

CYCLISME P. 25

TOUR DES FLANDRES : UN NOUVEAU DUEL POGACAR - VAN DER POEL

Le Slovène et le Néerlandais comptent bien faire le spectacle comme ils l'ont fait à Milan - Sanremo



© Photo News

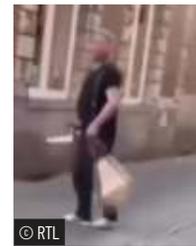
Lucky Sunday
 GRAND CONCOURS

4.000 EUROS DE CADEAUX À GAGNER

Rendez-vous en pages centrales!

avec **holidaysuites**

NAMUR P. 9



© RTL

Armé d'une tronçonneuse, il sème la panique dans le centre-ville

FOOTBALL P. 34

Carolos et Rouches s'affrontent pour l'Europe ce soir à 19h15



© BELGA

Des activités moins chères avec ALDI

Découvrez comment faire dans les pages suivantes.



SANTÉ P. 4

La facture des soins de santé des Belges est de plus en plus salée

© NEWS

LA FAUTE À DONALD

GSK PLIE DEVANT TRUMP: «ET LES POLITIQUES NE SE BOUGENT PAS!», ACCUSE LA CSC

La firme pharmaceutique implantée à Wavre, Rixensart et Jodoigne, a effacé de son vocabulaire les mots « diversité » et « équité » mais promet de rester engagée dans une culture inclusive. La CSC est choquée et en veut aux politiques « qui ne se mouillent pas » !

FRANÇOISE DE HALLEUX

Il l'avait promis, il l'a fait. Sitôt élu président des États-Unis, Donald Trump a mis un terme aux programmes de diversité, d'équité et d'inclusion (DEI) dans son pays. Fini, par exemple, d'offrir des avantages aux minorités pour accéder aux universités ou à l'emploi. Dans un courrier adressé à plusieurs entreprises européennes, les USA précisent que le décret s'applique également obligatoirement à tous les fournisseurs et prestataires du gouvernement américain.

Or, en Belgique, on sait que la firme pharmaceutique GlaxoSmithKline vend l'essentiel de ses vaccins aux Américains, ils sont leur plus gros client. Alors, quand la maison mère située au Royaume-Uni a pris connaissance du nouveau décret américain, la multinationale a fait quelques petites adaptations histoire de ne pas froisser le client US. En Belgique, où GSK occupe 9.000 travailleurs à Wavre, Rixensart et Gembloux, cela s'est traduit par l'effacement de deux mots dans la communication de l'entreprise, « diversité » et « égalité ». Seul le mot « inclusion » a été conservé, sur le site internet notamment. Dans une lettre adressée aux travailleurs le 25 février dernier, la CEO de GSK Emma Walmsley, ne s'en cachait pas. « Cette année, nous devons apporter quelques changements et revoir ce que nous faisons en matière d'inclusion. Nous avons un nouveau gouvernement aux États-Unis, c'est notre plus grand marché, notre plus grand client et lorsque les gouvernements changent, nous devons nous adapter pour répondre à leurs exigences (...) Les changements que nous sommes



Chez GSK Belgique, un drapeau arc-en-ciel flotte devant le bâtiment et il y a une salle de méditation. Cela va-t-il disparaître un jour? © Belga/PhotoNews



devraient envoyer un courrier officiel à l'ambassade des États-Unis. Ils doivent se bouger afin de protéger les entreprises et surtout les travailleurs, contre l'extrême droite de Donald Trump et contre l'ingérence des États-Unis ».

UNIA: «C'EST REGRETTABLE, UN VRAI RECUL!»

« Ce qui se passe chez GSK est grave et regrettable, c'est un vrai recul », réagit Patrick Charlier, directeur d'Unia, le centre belge pour l'égalité des chances. « Il s'agit de l'un des plus gros employeurs privés en Wallonie, c'est un très mauvais signal mais nous ne pouvons mener aucune action. En Belgique, il n'y a pas d'obligation de mener des politiques de diversité. On ne peut que l'encourager, on a d'ailleurs des outils et des formations pour accompagner les entreprises dans ce sens. Pour que l'on puisse intervenir dans ce dossier, il faudrait que GSK commence à discriminer, car là il y aurait alors une infraction. Mais ce n'est pas le cas ici ». ■

obligés d'apporter aujourd'hui comprennent le fait de ne plus fixer d'objectifs ambitieux pour la diversité dans nos programmes de leadership ou de fournisseurs. (...) Nous devons donc changer certains termes que nous utilisons (...) Soyez assurés que vous en saurez plus sur les prochaines étapes et surtout, que vos voix sont écoutées et entendues ».

«IL FAUT PROTÉGER LES TRAVAILLEURS»

Juste un gommage de façade pour faire plaisir à Trump et aux clients américains, et s'en sortir à bon compte? D'aucuns craignent que cela s'accompagne, plus tard, de mesures plus concrètes sur le terrain et que la cellule chargée justement de dynamiser cette diversité, cette égalité et cette inclusion, à laquelle l'entreprise tenait tant, ne se dissolve avec le temps. « GSK en Belgique a toujours mis la diversité au cœur de son action, elle en a besoin », observe Aurore Jo-

ly, secrétaire permanente pour la CSC Industrie. « Ils ont une salle de méditation,

”

C'est un très mauvais signal mais nous ne pouvons mener aucune action. En Belgique, il n'y a pas d'obligation de mener des politiques de diversité

Patrick Charlier
DIRECTEUR D'UNIA

ça parle toutes les langues à la cafétéria, un drapeau arc-en-ciel flotte à l'entrée du bâtiment, les cordons des badges sont aussi aux couleurs de l'arc-en-ciel... Constaté aujourd'hui qu'on gomme des mots, c'est choquant et inacceptable. La multinationale fait passer le business avant les valeurs d'équité et de diversité. Nous sommes aussi très fâchés sur

les responsables politiques belges qui se contentent de « s'offusquer », qui parlent « d'une attitude regrettable des USA », etc. mais qui ne se mouillent pas vraiment. Il faut des actes ! Nos ministres

TIRAGE DU LOTTO

LOTTO 05-04-25			EURO MILLIONS 04-04-25		
3 20 25 27 29 41 8			27 39 41 45 50 5 7		
N°	Gagnants	Montants	N°	Gagnants	Montants
6	0	0,00	5★	1	30.117.535,00
5+bonus	2	68.175,10	5★	1	684.735,20
5	69	1.875,60	5	5	32.006,70
4+bonus	281	230,20	4★★	28	1.780,20
4	4.550	26,30	4★	597	153,80
3+bonus	7.286	8,70	3★★	1.751	55,40
3	75.175	6,25	4	1.386	49,20
2+bonus	65.021	3,75	2★★	27.314	12,40
1+bonus	230.274	1,25	3★	29.436	12,90
			3	60.328	11,70
			1★★	165.425	5,10
			2★	444.405	6,00
			2	886.742	4,90
JOKER + 05-04-25			KENO 05-04-25		
2 6 0 3 1 4			2 3 5 11 12		
N°	Gagnants	Montants	21 22 25 27 31		
6+signe astro.	0	0,00	35 38 42 45 46		
6	0	20.000,00	48 49 50 59 62		
5	2	2.000,00	Loterie Nationale		
4	35	200,00	RECEVEZ LES RÉSULTATS DU LOTTO ET EUROMILLIONS SUR VOTRE GSM EN ENVOYANT		
3	423	20,00	TIRAGE AU 9636		
2	4.064	5,00	ABONNEMENT : 0,80/SMS		
1	39.863	2,00			
Signe astro.	19.002	1,50			

LA FAUTE À DONALD

Immigration et reconnaissance de genre: attention si vous voyagez bientôt aux USA

Belgique, Allemagne, Norvège, Pays-Bas, Grande-Bretagne... La liste des pays qui révisent leurs conseils aux voyageurs qui vont visiter prochainement les USA s'allonge. L'arrivée au pouvoir de Donald Trump et ses prises de position et décisions face aux étrangers et aux personnes transgenres n'y sont pas étrangères...

Face à ces nouvelles directives, les touristes étrangers pourraient en effet être confrontés à certaines difficultés pour entrer sur le territoire américain, voire même pour obtenir le précieux ESTA, cette autorisation de voyage électronique indispensable à tous ceux qui souhaitent poser le pied outre-Atlantique...

Ainsi, sur le site belge des affaires étrangères, on indique

désormais que la possession d'un document ESTA ou d'un visa ne constitue pas un droit d'accès au territoire : «la décision finale et souveraine appartient aux services d'immigration du point d'arrivée». Or, les agents d'immigration auraient renforcé leurs contrôles et leurs critères lors des interrogatoires que chacun subit à son arrivée à l'aéroport par exemple.

DEUX GENRES POSSIBLES SEULEMENT

«Les agents d'immigration peuvent demander à fouiller des appareils électroniques, tels que smartphones, ordinateurs et caméras». Sur le site norvégien des affaires étrangères, on précise que les règles d'immigration américaines sont de plus en plus strictes et

imprévisibles. «Des voyageurs européens ont été placés en détention ou expulsés en vertu de nouvelles pratiques d'immigration américaines». On serait donc confronté à une application arbitraire des règles d'immigration.

De même, les voyageurs à destination des États-Unis doivent désormais indiquer le sexe « masculin » ou « féminin » lors des demandes ESTA ou de visa. «Les États-Unis entendent par là le sexe de la personne à la naissance», précise le SPF des Affaires étrangères sur son site. «Aux États-Unis, la législation et l'attitude de la population envers les personnes LGBTQI+ varient fortement. Le gouvernement fédéral américain a récemment émis de nouvelles règles concernant la modifi-



Les contrôles sont renforcés. © Photo News

cation de l'enregistrement du sexe sur les documents de voyage».

Et si les conditions de contrôle et de voyage des touristes étrangers se sont durcies avec la présidence de Trump, les forums d'expatriés aux États-Unis rapportent aussi la crainte qui règne dans cette communauté. Certains Fran-

çais et Belges qui vivent aux States, et même ceux qui possèdent la fameuse Green Card qui leur permet d'y vivre et d'y travailler en toute légalité, hésitent à revenir en Europe pour voir leur famille cet été ou pour voyager. La crainte de se faire refouler au retour aux États-Unis étant bien réelle. ■

L.P.

20022710

C'EST NOTRE ANNIVERSAIRE

NECKERMANN FAIT LA FÊTE

Depuis 45 ans, Neckermann réalise les rêves de vacances de nombreux Belges. **45 ans d'expérience dans le voyage, ça se fête !**

Neckermann souhaite célébrer cette étape importante avec vous et vous gâte en vous offrant une carte-cadeau spéciale. Grâce à ce bon, **les 1000 premières réservations bénéficieront d'une réduction exceptionnelle de 10% sur leurs vacances*** ! Ne manquez pas cette occasion et réservez dès maintenant votre voyage de rêve.

Comment bénéficier de votre réduction ?

- Dans l'un de nos **38 Travel Shops**
- Sur **neckermann.be**



RÉSERVEZ !



FINI=FINI
10%
de réduction
EXCLUSIVE*

NOUS GÂTONS
les **1000 premiers** clients

OBTENEZ VOTRE RÉDUCTION !

Rendez-vous sans attendre dans un de nos **Neckermann Travel Shops** ou sur **neckermann.be**

*Vous profitez des 10% de réduction si vous faites partie des 1000 premières réservations et si vous réservez un hôtel faisant partie de la sélection. Inscrivez-vous à la newsletter. Action valable jusqu'au 15/5/2025. Non cumulable avec d'autres actions ou réductions. Une seule réservation par client. Plus d'info sur neckermann.be

SANTÉ

LA FACTURE DES SOINS DE SANTÉ DES BELGES EST DE PLUS EN PLUS SALÉE

En 2022, la Belgique a consacré 8,4 % de son produit intérieur brut aux dépenses publiques de santé. Un pourcentage supérieur à la moyenne des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (7 %), proche de celui observé aux Pays-Bas (8,6 %), mais inférieur à celui de la France (10,3 %).

VINCENZO CHIOLO

À l'horizon 2050, ces dépenses devraient grimper jusqu'à 10,4 %. Pour améliorer l'offre de soins, il est essentiel de mieux comprendre le profil des patients derrière ces chiffres. C'est précisément l'objectif d'une récente étude menée par les Mutualités Libres, qui analyse la répartition des dépenses de santé entre 2014 et 2023, en se concentrant notamment sur les 10 % et 1 % des assurés aux frais de santé les plus élevés.

Entre 2014 et 2023, les dépenses moyennes de santé ont fortement augmenté, mais la concentration des coûts reste globalement stable. Une exception toutefois : le 1 % des assurés les plus coûteux concentre une part encore plus importante des dépenses, passant de 28,9 % en 2014 à 30,8 % en 2023.

En 2023, les 10 % d'assurés les plus dépensiers à eux seuls comptent pour environ 70 % des remboursements effectués par l'assurance maladie obligatoire. Le top 1 % en capte à lui seul 30,8 %. Concrètement, sur 10 euros remboursés, 3 euros vont à ce groupe restreint. Pour ces personnes, la dépense annuelle moyenne prise en charge par l'assurance maladie dépasse les 80.000 euros, soit une hausse de 51 % par rapport à 2014.

À l'opposé, une large majorité des affiliés génèrent peu de frais : 80 % d'entre eux ne totalisent que moins de 20 %

des remboursements, et 5 % n'ont engendré aucune dépense remboursée en 2023.

DÉPENSES LES PLUS ÉLEVÉES

Un constat frappant ressort de l'étude : parmi le top 1 % des membres affichant les plus grandes dépenses de santé, 9 sur 10 sont atteints d'au moins une maladie chronique, souvent même de plusieurs. En 2023, plus de la moitié de ces patients souffraient d'hypertension, 3 sur 10 étaient touchés par une dépression, près de 30 % faisaient face à un cancer, plus d'un sur cinq avait été hospitalisé pour des troubles psychiques, et près d'un sur cinq présentait une pathologie respiratoire comme l'asthme ou la BPCO.

Les cas de diabète et de cancer sont en hausse, tandis que ceux d'hypertension et de dépression tendent à reculer

Les maladies chroniques les plus fréquentes dans ce groupe ont évolué ces dernières années : les cas de diabète et de cancer sont en hausse, tandis que ceux d'hypertension et de dépression tendent à reculer.

Certains chiffres mettent en évidence l'impact disproportionné des pathologies chroniques sur les dépenses de santé. En effet, 6,9 % des membres souffrant de dépression concentrent à eux seuls 21 % des dépenses, tan-

Les Belges avec les dépenses de santé les plus élevées



© Mutualités Libres

dis que 4,7 % des patients atteints de maladies respiratoires génèrent 13 % des coûts. De même, les 4,6 % de diabétiques représentent également 13 % des dépenses, et les 16,9 % de personnes hypertendues pèsent pour 41 % des dépenses totales. Enfin, les 1,5 % des patients atteints de cancer totalisent 13 % des coûts de santé.

Autre évolution notable : la part des personnes âgées de 80 ans et plus au sein de ce top 1 % a diminué, vraisemblablement à cause de la surmortalité liée à la pandémie. Résultat, les profils plus jeunes y sont désormais davantage présents, même si la moitié des membres de ce groupe reste âgée de 65 ans ou plus.

Enfin, ce groupe concentre une proportion bien plus élevée de personnes cumulant plusieurs affections chroniques, bénéficiant d'une intervention majorée, étant en incapacité de travail ou décédées au cours de l'année écoulée. Autant d'indicateurs d'une fragilité accrue par rapport au reste de la population.

MALADIES CHRONIQUES

Près de 27 % des affiliés sont atteints d'au moins une maladie chronique. Ce quart de la population concentre pourtant près de 70 %

(69,5 %) des dépenses prises en charge par l'assurance maladie obligatoire.

Or, bon nombre de ces pathologies pourraient être partiellement évitées grâce à un mode de vie plus sain, à un environnement moins pollué – notamment une meilleure qualité de l'air – ou encore à des mesures de prévention primaire et secondaire, comme le dépistage précoce.

Toutes les affections chroniques n'ont pas le même impact sur les coûts. Certaines, comme la dépression, l'hypertension ou le diabète, entraînent une hausse modérée des dépenses, allant de 74 à 105 euros par mois et par personne, pour des profils de patients comparables. Mais dès qu'une personne souffre de plusieurs maladies chroniques à la fois, la facture peut grimper rapidement.

Certaines affections, en revanche, pèsent lourdement sur l'assurance maladie. C'est le cas des maladies rares, de la mucoviscidose ou encore des troubles psychiatriques nécessitant une hospitalisation. Pour ces pathologies, les dépenses peuvent atteindre entre 2.848 et 4.877 euros par mois, par patient.

Pour freiner l'impact croissant des maladies chroniques sur le système de santé, les Mutualités Libres proposent cinq leviers d'action : miser sur la prévention et un mode de vie sain, assurer un suivi proactif et coordonné, renforcer la littératie en santé pour une meilleure autonomie des patients, améliorer la communication entre soignants et patients, et enfin, promouvoir un environnement de travail adapté afin de prévenir l'incapacité professionnelle. ■



Certaines affections pèsent lourdement sur l'assurance maladie. © NEWS

GAND

Deux coureurs décèdent lors du Tour des Flandres amateur

Deux participants au Tour des Flandres pour cyclistes amateurs sont décédés lors de la course samedi, ont confirmé les organisateurs de « We Ride Flanders ».



Un rendez-vous populaire endeuillé. © BELGA

Un coureur néerlandais a perdu la vie après s'être senti mal sur le Traaiberg à Maarkedal. « Malgré une assistance rapide et des efforts de réanimation, la personne est décédée d'une insuffisance cardiaque », explique Gert Van Goolen, porte-parole de « We Ride Flanders ». Les organisateurs ont confir-

mé le décès d'un second participant samedi après-midi. Il s'agit d'un ressortissant français qui a dû être réanimé sur le Vieux Kwaremont à Kluisbergen. Il a été évacué par hélicoptère mais est décédé plus tard dans la journée. « L'organisation et les services d'urgence impliqués expriment leurs condoléances

aux familles et amis des personnes concernées et leur souhaitent beaucoup de courage », ont indiqué les organisateurs.

Un troisième participant a en outre dû être transporté à l'hôpital après un incident sur l'Eikenberg, dont les circonstances ne sont pas encore clairement établies.

La course a été déviée lors de ces incidents.

