

#138  
mars  
2025

HABITAT • MODE • DÉTENTE • AUTOMOBILE • GASTRONOMIE • CULTURE

LE MENSUEL  
DE PROXIMITÉ  
GRATUIT

# INSIDE

M A G A Z I N E

**BERTRAND  
DEGROS**  
FONDATEUR  
ET DIRECTEUR  
DE L'AGENCE



**RÉSIDENCE  
DES NÈFLES**  
NOUVEAU À BASTOGNE  
PROJET IMMOBILIER  
13 APPARTEMENTS

**BD IMMO FÊTE  
SES 10 ANS  
ET S'AGRANDIT !**

[WWW.BD-IMMO.BE](http://WWW.BD-IMMO.BE)

PAGES 12-13

**UN NOUVEAU BUREAU  
À LIBRAMONT**  
BD IMMO RENFORCE SA  
PRÉSENCE DANS LA RÉGION



# STORES CONCEPT

LUXEMBOURG

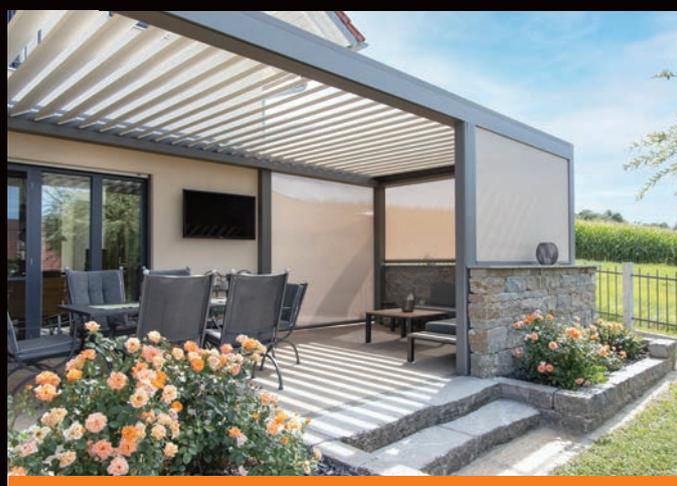
- Plus de 500 chantiers chaque année
- 15 personnes à votre service
- En Belgique et au Luxembourg

**Soyez prêts  
pour le printemps.**

**Contactez-nous  
dès maintenant !**



**DEVIS GRATUIT** à domicile  
Prenez RDV dès maintenant !



**-20%**

# 01.

## BANNE SOLAIRE

Vaste choix de dimensions et options  
au niveau des toiles, éclairage LED,  
chauffage

 Rejoignez-nous sur **facebook**

5, rue de l'Avenir | L-3895 FOETZ | (+352) 26 57 64-1 | [info@stores-concept.lu](mailto:info@stores-concept.lu)  
[www.stores-concept.lu](http://www.stores-concept.lu) | Nos horaires : du lundi au vendredi de 7h à 17h30



**-20%**

03.

### PERGOLAS BIOCLIMATIQUES

Toiture à lames orientables ou toile rétractable, motorisées et étanches à la pluie

- Protection assurée contre le vent et le soleil par les screens intégrés dans les poutrelles



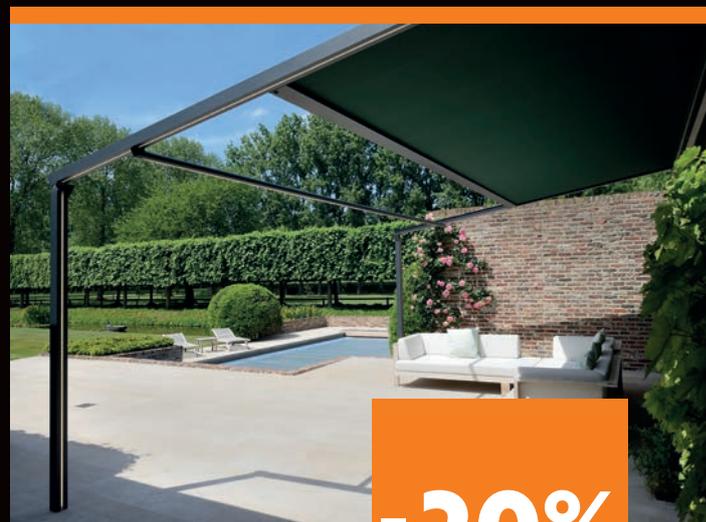
02.

### SCREENS

Protection solaire très efficace et résistante au vent

- Disponible en motorisation solaire photovoltaïque

**-20%**



**-20%**

04.

### PERGOLA B128

Protection motorisée rétractable contre le soleil et la pluie

- Toile Zip, intégrée dans les coulisses offrant une plus grande résistance au vent

# ÉDITO



*L'édito de Hélène*

RÉDACTRICE INSIDE COMMUNICATION

## DU SOMMEIL À L'ÉVEIL, MARS NOUS PRÉPARE AU PRINTEMPS

Dernière ligne droite avant le printemps : oscillant entre le froid persistant et les douces promesses de renouveau, mars s'installe et nous rappelle sans cesse que l'hiver n'a pas encore dit son dernier mot. Pourtant, impossible de le nier, le printemps s'impose tout en douceur. Les matins restent frais, mais la lumière s'étire un peu plus chaque jour, et voilà que déjà, nous nous éveillons après le soleil, signe que le printemps n'est plus si loin.

La perspective des beaux jours printaniers entraîne dans son sillage les envies de renouveau, de grand air et de petits plaisirs : se balader dans les rues, profiter des premiers rayons en terrasse, découvrir de nouveaux produits de saison, préparer son jardin. On se remet doucement en mouvement : bientôt, il sera temps de ranger définitivement les vêtements d'hiver, de troquer les plats réconfortants contre des

repas tout en fraîcheur, et de sortir de la torpeur hivernale.

Mais avant de parler d'éveil, arrêtons-nous sur son opposé : le sommeil. Car pour se réveiller, encore faut-il bien dormir ! Et cela tombe bien, car le 14 mars marque la Journée Internationale du Sommeil qui nous rappelle que ce temps de repos est crucial. Un sujet loin d'être anodin : nous passons, en effet, près d'un tiers de notre vie à dormir. Perte de temps ? Bien au contraire, car un bon sommeil ne se limite pas à la récupération physique : il est notamment essentiel à notre bien-être mental et émotionnel. Un sommeil réparateur, c'est avoir un esprit plus vif, un corps plus résistant et une humeur plus légère. De plus, avec le passage à l'heure d'été ce 30 mars, notre horloge interne sera encore un peu plus bouleversée avec une heure en moins sous la couette. N'hésitons pas à adopter une bonne routine

(à découvrir dans nos pages) pour retrouver un sommeil de qualité.

Bien dormir est essentiel, mais il est tout aussi important de rester éveillé à ce qui nous entoure ! Car si le repos nous permet de mieux affronter nos journées, rester attentif et curieux nous ancre pleinement dans l'instant et nous éclaire sur les promesses du futur. Sans oublier que mars, c'est aussi le mois où l'on célèbre la Journée Internationale des Droits des Femmes : un rappel, s'il en fallait, que certains combats nécessitent de garder les yeux grands ouverts. En ce mois de transition saisonnière, c'est le moment idéal pour sortir et redécouvrir ce qui nous entoure. L'occasion de profiter des petits plaisirs du quotidien, d'explorer ce qui fait vivre notre région, et d'accueillir, tout en douceur, l'arrivée du printemps.

**LA TEAM**

INSIDE MAGAZINE

**SALES ADVISOR // CONTACT US :**

Sébastien Condemi > +352 691 995 465  
Mikaël Lehardy > +352 691 995 461  
Damien Vaugenot > +352 621 323 229  
Florian Franzoni > +352 691 995 462  
Pierre-Edouard Szamasi > +352 691 675 093

**GRAPHIC DESIGN MANAGER :**

Ismaël Denis

**GRAPHIC DESIGNER :**

Davide Fiorani  
Valentin Danis

**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

**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

# Meubles **Richard**

depuis 1880

ASSURÉMENT LE PLUS BEAU MAGASIN DESIGN ET CONTEMPORAIN DE WALLONIE

*L'Essence du  
Minimalisme !*

TOUS LES CANAPÉS ASTORIA SONT FABRIQUÉS SUR MESURE PAR PAS DE 10 CM.  
NOUS PERSONNALISONS VOTRE CANAPÉ SELON VOS DÉSIRS.



74 rue de France  
6820 Florenville (Belgique)  
Tél : 0032 61 31 21 40

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

Mar - Ven : 9h à 12h - 14h à 19h  
Samedi : 10h à 12h - 14h à 19h  
Dim & jours fériés : 14h30 à 18h

# SOMMAIRE



12>13



18



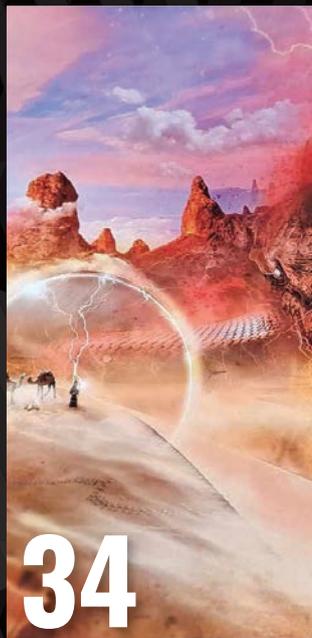
32



38



24



34

## PUBLI-REPORTAGES

- 12-13 **BD IMMO :** fête ses 10 ans et s'agrandit
- 32 **CREA'Store :** Belles journées en vue... pensez aux bannes solaires et pergolas

## ARTICLES

- 18 **Mauvaise nuit :** Comment renverser la tendance ?
- 20 **Bien dormir :** Ces grands facteurs qui influencent votre sommeil
- 22 **Société :** Jusqu'à quand devons-nous encore changer d'heure ?
- 38 **Déchets électroniques :** Ces appareils qui encombrant votre foyer

## REPORTAGES PHOTOS

- 31 **L'apéro de la TR 48 Arlon :** Sous le signe de la Saint-Valentin

## ZOOM IN

- 26 **Publication :** Damien Pierret : du roman autobiographique au thriller
- 30 **Remise de chèques du Marché de Noël Solidaire :** Au profit de 14 associations locales
- 30 **Attert :** Des nichoirs ont été installés pour préserver les chouettes
- 31 **Les Faaschtebounen :** Une tradition arlonaise

## LES PETITS + INSIDE

- 14-15 **Découvertes**
- 24 **Les chaînes Youtube du mois**
- 34 **L'artiste du mois**
- 36-37 **Les Interviews d'INSide radio**
- 40 **Agenda**
- 42 **Jeux**



# nuances de bleu

PISCINES | SPAS | SAUNAS



**"UNE PISCINE À VOTRE IMAGE,  
SELON VOS ENVIES"** *Geoffroy Berque*  
Artisan-créateur de piscines

EXTÉRIEURE | INTÉRIEURE | BIO-MINÉRALE (ZÉRO CHIMIE) | INOX  
COQUE EN POLYPROPYLÈNE | MATÉRIEL ET CONSEILS POUR CONSTRUCTION ASSISTÉE



2021/2022



2024/2025

**Médaille d'or et d'argent au concours du  
Meilleur constructeur belge de piscines**

Membre de la



Fédération Belge  
des Professionnels  
de la Piscine et du Bien-Être

RUE DE VIRTON, 10 • B-6730 BELLEFONTAINE  
Tél.: +32 (0)460 970 111 • [contact@nuancesdebleu.be](mailto:contact@nuancesdebleu.be)  
[WWW.NUANCESDEBLEU.BE](http://WWW.NUANCESDEBLEU.BE)  

# Journées de la pomme de terre

du 05/03 au 08/03

# 10%

de remise sur les plants de pommes de terre

Grand choix de variétés :

Agria, Allians, Alouette, Annabelle, Bintje, Charlotte, Désirée, Gourmandine, Marabel, Nicola, Princesse amandine

\*Valable uniquement sur les plants en stock et hors filets de 25 kg.

