

#145
novembre
2025

HABITAT • MODE • DÉTENTE • AUTOMOBILE • GASTRONOMIE • CULTURE

INSIDE

M A G A Z I N E

LE MENSUEL
DE PROXIMITÉ
GRATUIT



SELECT
LINE

DÉCOUVREZ LES 6
ÉTAPES D'UN PROJET
SUR MESURE RÉUSSI

PAGES 12-13



WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU





MOVEMBER

LA SANTÉ MASCULINE SOUS LES PROJECTEURS

Après le rose en octobre, place au bleu en novembre. Chaque année, le passage d'un mois à l'autre marque le relais entre deux grandes campagnes de prévention : Octobre Rose, consacré à la santé féminine et plus précisément au cancer du sein qui touche une femme sur huit, et Movember, tourné vers la santé masculine. Derrière ce nom un peu original (contraction de "moustache" et "November") se cache un mouvement mondial qui invite les hommes à prendre soin d'eux, à s'informer et à parler de leur santé sans gêne.

Un mouvement né pour sensibiliser

Né en Australie en 2003, le mouvement "Movember" encourage les hommes à se laisser pousser la moustache pour attirer l'attention sur leur santé. Si les cancers de la prostate et du testicule sont au cœur de la campagne, le mouvement aborde également la santé mentale et la prévention du suicide, première cause de mortalité chez les hommes entre 15 et 44 ans dans de nombreux pays.

Prévenir, c'est agir

Les cancers de la prostate et du testicule font partie des maladies masculines les plus fréquentes, mais aussi des mieux soignées lorsqu'elles sont détectées tôt.

Le cancer de la prostate touche principalement les hommes de plus de 50 ans. Un suivi régulier chez le médecin permet d'en repérer les signes précoces. Le cancer du testicule, plus rare, survient surtout chez les jeunes hommes entre 15 et 35 ans. L'autopalpation mensuelle est le meilleur moyen de détecter une anomalie à temps : une boule, une

gêne ou une sensation inhabituelle doivent conduire à consulter rapidement.

La santé mentale : un enjeu souvent oublié

Au-delà des maladies physiques, Movember met aussi en lumière la santé mentale masculine. Les hommes sont encore trop nombreux à souffrir en silence, souvent par peur du jugement ("Un homme, ça doit être fort" leur disait-on déjà durant leur enfance). En ouvrant la parole sur ces sujets, Movember encourage à écouter, à s'exprimer et à chercher de l'aide sans honte. La sensibilisation passe aussi par la bienveillance, l'attention aux signes d'alerte et le soutien entre proches.

Briser le tabou

Derrière la moustache, souvent arborée avec humour, se cache un message sérieux : prendre soin de soi n'a rien de honteux, c'est au contraire un signe de force. Ce mois de sensibilisation rappelle que la santé des hommes n'est pas un sujet secondaire, et qu'un simple geste de prévention ou une discussion peut parfois sauver une vie.

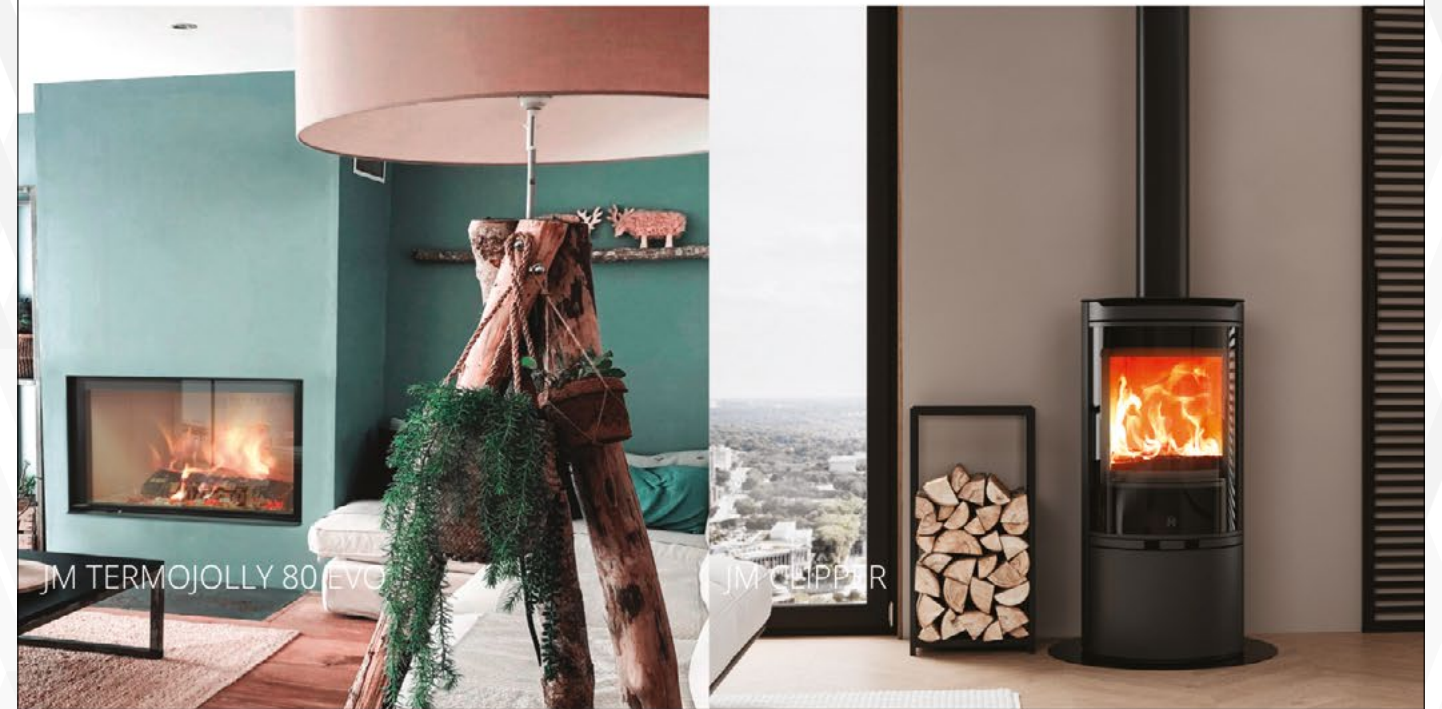
POURQUOI LA MOUSTACHE ?

Si le mouvement Movember a choisi la moustache, c'est surtout pour son efficacité symbolique. Facile à remarquer sur le visage d'un homme qui n'en porte jamais, souvent drôle, parfois improbable, elle attire les regards, intrigue et suscite la curiosité. C'est justement ce que Movember recherche : provoquer la conversation, créer du lien et rendre visible un sujet souvent mis de côté voire oublié.

Porter la moustache en novembre n'est donc pas qu'une question de style, c'est avant tout un geste solidaire. Derrière chaque moustache, il y a un message simple : parler peut sauver des vies.



LA PASSION DES
FLAMMES



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



BASTOGNE

BRAS, 654 - 6600 BASTOGNE
061 31 53 70

*EN FACE DES MEUBLES MAILLEUX

www.lapassiondesflammes.be



L'édito de Sophie

RÉDACTRICE INSIDE COMMUNICATION

LE CALME AVANT LES FÊTES

Novembre est l'un des mois les plus boudés de l'année, coïncé entre la flamboyance d'octobre et l'effervescence de décembre. Mais c'est justement ce qui fait tout son charme. C'est le mois où tout ralentit un peu : la nature se repose, les journées raccourcissent, les soirées se prolongent et l'on retrouve enfin le plaisir simple d'être chez soi. C'est l'occasion parfaite de lever le pied et de respirer avant la course des fêtes de fin d'année.

Mais ralentir ne veut pas dire s'endormir. Au contraire, c'est le moment idéal pour s'occuper de soi et de faire ce que vous aimez. Pour les plus motivés, pas question de ranger les baskets ! Dans ce numéro, on vous donne quelques conseils pour rester actif malgré le froid, garder la forme et éviter la baisse d'énergie qui guette en hiver. Pour les autres, l'appel du cocooning se fait plus fort : plaid,

tasse chaude, lumière tamisée et un bon livre qu'on prend enfin le temps de rouvrir. Lire, c'est d'ailleurs une façon parfaite de s'évader sans bouger, de nourrir son esprit quand la nature s'endort dehors.

Et puisque novembre, c'est aussi le mois de Movember, prenons le temps de parler santé masculine, de prévenir, de s'informer et de rappeler que le bien-être passe autant par le corps que par la tête. C'est le mois parfait pour lever les tabous, s'écouter un peu plus, et penser à soi, vraiment.