Organisée la veille du Tour des Flandres, la version amateur du Ronde a attiré quelque 15.000 cyclotouristes samedi pour une course reliant Bruges à Audenarde sur 229 km. Environ 10.000 étrangers, venus principalement des Pays-Bas, de France, d'Angleterre et d'Allemagne, ont pris le départ de l'épreuve. ■

ÉTATS-UNIS

Netanyahu lundi à Washington

Le Premier ministre israélien Benjamin Netanyahu se rendra lundi à Washington, a déclaré un responsable de la Maison Blanche, au moment où Donald Trump a infligé des droits de douane généralisés au reste du monde. Jeudi, au lendemain de l'annonce de ces taxes, le locataire de la Maison Blanche avait dit s'attendre à une visite de son allié israélien « dans un avenir pas si lointain, peut-être la semaine prochaine ». ■

FRANCE

Deux skieurs tués dans les Alpes

Deux skieurs, un Italien et un Français, se sont tués samedi matin après être tombés, dans deux accidents séparés, dans des crevasses dans le Massif du Mont-Blanc dans les Alpes françaises. L'Italien, âgé d'une quarantaine d'années, skiait sur l'itinéraire de la vallée blanche, ont précisé les secours. Le Français, âgé d'une trentaine d'années, skiait lui sur le col des Dômes, sur la commune des Contamines-Montjoie. ■

LIERRE

Un enfant de deux ans dans un étang

Un petit garçon de deux ans est tombé dans l'étang du parc communal de Lierre (province d'Anvers) samedi après-midi vers 15 heures. L'enfant a été sorti de l'eau par sa famille. Il a ensuite été réanimé par un inspecteur de police de garde arrivé le premier sur les lieux. L'ambulance est arrivée peu de temps après. L'enfant a alors été pris en charge par le personnel médical et transporté à l'hôpital universitaire (UZA) d'Edegem. Les circonstances de l'accident font l'objet d'une enquête. ■

20022530

nouveau

Tu craques pour le pistolet sain de Vita+ ?+

Si Lotte gagne aujourd'hui le Tour des Flandres, Vita+ y est peut-être pour quelque chose. Car ensemble, nous lançons le pistolet Vita+ : un classique léger avec des fibres supplémentaires et un Nutri-Score A. Délicieux au petit-déjeuner, au déjeuner ou comme collation.



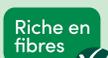
Trouvez-le dans une boulangerie près de chez vous!
www.vita-plus.be

Lotte Kopecky, Double championne du monde de cyclisme sur route (2023 & 2024)

L. Kopecky

Vita+

vita-plus.be



+ Le fer participe à un transport normal de l'oxygène dans l'organisme. Le magnésium aide à réduire la fatigue et l'épuisement.

L'INTERVIEW DU DIMANCHE – FRÉDÉRIC PANIER

« Formez-vous dans les métiers en pénurie, vous trouverez un emploi »

Redresser la Wallonie, c'est ma passion. Frédéric Panier, le CEO d'AKT (anciennement UWE), ne tourne pas autour du pot. Passionné de cuisine, spécialiste des questions d'emploi et de formation, ce Namurois est clair : Les entrepreneurs et les entrepreneuses changent le monde, nous dit celui qui a passé cinq ans dans la Silicon Valley et qui donne, modestement, un conseil aux parents : développez la créativité de vos enfants.

Pourquoi ne fait-il pas encore bon d'être patron en Wallonie ?

La lente désindustrialisation de la Wallonie, comme je l'ai connue dans la Basse-Sambre, marque la population, les combats, les familles. Après, chacun réagit à sa manière. Depuis très jeune, ma volonté est d'aider au développement de la Wallonie en retissant des liens entre les Wallons et leurs entrepreneurs. L'entreprise ne représente pas le mal... mais la solution ! La Wallonie possède un taux d'innovation beaucoup plus élevé que la moyenne européenne que l'on doit traduire en entreprises qui grandissent, qui exportent... Nous sommes dans un moment de frémissement.

Les tarifs de Trump ne vont-ils pas éteindre ce frémissement ?

Le pire, c'est que cette mesure ne va pas profiter aux travailleurs américains. Pour nous, même si le secteur pharma — qui constitue plus de 70 % des exportations wallonnes — est épargné, nous subissons les effets indirects. Les fournis-



Frédéric Panier, administrateur délégué d'Akt for Wallonia (ex-UWE).

© Photo News

seurs vont être impactés comme tout le reste de l'économie wallonne : l'agroalimentaire, l'aérospatiale, l'industrie manufacturière en général.

Comment réagir au mieux ? S'agit-il d'une opportunité ?

L'Europe doit le prendre comme un électrochoc et se réveiller. Il s'agit d'une opportunité qu'il faut saisir.

En attendant, pourquoi la Wallonie n'a pas encore vraiment commencé son redressement ?

Nous avons un secteur public qui, en termes d'emplois par 100 habitants, est un peu plus grand qu'en Flandre, alors qu'on a moins de revenus fiscaux. Par contre, au niveau de l'emploi privé, nous sommes à 21 emplois privés pour 100 habitants en Wallonie, pour 29 en Flandre. Les personnes qui en souffrent le plus, ce sont les personnes les plus défavorisées.

Est-il possible de faire évoluer les mentalités ?

On vit un moment historique où on pourrait rapprocher, réconcilier l'école et l'entreprise. Quand je dis cela, je rappelle en même temps qu'elles possèdent deux finalités séparées : l'école a une vocation à la fois citoyenne et qualifiante, mais pas uniquement qualifiante. L'entreprise a une vocation avant tout économique, on va devoir respecter la vocation citoyenne de l'école, mais en développant mieux le qualifiant vers

l'emploi. Lorsqu'on regarde le taux de formation, le taux d'insertion dans l'emploi des jeunes qui sortent du qualifiant, plus ou moins un quart — à 25 ans — n'a toujours pas trouvé un emploi. Nous devons développer l'alternance et permettre aux enseignants d'aller en entreprise pour mieux comprendre les réalités du monde du travail.

Quand on est mieux formé, obtient-on tout de suite un emploi ?

Aujourd'hui, si vous avez une bonne formation technique qualifiante, dans un métier qui est en demande sur le marché du travail (il faut rappeler qu'il y a 38 000 emplois vacants en Wallonie), vous trouvez un emploi assez rapidement. ■

VINCENT LIÉVIN



Scannez-moi pour retrouver l'interview intégrale de Frédéric Panier



« Je suis toujours émerveillé par le génie humain, quand je visite une entreprise »

Pourquoi les jeunes hésitent-ils à se former ?

Un chiffre m'a frappé : il y a une dizaine d'années, le nombre de jeunes qui se formaient dans les métiers en pénurie, dans l'enseignement qualifiant, était de 23 000, et ce nombre est tombé à 21 000 ces 2-3 dernières années. C'est incompréhensible ! Nous devons rapprocher l'école et l'en-

treprise et revaloriser les métiers techniques !

Comment les jeunes peuvent-ils découvrir ou prendre goût à ces métiers ?

Notamment au travers de la Journée de Découverte Entreprises dont nous sommes partenaires. Il s'agit d'une porte d'entrée pour aller à la rencontre des entreprises : découvrir la beauté,

la richesse, la diversité et le caractère émancipateur des métiers techniques. Je suis toujours émerveillé, quand je visite une usine, par le génie humain qui s'y exprime. J'invite tout le monde à ouvrir la porte ou la grille d'une entreprise près dans votre quartier, votre rue, près de votre école... vous serez émerveillés.

Un conseil aux parents pour donner le goût d'entreprendre aux enfants ?

Je trouve cela très difficile de donner des conseils aux parents. Toutefois, ce que je peux dire, c'est que la quasi-totalité des entrepreneurs que j'ai rencontrés, et qui, pour certains d'entre eux, ont créé des géants internationaux, avait commencé à avoir un projet de création

dans leur adolescence, voire avant. Ces jeunes avaient appris à coder avec leurs parents, ou à chipoter avec des circuits électriques, à bricoler ou à cuisiner. La question de l'entrepreneuriat est avant tout une question de créativité. Donner l'envie de changer le monde et l'envie de prendre un risque. ■

V.LI.

LE CATALOGUE | EN MAGASIN ET
EST DISPONIBLE | SUR BROZE.BE

JOURS MALINS
page 2
15€
DE REMISE


Jouets
Br z E
75 ANS !

LA CARTE DE FIDÉLITÉ
page 2
10€
DE REMISE



**LES JOURS
MALINS**
LE MARDI
8 AVRIL

15€ DE REMISE
À L'ACHAT DE 100€

Conditions sur broze.be.

ANDERLECHT

La princesse Claire s'essaie à la boxe

La princesse Claire s'est essayée à un entraînement de boxe samedi matin, lors d'une visite chez Sport2Be. Basée à Anderlecht, cette association vise à faciliter l'insertion socio-professionnelle des « jeunes en difficulté » à travers le sport.

Boxe, basket, danse, football, hockey ou encore musculation : Sport2Be propose quelque 18 animations sportives hebdomadaires gratuites pour les jeunes de 6 à 25 ans issus de quartiers défavorisés à Bruxelles, comme le quartier Cureghem à Anderlecht. Près de 2.000 jeunes Bruxellois profitent de ces animations. « Le sport est universel, apolitique et indistinctement pratiqué par toutes les couches de la société. Il est un formidable outil pour permettre à chaque jeune d'acquiescer la confiance en soi et d'assurer son bien-être physique et mental », pointe l'association, qui bénéficie du soutien de la Fondation Reine Paola. Fondé en 2018, Sport2Be en-

tend offrir un tremplin aux jeunes en les accompagnant dans « leur éducation, leurs choix professionnels et leur entrée dans la vie active ». Depuis 2021, un pôle d'insertion professionnelle a en effet été intégré, grâce auquel 221 premières expériences professionnelles ont été décrochées par des bénéficiaires de l'association.

AVEC DES ADOS

Cette saison, plus de 700 jeunes ont participé aux activités proposées pour les accompagner dans leur développement professionnel (visites d'entreprises, ateliers pratiques, mises en relation avec des employeurs, coaching individuel, accompagnement à la rédaction de CV, etc.)



Laurent peut bien se méfier... © NEWS

Vers 11h00, la princesse Claire a débuté le cours de boxe en compagnie d'une dizaine d'adolescentes et de

plusieurs coaches, passant de la corde à sauter aux pompes, jusqu'aux entraînements de boxe en binôme. « Nous sommes très heureux que cette visite oriente les projecteurs sur notre associa-

Sport2Be propose quelque 18 animations sportives hebdomadaires gratuites pour les jeunes de 6 à 25 ans issus de quartiers défavorisés à Bruxelles

tion, ses animateurs et tous les jeunes qui participent à nos activités. Nous croyons fermement au pouvoir du sport comme outil d'intégration », a conclu le fondateur de Sport2Be, Tanguy Nève. ■

20022391

WE LOVE CINEMA présente

VIRGINIE HOCQ OLIVIER MASSART BÉRANGÈRE MCNEESE DAVID MACALUSO

DEMAIN SI TOUT VA BIEN

UN FILM D' IVAN GOLDSCHMIDT

shelter prod taxshelter.be FÉDÉRATION VALOISHE-ARWELLES VOO p3e by proximus rtbf ING Cine+ M VIVA CITE WE LOVE CINEMA

AU CINÉMA LE 9 AVRIL

NAMUR

Armé d'une tronçonneuse, il effraye les passants

Ce vendredi soir, un Gembloutois équipé d'une tronçonneuse en marche s'est montré menaçant dans plusieurs rues du piétonnier de Namur. Arrêté par les forces de l'ordre, il a été libéré sous conditions. Des témoins racontent.

GAETAN ISTAT

Vendredi en début de soirée à Namur, un homme avec une tronçonneuse en marche a surgi sans crier gare, se montrant menaçant et insultant. Des commerçants ont assisté à cette scène surréaliste et effrayante. Ils racontent.

« Il était 18h20, j'étais en train de fermer ma boutique à ce moment-là », raconte Anaïs Wibrin, gérante de « Lulu et Mauricette », un magasin pour enfants situé rue Saint-Jean. « On a entendu des cris, puis j'ai vu cet homme avec sa tronçonneuse. Il est passé à deux mètres de nous. Il venait de la rue du Président. Il criait « il est où ? ». Manifestement, il cherchait quelqu'un. Il bran-



Anaïs a croisé l'homme à la tronçonneuse ce vendredi. © G.I./capture d'écran RTL

dissait sa tronçonneuse, elle était en marche. Je ne l'avais jamais vu et j'espère que je ne le verrai plus jamais ! Ça faisait vraiment peur. On aurait dit un papa qui venait venger son fils. J'étais avec mon petit garçon de 8 ans, je n'ai pas demandé mon reste, je suis vite partie. »

Effectivement, l'homme n'était pas là avec de bonnes

intentions. « Un homme, né en 1971 et domicilié à Gembloux, a reçu un appel de son fils vendredi en fin de journée, vers 18h », communique le parquet de Namur. « Ce dernier, âgé de 17 ans, se sentait en danger parce qu'il a croisé dans Namur d'autres jeunes avec lesquels il a eu des problèmes récemment. Le papa, qui était en train de

travailler dans son jardin, a donc pris la route vers Namur avec sa tronçonneuse pour rejoindre son fils du côté de la place Chanoine Descamps. Il a alors allumé la tronçonneuse mais les jeunes craints par son fils n'étaient plus là. Il a ensuite tenté de les retrouver en se rendant sur la place du Marché aux Légumes, où il a à nouveau exhibé la tronçonneuse en la soulevant. »

« PAS DANS UN ÉTAT NORMAL »

À cette heure, un vendredi, avec le beau temps printanier et les terrasses des cafés ouvertes, l'endroit était noir de monde. Une altercation s'est rapidement produite. « On était en train de servir », explique un employé de la Taverne alsacienne. « L'homme s'est retourné et il a insulté

mon collègue sans raison, il lui a dit « Tu veux que je b... ta mère ? » Il voulait mettre un coup de tronçonneuse à mon collègue. Il « cherchait », il était provocateur, il n'était absolument pas dans un état normal. Mon collègue ne le connaissait absolument pas. » Le parquet de Namur ajoute : « Les jeunes que cet homme cherchait n'étaient pas là, mais d'autres personnes se sont inquiétées et l'ont maîtrisé. L'homme a alors reçu quelques coups, avant que la police n'arrive et le prive de liberté. » Plusieurs chaises des bars, installées sur la place du Marché aux Légumes (place du Vieux), ont été renversées. Fort heureusement, il n'y a pas eu de blessé.

En aveux, le père de famille a été libéré sous conditions. ■

20021389

PROMO DE PRINTEMPS

DEPUIS 1920
HOCK
MEUBLES & LITERIE



2180 €
1960 €

Cuir et imitation cuir 3 places avec 2 relax élect. + 2 places fixes



1099 €
999 €

Apparence chêne artisanal gr 250 cm, lit 160 cm et 2 chevets



-20%
sur prix catalogue
des tables et chaises
Perfecta

Placard à 2 ou 3 portes coulissantes
Longueur 136, 181, 203, 226, 271, 315, 361 cm
Hauteur 210 ou 229 cm
Portes en bois, miroir ou verre
Grand choix de coloris



136 x 62 x 210 cm
à partir de
397 € 375 €



1110 €
999 €

2 Box Bonnel avec tête de lit et matelas 160 x 200 x 20 cm à ressorts ensachés 7 zones de confort, déhoussable



499 €
449 €

Relax électrique
releveur 1 moteur
en tissu



Apparence chêne Denver dressoir 225 cm + vitrine 124 cm + table 200 x 95 cm
Chaise apde 58 € 49 €

799 €
760 €

Prix emporté jusqu'au 16 avril 25 ou épuisement de stock

Rue Marie-Henriette, 27 • 5000 Namur • Voir toutes nos promos sur www.meubleshock.be

20021389Adit

RENDEZ-VOUS EN Wallonie

Mons

d'un secret à l'autre

© Visitmons - Gregory Mathelet

Quand j'ai annoncé à mes deux ados que notre prochaine escapade serait dans les alentours de Mons, j'ai eu droit à des soupirs et des haussements d'épaules! Et pourtant, nous avons tous été conquis, même mon compagnon - habituellement très critique face à mes idées « culturelles » - s'est laissé séduire sans résistance! Je vous donne les clés de la réussite...

D'une découverte à une autre, suivez Julie au fil de ses escapades en Wallonie, qui démarre par Mons et ses alentours.

Culture oui, mais avec style

Mons, capitale européenne de la Culture en 2015, est tout sauf ennuyeuse. Et histoire de joindre l'utile

à l'agréable, mon aîné ayant un travail à faire sur les arts pour l'école, nous avons directement mis le cap sur le... CAP! Non, nous n'avons pas pris l'avion vers l'autre bout de l'Afrique: le CAP, à Mons, c'est un complexe muséal qui signifie Culture, Art et Patrimoine. Et au cœur du CAP, on retrouve le Musée des Beaux-Arts, la maison des Collections et le jardin du « Poirier Beurré ».

A cette perspective, l'engouement, je dois l'avouer, n'était pas à son comble, mais au moins le grand ado a fini par admettre que de la sorte, « son devoir serait traité une bonne fois pour toutes ». Si la théorie ne suscitait pas un grand enthousiasme, en pratique, il en allait tout autrement! Les œuvres, tantôt inspirantes, tantôt loufoques, tantôt historiques, ont fasciné ma petite tribu! Si, si, même mon ado, à ma grande surprise, n'a

pas décroché de son téléphone pour autre chose que des photos...

« Après le bouillon de culture, un bouillon tout court? », me glisse mon chéri. Il faut dire qu'il ne fait pas chaud-chaud en ce samedi midi. Nous nous sommes donc dirigés vers Mons et ses petites ruelles qui incitent tant à la flânerie. Entre le beffroi classé à l'UNESCO, la sublime collégiale Sainte-Waudru et l'inévitable pause gourmande sur la Grand'Place, Mons possède de nombreux trésors qui ne demandent qu'à être découverts! Mon compagnon, d'habitude plus adepte de terrasses que de vieilles pierres, m'a même gratifiée d'un: « finalement, tu choisis bien tes villes culturelles, Julie! »

Il faut dire qu'en ce qui le concerne, il connaissait principalement Mons pour son incontournable Doudou. N'allez pas croire qu'il s'agit d'une grande kermesse: le doudou, à Mons, c'est sacré et il est d'ailleurs inscrit au patrimoine oral et immatériel de l'humanité par l'UNESCO! Dans les faits, entre le cortège, les divers simulacres de combat et autres manifestations festives, le doudou alimente une incroyable ferveur populaire! A ne pas manquer, on se l'est d'ailleurs promis!

À vélo vers Binche!

Si les jambes vous démangent et que vous n'avez pas deux ados mous du genou dans vos valises, j'ai un solide conseil à vous donner: enfourchez votre vélo et parcourez les 39 km qui séparent Mons de Binche. Un itinéraire mêlant histoire et paysages étonnants, où vous pourrez explorer les mines néolithiques de silex à Spiennes, vivre un moment d'émotion devant le cimetière militaire de Saint-Symphorien,



© Britt_Jonckers (@day-trips-with-britt)

puis admirer l'ingénieux patrimoine industriel des ascenseurs hydrauliques du Canal du Centre à Strépy-Thieu. L'arrivée à Binche, la ville festive des Gilles, est la cerise sur le gâteau!

Le Grand-Hornu, une surprise industrielle et artistique

En ce qui nous concerne, nous nous sommes dirigés vers le Grand-Hornu. Un site impressionnant, émouvant, auquel on ne s'attend absolument pas! Il est d'ailleurs considéré comme l'un des plus beaux sites européens d'archéologie industrielle du 19^{ème} siècle! Cet ancien charbonnage, lui aussi classé à l'UNESCO, est un must! A vrai dire, notre visite n'était pas tout à fait innocente, car le site abrite 6 expositions par an, sur des thèmes liés à l'art, à l'innovation et au design. Parfait pour le devoir de mon grand! Si vos enfants sont plus petits, il m'a été susurré dans l'oreillette qu'une grande chasse aux



© Britt_Jonckers (@day-trips-with-britt)



œufs sera organisée le 19 avril. Attention, la réservation est obligatoire !

Vous préférez la balade à l'art ?

Mon compagnon aussi ! C'est pourquoi je lui ai promis de revenir visiter le château de Beloeil, un cadre exceptionnel dont les somptueux jardins à la Française sont une vraie incitation à la détente et, du moins je l'espère, au romantisme...