**ANIMA GREEN**  
ANIMALERIE & JARDINERIE

Frites gratuites samedi 08/03

Variétés	Qualités culinaires				
	Potages, purées	Vapeur	Rissolées, sautées	Frites	Salade
Agria	XX	X	XX	XX	X
Allians		XX	XX		XX
Alouette	XX	XX	XX	XX	X
Annabelle	X	XX	XX		XX
Bintje	XX	X	XX	XX	
Charlotte		XX	XX	X	XX
Désirée	XX	X	X	XX	
Gourmandine		XX	XX		XX
Marabel	XX	X	XX	XX	X
Nicola		XX	XX	X	XX
Princesse Amandine	X	XX	XX		X



**25.50€**

DCM Engrais pommes de terre 10 kg



**ACTION 39.50€**



**32.50€**

DCM Fytosol 250 ml  
Produit préventif pour lutter contre le mildiou de la pomme de terre et les tâches foliaires sur les oignons et les carottes.

Et encore plus de promotions !

**ACTION JUSQU'À 10€ DE REMISE sur toute la gamme Pro Plan Puppy**



Une nouvelle identité, la même passion !

Silolux et Aliments Guillaume s'unissent pour vous offrir encore plus de choix, de services et de qualité. Vos deux magasins préférés deviennent Anima Green.

Que vous soyez passionné par la nature ou soucieux du bonheur de vos animaux, nos équipes sont là pour vous conseiller.

Du 5 au 8 mars, profitez de nos offres exceptionnelles et découvrez nos variétés de pommes de terre de qualité pour vos plantations ! Ne manquez pas l'événement jardin incontournable de ce début d'année !

Venez nous rendre visite et laissez-vous inspirer dans nos magasins de Messancy et Libramont !

Anima Green – Cultivons ensemble votre passion pour les animaux et la nature.

Votre spécialiste pour les animaux et le jardin :

Messancy (Silolux) : 5A, rue des Ardennes - B-6780 Messancy - Tél.: 063 37 11 01

Horaires d'ouverture: Du lundi au vendredi 9h00 - 18h30 | Samedi 9h00 - 18h00

Libramont-Chevigny (Aliments Guillaume) : 94, rue Fosse Moray - B-6800 Libramont-Chevigny - Tél.: 061 22 41 01

Horaires d'ouverture: Du lundi au vendredi 8h30 - 18h00 | Samedi 9h00 - 18h00



www.animagreen.be

# bechet céramic

LE SPÉCIALISTE DU CARRELAGE

JEU CONCOURS

**GAGNEZ VOS PLOTS BUZON®**  
À L'ACHAT DE VOS DALLES DE TERRASSE  
DU 22 AU 31 MARS 2025 INCLUS



**CONDITIONS DE PARTICIPATION :**

- 1 gagnant sera tiré au sort parmi les acheteurs de dalles céramiques 20mm et plots (sur base de la valeur du plot Buzon PB-01 avec égalisateurs et ailettes)
- Participation réservée aux particuliers
- Résultats annoncés le 1<sup>er</sup> avril sur Facebook & Instagram

CARRELAGES · POSE CARRELAGES · CONSEILS

Z. ARTISANALE, 22A · B-6700 ARLON (WEYLER) · Tél. +32 (0)63 22 88 04  
Lundi au vendredi de 9h à 18h · Samedi de 10h à 17h

[www.bechet-ceramic.be](http://www.bechet-ceramic.be)



# Louise au Sablon

• du chic au jardin, du charme à l'intérieur •

**MOBILIER D'INTÉRIEUR & EXTÉRIEUR**  
DÉCORATION & IDÉES CADEAUX • MAGASIN DE THÉ ET CAFÉ

## PORTES OUVERTES

15 & 16 MARS 2025



### AU PROGRAMME :

Présentation du mobilier de jardin et de la nouvelle collection printemps-été 2025

#### Samedi 15 mars :

2 ateliers sur le thé donnés par la tea sommelière de chez Palais des Thés.

#### Dimanche 16 mars :

1 atelier torréfaction.

Uniquement sur inscriptions



### + DÉGUSTATION DE CRÊPES

(avec leur propre farine)  
grâce à la collaboration de  
« La Ferme du Bas Roteux »



Rue du Sablon, 41 • B-6600 BASTOGNE

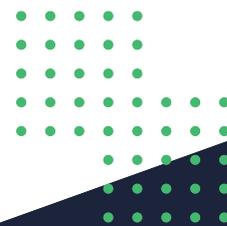
T.: +32 (0)61 39 51 90 • [www.louiseausablon.com](http://www.louiseausablon.com)





# TANDEn

Feel outside like inside



**%** **CONDITIONS SALON**  
**PERGOLA BIOCLIMATIQUE**

BANNES - STORES - CARPORTS



TERRASSES - AMENAGEMENTS

Une pergola achetée en mars  
= un store offert + 20 % \*

## Weekends porte ouverte

DEVIS



1 & 2 mars  
8 & 9 mars  
15 & 16 mars  
22 & 23 mars

de 10h00 à 18h00

[www.tandem.lu](http://www.tandem.lu)

+32(0) 492 41 12 64

Showroom  
87, rue de Bastogne  
6700 Arlon

Nos pergolas en exposition  
n'attendent que vous !

Rendez-vous en mars pour des offres qui vont vous faire rêver.

\* sauf modèle FAST

Depuis 10 ans, l'agence immobilière BD IMMO, installée à Bastogne sur la place MacAuliffe, accompagne ses clients dans leurs projets de vie. Grâce à une équipe à l'écoute et une parfaite connaissance du secteur, elle a su s'imposer comme un acteur incontournable du marché immobilier dans la région. Aujourd'hui, elle franchit une nouvelle étape avec l'ouverture prochaine d'une seconde agence à Libramont, idéalement située en face de la boulangerie Warginaire.



# BD IMMO FÊTE SES 10 ANS ET S'AGRANDIT !

## Une expansion naturelle

Pour marquer cette décennie d'existence, BD IMMO élargit son horizon avec un **nouveau bureau** à Libramont, afin de **renforcer sa présence** et de répondre encore mieux aux attentes de ses clients. « Ce second bureau était la **suite logique** de l'évolution de la société », explique Bertrand DEGROS, **juriste de formation**, fondateur et directeur de l'agence. « Nous étions déjà très actifs dans les régions de **Vaux-sur-Sûre** et **Sainte-Ode**, communes limitrophes à Libramont. Avec un

marché immobilier similaire à celui que nous connaissons parfaitement, Libramont s'est imposé comme une **évidence** pour poursuivre notre **développement**. » Si cette expansion célèbre 10 ans de succès, BD IMMO entend rester une **agence à taille humaine**. « Nous tenons à conserver notre **identité familiale** et la **proximité** avec nos clients. » L'agence de Libramont, qui ouvrira ses portes milieu 2025, sera idéalement située dans les anciens locaux des Assurances Magnée et Guillaume, (avenue de Bouillon, n°1). Elle sera dirigée par Vincent COP, ami d'enfance de Bertrand DEGROS et gradué en construction de formation. Passionné par le monde de l'immobilier, Vincent habite la région et connaît donc parfaitement le secteur: « Il saura accompagner nos clients avec **sérieux** et **engagement**. »



terrasses privées, de caves, de parkings privés aux sous-sols... Sans oublier un emplacement de choix, à deux pas du **parc Elisabeth** et du centre-ville, combinant ainsi confort, modernité et proximité.

Avec son expansion à Libramont et ce nouveau projet immobilier à Bastogne, BD IMMO confirme son rôle d'acteur clé du marché immobilier local. Toujours guidée par la **passion du métier** et l'envie d'**accompagner au mieux ses clients**, l'agence continue d'évoluer et d'innover pour répondre aux attentes de chacun.

**L'ÉQUIPE BD IMMO EST À VOTRE DISPOSITION POUR CONCRÉTISER VOS RÊVES IMMOBILIERS**



VENTE & LOCATION

PLACE MAC AULIFFE, 40  
B-6600 BASTOGNE  
info@bd-immo.be  
T. +32 (0)61 61 41 21  
www.bd-immo.be



## Une résidence à taille humaine à Bastogne

Toujours soucieuse de proposer des biens de qualité, BD IMMO met aujourd'hui en avant, un nouveau projet immobilier à Bastogne : une résidence à taille humaine de 13 appartements neufs (PEB A), dont un penthouse qui a déjà trouvé preneur. Idéalement située à la Chaussée d'Arlon, face à la station-service Q8, cette résidence bénéficie d'une **exposition sud-ouest** offrant une belle luminosité et une **vue dégagée**. Pensée pour le confort de ses résidents, elle dispose d'un **ascenseur**, de



VENTE &amp; LOCATION

# RÉSIDENCE DES NÈFLES

## NOUVEAU PROJET IMMOBILIER DE 13 APPARTEMENTS NEUFS

FIN DE CHANTIER prévue pour 08/2026

À PD **199.900€** HTVA

**PENTHOUSE VENDU**



P&B A

### SITUÉE CHAUSSÉE D'ARLON À BASTOGNE FACE À LA STATION Q8

- Exposition parfaite : Sud-Ouest en façade arrière
- Ascenseur, terrasses privées avec vue dégagée
- Parkings privés aux sous-sols
- Appartements 1 et 2 chambres

T.: +32 (0)61 61 41 21 • [info@bd-immo.be](mailto:info@bd-immo.be) • [www.bd-immo.be](http://www.bd-immo.be)



# DÉCOUVERTES

## TOP APP



Classement DIVERTISSEMENT  
Création ANKAMA

Fournisseur 3.5/5  
★★★★★

Âge 12+ ans

Langue EN +FR

### Allskreen

À l'heure où le format de lecture vertical séduit un large public, Ankama - studio français de jeux vidéos derrière *Dofus* et *Wakfu* - se lance dans l'aventure avec Allskreen. Cette application revisite la bande dessinée en proposant des webtoons et des adaptations numériques de BD, mangas et romans graphiques. Avec un catalogue de plus de 2000 épisodes et 150 séries déjà disponibles, plongez au cœur d'univers passionnants. On y retrouve un large choix de séries phares, comme «Tiliwan» et «Wakfu : La Grande Vague» ou d'autres univers originaux créés par des auteurs européens, tels que «Speed Run Jam» et «Oryana». Allskreen s'impose donc comme une alternative incontournable pour les amateurs de BD et de webtoons.

#### Disponible sur



## LE LIVRE DU MOIS



### La cuisinière du Kaiser

Plongée dans les tourments de la Première Guerre mondiale, « La cuisinière du Kaiser » d'Armel Job raconte le destin brisé de Magda et Victor, dont la vie bascule lorsque l'un de leurs fils est assassiné par un officier allemand. Tandis que le silence et le deuil rongent sa famille, Magda se lance dans une quête obstinée de justice, la menant jusqu'au Kaiser lui-même. Inspiré par l'histoire familiale de l'auteur, ce roman bouleversant explore la douleur, la résilience et les ravages de la guerre. En librairie depuis le 20 février 2025.

## HIGH TECH

### Capteur connecté pour les plantes

Gardez vos plantes en bonne santé grâce au capteur multifonction de la marque Royal Gardineer. Ce dispositif intelligent surveille l'exposition à la lumière, à la température, l'humidité et les besoins nutritifs de vos plantes. Connecté en Bluetooth, il vous fournit des recommandations précises via son application intuitive contenant une base de données de plus de 5000 plantes. Résistant à l'eau et doté d'une autonomie d'un an, avec une simple pile bouton, il s'utilise aussi bien en intérieur qu'en extérieur.