Novembre est aussi synonyme de premières gelées et de matins où le pare-brise demande quelques minutes de patience. Donc avant l'hiver, prenez le temps de vérifier votre voiture, de chausser les pneus adéquats, de contrôler la batterie et d'anticiper les routes verglacées. Quelques gestes simples qui vous

permettront de prendre la route en toute sérénité et d'aborder la saison froide sans stress. Parce que la sécurité aussi, ça fait partie du confort.

Et puis, doucement, la magie de décembre commence à pointer le bout de son nez. Les premiers marchés de Noël ouvrent leurs portes, les vitrines s'illuminent, et l'on commence à chercher des idées de cadeaux et à préparer les calendriers de l'Avent, impatients d'ouvrir la première case. L'hiver n'est pas encore là, mais l'esprit de fête, lui, s'installe déjà.

Alors, en attendant les guirlandes et les chants de Noël, profitons de ce mois de novembre pour savourer la douceur du moment présent.

LA TEAM

INSIDE MAGAZINE

SALES ADVISOR // CONTACT US :

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

GRAPHIC DESIGN MANAGER :

Ismaël Denis

GRAPHIC DESIGNER :

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

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



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

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

8



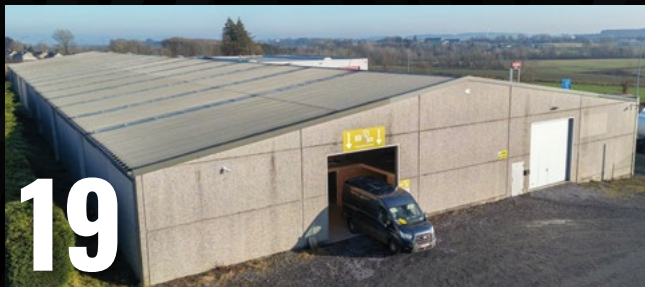
11



16



19



20



22



PUBLI-REPORTAGES

8 **Seigneurie de Ville-en-Pré :**
Un cadre de vie idéal
pour seniors actifs et autonomes

12-13 **Select Line :**
Les 6 étapes d'un projet
d'aménagement sur mesure réussi

19 **Box 4 Box :**
La solution de stockage
qui simplifie la vie

REPORTAGES PHOTOS

10 **Défilé de mode :**
pour les 70 ans de l'ITELA

11 **Arlon :**
Succès pour le 1^{er} apéro-concert
de l'hiver

ZOOM IN

9 **Chiny :**
Sacha Ferra débarque
pour "Rire en Gaume"!

10 **La troupe des Troubadours**
reprend "Vive Bouchon!"

11 **Un saut dans le passé :**
Virton, centre d'enseignement

21 **Solidarité :**
De grands chefs belges
aux côtés de la Croix-Rouge

LES PETITS + INSIDE

14 **Les Interviews de Jean-Mi**
18 **Découvertes**
20 **Chaines Youtube du mois**
22 **L'artiste du mois**
24 **Agenda**
26 **Jeux**



PASSEZ AU VRAC

DEVENEZ ECO-RESPONSABLE

LE PLUS GRAND CHOIX DE LA RÉGION
EN ALIMENTATION CANINE !

A DÉCOUVRIR LES CROQUETTES
BELGES EN VRAC CHIENS/CHATS

NOUVEL AMÉNAGEMENT !
PLUS GRAND & PLUS SPACIEUX !

- Alimentation et VRAC XXL
- Le plus grand choix d'accessoires de la région
- Toilettage



DES MARQUES EN EXCLUSIVITÉ
À DÉCOUVRIR CHEZ PAZAPAT'




pazapat'

94A, GRAND RUE | B-6730 TINTIGNY |

Ma.-Ve. : 9h30-12h30 & 13h30-18h30 | Sa. : 9h-18h |

T. +32 (0)63 446 404 | join us on [facebook](#)

POUR DES MOMENTS COCOONING EN FAMILLE

DES
CHAMBRES
PLEINES
DE VIE



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 [f](#) [i](#)

 MEUBLES & CUISINES
PONCELET

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 [f](#) [i](#)



FOLLOW US!

f i y i n

C'est dans un écrin de verdure à Arlon que s'est implantée la Seigneurie de Ville-en-Pré. Cette maison de repos offre à ses résidents un cadre de vie exceptionnel de 4800 m², comprenant des appartements et studios de plain-pied, pensé pour préserver leur autonomie, tout en favorisant le confort, la sécurité et le bien-être, à travers un panel de services et d'activités.



UN CADRE DE VIE IDÉAL POUR SENIORS ACTIFS ET AUTONOMES

Un lieu de vie avant tout

«Mes grands-parents ont fondé l'établissement en 1991», explique Justine Matgen qui, avec son frère, a rejoint leur oncle (directeur depuis plusieurs années) à la gérance il y a trois ans. L'atmosphère qui règne dans leur maison de repos s'apparente à celle d'une grande maison de famille : **chaleureuse, conviviale et vivante**. Dans le salon principal, par exemple, fauteuils colorés, billard et feu ouvert rappellent que cette résidence est avant tout un **lieu de vie**. Chacun peut vraiment se sentir chez soi, tout en profitant du **confort** et de la **sécurité** des lieux.

Un vrai «chez soi»

La Seigneurie de Ville-en-Pré compte **14 appartements** et **56 studios**, tous de plain-pied, et répartis en différentes «rues». Chaque logement dispose d'une **kitchenette**, d'une **salle de bains** et d'une **terrasse**. Dans leur espace privé, les résidents peuvent apporter leurs propres meubles et décorations, recréant un environnement familial. Pour ceux qui le souhaitent, une équipe culinaire prépare également chaque jour des repas à base de **produits frais et locaux**.

Des espaces communs variés

Entre une lecture dans la **bibliothèque**, une partie de fléchettes, un baby-foot ou une séance de sport, les journées sont rythmées par les envies du moment. Les résidents peuvent profiter de nombreux espaces communs tels qu'une **salle de sport**, une **salle de massage**, un **salon de coiffure** tenu par une coiffeuse indépendante, un atelier où se déroulent les **activités culinaires et créatives**, une **chapelle**, et même une **salle de fête** pour célébrer la Saint-Nicolas, les anniversaires ou les événements familiaux.

Un esprit de famille

Depuis 2 ans, la Seigneurie de Ville-en-Pré fait partie du **projet Tubbe**, mis en place par la Fondation Roi Baudouin, visant à créer des maisons de repos attrayantes où il fait bon



vivre et travailler. «Ici, chacun est un peu acteur de la maison : les prises de décision se font en équipe, et nous essayons de nous adapter au maximum aux habitudes de vie des résidents», souligne Justine Matgen. Les familles sont d'ailleurs les bienvenues à tout moment, sans horaire fixe, pour un repas, une visite improvisée ou quelques jours ensemble sur place. En offrant ainsi aux seniors un cadre qui ne les enferme pas dans la dépendance, la Seigneurie de Ville-en-Pré permet à ses résidents de **vieillir en toute autonomie**, dans un environnement proche de la vraie vie. Le lieu étant prisé, il est conseillé de s'y prendre à l'avance pour garantir sa place.



CHINY

SACHA FERRA DÉBARQUE POUR «RIRE EN GAUME» !



Le festival "Rire en Gaume" revient pour une 5^e édition les 21, 22 et 23 novembre au centre culturel d'Izél (Chiny).

Sacha Ferra, l'humoriste belge qui cartonne sur scène et sur les réseaux

Le Bruxellois Sacha Ferra sera sur la scène gaumaise le dimanche 23 novembre dès 20h avec son spectacle "Plat pays".

Malgré son physique de quarantenaire post-dépressif,

c'est lui qui le dit dans son premier spectacle "Plat pays", Sacha Ferra a de la suite (de vannes) dans les idées. L'humour, c'est sa nature, sa philosophie, sa ligne de conduite. Son "Plat pays" raconte qu'en Belgique, être trop sérieux, c'est impossible.

Sacha Ferra cartonne aussi actuellement sur les réseaux sociaux avec ses vidéos à l'humour bien noir-jaune-rouge. Depuis quelque temps, il mouille la chemise pour faire marrer sur les réseaux sociaux. Ce qui n'était pas une évidence au départ le devient au fil des retours et des rires virtuels qui s'alignent dans les commentaires sous ses vidéos. Encore une autre façon

de dire aux gens qu'il les aime sans le dire.

D'autres noms à l'affiche du festival

Le festival gaumais accueillera également Renaud Rutten et Olivier Leborgne le vendredi 21 novembre pour un spectacle d'impro déjà sold-out depuis plusieurs jours.

Enfin, le samedi 22 novembre, c'est Laurent de Funès, petit-fils du célèbre acteur Louis de Funès qui fera rire la Gaume, comme pouvait le faire son grand-père à travers l'écran.