Mention spéciale pour la bibliothèque et ses 20.000 livres qui peuvent ravir les lecteurs compulsifs ! Rajoutez à cela le cadre historique (le château, qui se visite, accuse 7 siècles) et vous obtenez un must !

SPARKOHI!, la science sans ennui

Autre incontournable, pour les petits et les grands ? L'incontournable SPARKOHI!, que mon camarade appelle encore « Le Pass ». Ici, c'est la science qui est à l'honneur, avec des expériences interactives et ludiques, capables de transformer vos charmantes petites têtes blondes en génies enthousiastes ! On y rit, on y expérimente et on apprend sans même s'en rendre compte ! Le temps nous a manqué en cette journée, mais c'est un must à faire et à refaire !



Où poser ses valises ?

- Martin's Dream Hôtel à Mons
- MAH Hôtel à Saint-Ghislain
- Van Der Valk Hôtel Mons
- Utopia Resort Hôtel & Lodges à Jurbise
- Domaine des Deux Hêtres à Frameries

mes bonnes adresses



Poursuivez la découverte sur
[VISITWallonia.be/Mons](https://www.visitwallonia.be/Mons)
 ou scannez le QR code



MUSIQUE

« C'ÉTAIT MAGIQUE » : L'AMOUR DU PUBLIC BELGE POUR INDOCHINE, ON EN REDEMANDE !

Les 1^{er}, 2, 4 et 5 avril 2025, Indochine a fait vibrer à quatre reprises les 15.000 spectateurs de l'ING Arena de Bruxelles. Face à une forte demande des fans, Nicola Sirkis et ses acolytes ont ajouté deux nouvelles dates de concerts les 13 et 14 février 2026.

VINCENZO CHIOLO

Face à une demande exceptionnelle de la part des fans belges, Nicola Sirkis et ses acolytes ont annoncé l'ajout de deux nouvelles dates à Bruxelles en 2026 : les 13 et 14 février. Avant cela, les 1^{er}, 2, 4 et 5 avril 2025, Indochine a enflammé l'ING Arena à quatre reprises, devant 15.000 spectateurs à chaque concert.

Vincent était présent ce vendredi avec sa femme pour admirer le show de son groupe favori. Et pour le moins que l'on puisse dire, c'est que le quinquagénaire liégeois est un grand fan : « C'était génial ! On est allé voir le Central Tour en 2022, le concert des 40 ans. On est aussi allé à Ronquières l'année d'après, et hier encore, c'était magique à Bruxelles ! » Pour lui, Nicola Sirkis se bonifie avec le temps, tout



Lors d'un concert en 2022. © Photo News

comme le reste du groupe, qui redouble d'imagination pour surprendre ses spectateurs à chaque tournée. À Bruxelles, Vincent n'a pas as-

sisté à un simple concert, mais à un véritable spectacle : « Il y avait une scène avec une longue avancée et une autre plus petite en

plein milieu de la fosse où la moitié du concert s'est déroulée. Le plafond de l'ING Arena était décoré d'un immense filet avec plein de LED. Un bracelet connecté, qui nous a été remis à l'entrée, s'allumait durant certaines chansons. On se croyait dans la voie lactée. »

DANS LA FOSSE

Vincent a encore tellement d'étoiles dans les yeux qu'il hésite déjà à se procurer une place pour l'année prochaine. « Avec ma femme, nous nous posons la question. Hier, nous étions sur un balcon en hauteur. On se demande maintenant si nous ne devrions pas revoir Indochine depuis la fosse, pour être avec les autres fans, au cœur du concert. »

Les places pour les 13 et 14 février 2026 sont déjà en vente sur le site de l'ING Arena. ■

20021943

Offres valables du 07/04/25 au 04/05/25

DEMA

BRICOLAGE, JARDIN, DÉCO

TABLE PIQUE-NIQUE AURÉA

c/01175

-20%

~~79,95~~

63,95

POUR LES ENFANTS !



TONDEUSE AUTONOME AVEC CAMÉRA, SANS FIL PÉRIPHÉRIQUE

c/08780

LawnMaster



-100€

~~499,00~~

399,00

BASECLES 069/22.47.08 - **CERFONTAINE** 071/50.47.62 - **COUVIN** 060/31.34.10 - **FLAWINNE** 081/73.42.40 - **FORRIERES** 084/21.10.07 - **LOBBES** 071/55.44.41 - **MARBAIS** 071/80.04.70 - **MONTIGNY-LE-TILLEUL** 071/51.39.91 - **NEUFCHATEAU** 061/27.74.99 - **SAINT-HUBERT** 061/26.75.61 / **OUVERT LE DIMANCHE MATIN** : **BARVAUX-S/O** 086/21.80.30 - **CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT** 064/55.90.72 - **CORBAIS** 010/65.10.17 - **GRÂCE-HOLLOGNE** 04/263.67.08 - **MARCHE-EN-FAMENNE** 084/31.32.57 - **NIVELLES** 067/21.06.37 - **PEPINSTER** 087/56.19.52 - **SAINT-SERVAIS** 081/73.95.63 - **STAVELOT** 080/88.04.84 - **VIRTON** 063/58.11.08



FRÉDÉRIC GUISEN VOUS PROPOSE

Les bons plans sorties de la rédaction

DÉCOUVREZ PLUS D'IDÉES SORTIES SUR [VISITWALLONIA.BE/PRINTEMPS](https://www.visitwallonia.be/printemps)

[VISITWallonia.be](https://www.visitwallonia.be)

Trompé par tes sens ?

La Cité Miroir à Liège présente l'exposition « Illusions. Qui a tort ? Qui a raison ? », visible jusqu'au 30 août 2025. Le parcours explore les perceptions humaines à travers illusions visuelles, auditives et tactiles. Les visiteurs expérimentent comment le cerveau interprète les informations, parfois de manière trompeuse, et réfléchissent aux différences de perception en société. Infos : www.citemiroir.be ■



© D.R.



LE SKATE FAIT SON EXPO

Le Design Museum Brussels consacre une exposition au skateboard jusqu'au 14 septembre. Environ 100 planches et 150 objets retracent l'évolution de ce sport depuis les années 1950. Le projet vient du Design Museum de Londres et a été conçu par Jonathan Olivares. Infos pratiques : <https://designmuseum.brussels> ■

© D.R.

BALADE EN BIÈRE INCONNUE DE RETOUR À MOHA



© D.R.

La 2^e édition de « Balade en bière inconnue » revient à Moha le dimanche 6 avril 2025. Sur un itinéraire convivial de 3,75 km au cœur du village, partez à la découverte du patrimoine architectural et historique tout en dégustant quatre bières artisanales uniques ou des boissons sans alcool issues du terroir régional. Départs organisés toutes les 20 minutes. Infos et réservations : www.chateaumoha.be ■

Le Mont Mosan en mode printemps

Le Mont Mosan a rouvert ses portes à Huy depuis le 5 avril. Le parc accueille les visiteurs chaque week-end, avec 16 attractions, un mini-zoo, des spectacles et une plaine de jeux renouvelée. Une tour de chute de 15 mètres, le Neptune Terror, est attendue pour les vacances de printemps. Le parc sera ouvert tous les jours pendant l'été. Infos et tarifs : <https://montmosan.be> ■



© Sudinfo

20022216

Accumulez jusqu'à **60%** de RÉDUCTION*

sur **60** ACTIVITÉS

Jusqu'au 03/05/2025 inclus, recevez par tranche d'achat de 10 €** un coupon d'une valeur de 5 €. Vous épargnez ainsi pour obtenir la plus grande réduction possible sur des super activités.

- 1 Téléchargez l'**appli ALDI ENJOY** ou surfez sur aldi-enjoy.be
- 2 Scannez ou introduisez le **code QR du coupon**, et augmentez ainsi votre solde.
- 3 Réservez votre activité favorite avec votre **réduction ALDI ENJOY**, et profitez-en un max !



LE CHOIX MALIN

*Les réductions maximales varient d'un jour et d'un parc à l'autre.

**Par ticket de caisse. Jusqu'à épuisement des stocks de coupons. Action et conditions sur aldi-enjoy.be

LA CHRONIQUE DE THIBAUT ROLAND

LA LETTRE D'ELIO À TRUMP EST ARRIVÉE !

Chaque soir de la semaine à 18h sur Bel RTL, vous êtes dans le journal ! Et cette fois, plus de doute : les Belges sont prêts à boycotter les États-Unis.

Il avait mis le feu aux poudres dimanche en demandant à certaines entreprises belges de renoncer à leur programme de diversité. Il a ensuite sorti l'arme nucléaire mercredi en infligeant des droits de douane au monde entier sans bien sûr nous épargner. À en croire les auditeurs de Bel RTL, Donald Trump a sans doute égaré ses derniers soutiens belges. Car celles et ceux qui criaient encore à l'honnête homme et au génie incompris doivent désormais se résoudre à un constat : le président américain veut non seulement flinguer nos valeurs mais aussi notre économie. Reste simplement à se mettre d'accord sur les moyens de se révolter...

> **La lettre de Di Rupo à Trump,**

bonne idée ? 65 % de non

Il pourrait prendre le titre de chef des révoltés. En prenant la plume pour écrire à Donald Trump, Elio Di Rupo a surpris. « Cher Donald, vous êtes un ignorant dangereux » : c'est par ces mots que l'ancien Premier ministre a donc ouvert sa missive à l'adresse du président américain. Une lettre dans laquelle Elio Di Rupo prit même le pli d'enchaîner les coups d'épée, accusant Trump de faire « du show, du bruit, du vide ». Un coup de com destiné aux réseaux sociaux ? Pas seulement. Journaliste émérite de Bel RTL, Peggy Simono nous informa que cette lettre allait aussi être postée et envoyée directement à Washington. Si beaucoup d'auditeurs jugèrent la démarche tantôt

inutile tantôt grotesque, d'autres s'empressèrent de prendre la défense de l'un des Montois les plus populaires du royaume. « Pourquoi Elio devrait-il se taire ? » ; « s'il ne fait rien et ne dit rien, vous le lui reprochez ». Impossible ce dimanche de garantir que Donald Trump a accusé bonne réception du courrier. Mais il sera bien difficile à ses adversaires politiques de reprocher à Elio Di Rupo d'être fidèle à ses idées tant l'actuel député européen n'aura cessé de défendre des valeurs d'inclusion et de diversité.

> **N'acheter que du belge et de l'européen ? 70 % de oui**

Et si la révolte passait par le boycott ? À l'annonce des nouveaux droits de douane infligés par Trump aux entreprises belges, une idée



Thibaut avec le chroniqueur Toto Bongiorno. © bel RTL

pointa le bout de son nez : et si l'on se mettait à ne consommer que du belge et de l'européen ? « Je suis évidemment le premier partisan d'une consommation locale mais ce n'est pas ça qui va faire plier Trump », précisera dans le studio de Bel RTL l'ancien député écolo Gilles Vanden Burre. « Pour le faire changer d'avis, il n'y a que les Américains. S'ils af-

fichent rapidement leur mécontentement, alors il pourrait renoncer ». De quoi casser la motivation des Belges ? Pas vraiment. Même sans garantie de succès, le mouvement de boycott des produits américains semble déjà enclenché. « Sauf pour ma Harley Davidson » nous précisera un auditeur. Tout peut se négocier... ■

20022392

BOURSE aux MATÉRIAUX

GEMBLoux - ECOLYS 2025

DESTOCKAGE • BELLES CHUTES • SURPLUS NEUF • PIÈCES DÉTACHÉES

11 AVRIL & 12 AVRIL

INFOS ET ENTREPRISES PARTICIPANTES :

WWW.BOURSE-MATERIAUX.BE





BIEN CHOISIR SON PREMIER VÉLO ÉLECTRIQUE

Entre autonomie, moteur, batterie et prix, choisir un vélo électrique demande de la méthode. Quelques repères simples permettent d'y voir plus clair.

Avec le retour des jours lumineux, l'envie de bouger revient. Pour certains, le vélo devient une solution de déplacement. Pour d'autres, c'est un moyen de découvrir de nouveaux parcours. Le vélo électrique attire de plus en plus, mais son choix demande réflexion. Plusieurs critères doivent être pris en compte pour éviter les mauvaises surprises.

MOTEUR, AUTONOMIE ET TYPE DE PARCOURS

Avant tout, il est essentiel de définir l'usage prévu. Le type de parcours influence fortement le choix. Un trajet en ville, court et régulier, ne demande pas la même puissance qu'une sortie en zone vallonnée, avec une

charge supplémentaire ou une remorque. Le moteur doit être choisi en fonction de ces besoins. Sur terrain plat, une assistance légère suffit. En montée ou avec du poids, une aide plus marquée est nécessaire.

L'autonomie dépend de la batterie, exprimée en watt-heures. Elle varie selon les modèles. Certains permettent de parcourir environ 50 kilomètres, d'autres jusqu'à 120. L'autonomie réelle dépend aussi du niveau d'assistance sélectionné, du poids transporté, du relief et du vent. Un affichage intégré permet de suivre en temps réel la distance restante. Cela permet d'adapter le parcours et d'éviter la panne sèche. Il faut garder à l'esprit que

plus la batterie est puissante, plus elle alourdit le vélo.

POIDS, CONDUITE ET BUDGET

Un vélo électrique pèse en moyenne entre 23 et 25 kg. Ce poids influe sur la conduite. En cas de panne, il faudra pédaler sans assistance. Le freinage demande plus d'anticipation. La distance pour s'arrêter est allongée. En virage, la tenue de route change légèrement. La conduite reste proche de celle d'un vélo traditionnel, mais certaines habitudes doivent être revues.

Le choix du modèle dépend aussi de la fréquence d'utilisation. Une personne qui roule chaque jour, par tous les temps, sur une distance



Le vélo électrique attire de plus en plus. © D.R.

fixe, aura besoin d'un modèle plus robuste qu'un utilisateur occasionnel. Le budget peut varier fortement. Le moteur, la batterie et l'équipement influencent le prix. Certains modèles incluent un système de changement de vitesse fluide, une position de conduite spécifique, un cadre renforcé ou une recharge simpli-

fiée. Tous ces éléments doivent être évalués en fonction des trajets envisagés.

L'entretien est aussi à prévoir. Pneus, chaîne, freins et batterie demandent un suivi régulier. Un vélo électrique est un investissement. Pour qu'il soit utilisé, il doit être choisi avec soin. ■

20022752

CUBE
S T O R E

NAMUR 
BY **CYCLES CAMMAERTS**

Chaussée de Charleroi 509, 5020 Namur

www.cyclescammaerts.be - 081 73 00 18

  Cube Store Namur





VOUS VOULEZ ACHETER UN VÉLO ÉLECTRIQUE ? PENSEZ

Même si les prix des vélos électriques se sont démocratisés, et que les prix ont baissé depuis la période covid où les stocks étaient faibles et les tarifs prohibitifs, tout le monde ne peut pas s'en offrir cash. Les banques proposent des crédits avec des taux adaptés.

Le retour des beaux jours aurait de quoi donner des envies de remonter sur un vélo pour de belles balades. De plus en plus de

Belges optent pour les vélos électriques, notamment depuis la crise du coronavirus de 2020 qui avait boosté les ventes au point de créer

une quasi-rupture de stock dans de nombreux commerces, et une envolée des prix.

Cinq ans plus tard, les tarifs se sont démocratisés et il est désormais facile de trouver des vélos électriques à partir de 800€. « Mais la plupart des modèles affichent plutôt un tarif de 1.500 à 2.500 €, et nous avons des modèles plus chers, notamment des VTT électriques ou des marques plus prestigieuses », nous explique un vendeur namurois.

Or, pour un tel achat, tout le monde ne peut pas payer cash ou n'a pas envie de puiser dans son épargne. Les banques l'ont bien compris et proposent donc quasiment toutes des prêts « vélo », qui fonctionnent pour les vélos ou les trottinettes élec-

triques, avec des taux identiques à ceux proposés aux candidats acquéreurs d'une voiture électrique. Une façon pour les banques de booster la mobilité douce.

UN TAUX À 0 % PARFOIS PROPOSÉ EN MAGASINS

À noter que certaines banques exigent qu'il s'agisse d'un vélo électrique neuf, alors que d'autres acceptent de couvrir des achats de vélos de moins de trois ans. Certaines banques prêtent aussi de l'argent pour un vélo « classique », ce qui n'est pas proposé par tous les organismes.

Les magasins eux-mêmes surfent sur l'engouement du public pour la mobilité douce. De plus en plus d'en-

20022782

Graux
OHEY
PORTES OUVERTES
SAMEDI
26 AVRIL
de 9 à 18h
VERRE DE L'AMITIÉ

Lombardo **WINORA** **RALEIGH**
CONDITIONS EXCEPTIONNELLES
SUR VÉLO DE STOCK
(63 DE DISPONIBLES)
UNIQUEMENT MOTEUR BOSCH
Rue du moulin, 28 5350 OHEY
085 61 22 96

PENSEZ À BIEN VOUS ASSURER !

À ce prix-là, il serait dommage d'endommager votre vélo électrique suite à un accident. Les assureurs aussi proposent donc des produits adaptés, en matière de couverture en cas de vol, d'accident mais aussi en cas de problèmes techniques comme une crevaisson. Selon votre couverture, votre casque ou des accessoires comme votre sacoche ou un GPS peuvent aussi être couverts en cas de dommage ou de vol. Certaines assurances prévoient une assistance si le problème est que votre batterie est déchargée (retour à la maison de vous et vos proches par exemple), et d'autres pas.

Généralement, les assureurs couvrent 100 % du prix d'achat les 12 ou les 24 premiers mois, puis appliquent un tarif dégressif. Certaines formules prévoient une franchise (de 25 à 100€), d'autres pas.

Attention : votre assureur pourrait vous imposer l'usage d'un cadenas spécifique, au risque de ne pas couvrir le vol de votre vélo. Renseignez-vous donc bien sur les clauses de votre contrat. La majorité des assureurs exigent ainsi au minimum un cadenas ART-2. Un cadenas ART-3 est de meilleure qualité, mais aussi plus lourd et plus cher.

Si vous pensez partir à l'étranger avec votre vélo électrique, vérifiez aussi que votre assurance vous couvre bien hors de nos frontières ou optez pour une extension à l'étranger pour éviter les mauvaises surprises. Une assurance voyage, pour un éventuel rapatriement en cas d'accident, peut aussi s'avérer utile. ■

20022752

DCTeam BIKE NAMUR
SPÉCIALISTE VTT
mais aussi: toute une gamme de vélos!
ROUTE / GRAVEL / CITY / ENFANT
MUSCULAIRES & ÉLECTRIQUES
ACCESSOIRES & ÉQUIPEMENTS
VENTE / ENTRETIEN / RÉPARATION

MONDRAKER **PIVOT**
SANTACRUZ **cannondale**

Chaussée de Marche 645 (N4), 5100 Wierde
Ouvert Mardi, Mercredi, Vendredi, Samedi de 10h à 18h
081/26.28.12 **www.dcteam.net**

VÉLO



Z AUX CRÉDITS, PRIMES COMMUNALES ET ASSURANCES



Entre loisir et déplacement professionnel, le vélo électrique a beaucoup d'atouts.

© SI / Unsplash

seignes proposent donc des achats avec un TAEG de 0% ! Soyez vigilant car comme le dit le slogan, « emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent ». En l'occurrence, ces magasins ont souscrit des accords avec des organismes de crédit comme Cofidis ou des banques, et ce sont eux qui prennent en charge les intérêts du crédit que vous contractez.

