

FOKUS MA FAMILLE

ÉVOLUER ENSEMBLE



AVRIL 2016



SANDRINE CORBAU
La famille, un lieu plein de ressources



DAPHNÉ STADNIK
Nos meilleurs amis



BRICOLAGE
L'ère du DIY

Encouragez la notoriété de votre marque avec **user generated content**.
Collectez, gérez et publiez les messages adéquats avec Flowbox.

Social Display | Visual commerce | Shoppable Instagram | Live Events | Hashtags Competitions

flowbox
getflowbox.com

Info: +32 (0)289 19 40 | demo@getflowbox.com

smartmedia

Vacances

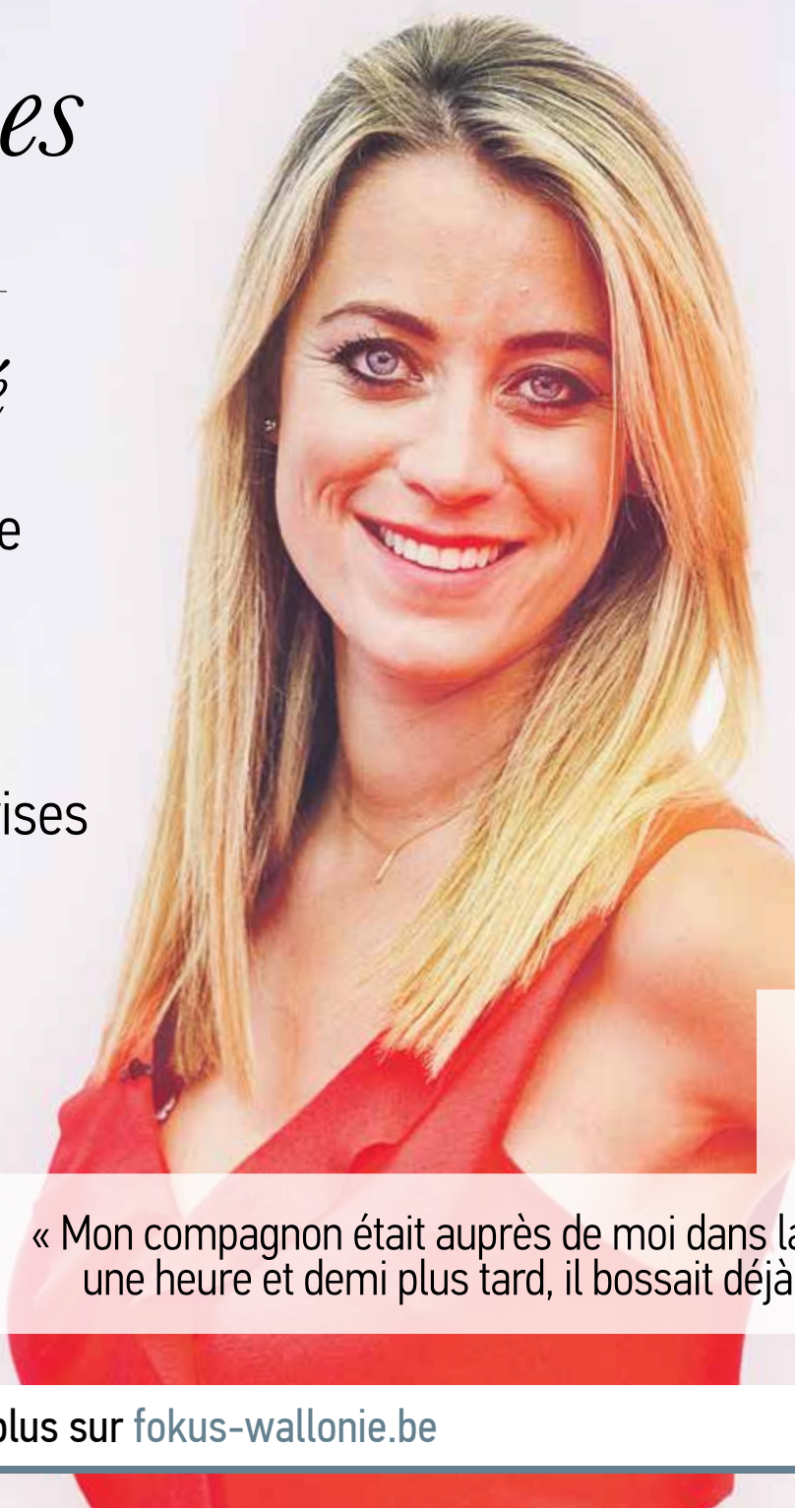
Soyez organisé

Parentalité

Papa poule & homme d'affaire

Cuisine

Légumes surprises



EMILIE DUPUIS

« Mon compagnon était auprès de moi dans la salle d'accouchement, mais une heure et demi plus tard, il bossait déjà dans son salon de coiffure. »



Découvrez-en plus sur fokus-wallonie.be



BIEN GRANDIR !

La vitamine D est indispensable pour des os solides et pour une bonne immunité.



ESSENTIEL POUR TOUS, DU BEBE AU PAPY !

1 COMPRIME FONDANT / *

BÉBÉS: dissoudre dans une cuiller d'eau ou dans le biberon
ENFANTS ET PERSONNES ÂGÉES: laisser fondre sur la langue
ADULTES: avaler tout simplement

SIMPLE ET PRATIQUE !

400 600 800 1000 2000

Chez votre pharmacien



La famille, un lieu plein de ressources

En tant que maman, je me sens parfois perdue dans ce monde en pleine mutation. L'évolution des modèles d'éducation, la recombinaison des familles et l'hyper-connectivité modifient profondément notre rapport au temps.

TEXTE SANDRINE CORBIAU, PASSIONNÉE PAR LES RELATIONS HUMAINES ET L'ÉDUCATION
CONSULTANTE EN COMMUNICATION ET FONDATRICE DE PARENTS-THÈSES, WWW.PARENTS-THESES.BE



