
- FILIERE ÉLECTROMÉCANIQUE
  - ✓ Techniques électromécaniques (3<sup>e</sup>)
  - ✓ Electricien-automaticien (4-5-6<sup>e</sup>)

### Enseignement *Professionnel*

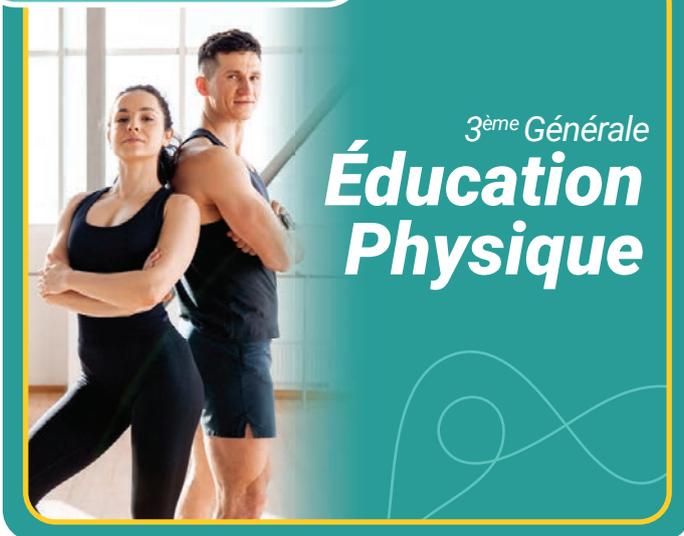
- ✓ Horticulture  
(avec aménagement parcs et jarr)
- ✓ Services sociaux et puériculture
- ✓ Menuiserie et ébénisterie

#### INTERNAT MIXTE

Tél : 061/ 31 20 13 - Fax : 061/ 46 43 91  
administrateur.internat@arizel.be

Chambrettes individuelles, études suivies, ambiance familiale, activités sportives, manuelles, culturelles, salle informatique.

## NOUVEAU



3<sup>ème</sup> Générale  
**Éducation  
Physique**

### ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

Tél : 061/ 31 23 90 - 0495 24 04 63  
laurence.gillet@arizel.be

- ✓ maternel et primaire
- ✓ 2 périodes de psychomotricité ou d'éducation physique/semaine dès la 1<sup>ère</sup> maternelle
- ✓ 2 périodes d'anglais/semaine dès la 3<sup>e</sup> primaire

#### Nicolas Mazuis

Graphiste chez Inside communication

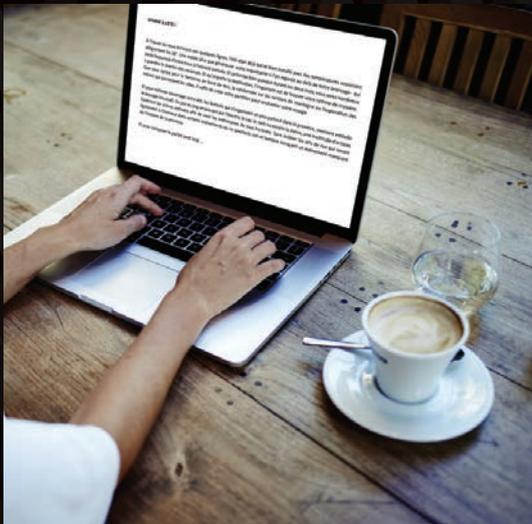


Je ne remercierai jamais assez l'Athénée Royal d'Izel de m'avoir permis de découvrir ma passion pour l'infographie. Après plus de 10 ans sur le marché professionnel, je ne compte plus les fois où ce que j'y ai appris m'a été utile. L'environnement général, les professeurs et la qualité du matériel m'ont véritablement mis sur la voie de ma carrière. Bref, merci pour tout !

Rue de l'Institut, 47 - 6810 Izel (Chiny)  
direction@arizel.be - 061 31 24 55 [www.arizel.be](http://www.arizel.be)

# INSIDE MAGAZINE

# L'ÉDITO



#### SALES ADVISOR // CONTACT US :

Mikaël Lehardy > +352 691 995 461  
 Florian Franzoni > +352 691 995 462  
 Pierre-Edouard Szamasi > +352 691 675 093

#### GRAPHIC DESIGN MANAGER :

Ismaël Denis

#### GRAPHIC DESIGNER :

Nicolas Mazuis  
 Davide Fiorani

#### COPYWRITER :

Hélène Doumont  
 Sophie Husselstein

#### VIDEOGRAPHER/PHOTOGRAPHER :

Mario Saddi

#### CONTENT STRATEGY OFFICER :

Steve Manderlier

#### PROJECT MANAGER :

Logan Falconetti

#### HEAD OF BUSINESS DEVELOPMENT :

Jean-Michel Jonette > +352 661 617 150

#### PUBLICATION DIRECTORS :

David Falconetti  
 Patrick Lamberty

#### DEPUTY DIRECTOR :

Damien Vaugenot > +352 621 323 229

#### DISTRIBUTION MANAGER :

Michaël Heynen > +352 691 330 298

#### EDITOR RESPONSIBLE :

Inside Distri & Médias  
 Op Zaemer, 43-45 • L-4959 Bascharage

Diffusé à 115.000 exemplaires

Crédit photos : ©Shutterstock

## L'édito de Hélène

RÉDACTRICE INSIDE COMMUNICATION

### JUIN EN ÉBULLITION

Ah, juin ! Ce mois tant attendu où la pression des examens et l'excitation des vacances se croisent dans une joyeuse cacophonie. Ce moment où les étudiants, l'œil rivé sur leurs notes, se préparent à franchir la dernière ligne droite avant les grandes vacances. Allez, encore un petit effort, les plages, les glaces et les grasses matinées (ou les jobs d'été pour les plus courageux) sont à portée de main !

Et pendant qu'ils révisent bien consciencieusement, d'autres commencent à goûter aux prémices de l'été. Les terrasses se remplissent, les rires résonnent... Cela s'est d'ailleurs confirmé lors des traditionnelles Fêtes du Maitrank où les rues d'Arlon se sont animées durant un week-end par de nombreuses animations, concerts et dégustation du célèbre breuvage arlonais.

En ce mois de juin, n'oublions pas la Fête des Pères pour célébrer toutes les figures paternelles. Les pères d'aujourd'hui s'impliquent de plus en plus dans la vie de leurs enfants, partageant les tâches parentales et éducatives avec leurs partenaires. Ils jonglent avec brio entre leurs responsabilités professionnelles et familiales, tout en trouvant le temps d'être présents pour leurs enfants, de les écouter, de les soutenir et de les encourager dans leurs passions

et leurs rêves. Ainsi, en cette Fête des Pères, prenons le temps de rendre hommage à tous les papas, qu'ils soient présents physiquement ou spirituellement, qu'ils soient des pères biologiques, adoptifs, ou des figures paternelles choisies. Bonne fête à tous.

Juin, c'est aussi la transition vers les vacances d'été tant méritées. Alors que les jours s'étirent et que les soirées se réchauffent, nous commençons à rêver de destinations lointaines ou de coins tranquilles près de chez nous. C'est le moment de planifier, de rêver, et de laisser l'excitation des voyages à venir nous envahir. Que vous soyez du genre à vous perdre dans les ruelles d'une ville historique, à vous détendre sur une plage dorée, ou à explorer des sentiers de montagne, l'été promet d'être rempli d'aventures et pour vous y aider, nous avons glissé une application bien pratique pour vos voyages dans nos découvertes du mois.

Profitez de chaque instant, la vie est faite de ces petits moments de bonheur, alors saisissez-les !