ET SI VOTRE EMPLOYEUR PARTICIPE ?

Si votre employeur choisit d'instaurer le budget mobilité dans son entreprise, vous pouvez aussi récupérer une partie de votre investissement en sollicitant une indemnité vélo pour chaque kilomètre parcouru de votre trajet domicile-travail et bénéficier d'une exonération d'impôt.

LES COMMUNES AUSSI

Avant d'acheter votre véhicule élec-

trique, renseignez-vous aussi auprès de votre administration communale car vous pourriez là aussi couvrir une partie de votre investissement. Certaines entités offrent en effet une prime aux habitants qui acquièrent un véhicule ou une trottinette électrique. Une quarantaine de communes, sur les 262 que compte la Wallonie, ont adopté un dispositif incitatif pour leurs citoyens, avec des montants très variables.

Flémalle, en région liégeoise, propose par exemple une prime de 100 à 300 € pour l'achat d'un vélo électrique selon les revenus, et double même la prime si une plaque d'immatriculation est radiée.

Marche-en-Famenne propose une prime qui peut atteindre 300 € pour l'achat d'un véhicule neuf ou d'occasion, sur base des revenus du ménage concerné.

À Wanze, la commune peut couvrir jusqu'à 25 % d'un achat de vélo élec-

trique (500 € maximum), sur base de la facture et selon le niveau de revenus de l'acheteur.

À Mont-saint-Guibert, c'est une prime d'un montant de 20 % du prix d'achat (avec un maximum de 200 €) à l'acquisition d'un vélo à assistance électrique neuf ou reconditionné ou d'un kit d'adaptation électrique neuf pour vélos qui est dispo-

nible.

Le dispositif de prime de la Région wallonne pour l'achat d'un vélo, lui, a pris fin en décembre dernier. L'une des conditions était qu'au moins 40 % des trajets entre le domicile et le travail ou pour au moins 40 % des déplacements liés à la recherche d'un emploi, soient effectués avec ce deux-roues. ■

20022756

GRAINES DE VÉLO
LA VIE À VÉLO

bergamont BICYCLES
VELO@VILLE

KONA BICYCLES

tern BROMPTON

www.grainesdevelo.be
Sentier du Chafor 1 5030 Gembloux

20022615

BILLBIKE
PORTES OUVERTES
17-18-19 AVRIL 2025

LIV GIANT SCOTT

RUE DE L'EGLISE 41B - 5170 LESVE
081 41 37 30 - info@billbike.be

[@bill bike](https://www.facebook.com/billbike)
[@billbike_be](https://www.instagram.com/billbike_be)



ROULER LONGTEMPS AVEC UN VÉLO BIEN SUIVI

Entretien un vélo électrique n'est pas compliqué. Quelques gestes réguliers suffisent à prolonger sa durée de vie.

Utiliser un vélo à assistance électrique implique une certaine vigilance. Rien de compliqué, mais des gestes réguliers permettent d'éviter les pannes, les usures prématurées et les mauvaises surprises sur la route. Voici les réponses aux questions les plus courantes.

À QUELLE FRÉQUENCE ENTREtenir SON VÉLO ÉLECTRIQUE ?

Un contrôle rapide après chaque sortie permet de vérifier que tout est en ordre. Regarder les pneus, la chaîne et les freins suffit. En cas de sortie dans la boue ou sous la pluie, un nettoyage complet est recommandé. Pour une utilisation en ville, un lavage par mois peut suffire. Une révision générale est utile tous les six à douze mois. Elle comprend des vérifications plus poussées comme les roulements, les câbles ou la mise à



© D.R.

jour du système.

PEUT-ON UTILISER UN JET HAUTE PRESSION ?

Il vaut mieux éviter. L'eau sous pression peut pénétrer dans les zones sensibles du vélo, comme les roulements, les connexions électriques ou le moteur. Cela peut entraîner

corrosion, pannes ou dysfonctionnements. Un seau d'eau, une éponge et une brosse permettent un nettoyage tout aussi efficace. En cas de besoin, garder la lance éloignée et éviter les zones critiques.

QUELS PRODUITS UTILISER POUR LE NETTOYAGE ?

Un savon doux dilué dans de l'eau tiède suffit pour la plupart des surfaces. Pour la chaîne et la transmission, un dégraissant spécial est préférable. Après rinçage, il faut bien sécher, puis appliquer un lubrifiant sur les parties mobiles. Ne jamais mélanger les produits et éviter tout contact avec les freins ou les éléments électroniques.

COMMENT PRÉSERVER LA BATTERIE ?

La batterie n'aime ni la chaleur intense ni le froid prolongé. Il faut éviter de la laisser en plein soleil ou dehors la

nuit en hiver. Après une sortie, surtout par temps froid, il est conseillé de la rentrer et de la recharger une fois à température ambiante. Pour une pause de plusieurs semaines, il vaut mieux la stocker à moitié chargée. Une vérification mensuelle est recommandée. Les batteries modernes n'ont pas besoin d'être vidées complètement avant recharge.

UNE CHAÎNE BRUYANTE DOIT-ELLE ÊTRE REMPLACÉE ?

Pas forcément. Dans de nombreux cas, un nettoyage et une lubrification suffisent. Une chaîne sèche peut produire des bruits forts. Si le bruit persiste, un outil de contrôle d'usure peut aider à décider s'il faut la changer. Les galets du dérailleur peuvent aussi produire du bruit et méritent une vérification.

LE MOTEUR DEMANDE-T-IL UNE

MAINTENANCE ?

Le moteur est fermé et lubrifié dès sa fabrication. Il ne faut ni l'ouvrir ni tenter d'y intervenir. L'entretien se résume à éviter les chocs, les immersions et à garder la zone propre. Un professionnel peut faire une mise à jour ou intervenir en cas d'erreur affichée ou de bruit anormal.

ET POUR FINIR ?

Un vélo entretenu roule mieux, dure plus longtemps et demande moins de réparations. Observer son vélo, repérer les signes inhabituels, adopter quelques réflexes simples et consulter un professionnel si nécessaire sont les clés d'une pratique sereine. L'entretien devient alors un moment utile, une routine qui permet de mieux connaître sa machine. Pas besoin d'outils complexes ni de techniques avancées : régularité et attention suffisent. ■

20022753



Namur
Chaussée de Marche 720
081 74 97 20
namur@helloworld.be

hello
vélo
by **Declerc**

e-bike stores
vente et entretien

Un service après-vente
toutes marques
pour l'entretien et la réparation
à Namur et à Marche-en-Famenne.



www.helloworld.be



Marche-en-Famenne
Zoning de Aye
Rue de la Croissance 18
084 24 40 40
marche@helloworld.be



LE VÉLO TRANSFORME L'ENTREPRISE

De plus en plus d'entreprises adoptent le plan vélo. Employés et employeurs roulent dans le même sens.

Un vélo, un trajet, une routine : ce qui semblait autrefois relever d'un choix strictement personnel devient aujourd'hui une option proposée par l'entreprise elle-même. De plus en plus de sociétés offrent désormais à leurs collaborateurs la possibilité d'intégrer l'usage du vélo dans leur contrat de travail. Le modèle peut être choisi librement, son utilisation dépasse largement les heures prestées, et tout repose sur un système conçu pour s'inscrire harmonieusement dans une logique salariale. Le salarié roule, l'entreprise encadre, et chacun y trouve un avantage concret.

Ce changement dans les habitudes de mobilité s'ancre dans un paysage en pleine mutation, où les trajets entre le domicile et le lieu de travail pèsent lourd dans l'organisation d'une journée. Ils influencent l'humeur, la disponibilité, le rythme général. En proposant une alternative claire à la voiture ou aux

transports en commun, le vélo introduit une continuité dans le mouvement et offre une liaison plus directe entre deux mondes, sans contrainte d'horaires imposés ni dépendance à un trafic souvent imprévisible. Il ne s'agit pas d'une révolution miraculeuse, mais d'une brèche dans le quotidien, qui réduit les intermédiaires entre un point A et un point B, tout en laissant au salarié la liberté de composer son propre tempo.

Ce que beaucoup découvrent à travers ce dispositif va bien au-delà de la seule question du transport. En quittant son domicile à vélo, on entre plus lentement, presque en douceur, dans la logique du travail. On traverse une distance, on s'offre un sas de transition. Le retour se déroule dans le même esprit, sans rupture brutale, mais dans une glissade vers une autre ambiance. Ce mouvement, subtil au premier abord, modifie pourtant en profondeur la ma-



Une société peut proposer un vélo à ses employés. © D.R.

nière d'aborder une mission, un rendez-vous ou une réunion, et imprime dans le corps comme dans l'esprit un rythme différent, plus personnel.

Pour les entreprises, cette transition progressive n'est pas un détail. En intégrant le vélo dans le parcours professionnel, elles n'imposent rien, mais offrent une possibilité concrète. Elles témoignent d'une attention à ce qui se joue en dehors du poste

de travail, sans chercher à l'encadrer excessivement. Elles facilitent, accompagnent et soutiennent, renforçant ainsi l'engagement sans en faire une contrainte. Ce faisant, elles créent un lien qui dépasse le strict cadre du contrat et contribuent à bâtir un environnement plus souple, plus ouvert et plus en phase avec les réalités vécues par les salariés.

Les effets de cette démarche sont tangibles : les retards se raréfient, l'humeur générale s'apaise, la cohésion d'équipe s'installe plus naturellement. Il ne s'agit pas ici d'un levier miracle ni d'un gadget de plus, mais d'un outil parmi d'autres, qui offre une lecture différente du temps et une gestion plus libre de l'espace. Le vélo devient alors une empreinte dans le fil d'une journée, un trait d'union discret entre les heures de bureau et ce qui les précède ou les suit.

Sa mise en place ne requiert pas d'effort démesuré. Des formules existent, encadrées par des dispositifs légaux clairs, permettant à l'entreprise de ne rien déboursier de plus et au salarié de ne rien perdre. Chacun ajuste, chacun y gagne. En cas de souci, une assistance est prévue, l'entretien est pris en charge, le service est global et pensé pour durer. Le vélo n'est donc pas un simple objet, mais bien un service complet, intégré.

Et ce mouvement ne semble pas près de s'arrêter. Il ne vise pas à remplacer tous les autres modes de déplacement, mais à trouver naturellement sa place parmi eux. En s'invitant dans le quotidien de celles et ceux qui travaillent, il modifie en douceur le rapport au lieu, au temps et au rôle. Il ne force rien, il s'installe. Et dans ce glissement discret, presque silencieux, il transforme profondément les repères. ■

20022606

Le vélo de vos rêves en leasing ?



Rendez-vous chez **mojo**
Le spécialiste du leasing vélo
en région namuroise.

contact@mojovelo.be
081/31.16.26



GAZELLE

202020303041

GRAND CONCOURS HOLIDAY SUITES

7 **Dimanche** mon journal gratuit



 **holidaysuites**



Lucky
Sunday 

Découvrez nos 6 locations

- Zeebrugge
- Westende
- Nieuwpoort
- Jabbeke
- De Haan
- Blankenberge



DU 6 AU 19 AVRIL 2025
TENTEZ VOTRE CHANCE !

100%
GAGNANT

Tentez votre chance
4.000€ de
cadeaux à gagner



Comment participer ?

Scannez le QR code ou Rendez-vous sur

www.luckysunday.be

Introduisez le code **HOLIDAY**
et découvrez **votre prix !**



Concours 100% gagnant !

Chaque participant gagnera une **offre unique**
avec une réduction sur un séjour Holiday Suites.
Bonne chance !

Le jeu se déroule du 6 avril minuit au 19 avril 23h59. Le lecteur encode son code HOLIDAY sur www.luckysunday.be. Pour gagner l'un des chèques cadeaux, le lecteur doit s'inscrire et répondre à la question subsidiaire. Le lecteur le plus proche gagne le plus gros lot. Tous les participants reçoivent une réduction valable pour une réservation de séjour Holiday Suites.



Un goût de bonheur en bord de mer !



Fermez un instant les yeux. Imaginez la brise marine caressant votre peau, l'odeur des gaufres fraîchement préparées flottant dans l'air et les rires des enfants courant sur le sable.



À la côte belge, chaque journée est une invitation à profiter, à se détendre et à créer des souvenirs inoubliables.

Que vous aimiez les longues promenades en bord de mer, les déjeuners en terrasse avec vue sur l'horizon ou que vous cherchiez simplement un endroit pour vous ressourcer, la côte belge a tout

pour vous séduire. En famille, entre amis, en couple ou en solo, chacun y trouve son bonheur.

Chez Holiday Suites, nous croyons que les vacances riment avec liberté. C'est pourquoi nous proposons des appartements entièrement meublés, adaptés aussi bien aux voyageurs en solo qu'aux couples et aux grandes familles. Chaque logement

est conçu pour votre confort, avec une cuisine équipée, un espace de vie convivial et des lits douillet, pour que vous vous sentiez immédiatement chez vous. Et le meilleur dans tout cela ? Fini les files

d'attente et les horaires d'arrivée contraignants ! Grâce à notre check-in digital, vous accédez directement à votre hébergement et commencez à profiter de votre séjour sans attente. Chaque destination a

ses propres atouts : aires de jeux, piscines, nature préservée ou centres-villes animés. Que vous soyez à la recherche d'aventure ou de détente, vous trouverez toujours un lieu qui vous correspond.

Vivez à votre rythme, profitez à votre manière et savourez la liberté d'un séjour chez Holiday Suites.



BRABANT FLAMAND

Sous-traiter le travail policier à des agents privés : une zone de police est allée trop loin !

Une zone de police du Brabant flamand rappelée à l'ordre par l'Organe de contrôle de l'information policière ! Elle avait fait appel à un agent de gardiennage privé pour visionner en direct les cellules de détention.

FRANÇOISE DE HALLEUX

Sous-traiter certaines tâches policières à des agents du privé, cela se fait depuis quelques années. C'est l'ancien ministre de l'Intérieur Jan Jambon (N-VA) qui avait enclenché le mouvement. On a ainsi vu débarquer, par exemple, des agents aux entrées des stades de foot ou de festivals, pour contrôler les spectateurs. Le nouveau ministre de l'Intérieur Bernard Quintin (MR) entend poursuivre dans cette voie. Pour ramener les policiers dans les rues, il voudrait

que l'on utilise davantage d'agents de gardiennage privé, pour assurer l'accueil dans les commissariats de police et aussi pour visionner les vidéos des nombreuses caméras de surveillance qui quadrillent nos villes. Attention toutefois. Si la technologie permet beaucoup de choses, la loi ne permet pas (encore) tout. On apprend que dans le Brabant flamand, une zone de police locale vient de se faire rappeler à l'ordre par l'Organe de contrôle de l'information policière (COC), un organe indépendant que l'on peut comparer à l'Autorité de protection des données, mais pour tout ce qui concerne les données récoltées par la police. Cette police locale avait confié à un agent du privé le visionnage en direct des images issues des caméras de

surveillance braquées sur les cellules de détention. Le chef de corps justifiait cet appel à la main-d'œuvre privée par un manque d'effectifs policiers dans sa zone. Il ne parvenait plus à déployer les équipes d'intervention sur le terrain, sans mettre en péril la sécurité et le bien-être de ses policiers.

C'EST TERMINÉ

Le 24 avril 2024, le COC est allé effectuer une petite visite de contrôle sur place et avait constaté que l'agent avait accès aux images des caméras du complexe de cellule, mais aussi des caméras de surveillance du bâtiment de police ainsi que sur le trajet être le lieu de privation de liberté et le cachot. Certes, il n'avait pas accès à l'identité du détenu, mais il pouvait toujours reconnaître son vi-



Photo prétexte. © BELGA

sage.

Autre souci : l'agent travaillait dans un local séparé, sans présence policière. Or, la loi prévoit qu'une telle délégation de tâche doit se faire « sous le contrôle des services de police ». En outre, la zone de police a joué sur le flou de

la loi pour autoriser cette surveillance sur les cachots. Le visionnage en temps réel des caméras par le privé est autorisé pour les caméras installées sur la voie publique, dit la loi, et dans « d'autres lieux ». Le COC a conclu à l'illégalité de cette pratique et lui a ordonné de mettre un terme (pour le 28 février 2025) au visionnage en temps réel des images des cellules de police par un agent de gardiennage. La zone de police a introduit un recours contre cette ordonnance mais elle a été déboutée (procédure en urgence) par la cour d'appel, qui a pris une décision d'urgence et pas encore sur le fond. La zone de police devra donc cesser cette pratique, en attendant cette décision de fond. ■

20022084



AMAZÔNIA

L'EXPOSITION-ÉVÈNEMENT DU PHOTOGRAPHE
SEBASTIÃO SALGADO

TOUR & TAXIS, BRUXELLES
À DÉCOUVRIR MAINTENANT



Tickets

CRÉATION MUSICALE
JEAN-MICHEL JARRE

COMMISSARIAT & SCÉNOGRAPHIE
LELIA WANICK SALGADO

Main global partner

tempora[®]

ME
MUSEE DE L'EUROPE

ZURICH[®]

loterie nationale 6 nationale loterij

ENGIE

BXL

B

LE SOIR

SUDINFO

CINE

HLN

BRUZZ

RTL

RTL



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'INSTALLER UNE PISCINE

Envie de plonger cet été dans votre propre piscine ? Voici tout ce qu'il faut anticiper avant de lancer le projet.

Le printemps est la saison idéale pour planifier une piscine. Commander tôt permet de profiter d'un calendrier plus souple, de bénéficier d'une installation dans les temps, et d'éviter les hausses de dernière minute. Mais avant de passer commande, mieux vaut avoir une vue claire sur ce qu'un tel projet implique : emplacement, contraintes techniques, entretien, consommation, et budget.

INSTALLATION RAPIDE OU PROJET PLUS LONG ?

Les piscines existent en plusieurs types : monobloc, béton, coque, inox... Les modèles monoblocs sont souvent préfabriqués, livrés en une pièce, et installés en quelques jours. À l'inverse, une piscine en béton exige plusieurs semaines de travaux, surtout si le terrain de-

mande une adaptation.

L'installation dépend aussi du jardin. Une forte pente ou un sol humide complexifie le chantier. Il faut parfois prévoir un système de drainage, des murs de soutènement ou des aménagements paysagers.

PETITS JARDINS, PETITS BASSINS

Une piscine peut trouver sa place même dans un petit espace. Des modèles de 3x5 mètres sont de plus en plus demandés, notamment dans les zones urbaines. Moins de volume signifie moins d'eau à chauffer, moins de produits à injecter, et une consommation plus faible. Ce choix peut donc s'avérer judicieux, même dans les grands jardins.

OÙ PLACER SA PISCINE ?

L'emplacement joue un rôle



Un entretien hebdomadaire de 15 à 20 minutes suffit. © D.R.

clé. Une zone ensoleillée permet de réchauffer naturellement l'eau, surtout si la piscine est équipée d'un volet thermique. Il est aussi recommandé de placer le bassin à moins de 10 mètres du local technique. Cela réduit les pertes de chaleur, limite les frais de raccordement, et facilite l'entretien.