La société de consommation à outrance et du « tout, tout de suite » sont, à mon sens, des facteurs de changement qui nécessitent le besoin de repères et de guides pour les parents. C'est pour cette raison que je réunis régulièrement les parents autour de philosophes, pédagogues, psychologues, thérapeutes et auteurs.

PARTONS DU CONSTAT que la famille est avant tout un levier de changement pour apprendre, évoluer, grandir ensemble. Un lieu dans

lequel chacun peut se nourrir de l'autre et où il est possible de se tromper et de remettre en question ses croyances ou ses vérités. Selon moi, l'éducation est un apprentissage qui se fait dans les deux sens: du parent vers l'enfant mais aussi de l'enfant vers le parent. Accepter, en toute humilité, qu'à travers de son enfant, on continue à grandir, à apprendre sur soi-même et sur sa relation aux autres est un beau message à inculquer aux générations futures.

ON FAVORISE AINSI l'émergence de liens plus souples que ceux des générations passées. On encourage l'échange, la discussion, la coopération. Et inévitablement, cela a une incidence sur la confiance en soi, sur son propre jugement plutôt qu'en celui de l'autre. Voilà autant d'aptitudes sociales indispensables pour les enfants afin qu'ils évoluent et trouvent leur place dans le monde.

AVEC MES ENFANTS et au travers des conférences que j'organise, j'apprends à lâcher prise, à accepter que je ne peux pas tout contrôler. J'apprends aussi à faire confiance

» La famille est un levier pour apprendre, évoluer et grandir ensemble

à mes enfants parce qu'ils ont beaucoup de ressources en eux pour gérer des situations que j'aurais envie de régler à leur place.