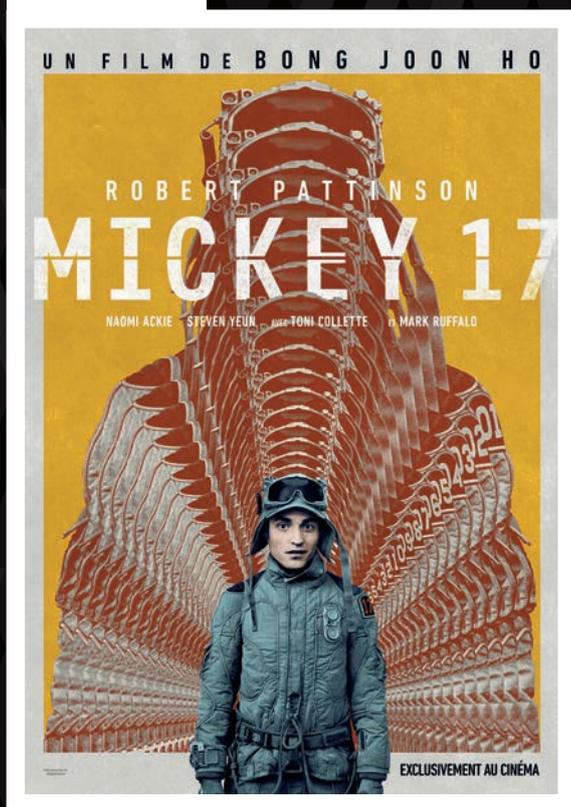
## SÉRIE

### Daredevil: Born Again

Initialement produite par Netflix, la série Daredevil revient sur la plateforme Disney+ avec « Daredevil: Born Again », attendu le 5 mars 2025. Charlie Cox reprend son rôle de Matt Murdock, avocat le jour et justicier la nuit, face à son ennemi juré Wilson Fisk, toujours incarné par Vincent D'Onofrio. Entre corruption, dilemmes moraux et combats intenses, la série promet une plongée sombre et captivante dans l'univers Marvel. Un retour très attendu par les fans du justicier de Hell's Kitchen !

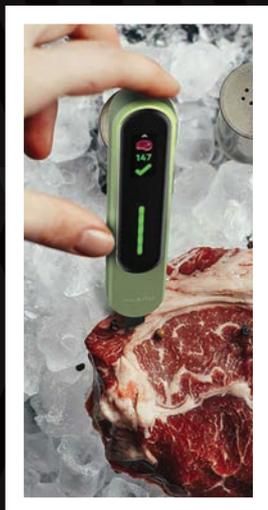


## CINÉMA



## Mickey 17

Adapté du roman « Mickey 7 » d'Edward Ashton, ce thriller de science-fiction met en vedette Robert Pattinson dans le rôle d'un "consommable", un employé sacrificiable chargé de coloniser une planète glacée. À chaque mort, il est remplacé par un clone doté de ses souvenirs, jusqu'au jour où tout bascule. En salles le 7 mars 2025, « Mickey 17 » est le nouveau film de Bong Joon Ho, réalisateur primé de « Parasite ». Mêlant suspense, réflexion et une touche d'humour noir, le film explore des thèmes profonds comme l'identité et l'immortalité. Mickey, cynique face à son destin tragique, apporte un ton satirique qui contraste avec l'ampleur dramatique de son destin. Avec un casting prestigieux incluant Steven Yeun, Toni Collette ou encore Mark Ruffalo, cette aventure interstellaire promet une expérience visuelle et narrative unique.



## APP

## Yazio - votre allié nutrition au quotidien

Besoin d'un coup de pouce pour mieux gérer son alimentation ? Yazio est l'application idéale pour suivre vos repas et comprendre votre apport nutritionnel au quotidien. Grâce à son journal alimentaire, elle vous permet d'enregistrer facilement les aliments que vous avez consommés et ainsi obtenir une analyse détaillée des macronutriments. Que vous souhaitiez rééquilibrer votre alimentation ou adopter de meilleures habitudes, Yazio s'adapte à vos besoins. L'application propose aussi des recettes variées, des conseils personnalisés et un suivi de votre activité physique pour une approche globale de votre bien-être. Son interface simple d'utilisation en fait un allié précieux pour tous ceux qui veulent prendre soin d'eux en toute sérénité. Une façon ludique et pratique de mieux manger sans frustration !



Disponible sur

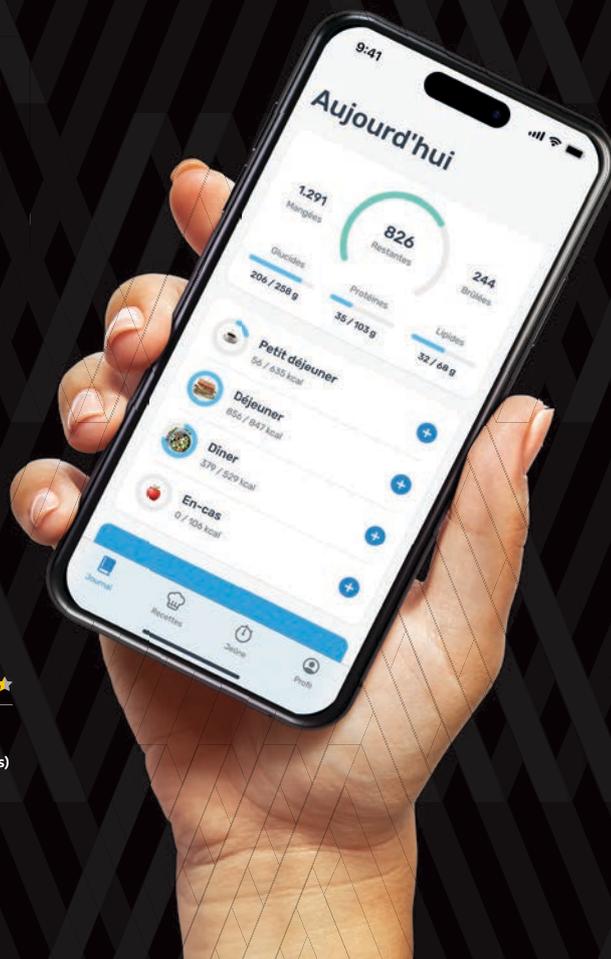


Classement  
**FORME &  
SANTÉ  
N°9**

Âge  
**4+  
ans**

Note  
**4,7/5**  
★★★★★

Langue  
**FR  
+ 19 autre(s)**



## HIGH TECH

## EcoTracker

L'EcoTracker est un dispositif portable conçu pour analyser rapidement la qualité de vos aliments et de votre eau. En seulement trois secondes, il détecte la présence de substances nocives telles que les nitrates et les pesticides dans plus de 60 types d'aliments, y compris fruits, légumes, viandes et poissons. Grâce à ses sondes interchangeable, l'EcoTracker mesure également le pH et la teneur en solides dissous (TDS) de l'eau, garantissant ainsi sa potabilité. Son écran tactile affiche des résultats clairs via un code couleur : vert pour consommable, jaune pour prudence et rouge pour éviter la consommation. Avec une autonomie d'une semaine, cet outil, disponible en précommande, est idéal pour les consommateurs soucieux de leur santé.

# GROUPE PICARD .be

Notre priorité  
**la satisfaction**  
de nos **CLIENTS.**



### Mercedes **SLK-200**

OFFRE À **13.900€**

2001 • Automatique • Essence



### Mazda **MX-5**

OFFRE À **17.990€**

2017 • Manuelle • Essence



### Fiat **500X**

OFFRE À **24.989€**

2023 • Manuelle • Diesel



### Fiat **500e**

OFFRE À **29.574€**

2023 • Variation continue • Électrique



### Renault **Clio**

OFFRE À **19.855€**

2024 • Manuelle • Essence



### Dacia **Sandero**

OFFRE À **18.970€**

2024 • Manuelle • Essence



### Renault **Captur**

OFFRE À **15.900€**

2020 • Manuelle • Diesel



### Seat **Ibiza**

OFFRE À **13.900€**

2021 • Manuelle • Essence



### Alfa Romeo **Stelvio**

OFFRE À **34.490€**

2022 • Automatique • Diesel



### Alfa Romeo **Giulia**

OFFRE À **19.900€**

2017 • Manuelle • Diesel



### Cupra **Formentor**

OFFRE À **25.990€**

2022 • Automatique • Essence



N'HÉSITEZ PAS À SCANNER LE  
QR-CODE POUR DÉCOUVRIR  
TOUTES NOS OFFRES

## VENEZ DÉCOUVRIR NOS OCCASIONS !

#### ARLON

342, route de Bastogne  
B-6700 ARLON  
TÉL: +32 63 24 26 70  
arlon@groupe-picard.be

#### MARCHE

14, boucle de la Famenne  
B-6900 MARCHE  
TÉL: +32 84 31 15 82  
marche@groupe-picard.be

#### NAMUR

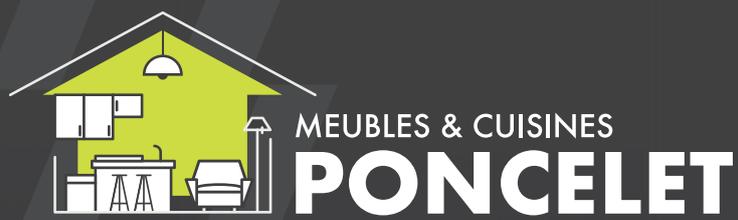
814, chaussée de Marche  
B-5100 NAMUR  
TÉL: +32 81 40 19 75  
namur@groupe-picard.be

#### BASTOGNE

139, rue de Marche  
B-6600 BASTOGNE  
TÉL: +32 61 21 06 50  
bastogne@groupe-picard.be

#### Manuel Llorens

226, rue de Neufchâteau  
B-6600 BASTOGNE  
TÉL: +32 61 21 71 90  
info@manuel-llorens.be



MEUBLES &amp; CUISINES

**PONCELET**

LITERIES - SALONS - MEUBLES - CUISINES - ÉLECTROMÉNAGERS

## VOTRE CUISINE ÉQUIPÉE, ENTIÈREMENT SUR MESURE

COMPOSEZ VOTRE CUISINE AVEC NOS EXPERTS !



Route de la Ronde Fagne, 4 • B-6640 **BERCHEUX**

T.: +32 (0)61 25 51 45

Du mardi au samedi de 9h30 à 18h00 NON - STOP • Le lundi de 14h00 à 18h00

[www.meublescuisines-poncelet.be](http://www.meublescuisines-poncelet.be) 



# MAUVAISE NUIT

## COMMENT RENVERSER LA TENDANCE ?

**Q**ui ne s'est jamais levé grincheux, un peu groggy, voire totalement ronchon, après avoir passé une mauvaise nuit ? Cette dernière peut rapidement impacter notre humeur et productivité. Alors comment inverser la tendance lorsque les bras de Morphée n'ont pas joué pleinement leur rôle ? Voici quelques astuces pour achever la journée sur une note positive lorsque l'on s'est levé du pied gauche.

### Rechargez vos batteries

Commencez par prendre un bon déjeuner : rien de tel que de **prendre des forces** pour retrouver un peu de good vibes. Préparez ce que vous aimez, que ce soit un déjeuner façon English breakfast ou une option plus sucrée avec des céréales et des fruits.

Pensez aussi à bien vous hydrater. En plus de nourrir votre corps, prenez soin de votre esprit. Offrez-vous un **bol d'air frais** et profitez de la **lumière** du jour. Si possible, allez au travail à pied ou accordez-vous, au moins, une **courte marche durant la journée** pour vous vider l'esprit.

Tout au long de la journée, **restez actif** : faites votre activité sportive habituelle, accomplissez vos tâches quotidiennes et, si le besoin se fait sentir, accordez-vous une **petite sieste** de 10 à 15 minutes pour recharger vos batteries.

### Évitez les grandes décisions et occupez-vous l'esprit

Évitez de prendre des décisions importantes, car la fatigue ou la mauvaise humeur peuvent altérer votre jugement. En revanche, réalisez

des **tâches simples** vous permettra de vous concentrer sur autre chose que votre état général. Au travail, triez et répondez à vos mails, mettez à jour des documents ou classez vos dossiers. À la maison, cuisinez, rangez, triez vos placards... En résumé, **gardez votre esprit occupé** pour éviter de trop ruminer.