ENTRETIEN SIMPLIFIÉ, MAIS NÉCESSAIRE

Aucune piscine n'est sans

entretien. Aujourd'hui, des systèmes automatiques (robots, régulateurs, capteurs) permettent de limiter le temps passé à nettoyer. Il faut néanmoins vérifier régulièrement le bon fonctionnement des sondes, pompes et filtres. En général, un entretien hebdomadaire de 15 à 20 minutes suffit, en plus d'un contrôle technique annuel.

QUEL BUDGET PRÉVOIR ?

Le prix d'une piscine varie selon le type, la taille et les équipements. Un modèle enterré débute autour de 45.000 euros, TVA et installation comprises. Avec des options automatiques (volet roulant, traitement de l'eau, pompe à chaleur), le coût moyen se situe entre 55.000 et 60.000 euros.

À cela s'ajoutent les frais d'utilisation. Un bassin de 9x4 mètres avec couverture thermique et système de gestion intelligent consomme environ 800 à 1.200 euros d'énergie par an. Une piscine non isolée peut doubler cette consommation.

Autre point à anticiper : la longévité. Un liner se remplace tous les 12 à 15 ans. Certains volets doivent être changés au bout de 5 ans, d'autres tiennent plus d'une décennie. ■

20022274

AMÉNAGEMENTS DE VOTRE EXTÉRIEUR DE A à Z

La garantie d'une seule et même personne de contact du début à la fin de votre chantier !



DÉPANNAGE (7J/7)
PARTOUT EN WALLONIE!



PAS DE SOUS-TRAITANCE



Corentin Lamotte - 0499/23 00 79 - Rue de Hamel 40 5340 Gesves

Piscines - Spas - Sauna - Hammam

Tous les aménagements pour et aux alentours de votre espace de détente

Terrasse - Pool house - Pergola - Bioclimatique



PISCINE ET POOLHOUSE COMMENT LES ASSOCIER

Le poolhouse ne se limite plus à un simple cabanon. Il s'impose comme une vraie pièce extérieure.

Avoir une piscine change l'usage d'un jardin. Pour aller plus loin dans cet aménagement, le poolhouse devient un élément à envisager. À l'origine simple cabanon pour ranger les équipements, il a évolué vers un espace plus polyvalent, parfois proche d'une pièce de vie à part entière.

UN LOCAL TECHNIQUE OU UN ESPACE DE VIE

Le poolhouse peut répondre à plusieurs besoins. Sa première fonction est souvent technique : local pour abriter la pompe, les filtres, les produits de traitement. Il évite que ces éléments soient visibles ou exposés aux intempéries.

Mais ce local peut s'élargir à d'autres usages : rangement du mobilier, des coussins,

du matériel de nettoyage. Il peut aussi servir de vestiaire, avec un banc et quelques patères. Certains y installent une douche ou un lavabo, utiles avant ou après la baignade.

UN ESPACE POUR RECEVOIR

Avec le temps, le poolhouse est aussi devenu un lieu de réception. Une partie couverte, ouverte sur le jardin, accueille une table, quelques chaises, voire un coin cuisine. Ce lieu évite les allers-retours entre la maison et la piscine. Il peut intégrer un frigo, un évier, voire une plaque de cuisson. Certains modèles comprennent même une zone fermée pouvant servir de chambre d'appoint. Dans ce cas, l'espace est isolé et raccordé à l'électricité, voire à l'eau. Cela demande une



Un poolhouse ouvert sur le jardin permet de créer un espace repas près de la piscine © D.R.

préparation et parfois une autorisation spécifique selon la commune.

CONSTRUIRE OU INSTALLER UN POOLHOUSE

Il existe plusieurs façons de créer un poolhouse. Certains sont préfabriqués et

posés sur une dalle. D'autres sont réalisés sur mesure, maçonnés ou en ossature bois. Le choix dépend du budget, de la surface et de l'usage attendu.

La réglementation peut varier. En dessous d'une certaine superficie, il n'est pas

toujours nécessaire de demander un permis. Mais une déclaration préalable ou une autorisation reste souvent exigée. Se renseigner auprès de la commune est indispensable.

UNE EXTENSION DU JARDIN

Le poolhouse prolonge l'usage de la piscine et donne un nouveau rôle au jardin. Il permet de structurer l'espace, de créer une transition entre l'habitation et la zone de baignade. Il favorise aussi l'ordre, en limitant les éléments dispersés autour du bassin.

Qu'il soit utilisé en local technique, en abri ou en coin repas, le poolhouse s'adapte aux besoins de chacun. Il devient un élément de confort qui facilite la vie quotidienne autour de la piscine. ■

20022212

FLORIAN HUET
WOOD SWEET HOME

Maisons & Extensions en ossature bois | Charpente
Couverture | Poolhouse | Carport | Orangerie
Aménagement & Menuiserie intérieure & extérieure

Rue Baron Léon de Pierpont, 9
5530 Spontin (Namur) | www.florianhuet.be
| info@florianhuet.be



LES GRANDES TENDANCES À SUIVRE CÔTÉ TERRASSE

Le retour des beaux jours invite à réinvestir la terrasse. Voici les éléments simples qui changent tout.

Avec le retour du beau temps, la terrasse reprend sa fonction principale : celle d'un lieu de vie extérieur. Qu'il s'agisse d'un balcon, d'un jardin ou d'une cour, chaque espace extérieur peut se transformer en zone de détente, de repas ou de rencontre. Pour cela, quelques éléments pratiques suffisent.

LE BRASERO POUR PROLONGER LES SOIRÉES

Le brasero reste un équipement apprécié pour créer un point central. Il sert de source de chaleur, mais peut aussi permettre la cuisson de certains plats simples. Ce type d'installation peut être fixe ou mobile, selon la configuration du lieu. Certains modèles intègrent une grille, d'autres se combinent à une table pour accueillir des convives autour d'un

feu.

LE BÉTON POUR STRUCTURER

Le béton s'installe souvent sous forme de dalles, de bancs ou de tables. Ce matériau offre une base stable. Son traitement permet de résister à l'humidité et aux changements de température. Son association avec d'autres matériaux, comme le bois ou le métal, permet des combinaisons variées.

LA LAMPE NOMADE COMME SOURCE D'ÉCLAIRAGE MOBILE

Les lampes portables se déplacent facilement. Posées au sol, sur une table ou suspendues à une branche, elles éclairent les zones sans branchement électrique fixe. Elles se rechargent sur prise ou par énergie solaire et permettent d'éclairer un coin lecture, un repas ou un passage.

LE ROTIN POUR MEUBLER SANS CONTRAINTE

Le rotin peut composer des assises, des tables ou des rangements. Léger, il se déplace facilement. Ce matériau est souvent utilisé pour les salons de jardin, parfois renforcé par une structure métallique. Le tressage offre une surface souple. Il peut être utilisé brut ou teinté, selon le choix de l'occupant.



© D.R.

LE BANC COMME MOBILIER MULTIFONCTION

Un banc peut servir d'assise, de support ou de séparation d'espace. Placé contre un mur ou au bord d'un massif, il accueille plusieurs personnes ou quelques objets. Il peut aussi servir de table basse. Certains bancs proposent des espaces de rangement ou des compartiments amovibles.

LE FER FORGÉ POUR DÉLIMITER OU MEUBLER

Utilisé pour des portails, des balustrades ou du mobilier, le fer forgé combine structure et décor. Il permet de créer des séparations visuelles tout en gardant une certaine transparence. Résistant, il se fixe au sol ou aux murs. Il peut aussi constituer la base de pergolas ou de supports de plantes grimpantes.

CONCLUSION

Une terrasse bien pensée n'exige pas de transformation importante. Avec quelques éléments simples, elle peut devenir un prolongement de la maison. Chaleur, lumière, assises, tables ou séparations : chaque choix contribue à créer un espace fonctionnel. L'entretien régulier et la sélection de matériaux adaptés assurent la longévité de cet espace extérieur. ■

20022109



HANSE MEUBLES

Une terrasse sur mesure qui vous ressemble



VONDOM | fama | fatboy | connubia

Prenez soin de votre intérieur

Rue des 3 Piliers 116, 5002 Namur (Saint-Servais)



LES PISCINES CONNECTÉES : LE RENOUVEAU DU SECTEUR ?

Après avoir connu une certaine euphorie il y a quelques années, à savoir juste après le covid, le marché des piscines s'est quelque peu calmé, se stabilisant aux alentours des 5.000 installations par an en Belgique. L'arrivée des piscines connectées va-t-elle changer la donne ?

Dans un monde où l'économie d'énergie devient primordiale, le marché des piscines se voit quelque peu bousculé par l'arrivée des « smart pools ». Cette tendance émergente, qui permet de contrôler sa piscine à distance via un smartphone, ne cesse de séduire pour ses promesses d'économie, de confort et de sécurité.

Les professionnels du secteur, à l'instar de Joeri Dils, président de la Fédération Belge des Professionnels de la Piscine et du Bien-Être, soulignent l'importance d'une gestion énergétique optimisée, notamment en préconi-

sant l'usage de pompes à chaleur et de panneaux solaires. La popularité de ces solutions est confirmée par une étude iVOX, révélant qu'une majorité de propriétaires adopte ces technologies vertes.

LA SÉCURITÉ ET LA PROPRETÉ AVANT TOUT

Outre l'aspect énergétique, la smart pool offre des avantages considérables en termes de sécurité et de propreté, grâce notamment à l'installation de volets roulants pouvant être commandés à distance. Ces dispositifs empêchent non seulement les intrusions indésirables mais préservent égale-



© Freepik

ment l'eau des impuretés. Malgré une hausse des coûts liée à des facteurs externes comme l'augmentation des

prix des matières premières, le marché de la piscine se stabilise autour des 5.000 installations par an, contre environ

2.000 voici 10 ans. La FBP rappelle d'ailleurs que la présence d'une piscine représente une réelle plus-value immobilière, confirmée par 87 % des propriétaires satisfaits de leur investissement. Certains agents immobiliers contestent toutefois cette version des faits...

Si l'installation d'une piscine vous tente, et afin d'éviter les désillusions, la FBP recommande de consulter sa liste d'entrepreneurs de confiance. Comptez entre 65.000 et 80.000 euros pour l'installation d'une piscine chez vous ! ■

20022770



MAJESTY WOOD
CONSTRUCTIONS D'EXCEPTION

CARPENTS - POOLHOUSES
Visitez notre nouveau site : www.majesty-wood.be



CHIMSCO
châssis & protections solaires

**PERGOLAS - PROTECTIONS SOLAIRES
CHASSIS - VOIETS - PORTES GARAGE**



SCAN ME

CHEZ CHIMSCO,
VOUS AVEZ LE CHOIX !
**DES SOLUTIONS
ADAPTÉES**
À VOTRE
STYLE DE VIE
ET À VOTRE
BUDGET

CHIMSCO
groupe

Parc Industriel d'Achène
083 215 761 chimsco.be



SCAN ME



NOS ASTUCES POUR ÉCLAIRCIR L'EAU DE VOTRE PISCINE

À cause des bactéries et des saletés qui s'accumulent dans l'eau de la piscine, celle-ci peut être troublée voire changer de couleur. De quoi dégrader son aspect esthétique. Voici comment éviter ces désagréments.

Il convient tout d'abord d'identifier la source du problème. En effet, une eau trouble ou qui tend vers le vert peut avoir plusieurs origines : une quantité de chlore dans l'eau sous la normale, une accumulation de bactéries dans le filtre du bassin, un pH déséquilibré ou encore une eau trop chargée en calcaire.

Une eau claire résulte d'un savant équilibre entre différents facteurs. Mais le tout peut être perturbé par les caprices de la météo comme une forte pluie ou un orage. En effet, les minéraux et autres éléments présents dans l'eau de pluie peuvent concourir à troubler l'eau en modifiant son pH. Mais ce n'est pas tout. Le bassin peut également être rempli avec des feuilles mortes. Lorsque celles-ci se

mettent à se désagréger, elles se transforment en sédiments qui vont former de la mousse ou des algues au fond de l'eau. Des algues qui ne sont pas toujours de couleur verte. En effet, certaines d'entre elles se distinguent par une teinte blanchâtre et qui peut résulter en une eau laiteuse.

LES ÉTAPES À SUIVRE

Pour que l'eau de votre bassin retrouve son aspect habituel, il convient de passer par plusieurs étapes. La première d'entre elles est de retirer tous les débris organiques qui se trouvent à la surface de l'eau, à l'aide d'une épuisette ou d'un petit filet. De quoi débarrasser efficacement l'eau de la piscine des feuilles mortes, des insectes ou encore des éventuelles brindilles. Ensuite, pour obtenir



© Freepik

une eau limpide, mieux vaut activer les filtres qui l'équipent tout au long de la journée. Durant le processus de filtration, profitez-en pour vérifier la pression indiquée par l'appareil. Si celle-ci se situe entre 4 et 5 kg, vous pouvez procéder au nettoyage des filtres.

Il vous faudra aussi tester l'eau de la piscine afin de déterminer son pH ainsi que le taux de chlore et d'acide cyanurique. Des kits dédiés qui consistent en une série de bandelettes vous permettront d'effectuer ces tests très facilement. Si les différents taux sont en dessous de la nor-

male, il faudra effectuer les ajustements nécessaires. Généralement, le taux de chlore doit varier entre 1 et 3 ppm, le pH doit osciller entre 7,2 et 7,4 ppm et, enfin, l'acide cyanurique doit afficher un taux autour de 40 ppm. Enfin, il faudra également contrôler la dureté de l'eau ainsi que son alcalinité.

Enfin, si la turbidité de l'eau persiste, il existe des produits chimiques éclaircissants que l'on appelle floculants. La quantité à verser dans l'eau du bassin dépend d'un fabricant à l'autre. Reportez-vous donc aux instructions reprises sur l'emballage du produit. Les éclaircissants d'eau vont contribuer à agglutiner les petites particules présentes dans l'eau ce qui permettra aux filtres de les aspirer plus facilement. ■

20022244



SAMEDI 26 AVRIL 10H00 - 16H00

DÉMONSTRATION CULINAIRE SUR PLANCHA ET BBQ

VENEZ TESTER NOS PRODUITS ET DÉCOUVREZ NOS CONDITIONS ALLÉCHANTES



DES LÉGUMES SUR LE FEU EN TOUTE SIMP

Le barbecue n'est plus réservé aux viandes. Tofu, légumes, fruits, galettes végétales prennent leur place et offrent de nouvelles possibilités.

Quand la chaleur revient, que la lumière du soir s'allonge, que les fenêtres s'ouvrent, que les discussions glissent vers les projets de week-end, une idée finit toujours par surgir : on fait un barbecue ? Ce mot réveille une foule d'images. Une table dressée dehors, une grille qui crépite, des rires qui montent, des assiettes qui passent de main en main. Mais souvent, dans l'imaginaire collectif, ce moment de partage rime encore avec viande, fumée, cuisson saignante ou bien cuite. Pourtant, une autre voie existe. Plus simple. Plus légère. Plus végétale. Et tout aussi gourmande.

Ce qui change d'abord, c'est l'intention. On ne cherche pas à remplacer, à copier, à reconstituer. On part d'autre chose. D'une envie de faire autrement. D'une curiosité. D'un désir de mettre en avant ce qui vient de la terre, ce qui pousse, ce qui se cueille, ce qui se coupe, ce qui se croque. Le barbecue végétal n'est pas un sous-barbecue. C'est une proposition entière. Riche. Variée. Vivante.

TOFU, TEMPEH, LÉGUMES : DE VRAIES BASES DE REPAS

On peut commencer par le plus simple. Le tofu, souvent vu comme fade, devient un partenaire de jeu idéal lors-



© D.R.

qu'il est bien préparé. On le presse, on le découpe, on le baigne dans une marinade salée ou acidulée, on le laisse reposer, on le grille doucement, on le retourne avec soin. Il ne demande qu'à prendre la saveur qu'on lui propose. Il se tient bien sur une brochette. Il se glisse entre deux tranches de pain. Il accueille les sauces. Il se marie avec tout.

À ses côtés, le tempeh propose une texture plus dense, une présence plus ferme. On peut le cuire à la vapeur

pour adoucir son goût, puis le mariner, le trancher, le griller. Il accroche les sucs, il supporte le feu, il crée une belle croûte. Il aime l'huile, les épices, les jus sucrés versés à la fin.

Mais ce qui rend vraiment le barbecue végétal unique, ce sont les légumes. Pas en garniture. Pas en accompagnement. En cœur de repas. En sujet principal. Courgettes, aubergines, poivrons, oignons, champignons, brocolis, tomates, tout peut se prêter au jeu, pourvu qu'on res-

pecte leurs besoins. Un peu de préparation, un panier pour les plus petits, une pré-cuisson pour les plus denses, une touche d'huile ou de sauce au bon moment. Et c'est tout un monde qui s'ouvre.

DES FRUITS, DES SAUCES, ET L'ART DU MÉLANGE

Les légumes peuvent aussi devenir « pièce de résistance ». Un gros chapeau de champignon grillé. Une tranche épaisse de céleri-rave ou de chou-fleur. Un

demi-brocoli passé à la vapeur, puis marqué sur la grille. On les pose au centre de l'assiette, on les entoure de sauce, on les sert comme on le ferait d'un morceau de viande. La surprise vient dans la mâche, dans les arômes, dans l'équilibre entre le grillé et le tendre.

Et pourquoi ne pas prolonger le jeu avec des fruits ? L'ananas, la poire, la pêche, la prune, le melon, même la fraise ou la banane, prennent une autre dimension après un passage sur le





PLICITÉ

feu. On peut les utiliser dans une salade, les déposer sur une tartine, les glisser dans une sauce ou simplement les servir nature. Leur sucre naturel se transforme en caramel. Leur jus devient nappage.

Le barbecue végétal ne demande pas d'équipement particulier.

Le barbecue végétal n'est pas une discipline technique. Il ne demande pas d'équipement particulier. Pas de talent caché. Seulement une attention. Une envie de tenter. De combiner. De goûter. C'est une cuisine de saison, de sensation, de partage.

UN AUTRE RYTHME, UNE AUTRE AMBIANCE

Et puis il y a ce moment, celui où l'on se retrouve autour de la grille, à observer, à discuter, à retourner un légume, à goûter un morceau de tofu, à improviser une garniture avec ce qu'il reste. On n'est pas là pour produire, mais pour vivre quelque chose ensemble. Le repas devient prétexte. Le barbecue devient une scène. Et ce qui s'y joue, c'est une autre manière de cuisiner. Une autre manière de manger. Une autre manière de passer le temps. ■

BROCHETTES DE TOFU ET LÉGUMES AU BARBECUE

• INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

400 g de tofu ferme, 2 courgettes, 1 poivron rouge, 1 oignon, 12 champignons, 3 cuillères à soupe de sauce soya, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe d'huile neutre, 1 gousse d'ail, Poivre, Pics à brochettes

• PRÉPARATION

Préparer le tofu

Couper le tofu en cubes de taille moyenne. Placer les cubes dans un linge propre ou du papier absorbant. Presser doucement pour retirer l'excès d'eau. Réserver dans un bol.

Préparer la marinade

Mélanger la sauce soya, le vinaigre de cidre, l'huile et l'ail pressé. Ajouter du poivre au goût. Verser sur le tofu. Laisser mariner au frais pendant 30 minutes minimum. Remuer une fois en cours de marinade.

Préparer les légumes

Couper les courgettes en rondelles. Épépiner le poivron et le couper en carrés. Couper l'oignon en morceaux. Nettoyer les champignons. Garder entiers s'ils sont petits, sinon couper en deux.