AU QUOTIDIEN, je remarque que les relations parents-enfants génèrent

souvent des tensions. Pourquoi certains parents réagissent-ils si fortement lorsque leur enfant échoue à l'école? Pourquoi est-on parfois si agacé ou découragé quand les choses ne se déroulent pas comme on les avait imaginées? Bien souvent, on pense que le stress vient de l'extérieur ou des autres. Chez certains, ce sera la scolarité, chez d'autres le maintien à table, l'ordre dans les chambres...

LA PSYCHOLOGUE Catherine Schwenicke, m'a fait prendre conscience que le stress peut être l'indicateur de quelque chose qui ne tourne pas rond. Prendre le temps d'identifier ce qui provoque le stress est un pas pour apprendre à ne plus fonctionner comme une machine, mais à être créatif, ouvert et nuancé face aux éléments angoissants. Car dans toute situation, il y a du positif. Alors, si on prenait le temps d'y réfléchir pour plus de légèreté et de sérénité dans nos familles?



Bonne lecture

Lorraine de Bonhome,

Project manager

lorraine.debonhome@smartmediaagency.be

ÉQUIPE

FOKUS-WALLONIE.BE

Country manager:

Ellen D'hondt

Rédacteur en chef:

Elke Ramsdonck

redactie@smartmediaagency.be

Équipe éditoriale:

Bastien Craninx, David Hainaut,

Gabriel Hahn

Photo en couverture:

©RTL

Layout:

Baïdy Ly

Impression:

Corelio

Smart Media Agency BE

Leyssstraat 27, 2000 Antwerpen,

Tel +32 3 289 19 40,

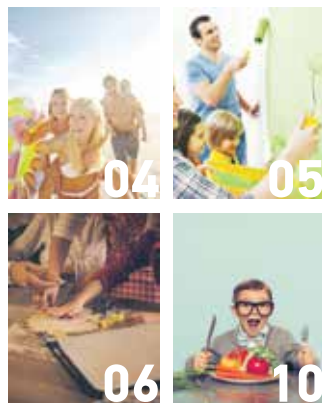
infos@smartmediaagency.be

À PROPOS DE SMART MEDIA

Smart Media est un acteur de renom en matière de *content marketing* et de *native advertising*. Nos campagnes paraissent sous forme numérique mais également en format print dans les journaux majeurs. Une priorité mise sur le sujet, des médias créatifs: ce sont nos ingrédients pour vous assurer une visibilité percutante auprès de votre groupe cible. Grâce à nos contenus qualitatifs, nous veillons à ce que vos clients, nos lecteurs, passent à l'action.

CONTENU

- 04 Comment réussir vos vacances en famille
- 05 Une décoration qui vous va si bien
- 06 Être parent, un dur métier
- 08 Interview: Emilie Dupuis
- 10 Quands les légumes séduisent les enfants
- 11 Les jeunes oreilles battent de l'aile
- 12 Papa poule et homme d'affaire
- 13 Un p'tit tour en Wallonie
- 14 Nos meilleurs amis



DÉCOUVREZ-EN PLUS SUR
FOKUS-WALLONIE.BE

FOKUS
MA FAMILIE

Solidarity
bike



La Grande traversée des Cantons de l'Est

1-2/10/2016

Inscrivez
Vous!
agir.entraide.be
Participez avec **Nous!**

- 130 km à vélo, en 2 jours, dans une magnifique région
- un parcours sécurisé et accessible à tous
- une organisation tout compris
- un vrai défi sportif et solidaire

Contact
Catherine · 02 227 66 85 · event@entraide.be

une aventure
humaine
enthousiasmante
Récoltez minimum 300€
pour soutenir la plantation
de girofliers à Madagascar
et aider les paysans
dans leurs efforts pour lutter
contre la pauvreté.



ENTRAIDE &
FRATERNITE



ESSUIE-TOUT RECHERCHE DÉFI



**Même mouillé,
il ne se déchire pas !**

Table de cuisine
sale

Petit souillon

Graisse des
casserroles

Taches sur le
plan de travail



OKAY-ESSUIE-TOUT.BE



» Fiez-vous aussi aux nationalités. Un Belge ne visite pas comme un Allemand ou un Américain

- Hélène Dewaerheijd



Comment réussir vos vacances en famille?