### Ne laissez pas votre mauvaise humeur dicter votre journée

La négativité attire la négativité. Si vous passez votre journée à râler, n'espérez pas la terminer sur une note positive. De plus, la mauvaise humeur est contagieuse : elle se propage d'une personne à l'autre et instaure une ambiance morose, dans laquelle on peut vite se complaire. Plutôt que de ressasser votre mauvaise nuit, concentrez-vous sur les **aspects positifs** de la journée et entourez-vous de personnes de bonne humeur. Après tout, si **les émotions sont communicatives**, autant vous laisser gagner par la joie.

La prochaine fois que vous vous réveillerez du mauvais pied, souvenez-vous que vous avez le pouvoir de changer le mood de la journée.

## SE LEVER DU PIED GAUCHE

Les journées se suivent et se ressemblent : le réveil sonne, il faut se lever, mais voilà que, sans raison apparente, vous vous sentez de mauvaise humeur. Vos enfants se chamaillent, votre conjoint(e) sifflote dans la cuisine, le chien du voisin aboie... un rien vous exaspère. Les nouvelles du monde n'arrangent rien, et le comble, la machine à café du bureau est en maintenance. En résumé, vous vous êtes levé du pied gauche et rien ne va !

Cette expression puiserait son origine dans l'opposition entre *dextre* (le droit) et *senestre* (le gauche), en vieux français. Au fil du temps, *gauche* en est venu à désigner la maladresse, nourrissant probablement l'idée d'un début de journée mal entamé. Mais peu importe sur quel pied on s'est levé, l'essentiel est de repartir du bon pied, ensuite.

# estea literie

Parce que le sommeil doit être sain et réparateur !

## 17 ans d'ergonomie en literie

Depuis 2008 nous veillons au confort de vos nuits

- Conseils personnalisés.
- Livraison et installation gratuites.
- Literies garanties 8 ans.



## ACTION CONDITIONS SUR LA LITERIE

**-10%**  
POUR UN MATELAS

**-12%**  
POUR MATELAS ET SOMMIER

Chez estea...  
nous adaptons  
nos matelas  
à vos besoins

voir conditions de l'offre en magasin

Rue d'Arlon, 14 • B-6760 Virton (Parking privé aisé à l'arrière)

Tél.: +32 (0)63 45 71 21 • [www.estealiterie.be](http://www.estealiterie.be) • Literie ouverte du mardi au vendredi de 9h30 à 18h30 & le samedi de 9h30 à 17h



ARLON | CREDIT

DES SOLUTIONS POUR TOUS  
ET POUR TOUS MOTIFS !

+32 (0)63 23 62 23

## BESOIN D'ÉVASION ?

### RÊVEZ GRAND ET DÉTENDEZ-VOUS !

Avec nos "solutions crédit",  
empruntez sans stress pour  
un avenir serein !



PRÊT PERSONNEL



PRÊT VOITURE



REFINANCEMENT



CRÉDIT RÉNOVATION

Contactez-nous pour un avis



ATTENTION, EMPRUNTER DE L'ARGENT COÛTE AUSSI DE L'ARGENT !

Avenue de Luxembourg, 10 • B-6700 ARLON  
BE 0462.286.657 • [WWW.ARLON-CREDIT.LU](http://WWW.ARLON-CREDIT.LU)



# BIEN DORMIR

## CES GRANDS FACTEURS QUI INFLUENCENT VOTRE SOMMEIL

**D**ifficulté à vous endormir, réveils nocturnes, fatigue au réveil... Découvrez les grands facteurs de vos nuits agitées et comment les apprivoiser.

### Lumière et sommeil : l'équilibre indispensable

La lumière régule notre horloge biologique, appelée rythme circadien. En journée, l'exposition à la lumière naturelle stimule la production de cortisol, nous maintenant éveillés et alertes. Le soir, la lumière artificielle (surtout celle des écrans) bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Pour mieux dormir, exposez-vous à la lumière naturelle si possible le matin et réduisez les écrans au moins 1h avant de vous coucher.

### L'alimentation : un impact souvent sous-estimé

Ce que vous mangez influence directement votre sommeil. La caféine, l'alcool et les repas lourds en soirée retardent l'endormissement et perturbent les cycles de sommeil. En dînant léger, vous soulagez votre digestion et préparez votre corps à une nuit paisible.

### Cortisol et insomnie : quand le stress s'invite dans votre lit

Le stress augmente le taux de cortisol, l'hormone de l'éveil, rendant l'endormissement difficile et provoquant des réveils nocturnes. N'hésitez pas à adopter des routines apaisantes comme la lecture, des exercices de respiration ou de relaxation.

### L'environnement de la chambre : ne pas minimiser son impact

Votre cerveau a besoin d'obscurité et de silence pour produire correctement de la mélatonine et maintenir un sommeil profond. Créez un environnement propice en optant pour des rideaux occultants ou masque de nuit. Maintenir une température autour de 18°C est vivement recommandé.

### Les habitudes de sommeil : régularité avant tout

Se coucher et se lever à des horaires irréguliers dérègle votre horloge interne. Le corps aime la régularité pour synchroniser les cycles de sommeil. Pour cela, essayez de vous coucher et de vous lever plus ou moins à la même heure tous les jours en



respectant le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin.

En identifiant et en ajustant ces facteurs qui influencent votre sommeil, vous pouvez considérablement améliorer vos nuits. Modifiez progressivement ces éléments et notez les effets sur votre sommeil. Si les troubles persistent malgré ces ajustements, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

par **Christel Glaude, Naturopathe.**  
[www.naturecomplice.com](http://www.naturecomplice.com)



Vente gravier de Messenich



Vente écorces décoratives



Vente copeaux de schiste



Rue de la Fèche, 48 • B-6880 Bertrix  
+32 (0)477 24 19 79

[www.creation-entretien-parc-jardin.com](http://www.creation-entretien-parc-jardin.com)

**VR**  
SERVICES

VOTRE SPÉCIALISTE PARCS ET JARDINS

VENTE - LOCATION - ENTRETIEN - RÉPARATION

Que vous soyez **professionnel** ou **particulier**, vous trouverez chez VR Services tout le matériel horticole et forestier, nécessaire à vos activités ainsi qu'une vaste gamme d'accessoires de jardin et de vêtements de sécurité.

Dans nos deux enseignes, **des conseillers attentifs** à vos besoins sont à votre écoute. Grâce à leur expertise, ils vous guideront vers **les outils les plus adéquats**, que ce soit à la vente ou à la location.

Afin de vous garantir du matériel de qualité, nous travaillons avec les plus grandes marques du secteur et sommes représentants officiels de **STIHL, GRIN, EFCO, KAAZ, CELLFAST** et **GILLE**, ainsi que **ISEKI, SNAPPER** et **SIP PROTECTION**.

Nous assurons également l'**entretien des équipements** que nous proposons.

Un des plus grands choix de la région en produits **STIHL**.

# CONDITIONS DE PRINTEMPS

LES NOUVEAUX ROBOTS STIHL SONT ARRIVÉS !



REPRÉSENTANT OFFICIEL :



Triangle de Messancy • Tél. +32 (0)63 39 48 08 • [www.vr-services.be](http://www.vr-services.be) • [vrservices131@gmail.com](mailto:vrservices131@gmail.com) •

## SOCIÉTÉ

## JUSQU'À QUAND DEVRONS-NOUS ENCORE CHANGER D'HEURE ?



Deux fois par an, en mars et en octobre, nous nous posons tous la sempiternelle question « est-ce qu'on avance ou on recule d'une heure? ». Un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir est qu'en octobre, on REcule d'une heure et en approchant du mois d'AVril, on AVance d'une heure. Ainsi, dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 mars 2025, à 2h du matin, il faudra avancer les aiguilles de nos montres pour

qu'il soit 3h. Mais depuis plusieurs années, un débat ressurgit, doit-on vraiment continuer ce changement d'heure, instauré en Europe dans les années 1970? D'ailleurs, pourquoi avoir mis en place ce changement dans nos fuseaux horaires, deux fois par an? Instauré dans les pays européens, suite au choc pétrolier de 1973/1974, ce décalage horaire a servi, à l'époque, à faire d'importantes économies d'énergie. En effet,

c'était une manière de s'adapter naturellement à l'ensoleillement afin de réduire la facture énergétique, en limitant l'utilisation de l'éclairage artificiel.

Point de plus en plus contesté depuis plusieurs années, la Commission européenne a organisé, en 2018, une consultation en ligne, où 84% des 4,6 millions de participants ont répondu qu'ils ne souhaitent plus changer d'heure. Cet abandon aurait dû avoir lieu en 2021, mais la pandémie du Covid-19 et les différentes crises ont bousculé les plans et la question n'est plus à l'ordre du jour. Le sujet suscite pourtant encore la controverse, ses détracteurs pointant du doigt le gain énergétique trop limité aujourd'hui, ainsi

que les effets négatifs sur la santé, le sommeil et la sécurité routière. Selon un rapport du Parlement européen, publié en 2017, malgré le faible effort en matière d'économie d'énergie, notamment en raison de la généralisation de l'éclairage à basse consommation, plusieurs effets négatifs, voire dramatiques sont mis en avant, tels qu'un plus grand nombre d'hospitalisations pour des crises cardiaques et AVC, mais également une augmentation des accidents de la route suite au passage à l'heure d'hiver.

Vous l'aurez compris, le passage à l'heure d'été de cette fin de mois ne sera malheureusement pas le dernier, mais il nous permettra, malgré tout, de profiter des lueurs du jour plus longtemps en soirée.

## NEW DECOR IZEL PEINTURE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE FAÇADES ET DÉCORATION INTÉRIEURE



NOUS SOMMES UNE ENTREPRISE DE PEINTURE DYNAMIQUE CRÉÉE PAR MON GRAND-PÈRE ALFRED GOFFINET EN 1911.