Monter les brochettes

Enfiler en alternance tofu, courgette, poivron, oignon et champignons sur les pics. Huiler légèrement les brochettes à l'aide d'un pinceau.

Cuisson

Préchauffer le barbecue à feu moyen. Placer les brochettes sur la grille huilée. Cuire environ 10 à 12 minutes en retournant régulièrement. Badigeonner avec le reste de marinade en cours de cuisson.

Service

Servir chaud avec du riz, une salade ou une sauce au yaourt nature avec un filet de citron.

SIX RÉFLEXES POUR NE PAS RATER SON BARBECUE



© d.r.

Allumer un barbecue ne suffit pas. Pour une cuisson maîtrisée, mieux vaut adopter des gestes précis.

Le barbecue revient avec les premiers rayons. Mais allumer un feu ne garantit pas une bonne cuisson. Pour éviter la viande sèche, les flammes trop hautes ou les brochettes calcinées, mieux vaut suivre quelques gestes efficaces.

1. CHOISIR DES PRODUITS BRUTS

Oublier les préparations marinées du commerce. Mieux vaut acheter une viande nature, bien découpée. Le poisson aussi gagne en goût avec une simple touche d'huile et une saisie rapide. Inutile de couvrir, badigeonner ou transformer. Le feu se charge du reste.

2. NETTOYER LA GRILLE AVANT DE COMMENCER

Avant chaque saison, faire chauffer le barbecue à vide. Brosser ensuite avec un outil métallique, rincer. Pour le charbon, attendre que les braises soient bien prises, puis huiler légèrement la grille avec un peu de sel. Un geste essentiel pour éviter les dépôts.

3. SALER AVANT CUISSON

Le sel posé avant la cuisson aide à former une croûte. Il fixe les sucs. Mélangé à des herbes sèches, il rehausse le goût. Contrairement à une idée reçue, attendre la fin est moins efficace.

4. TREMPER LES PIQUES

Les brochettes en bois doivent tremper dans l'eau quelques minutes avant la cuisson. Cela évite qu'elles brûlent. Ne pas poser les brochettes sur une flamme vive. Une chaleur douce, bien répartie, suffit largement.

5. UTILISER UNE PINCE, PAS UNE FOURCHETTE

Piquer la viande libère les jus. Cela la rend sèche. Utiliser une pince permet de la retourner sans perte. Pour le poisson, toujours commencer côté peau. Une planche en bois imbibée d'un liquide (bière, vin, whisky) peut aussi diffuser une vapeur aromatique.

6. ÉGOUTTER LA MARINADE

Certaines viandes, comme la volaille, acceptent une marinade. Mais avant cuisson, il faut égoutter. Un surplus de liquide brûle vite. Garder la marinade à part, la réduire, puis la verser sur la viande après cuisson. C'est plus propre, plus net, plus clair. Un barbecue réussi ne demande ni appareil sophistiqué ni recette compliquée. Juste un bon produit, un feu maîtrisé et des gestes précis. Rien de plus. ■

20022743

OFYR L'art de cuisiner en extérieur



Greenrobot

Chau. de Tirlemont 68,
GEMBOUX
081 84 84 84
WWW.GREENROBOT.BE



PROFITER DE SON EXTÉRIEUR GRÂCE À UNE PERGOLA

Toitures fixes, lames orientables, parois coulissantes... Les pergolas proposent des solutions variées pour couvrir un espace.

Face aux changements climatiques et aux conditions météorologiques imprévisibles, les solutions pour profiter de son espace extérieur se diversifient. La pergola devient une alternative simple et accessible pour couvrir une terrasse, un balcon ou un jardin, sans nécessiter de permis de bâtir. Elle permet de prolonger les usages en extérieur, même en cas de pluie, de soleil fort ou de vent.

DES USAGES VARIÉS

Une pergola peut répondre à plusieurs besoins : couvrir une zone de repas, protéger un salon de jardin ou créer un espace de transition entre intérieur et extérieur. Certains modèles permettent aussi de couvrir un véhicule, des vélos ou une entrée. Elle peut être utilisée toute l'année, selon les options choisies.

TOITURES FIXES OU RÉTRACTABLES

Les modèles les plus simples possèdent une toiture fixe, souvent en verre ou en polycarbonate. Des versions plus évoluées proposent des toitures coulissantes ou rétractables, avec commande manuelle ou motorisée. Il est possible d'ouvrir partiellement ou totalement la toiture selon la météo ou l'envie. Ce système permet de ventiler, de laisser entrer la lumière ou, au contraire, de créer de l'ombre.

Certaines toitures intègrent une toile indépendante au vitrage. Elle peut être déployée par temps chaud pour limiter la montée en température. Les parois latérales peuvent être ajoutées : en verre, fixes ou coulissantes, ou encore en toile micro-perforée.



© D.R.

PERGOLAS À LAMES ORIENTABLES

Autre configuration : la toiture à lames orientables. Ces lames, généralement en aluminium, s'ouvrent, se ferment ou s'inclinent. Elles permettent de réguler la lumière, la ventilation et la température. Ces structures peuvent aussi s'ouvrir presque totalement, libérant l'espace au-dessus. Un seul moteur suffit à activer le système.

TOITURES DROITES, CARPORTS ET ACCESSOIRES

Les modèles à toiture droite gagnent en popularité. Compatibles avec des fermetures latérales, ils couvrent une terrasse comme un abri ou un carport. Des options comme les brise-vues, les chauffages ou les éclairages à intensité variable permettent de moduler l'espace selon les besoins.

PROTECTION SOLAIRE COMPLÉMENTAIRE

Pour ceux qui possèdent déjà une véranda ou une pergola, il existe des solutions complémentaires. Des toiles motorisées ou des bannes solaires peuvent être ajoutées. D'autres systèmes, posés à l'extérieur des fenêtres, fonctionnent comme des stores à lamelles orientables. Ils permettent de gérer l'ensoleillement sans bloquer la lumière.

SERVICE DE RÉNOVATION

Il est possible de rénover une véranda ou une pergola existante. Cela passe par le remplacement de la toiture par un matériau plus isolant. Certaines plaques en polycarbonate alvéolaire, injectées de microbilles, permettent de conserver la lumière tout en réduisant la chaleur en été et les pertes en hiver. Ce système améliore l'étanchéité et diminue les besoins en entretien.

UN PROJET ENCADRÉ

L'installation d'une pergola commence souvent par une étude de l'espace. Prendre les mesures, apporter des photos, permet d'établir un devis. Une visite à domicile est ensuite organisée pour valider les données et lancer la production. L'installation se réalise en une ou deux journées. ■

20018257



DEPUIS 1975

VOTRE FABRIQUANT NAMUROIS
CHASSIS & PROTECTIONS SOLAIRES

CHASSIS PVC & ALUMINIUM
VOLETS & SCREENS
BANNES SOLAIRES
PERGOLAS BIOCLIMATIQUES

Showroom de 800 m²

Chaussée de Marche 564 5101 Erpent

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00

081/32.76.50
info@fermalux.be
www.fermalux.be



SEPT MATÉRIAUX POUR AMÉNAGER UNE TERRASSE

Entre pierre, bois et béton, plusieurs matériaux permettent de construire une terrasse adaptée à l'usage quotidien.

Avec les jours qui s'allongent, les repas qui se déplacent, les discussions qui s'installent dehors, la terrasse retrouve sa fonction première. Elle devient un espace pour vivre autrement, pour marquer une pause, pour respirer. Elle ne se limite plus à une extension, à une bordure, à une zone oubliée. Elle s'intègre au quotidien. Mais pour qu'elle remplisse ce rôle, il faut d'abord choisir le bon sol. Ce choix n'est jamais neutre. Il engage une vision, un usage, un rythme. Le travertin reste une option recherchée. Cette pierre découpée en dalles offre une surface stable, supporte les variations de température, s'adapte à différents types de pose. Elle demande une protection contre l'humidité et les tâches, mais une fois installée, elle accompagne les saisons sans se transformer.

Elle se patine, elle évolue, elle garde une mémoire du passage. Le carrelage effet bois répond à une autre attente. Il offre une imitation de texture sans les contraintes du matériau d'origine. Il ne change pas sous l'effet de la pluie. Il ne gonfle pas. Il ne se fend pas. Il se nettoie avec de l'eau. Il se pose facilement. Il peut être remplacé dalle par dalle. Il perd en chaleur au contact, mais il gagne en régularité. La terre cuite reste présente dans de nombreux projets. Elle établit un lien avec le sol, avec la main, avec le feu. Elle ne brille pas. Elle ne reflète pas. Elle absorbe. Elle garde. Elle libère. Elle respire. Elle se salit aussi. Elle demande un nettoyage régulier, une protection, une vigilance. Mais elle donne une couleur, un ton, un passage. Le bois, surtout sous forme

dense et huilée, garde sa place. Il est posé sur des lambourdes. Il se fixe. Il travaille. Il vit. Il résiste si on le traite. Il glisse s'il reste humide. Il se fend s'il sèche trop vite. Il chauffe s'il est exposé. Il faut le brosser. Il faut le huiler. Il faut l'entretenir. Mais il rend. Il change. Il marque le pied nu. Il inscrit une saison dans les fibres. Le grès cérame arrive avec une autre logique. Il est issu d'un mélange pressé, cuit à haute température. Il se décline en formats variés. Il imite la pierre, le métal, le bois, le béton. Il se coupe à la machine. Il se fixe avec des croisillons. Il résiste à l'eau, au gel, au sel. Il ne tache pas. Il ne décolore pas. Il garde la même teinte au fil des années. Le bois brûlé vient d'une technique ancienne. La surface est noircie par une flamme. Le



© D.R.

matériau devient plus dur. Il repousse les insectes. Il absorbe moins d'eau. Il ne nécessite presque aucun traitement. Il noircit de manière uniforme. Il peut se poser sur des lames ou des panneaux. Il crée un contraste fort. Il structure un espace. Il attire le regard. Le béton lissé s'impose dans de nombreux projets récents. Il se coule sur une dalle. Il est lissé à la taloche. Il se polit. Il se traite pour éviter la glisse. Il ne présente pas de joint. Il crée un effet continu. Il peut être teinté dans la masse. Il est compatible avec un mobilier fixe. Il se nettoie à l'eau claire. Il peut se fissurer s'il n'est pas posé sur un support stable. Chacun de ces matériaux présente des forces, des limites, des besoins. Aucun n'est universel. Aucun ne convient à tous les usages. Il faut penser à l'exposition, au climat, à la fréquence de passage, à l'entretien, au budget. Il faut aussi imaginer la terrasse non pas comme un décor figé, mais comme une scène en mouvement, un lieu qui change au fil des jours, des repas, des saisons. Le sol, dans cette logique, n'est pas un support neutre. Il conditionne ce qui s'y passe. Il invite ou il freine. Il accueille ou il divise. Le bon matériau est celui qui permet de ne pas y penser une fois posé. ■

20022624

CARRELAGE TERRASSE



Q
OUTLET
by quadrus

GEMBOUX
Chée. de Tirlemont 122

Q-OUTLET.BE

JAMBES

« Au Bia Bouquin » ferme après 35 ans

Revue, journaux, papeterie ou encore bonbons, il y avait de tout. Après 35 années derrière le comptoir et à déambuler dans les rayons d'Au Bia Bouquin, Martine a décidé de fermer définitivement la librairie familiale, située à Jambes (Namur).

CHLOÉ ATTRICE

Les rayons se vident petit à petit, tandis que les clients continuent de venir chercher leurs journaux ou leur petite barre de chocolat. La librairie « Au Bia Bouquin », à Jambes, serait la plus ancienne de Namur. « Dans les années '90, elle a été reprise par la famille du côté de mon mari », explique Martine, la gérante. L'histoire a commencé avec deux cousines. « Elles vendaient des journaux, des parapluies et des bonbons. Puis, nous sommes arrivés et on a ajouté au fur et à mesure les livres, les revues, la papeterie et



Martine est derrière le comptoir depuis 35 ans. © C.A.

les boissons.» Aujourd'hui, la gérante a décidé de mettre un point final à ce chapitre.

Après toutes ces années de loyaux services, il est temps pour Martine de prendre sa retraite. « Je suis fatiguée, j'arrête. Ça me fait un pincement au cœur, car cela fait des années qu'on connaît nos clients.»

D'ailleurs, la nouvelle en a attristé plus d'un. « Je viens régulièrement depuis longtemps. C'est triste car les gens sont conviviaux, on pouvait trouver de tout. C'est vraiment dommage, je ne sais pas dans quelle librairie je vais aller maintenant », confie

une cliente.

Cela fait un an que la gérante tente de remettre son commerce. « Il y avait des amateurs, mais ça coïncitait au niveau des banques car elles refusaient d'accorder le prêt aux candidats entrepreneurs. Donc, j'ai dû me résoudre à fermer définitivement.» Une personne aurait finalement acheté le bâtiment pour y construire des appartements.

La librairie « Au Bia Bouquin » arrêtera ses activités le 23 avril. Une période de liquidation est organisée jusqu'au jour de la fermeture dans ce commerce avenue Bourgmestre Jean Materne, 128, à Jambes. ■

20022721



7 x 4 places
pour la **Mundo**
PIXAR Expérience

à Brussels Expo

COMMENT PARTICIPER ?

- 1 Rendez-vous sur le site* : www.7dimanche.be/pixar
- 2 Entrez le code : **PIXAR**

* Jusqu'au 22 avril 2024



7dimanche
mon journal gratuit

20022362

Cette semaine dans
Femmes
D'AUJOURD'HUI



GRATUIT!
UN SACHET
DE GRAINES

WEEK-END AUX PAYS-BAS
TEXEL, L'ÎLE NATURE

ÊTES-VOUS EMPATHIQUE?
FAITES LE TEST!

BIEN MANGER
SANS SE RUINER

11 RECETTES À MOINS
DE 3 €/PERS.



LE CÔLON IRRITABLE, UN SUJET TABOU

Que faire en cas de troubles intestinaux récurrents ?

Les troubles intestinaux récurrents peuvent sérieusement affecter la qualité de vie des personnes concernées. Cependant, grâce à Kijimea Côlon Irritable PRO, des chercheurs ont maintenant mis au point un dispositif médical qui promet une aide efficace.

Plus d'un million de Belges souffrent régulièrement de diarrhées, de douleurs abdominales et de ballonnements.¹ Et pourtant, rares sont ceux qui en parlent ou consultent un médecin à ce sujet. Ils préfèrent se tourner vers des préparations qui apportent un soulagement à court terme, contre la diarrhée par exemple. Mais ce que bon nombre d'entre eux ignorent, c'est qu'à long terme, ces douleurs risquent de s'accroître, car la cause des symptômes n'aura pas été traitée. Les personnes concernées peuvent aujourd'hui espérer, car la science leur apporte une solution : sur la base des dernières découvertes, des chercheurs ont mis

au point un dispositif médical disponible en pharmacie, Kijimea Côlon Irritable PRO.

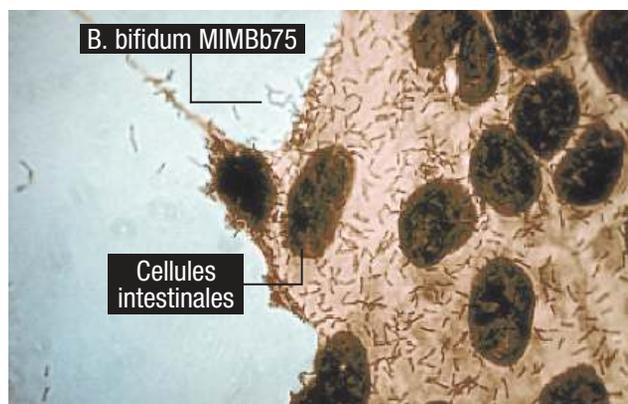
LA SCIENCE APORTE UNE LUEUR D'ESPOIR

Que montrent les résultats des recherches ? Les troubles intestinaux récurrents sont pour la plupart du temps la conséquence d'une barrière intestinale endommagée. Il a été démontré que les plus infimes lésions peuvent suffire pour laisser entrer des agents pathogènes ou nocifs dans la paroi intestinale, et provoquer une stimulation anormale. Ces micro-lésions entraînent des diarrhées à répétition, des douleurs abdominales, des ballonnements, ce qu'on appelle le syndrome du côlon irritable.²

Ces découvertes ont permis à une équipe de chercheurs précurseurs de développer le dispositif médical Kijimea Côlon Irritable PRO. Les bifido-bactéries uniques qu'il contient, issues de la souche B. bifidum HI-MIMBb75, peuvent s'attacher à la barrière intestinale, un peu comme un pansement qui vient recouvrir une plaie. Son action permet ensuite à la paroi intestinale de se régénérer, et aux douleurs de diminuer d'intensité.

UNE EFFICACITÉ PROUVÉE PAR UNE ÉTUDE DE GRANDE AMPLEUR

Récemment, des scientifiques allemands ont démontré de manière impressionnante l'efficacité de Kijimea Côlon Irritable PRO contre la diarrhée, les maux de ventre, les ballonnements et la constipation dans la plus grande étude sur les produits OTC réalisée³ sur le syndrome du côlon irritable.⁴ La principale découverte ? Non seulement les patients ont remarqué une atténuation de tous leurs symptômes, mais en plus leur qualité de vie s'est considérablement améliorée.



Bien reconnaissable : B. bifidum MIMBb75 s'attache aux cellules épithéliales



Kijimea Côlon Irritable PRO

- ✓ Avec l'effet pansement PRO
- ✓ Soulagement de la diarrhée, des maux de ventre et des ballonnements
- ✓ Efficacité cliniquement prouvée⁵



¹Black C. J., Ford A. C. (2020). Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. *Nature reviews. Gastroenterology & hepatology*, 2020 Aug; 17(8), 473-486. • ²Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. doi: 10.1097/MCG.0b013e31802f1331. PMID: 17438418. • ³La comparaison ne tient compte que des études portant sur des souches probiotiques. • ⁴Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*, 2020 Jul; 5(7), 658-666. • ⁵Image inspirée par des personnes touchées.

KIJIMEA®

ISSU DE LA RECHERCHE. CONÇU POUR LA VIE.



Sinner : « Ce que je vis est un peu injuste »

Jannik Sinner s'est exprimé pour la 1^{re} fois depuis sa suspension suite à un contrôle antidopage positif. Il ne reviendra à la compétition qu'en mai : « Ce que je vis est un peu injuste ».

FOOTBALL BELGE

UN NOUVEAU CHOC WALLON HISTORIQUE CE DIMANCHE SOIR ?

Pour la première fois depuis 2010, le Standard joue, dès 19h15, à Charleroi en Playoffs 2, les Europe Playoffs. Nous avons effectué un bond dans le temps afin de nous replonger dans ces chocs wallons qui ont marqué les esprits.

PHILIPPE GERDAY

En Playoffs (1 ou 2), le choc wallon a plus souffert au Sporting qu'au Standard dans l'antre des Zèbres : deux victoires chaque fois par 1-0 (2010 grâce à Cordaro et 2015 par Tainmont) et un nul (0-0) pour la der de Sa Pinto à la tête de l'équipe liégeoise. Avant le 3^e choc wallon de cette saison, nous avons feuilleté le livre des souvenirs pour ressortir quelques rencontres au Mambourg qui ont marqué les esprits dans les deux camps ces 40 dernières années.