Bonne lecture



## CONSTRUIRE EN BOIS ? POURQUOI PAS !



Ossature bois



Bardage



Panneaux de façade



Isolation



Terrasse

Av. de la Grange-au-Bois, 15  
B-6760 VIRTON

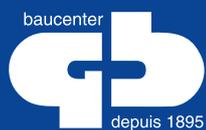
+32 (0)495 47 53 32  
info@max-wood.eu

www.max-wood.eu



## PORTES D'ENTRÉE & DE GARAGE

MEILLEURE ISOLATION • PLUS GRANDE SÉCURITÉ  
SERVICE DE DÉPANNAGE (NOMBREUSES PIÈCES DE STOCK)



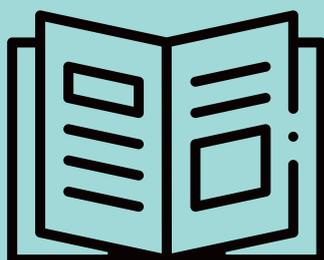
# Glaesener-Betz

Redange/Attert & Contern • © 23 64 64 • www.glaesener-betz.lu



# INSIDE MAGAZINE

# SOMMAIRE



## LES PETITS + INSIDE

- 2 **Étudiants en examens :**  
comment gérer son stress?
- 14 **Congés 2024 :**  
optimisez vos jours fériés restants
- 18-19 **Découvertes**
- 20 **Les INterviews de Jean-Mi**
- 22 **Agenda**
- 24 **Jeux**
- 26 **Préservation des pollinisateurs**

## PUBLI-REPORTAGES

- 8 **Meubles & Cuisines Poncelet :**  
L'art de meubler vos intérieurs depuis plus de trois décennies
- 12-13 **Chez Coluche :**  
Un incontournable à Vaux-sur-Sûre
- 16 **Bauvir Banque & Assurances :**  
Votre partenaire de confiance à Bastogne et Libramont

## REPORTAGES PHOTOS

- 10 **Ladies' Circle 50 Aubange :**  
Spring Break Party
- 11 **À Arlon, le Maitrank**  
dégusté et célébré!
- 15 **Danse avec les Étoiles :**  
Un week-end riche en émotions
- 23 **Les P'tits Gens Gourmands :**  
Inauguration du restaurant à Fauvillers

## ZOOM IN

- 10 **De l'auto-stop en toute sécurité**  
avec le "Rezo Pouce"
- 11 **Petit rappel du bon usage des tondeuses**  
les dimanches et jours fériés
- Gaume Castle Tour :**  
Édition 2024
- 21 **Les Faaschtebounen :**  
Reconnaissance officielle

FOLLOW US  
SUIVEZ-NOUS



**ARLON | CREDIT** DES SOLUTIONS POUR TOUS  
ET POUR TOUS MOTIFS!

+32 (0)63 23 62 23

## NOTRE EXPERTISE DU MARCHÉ À VOTRE SERVICE

**POUR QUE VOS ENVIES**

**PRENNENT VIE**

Profitez de nos solutions sur mesure :

- ATTRACTIF
- SIMPLE & RAPIDE
- PAS DE FRAIS DE NOTAIRE
- SERVICE PERSONNALISÉ
- LOCAL... À DEUX PAS DE CHEZ VOUS !



PRÊT PERSONNEL



PRÊT VOITURE



REFINANCEMENT



CRÉDIT RÉNOVATION

Attention, emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent.



Avenue de Luxembourg, 10 • B-6700 ARLON • [info@arlon-credit.be](mailto:info@arlon-credit.be)

BE 0462.286.657 • [WWW.ARLON-CREDIT.LU](http://WWW.ARLON-CREDIT.LU)



Action de juin  
chez Oeno-Concept

**5+1**  
gratuite

## Évènements Dégustations thématiques After Works

*Pensez à Oeno-Concept pour vos moments  
entre amis, collègues, collaborateurs...*

[www.oenconcept.be](http://www.oenconcept.be)

Rue des Ardennes, 91 • B-6780 Wolkrange

[info@oenconcept.be](mailto:info@oenconcept.be) • +32 (0)63 43 38 90

**10%**  
de remise !  
sur présentation  
de ce bon  
de réduction



oeno-concept  
Vins de plaisirs

Offres non cumulables

  
oeno-concept  
Vins de plaisirs

L'ameublement d'une maison est l'une des clés d'un foyer chaleureux. Que vous soyez à la recherche du meuble parfait pour votre salon ou de l'électroménager idéal pour votre cuisine, Meubles & Cuisines Poncelet est là pour vous ! Du salon à la salle à manger en passant par la chambre à coucher et les cuisines réalisées sur mesure, l'enseigne située à Vaux-sur-Sûre est une réelle source d'inspiration avec 1500 m<sup>2</sup> d'exposition. Et à quelques semaines du lancement des soldes, Meubles & Cuisines Poncelet vous offre déjà l'occasion de donner un nouveau souffle à votre intérieur avec des prix réduits !



# L'ART DE MEUBLER VOS INTÉRIEURS DEPUIS PLUS DE TROIS DÉCENNIES



Meubles & Cuisines Poncelet, 1500 m<sup>2</sup> de mobilier de qualité à prix abordables.

**Poncelet**  
Meubles & Cuisines

RTE DE LA RONDE FAGNE, 4  
B-6640 VAUX-SUR-SÛRE

T. +32 (0)61 25 51 45

Horaires : du mardi au samedi  
de 9h30 à 18h non-stop.  
Le lundi de 14h à 18h

[www.danyponcelet.com](http://www.danyponcelet.com)



## Une expérience de plus de 30 ans

L'histoire de Meubles & Cuisines Poncelet commence à Bercheux dans un petit magasin spécialisé dans les vide-maisons. En 1989, Dany Poncelet, ébéniste et sculpteur de formation, y démarre sa carrière professionnelle à l'âge de 18 ans. En 1993, il reprend les rênes de l'entreprise qui évolue avec des collections de meubles neufs de **qualité**, ainsi que des **cuisines équipées** et des **solutions sur mesure**. En 1995, un nouveau magasin est construit à Vaux-sur-Sûre, offrant **1500 m<sup>2</sup> d'exposition**. En 2021, l'entreprise poursuit son expansion et sa modernisation.

## Donnez vie à vos espaces

Chez Meubles & Cuisines Poncelet, le design des collections **salon, literie, relax, box-spring, salle à manger et chambre à coucher** allie fonctionnalité et esthétique. Chaque espace est pensé pour créer **une atmosphère chaleureuse et confortable** où les lignes modernes et contemporaines s'unissent aux **touches de bois et de métal**. Quels que soient vos goûts en matière de déco, vous trouverez du mobilier répondant à vos attentes. Les chambres à coucher deviennent ainsi des refuges de douceur, les salons des espaces de convivialité et les cuisines des lieux de créativité, propres à chaque foyer.

## Vos cuisines sur mesure

L'enseigne offre également un **service de conception et d'installation sur mesure** pour les **cuisines équipées et rangements sur mesure**. Avec ses **deux architectes d'intérieur** talentueux, Meubles & Cuisines Poncelet transforme vos idées en réalité, en créant des espaces qui répondent à vos besoins. Grâce à

son **équipe pluridisciplinaire**, chaque projet est réalisé de la conception initiale à la pose finale. **L'écoute, le conseil et l'accompagnement** sont au cœur de chaque interaction, faisant de l'enseigne, un véritable **partenaire dans vos projets d'aménagement**. Que vous recherchiez des **électroménagers de toutes marques** pour compléter votre cuisine ou que vous ayez besoin de conseils d'experts pour **maximiser l'espace dans votre buanderie**, Meubles & Cuisines Poncelet est là pour **vous accompagner à chaque étape** du processus.

**EN JUIN,  
PROFITEZ D'UNE SÉLECTION  
D'ÉLECTROMÉNAGERS  
À MOITIÉ PRIX !**

(voir conditions en magasin)



Siemens, Miele, Smeg, Bosch... toutes les marques d'électroménager sont chez Meubles & Cuisines Poncelet.

Alors n'hésitez pas à franchir la porte de Meubles & Cuisines Poncelet pour profiter de l'**expérience**, du **service** et de la **qualité** d'une **maison de confiance**, reconnue pour son engagement.

# AP'solu

## VERANDA & EXTENSION



PERGOLAS - CARPORTS - PROTECTIONS SOLAIRES



VOTRE PROJET  
EN 3D OFFERT !

✉ [contact@apsolueconcept.be](mailto:contact@apsolueconcept.be)

☎ (+32)483/29.63.83

📍 Ban d'Alle - 6838

[www.apsoluveranda.be](http://www.apsoluveranda.be)

# IN VI P & ZOOM IN

## REPORTAGES & ACTUS

### DE L'AUTO-STOP EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC LE "REZO POUCE"

On connaissait déjà le covoiturage comme solution de mobilité alternative. Depuis mi-mai, il existe désormais une nouvelle alternative dans le Sud-Luxembourg : Rezo Pouce, un dispositif d'auto-stop organisé. Ce service de la coopérative mobicoop est opérationnel dans 12 communes partenaires : Arlon, Attert, Aubange, Messancy, Etalle, Habay, Meix-devant-Virton, Musson, Rouvroy, Saint-Léger, Tintigny et Virton.