Les places pour les spectacles de Sacha Ferra et Laurent de Funès sont disponibles sur www.rireengaume.be.



LA SEIGNEURIE DE
Ville-En-Pré
MAISON DE REPOS DE HAUT STANDING

RUE DE SESSELICH, 264
B-6700 ARLON
seigneurievilleenpre@skynet.be
T. +32 (0)63 22 43 31
www.seigneuriedevilleenpre.be



ENFANTS

DAMES

HOMES

MAGASIN DE CHAUSSURES

ASSELBORN ESCARMELLE

PORTES OUVERTES

du 12 au 15 novembre 2025

DE 9H À 18H NON-STOP

même le temps de midi

Jusqu'à -70% sur les modèles d'exposition

-10% sur tout le stock

-10% sur les accessoires maroquinerie, pantoufles...

TOMBOLA JUSQU'À 125€ DE CHÈQUES CADEAUX À GAGNER !

Rue Léon Colleaux, 5 • B-6762 SAINT-MARD • T.+32 (0)63 57 72 22

CHAUSSURESESCARMELLE • WWW.WALLUX.COM/CHAUSSURES-ESCARMELLE-VIRTON

LA TROUPE DES TROUBADOURS DE CHENOIS-LATOUR REPREND «VIVE BOUCHON !»

Après le succès considérable connu début d'année avec cette pièce, la Compagnie royale des Troubadours de Chenois-Latour reprend «Vive Bouchon !», une comédie de Jean Dell et Gérard Sibleyras mise en scène par le président André Gillardin.

Cette comédie satirique et loufoque qui pulse à deux cents à l'heure est interprétée par Nicolas Dabe, Joëlle Dumont, Dominique Gillet et Paul Gonry. Un petit bijou d'humour aux répliques outrancières lancées avec conviction et bonne humeur.

Le pitch ? «Jacques est le maire de Bouchon, un petit village perdu et dépeuplé. Pour survivre, il détourne des subventions européennes depuis des années. Le jour où il faut les rembourser,

il réclame l'indépendance... C'est le début d'un tragique, mais magnifique destin.»

À vos agendas

La pièce sera présentée en la salle des Troubadours, à Chenois les vendredi 7, samedi 8 et samedi 15 novembre à 20h30.

Le dimanche 16 novembre 2025 à 16h toujours à Chenois (Salle des Troubadours) la représentation exceptionnelle sera donnée au profit de l'association «Le Son de Vie».

Le samedi 22 novembre 2025 à 20h, la troupe se déplacera au Centre culturel d'Aubange (Athus).

Infos pratiques

Réservations instantanées via le site (troubadours-chenois.be) ou



par téléphone au 0497/47.12.47 (appels et SMS). Placement libre. Ouverture des portes 45 minutes avant le lever du rideau. Adultes : 12€. Enfants & étudiants : 8€.

ARLON



SUCCÈS POUR L'APÉRO-CONCERT DE L'HIVER



Les apéros-concerts de l'hiver sont de retour à Arlon. Le coup d'envoi de la saison a été donné par le groupe Lolipop dans le somptueux Palais. Le duo a ainsi ouvert le bal avec une ambiance électro-acoustique mêlant pop, rock et chill. Le public, venu en nombre, a profité de ce moment convivial autour d'un verre dans une atmosphère détendue. Rendez-vous incontournables de la saison, ces apéros-concerts promettent encore de belles soirées musicales.

Crédits Photos © MOMO.Dut

ARLON

DÉFILÉ DE MODE POUR LES 70 ANS DE L'ITELA



Récemment, l'Institut Technique Etienne Lenoir à Arlon a célébré ses 70 ans. Durant un week-end, de nombreuses animations étaient organisées pour marquer cet événement. Exposition photos, blind test, tournoi de badminton et activités diverses ont rythmé les trois jours de festivités. L'un des points forts de ce week-end fut incontestablement le défilé organisé par les sections "coiffure" et "soins beauté" qui est venu clôturer en beauté des semaines de travail pour les élèves.

Crédits Photos © MOMO.Dut



UN SAUT DANS LE PASSÉ : VIRTON, CENTRE D'ENSEIGNEMENT !

Au départ, l'enseignement sur la ville de Virton provient de l'antique Collège des Récollets, fondé au 17^e siècle, qui deviendra le Collège Communal, puis plus tard l'Athénée Royal devenu l'ARNO. Si la Ville a eu de nombreuses écoles catholiques, depuis la fin du 19^e siècle, c'est dû à l'arrivée des Aumôniers du Travail qui créèrent l'Institut des Arts et Métiers de Pierrard ; du talent organisateur du chanoine Crousse qui fonda à la fois l'École Ménagère devenue l'ISF et le Collège Saint-Joseph devenu le Collège Notre-Dame du Bonlieu ; sans oublier ce que l'on appela « les Écoles des Sœurs - l'Immaculée Conception » sur l'avenue Bouvier, ce gigantesque complexe de

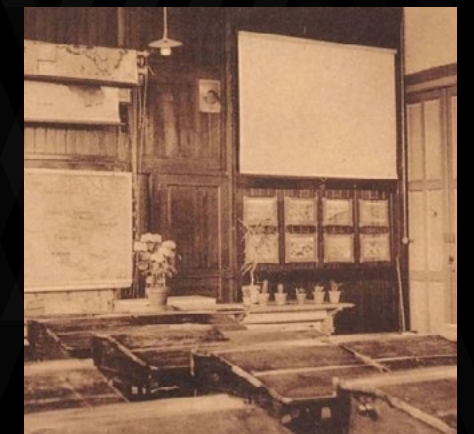
différentes écoles, des Gardiennes jusqu'à l'École Normale, que fondèrent ces Sœurs de la Doctrine chrétienne de Nancy qui avaient fui la France durant les lois Combes de 1904, interdisant l'enseignement par des congrégations catholiques. Pour le site www.virtonjadis.be, Frédéric Renauld a répertorié différentes photos des 5 grandes écoles du secondaire à différentes époques. Les écoles « historiques » de Virton sont à retrouver sur www.virtonjadis.be. Ici, il vous présente l'ARNO, l'Athénée Royal Nestor Outer, situé au faubourg d'Arival, à proximité du stade du Royal Excelsior Virton.



Une ancienne photo aérienne du début du 20^e siècle nous montre l'ensemble des bâtiments historiques entourés de nombreux jardins des habitants de la ville.



À l'époque de cette photo, dans la grande cour de récré, on trouvait à droite l'Athénée Royal, à gauche, l'ancienne École Normale et dans le fond, l'ancien internat.



Voilà comment se présentait une salle de géographie où l'on faisait défiler les différents continents sur de grandes cartes enroulables.

Les écoles « historiques » de Virton sont à retrouver sur www.virtonjadis.be.

Que vous soyez en pleine construction, rénovation ou simplement à la recherche de solutions pour optimiser l'espace et le rangement de votre intérieur, le mobilier sur mesure est la réponse à vos besoins. "Chez Select Line, avec plus de 30 ans d'expérience dans l'aménagement sur mesure, nous sommes là pour façonner chaque coin de votre maison, des placards aux dressings en passant par la cuisine. Découvrez comment le sur mesure se marie parfaitement avec l'art de vivre", explique Manu Dabe, manager responsable.

LES 6 ÉTAPES D'UN PROJET D'AMÉNAGEMENT SUR MESURE RÉUSSI

1 - Rencontre avec l'un de nos architectes d'intérieur

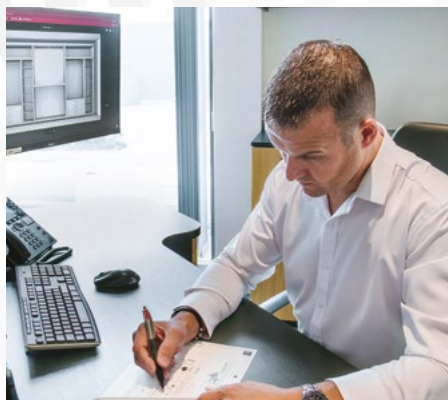


Lorsque vous franchissez la porte de chez Select Line, nous vous réservons bien plus qu'un accueil chaleureux. Notre première étape est une expérience véritablement personnalisée, une rencontre privilégiée avec l'un de nos architectes d'intérieur. Ici, nos experts dédient du temps pour comprendre vos envies, explorer vos besoins et définir un budget qui vous correspond.

Cette étape cruciale constitue le fondement même de votre projet, où chaque détail compte en vue de la réalisation finale. C'est une opportunité unique de plonger dans l'univers de la personnalisation et de découvrir nos produits et solutions sur mesure.

2 - Création de vos plans et 3D pour un espace réinventé

Suite à votre rendez-vous, nos architectes d'intérieur chevronnés entament leur travail de création. Forts des informations sur vos besoins et de votre budget, ils donnent vie à vos aspirations. Traduisant vos idées en une représentation 3D immersive, ils élaborent un projet qui vous transporte littéralement dans votre futur espace.