PEINTURES INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR • MOQUETTE  
POSE DE FIBRE DE VERRE • PAPIER-PEINT

**RUE D'ORVAL, 69 // 6820 FLORENVILLE**  
T. 0495 64 43 94 // NEWDECORIZEL@SKYNET.BE

**-10% sur devis signé avant le 30/03/25**

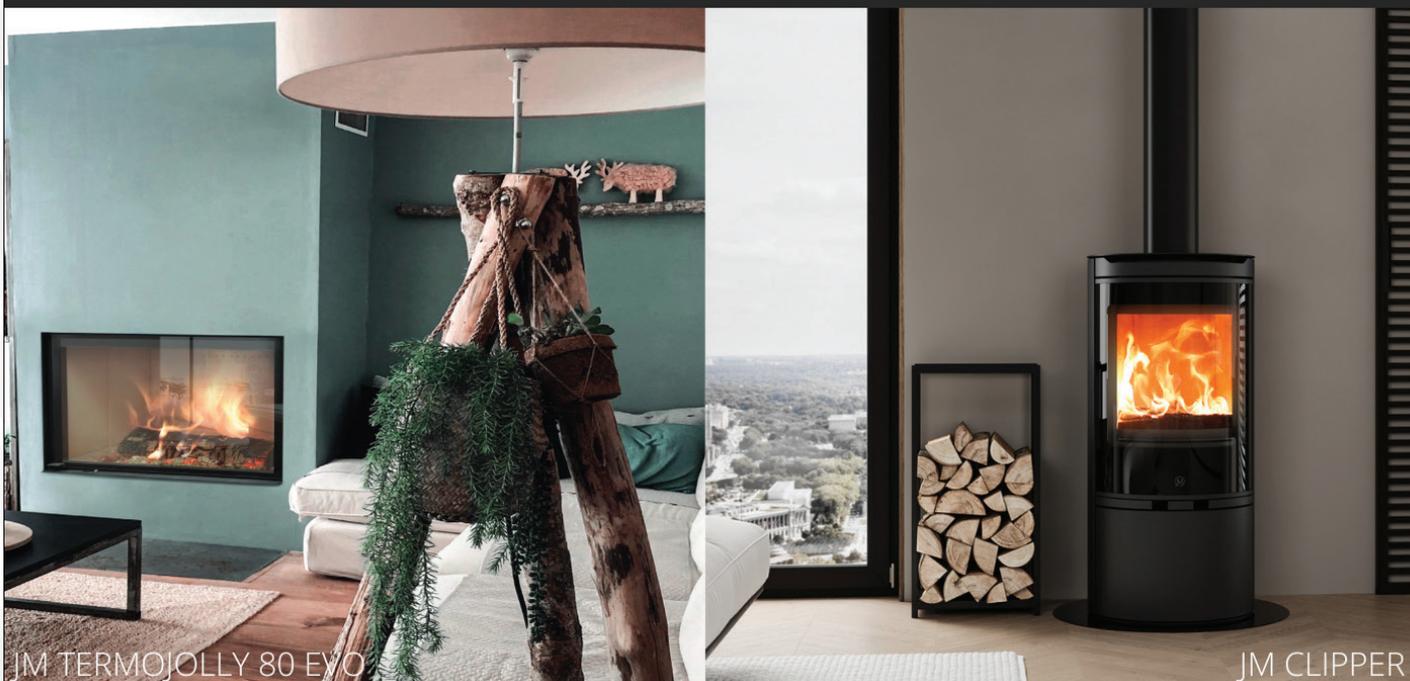
**WWW.NEWDECORIZEL.COM**



LA PASSION DES  
**FLAMMES**



CHEMINÉES - POÊLES - INSERTS À PELLETS, BOIS, GAZ & ÉLECTRIQUES - PLANCHAS - BARBECUES



JM TERMOJOLLY 80 EVO

JM CLIPPER



OFYR ISLAND BLACK 85

Bras, 654 • B-6600 Bastogne

T. : +32 (0)61 31 53 70

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

# CHAINES



# YouTube

# DU MOIS

Envie de découvrir des chaînes Youtube divertissantes ou enrichissantes? Entre tests high-tech, humour, développement personnel et créativité, voici une sélection de créateurs de contenu qui sauront éveiller votre curiosité.

ON VOUS CONSEILLE  
POUR CHOISIR  
LE BON CONTENU  
SUR YOUTUBE

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL & PRODUCTIVITÉ



### David Laroche FR

@david-laroche  
872 k abonnés • 1,2k vidéos

Coach et conférencier spécialiste en développement personnel, David Laroche booste votre motivation avec son énergie communicative et ses précieux conseils. À travers ses interviews et vidéos, il vous guidera pour dépasser vos limites et gagner en confiance. Une dose de mindset positif pour passer à l'action!



### BOURGEOIS BURGER

Chef Michel Dumas



## ART DE VIVRE ET CUISINE



### Chef Michel Dumas

@ChefMichelDumas  
1,24M abonnés • 917 vidéos

Avec son humour et son accent chantant, le chef Michel Dumas transforme chaque recette en un moment savoureux et réconfortant. Sur sa chaîne, il partage des plats généreux, préparés sans chichi, avec une bonne dose de gourmandise et beaucoup de bonne humeur. Un vrai régal pour les papilles et le moral!

## VOYAGE ET ÉVASION



### Bruno Maltor

@BrunoMaltor  
451k abonnés • 383 vidéos

Aventurier dans l'âme, Bruno Maltor vous embarque avec lui aux quatre coins du monde avec ses vidéos immersives et pleines de bonnes ondes. Entre paysages à couper le souffle, conseils voyage et anecdotes sur de belles destinations, il partage sa passion avec authenticité et humour. Après un mois de février froid et gris, quoi de mieux que ses vidéos pour rêver de sa prochaine escapade ?!



# AP'Solu

## VERANDA & EXTENSION



### PERGOLAS - CARPORTS - PROTECTIONS SOLAIRES

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

☎ (+32)483/29.63.83

📘 [apsoluconcept](https://www.facebook.com/apsoluconcept)

*AP'Solu réalise tous les aménagements intérieurs et extérieurs nécessaires à la construction de votre extension ou véranda jusqu'à la remise des clés !*



**SIMULATION 3D  
OFFERTE !**

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

**IR**  
**ROUGE**  
INTÉRIEURS



TISSUS  
PAPIERS PEINTS  
LUMINAIRES  
STORES  
MIROIRS  
OBJETS DÉCO  
**BÉNÉDICTE  
ADRIAENSSENS  
DÉCORATRICE**

**10** ans

26, rue de la Libération  
6720 Habay-la-Neuve  
[rougeinterieurs.com](http://rougeinterieurs.com)

**Le magasin** est ouvert les mercredi et vendredi de 10 h 30 à 18 h 30. Et les autres jours sur rendez-vous : 00 32 63 / 42 46 26



CULTURE

## DAMIEN PIERRET : DU ROMAN AUTOBIOGRAPHIQUE AU THRILLER



Photo Facebook Damien Pierret auteur

Après avoir raconté son expérience de futur père dans un livre (39 semaines - *La grossesse d'un futur papa*), Damien Pierret, un habitant d'Aubange, change radicalement de registre avec son nouveau roman, *Help me*. L'intrigue prend place dans une station-service, un décor insolite, mais soigneusement choisi. «*Il y a une douzaine d'années, en revenant d'un concert, je me suis arrêté dans une station-service, et l'ambivalence des lieux m'a marqué*», explique l'auteur. Joyeux et animé en journée, mais sombre et inquiétant une fois la nuit tombée, c'était un cadre parfait pour un thriller.

### Créer une tension narrative

De cette ambiance particulière est donc née une histoire où tension et menace planent à chaque page. Construire cette intensité constante est un défi que Damien Pierret a relevé en optant pour un style direct et percutant. «*Contrairement à une romance où l'on peut s'attarder sur de longues descriptions, un thriller demande d'aller à l'essentiel*», souligne-t-il. «*J'avais déjà une bonne moitié de l'histoire en tête en commençant à écrire. Puis au*

*fil de l'écriture, de nouvelles idées surgissaient que ce soit un élément ou un personnage supplémentaire.*» Comme pour de nombreux auteurs, il lui est arrivé de rester bloqué face à une situation narrative. «*On y pense toute la journée, parfois inconsciemment. Puis soudain, une idée survient, et on la retravaille jusqu'à ce qu'elle trouve sa place.*»

### Trouver une maison d'édition, le parcours de tous les auteurs

Se faire publier est un défi de taille, surtout pour un «jeune» auteur. «*Depuis le confinement, de plus en plus de personnes écrivent, et les maisons d'édition reçoivent un nombre colossal de manuscrits. Il faut un véritable coup de cœur pour être retenu*», confie-t-il. Refusant les contrats à compte d'auteur - où l'écrivain doit financer lui-même une partie des coûts - Damien Pierret a privilégié une maison d'édition correspondant à sa vision. C'est ainsi que ses deux romans ont été publiés aux éditions Être Vu pour être Lu, une maison d'édition belge.

### Et après *Help me* ?

L'auteur a déjà plusieurs projets en tête. «*Je travaille actuellement sur une romance avec une touche de surnaturel. Et j'ai encore d'autres idées que je note au fur et à mesure. Certaines deviendront peut-être un roman d'ici quelques années.*» En attendant, les lecteurs peuvent plonger dans *Help me*, un thriller haletant en commande dans toutes les librairies de la région.



Damien Pierret auteur



# LA CUISINE



Ensemble,  
donnons vie à votre  
prochaine cuisine

Venez profiter de nos  
conditions salons !



Rue d'Arlon, 214 F • B-6780 Messancy • Tél.: +32 (0)63 46 02 44 • [arti@louiseverlaine.com](mailto:arti@louiseverlaine.com)  
[www.louiseverlaine.be](http://www.louiseverlaine.be) • Suivez-nous sur  

## SERVICE MÉCANIQUE

Entretien / Plaquettes de freins  
Disques de freins  
Distribution / Diagnostic panne / Amortisseurs

« **NOUVEAU** »

Appareil pour vidange de boîte automatique

Rue des Ardennes, 6 • B-6780 MESSANCY • T.: +32 (0)63 22 58 51 • [admin@afpneus.com](mailto:admin@afpneus.com)

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



**CONSTRUIRE EN BOIS ?  
POURQUOI PAS !**



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

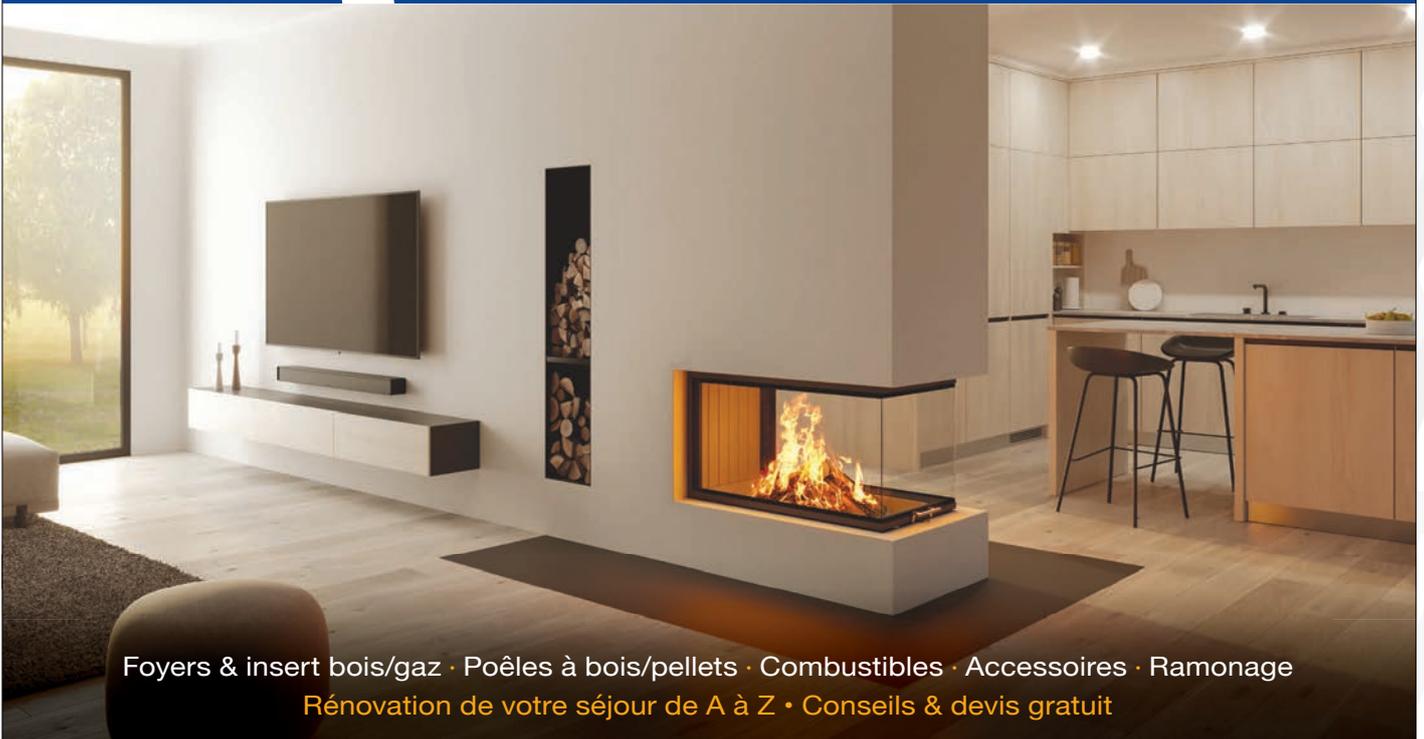
+32 (0)495 47 53 32  
info@max-wood.eu

www.max-wood.eu



# Glaesener-Betz

Redange/Attert • ☎ 23 64 64 • www.glaesener-betz.lu



Foyers & insert bois/gaz · Poêles à bois/pellets · Combustibles · Accessoires · Ramonage  
Rénovation de votre séjour de A à Z · Conseils & devis gratuit

Gros-œuvre · Génie-civil · Toiture · Alentours · Portes · Parquet · Carrelages · Poêles/Cheminées · Quincaillerie · Hörmann · Façades · Parachèvement



# OFFRE

## *de printemps*

Bénéficiez de jusqu'à **20%** DE RÉDUCTION sur nos stores favoris.