Vous souhaitez partir en vacances avec votre famille? Ne perdez pas de temps. Les offres last minute ne combleront pas vos attentes. Optez plutôt pour l'organisation rigoureuse. Un must pour des vacances réussies.

TEXTE BASTIEN CRANINX

L'Europe, l'Amérique, l'Afrique... Les destinations tournent dans votre tête. Le soleil refait surface et ses rayons vous réchauffent. Vous ne pensez qu'à une chose: les vacances! Et les congés d'été arrivent à grands pas. En tant que chef de famille, vous vous dites qu'il est temps de penser à les organiser.

ÊTES-VOUS PLUTÔT cocotier, plage de sable fin et option hôtel *all inclusive*? Ou baroudeur de la première heure, sillonnant les routes à la recherche de curiosités culturelles? Peu importe, les deux options se valent et sont totalement réalisables en famille. La preuve avec l'expérience d'Hélène Dewaerheijd, maman de deux enfants de 12 et 14 ans, passionnée de voyages et de découvertes: « Chaque année et depuis que nos enfants ont 6-7 ans, nous faisons deux voyages: un grand *road-trip* basé sur la découverte et un séjour *all inclusive* dans un hôtel pour la détente pure ».

IL NE FAUT pas se le cacher, de tels voyages ou séjours ne s'improvisent pas. Et compter sur les vacances en last minute est souvent une prise de risque organisationnelle, voir même

financière. « Dans 98 % des cas, le prix de vos vacances est plus intéressant en réservation rapide qu'en last minute, c'est-à-dire deux semaines avant le départ », explique Koen Van den Bosch, porte-parole de Thomas Cook Belgique. De plus, qui dit last minute, dit choix considérablement réduit. Ici, on parlerait de 82 % de choix en moins proposés par les agences de voyages.

MIEUX VAUT DONC miser sur une préparation minutieuse de vos vacances. Trois facteurs sont à déterminer: votre budget ainsi que l'endroit et la période à laquelle vous souhaitez partir. « Cette étape passée, il n'y a plus que le plaisir qui compte », explique Dewaerheijd. La planification des activités à réaliser sur place fait déjà partie des vacances en elles-mêmes. « Vous vous projetez déjà dans l'instant. Lors de cette phase de préparation, je peux passer des heures devant mon écran d'ordinateur ». Car c'est bien là la facilité de notre époque. Aujourd'hui, tout se réserve presque intégralement via la toile et les applications Smartphone. Que vous cherchiez des informations, des possibilités de

réservations, des chats ou encore des blogs, internet est une vraie mine d'or à exploiter.

LE TOUT EST de savoir identifier les offres intéressantes. Si les comparateurs vous offrent une idée sur le prix des hôtels, des restaurants ou des titres de transports, ils ne vous renseignent généralement jamais sur le service et leur qualité. Et pour faire abstraction des effets marketing, mieux vaut plonger dans la jungle des réactions des internautes. Mais attention! Là aussi, il faut être vigilant aux commentaires que rédigent anonymement les établissements en question ou leurs concurrents. L'idée? Selon Dewaerheijd, il ne faut pas hésiter à en lire régulièrement. Vous retrouverez les personnes qui ont les mêmes aspirations que vous en termes de voyage. « Fiez-vous aussi aux nationalités. Un Belge ne visite pas comme un Allemand ou un Américain ».

ET PUIS PENSEZ-Y. En marge des hôtels hors de prix et des accommodations souvent cadencées, la solution se cache peut-être sur les sites comme Airbnb mettant en valeur l'économie de partage.