#### Environ 260 arrêts sur le pouce dans 12 communes

Des panneaux « Arrêt sur le Pouce » ont été implantés dans divers endroits des 12 communes participantes citées ci-dessus. Mais qu'est-ce donc que ce « Rezo Pouce » ? Il s'agit d'un système d'auto-stop organisé qui offre aux utilisateurs (conducteurs et auto-stoppeurs) une solution

sécurisée pour prendre la route en toute confiance. Ce projet, qui a déjà remporté un vif succès en France, débarque donc en Belgique et plus précisément dans 12 communes du sud de la province.

Ce système vise donc à faciliter l'auto-stop organisé (et donc sécurisé) comme moyen de transport et partager ainsi les trajets du quotidien. Les "Arrêts sur le pouce" sont les endroits où se retrouvent conducteurs et auto-stoppeurs.

Avant de prendre la route ensemble, les utilisateurs doivent s'inscrire gratuitement sur l'application Mobicoop ou en ligne sur [rezopouce.org](http://rezopouce.org). Ils reçoivent ensuite leur carte de membre ainsi qu'un macaron autocollant à placer sur le pare-brise pour les conducteurs.

#### En pratique

Rendez-vous à un arrêt sur le pouce près de chez vous. Si vous êtes passager, sortez votre pancarte avec votre destination, tendez le pouce et attendez. Si vous êtes conducteur, soyez attentif aux personnes qui pourraient se trouver à un arrêt sur le pouce, arrêtez-vous et identifiez-vous.

Ce projet est soutenu par la Région Wallonne et par les douze communes participantes. Une belle initiative qui, sans promettre de désengorger le trafic routier, offrira une alternative sécurisée pour des trajets courts du quotidien.

**f** Mobi Sud-Lux

Découvrez les « Arrêts sur le pouce » sur [www.rezopouce.fr/page/villes-du-reseau](http://www.rezopouce.fr/page/villes-du-reseau)

ARLON

### LADIES' CIRCLE 50 AUBANGE : SPRING BREAK PARTY



Malgré la pluie, le Spring Break Party, organisé au Café du Nord Arlon par le Ladies' Circle 50 Aubange, a battu son plein en mai dernier. Une belle soirée animée par DJ Fred Delécluse au cours de laquelle tous les participants ont passé un moment festif. Pour rappel, le Ladies' Circle est un service club pour les femmes jusque 45 ans qui rassemble plus de 12.500 membres dans le monde entier répartis dans 35 pays.

©MOMO.DUT





## LE MAITRANK DÉGUSTÉ ET CÉLÉBRÉ !



Lors du dernier week-end de mai, Arlon a vécu au rythme des festivités des traditionnelles Fêtes du Maitrank. Cet événement emblématique du folklore arlonais a, comme à son habitude, mêlé concerts, animations diverses et bien sûr, dégustation de Maitrank, un vin aromatisé à l'aspérule odorante. Cerise sur le gâteau, la météo a été plus que clémente ! L'ambiance était donc à la fête, et c'est sous un beau soleil que des milliers de personnes se sont retrouvées pour célébrer cette boisson typique de la région.

©MOMO.DUT

### PETIT RAPPEL DU BON USAGE DES TONDEUSES LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS



Avec l'arrivée des beaux jours, l'envie de profiter de ses extérieurs se fait ressentir. Beaucoup ressortent donc leur tondeuse pour offrir à leur gazon une coupe printanière bien nette. Toutefois, il est important de rappeler quelques petites règles à respecter. Car si certaines communes autorisent la tonte le dimanche, dans un créneau horaire bien précis, d'autres l'interdisent totalement. "L'usage des tondeuses à gazon, tronçonneuses et scies circulaires ou autres engins bruyants est en effet interdit en semaine entre 21h et 7h, les dimanches ainsi que les jours fériés. Cette interdiction ne vise pas l'usage de

machines agricoles dans l'exercice de la profession de cultivateur et d'exploitant forestier, ni l'usage d'engins d'intérêt public. Afin de préserver la faune nocturne, il est interdit de laisser fonctionner une tondeuse automatique ou « robots-tondeuses » entre 20 heures et 8 heures. Une dérogation peut être octroyée ponctuellement par le bourgmestre sur demande expresse motivée", indique le règlement général de Police, zone de Police Sud-Lux. Renseignez-vous donc sur les règlement en vigueur dans votre commune. Chacun pourra ainsi savourer la douceur des beaux jours en toute quiétude.

### GAUME CASTLE TOUR ÉDITION 2024

Le Gaume Castle Tour est de retour le dimanche 23 juin. Organisé par le Clarity International Club, cet événement se déroule sous la forme d'une balade à travers la Gaume et est réservé à des véhicules anciens et de prestige. Il réunit une centaine de véhicules et amateurs (pilotes et copilotes) qui participent à une promenade joignant les châteaux les plus prestigieux de la Gaume et environs. L'occasion de découvrir d'une manière originale la belle région de Gaume au travers de balades sur des routes pittoresques lors de deux boucles. Sans esprit de compétition, cette

journée est idéale pour se détendre dans la bonne humeur et pour la bonne cause puisque, pour rappel, cet événement est organisé par le Clarity International Club au profit d'œuvres d'aide sociale de la région gaumaise. Dès 8h, les participants seront accueillis avant de s'élancer sur les routes pour la première boucle aux alentours de 9h30. Après un repas de midi, les participants prendront le départ de la deuxième boucle pour une arrivée aux alentours de 16h30 afin de terminer la journée en beauté avec une remise des prix autour du verre de l'amitié. Infos : [www.clarityinternationalclub.com](http://www.clarityinternationalclub.com)

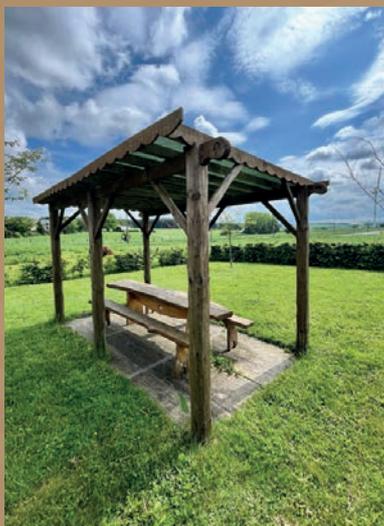


Photos : facebook : Gaume Castle Tour



# À TABLE CHEZ COLUCHE UN INCONTOURNABLE À VAUX-SUR-SÛRE

**À** Vaux-sur-Sûre, charmante commune d'Ardenne, peu de gens ne connaissent pas le restaurant Chez Coluche. Situé entre Neufchâteau et Bastogne, l'endroit est connu pour sa convivialité et la qualité des produits qui y sont servis. Ouvert depuis juin 2009 par Philippe Bai, dit Coluche, la petite friterie des débuts a laissé place à un véritable restaurant apprécié par une clientèle fidèle.



## 15 années à régaler les papilles

Ce mois de juin 2024 marque les 15 ans de Chez Coluche, une adresse bien connue des gens de la région. Le chef, c'est Philippe Bai, surnommé Coluche depuis l'enfance. Il a ouvert ce restaurant avec pour objectif d'offrir des **plats de qualité** dans une ambiance chaleureuse.

« *Au départ, c'était plus une friterie qu'un restaurant* », explique-t-il. Quelques années plus tard, en 2011, il embauche deux personnes et commence à étoffer les propositions culinaires. Ayant travaillé plusieurs années dans un abattoir, Philippe Bai connaît les meilleurs morceaux de viande, il ajoute donc **brochettes, steaks, filets américains minute et boulettes maison** à la carte.

Chez Coluche, la majorité des plats sont faits maison. « *Hormis la béarnaise, toutes nos sauces sont faites maison tout comme les desserts. Les frites sont coupées sur place, et précuites en deux fois comme à l'ancienne.* » Ce **souci du détail culinaire** se retrouve dans chaque plat et garantit une qualité ainsi qu'une saveur qui ravissent les papilles de sa clientèle.

## Les produits régionaux à l'honneur

Parce qu'un bon plat se révèle par la qualité des produits, Philippe travaille

avec des **fournisseurs de la région** : les établissements Hartman (Vaux-sur-Sûre) pour les salaisons, l'Atelier Déom (Bastogne) pour les viandes de bœuf, la Poissonnerie PetitJean (Libramont) pour les viandes fumées ainsi que la Boucherie La Fraîcheur pour la viande des hamburgers et des boulettes.

Pour tout ce qui est poissons et moules, il travaille en direct avec un **fournisseur de la Côte**. Les pommes de terre sont toutes cultivées en Belgique. Depuis 2021, le restaurant s'est doté d'un four à bois où sont cuisinées de délicieuses pizzas, réalisées en partie, avec la farine et la semoule de la Ferme du Bas Roteux à Rosières.