Envie de changement ? Ce printemps, rafraîchissez votre intérieur avec les stores Luxaflex® et profitez de 20 % de réduction sur nos produits favoris de la saison.

Cette offre est valable du 10 mars au 15 mai 2025.

Simply brighter living



MEUBLES ET PLACARDS SUR MESURE  
STORES - TISSUS - PAPIERS PEINTS  
CARPETTES - PEINTURES - PARQUETS  
RECouvreMENT DE SOL  
LUMINAIRES

PLUS DE 1500m<sup>2</sup>

Rue de Wiltz, 76b - 6600 Bastogne  
T. 061/21 47 77 - F. 061/21 12 57 | [info@insidemarket.be](mailto:info@insidemarket.be)  
[www.insidemarket.be](http://www.insidemarket.be)



Livraison gratuite dans toute la province (suivant conditions en magasin)

Plus de 1500m<sup>2</sup>  
parking aisé

Find us on

PEINTAGONE  
PEINTURE VÉRIE  
MADE IN BELGIUM

ARTE®

COPA  
HOME.COM

CASADECO  
CaSeLio

UNLAND  
zieht die Fenster an  
MASUREEL

HW  
HOOKEDONWALLS®

JAB  
ANSTOETZ

rasch®  
A House of Happiness

LUCIDE

moduleo®  
Design Floors

QUICK STEP®

Levis®

Luxaflex®

ITI  
Trimetal®  
RAPIDE, FIABLE, PERFORMANT

PHILIPS  
Lighting

30 ANS  
NEVES

## REMISE DE CHÈQUES DU MARCHÉ DE NOËL SOLIDAIRE AU PROFIT DE 14 ASSOCIATIONS LOCALES



En décembre dernier, le Marché de Noël Solidaire a animé la place Léopold et le Palais durant deux week-ends. Organisé par l'Asbl Gestion Centre-Ville, l'Interservice Clubs et la Ville d'Arlon, ce traditionnel rendez-vous d'hiver permet aux services clubs de collecter des fonds destinés à soutenir des associations locales. En 2024, ce ne sont pas moins de

28.000 euros qui ont été récoltés. Cette somme a récemment été redistribuée entre 14 associations, invitées à cette occasion à l'hôtel de ville, où chacune a reçu un chèque de 2000 euros pour financer des projets ou aider dans son organisation.

Les associations bénéficiaires sont Proximam d'Etalle, le

Ballon Vert, le Vieux Moulin de Strainchamps, Relais pour la Vie, le Patro de Stockem, Vélo Bonheur, Les Arsouilles, le Service Droit Arlonais, Asbl Solaix Arlon, Eclorre Libramont, Asbl Ferme du Monceau (Boîte à couleurs Juseret), Espace 155, l'Asbl Sésame et les Mains Câlines.

 Ville d'Arlon

## À ATTERT, DES NICHOURS ONT ÉTÉ INSTALLÉS POUR PRÉSERVER LES CHOUETTES



Cet hiver, le Parc naturel de la vallée de l'Attert a installé une dizaine de nichours pour les chouettes hulottes et les chouettes de Tengalm, deux espèces forestières qui ont de plus en plus de difficultés pour trouver des loges naturelles dans nos forêts. En effet, la sylviculture

traditionnelle ne favorise pas les arbres ayant des cavités, alors que ce sont ces dernières qui permettent la nidification des oiseaux en forêt. La pose de ces nichours permettra donc d'augmenter le nombre de sites de nidification. Lors de leur installation, le Parc naturel a dû prendre certaines précautions afin qu'ils ne deviennent pas des pièges écologiques. L'équipe du Parc a travaillé avec les agents DNF afin de répartir les nichours dans les différents bois communaux, en veillant à les éloigner des chemins, dans le but de limiter au maximum les nuisances causées par l'homme.

**Les rats laveurs, des prédateurs intelligents et habiles**  
Avec l'arrivée du raton laveur dans la région, limiter sa prédation dans les nichours était nécessaire. Ce grimpeur habile repère plus

facilement les nichours que les loges naturelles dans les arbres, et il n'hésite pas à s'attaquer aux nichées de ces rapaces. Ces oiseaux d'Europe n'ont pas co-évolué avec le raton laveur (qui vient d'Amérique) et ne sont donc pas habitués à ce type de prédateur. Pour contrer cela, une bande plastique a été installée en dessous de chaque nichour afin d'empêcher le raton laveur de les atteindre.

Au printemps, l'équipe technique du Parc effectuera un premier repérage des nichours. Elle espère y observer les premiers oisillons, preuve concrète de la réussite du projet de la sauvegarde de ces deux espèces de chouettes, afin de vous faire profiter encore longtemps de leurs fameux hululements lors de futures balades nocturnes.

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



## L'APÉRO DE LA TABLE RONDE 48 ARLON



Cette année, la Saint-Valentin est tombée un vendredi. L'occasion idéale pour une soirée festive placée sous le signe de l'amour. C'est ainsi que Cupidon s'est invité à l'ancien Palais de Justice d'Arlon lors de l'Apéro Arlonais organisé par la Table Ronde 48 Arlon. Avec ou sans Valentin, les participants étaient nombreux à venir faire la fête dans le cadre unique du Palais où le DJ a assuré une ambiance de folie. Pour rappel, tous les bénéfices de cette soirée seront reversés à des associations d'aide aux enfants de la région.

Crédit photos : ©MOMO.DUT

## LES FAASCHTEBOUNEN, UNE TRADITION DU FOLKLORE RÉGIONAL QUI EXISTE... DEPUIS LA NUIT DES TEMPS



La place du Marché aux légumes en 1930.

À Arlon, il existe une tradition unique et originale dont l'origine se perd dans la nuit des temps : la Fête des jeunes mariés de l'année appelée "Les Faaschtebounen" littéralement "les fèves de Carême". Chaque année, le premier dimanche de Carême, les enfants se rendent sous les fenêtres des jeunes époux, accompagnés d'une petite fanfare et de membres de la Commission des fêtes pour réclamer des friandises sous l'air du traditionnel chant en luxembourgeois : "T ass Gléck an ärem

*Haus Geheit d'Faaschtebounen eraus*" que l'on peut traduire par "Il y a du bonheur dans votre maison, jetez-nous les fèves de Carême". Cette année, les Faaschtebounen se dérouleront le dimanche 9 mars, date à laquelle les enfants de 5 à 10 ans sont attendus à 8h30 sur la place des Chasseurs Ardennais.

### Transmettre le folklore

Afin d'éviter que ce folklore régional ne se perde, quelques bénévoles amoureux du Vieil

Arlon ont décidé, avec l'accord de l'échevin de l'enseignement, de se rendre dans les établissements scolaires intéressés, pour faire connaître cette coutume ancestrale aux élèves du fondamental. En utilisant des supports et en expliquant de vive voix aux enfants les origines et les buts de cette cérémonie, les membres de la commission des fêtes souhaitent informer les nouveaux habitants du chef-lieu ne connaissant pas encore les traditions locales anciennes. Grâce à ce système, via les établissements scolaires, les néo-Arlonais découvriront une fête populaire qui mérite de ne pas être oubliée. Merveilleuse pour les enfants, cette coutume est également un magnifique moment pour les jeunes couples qui se verront offrir un diplôme ainsi que les bons vœux de bonheur et ... de fécondité ! Cette année, ce sont les écoles du Galgenberg, de Waltzing, de Schoppach et de l'école du Centre à Arlon qui ont été visitées.

Renseignements au 0477 680 981 ou 063 216 360



# BELLES JOURNÉES EN VUE

## PENSEZ AUX BANNES SOLAIRES ET PERGOLAS

**N'attendez pas l'arrivée des beaux jours pour commander vos protections solaires. Entre la commande et l'installation, c'est, en effet, maintenant qu'il faut y penser pour profiter pleinement de votre terrasse. À Ethe, CREA'Store vous présente les bannes solaires et les pergolas WEINOR conçues avec des matériaux de qualité.**

### **Kubata, Cassita II, Opal Design II et bien d'autres !**

Pour ombrager votre terrasse ou votre balcon, CREA'Store propose un vaste choix de stores signés Weinor. Parmi leurs modèles, citons notamment le modèle **Kubata**. Avec sa **cassette cubique**, ce store s'intègre harmonieusement sur les maisons modernes.

Le modèle **Cassita II** est un excellent choix pour les habitations traditionnelles. Sa **forme ovale et plate au design épuré** convient, en effet, aux maisons de tous styles.

Quant au modèle **Opal Design II**, c'est un véritable store haut de gamme. Dotée d'une **élégante cassette** renfermant la toile et le mécanisme, cette banne solaire s'adapte à tous les types d'architecture grâce à son style classique intemporel. Parmi ses atouts, citons la présence d'un clapet qui, une fois

que vous refermez votre store, empêche les insectes de s'y loger. De par ses **dimensions modulables** (largeur x projection max. 6,5m x 4 m), l'Opal Design II peut s'installer sur toutes les terrasses.

### **Plaza Viva, sous le soleil et sous la pluie**

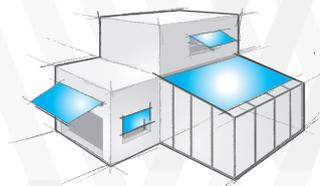
La pergola toile Plaza Viva est une **solution multiprotection**. En été, elle vous protège des **rayons du soleil** et des **regards indiscrets** comme le ferait un store traditionnel, mais elle peut rester déployée, car elle est conçue pour offrir une protection **contre les intempéries**. D'ailleurs, son **montant télescopique** garantit un excellent écoulement des eaux de pluie.

Avec **plus de 140 motifs** de toile, **plus de 200 couleurs** de structure, **l'éclairage LED** en option et ses dimensions (**largeur x projection max. 6 m x 5 m**), la pergola Plaza Viva est entièrement personnalisable.

Que vous souhaitiez une **banne solaire**, une **pergola toile** ou une **pergola bioclimatique**, CREA'Store a le store extérieur qu'il vous faut pour profiter au maximum de votre terrasse.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour recevoir de plus amples informations.

**PROFITEZ DU PRINTEMPS POUR TRANSFORMER VOTRE EXTÉRIEUR AVEC NOS BANNES SOLAIRES ET NOS PERGOLAS**



**CREA'Store**  
Arnaud Bernot

**À LA VILLE BASSE, 34  
B-6760 ETHE**

**Uniquement sur RDV**

info@creastore.be

GSM : +32 (0)472 76 57 15

**www.creastore.be**



**Menuiserie  
SAC**<sup>SA</sup>

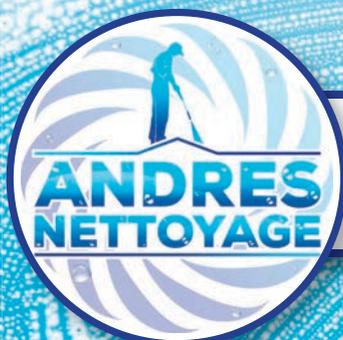
Fabricant de portes  
& fenêtres aluminium

**R**  
REYNAERS  
aluminium  
PARTNER

## ACTION REYNAERS DE PRINTEMPS

**Nouvelle construction ou rénovation, contactez-nous pour un devis gratuit.**

061 58 76 26 | Bastogne - Zoning 1 | [info@menuiseriesac.be](mailto:info@menuiseriesac.be) | [www.menuiseriesac.be](http://www.menuiseriesac.be)



### Expert en démoussage et traitement anti-mousse pour :

Toitures - Façades - Terrasses - Gouttières - Parkings et Allées - Murets - Panneaux Solaires  
Expertise & Expérience / Produit de qualité / Equipe professionnelle / Satisfaction Garantie



Rue Édouard André, 44b • B-6762 Saint-Mard (Virton)  
[info@andres-nettoyage.be](mailto:info@andres-nettoyage.be) - 00 32 (0)493 04 72 48  
[www.andres-nettoyage.be](http://www.andres-nettoyage.be)

# DOMINIQUE NIKEL

## ILLUSTRATION DIGITAL PAINTING



@nikelillustr



**Dominique Nikel est un illustrateur qui mêle peinture traditionnelle et technologies digitales pour créer des œuvres complexes et uniques. Guidé par son instinct, il compose des univers visuels où jeux de volumes, lumières, couleurs et mouvements captivent le regard et suscitent l'émotion.**

### Qu'est-ce qui vous a poussé à vous tourner vers le monde artistique ?

J'ai toujours aimé dessiner et reproduire ce que je voyais depuis mon enfance. Mes parents m'ont raconté que, petit, je dessinais déjà des personnages de Dragon Ball quand ils passaient à la télévision. Je ne me suis donc pas dirigé vers l'art de façon consciente, c'était instinctif.