26 OCTOBRE 1985 : SC CHARLEROI - STANDARD (2-1)

De retour en Division 1, les Carolos reprennent sur la lancée de l'année de leur relégation cinq ans plus tôt en s'imposant à domicile (2-1). Après une première victoire à la maison lors de la 7^e journée contre le FC Liège, les hommes d'André Colasse ont enchaîné par quatre défaites de rang au moment de recevoir des Rouches en pleine reconstruction, avec l'ancien carolo Czerniatynski en pointe. Par Migeot et Beugnies (servi sur un plateau d'argent par Salvatore Curaba), les Zèbres font la différence qu'atténue Dardenne d'un retourné acrobatique, alors que Maillieux (qui remplaçait Mathijssen) sort quelques ballons chauds pour sauvegarder le résultat.



Théréau et Fellaini au duel, en 2008. © Photo News

17 AOÛT 1997 : SC CHARLEROI - STANDARD (2-1)

Un an après son départ du Standard, Robert Waseige revient à la tête des Carolos. Dès la 2^e journée, un choc wallon est programmé au Mambourg alors que les Rouches sont entraînés par leur « meilleur ennemi » Aad de Mos. Sur un penalty transformé par Bodart, les Liégeois croient longuement tenir les trois points jusqu'à un renversement en fin de rencontre avec deux buts en deux minutes inscrits par le Hongrois Jovan et l'inévitable Dante Brogno.

1^{ER} AVRIL 2001 : SC CHARLEROI - STANDARD (2-3)

Un an après un succès liégeois 1-4, l'événement de la rencontre n'est pas la vic-

toire liégeoise (la première avec Michel Preud'homme comme entraîneur en terre carolo) mais l'annonce de Dante Brogno dans les jours qui ont précédé ce match. Alors qu'il était prévu qu'il arrête en fin de saison, le buteur des Zèbres dévoile que ce sera son dernier match tout court. Et comme souvent face aux Rouches, il donne l'avance à ses couleurs après 8 minutes à peine. Au moment où Scifo lui offre sa standing ovation après 54 minutes, c'est toujours 1-0. Wuillot, Lukunku et Mornar renversent le match malgré un suspense relancé in extremis par De Condé.

27 AVRIL 2008 : SC CHARLEROI - STANDARD (2-1)

8.000 supporters rouches sont annoncés au Mambourg dans la foulée du premier titre après 25 ans acquis une semaine plus tôt. Mais la vraie fête est zébrée : encore la tête embuée par le champagne après trois jours sans entraînements (et de fête non-stop ?), les Rouches subissent leur seule défaite de la saison en championnat. Si Jovanovic avait répondu sur penalty à l'ouverture du score de Chakouri, Mbokani déviait une tête de Kere dans les filets de De Vriendt qui fêtait sa première titularisation en D1. Le trésorier carolo a aussi fait une belle affaire : 23.283 spectateurs. L'année suivante, le Sporting réussira même l'exploit de gagner deux fois face au

futur champion liégeois.

19 AOÛT 2012 : SC CHARLEROI-STANDARD (2-6)

Les Rouches décrochent leur plus large victoire au Mambourg depuis 1988. L'exclusion de Dzinic après 40 minutes à 1-2 (synonyme de penalty en plus...) conditionne le reste du match. De retour en D1, les Zèbres prennent un coup de clim' malgré la canicule. Après la large victoire des Liégeois (doublé de Buyens et d'Ezekiel) Pocognoli s'illustre en allant planter un drapeau des Ultras du Standard au milieu de la pelouse. Pour ce comportement « incitant à la violence », le joueur liégeois écoperait d'une amende de 650 euros par le Ministère de l'Intérieur.

4 DÉCEMBRE 2016 : SC CHARLEROI-STANDARD (1-3, ARRÊTÉ)

On l'appellera à l'époque le match de la honte. Comme un an auparavant, Penne-teau est la cible de jets de pétards et de briquets de la part de supporters du Standard, alors que les Rouches mènent grâce à Sa et Belfodil. Le match est arrêté après de nouveaux incidents suite au 1-3 de Sa. Après avoir repris, la rencontre est définitivement stoppée par Mr. Gumienny suite aux projectiles lancés vers Hubert par les fans carolos. Résultat sur tapis vert : aucun point pour les deux équipes et 50.000 euros d'amende. ■

FOOTBALL BELGE

L'Union inflige une deuxième claque

Après avoir battu l'Antwerp (5-1) en ouverture des Champions Playoffs le week-end dernier, les Saint-Gillois ont remis le couvert samedi, terrassant cette fois La Gantoise. Ils mettent la pression sur Genk et Bruges qui jouent ce jour.

LA GANTOISE 0
UNION SG 3
 Les buts : 31^e El Hadj (0-1), 33^e Ivanovic (0-2), 39^e David (0-3).
 La Gantoise : Vandenberghe, Samoise, Torunarigha (69^e Gambor), Watanabe, Kotto (46^e Araujo), Ito (46^e Goore), Lopes, Orngba (69^e Hjuisager), De-lorge, Vanzeir, Sonko (79^e Fadiga).
 Union SG : Moris, Mac Allister (62^e Sykes), Burgess, Machida, Khalaili (73^e Castro-Montes), Sadiki, Van De Perre (73^e Vanhoutte), Niang, El Hadj (85^e Rasmussen), Ivanovic (62^e Fuseini), David.
 Cartes jaunes : Lopes, Burgess
 Arbitre : M. Visser.

lecht, qui devrait enchaîner les rencontres dans les prochaines semaines au poste de milieu offensif en l'absence pour blessure de Sofiane Boufal, inscrivait là son quatrième but de la saison en championnat.

Une année n'est pas l'autre. L'Union est bien placée pour le savoir, elle qui réalise une entame de Champions Playoffs aux antipodes de celle de la saison dernière. Alors qu'elle avait débuté par un cinglant 0 sur 12 il y a douze mois, elle vient cette fois de distribuer deux gifles d'entrée de jeu, dont la dernière en date samedi soir aux Buffalos. Et pourtant, le début de rencontre ne laissait pas présager une telle issue. Les débats étaient plutôt équilibrés dans la première demi-heure de jeu. Mais Anouar Ait El Hadj allait faire sauter le bouchon, en étant à la reprise en un temps du gauche d'une passe en retrait d'Anan Khalaili. L'ancien d'Ander-

VANHOUTTE A FAIT SON RETOUR À LA COMPÉTITION
 Avant la pause, l'Union allait totalement entermer les espoirs gantois via ses deux « goleadors » : Franjo Ivanovic et Promise David. Le premier se targuait d'une magnifique reprise en un temps sur une offrande de Khalaili, encore lui. Tandis que le second allait profiter d'une grossière erreur de Samuel Kotto pour tripler la mise. Les deux compères d'attaque sont en très grande forme. Chacun en est désormais à 18 réalisations pour le compte de l'Union cette saison, toutes compétitions confondues !
 À la pause, la messe était largement dite et l'USG n'avait plus qu'à gérer sa confortable



Un but pour Ivanovic, deux assists pour Khalaili. © Belga

avance. Seul véritable fait marquant de ce deuxième acte : la montée au jeu de Charles Vanhoutte à une vingtaine de minutes du terme. Le milieu de terrain originaire de Courtrai faisait son retour à la compétition près de deux mois après son dernier match officiel. Souffrant d'une pubalgie, il n'avait en effet plus joué depuis le 13 février et le barrage aller d'Europa League face à

l'Ajax Amsterdam. Une nouvelle fois, La Gantoise sourit donc à l'Union. La statistique est impressionnante. Depuis sa remontée en Division 1A en 2021, le matricule 10 n'a jamais perdu face aux Buffalos, en onze confrontations. Pour retrouver trace d'une défaite saint-gilloise, il faut remonter au... 2 novembre 1985 : 6-1 en Coupe de Belgique. Le dernier revers en championnat date lui

du 15 février 1970 (1-0). Soit... 55 ans ! Au-delà des chiffres, cette victoire permet surtout aux Apaches de mettre la pression sur Genk et Bruges qui jouent ce dimanche respectivement face à Anderlecht et l'Antwerp. Ils pointent temporairement à trois unités du leader limbourgeois. Et sont passés en deuxième position, avec un point de plus que le Club. ■

VINCENT MILLER

LE POINT EN DIVISION 1

JUPILER PRO LEAGUE	
CHAMPIONS PLAYOFFS - 2^e JOURNÉE	
► Samedi	
La Gantoise - Union SG	0-3
► Dimanche	
Antwerp - FC Bruges	13h30
Anderlecht - RC Genk	18h30
LE CLASSEMENT	
	J G P N p c P^{ts}
1. Genk	1 1 0 0 4 0 37
2. Union SG	2 2 0 0 8 1 34*
3. FC Bruges	1 1 0 0 2 0 33*
4. Anderlecht	1 0 1 0 2 2 6*
5. Antwerp	1 0 1 0 1 5 23*
6. La Gantoise	2 0 2 0 0 7 23*
* : un demi-point d'arrondi à retirer un cas d'égalité à la fin des Playoffs.	
EUROPE PLAYOFFS - 2^e JOURNÉE	
► Vendredi	
FC Malines - Dender	5-2
► Samedi	
Westerlo - OHL	2-2
► Dimanche	
SC Charleroi - Standard	19h15
LE CLASSEMENT	
	J G P N p c P^{ts}
1. Malines	2 1 0 1 7 4 23
2. Standard	1 0 0 1 2 2 21*
3. OH Louvain	2 0 0 2 2 2 21*
4. Westerlo	2 0 1 1 2 3 20*
5. SC Charleroi	1 0 0 1 0 2 20*
6. Dender	2 1 1 0 3 5 19

* : un demi-point d'arrondi à retirer un cas d'égalité à la fin des Playoffs.

RELEGATION PLAYOFFS - 2^e JOURNÉE	
► Samedi	
CS Bruges - Beerschot	2-1
► Dimanche	
St-Trond - Courtrai	16h00
LE CLASSEMENT	
	J G P N p c P^{ts}
1. Cercle Bruges	2 1 0 1 2 2 36
2. Saint-Trond	1 1 0 0 1 0 34
3. Courtrai	1 0 0 1 2 2 27
4. Beerschot	2 0 2 0 1 1 18
► Le Beerschot est déjà condamné à la Challenger Pro League.	
LES BUTEURS	
1. Arokodare (Genk)	18
2. Bertaccini (Saint-Trond)	16
3. Arokodare (Anderlecht)	14
4. Ivanovic (Union SG)	14
5. Raman (Malines)	13
LES ASSISTS	
1. Vanaken (FC Bruges)	12
2. Steuckers (Genk)	8
3. Arokodare (Genk)	7
4. Kadri (Courtrai)	7
5. Janssen (Antwerp)	7
LES CLEAN SHEETS	
1. Coosemans (Anderlecht)	14
2. Moris (Union SG)	14
3. Roef (La Gantoise)	11

4. Laysen (OH Louvain)	10
5. Mignolet (FC Bruges)	9
CHALLENGER PRO LEAGUE	
28^e JOURNÉE	
► Vendredi	
Beveren - Eupen	3-0
P. Eisdén - RWDM	1-1
► Samedi	
RSCA Futures - Lokeren	0-2
Club NXT - FC Liège	2-1
Lommel - Jong Genk	2-0
► Dimanche	
RAAL - Francs Borains	16h00
Seraing - Z. Waregem	19h15
CLASSEMENT	
	J G P N p c P^{ts}
1. RWDM	26 17 3 6 41 18 57
2. Z. Waregem	25 17 4 4 53 27 55
3. RAAL	26 15 3 8 46 22 53
4. Beveren	26 13 5 8 35 25 47
5. P. Eisdén	26 12 4 10 50 27 46
6. Club NXT	26 13 9 4 42 33 43
7. Lokeren	26 10 11 5 26 35 35
8. Lierse	26 9 10 7 36 34 34
9. FC Liège	27 8 12 7 35 43 31
10. Eupen	26 7 13 6 36 45 27
11. Lommel	26 7 14 5 30 44 26
12. Fr. Borains	25 7 14 4 25 44 25
13. RSCA Fut.	26 5 13 8 39 47 23
14. Seraing	25 3 15 9 27 49 18
15. J. Genk	26 3 18 5 28 56 14
16. Deinze	19h15

LAST MINUTE

BASKET	
BNXT LEAGUE	
Courtrai - Ostende	91-80
Leiden - BAL Weert	85-81
LWD Basket - Limburg	89-98
Mons - QSTA Utd	87-85
Louvain - Feyenoord	76-72
Zwolle - Spirou	dim 14h00
Brussels - Den Helder	dim 15h00
Groningen - Anvers	dim 17h00
CYCLISME	
VOLTA LIMBURG CLASSIC	
Le classement : 1. Dion Smith (N-Z/Intermarké - Wanty) 4h23 : 17 (moy. : 43,254 km/h); 2. Frank van den Broek (P-B); 3. Niklas Larsen (Dan)...	
TOUR DE GRÈCE	
La 4^e étape : 1. Adrien Maire (Fra/Unibet Tietema Rockets) 4h50 : 44 (moy. : 38,375 km/h); 2. Diego Ulissi (Ita); 3. Harold Martin Lopez (Équ)...	
Le classement général : 1. Harold Martin Lopez (Equ/XDS Astana Team) 12h41 : 01; 2. Anton Schiffer (All) 0 : 22; 3. Adrien Maire (Fra) 0 : 38...	
FORMULE 1	
GP DU JAPON (DÉPART À 7H. HEURE BELGE)	
Qualifications : 1. Max Verstappen (P-B/Red Bull) 1 : 26.983; 2. Lando Norris (G-B/McLaren-Mercedes) 1 : 26.995; 3. Oscar Piastri (Aus/McLaren-Mercedes) 1 : 27.027...	
TENNIS	
ATP MARRAKECH (MAR)	

Demi-finales : Luciano Darder (Ita/N.1) bat Roberto Carballés (Esp/N.5) 6-3, 6-2; Tallon Griekspoor (P-B/N.1) bat Kamil Majchrzak (Pol) 7-5, 7-6 (7/3).	
ATP BUCAREST (ROU)	
Demi-finales : Sebastian Baez (Arg/N.1) bat Marton Fucsovics (Hon) 6-2, 6-2; Flavio Cobolli (Ita/N.3) bat Damir Dzumhur (B-H) 6-3, 6-0.	
ATP HOUSTON (USA)	
Quarts de finale : Tommy Paul (USA/N.1) bat Colton Smith (USA) 6-1, 7-6 (7/1); Jensen Brooksby (USA) bat Aleksandar Kovacevic (USA) 2-6, 6-3, 6-4; Brandon Nakashima (USA/N.4) bat Christopher Eubanks (USA) 6-4, 6-4; Frances Tiafoe (USA/N.2) bat Alex Michelsen (USA/N.5) 7-5, 6-1.	
WTA BOGOTA (COL)	
Quarts de finale : Katarzyna Kawa (Pol) bat Marie Bouzková (Tch/N.1) 5-7, 6-1, 7-5; Julieta Pareja (USA) bat Léolia Jeanjean (Fra) 7-6 (7/5), 6-3; Julia Riera (Arg) bat Lea Boskovic (Cro) 6-3, 2-6, 6-1; Maria Camila Osorio (Col/N.2) bat Tatjana Maria (All/N.6) 6-1, 6-3.	
WTA CHARLESTONE (USA)	
Quarts de finale : Jessica Pegula (USA/N.1) bat Danielle Collins (USA/N.7) 1-6, 6-3, 6-0; Ekaterina Alexandrova (Rus/N.9) bat Zheng Qinwen (Chn/N.3) 6-1, 6-4; Amanda Anisimova (USA/N.8) bat Emma Navarro (USA/N.4) 7-5, 7-6 (7/1); Sofia Kenin (USA) bat Anna Kalinskaya (Rus/N.14) 6-4, 6-3.	

FOOTBALL BELGE

ANDERLECHT JOUE DÉJÀ TRÈS GROS

Après avoir été dominé de la tête et des épaules sur la pelouse du FC Bruges lors de la 1^{re} journée des Playoffs 1 (2-0), le Sporting doit montrer un autre visage ce dimanche dès 18h30 contre le Racing Genk, leader du classement.

GUILLAUME RAEDTS

1 sur 21. Après une nouvelle défaite à Bruges dimanche dernier, voilà le famélique bilan d'Anderlecht cette saison contre les trois premiers du classement que sont le Racing Genk, le FC Bruges et l'Union Saint-Gilloise. Une statistique qui n'est pas sans rappeler ce que les Mauves avaient connu lors des exercices 2019-2020 (6 sur 18 contre Bruges, Gand et Charleroi) et 2022-2023 (2 sur 18 contre l'Antwerp, Genk et l'Union) où le Sporting n'avait pas fait mieux que des 8^e et 11^e places.

STOPPER L'HÉMORRAGIE

Ce ne sera évidemment pas aussi dramatique cette saison puisqu'Anderlecht est en Playoffs 1 et ne finira pas plus bas que 6^e. Mais les ouailles de Besnik Hasi doivent stopper le plus rapidement possible l'hémorragie contre les formations actuellement sur le podium du championnat de Belgique. Notamment à domicile.

Durant la phase classique, les Mauves n'ont pas réussi à prendre la moindre unité face à l'un des trois premiers au classement dans leur



Face à Genk, Anderlecht devra montrer un autre visage qu'à Bruges... © Photo News

stade. Pire, ils n'ont même pas réussi à inscrire le moindre but avec des défaites 0-2 contre les Limbourgeois et les voisins de l'Union et 0-3 contre les Blauw en Zwart. Marquer ce dimanche contre la bande à Thorsten Fink serait déjà un petit événement. Mais il ne suffirait pas à calmer des supporters bruxellois qui n'en peuvent plus de prendre des roustes face aux meilleures formations du

pays. La venue du leader du championnat sera-t-elle la bonne pour des Mauves en quête de confiance depuis plusieurs semaines ? C'est en tout cas le dernier du triumvirat que le RSCA est parvenu à battre dans ses installations. Cela remonte au 11 mai 2024 lorsque Yari Verschaeren et Kasper Dolberg, tous les deux de retour à Bruges après plusieurs semaines d'absence en raison d'une blessure, avaient per-

mis à Anderlecht d'être à une victoire du titre de champion. On sait ce qu'il est advenu avec un revers contre Bruges sans jouer et des illusions envolées. Onze mois plus tard, le constat est cinglant : le Sporting d'Anderlecht a reculé par rapport à la concurrence et on l'estime, au mieux, capable d'accrocher la quatrième place du classement, dans une lutte avec Gand et l'Antwerp, les deux autres

membres du top 6. Mais avant de disputer quatre journées de rang contre ces deux formations-là, le Sporting a donc la possibilité de racheter un peu de crédit auprès de ses supporters avec la venue de Genk et le déplacement à l'Union. Pour véritablement lancer ses Playoffs 1 et surtout retrouver un peu de confiance alors que la finale de la Coupe de Belgique ne cesse de se rapprocher, le rendez-vous étant fixé au dimanche 4 mai dès 18h.