**CHEZ COLUCHE,  
LA BONNE  
HUMEUR EST AU  
MENU !**

Côté boissons, l'établissement met à l'honneur des bières régionales comme la Coluchette Blonde et Rousse (la fruitée sera prochainement disponible), la Lupulus, la Big V ou encore la Chatte.

## Une carte variée pour tous les goûts

Et qu'est-ce que l'on commande Chez Coluche ? Le choix est large en effet ! Il y en a pour tous les goûts. On y trouve, entre autres, des **frites fraîches**, des **pâtes**, des **grillades**, des **poissons**, des **pizzas**, des **burgers maison**, sans oublier les incontournables, comme les **boulettes sauce tomate** ou encore **l'araignée de porc**, « *une pièce de viande rare et délicieuse, appelée le Morceau du Boucher* ».

À côté de la carte, l'établissement propose régulièrement des suggestions thématiques. En ce début juin, c'est l'Italie qui est mise à l'honneur à travers un menu spécialement élaboré pour l'occasion, avant de laisser place, quelques semaines plus tard, aux moules. « *Dès le début du mois de juillet, nous proposerons pas moins de 10 sortes de moules Jumbo, le tout à un rapport qualité-prix imbattable !* »

## Un cadre idéal entre amis ou en famille

Si vous recherchez un endroit sympa pour déguster votre repas, la terrasse de Chez Coluche est un spot idéal

pour profiter d'un délicieux moment. Dans ce **cadre verdoyant idyllique**, pouvant accueillir plus de **60 couverts**, les enfants peuvent s'amuser pendant que les adultes savourent leur repas. « *C'est un restaurant très familial ici* », souligne d'ailleurs Philippe.

À l'intérieur, le restaurant est pourvu de **deux salles**, une au rez-de-chaussée avec 50 couverts et une à l'étage avec 35 places, privatisable pour des événements professionnels ou privés.

Que vous soyez un habitué ou un nouveau venu de passage, l'équipe de Chez Coluche, qui compte aujourd'hui 7 personnes, vous accueillera avec le sourire.

Et si vous n'avez pas le temps de vous poser, sachez que **tous les repas sont proposés à emporter**. De quoi satisfaire toutes les envies... même à la maison !

Pour un lunch pris sur le pouce, un diner en famille ou une soirée entre amis, Chez Coluche est donc l'endroit parfait pour partager un bon moment autour d'un repas préparé avec soin.



**LA BARRIÈRE, 7  
B-6640 VAUX-SUR-SÛRE**

baicoluche@gmail.com  
T. +32 (0)476 22 21 57

Horaires :  
ouvert du mardi au dimanche de  
11h30 à 14h & de 17h30 à 21h30.  
Fermé les lundis.

[wallux.com/chez-coluche-vaux-sur-sure](http://wallux.com/chez-coluche-vaux-sur-sure)





# CONGÉS 2024

## OPTIMISEZ VOS JOURS FÉRIÉS RESTANTS

**L'**année est loin d'être terminée, même si les vacances d'été se profilent à l'horizon pour beaucoup d'entre nous. Alors que nous entamons le mois de juin, une période propice à de nombreuses activités estivales, il peut être intéressant d'optimiser stratégiquement vos congés fériés pour le reste de l'année 2024.

L'équilibre entre travail et vie personnelle est essentiel pour maintenir une santé mentale et physique optimale. Prendre des congés permet non seulement de **se ressourcer** et de **se détendre**, mais également de **renforcer sa productivité et sa créativité au travail** à son retour. En planifiant judicieusement vos congés, vous pouvez non seulement maximiser vos jours de repos, mais aussi garantir que vous prenez le temps nécessaire pour vous recharger pleinement.

Profitez donc de ces périodes pour faire des activités qui vous plaisent : voyage, farniente, travail au jardin, hobby, famille ou même ne rien faire. Se déconnecter du travail de temps en temps est nécessaire pour revenir au bureau avec une **énergie et une motivation renouvelée** afin de mener à bien toutes vos tâches professionnelles.

### Planifiez stratégiquement vos prochains congés

Même si certains de vos collègues ont déjà posé leurs congés autour de ces jours fériés,

il vous reste peut-être encore la possibilité d'optimiser vos périodes de repos en 2024 en **organisant bien votre planning**. Voici donc quelques conseils pour tirer le meilleur parti des jours fériés restants en 2024 :

Le 21 juillet tombe un dimanche. Récupérez-le en posant un jour de congé le 16 août, vous bénéficierez ainsi d'un long week-end du 15 au 18 août. Le 11 novembre, jour de l'Armistice, tombe un lundi. En prenant des congés du 12 au 15 novembre, vous profiterez d'une pause prolongée du 9 au 17 novembre. Noël tombe un mercredi cette année. Vous avez donc deux options pour maximiser cette période : posez des congés les 26 et 27 décembre pour créer un pont du 25 au 29 décembre avec seulement deux jours de congé ou prenez des jours de congé les 23 et 24 décembre, pour une période de repos du 21 au 25 décembre.

### Conseils pratiques

Comme nous venons de le constater, les jours fériés en milieu de semaine permettent de maximiser vos congés

avec un minimum de jours pris. D'autres éléments sont également à prendre en compte.

Pour les congés, il vaut toujours mieux les **planifier à l'avance**. Examinez les jours fériés et les périodes de vacances scolaires pour coordonner vos congés avec ceux de vos collègues et éviter ainsi les conflits. Si les jours que vous souhaitez ne sont pas disponibles, **soyez flexible** et essayez de **trouver des alternatives** qui pourront tout de même vous arranger.

La communication est primordiale lorsqu'il s'agit de poser vos congés. Informez donc votre employeur et vos collègues de vos intentions de congés bien à l'avance **pour faciliter l'organisation interne** et la répartition des tâches.

## MARBEHAN UN WEEK-END RICHE EN ÉMOTIONS



Pour sa deuxième édition, Danse avec les Étoiles a battu des records d'affluence ! Les nombreuses familles présentes ont pu profiter de multiples activités et de spectacles tout au long de la journée. Même le soleil était de la partie. "Grâce au public, aux dizaines de sponsors et à l'ensemble des bénévoles qui ont répondu présent et qui ont tout donné, nous avons pu faire de cette journée, une belle réussite en hommage à Louane et à Alizée", ont expliqué les organisateurs. Le tournoi caritatif du lundi a également été un franc succès. Rappelons que les bénéfices de Danse avec les Étoiles sont au profit de la recherche contre les cancers pédiatriques.



**D**epuis 2010, Bauvir Banque et Assurances, anciennement Grandjean & Co, s'illustre par son expertise à Bastogne et Libramont. Chaque collaborateur met un point d'honneur à servir sa clientèle avec professionnalisme et dévouement. Le bureau de Libramont a récemment fait peau neuve avec des travaux d'agrandissement et de modernisation. Aujourd'hui, le bâtiment est prêt à vous accueillir dans un cadre moderne et confortable !



## DÉCOUVREZ BAUVIR BANQUE & ASSURANCES VOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE À BASTOGNE ET LIBRAMONT



**BAUVIR**  
BANQUE & ASSURANCES

AVENUE DE BOUILLON, 42  
B-6800 LIBRAMONT

RUE DU SABLON, 197  
B-6600 BASTOGNE

info@bauvir.be  
T. +32 (0)61 210 610

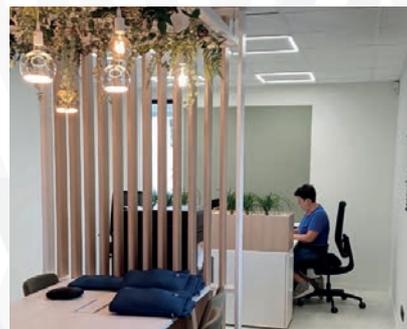
Horaires : Ouvert tous les jours de  
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h  
Sur rendez-vous tous les jours en  
dehors de ces heures.