**"Il y a toujours un message derrière chaque création, une forme de connexion avec ceux pour qui elle est réalisée."**

### Comment décririez-vous votre univers ?

Je dirais qu'il est assez éclectique, car j'aime explorer différentes choses selon mon inspiration du moment. Mes créations naissent souvent d'images qui me traversent l'esprit ou de mes ressentis.

### Avez-vous des sujets de prédilection ?

Récemment, suite à la demande, je me suis davantage orienté vers la pop culture, notamment autour des mangas. J'ai essayé et ça a été très apprécié, donc je continue pour les marchés artisanaux. La science-fiction reste toutefois mon domaine de prédilection, même si c'est plus un milieu de niche. Cela dit, je ne produis rien sans inspiration, il faut que l'idée me vienne naturellement.

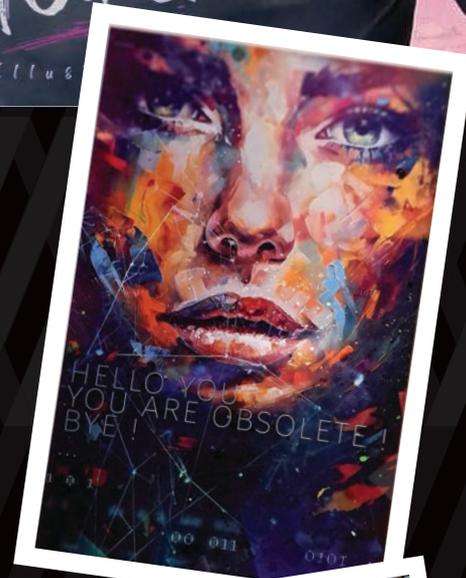
### Comment se passe votre processus de création ?

Quand l'idée surgit, je commence par réaliser quelques croquis jusqu'à ce qu'elle prenne forme, se transformant à mesure que je la développe. Ensuite, je la finalise en digital, pour en garder une trace. Parfois le résultat final n'a plus grand-chose à voir avec l'idée d'origine, ce qui me laisse avec plusieurs projets en tête. Certains restent inachevés, d'autres aboutissent...

### Comment vous est venue l'idée d'intégrer le digital dans vos œuvres ?

C'est né d'un croisement entre mon activité professionnelle de graphiste indépendant et mon travail d'artiste. En tant que graphiste, j'utilise des programmes numériques, et l'envie m'est venue d'intégrer cette technique dans ma pratique artistique. Cela m'a permis de mélanger les deux mondes avec un rendu qui me plaisait.

Suivez Nikel Illustration sur Instagram



Nikel illustration

113 publications

255 followers

990 suivi(e)s

@nikelillustr

Art

Dominique alias *Nikel illustration* donne vie à ses créations à travers une approche instinctive, authentique et spontanée, laissant son imagination guider chaque œuvre.



Aménagements extérieurs | Pavage | Plantations et entretiens | Portails | Clôtures & palissades

info@jdlux.be | +32 (0)496 08 77 45

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



HAUT DE GAMME  
**CHALET DE JARDIN**

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

CONDITIONS D'HIVER  
 LIVRAISON  
 ET MONTAGE  
 GRATUITS



OUVERTURE DU BUREAU  
 UNIQUEMENT SUR RDV



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

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

# INTERVIEWS

## INSIDE RADIO

• PLUS PROCHE DE VOUS •

### Les IN'terviews avec Jean-Mi

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 février 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

#### L'IN'terview avec les frères Callant, réalisateurs de courts-métrages



#### Présentez-nous votre prochain court-métrage "Après l'ondé"?

Nous avons choisi de partir d'un individu non humain, un arbre. L'histoire se focalise sur la confrontation entre trois personnages: l'érable ondé, un artisan du bois qui le convoite, et un citadin hypersensible qui parvient à établir un lien avec l'arbre.



Interview disponible  
sur Youtube®

#### L'IN'terview avec Gaëtan & Ludo de Scèn'Impossip



#### Quelle est votre vision du théâtre en 2025?

Le théâtre offre cette liberté qu'on n'aurait pas forcément ailleurs. Les gens viennent pour se voir eux-mêmes, notamment dans leurs défauts, que ce soit en rapport avec le racisme ou d'autres thèmes.



Interview disponible  
sur Youtube®

#### L'IN'terview avec Alicia Sbaglia, Miss Province de Luxembourg



#### Pour être Miss, la personnalité est-elle un critère important?

La personnalité est en effet, un critère super important. Par exemple, Kenza, notre Miss Belgique 2024, est un peu réservée, mais elle a une super personnalité. Je pense qu'il faut surtout être bienveillante, spontanée, ambitieuse, très courageuse aussi et généreuse.



Interview disponible  
sur Youtube®



## Les invités du **Morn'IN** avec Peggy & Stivo

**C**haque vendredi, Peggy et Stivo reçoivent un invité spécial dans le Morn'IN. Experts et passionnés viennent partager leur savoir, leurs expériences et leurs anecdotes. L'occasion d'en apprendre davantage sur des sujets variés, le tout dans l'ambiance conviviale de la matinale d'Inside Radio.

### SE CONSTRUIRE ET AVANCER APRÈS LE CANCER AVEC STÉPHANIE GODARD

Thérapeute cancer et onco-coach, Stéphanie Godard consacre sa vie à accompagner les patients atteints de cancer ainsi que leurs proches à travers une approche holistique combinant corps, cœur et esprit. Passionnée et engagée, elle est également l'auteure du livre *Cancer, le bilan de votre année pour vous reconstruire et avancer*. Inspirée par le combat de sa mère, Stéphanie revient sur ses débuts ainsi que sur l'importance de retrouver l'estime de soi.

Une discussion émouvante et inspirante pour tous ceux qui souhaitent comprendre et soutenir dans l'épreuve de la maladie.



Podcast disponible  
sur Spotify®

### RESPIRER POUR MIEUX VIVRE, LES CONSEILS DE MARC PLATA

Thérapeute respiratoire, sophrologue et fondateur du centre Respire à Luxembourg, Marc Plata dispose d'une expérience de 20 ans dans le domaine. Ancien entraîneur de natation, il partage son parcours inspirant et explique comment la respiration consciente peut améliorer la santé physique, mentale et émotionnelle. Il livre également des techniques pratiques pour mieux respirer au quotidien, que l'on soit sportif, en quête de bien-être ou simplement curieux.

Un échange riche en conseils pour dynamiser sa vie grâce à une respiration maîtrisée.



Podcast disponible  
sur Spotify®

### JULIEN STRESLZYK, UN HUMORISTE EN PLEINE ASCENSION

Humoriste de la région de Metz, Julien Streslzyk s'est forgé une place dans le monde du stand-up après un parcours professionnel atypique. Commercial et formateur, il a finalement choisi de se consacrer entièrement à la scène. Un pari réussi, puisqu'il cumule aujourd'hui plus de 1800 représentations. Dans cet échange, il revient sur ses débuts, ses premiers pas sur scène et son style marqué par son goût pour l'improvisation et l'interaction avec le public.

Une discussion remplie d'anecdotes et de bonne humeur.



Podcast disponible  
sur Spotify®

**"Le Morn'IN, c'est du lundi au vendredi de 6h à 9h sur INSIDE RADIO !"**





# DÉCHETS ÉLECTRONIQUES

## CES APPAREILS QUI ENCOMBENT NOS FOYERS

**A**vec l'essor des nouvelles technologies, nos maisons regorgent d'appareils électriques et électroniques inutilisés. Smartphones dépassés, ordinateurs hors service, grille-pains oubliés au fond d'un placard... autant d'objets que nous conservons sans raison valable. Pourtant, cette accumulation a des conséquences non seulement sur l'environnement, mais aussi sur l'économie circulaire.

D'après une étude de Recupel, réalisée en novembre 2024, on estime à 55 millions le nombre de déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) dans les foyers belges. Chaque ménage possède en moyenne 106 appareils électriques, dont une part significative est délaissée. Cette tendance à garder des objets obsolètes contribue à l'augmentation des déchets électroniques, freinant leur recyclage et la récupération des matériaux qu'ils contiennent. Le manque d'information sur les solutions de recyclage et la difficulté à identifier les points de collecte peuvent expliquer cette accumulation dans les foyers.

### Un défi à l'échelle européenne

La production des déchets électroniques est un enjeu majeur dans l'Union européenne. Entre 2012 et 2021, la quantité d'équipements électriques et électroniques mis sur le marché est passée de 7,6 à 13,5 millions de tonnes, alors que le taux de recyclage reste insuffisant. En 2021, seuls 4,9 millions de tonnes ont été collectés et recyclés, laissant une part importante de ces déchets sans traitement adapté.

Les DEEE contiennent pourtant des matières précieuses telles que l'or, l'argent et le cuivre, dont l'extraction a un fort impact écologique. Une meilleure gestion de ces déchets permettrait non seulement de réduire la pollution mais aussi de réutiliser ces matériaux dans la production de nouveaux appareils, contribuant ainsi à une économie plus durable.

### Que faire de ces appareils inutilisés ?

Pour éviter que ces déchets ne finissent en décharge ou dans nos tiroirs, plusieurs solutions existent :

- **Réparer** : avant de jeter un appareil défectueux, envisagez la réparation. Des services spécialisés ou des initiatives locales

permettent souvent de prolonger leur durée de vie. Certaines enseignes proposent même des ateliers de réparation accessibles à tous.

- **Donner ou revendre** : si un appareil fonctionne encore, mais ne vous sert plus, pensez à le donner à une association ou à le revendre. Des magasins reprennent parfois d'anciens appareils contre un bon d'achat.

- **Recycler** : pour les équipements hors d'usage, des centres de collecte existent partout en Belgique. Recupel propose d'ailleurs de nombreux points de dépôts où ces objets peuvent être pris en charge et recyclés dans le respect des normes environnementales.

### Un printemps sous le signe du tri

Mars est souvent synonyme de nettoyage de printemps : c'est donc l'occasion rêvée de faire le tri des appareils électroniques dans nos maisons ! En Belgique, les solutions de recyclage sont nombreuses et accessibles à tous. Nos voisins luxembourgeois ont également mis en place des dispositifs incitant les citoyens à recycler davantage leurs DEEE.

En prenant quelques minutes pour identifier les appareils inutilisés chez soi et en adoptant les bons réflexes de tri, chacun peut agir concrètement pour un futur plus durable.

ATELIERS

# ANTHONY COGNAUX

1883 • LIBRAMONT



**focus**<sup>®</sup>

CREATE BEYOND CONVENTION

REVENDEUR EXCLUSIF **focus**<sup>®</sup> EN PROVINCE DU LUXEMBOURG

Rue de Saint-Hubert 55 6800 Libramont  
061/270.298 - [contact@anthonymcognaux.ac](mailto:contact@anthonymcognaux.ac)

Nos autres partenaires :



KALFIRE  
FIREPLACES



# AGENDA



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

## MARS 2025



### SAINT-LÉGER

#### THÉÂTRE

**7-8-14-15-21-22/3...**

Les Zygos'marrent présentent "On joue dans 8 jours" de Maurice Lamy.