Cette étape est bien plus qu'un simple croquis; elle est essentielle pour vous permettre de prendre des décisions éclairées, vous assurant ainsi d'atteindre la perfection.

3 - Présentation personnalisée de votre projet sur mesure

Une fois le projet 3D terminé, un rendez-vous privilégié est prévu avec votre architecte d'intérieur pour une présentation détaillée.

Chez Select Line, l'architecte d'intérieur avec lequel vous faites connaissance au tout début demeure votre guide, créant, supervisant et vous accompagnant tout au long de votre projet. Un interlocuteur unique pour vous simplifier la vie.

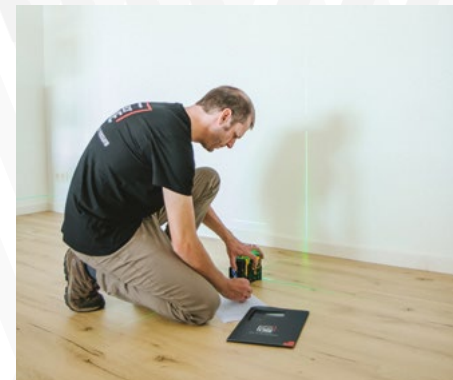


Ce rendez-vous de présentation est l'occasion de discuter en profondeur de votre projet. Vous pouvez poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit, partager vos préoccupations, et demander des ajustements si nécessaire.

Notre objectif est de nous assurer que le projet corresponde à votre vision et à vos attentes. Ce moment précieux nous permet de finaliser les plans en accord avec vos demandes, vous assurant ainsi une satisfaction totale à chaque étape de la réalisation.

4 - Mesurage et commande par notre responsable technique

Après avoir obtenu votre approbation pour le projet, notre équipe de professionnels effectue un mesurage précis de l'espace pour s'assurer que chaque élément du mobilier sur mesure s'intégrera parfaitement. Pierre, notre expert en la matière, supervise également la commande de tous les matériaux nécessaires à la réalisation de votre projet.



5 - Préparation du chantier : Une étape clé vers votre projet

Une fois la marchandise soigneusement réceptionnée dans notre dépôt à Grass et le début du chantier approchant à grands pas, votre architecte d'intérieur et notre coordinateur de projet se mettent en action. Ils élaborent minutieusement le dossier de chantier, rassemblant les plans et toutes les informations essentielles.

Ce dossier est ensuite transmis à notre équipe de menuisiers, assurant ainsi une coordination parfaite pour garantir le succès de votre projet.

Chez Select Line, chaque détail compte pour créer l'espace de vos rêves, et la préparation du chantier est une étape cruciale vers cet objectif.

6 - Installation de votre mobilier sur mesure par nos menuisiers

Cette dernière étape est sans aucun doute la plus excitante. Après avoir pris connaissance du dossier avec Dylan, notre coordinateur de projet, notre équipe de menuisiers assure la livraison, la préparation et l'installation de votre mobilier sur mesure.

Chaque élément est placé avec précision, garantissant un résultat final à la hauteur de vos attentes.



ACTION D'AUTOMNE*

**-20%
DE REMISE**

**SUR LES MEUBLES
SUR MESURE
DE VOTRE PROJET**

*Voir conditions en magasin



**RUE CHARLES KIEFFER, 21
L-8389 GRASS**

contact@select-line.lu
T. +352 26 30 58 47

www.select-line.lu

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 d'octobre et retrouvez-les en intégralité sur les réseaux.

PROGRAMMATION

6h > 9h :	Le Morn'IN
9h > 16h :	La Playlist
16h > 19h :	Le 16/19
19h > 21h :	L'After
21h > 22h :	#Belgium

NOUVELLE SCÈNE POUR L'HUMOUR EN PROVINCE DE LUXEMBOURG



Parlez-nous de ce qui vous réunit aujourd'hui.

Mon frère [NDLR: Bernard Ricco] tient le restaurant Le Théâtre sur le zoning du Triangle des 3 Frontières, et cela fait déjà un moment que j'avais envie de faire vivre cette salle. C'est ainsi qu'avec mon vieil ami Dany Lucas, on lance le Théâtre Comedy Club.



Interview disponible sur Youtube®

CINÉMA EUROPÉEN : LA MAGIE DU FESTIVAL DE VIRTON



Pouvez-vous nous toucher un mot sur la programmation de cette édition 2025 ?

Nous avons beaucoup d'avant-premières, ainsi qu'une journée très importante dans notre festival : la journée du cinéma belge, en présence des réalisateurs et parfois des acteurs, avec cette année, trois films : « Les baronnes », « On vous croit » et « 6 jours ce printemps-là ».



Interview disponible sur Youtube®

CLAIRE SERTZNIG : AU CŒUR DES VINS & CRÉMANTS LUXEMBOURGEOIS



Comment se sont passées les vendanges 2025 ?

On a été très gâtés cette année par la météo. Il a fait beau et il a plu, quand il le fallait. Donc c'était vraiment une très belle année. Les vignerons sont super contents de ce qu'ils ont pu récolter et ce qui est pour l'instant dans la cave.



Interview disponible sur Youtube®



Eco-construction

Vos factures vous donnent froid ?

Isolez votre maison, pas votre portefeuille.

PRIMES SPW 2025*

Jusqu'à 70% d'économies sur l'isolation de votre toiture, de vos murs et de vos combles.

- › Sans audit obligatoire
- › Des solutions adaptées à chaque habitation
- › Délais d'intervention rapide

Ce qui change réellement

* Les revenus supérieurs à 114 400 €/an ne sont plus éligibles.

Contactez le responsable
Donovan Reuter : +32 496 525 014
donovan.reuter@pepiniereslagaume.be



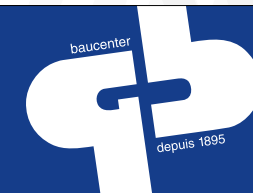
PRIME 2025

Wallonie énergie SPW



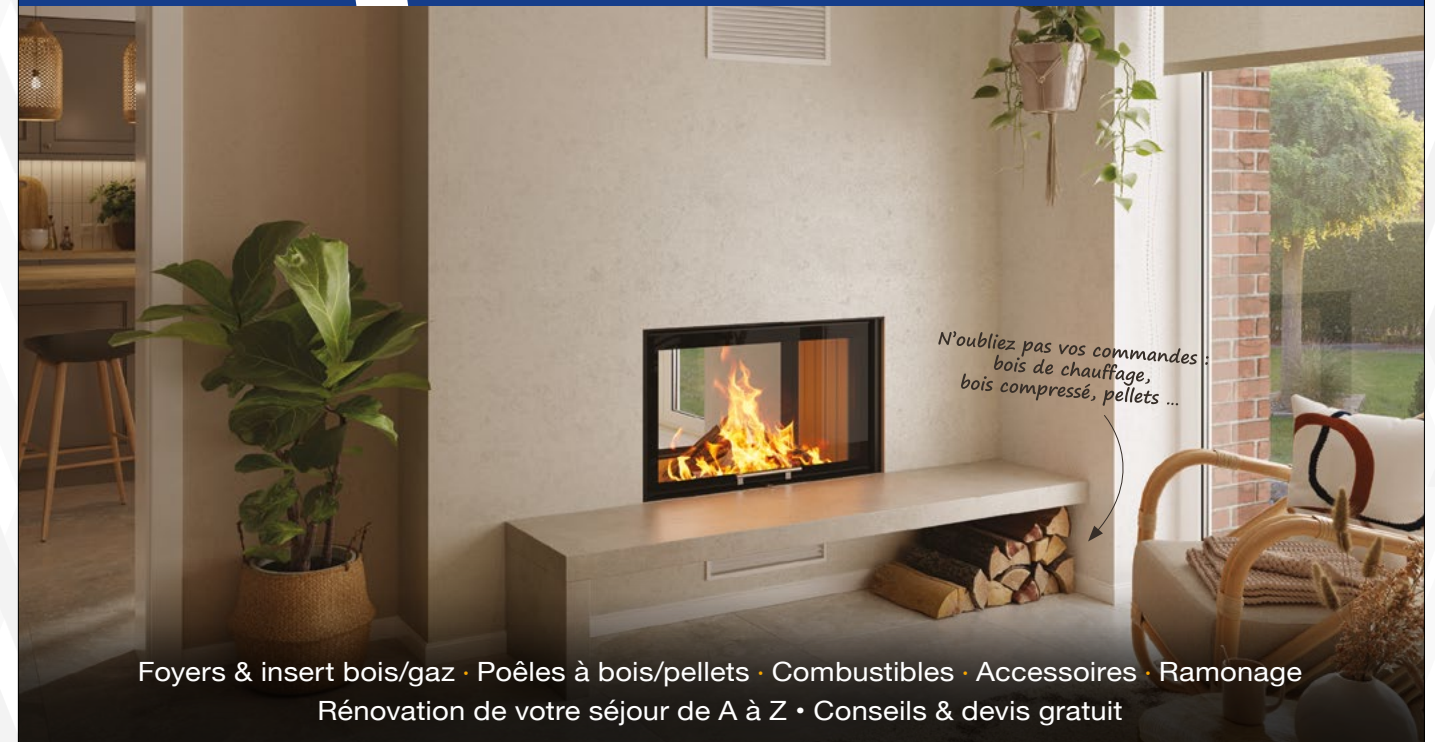
15 ans d'expérience

Eco-construction est un pôle développé par **La gaume**
Rue des Saucettes 90 • 6730 Tintigny • T. 063 44 00 72



Glaesener-Betz

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



N'oubliez pas vos commandes :
bois de chauffage,
bois compressé, pellets ...