Découvrez nos services sur  
[www.bauvir.be](http://www.bauvir.be)



### Des solutions sur mesure pour vous

Fondée dans les années 1980 par Alfred Grandjean, l'agence est dirigée par Rudy Bauvir depuis 2010. Rebaptisée Bauvir Banque et Assurances, l'entreprise compte désormais 16 collaborateurs engagés. « En tant que courtiers indépendants, nous proposons des **solutions personnalisées** pour nos clients, qu'ils soient **particuliers ou professionnels** », explique Christophe Glaise, directeur commercial et assurances. « Chaque dossier est minutieusement analysé pour offrir des **couvertures adaptées aux besoins et budgets de chacun**, avec une attention particulière pour les professionnels selon leur secteur d'activité. »



**& proche de chez vous !** Chaque client est unique et traité avec une attention particulière. « Nous nous déplaçons systématiquement chez nos clients pour évaluer leurs besoins en assurances », souligne Rudy Bauvir. « **Disponibilité et proximité** sont nos maîtres mots. En cas de sinistre, nous restons joignables même le week-end grâce à un numéro d'urgence. Alors que les transactions deviennent de plus en plus numériques, nous privilégions une **relation client authentique et personnalisée.** »

## BAUVIR BANQUE ET ASSURANCES PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS !

### La proximité au cœur de nos services

À Bastogne comme à Libramont, Bauvir Banque et Assurances incarne son slogan : « Une équipe pro, proche de vous

### Un espace moderne et accueillant

Pour mieux vous servir, notre bureau de Libramont, situé avenue de Bouillon, a été entièrement modernisé et agrandi. « Avec quatre nouveaux postes de travail, des bureaux individuels et des espaces de coworking, nous avons créé un **environnement convivial** pour vous accueillir. Venez découvrir nos nouveaux locaux et rencontrer notre équipe autour d'une tasse de café », invite Christophe Glaise.



CARPORTS & PERGOLAS  
EN ALUMINIUM

+32 (0)61 51 31 91



10 ANS DE GARANTIE



PRODUITS CERTIFIÉS CE



FABRICANT 100% BELGE



PROJETS 100% SUR MESURE

VENEZ VISITER NOTRE TOUT NOUVEAU **SHOWROOM À FLORENVILLE**



INFO ET CONTACT SUR  
[WWW.OVALUX.COM](http://WWW.OVALUX.COM)



## DES QUESTIONS ?

- Quel compteur choisir ?
- La redevance prosumer, comment ça marche ?
- Quels sont les avantages d'une installation ?
- De combien de panneaux ai-je besoin ?

**PRENEZ UN RENDEZ-VOUS  
POUR UN PLACEMENT RAPIDE  
PAR NOS PROFESSIONNELS**

INSTALLATIONS UNIQUEMENT RÉALISÉES  
EN PROVINCE DE LUXEMBOURG.

[WWW.OVALUXENERGIES.COM](http://WWW.OVALUXENERGIES.COM)

**T. +32 (0)61 55 02 57**  
[info@ovaluxenergies.be](mailto:info@ovaluxenergies.be)

# DÉCOUVERTES

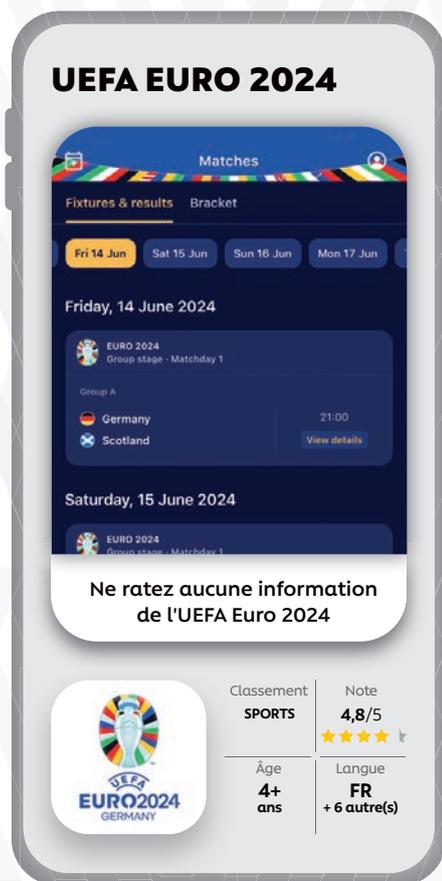
## SÉRIE



### Becoming Karl Lagerfeld

Le destin hors norme de Karl Lagerfeld est enfin porté à l'écran dans une série de six épisodes. L'ancien directeur artistique de Chanel sera incarné par le talentueux acteur allemand Daniel Brühl (« Rush », « Good Bye Lenin! »). De Paris à Rome en passant par Monaco, suivez l'éclosion d'un monument de l'histoire de la mode dans les années 1970 qui a su se frayer un chemin dans l'univers impitoyable des grandes maisons de couture. À partir du 7 juin sur Disney+.

## TOP APP



### L'Euro comme si vous y étiez

Plongez au cœur de l'Euro 2024 avec l'application officielle proposée par l'UEFA! Alertes en temps réel, calendrier des matchs, résultats en direct, compositions des équipes, interviews et vidéos exclusives vous attendent. En personnalisant vos notifications, vous ne raterez rien des performances de vos équipes et joueurs favoris tout au long de la compétition qui se tiendra du 14 juin au 14 juillet 2024 en Allemagne. Avec son interface intuitive et ses mises à jour régulières, cette application est votre alliée ultime pour vivre pleinement l'Euro 2024 où que vous soyez. Et si vous avez la chance de détenir un billet de match, vous bénéficierez de réductions dans les transports publics de toute l'Allemagne, en présentant votre Fan Pass sur cette application.

### Disponible sur

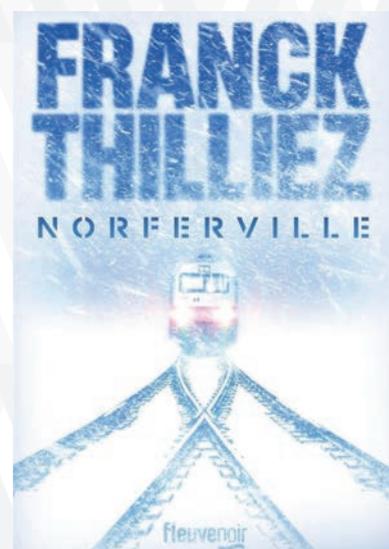


## LE LIVRE DU MOIS

### « Norferville » de Franck Thilliez

Franck Thilliez, maître incontesté du thriller français, nous transporte cette fois-ci dans les contrées glaciales du Québec avec son nouveau roman « Norferville ». Ce thriller captivant plonge les lecteurs dans une atmosphère hostile et gelée, où la nature et les températures extrêmes deviennent des personnages à part entière. L'histoire commence avec la découverte macabre du corps mutilé de Morgane, la fille de Teddy Schaffran, détective et criminologue lyonnais. Ce drame se déroule dans la ville minière fictive de Norferville, près d'une réserve autochtone. Déterminé à découvrir la vérité, Teddy se rend sur place et rencontre Léonie Rock, une flic mêtisse au passé douloureux. Ensemble, ils bravent les rigueurs du climat et les dangers de ce lieu isolé pour résoudre l'affaire. Ce thriller, incontournable pour les amateurs du genre, allie à la perfection une intrigue bien ficelée, des personnages profonds, et une ambiance glaciale qui happe le lecteur dès les premières pages.

En librairie depuis mai.



## CINÉMA



### Le Comte de Monte-Cristo

Suite au succès, l'an dernier, des deux films « Les Trois Mousquetaires », un nouveau roman d'Alexandre Dumas a le droit à son adaptation sur grand écran. C'est Pierre Niney qui incarnera le rôle titre sous la direction du duo de réalisateurs Matthieu Delaporte et Alexandre de la Patellière (« Le Prénom » et « Le meilleur reste à venir »). Ce film de cape et d'épée, présenté hors compétition au Festival de Cannes, met en scène le jeune Edmond Dantès, qui est enfermé au château d'If pour un crime qu'il n'a pas commis. Après quatorze années de détention, il parvient à s'évader et orchestre sa vengeance sous de multiples identités dont celle du Comte de Monte-Cristo. Au cinéma le 28 juin.