VACANCES AUTREMENT

«Oxfam vous propose des vacances en juillet dans le parc naturel du Verdon. Le cadre est paradisiaque, à proximité du lac de Castellane et des gorges du Verdon. 4 ha de jardins, idéal pour des vacances en famille ou entre amis. Atmosphère conviviale garantie et... la satisfaction de savoir que le bénéfice finance un projet de solidarité»

Pour toutes informations
www.oxfamsol.be/fr/vacances
 ou Marcel Adler | mad@oxfamsol.be



OXFAM
Solidarité

Une décoration qui vous va si bien

La décoration et la rénovation de vos intérieurs sont entrées dans une nouvelle ère. Celle du *Do It Yourself* (DIY). Une pratique à laquelle s'adonnent les néophytes comme les bricoleurs. « Plus on bricole, plus ça se propage sur le net et plus on a envie de rénover. »

TEXTE BASTIEN CRANINX

Vous habitez depuis un certain temps dans votre maison. Et tout d'un coup, cela vous frappe, vous dérange même... votre cuisine, votre salle de bain, votre living ne vous correspondent plus. Il est temps de rénover ou de redécorer. Mais par où commencer?

SANS AUCUN DOUTE par la définition d'un style qui vous correspond. Aujourd'hui, si on choisit de revoir son intérieur, on ne veut pas faire les choses à moitié. En termes de décoration, écumer les magasins de meubles suédois semble ne plus suffire et est même dépassé. Quant à la rénovation de son intérieur, on réfléchit à deux fois avant de faire appel à un entrepreneur. La raison? Nous sommes entrés dans l'ère du DIY. Et ce n'est pas Anne Savaton, productrice de l'émission *Une brique dans le ventre*, diffusée sur la RTBF, qui nous contredira. Et pour cause, son émission qui s'attarde sur les idées déco et rénovation des Belges est au comble de ses audiences après 12 ans d'existence. L'émission est devenue le magazine préféré des jeunes couples de 20 à 35 ans.

CERTAINES GRANDES CHAÎNES de magasins de bricolage ont d'ailleurs vite compris l'impulsion du moment et offrent, elles aussi, de nombreuses fiches techniques sur leurs sites internet. De l'isolation des murs à la création

d'une terrasse en passant par la réalisation de meubles esthétiques, rien n'est laissé au hasard. Et quand l'inspiration manque, les bricoleurs en herbe se réfugient sur la pléthore de vidéos tutoriels Youtube ou dans des associations qui offrent des cours à la portée de tous. « C'est un cercle vertueux et désinhibant », analyse Anne Savaton. « Plus on bricole, plus ça se propage sur le net et plus on a envie de rénover. »

QUANT AUX ENFANTS, il ne faut certainement pas qu'ils soient

exclus des travaux et des décisions. Si, bien évidemment, leur avis compte pour la rénovation de leur chambre, n'oublions pas qu'ils ont besoin de repères stables pour s'épanouir. Surtout dans un monde qui reste parfois très anxiogène. Leur demander leur avis concernant certaines couleurs peut être bénéfique pour leur bien-être. De même, si leur laisser gérer l'application du papier peint n'est certainement pas une bonne idée, les impliquer dans des activités de bricolage ponctuelles, reste une valeur sûre. Pourquoi ne pas les

laisser repeindre un meuble dans leur chambre par exemple?

POURTANT SI l'on met de plus en plus la main à la pâte pour définir l'identité de son intérieur, une tendance bien spécifique semble se dégager depuis une dizaine d'années. Les observateurs et experts en rénovation semblent unanimes. L'évolution du style tend de plus en plus vers un espace ouvert sans délimitation des pièces de la maison. Une idée qui, plus qu'autre part, se marque dans les maisons familiales. « Le salon, la cuisine et la salle de jeux des enfants ne font souvent plus qu'une seule pièce », note Anne Savaton.