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



SECURITE

PRÉPARER SA VOITURE AVANT L'HIVER

Avec la baisse des températures, l'automne est le moment idéal pour penser à l'entretien de sa voiture avant l'hiver qui peut se montrer tantôt froid, tantôt humide, voire totalement neigeux. Quelques vérifications simples peuvent donc éviter bien des tracas une fois la bise venue. Préparer sa voiture avant l'hiver, c'est un peu comme ressortir son manteau chaud du placard : une précaution de bon sens qui garantit confort et sécurité jusqu'au printemps.

Pneus : première ligne de défense

Dès que les températures descendent sous les 7 °C, les pneus d'été perdent en adhérence. C'est le signal pour passer aux pneus hiver, dont la gomme plus souple et les rainures profondes assurent une meilleure tenue sur route froide, mouillée ou enneigée. Si votre véhicule roule peu, pensez à vérifier la pression. En effet, un pneu mal gonflé s'use plus vite et augmente la consommation. Et n'oubliez pas la roue de secours ou le kit de réparation, souvent négligé.

Liquides et batterie : attention au froid

Le froid met à rude épreuve les moteurs. Commencez par faire le point sur les niveaux de liquides :

- Liquide de refroidissement, pour éviter le gel dans le circuit.
- Liquide lave-glace spécial hiver, plus résistant au froid et pratique pour dissoudre la boue et le sel de déneigement.
- Huile moteur, dont la viscosité influence le démarrage à froid.

La batterie mérite aussi un contrôle, car après plusieurs années de service, elle peut faiblir dès les premières gelées. Un test rapide en garage ou à la station-service permet de savoir si elle tient encore la charge. Si votre véhicule reste stationné dehors, un simple coup de graisse sur les cosses évite l'oxydation.

La visibilité avant tout

Les journées raccourcissent, les brouillards se multiplient et la visibilité devient un vrai enjeu. Un contrôle complet de l'éclairage s'impose : phares, feux de croisement, antibrouillards, clignotants... mieux vaut détecter une ampoule fatiguée avant qu'elle ne rende l'âme un soir de pluie.

Les balais d'essuie-glaces sont à remplacer s'ils laissent des traces ou grincent : le caoutchouc se durcit avec le froid. Pensez aussi à nettoyer l'intérieur du pare-brise, car la buée s'y forme plus vite si la vitre est sale. Et pour les vitres extérieures, une fine couche de produit antibuée ou de vinaigre blanc dilué limitera la condensation.

ACCESSOIRES UTILES

En hiver, une panne n'arrive jamais au bon moment. Quelques accessoires bien choisis peuvent tout changer :

- Un grattoir à givre ou une bombe dégivrante pour les matins pressés ;
- Une couverture dans le coffre, pour patienter au chaud en cas d'imprévu ;
- Une lampe torche, une paire de gants et un gilet réfléchissant ;
- Une bouteille d'eau et une petite trousse de premiers secours ;
- Pour les trajets plus longs ou les zones rurales, une pelle pliante et un peu de sel ou sable peuvent dépanner sur un chemin gelé.

GROUPE
PICARD
.be

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



Fiat 500
OFFRE À 12.999€
2023 • Manuelle • Essence



Opel Mokka
OFFRE À 13.900€
2016 • Automatique • Essence



Kia Stonic
OFFRE À 19.900€
2024 • Manuelle • Essence



Opel Crossland X
OFFRE À 16.990€
2019 • Automatique • Essence



Fiat Grande Panda
OFFRE À 21.992€
2025 • Automatique • Hybride



Fiat 600
OFFRE À 23.937€
2025 • Automatique • Essence



Renault R4
OFFRE À 32.990€
2025 • Automatique • Electrique



Lancia Ypsilon
OFFRE À 22.467€
2025 • Automatique • Hybride



Dacia Sandero
OFFRE À 16.281€
2024 • Manuelle • Essence



Fiat 500E
OFFRE À 18.900€
2020 • Automatique • Electrique



Alfa Romeo Tonale
OFFRE À 37.685€
2025 • Automatique • Hybride



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

ENEZ DÉCOUVRIR NOS OCCASIONS !

SCANNEZ LE QR-CODE POUR DÉCOUVRIR TOUTES NOS OFFRES

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

TOP APP



Classement Cuisine et boissons N°1

Note 4.8/5

Âge 12+ ans

Langue FR

Basta Batchcooking

Marre de se poser presque tous les jours la question "Qu'est-ce qu'on va manger ce soir?" Alors Basta Batchcooking est fait pour vous! L'application va vous simplifier l'organisation des repas de la semaine grâce à la méthode du batch cooking: cuisiner sur une seule journée, idéalement le dimanche, tous les plats de la semaine. Basta vous aide à planifier vos menus selon vos envies, votre budget, vos préférences alimentaires, crée également votre liste de courses et optimise les étapes de préparation pour tout réaliser en quelques heures. Accessible même aux débutants, l'app aide à mieux vous organiser en cuisine, à gagner du temps et à faire des économies sans sacrifier le "fait maison".

Disponible sur

LE LIVRE DU MOIS

**HugoDécrypte en Russie**

Devenu en quelques années une importante source d'information en ligne, HugoDécrypte signe sa première BD documentaire et nous emmène au cœur de la Russie. À travers un récit instructif, le youtubeur retrace plus de mille ans d'histoire, de la fondation de la "Rus", à la guerre en Ukraine, pour mieux comprendre le pays de Poutine et ses racines. Accompagné de son équipe et sous les traits de Kokopello, il met en lumière les figures, mythes et bouleversements qui ont façonné cette nation complexe.



CINÉMA

Vie privée

Après sa sélection « Hors compétition » à Cannes 2025, *Vie privée* arrive en salles le 26 novembre 2025. Ce thriller psychologique marque un tournant pour Jodie Foster, qui tient ici son tout premier rôle principal en français. Le film suit Lilian Steiner, une psychiatre reconnue, qui découvre la mort d'une de ses patientes et suspecte un meurtre. Troublée, elle décide de mener sa propre enquête. Face à Virginie Efira, Daniel Auteuil et Mathieu Amalric, l'actrice américaine impressionne dans ce rôle taillé sur mesure.

HIGH TECH

Sleep A30 : pour un meilleur sommeil

Dormir sur ses deux oreilles, c'est désormais possible grâce aux écouteurs Sleep A30 de chez Soundcore, spécialement conçus pour le sommeil. Compacts et confortables, ils s'adaptent à toutes les positions, même allongé sur le côté. Grâce à la réduction de bruit active et à la détection automatique des ronflements, ils isolent efficacement des nuisances sonores. Reliés à une app mobile, ils proposent des sons relaxants et suivent la qualité du sommeil. Une innovation pour des nuits enfin silencieuses.



Christophe Plainchamp à gauche et Gilles Merche à droite.



LA SOLUTION DE STOCKAGE QUI SIMPLIFIE LA VIE

Déménagement, travaux, activité professionnelle, matériel saisonnier ou simplement manque de place... Se libérer de l'espace peut vite devenir un véritable casse-tête. Pour répondre à cette demande, le groupe immobilier AB-Initio Property Partners, fondé par Christophe Plainchamp et Laurent Grençon, a lancé Box 4 Box à Bastogne, une solution de self-storage pensée aussi bien pour les particuliers que pour les professionnels.

Un groupe qui élargit son horizon

Fort de près de 10 ans d'expérience dans la promotion, la rénovation et l'investissement immobilier au Grand-Duché de Luxembourg, le groupe AB-Initio Property Partners a choisi de diversifier ses activités. « Il y a deux ans, nous avons acquis un site de 6300 m² d'espace de stockage, doté d'un grand parking, à Bastogne », expliquent Christophe Plainchamp et Laurent Grençon. L'emplacement stratégique, proche de la N4 et de l'échangeur de la E25, permet d'accueillir aussi bien des activités locales que des opérations logistiques plus importantes.