## APP MAPS.ME

### Ne vous perdez plus grâce à la navigation hors ligne

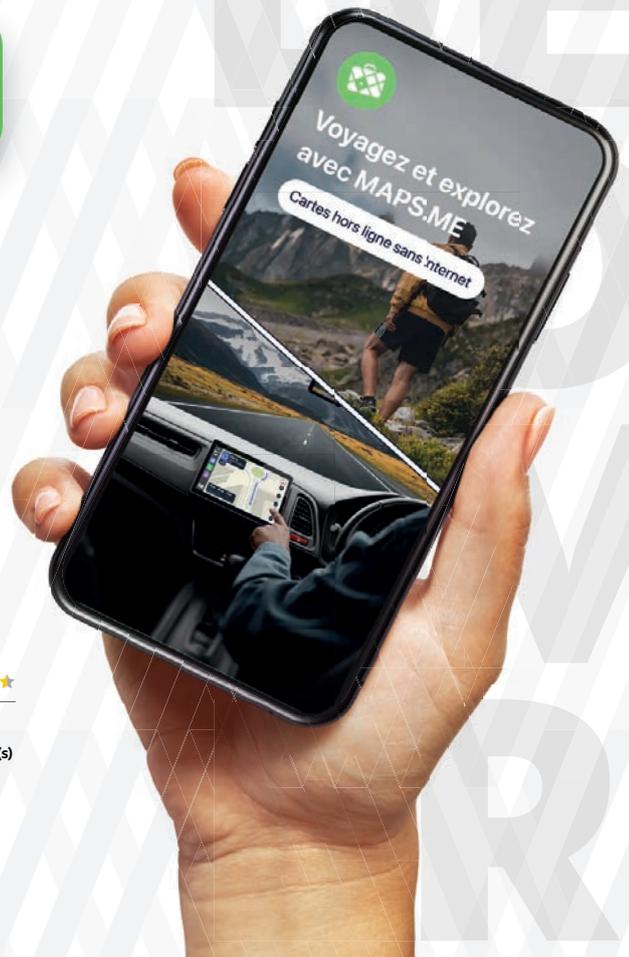
Voyager et s'orienter à l'étranger sans connexion internet est devenu un jeu d'enfant grâce à l'application « MAPS.ME ». Approuvée par plus de 140 millions de voyageurs, cette application propose des cartes et itinéraires détaillés et entièrement hors ligne. En téléchargeant la carte de votre destination à l'avance, vous économisez vos données mobiles et naviguez sans souci, que ce soit en voiture, à pied ou à vélo, partout dans le monde. De plus, « MAPS.ME » offre des guides de voyage prêts à l'emploi, créés par les meilleurs créateurs de contenu de voyage, pour ne manquer aucun endroit intéressant. Avec des mises à jour quotidiennes fournies par des millions de contributeurs, et la possibilité de sauvegarder et partager vos lieux préférés, « MAPS.ME » est votre compagnon de voyage idéal, qu'importe la région ou le pays que vous souhaitez découvrir.



Disponible sur



Classement	Note
VOYAGES	4.7/5
	★★★★★
Âge	Langue
4+ ans	FR + 39 autre(s)



## HIGH TECH

### LG SIGNATURE OLED T

Dévoilée au CES 2024 à Las Vegas, la LG Signature OLED T est la première télévision OLED transparente sans fil au monde. Avec son écran transparent 4K et la technologie de transmission sans fil de LG, elle révolutionne l'expérience visuelle des utilisateurs. Invisible lorsqu'elle est éteinte, cette TV de 77 pouces s'intègre parfaitement à votre intérieur, libérant de l'espace et vous apportant une sensation d'ouverture. Le boîtier « Zero Connect » permet une installation sans câbles visibles. Polyvalente, elle peut être utilisée comme écran décoratif ou pour afficher du contenu avec des couleurs vives et une qualité d'image exceptionnelle. Ni le prix ni la date de sortie n'ont été annoncés, mais cette télévision, belle et innovante, sera certainement coûteuse.

# INSIDE RADIO

• PLUS PROCHE DE VOUS •

C'est votre rendez-vous incontournable de la semaine. Chaque mercredi sur Inside Radio, Jean-Mi reçoit un invité spécial pour une discussion captivante, dans une ambiance décontractée. Découvrez ici un aperçu des interviews de mai et retrouvez-les en intégralité sur les réseaux.

## PROGRAMMATION

6h > 9h :	Le Morn'IN
9h > 15h :	La Playlist
15h > 19h :	Le 15/19
19h > 21h :	L'After
21h > 22h :	#Belgium



www.inside-radio.com

# LES INTERVIEWS

## L'Interview avec Véronique & Dario



### On fait quoi dans un Syndicat d'Initiative ?

(...) On a plusieurs rôles : la promotion touristique et la mise en valeur de tout le beau patrimoine qu'on peut avoir vraiment dans la commune, que ce soit le château d'Herbeumont, le viaduc de Conques ou encore les villages qui ont plein de richesses qui méritent d'être connues.



L'Interview en vidéo.

## L'Interview avec Marianne, Etienne & Mikaël



### Il s'agit de la 2<sup>e</sup> édition de Danse avec les Étoiles.

(...) La première édition de Danse avec les Étoiles a été un tel succès que l'on s'est dit qu'on allait organiser à nouveau cet événement. (...) C'est donc pour rendre un bel hommage à notre fille Louane qu'on organise cet événement et pour collecter des fonds pour la recherche contre les cancers pédiatriques.



L'Interview en vidéo.

## L'Interview avec David Colling



### Quel est l'historique du Musée ?

C'est un musée d'abord public. (...) Ses collections ont été découvertes dans le cadre de fouilles publiques ou privées, mais qui, in fine, sont à la disposition du public pour les admirer, les étudier, pour apprendre ce qu'était l'histoire de nos ancêtres les Romains, comme on disait autrefois.



L'Interview en vidéo.

## L'Interview avec Nicolas Merten



### Parlez-nous du festival "Boîtes à Images!"

Nous avons commencé en 2021, donc c'était un tout petit festival, uniquement à Villerupt, avec une date seulement. Et puis, chaque année, c'est devenu un petit peu plus grand avec une date en plus. Pour cette quatrième année, nous avons donc quatre dates.



L'Interview en vidéo.

## ARLON

## RECONNAISSANCE OFFICIELLE DES FAASCHTEBOUNEN

Connaissez-vous les Faaschtebounen, cette tradition typiquement arlonaise ?

Chaque année, le premier dimanche de Carême, les enfants qui souhaitent participer à l'évènement se rendent chez les jeunes mariés de l'année pour leur souhaiter bonheur et prospérité. Les mariés lancent alors bonbons et pièces de monnaie aux enfants. Il s'agit là d'une tradition très ancienne et unique en Belgique! C'est la Commission des fêtes du Royal Office du Tourisme d'Arlon qui organise chaque année ce bel évènement. Le Gouvernement de la

Communauté française vient de reconnaître cette belle tradition comme élément emblématique du patrimoine culturel immatériel de la Communauté française. Une reconnaissance qui arrive suite à une demande déposée par le Royal Office du Tourisme d'Arlon. Lors de l'élaboration du dossier de demande de reconnaissance, l'attachement des Arlonais à cet élément de folklore a pu être constaté et confirmé ! Le Royal Office du Tourisme d'Arlon est fier de cette reconnaissance obtenue pour cet évènement si typique et historique à Arlon.

[www.visitarlon.be](http://www.visitarlon.be)



### NOS PROCHAINS VOYAGES !

- 11 JUILLET > 1 JOURNÉE À DISNEYLAND-PARIS
- 19 JUILLET > 1 JOURNÉE À TRÈVES ET 1 JOURNÉE AU MARCHÉ DE MAASTRICHT
- DU 29 JUIN AU 8 JUILLET > LE PÉRIGORD - SUCCÈS 2022/23 **PROMO**
- DU 2 AU 8 JUILLET > CROISIÈRE SUR LA GARONNE (CROISIEUROPE) **PROMO**
- DU 16 AU 22 JUILLET > LA BAVIÈRE DU SUD ET LE TYROL
- DU 24 AU 28 JUILLET > LA SUISSE - ENTRE LACS ET MONTAGNES
- DU 3 AU 10 AOÛT > L'OCCITANIE... LES VILLES ROSES

Contactez-nous pour plus d'informations

Rue de Marche, 161 • B-6600 BASTOGNE  
T. 061/21.23.55 • [decolnet@skynet.be](mailto:decolnet@skynet.be) • [www.voyagesdecolnet.be](http://www.voyagesdecolnet.be)

AGENCE DE VOYAGES **LuxairTours** 



# HELIOS ENERGIES

Solaire photovoltaïque

Pompes à chaleur

## INSTALLATIONS PHOTOVOLTAÏQUES

Résidentiel, professionnel  
Intégration (rénovation toiture)  
Batteries résidentielles BYD  
Onduleurs hybrides  
Bornes de recharges intelligentes



## POMPES À CHALEUR DAÏKIN

Climatisation  
Remplacement de chaudières  
Ballons thermodynamiques

# 063 57 12 15

## SHOWROOM OUVERT SUR RDV

Avenue Wauters, 3 - B-6762 Saint-Mard

**HELIOS-ENERGIES.BE**

# AGENDA

## AGENDA DES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE RÉGION

### JUIN 2024

#### LATOURL

##### EXPOSITION

**Du 01/06 au 30/09**

Le Fonds Baillet Latour fête ses 50 ans; et à cette occasion, le musée de Latour présentera une exposition (gratuite) sur les projets soutenus par ce Fonds : santé, éducation, culture, sport et environnement.