FAUDRAIT-IL Y VOIR, pour les parents, un besoin de profiter au maximum du contact de leurs enfants? Dans une société qui en demande de plus en plus aux travailleurs en termes d'heures de travail, on ne peut que suggérer cette éventualité. Paradoxalement, à côté de cette espace ouvert, les parents choisissent de renforcer leur intimité au sein de leur chambre. « On constate la création de véritables suites parentales où le cocooning a toute son importance », renchérit Anne Savaton. Un cocon parental qui ne se prive pas de petits plaisirs comme un jacuzzi ou un sauna. Il est bien loin le temps où l'on vivait dans des maisons à l'architecture ouvrière.



Le salon, la cuisine et la salle de jeux des enfants ne font souvent plus qu'une seule pièce

- Anne Savaton



RÉNOVER AVEC VOS ENFANTS

Vous n'imaginez pas impliquer vos enfants dans la rénovation de votre maison sans courir à la catastrophe? Alors pourquoi ne pas leur installer un tableau sur toute la hauteur d'un mur de leur chambre? Précisez leur que c'est leur espace personnel. Ainsi, ils pourront exercer leur créativité. Leur demander leur avis sur certains travaux de rénovation peut les aider à se sentir plus à l'aise dans leur futur environnement.



L'UPCYCLING, LA SOLUTION DÉCO ÉCOLO

Vous aimez chiner en brocante à la recherche de bibelots démodés? Vous avez l'esprit créatif et en ébullition? Alors peut-être devriez-vous vous adonner à la pratique de l'upcycling, cette tendance qui veut que « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». Qui sait? Peut-être qu'une vieille valise constituera votre prochaine table basse? Filez sur le net pour vous inspirer.



**Pour la
meilleure
maman
du monde !**



5€
DE RÉDUCTION
POUR UN ACHAT DE MINIMUM 25€

Action valable du 22.04.2016 au 08.05.2016 inclus sur présentation de ce bon. Non valable sur l'achat de cartes cadeaux. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Maximum 1 bon par achat et par client.



2 199990 004476 >

www.casashops.com



ESPRIT DE FAMILLE

En 2014, la mutualité Partena a réalisé une vaste enquête nationale sur les parents, leur travail, leurs loisirs et leur vie de famille. Une majorité d'entre eux (89%) a déclaré souhaiter consacrer davantage de temps à leur vie de famille. En effet, 38% des interrogés sont insatisfaits de la combinaison entre leur profession et leur vie privée. Près d'un parent sur trois a même concédé avoir changé de travail afin de dédier plus de temps à leur enfant.



QUID DU CONGÉ PARENTAL?

En Belgique, il existe deux formes de congés sous la dénomination « congé parental ». D'une part, l'interruption de carrière pour congé parental, qui comprend le versement d'une prime de l'ONEM et la diminution du congé annuel de vacances. Et d'autre part, un congé parental non rémunéré et sans influence sur la diminution du congé annuel de vacances. Les deux formules peuvent se cumuler. Surfez sur fedweb.belgium.be pour plus d'infos.



PAPA A ENCORE DU TRAVAIL

Selon une autre enquête française réalisée il y a deux ans, les mamans passeraient deux fois plus de temps que les pères à s'occuper des diverses tâches de leur bébé. Après la naissance de l'enfant, la charge de travail quotidienne de la mère s'alourdit en moyenne de 2 heures, contre 40 minutes pour celle du père. Et ce, malgré de nets progrès sociaux en matière de paternité. Car en 1965, un père ne passait en moyenne que 2 heures et demi par semaine avec son nouveau-né...



Dans un couple, une bonne répartition des tâches est essentielle

- Florie Herpoel

Être parent, un dur métier

Si être parent s'assimile aujourd'hui à un « métier » souvent prenant et donc difficile, préserver son couple, parfois négligé, reste pourtant essentiel dans n'importe quel schéma éducatif.

TEXTE DAVID HAINAUT

De nos jours entre couple, famille et travail, tout semble s'accélérer et être parent n'est pas toujours facile. Face à des enfants en bas âge ou à des adolescents en pleine crise, il est parfois compliqué de gérer leur éducation tout en trouvant du temps pour décrocher. Ne fût-ce que quelques heures...