Des box accessibles 24h/24, 7j/7

Le site propose à la location des halls de stockage traditionnels pour les entreprises, ainsi que des solutions de stockage individuelles sous la marque Box 4 Box pour particuliers et

professionnels. Situés dans un espace sécurisé par vidéosurveillance, ces box individuels, accessibles 24h/24, 7j/7, vont de 2m² à 12m², et sont proposés à la location à partir d'un mois. Ils permettent de stocker des meubles, du matériel publicitaire, des invendus, des archives, du matériel professionnel et bien d'autres affaires.

Pour des besoins spécifiques, des stockages de plus grandes tailles sur mesure peuvent être envisagés, sous certaines conditions. « Nous avons également des containers maritimes en extérieur pour du stockage de matériel moins sensible aux différences de température. »

Des solutions pour tous les besoins

Face au manque d'espace, de nombreux clients choisissent Box 4 Box pour une solution rapide et efficace. « Leurs besoins sont variés : déménagement, expatriation, travaux, résidence secondaire, famille recomposée... Parfois, il s'agit de situations plus délicates comme un décès ou un divorce », expliquent les directeurs. « Beaucoup de nos clients nous contactent dans l'urgence. Notre gestionnaire de terrain local, Gilles Merche, veille donc à les accompagner rapidement de la prise de contact à la remise des clés. »

Un succès confirmé en un an

En un peu plus d'un an, plus d'une centaine de box sont déjà occupés, et cent supplémentaires sont prévus d'ici la fin de l'année. La clientèle dépasse largement les frontières de Bastogne, avec des demandes provenant de toute la province de Luxembourg, du Grand-Duché, mais aussi de Namur, Liège et même de Flandre. « Notre objectif est de continuer à se développer pour devenir le leader sur le marché wallon, voire belge. Notre site a la capacité opérationnelle pour y parvenir », ajoutent les directeurs qui voient leur travail récompensé par de nombreuses recommandations et d'excellents avis Google.

BOX 4 BOX
Votre partenaire de stockage

CHAUSSÉE ROMAINE, 6
B-6600 BASTOGNE
info@box4box.be
T. +32 (0)492 417 980
box4box.be



CHAINES

YouTube

DU MOIS

Ce mois-ci, on fait le plein de curiosité et de découvertes sur YouTube. De la science expliquée avec passion, aux expériences décalées et visuelles, jusqu'aux mini-documentaires, ces trois chaînes prouvent qu'apprendre peut prendre bien des formes... mais qu'il y a toujours du plaisir à comprendre.



Dr Nozman

@DrNozman
44,89 M abonnés • 913 vidéos

"La science n'attend pas"... et avec Dr Nozman, la curiosité non plus. Véritable pionnier de la vulgarisation scientifique sur YouTube, il explore depuis 2011 les mystères du monde, des expériences les plus folles aux phénomènes naturels les plus surprenants. Avec sa pédagogie accessible à tous et son enthousiasme, il rend la science aussi amusante qu'inspirante. Dans ses vidéos, le youtuber français prouve que comprendre le monde qui nous entoure est sans doute la plus passionnante des explorations.



vector

@_vector_
31,4 M abonnés • 620 vidéos

Avec sa combinaison orange et son look tout droit sortie de *Moi, moche et méchant*, _vector_ s'est imposé comme une véritable icône du web. Sur sa chaîne suivie par des dizaines de millions d'abonnés, il teste les "life hacks", gadgets et vidéos virales pour révéler ce qui est vrai... ou totalement fake. Des formats courts, muets et ultra dynamiques, où l'humour et la créativité tiennent lieu de dialogue. Un concept simple, mené avec une énergie communicative, qui prouve qu'on peut apprendre et s'amuser sans dire un mot.



Explore media

@ExploreFR
1,08 M abonnés • 987 vidéos

Fondé par deux cousins, Explore media s'impose comme un véritable média d'edutainment (Educational entertainment) sur les réseaux sociaux. Leur mission : rendre le savoir accessible au plus grand nombre sans jamais sacrifier la qualité. Ce média 100% social conjugue rigueur journalistique et formats vidéo dynamiques pour vulgariser la science, l'innovation, la technologie et le design. Chaque reportage est pensé comme un mini-documentaire et mêle exigence, pédagogie et curiosité.



ON VOUS CONSEILLE
POUR CHOISIR
LE BON CONTENU
SUR YOUTUBE



SOLIDARITÉ

DE GRANDS CHEFS BELGES AUX CÔTÉS DE LA CROIX-ROUGE



Isabelle Arpin © Croix-Rouge de Belgique

« On mange quoi ce soir ? » Une question banale pour beaucoup d'entre nous, mais un véritable défi pour plus de 600.000 personnes en Belgique qui dépendent aujourd'hui de l'aide alimentaire. Derrière ces chiffres se cachent des familles, des enfants, des retraités et

des travailleurs précaires qui peinent à se nourrir dignement. À l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation, de grands chefs belges s'associent à la Croix-Rouge de Belgique pour défendre une cause essentielle : l'accès à une alimentation de qualité pour tous.

Des chefs engagés pour une cuisine solidaire

Dernièrement, la cheffe étoilée Isabelle Arpin a relevé le défi de concocter une recette savoureuse, saine et abordable, uniquement à partir de produits disponibles dans une épicerie sociale de la Croix-Rouge. En novembre, le chef Julien Lapraille préparera une soupe de saison à l'accueil de jour de La Louvière,

tandis qu'en décembre, la cheffe étoilée Arabelle Meirlaen proposera une recette festive accessible aux petits budgets.

Une aide alimentaire digne et participative

« La demande est hélas en constante augmentation », souligne Véronique Walbaum, responsable des actions de lutte contre la précarité à la Croix-Rouge de Belgique. « Dans nos épiceries sociales, les personnes ne reçoivent pas un colis standardisé : elles choisissent librement, comme dans un supermarché, parmi des produits de qualité. Elles paient en moyenne 50 % du prix d'achat, ce qui leur permet de rester actrices de leur consommation. » Ces ventes à prix réduit sont rendues

possibles grâce à la générosité du public. En 2024, plus de 221.000 aides alimentaires ont été distribuées par la Croix-Rouge de Belgique. De nombreux chefs et influenceurs culinaires ont répondu présent : Cook n'Roll, La Cuisine c'est simple, Lionel Rigolet, Julien Lapraille, Isabelle Arpin, Arabelle Meirlaen, Sang Hoon Degeimbre, Pascal Devalkeneer, Pierre Résimont, Pascale Naessens et Maxime Collard. Leurs recettes solidaires seront rassemblées dans un livret exclusif, que les donateurs de la campagne pourront découvrir.

Pour participer, faites un don sur le compte BE72 0000 0000 1616 ou directement en ligne sur www.croix-rouge.be.

HAUT DE

CHALETS

GAMME

DE JARDIN

CHALETS | ABRIS | GARAGES | BOIS - MÉTAL | DÉPÔT 1.000 m²

CONDITIONS D'AUTOMNE

LIVRAISON ET MONTAGE GRATUITS

OUVERTURE DU BUREAU UNIQUEMENT SUR RDV

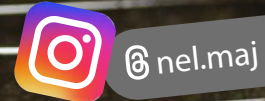
Abris et garages en bois (sapin rouge du Nord ou cèdre) sur ossature ou massif, épaisseurs 18-22-28-35-45-69-90 mm
NOUVEAU : abris sur ossature en composite WPC ou stratifié HP (sans entretien)
 Garages métal • Abris pour piscines • Kiosques et gloriettes • Chalets de Noël • Dalle de sol • Traitement 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

NEL

AUTEURE-COMPOSITRICE-INTERPRÈTE



Originnaire d'Arlon, la chanteuse et compositrice Nel revient sur le devant de la scène avec un nouveau projet musical. À seulement 24 ans, elle transforme ses doutes en force et y retranscrit ses cinq années passées à Bruxelles, ville qui l'a vue s'épanouir et retrouver confiance en elle et en sa musique.

Pour les lecteurs qui ne te connaîtraient pas encore, peux-tu te présenter ?

Je partage aujourd'hui ma vie entre Arlon, la ville où j'ai grandi, et Bruxelles, celle qui m'a permis de me construire. Après cinq ans de réflexion et de remise en question, je concrétise enfin un projet qui me tient profondément à cœur : la sortie de mon EP.

Il s'agit d'un projet très personnel, qui a muri au fur et à mesure de mes années à Bruxelles. Je suis heureuse de présenter une partie de moi, de la manière la plus honnête possible, et en musique, ma passion depuis toujours.