**Quand ?** Du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre  
**Où ?** Au Musée Latour : 24 rue Baillet-Latour  
**Infos :** 0498 426 339

#### MUSSON

##### MARCHE

**02/06**

Le S.I. de Musson organise une marche ADEPS avec des parcours frontaliers (5, 10, 15 et 20 km) avec passage dans une réserve naturelle.

**Quand ?** Le dimanche 2 juin  
**Où ?** Départ du Cercle Saint Martin à Musson de 7h30 à 18h  
**Infos :** simusson6750@gmail.com



#### BELLEFONTAINE

##### TRAIL

**08/06**

Trail "Aux sources de la Gaume", organisé par Trail'in Gaume, avec différents parcours : 9 km (D+200), 18 km (D+500) et 27 km (D+650) (inscription sur ultratiming). Marches et 5 et 10 km (inscription sur place).

**Quand ?** Le samedi 8 juin  
**Où ?** Départ terrain de foot (rue de Virton) à Bellefontaine  
**Infos :** ultratiming.be

#### VIRTON

##### CONSUM'ACTEUR

**08/06**

Journée Consom'acteur sur le thème de l'alimentation : avec des ateliers, conférences, bar, produits locaux... Entrée gratuite.

**Quand ?** Le samedi 8 juin dès 10h  
**Où ?** Sur l'Esplanade des Vatelottes de l'avenue Bouviers à Virton  
**Infos :** Page événement Facebook : 4<sup>e</sup> journée du consomm'acteur à Virton ou sur [www.virton.be](http://www.virton.be)

#### HABAY-LA-NEUVE

##### RUN

**15/06**

Les Forges de la forêt d'Anlier sont de retour mêlant aventure, nature, et festivités ! Deux parcours : 7 km et 20 km avec de nombreuses animations, ravitaillements tous les 3,5 km (dont 6 avec bières régionales) et groupes musicaux tout au long des parcours. Attention, pas d'inscription le jour J.

**Quand ?** Le samedi 15 juin  
**Où ?** Place Nothomb 6720 Habay-la-Neuve  
**Infos et inscription :** [les-forges-anlier.be](http://les-forges-anlier.be)

#### ÉTALLE

##### BROCANTE & MUSIQUE

**16/06**

La Stabuloise organise la 43<sup>e</sup> édition de sa Fête de la musique avec brocante, concerts gratuits et animations musicales.

**Quand ?** Le dimanche 16 juin  
**Où ?** Rue Fernand Neuray, rue La Pièce et rue du Bois à Etalle  
**Infos :** Facebook : La Stabuloise Etalle

#### NEUFCHÂTEAU

##### FÊTE DE LA MUSIQUE

**Du 21/06 au 23/06**

La Fête de la musique se célèbre sur trois jours à Neufchâteau avec une multitude de concerts.

**Quand ?** Les vendredi 21, samedi 22 et dimanche 23 juin  
**Où ?** Au parking des Tanneries et au Couillon le 21/06, au parking des Tanneries le 22/06 et à Grandvoir le 23/06.

**Infos :** Programme complet sur [www.ccneufchateau.be/fdlm2024](http://www.ccneufchateau.be/fdlm2024)

#### ARLON

##### FÊTE DE LA MUSIQUE

**21/06**

La Fête de la musique d'Arlon fait peau neuve pour 2024 : nouvelle date et nouvel emplacement pour une soirée de concerts en plein air !

**Quand ?** Le vendredi 21 juin  
**Où ?** Sur le Parvis de l'hôtel de ville  
**Info :** Page événement Facebook : Fête de la musique à Arlon 2024

#### CHINY

##### FÊTE DE LA MUSIQUE

**23/06**

Fête de la musique d'Izel avec de nombreux concerts de midi à minuit - Entrée gratuite.

**Quand ?** Le dimanche 23 juin  
**Où ?** Sur le site du Centre Culturel  
**Infos :** Facebook : Fête de la musique d'Izel

#### HABAY-LA-NEUVE

##### BALADE VÉHICULES ANCIENS

**23/06**

Le Gaume Castle Tour revient pour sa 11<sup>e</sup> édition avec un nouveau parcours. Organisé par le Clarity International Club au profit d'œuvres d'aide sociale de la région gaumaise, cette balade est réservée à des véhicules anciens et de prestige.

**Quand ?** Le dimanche 23 juin - Rassemblement du matin à partir de 8h  
**Où ?** Habay-la-Neuve  
**Infos et inscription :** [www.clarityinternationalclub.com](http://www.clarityinternationalclub.com) ou Facebook : Gaume Castle Tour

#### MESSANCY

##### FÊTE DE LA MUSIQUE

**29/06**

Messancy organise la 8<sup>e</sup> édition de sa Fête de la musique.

**Quand ?** Le samedi 29 juin dès 14h  
**Où ?** Parc Mathelin Messancy  
**Infos :** Page événement Facebook : Fête de la musique (Parc Mathelin Messancy)

#### MESSANCY

##### BROCANTE

**30/06**

La brocante de la rue Emile Kirsch est de retour. Sur place, bar et petite restauration. Emplacements 2 euros le mètre (3m min.)

**Quand ?** Le dimanche 30 juin  
**Où ?** Rue Emile Kirsch  
**Infos :** Inscriptions jusqu'au 23 juin - +32(0)498 731 960 - [herrant@hotmail.com](mailto:herrant@hotmail.com)



RETROUVEZ L'AGENDA COMPLET SUR [WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU](http://WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU)

# LE HAUT DE GAMME EN CHALETS DE JARDIN

CHALETS | ABRIS | GARAGES | BOIS - MÉTAL | DÉPÔT 1.000 m<sup>2</sup>



CONDITIONS DE PRINTEMPS  
LIVRAISON  
ET MONTAGE  
GRATUITS



Abris et garages en bois (sapin rouge du Nord ou cèdre) sur ossature ou massif, épaisseurs 18-22-28-35-45-69-90 mm

**NOUVEAU** : abris sur ossature en composite WPC ou stratifié HP (sans entretien)

Garages métal • Abris pour piscines • Kiosques et gloriettes • Chalets de Noël • Dalle de sol • Traitement en atelier

**MARVIE, 28 (ROUTE DE WILTZ) | B-6600 BASTOGNE**

OUVERTURE DU BUREAU  
UNIQUEMENT SUR RDV

TÉL : +32 (0)61 21 71 67 | GSM : +32 (0)495 20 71 67 | FAX : +32 (0)61 28 72 67 | INFO@ABRIGARDEN.BE | WWW.ABRIGARDEN.BE

FAUVILLERS

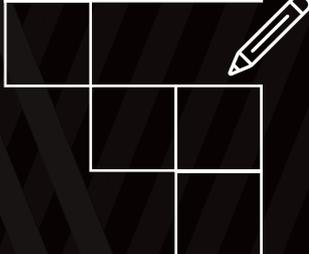
## INAUGURATION DU RESTAURANT LES P'TITS GENS GOURMANDS



En mai dernier, Jérôme Petitjean a ouvert son restaurant Les P'tits Gens Gourmands sur la place du Pâchis, au cœur de Fauvillers. Les convives ont ainsi eu l'occasion de découvrir l'établissement qui a été entièrement modernisé pour accueillir la clientèle. Outre le restaurant, l'endroit dispose également d'une partie bowling. C'est donc dans une ambiance conviviale, un verre à la main, que les invités ont découvert ce nouvel établissement et ont ainsi pu présenter leurs félicitations au chef pour cette nouvelle aventure.



# JEUX



## PROBLÈME

La lumière se propage à une vitesse de  $3 \times 10^8$  m/s.  
La distance Terre-Soleil est de 150 millions de kilomètres.

**En combien de minutes et de secondes un rayon partant du Soleil arrivera-t-il sur Terre ?**

## LE COMPTE EST BON

S=19, O=15, L=12, E=5, I=9 et L=12  
Avec toutes les valeurs alphabétiques des lettres du mot SOLEIL, trouvez 2024.  
**Sinon s'en approcher le plus possible.**

## VRAI OU FAUX ?

Il y a un soleil sur le blason de la ville de Bruxelles.

Le soleil est un format de papier.