DANS LA FAMILLE moderne, depuis l'arrivée des mères sur le marché du travail, la conciliation entre vie familiale et vie professionnelle est devenue une préoccupation pour de nombreux couples. Les questions des horaires de travail, des salaires, des crèches, de l'école font partie du quotidien de tous les ménages avec enfants.

« J'EXPLIQUE SOUVENT aux nombreux parents que je rencontre et qui semblent parfois un peu perdus sur la question, que ce qui compte, c'est la qualité plutôt que la quantité », explique Florie Herpoel, une psychologue qui intégrera prochainement La Clinique du Lien à Genval. « Il est important d'apprendre à anticiper les choses, de planifier des moments avec eux, même courts, à travers des petits jeux. Car les enfants et les adolescents ont besoin d'une présence, si possible qualitative, de ceux qui les éduquent. » En effet, dans le contexte actuel du travail, c'est parfois un casse-tête pour les parents de fixer un moment avec leurs enfants. C'est pourquoi il est primordial de préserver ses week-

ends et ses soirées. Ce que désire l'enfant avant tout? Être écouté. Il est également capital de ne pas les décevoir en leur promettant monts et merveilles et en ne tenant pas ses engagements.

SÉPARER JOB, moments de détente et ceux passés en famille reste fondamental pour mener une vie équilibrée. Si pour certains, la carrière est importante, mieux vaut néanmoins éviter que le travail empiète trop sur les activités

familiales. « Il y a un temps pour tout. Il faut pouvoir scinder les choses. Chaque couple fonctionne différemment mais une bonne répartition des tâches est essentielle. On recommande aux parents de varier leurs occupations avec les enfants. Que ce ne soit pas toujours le même qui aille les chercher au piano ou au tennis », poursuit Florie Herpoel. Autre point que souligne la psychologue: l'importance de préserver le couple en dehors des

enfants. Ces derniers peuvent prendre beaucoup de place, ce qui a tendance à absorber le ménage et à le mettre en danger. Il faut donc que les parents gardent une certaine cohérence, afin de rester unis.

CONFRONTÉE À TOUTES sortes de questions de ce type, notre spécialiste de la famille dresse plusieurs constats. « Il y a de nouveaux phénomènes, liés à des situations plus complexes de familles monoparentales ou recomposées, où de plus en plus d'enfants se retrouvent pris dans les conflits d'ex-conjoints. La répartition des tâches peut alors devenir très compliquée. » L'autre constat que note Florie Herpoel? Les grands-parents sont actifs de plus en plus tard au travail, et sont donc moins disponibles qu'auparavant. Il devient donc ardu pour les parents de trouver des relais pour pouvoir eux-mêmes respirer.

QUELLES ACTIVITÉS SONT conseillées aux parents désireux de souffler? La psychologue répond: « Libre à chaque couple de choisir. Il y en a qui se contentent d'un cinéma ou d'une petite sortie, d'autres qui préfèrent passer du temps avec des amis. On peut aussi décompresser en faisant du sport ensemble. » Toute idée est bonne à prendre tant que le couple retrouve la dynamique qui l'a solidifié à l'origine.



Même en présence d'enfants, le couple doit retrouver la dynamique qui l'a solidifié à l'origine

- Florie Herpoel

Malmedy à 5 km du circuit de Francorchamps !

La destination relax pour toute la famille



Loisirs / détente

L'AGENDA TOURISTIQUE DÉBORDE DE BONS PLANS POUR UNE ESCAPADE À MALMEDY :

- chaque dimanche marché des produits de bouche du terroir et des bonnes affaires & brocante indoor
- visite guidées de la ville en char à bancs, tirés par des chevaux (juillet/août)
- rallye touristique à pied sur « l'itinéraire de la mémoire » ou en voiture dans la région



Activités sportives

2016, LA WALLONIE À VÉLO :

- tronçon RAVeL dans la ville
- accès au réseau Vennbahn des Cantons de l'Est.
- le plus grand Bike Parc du Benelux
- location vélos, VTT et e/Bikes
- 05/05 : RAVeL du Cœur du Rotary avec courses de cuistax
- 08/05 : Malmedy MTB-Festival
- 06/06 : Marathon Bike Race « Raid des Hautes Fagnes »



Découvrir le Malmundarium

Parcours muséal interactif – ateliers du cuir, du papier, du carnaval, trésor de la cathédrale et l'istorium, un voyage de 14 siècles.