Reprendre mes morceaux en live, les réinterpréter, leur donner une autre dimension... c'est une étape que j'attends avec impatience.

Quels sont les sujets qui t'inspirent pour composer tes textes et tes morceaux ?

Je ne l'avais pas prévu au départ, mais une fois toutes les chansons de l'EP écrites et enregistrées, j'ai réalisé que chacun des cinq morceaux correspondait, sans le vouloir, à une année passée à Bruxelles. Je dirais donc que mon inspiration est venue principalement des expériences que j'ai vécues, des musiques que j'ai écoutées en boucle dans le métro, des choses moins cool qui me sont arrivées et mes réflexions plus générales sur le

monde aujourd'hui. C'est un projet profondément ancré dans le réel, dans le quotidien, dans ce que j'ai ressenti et pensé au fil du temps.

Ton dernier projet en date ?

Le tout dernier est mon single *Fous*, sorti le 24 octobre dernier. À travers ce morceau, je questionne les codes des relations amoureuses d'aujourd'hui : Peut-on réellement s'aimer toute une vie ? Le mariage a-t-il encore du sens à l'ère des applis de rencontres ? Et sommes-nous fous de vouloir des enfants dans le monde tel qu'il est ? Je l'aime beaucoup car les couplets sont plutôt nostalgiques mais le refrain vient rappeler une chose essentielle et belle : même si c'est parfois fou, c'est beau de s'aimer aussi fort.

Suivez Nel sur Instagram



Nel

31 publications

1748 followers

924 suivi(e)s

@nel.maj

Artiste

Sincère, nostalgique et sensible, Nel dévoile dans son premier EP un univers à fleur de peau, où chaque chanson raconte un morceau de vie dans la ville qui a tout changé pour elle.

FOUS

2025, 1 titre, 3 min

Luxaflex®

Black Friday

Stores motorisés
PowerView®
au prix des manuels !

Pour tous les stores et rideaux Luxaflex® !

-15% sur les stores
manuels **LUXAFLEX**

OFFRES VALABLES JUSQU'AU 30/11/25

*voir conditions en magasin - offres non cumulables

**INSIDE
Market**

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

PLUS DE 1500m²

Rue de Wiltz, 76b - 6600 Bastogne

T. 061/21 47 77 - F. 061/21 12 57 | info@insidemarket.be

www.insidemarket.be



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

Plus de 1500m²
parking aisé

Find us
on

PEINTAGONE
MADE IN BELGIUM

ARTE®

COPA
HOME.COM

CASADECO
SeLio

UNLAND®
MASUREEL

HOOKEDONWALLS®

JAB
ANSTOITZ

rasch
Happiness

LUCEIDE

moduleo®
Design Floors

QUICK STEP
KORK DEKORATIEF

Levis®
WITTE COLOUR

Luxaflex

Trimetal®

PHILIPS
Lighting

NEVES



RETROUVEZ L'AGENDA COMPLET
SUR WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU

NOVEMBRE 2025

ARLON CONTE

6/11

Certains les appellent les illuminés, les haut-perchés, d'autres préfèrent dire les simples d'esprit voire, les ignares. Delphine raCONTE les histoires de quelques-uns de ces laissés pour compte. Pour un public adulte.

Quand ? Le jeudi 6 novembre à 18h30
Où ? À la bibliothèque communale d'Arlon
Infos : Événement Facebook Delphine raCONTE – novembre 2025



ETALLE SALON DU LIVRE

9/11

Le Salon du Livre d'Etalle revient pour la 7^e édition. L'occasion de rencontrer de nombreux auteurs, illustrateurs, éditeurs et libraires spécialisés, mais aussi de discuter avec les professionnels, écouter les contes en famille ou tenter un accord vin/littérature. Entrée gratuite. Bar et petite restauration sur place.

Quand ? Le dimanche 9 novembre de 10h à 18h
Où ? Au complexe sportif d'Etalle
Infos : Événement Facebook Salon du livre d'Etalle 2025

ARLON FOIRE ARTISANALE

9/11

33^e édition de la Foire Artisanale & Produits de Bouche, un événement qui met à l'honneur l'artisanat, la gastronomie locale et la solidarité. Les bénéfices seront reversés aux associations locales : Les Petits Nicolas, Résidence de la Knippchen, Le Pré en Bulles, La Petite Plante, l'Amicale Fondamental Spécialisé Musson Officiel et Bouffée d'ART festival. Entrée : 5€ sur place – 3€ en

prévente à la Maison de la Laïcité Victor Tedesco.

Quand ? Le dimanche 9 novembre de 10h à 18h
Où ? Au Hall polyvalent Arlon
Infos : Facebook Foire Artisanale / Action Espoir

VIRTON FESTIVAL CINÉMA

Du 6 au 15/11

Durant 10 jours, Virton se transforme en capitale du cinéma lors de son 45^e Festival du film européen avec, au programme, 31 films à découvrir ! Réservation et achat des places sur festivaldevirton@gmail.com.

Quand ? Du jeudi 6 novembre au 15 novembre
Où ? Ciné Patria Virton
Infos : www.cinepatria.be (cliquez sur festival)

ETALLE BOURSE COLLECTIONNEURS

16/11

Amateurs, nostalgiques ou fan des années 80-90, la troisième édition de Toys'n Geek, organisée par le Mini-foot de Sainte-Marie 87, revient pour votre plus grand plaisir. Un événement qui ravira les fans de toutes générations avec des consoles et jeux vidéo rétro et actuels, jouets de collection et objets vintage, cartes à collectionner : Pokémon, Magic et bien plus, des articles de pop culture, comics et films, et d'autres surprises à venir. Bar et petite restauration sur place.

Quand ? Le dimanche 16 novembre de 10h à 17h
Où ? Au Complexe sportif et culturel d'Etalle – Rue des Ecoles, 82 A
Infos : Événement Facebook Toys'n Geek édition 3

CHINY FESTIVAL HUMOUR

Du 21 au 23/11

Envie de dérouiller vos zygomatiques ? Rire en Gaume, c'est trois jours d'humour avec des humoristes confirmés : Renaud Rutten et Olivier Leborgne (21/11 - sold-out), Laurent de Funès, le petit-fils de Louis (22/11) et Sacha Ferra (23/11). Avant et après les spectacles, vous pourrez déguster une boisson locale ou vous restaurer avec des produits du terroir.

Quand ? Les vendredi 21 novembre, samedi 22 novembre et dimanche 23 novembre

Où ? Au centre culturel d'Izel
Infos : www.rireengaume.be

SAINT-LÉGER MARCHÉ DE NOËL

22/11

Le Marché de Noël des pios est de retour ! L'occasion de passer un agréable moment avec de nombreux artisans, mets et boissons de Noël, passage du Père Noël pour les petits et les grands enfants, ambiance de Noël tout au long de la soirée.

Quand ? Le samedi 22 novembre de 17h à 2h
Où ? Au local scout de Saint-Léger (rue des neufs prés)
Infos : Événement Facebook Marché de Noël des Pios

HABAY MARCHÉ DE NOËL

Du 28 au 30/11

Plus d'une vingtaine d'exposants seront à découvrir lors du Marché de Noël des artisans locaux de Habay. Bijoux, foulards, décorations, gourmandises et bien d'autres idées cadeaux pour petits et grands vous y attendent. Bar, bar à huîtres par la Poissonnerie Petitjean et petite restauration sur place.

Quand ? Les vendredi 28 de 17h à 21h, samedi 29 de 10h à 18h et dimanche 30 de 14h à 18h
Où ? Route de Gérasa, 11 à Habay-la-Neuve
Infos : Événement Facebook Marché de Noël des artisans locaux

ATTERT SALON LIVRE ET BD

30/11

L'ASBL Le Cothurne, en partenariat avec le Service du Livre de la Province de Luxembourg et la commune d'Attert, organise le 1^{er} salon du livre et de la BD d'Attert.

Quand ? Le dimanche 30 novembre dès 10h
Où ? Voie de la Liberté, 113 à Attert
Infos : Facebook Le Cothurne à Attert



SPORT

COURIR EN HIVER : COMMENT RESTER MOTIVÉ ?

Avec le changement d'heure et l'arrivée progressive du froid, nos intérieurs douille nous font de l'œil. Et voilà que la belle motivation qui nous portait cet été s'envole, aussi légère qu'un flocon de neige. Finis les footings matinaux aux aurores ou ceux en début de soirée avec un coucher de soleil pour toile de fond : la nuit tombe de plus en plus tôt, et la motivation disparaît aussi. Ajoutez à cela les températures en chute libre et voilà le combo parfait pour délaissé les baskets au profit des pantoufles. Mais pas question pourtant de laisser le froid dicter notre forme. Voici quelques conseils pour rester actif, même quand le thermomètre continue de descendre.