IMPACT SUR LES RÉSULTATS

Un objectif au stade Roi Baudouin que les Anderlechtois tentent vaillamment d'occulter en ce mois d'avril pour être pleinement concentrés sur les premières journées des playoffs. Où certains joueurs doivent « se lever et commencer à avoir un impact sur les résultats », a clamé Colin Coosemans dans les catacombes du stade Jan Breydel dimanche dernier. On verra ce jour si les mots du capitaine — en l'absence de Jan Vertonghen — auront eu un impact sur ses coéquipiers face à un Racing Genk qui arrive dans la capitale en pleine confiance après avoir roulé sur Gand (4-0). ■

FOOTBALL ÉTRANGER

ALLEMAGNE

BUNDESLIGA – 28^e JOURNÉE

Augsbourg – Bayern Munich	1-3
Bochum – Stuttgart	0-4
Mayence – Kiel	1-1
RB Leipzig – Hoffenheim	3-1
Heidenheim – Leverkusen	0-1
Fribourg – Dortmund	1-4
Werder Brême – Francfort	2-0
St Pauli – M'gladbach	dim 15h30
U. Berlin – Wolfsburg	dim 17h30

CLASSEMENT (27M)																		
1. Bayern Munich	68 pts (28m); 2. Leverkusen	62 (28m); 3. Francfort	48 (28m); 4. Mayence	46 (28m); 5. Leipzig	45 (28m); 6. Mönchengladbach	43; 7. Fribourg	42 (28m); 8. Dortmund	41 (28m); 9. Stuttgart	40 (28m); 10. Werder Brême	39 (28m); 11. Augsburg	39 (28m); 12. Wolfsburg	38; 13. Union Berlin	30; 14. Hoffenheim	27 (28m); 15. St Pauli	25; 16. Heidenheim	22 (28m); 17. Bochum	20 (28m); 18. Kiel	18 (28m).

ANGLETERRE

PREMIER LEAGUE – 31^e JOURNÉE

Everton – Arsenal	1-1
Ipswich – Wolverhampton	1-2
Crystal Palace – Brighton	2-1

West Ham – Bournemouth	2-2
Aston Villa – Nottingham	2-1
Tottenham – S'thampton	dim 15h
Brentford – Chelsea	dim 15h
Fulham – Liverpool	dim 15h
Man Utd – Man City	dim 17h30
Leicester – Newcastle	lun 21h

CLASSEMENT (30M)																				
1. Liverpool	73 pts; 2. Arsenal	62 (31m); 3. Nottingham Forest	57 (31m); 4. Chelsea	52; 5. Manchester City	51; 6. Aston Villa	51 (31m); 7. Newcastle	50 (29m); 8. Brighton	47 (31m); 9. Bournemouth	45 (31m); 10. Fulham	45; 11. Crystal Palace	43; 12. Brentford	41; 13. Manchester United	37; 14. Everton	35 (31m); 15. West Ham	35 (31m); 16. Tottenham	34; 17. Wolverhampton	32 (31m); 18. Ipswich Town	20 (31m); 19. Leicester	17; 20. Southampton	10.

ESPAGNE

LIGA – 30^e JOURNÉE

Rayo Vallecano – Espanyol	0-4
Géronne – Alavés	0-1
Real Madrid – Valence	1-2
Majorque – Celta Vigo	1-2
FC Barcelone – Betis	hier soir
Las Palmas – Sociedad	dim 14h00
Séville – Atl. Madrid	dim 16h15
Valladolid – Getafe	dim 18h30

Villarreal – Athl. Bilbao	dim 21h00
Leganés – Osasuna	lun 21h00

CLASSEMENT (29M)																				
1. FC Barcelone	66 pts; 2. Real Madrid	63 (30m); 3. Atlético Madrid	57; 4. Athletic Bilbao	53; 5. Villarreal	47 (28 m); 6. Betis Séville	47; 7. Celta Vigo	43 (30m); 8. Rayo Vallecano	40 (30m); 9. Majorque	40 (30m); 10. Real Sociedad	38; 11. FC Séville	36; 12. Getafe	36; 13. Géronne	34 (30m); 14. Osasuna	34; 15. Valence	34 (30m); 16. Espanyol	32; 17. Alavés	30 (30m); 18. Leganés	27; 19. Las Palmas	26; 20. Valladolid	16.

FRANCE

LIGUE 1 – 28^e JOURNÉE

Nice – Nantes	1-2
Paris SG – Angers	1-0
Brest – Monaco	2-1
Lyon – Lille	hier soir
Lens – Saint-Étienne	dim 15h00
Montpellier – Le Havre	dim 17h15
Rennes – Auxerre	dim 17h15
Reims – Strasbourg	dim 17h15
Marseille – Toulouse	dim 20h45

CLASSEMENT (27M)						
1. PSG	74 pts (28m); 2. Monaco	50 (28m); 3. Marseille	49; 4. Nice	47 (28m); 5. Lille	47; 6. Strasbourg	46; 7.

Lyon	45; 8. Brest	43 (28m); 9. Lens	39; 10. Auxerre	35; 11. Toulouse	34; 12. Rennes	32; 13. Nantes	30 (28m); 14. Angers	27 (28m); 15. Reims	26; 16. Le Havre	24; 17. Saint-Étienne	23; 18. Montpellier	15.
------	--------------	-------------------	-----------------	------------------	----------------	----------------	----------------------	---------------------	------------------	-----------------------	---------------------	-----

ITALIE

SERIE A – 31^e JOURNÉE

Genoa – Udinese	1-0
Monza – Côme	1-3
Parma – Inter Milan	2-2
AC Milan – Fiorentina	hier soir
Lecce – Venise	dim 12h30
Torino – Vérone	dim 15h00
Empoli – Cagliari	dim 15h00
Atalanta – Lazio	dim 18h00
AS Rome – Juventus	dim 20h45
Bologne – Naples	lun 20h45

CLASSEMENT (30M)																				
1. Inter Milan	68 pts (31m); 2. Naples	64; 3. Atalanta	58; 4. Bologne	56; 5. Juventus	55; 6. AS Rome	52; 7. Lazio	52; 8. Fiorentina	51; 9. AC Milan	47; 10. Udinese	40 (31m); 11. Torino	39; 12. Genoa	38 (31m); 13. Côme	33 (31m); 14. Vérone	30; 15. Cagliari	29; 16. Parma	27 (31m); 17. Lecce	25; 18. Empoli	23; 19. Venise	20; 20. Monza	15 (31m).

Le PSG champion de France

Le PSG a décroché samedi son 13^e titre de champion de France en battant Angers (1-0) au Parc des Princes et va désormais pouvoir se concentrer pleinement sur son autre objectif, à savoir la Ligue des champions. Le but du titre a été marqué après la pause par Désiré Doué, qui a repris de volée aux six mètres un centre de Khvicha Kvaratskhelia à la 55^e. Les Parisiens ne peuvent donc désormais plus être rattrapés par leur dauphin monégasque qui se déplaçait hier soir à Brest. ■

CYCLISME

Pogacar - van der Poel, le Clasico dont on ne se lasse pas

Le Slovène et le Néerlandais ont proposé un spectacle grandiose vers Sanremo, ils remettent le couvert dans les monts du Tour des Flandres, avec Pedersen, Ganna ou van Aert comme arbitres.

ERIC CLOVIO

Pogi-VDP, round 2. Ce dimanche, sous un vent printanier qui va faire virevolter la terre des champs cultivés, les pavés et les monts de légende du Tour des Flandres accueillent l'un des duels les plus attendus de la saison cycliste. Deux semaines après la finale épique de Milan-Sanremo, au cours de laquelle le Slovène avait secoué son rival néerlandais comme un prunier mais n'était pas parvenu à récolter les fruits de ses franches offensives, les deux géants du peloton s'apprêtent à croiser le fer, cette fois sur le parcours du 109^e Ronde.

Décor typiquement flamand : de Bruges à Audenarde, 269 kilomètres jalonnés de pièges, avec seize monts au programme, dont trois passages du Vieux Quaremont, véritable juge de paix de l'épreuve. Et des centaines de milliers de spectateurs disséminés le long du parcours ensoleillé, comme s'ils étaient venus communier à cette grand-messe inscrite dans les gènes du peuple flamand. Le tracé, désormais figé par la légende (et le juteux business des VIP, dans les bergs), se décompose en trois actes : un tronçon en ligne de 139 kilomètres, une première boucle de 85 bornes, puis le circuit final de 45 km, où se succéderont le Koppenberg, le Steenbeekdries, le Taaienbergh, Hotond,

avant le grand final entre le Quaremont et le Paterberg, à 13 kilomètres de l'arrivée. S'il se défend de toute velléité de revanche par rapport à la Primavera, Tadej Pogacar (UAE, vainqueur en 2023) sera très offensif, comme à son habitude, parce qu'il sait qu'il lui faut à tout prix surprendre Mathieu van der Poel (Alpecin-Deceuninck) avant les derniers hectomètres. Le Batave, parfait de maîtrise et de justesse tactique depuis le début de saison, vise lui un 4^e titre qui lui permettrait d'écrire l'histoire du cyclisme à l'encre dorée : il trônerait dès lors tout en haut du palmarès du Tour des Flandres, le seul champion avec quatre victoires.

DIRECT SUR RTL DÈS 13H30

Dans le sillage des deux meilleurs classicmen de la planète, les prétendants essaieront de ne pas se satisfaire des miettes de la tarte dominicale. En état de grâce il y a une semaine sur Gand-Wevelgem, le Danois Mads Pedersen (Lidl-Trek) semble le plus solide pour jouer le rôle de troisième larron. L'Italien Filippo Ganna (Ineos), auteur d'une performance majuscule à Sanremo, ne cache plus ses ambitions sur les classiques flamandaises. Mais c'est forcément Wout van Aert (Visma-Lease a bike) qui rassemble le plus grand nombre de vœux formulés par les supporters belges, huit ans



Tadej Pogacar vise un 2^e succès dans les Flandres. © BELGA

après le triomphe de Philippe Gilbert. Toujours en quête d'un triomphe à domicile, WVA espère effacer la frustration d'À Travers la Flandre, mercredi, où il s'était heurté lors d'un sprint pourtant préparé par ses équipiers à la fougue de l'Américain Neilson Powless (EF), qui s'invite désormais lui aussi parmi les outsiders. Chez les filles également, le Tour des Flandres devrait nous proposer un duel de

haute volée, entre la double championne du monde Lotte Kopecky (SD Worx) et l'Italienne Elisa Longo Borghini (UAE), toutes deux à la poursuite d'un 3^e succès dans les Ardennes flamandes. La Suisseuse Marlen Reusser (Movistar), la Française Pauline Ferrand-Prévot (Visma), les Néerlandaises Anna van der Breggen (SD Worx), Marianne Vos (Visma) ou Lorena Wiebes (SD Worx) cultivent aussi quelques ambitions. ■

Victoire belge au Grand Prix Miguel Indurain

Thibau Nys a remporté samedi la 34^e édition du Grand Prix Miguel Indurain cycliste (1.Pro) en Espagne. Le coureur de 22 ans de l'équipe Lidl-Trek a bondi dans la dernière bosse peu avant l'arrivée et s'est imposé en solitaire au terme des

203,9 km du tracé accidenté autour de Estella-Lizarrá qui a accueilli le départ et l'arrivée. Le Néerlandais Alex Molenaar (Caja Rural - Seguros RGA) a fini 2^e à 3 secondes et l'Italien Andrea Bagioli, équipier de Nys, s'est classé 3^e dans le même temps.

Le coureur belge, qui ne disputait que sa 1^{re} course de la saison, a décroché sa 12^e victoire de sa jeune carrière professionnelle. Il succède à l'Américain Brandon McNulty qui s'était imposé en 2024 devant Maxim Van Gils, le meilleur classement d'un

Belge en Navarre avant ce samedi.

Nys sera au départ lundi du Tour du Pays basque, une course par étapes de six jours du WorldTour. Suivront l'Amstel Gold Race, la Flèche Wallonne et Liège-Bastogne-Liège. ■

TENNIS

Goffin : retour sur terre réussi

David Goffin (ATP 54) a disputé et remporté son 1^{er} match de la saison sur terre battue, samedi à l'occasion du 1^{er} tour des qualifications du tournoi de Monte-Carlo. Deuxième tête de série de ce tableau préliminaire du 3^e ATP Masters 1.000 de la saison, le Liégeois de 34 ans a eu raison de l'Allemand Yannick Hanfmann (ATP 123), 33 ans, après 2h35 de jeu : 7-5, 4-6, 6-4. Zizou Bergs a lui déjà pris la porte... ■

FOOT ÉTRANGER

Trossard puis Tielemans décisifs

Leandro Trossard s'est illustré avec Arsenal samedi en début d'après-midi à Everton. Le Diable rouge a ouvert la marque à la 34^e en faveur des Gunners dans ce match de la 31^e journée de la Premier League qui s'est soldé par un partage (1-1). Plus tard, Yuri Tielemans a délivré un assist à Morgan Rogers sur le but d'ouverture d'Aston Villa face à Nottingham Forest (2-1). ■

Müller va quitter le Bayern Munich

Thomas Müller va quitter le Bayern Munich au terme de la saison, à l'échéance de son contrat. Le joueur allemand de 35 ans l'a annoncé samedi sur Instagram. ■

CYCLISME

Magnier prolonge chez Quick-Step

Le jeune Français Paul Magnier, 20 ans, a prolongé son contrat avec Soudal Quick-Step jusqu'en 2027, a déclaré hier la formation belge. ■

HANDBALL

Visé battu en finale

Devant plus de 1.500 spectateurs, Bocholt s'est imposé dans les cinq dernières minutes de jeu contre Visé en finale de la Super Handball League (33-27). Mais que ce fut indécis ! ■

Le fredagsmys : en quoi consiste cette nouvelle tendance suédoise ?

La santé globale du travailleur est une thématique de plus en plus prise en compte par leurs employeurs. Né en Suède, ce qu'on appelle le « fredagsmys » constitue à partager des moments conviviaux le vendredi, en équipe ou en famille.

Après une semaine éprouvante, le salarié peut parfois éprouver des difficultés à se détendre à l'entame du week-end. Et si l'on imitait nos voisins nordiques ? Classée parmi les pays les plus heureux (4e dans le World

Happiness Report 2025) la Suède a créé le fredagsmys, une tradition positive et festive.

D'où vient le mot « Fredagsmys » ? C'est une combinaison de « fredag » et de « mys » à traduire comme un moment convivial du vendredi. Une tradition en Suède où chaque vendredi soir est consacré à un moment détente chez soi. C'est une forme de cooing née dans les années 90 et destinée à décompresser avant le week-end, soit un sas de décompression pour chasser le stress de la vie professionnelle et pouvoir entamer son weekend serein. « Ce rituel scandinave constitue le parfait exemple d'une approche holistique du bien-être, où l'on prend soin tout à la fois de son corps, de son mental et de ses relations sociales », introduit Isabelle De Wulf, coach en santé globale.

fredagsmys ?

Quels sont les bienfaits à retirer de ce rituel hebdomadaire ? « Le fredagsmys permet de créer une transition douce et consciente entre l'intensité de la semaine et la détente du week-end. C'est une coupure essentielle pour profiter pleinement du week-end », souligne Isabelle De Wulf. Adopter le fredagsmys, c'est donc agir sur la santé dans sa globalité. « Ce vendredi convivial va réduire le risque de stress chronique, à l'origine de troubles du sommeil ou d'une fatigue persistante. Sur le plan émotionnel, ce moment peut aussi améliorer la qualité des relations humaines, dont on connaît l'impact positif sur le bien-être et la longévité ».

Ses bienfaits connus, comment mettre en pratique le fredagsmys ? « La semaine de travail terminée, il convient de créer une transition claire entre travail et détente, par



© SHUTTERSTOCK

tage encore la coach. Cela passe par le rangement de son espace de travail, la fermeture de sa boîte mail. Le travailleur relâche ainsi la pression pour être dans l'instant présent. Il se reconnecte avec les autres, avec lui-même. Avec des moments d'échange vécus en famille ou avec les amis, sans les distractions numériques. Ce vendredi convivial passe aussi par une alimentation réconfortante, avec des plats faits maison et un rythme apaisé. »

Philippe Degouy

Offres d'emploi

Pourquoi adopter le

2002248973

20021855

La maison de ma mère
Théâtre intime et intimiste
Cie En Caravane

du **9 au 19**
avril 2025

une aventure artistique itinérante
LA MARCHÉ DES PHILOSOPHES EN GAUME
Les Bultes, Lacuisine, Chassepierre, Florenville, Bellefontaine,
Avioth, Lamorteau, Virton, Saint-Léger et Habay-La-Vieille
www.marche-philosophes-gaume.be

Spectacle à prix libre • Durée 1h
Réservation conseillée

7D mon journal gratuit
Dimanche

est édité par
Groupe Vlan S.A.
Rue Royale, 100 - 1000 Bruxelles

Editeur resp.: Pierre LEERSCHOOL

Directrice: Stéphanie LEGROS

Secrétariat commercial:
Tél.: 02/730.35.50

Rédacteur en chef: Rodolphe MAGIS
secretariatdirection@sudinfo.be
rue de Coquelet, 134, 5000 NAMUR

GROUPES • SUDMEDIA

Contacts : Distribution Rossel Ventes
Christophe.labruyere@rossel.be

Conseillers en publicité :

- BRUXELLES:
Hervé JOUFFROY 0499/969.478
- LIÈGE EST/OUEST:
Stéphanie RENWART . 0479/21.67.82
- CHARLEROI/HAINAUT SUD:
Catherine ROYNET 0477/908.443
- NAMUR/LUXEMBOURG:
Jean-François GOLINVAUX
..... 0475/380.407
- BRABANT WALLON:
Catherine VERGEYNST 0494/532.414
- NATIONAL:
Marie-Fabienne VANDEN BERGHE
..... 0479/671.891

2001389765

Inspirez votre vie professionnelle sur **Références.be**

Infos, conseils, jobs et formation!

Références
RÉVÉLEZ-VOUS!



CONTINENTIS
ESPACES MODULAIRES

Maison Modulaire & Évolutive

180m² 379 624,19 € tvac 4

DÉJÀ UNE MAISON
2 CHAMBRES
à pd **174 094,80 tvac**



105m² 277 288,44 € tvac 2



90m² 237 645,21 € tvac 2



120m² 297 368,39 € tvac 3



180m² 332 512,84 € tvac 4



45m² 159 030,30 € tvac 1



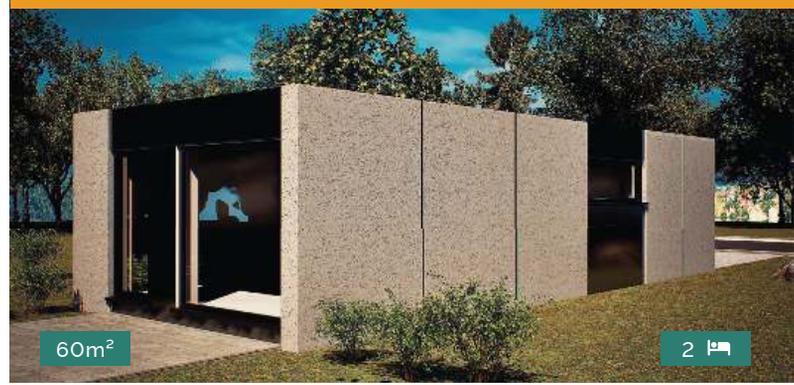
150m² 352 767,03 € tvac 3



120m² 317 149,47 € tvac 3



90m² 252 392,69 € tvac 2



Clé sur porte



Production rapide



Efficacité énergétique



Prix attractif

DEMANDEZ NOTRE CATALOGUE & DÉCOUVREZ TOUS NOS MODÈLES



+32 (0)82 213 135
contact@continentis.be



www.continentis.be