Le soleil est une étoile

Il y a un soleil sur la couverture de l'album *le Temple du Soleil*



Le 21 juin est toujours le jour le plus long de l'année.

## UN, DEUX, TROIS, SOLEIL : LE PLUS LONG

**Niveau 1 :** Trouvez 1 mot de 5 lettres

**Niveau 2 :** Trouvez 1 mot de 6 lettres

**Niveau 3 :** Trouvez 1 mot de 6 lettres (*indice: skate-board*)

(source: Officiel du Scrabble ODS 9)

## LOGIQUE

Sur une calculatrice, à quel nombre correspond le mot SOLEIL ?  
Et sa traduction grecque le mot HELIOS ?



## GRILLE DU SOLEIL

Trouvez le mot jaune à l'aide des définitions ci-dessous

- Le Roi-Soleil
- Composant principal du Soleil
- Trouble du Soleil
- On peut y faire un soleil
- Habitantes d'une région d'où le Soleil se lève
- Autre nom du Soleil (tournesol)
- Fondatrice du *Théâtre du Soleil*
- Auteur du poème *Le Soleil* en 1857

	I								
G									
L	V								
		H		L					
M	N					K			
B			D				I		



RETROUVEZ LES SOLUTIONS SUR [WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU](http://WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU)

# LA NOCTURNE D'ÉTÉ | 21 Juin 18h-21h30

HORTA MESSANCY & ALIMENTS GUILLAUME LIBRAMONT

## Promotion d'été

Sac de pellets (Comfo pellets et Badger)  
5,35€/le sac => 15kg



# 10%

SUR TOUT  
LE MAGASIN

+ APÉRITIF  
OFFERT

## Braderie d'été

Vêtements & matériel Équitation  
Coussins chien

## Action croquettes

-10€ sur les grands sacs chien & chat, cumulable (aux 10%)



• HORTA •



DEVERBAND  
C3F PROAGRI

GUILLAUME  
ALIMENTS

NÉGOCE AGRICOLE | CONSEIL TECHNIQUE | ANIMALERIE JARDINERIE

C3F Messancy  
Rue des Ardennes 5A  
+32 63 37 11 01

C3F Libramont  
Rue fosse Moray 94  
+32 61 22 41 01



# PRÉSERVATION DES POLLINISATEURS

## ACTIONS ET CONSEILS POUR LEUR SURVIE

**L**es pollinisateurs (abeilles, fourmis, papillons...) jouent un rôle crucial dans la biodiversité et l'agriculture, car ils contribuent à la reproduction de nombreuses plantes, incluant celles qui produisent une grande partie de notre nourriture. Cependant, ils sont actuellement menacés par diverses activités humaines. Retrouvez quelques actions que nous pouvons tous entreprendre pour les préserver.

### Réduire l'utilisation de pesticides

Les pesticides sont extrêmement nocifs pour les pollinisateurs. Dans la grande majorité des cas, nous utilisons ces produits chimiques pour lutter contre un problème visuel. Or, il serait préférable de faire preuve de tolérance si nous ne voulons pas causer la mort de ces insectes. Il existe de nombreuses alternatives biologiques, telles que le savon insecticide, le bicarbonate de soude ou les huiles essentielles.

### Planter des fleurs et des arbres

Les jardins, parcs et espaces verts peuvent devenir des refuges pour les pollinisateurs. Il est donc important de planter une variété de fleurs, d'arbustes et d'arbres pour leur offrir du nectar et du pollen tout au long de l'année, comme par exemple :

- Printemps : Saule, primevères, crocus.
- Été : Lavande, berce, pâquerettes, thym, muflier, mauve, œil-de-bœuf.
- Automne : Lierre, bourrache.
- Hiver : Pétasite, hellébore.

Il est important de favoriser les espèces de plantes locales, qui ont évolué en parallèle aux pollinisateurs de la région et qui s'adapteront donc au mieux à leurs besoins. N'oubliez pas de demander à votre jardinerie de vous fournir des fleurs, arbres et arbustes cultivés sans pesticides.

### Laisser la végétation pousser plus sauvagement

Laisser la végétation pousser plus librement, permet de créer des habitats favorables aux pollinisateurs. Vous pouvez, par exemple, laisser des parcelles d'herbe non tondues pour créer des prairies de fleurs sauvages et conserver vos plantes vivaces en place en hiver pour leur offrir des abris et des sites de reproduction. En tolérant quelques mauvaises herbes dans votre jardin, comme les pissenlits, les orties et les ronces, vous offrez également une source importante de nourriture à ces insectes essentiels à la vie.

### Préserver les nids et les sites d'hivernation

Les pollinisateurs, tels que les abeilles et les papillons, ont besoin de lieux sûrs pour nicher et hiberner. Il est crucial de ne pas perturber ces sites pour garantir leur survie et celle de leurs générations futures.

Certains bourdons nichent sous terre, dans des galeries de souris ou des tas de compost, tandis que d'autres construisent leurs nids en surface, dans l'herbe épaisse ou les arbres. Les abeilles solitaires, quant à elles, préfèrent des sols nus et compactés

ou des pentes ensoleillées pour creuser leurs tunnels de nidification.

Pour aider ces pollinisateurs, fournissez des matériaux adaptés comme des roseaux creux, des bâtons ou des blocs de bois percés de trous de différentes tailles (de 2 mm à 10 mm) pour construire des nichoirs à abeilles sauvages. Suspendez-les dans des endroits chauds, ensoleillés et protégés, à environ 1 ou 2 mètres du sol. Évitez de nettoyer ou de perturber les sites de nidification potentiels, tels que le bois mort, les haies, le sable et les murs en pierre.

### Soutenir les pratiques agricoles durables

En encourageant l'agriculture biologique et les méthodes de culture respectueuses de l'environnement, nous pouvons réduire l'utilisation de pesticides et autres produits chimiques nocifs. Les techniques comme la rotation des cultures, l'utilisation de compost naturel et la plantation de haies et de bandes fleuries le long des champs créent un habitat favorable pour les pollinisateurs. Ces pratiques améliorent non seulement la santé des sols et des plantes, mais aussi la biodiversité, en offrant aux insectes des sources de nourriture et des sites de nidification tout au long de l'année.

Soutenir les agriculteurs qui adoptent ces méthodes est essentiel. En achetant des produits locaux et biologiques, nous encourageons les fermes à maintenir des pratiques durables. De plus, la mise en place de programmes de subventions et d'incitations financières pour les agriculteurs respectueux de l'environnement peut les aider à adopter et à maintenir ces pratiques.

En appliquant ces pratiques, chacun de nous peut contribuer à la préservation des pollinisateurs et à la biodiversité. Agissons ensemble pour un environnement plus sain et plus durable. Chaque geste compte, et c'est en multipliant les actions individuelles que nous pourrions faire une réelle différence pour la planète.

## VOTRE TERRASSE EST-ELLE PRÊTE POUR L'ÉTÉ ? COMMANDEZ MAINTENANT POUR UNE POSE MI-JUILLET

**LEDS  
GRATUITES**  
DANS 3 LAMES  
SUR B200



**-20%** SUR LES  
BANNES SOLAIRES



**-20%** SUR LES PERGOLAS  
BIOCLIMATIQUES B200 & B300



## STORES CONCEPT

LUXEMBOURG

+ de 300 bannes solaires et pergolas  
installées chaque année en Belgique  
et au Luxembourg

5, rue de l'Avenir  
L-3895 FOETZ

Nos horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi de 7h à 17h30

(+352) 26 57 64-1

info@stores-concept.lu  
www.stores-concept.lu



**DEVIS GRATUIT  
À DOMICILE**

Prenez rendez-vous  
dès maintenant!





Nous fabriquons votre cuisine en Belgique

**AVEC UNE CUISINE DOVY, VOUS GAGNEZ TOUJOURS !**



**€1**  
*deals*

**5 APPAREILS  
POUR 1 EURO\***



Visitez l'une des salles d'exposition de votre région:

Libramont  
Avenue de Bouillon 62 - tél +32 (0)61 27 02 63

Marche-en-Famenne  
Rue Victor Libert 71 (entrée N4) - tél +32 (0)84 32 32 80

**Ouvert tous les dimanches**

Le créateur de tendances en cuisine • Qualité belge • Prix à la commande valable 2 ans • Pas d'acompte

\*Action valable du 01/06/2024 au 14/07/2024 inclus lors de la commande d'une nouvelle cuisine. Non cumulable avec d'autres actions. Conditions > renseignez-vous dans l'une de nos salles d'exposition.