**Quand ?** Les vendredi 7, samedi 8, vendredi 14, samedi 15, vendredi 21, samedi 22 mars ainsi que les vendredi 4 et samedi 5 avril à 20h  
**Où ?** À la salle communale de Saint-Léger  
**Infos :** Réservations au 0477 46 10 31

### MARTELANGÉ

#### CARNAVAL

**Du 7/3 au 9/3**

Martelange accueille son traditionnel carnaval pour sa 28<sup>e</sup> édition. Au programme : apéro villageois, MTV tribute, carnaval des enfants, intronisation Arthur I<sup>er</sup>, bal, grande cavalcade 2025...

**Quand ?** Les vendredi 7, samedi 8 et dimanche 9 mars  
**Où ?** Martelange  
**Infos :** Programme complet sur [www.carnaval-martelange.be](http://www.carnaval-martelange.be)

### ARLON

#### SALON

**8/3 & 9/3**

Le Salon des Brasseurs et du Flipper à Arlon, c'est plus d'une centaine de bières proposées par 22 brasseries artisanales ainsi qu'un espace de 1000m<sup>2</sup> dédiés aux flippers. Petite restauration, bar, kiddy zone avec jeux et château gonflable.

**Quand ?** Les samedi 8 mars de 11h à 21h et dimanche 9 mars de 11h à 18h  
**Où ?** Au Hall Polyvalent Arlon  
**Infos :** [www.sabf.eu](http://www.sabf.eu) - Facebook [salonbrasseurssarlon](https://www.facebook.com/salonbrasseurssarlon)

### ARLON

#### JEUX DE SOCIÉTÉ

**9/3**

À l'occasion du 1<sup>er</sup> anniversaire du Ludo-Stoppeur, une journée spéciale jeux de société est organisée. Au programme : jeux de société, concours, tombola et surprises. Entrée gratuite.

**Quand ?** Le dimanche 9 mars

**Où ?** À l'ancien Café du Nord à Arlon (à côté de l'office du Tourisme)

**Infos :** Facebook Le Ludo-Stoppeur

### SIBRET

#### CARNAVAL NOCTURNE

**14/3 & 15/3**

Sibret se met en mode Carnaval. Au programme : intronisation de Feu-Follet 2025, soirée carnavalesque, cortège nocturne, chars, bars, spectacles de feu, show pyrotechnique...

**Quand ?** Le vendredi 14 mars dès 21h et le samedi 15 mars dès 19h

**Où ?** Au terrain de football de Sibret  
**Infos :** Événement Facebook Carnaval de Sibret - 14 & 15 mars 2025

### SAINT-MARD - VIRTON

#### CARNAVAL

**Du 14/3 au 16/3**

Vivez au rythme des trois jours de festivités carnavalesques. Au programme : bal disco party, carnaval des enfants, bal « Carnaval Party », Cavalcade, rondeau final...

**Quand ?** Du vendredi 14 mars au dimanche 16 mars

**Où ?** Saint-Mard  
**Infos :** Programme complet sur événement Facebook Carnaval "Virton - Saint-Mard" - Préventes pour le bal Disco Party et le bal Carnaval Party sur [www.comitedesfetessaintmard.com](http://www.comitedesfetessaintmard.com)

### ARLON

#### 12H PUZZLE

**15/3**

Vous aimez les puzzles et vous amuser en équipe, le tout pour une bonne cause ? Ne ratez pas les « 12h de puzzle d'Arlon ». L'inscription est obligatoire pour participer aux épreuves.

**Quand ?** Le samedi 15 mars de 9h à 21h

**Où ?** Au Hall Polyvalent d'Arlon  
**Infos :** Événement Facebook 12h puzzle d'Arlon 2025

### FRATIN

#### APÉRO - CONCERT

**16/3**

The Unexpected sera en concert live avec une série de reprise rock pour bien clôturer votre week-end.

**Quand ?** Le dimanche 16 mars à partir de 16h

**Où ?** Au Point B'Arts Fratin  
**Infos :** Événement Facebook The Unexpected on live

### ARLON

#### EXPO

**Jusqu'au 22/3**

Plusieurs artistes dévoilent leur vision de l'amour : tendre, coquin, charnel, vache, infini... à travers l'expo « Parlez-nous d'amour », donnent forme à cette émotion universelle et ses nuances infinies.

**Quand ?** Jusqu'au 22 mars

**Où ?** 19, rue Marché au beurre à Arlon  
**Infos :** [mementovivere.be](http://mementovivere.be)

### HEINSTERT

#### REPAS CARITATIF

**23/3**

L'ASBL Sabaidi-Enfants du Monde organise un repas "bol de riz" (apéro, entrée et plat à base de riz, et dessert) dans le but de récolter des dons pour ses projets humanitaires. P.A.F 18€ / enfnt : 9€

**Quand ?** Le dimanche 23 mars dès 12h

**Où ?** Salle Concordia, rue des Prés à Attert

**Infos :** Inscriptions sur [francis.lepere@yahoo.fr](mailto:francis.lepere@yahoo.fr) ou au 0496 80 11 44.

### FLORENVILLE

#### CARNAVAL

**Du 28/3 au 30/3**

Le Carnaval des Fleurs s'empare de Florenville. Au programme : concours de déguisements, bal et bal des enfants, intronisation des Princes, cortège carnavalesque...

**Quand ?** Les vendredi 28, samedi 29 et dimanche 30 mars

**Où ?** Florenville  
**Infos :** Programme complet sur [carnaval-florenville.be](http://carnaval-florenville.be)

Matériel de jardin et de forêt  
**ZIMMER - DELHAYE S.A.**

Depuis 1956 !

**PENSEZ**  
 dès à présent à  
 votre matériel  
 de jardinage

**Venez nous rendre visite  
 et découvrez toute notre gamme  
 de robots tondeuses avec ou sans fil  
 & matériel de jardin Husqvarna !**



**Route de Bouillon, 21 - B-6810 IZEL**

Tél.: +32 (0)61 31 16 91 - [fabien@zimmer-delhaye.be](mailto:fabien@zimmer-delhaye.be)

Temporairement du mardi au vendredi de 14h à 18h - Le samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h - Fermé le lundi

**[www.zimmer-delhaye.be](http://www.zimmer-delhaye.be)**

NOUS AMÉNAGEONS VOS COMBLES DE A À Z SUR TOUTE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG



**PAREN OV**  
 AMÉNAGEMENT

Aménagement intérieur : réalisation de chambres, salles de bains, bureaux • Travaux d'isolation • Réalisation de cloisons  
 Faux plafond Pose d'enduit • Pose de Velux • Réalisation de placards sur mesure dans les sous pentes de toiture  
 Création de mezzanine, ouverture de trémie d'escalier, placement d'escalier • Transformation de charpente en W  
 Pose de parquet, pose de portes intérieures • Renforcement et remise à niveau de plancher

RUE DE BOUILLON, 20 • B-6810 IZEL

+32 (0)472 83 06 09 • [info@parenov.be](mailto:info@parenov.be) • **PAREN OV.BE**

**PATRON SUR CHANTIER - DEVIS GRATUIT**

**10 ANS D'EXPÉRIENCE - TRAVAIL SOIGNÉ**

# JEUX



RETROUVEZ LES SOLUTIONS  
SUR WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU

## REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE

Nous sommes le 30 mars 2025 et il y a deux heures, il y avait autant d'heures après une heure de l'après-midi que d'heures avant une heure du matin.

**Problème : Quelle heure est-il ?**

Solution :

## SÉSAME OUVRE-TOI

- 2461 : Deux chiffres sont bons, mais à la mauvaise place
- 4738 : Deux chiffres sont bons, mais à la mauvaise place
- 9214 : Deux chiffres sont bons, mais à la mauvaise place
- 7846 : Un seul chiffre est bon et à la bonne place
- 1649 : Un seul chiffre est bon, mais à la mauvaise place

**Problème : Quel est le bon code pour ouvrir le cadenas ?**

Solution :

## LES FILMS FONT LEURS NUMÉROS

	1	2	3	4	5	6
I						
II						
III						
IV						
V						
IV						

- I. Un film de Spielberg sorti en 1979
- II. La fin du monde sur grand écran.
- III. En 2000, un nombre de secondes pour Nicolas Cage.
- IV. Gérard Depardieu dans le rôle de Christophe Colomb.
- V. Des commandements pour Cecil B. DeMille. Des degrés Fahrenheit pour Bradbury et Truffaut.
- VI. Un matricule OSS pour Jean Dujardin. Un vol du 11 septembre, également vu au cinéma.

- 1. Un nombre de journées à Sodome pour Sade et Pasolini. La première équipe de Danny Ocean.
- 2. XC en chiffres romains. Toute une bande de chiens chez Disney.
- 3. Multiple de 11.
- 4. Une armée de singes pour Terry Gilliam. Numéro du Val-de-Marne.
- 5. Multiple de 11.
- 6. Un péplum américain de 2007. Une mission lunaire dans un film 1995.

## ANAGRAMMES DU PRINTEMPS

Reportez les anagrammes des mots de la grille de gauche dans la grille de droite, à l'aide des définitions.

VANDALE							
RUPINER							
OLIVETTE							
OSER							
ECRIES							
SOMMAI							
SALUE							
ESPOIR							
ARSENICS							

Plante qui colore les champs de Provence

Arbre fruitier qui annonce le printemps

Symbole de la ville de Toulouse

Fleur de la passion et d'amour

Les enfants s'en font des boucles d'oreilles

Fleur célébrée sur la Côte d'Azur

Arbre qui ne fait pas que de pleurer

Williams et Conférence

Fils de Céphise dans la mythologie grecque

LE MENSUEL  
DE PROXIMITÉ  
**GRATUIT**

# INSIDE

M A G A Z I N E

## VOTRE PUB ICI !



Scannez le QR-Code et bénéficiez d'une **réduction** sur votre prochaine annonce

[www.inside-magazine.lu](http://www.inside-magazine.lu)



# VOLETS À MINI-CAISSON EXTÉRIEUR

# 10%

DE REMISE SUR TOUS  
NOS MATÉRIAUX\*

# +

PLACEMENT À

# €1,00

**ÉCONOMIE · SÉCURITÉ · INTIMITÉ ·  
ACOUSTIQUE · OBSCURITÉ**

PLACÉS SANS DÉGÂT INTÉRIEUR

MOTEUR SOMFY  
(garantie 7 ans)

PANNEAU PHOTOVOLTAÏQUE  
MONO CRISTALLIN RÉSINÉ DE 3.2 W  
(garantie 7 ans)

BATTERIE 12V COMPOSÉE DE CELLULE NI-MH  
40 CYCLES À PLEINE CHARGE  
(garantie 7 ans)

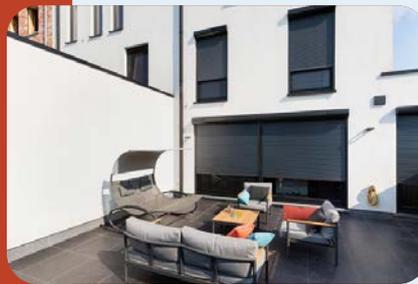


AXE 50MM AVEC FEUTRINE  
ET VERROU TASSEUR  
(garantie 7 ans)

COULISSE OCCULTANTE  
(garantie 7 ans)



**QUELQUES  
RÉALISATIONS**



Le spécialiste  
dans votre région

\* Offre valable jusqu'au 25 mars 2025. Non cumulable avec d'autres actions ou promotions. Conditions en magasin.

**DEVIS GRATUIT**  
**AU 0476 21 85 34**  
**OU VIA [INFO@THIERRYPEIFFER.BE](mailto:INFO@THIERRYPEIFFER.BE)**

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



FABRICATION  
WALLONNE  
GARANTIE  
BELGE