Équipez-vous pour la saison froide

L'un des secrets pour continuer à bouger malgré le froid est de bien s'équiper. Et pour cela, rien de tel que la technique de l'oignon, basée sur le principe des trois couches de vêtements superposées. La première respirante pour évacuer la transpiration, la seconde isolante pour conserver la chaleur corporelle, et la dernière protectrice pour s'abriter du vent, de la neige ou de la pluie. Sans oublier les gants, le tour de cou et le bandeau (ou bonnet) pour garder vos oreilles au chaud, et vous voilà paré pour votre sortie.

Ne laissez pas la météo décider pour vous

Que vous soyez un sportif débutant ou confirmé, sachez qu'il n'y a pas de pause hivernale. Certes, le temps n'est pas toujours idéal, mais dans un pays où il pleut plus de 150 jours par an, attendre le soleil en Belgique, c'est prendre le risque de ne jamais s'y mettre (ou pour une courte période). Dites-vous qu'affronter le froid ou la grisaille fait partie du

jeu. Bien sûr, on évite les sorties par temps de verglas ou de tempête, mais un peu de pluie n'arrête pas les sportifs motivés... Et puis, vous n'êtes pas en sucre !

Entraînez-vous à plusieurs

Quand la flemme guette, rien ne vaut la force du collectif. Prévoir vos séances avec un ou plusieurs amis sportifs vous poussera à respecter vos engagements. Même si la tentation du canapé est forte, il est en effet plus difficile d'annuler quand quelqu'un vous attend.

Prenez soin de votre corps

En hiver, le froid met l'organisme à rude épreuve, nos besoins énergétiques augmentent quand les températures baissent. Pensez donc à bien vous hydrater et à adapter votre alimentation. Avant chaque séance, prolongez l'échauffement : vos muscles ont besoin de plus de temps pour atteindre leur température optimale. Après l'effort, prenez soin de vous couvrir rapidement pour ne pas attraper froid.

Gardez le cap sur vos objectifs

L'hiver est comme un test mental. C'est difficile de se tenir à ses sorties, donc fixez-vous des objectifs précis, simples et réalistes : tenir une allure, améliorer votre chrono, conserver votre routine sportive hebdomadaire, faire un nombre de kilomètres par mois, etc. Même les plus petits progrès vous aideront à garder le moral et à rester motivé.

N'oubliez pas pourquoi vous avez commencé !

Pour finir, quand la motivation vacille, rappelez-vous pourquoi vous avez un jour décidé d'enfiler vos baskets. Cette euphorie après l'effort, cette sensation de bien-être malgré la grisaille... Le sport, c'est votre allié pour garder le moral et faire le plein d'énergie. Et en prime, il aide votre organisme à affronter les virus et les coups de froid de saison. Autant de bonnes raisons de ne rien lâcher, même quand le thermomètre chute !

JEUX



RETROUVEZ LES SOLUTIONS
SUR WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU

PROBLÈME

Noémie fabrique des cadres et des dessous-de-plat qu'elle envoie en Espagne. Elle a 376 cadres et 470 dessous-de-plat, et veut préparer des colis identiques avant de les charger dans le train.

Pendant ce temps, deux trains partent de Paris :

- Le Train 1 roule à 110 km/h dès minuit.
- Le Train 2 roule à 165 km/h mais ne part qu'à 4 h du matin.

Questions :

- Combien de colis identiques Noémie peut-elle préparer au maximum?
- Et à quelle heure le Train 2 rattrape le Train 1?

SUDOKU

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

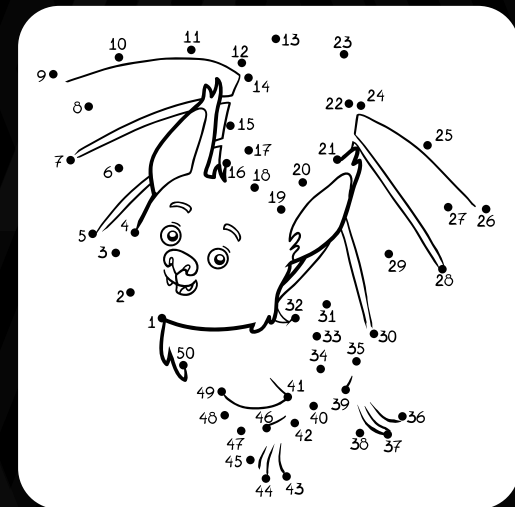
LA BOOH'M

Aidez le petit fantôme à retrouver ses amis !



RELIURE

Reliez les points et finissez le dessin !



NOUVEAU
JEU

ALORS IA
OU PAS IA?

Regardez les deux images **A** et **B** :
l'une est une **photo originale**,
l'autre a été **générée par IA**.

Indiquez laquelle est la photo
originale.

LECTURE
LE POUVOIR DES HISTOIRES

Certains prédisaient sa fin et pourtant... le livre papier est loin de tourner sa dernière page. Face aux écrans omniprésents, il continue de s'imposer comme une habitude pour bon nombre de personnes. Avec l'évolution des usages, les supports se diversifient, avec des formats en numérique et en audio, faciles à consommer en déplacement. Qu'il se lise sur papier, sur tablette ou s'écoute en audio, le livre offre la possibilité de s'évader et de ralentir, exactement ce qu'il faut en ce mois de novembre.

Un entraînement pour le cerveau

Il suffit parfois de quelques pages pour s'échapper de l'effervescence du quotidien. Autres décors, autres personnages, autres époques... au fil de la lecture, l'esprit travaille, imagine et ressent ; il visualise les paysages, imagine les voix, sent parfois même les odeurs que le texte évoque.

Loin d'être un acte passif, lire mobilise donc tout le cerveau. Les chercheurs confirment d'ailleurs ses multiples bienfaits : réduction du stress, amélioration de la mémoire et meilleure qualité de sommeil (même si certains romans empêchent de dormir pour en connaître la fin !).

La lecture développe aussi la concentration, mise à mal par la surstimulation liée aux écrans et aux réseaux sociaux. Et selon certains chercheurs, elle agirait également comme un simulateur social. En effet, nous mettons dans la peau des personnages pour comprendre leurs motivations et leurs émotions, renforcerait notre empathie dans la vie réelle.

Du papier à l'audio, les formats évoluent

Lire, cela ne veut pas nécessairement dire se plonger dans le classique *À la recherche du temps perdu* de Proust. Romans graphiques, bandes dessinées, fictions, biographies, policiers, politiques, young adults... l'offre actuelle est immense. Et si le papier (ou la liseuse) ne vous inspire guère, sachez que les livres audio sont également un excellent moyen de vous évader.

Souvent lu par un comédien, parfois par l'auteur lui-même, ils immergent le lecteur d'une autre manière. Accessibles, pratiques et inclusifs, notamment pour les personnes malvoyantes ou souffrant de dyslexie, ils transforment chaque moment perdu en moment de lecture : dans les transports, pendant les tâches ménagères ou les séances de sport... D'ailleurs, la science suggère que l'écoute et la lecture sollicitent les mêmes zones du cerveau, preuve que peu importe le format, une histoire reste une histoire.

Les mots, une forme de résistance

À l'heure des notifications et du scrolling sans fin, se plonger dans un roman, c'est choisir la lenteur, la concentration... C'est un petit acte de résistance.

Et quand certains livres continuent d'être censurés dans le monde – aux États-Unis, la liste des "banned books" compte notamment *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur* de Harper Lee, *Maus* d'Art Spiegelman ou encore *Dix-neuf minutes* de Jodi Picoult – on réalise à quel point les mots conservent leur pouvoir.

Face à un monde qui évolue à la vitesse de la lumière, lire demeure donc un exercice de liberté et un entraînement salutaire pour notre esprit critique.

PROTÉGER CONTRE LE FROID

PROTÉGER CONTRE LA CHALEUR

PROTÉGER CONTRE LE VOL

PROTÉGER CONTRE LES REGARDS INDISCRETS

PROTÉGER CONTRE LA LUMIÈRE

**PEIFFER THIERRY,
LA SOLUTION UNIQUE**

PROMO
SPÉCIALE
PROTECTION*

DÉCOUVREZ
**NOS VOLETS À MINI-CAISSON
EXTÉRIEURS**

* Offre valable jusqu'au 5 décembre 2025. Non cumulable avec d'autres actions ou promotions. Conditions en magasin.



*Le spécialiste
dans votre région*

DEVIS GRATUIT
AU 0476 21 85 34
OU VIA **INFO@THIERRYPEIFFER.BE**

www.thierrypeiffer.be



**FABRICATION
WALLONNE
GARANTIE
BELGE**