EXPOSITIONS HORS DU COMMUN :

- « **Le fabuleux carnaval de Rio** » : 25 costumes d'apparat présentés par Alain Taillard, seul belge à avoir été « destaque central »
- « **Quand les Diables deviennent Dieux** » : dessins allégoriques de nos diables rouges réalisées par Vincent Solheid.

www.malmedy.be • tourisme@malmedy.be • +32(0)80 799 668



LIEGE THE PLACE

SHOP

Envie de shopping ? Alors venez à Liège !
1.100 commerces vous attendent au centre-ville de Liège.

Vous pourrez y découvrir toute la richesse des boutiques de son centre-ville et de ses piétonniers dans une ambiance chaleureuse. Vous y trouverez tout ce que vous cherchez, et sans doute ce que vous ne cherchiez pas.

Les magasins sont ouverts du lundi au samedi de 10h à 18h.

www.place2shop.liege.be
Bureau du Commerce de la Ville de Liège

BeSafe®
SCANDINAVIAN SAFETY



BeSafe iZi Modular

Le nouveau concept iSize
3 en 1 pour les enfants
de 0 à 4 ans.



iZi Go Modular iSize

Les premiers mois

dos à la route
de 40 à 75 cm



iZi Modular iSize basis

Facile à installer

avec les bras
de fixation ISOfix
réglables : plus de
place pour les jambes



iZi Modular iSize

Et après

Dos à la route
de 61 à 105 cm
ou face à la route
de 88 à 105 cm

En cas d'accident, l'impact sur le cou et les épaules est 5 x moins important si votre enfant est assis dos à la route.

↳ Le choix le plus sûr pour transporter vos enfants dos à la route le plus longtemps possible

plus d'infos sur
prunelle.be

[@oogappel.prunelle](https://www.facebook.com/oogappel.prunelle)

« Je suis une maman épanouie »

Jeune et heureuse maman, Emilie Dupuis se voit récompensée d'un autre joli cadeau pour son retour sur antenne, puisqu'elle devient dès ce mois-ci la nouvelle co-présentatrice de *Place Royale*, sur RTL-TVi. Sur tous les plans, l'animatrice se dit comblée de bonheur.

TEXTE DAVID HAINAUT PHOTO ©RTL

Vous venez d'être maman pour la première fois. Comment allez-vous?

« Super bien! Je suis en effet maman depuis quelques mois, et je découvre avec plaisir ce rôle qui, chaque jour, me fait apprécier un peu plus la vie. C'est magique, car quand on ne l'est pas encore, on ne rend pas vraiment compte de l'amour qu'on peut porter à un petit être. Certes, devoir se lever toutes les trois heures pour le nourrir, c'est parfois très dur, d'autant que c'est un prématuré. Mais c'est génial de se dire qu'on m'attend ailleurs. Je me sens à présent épanouie comme maman et au boulot. Tout tombe en même temps, en fait... »

Vous avez la réputation de vivre au jour le jour. Vous n'aviez pas planifié la naissance de votre enfant?

« Non, je ne l'avais pas vraiment calculé. Mais quand j'ai rencontré Jérémy, mon compagnon, j'ai su que c'était le bon. Si vraiment, j'avais dû planifier, je ne serais pas tombée enceinte en même temps ou presque que mes consœurs Sandrine Corman et Fanny Jandrain (rire). C'est donc arrivé... quand ça devait. »

Vous avez su vous accorder une petite pause?

« C'est simple: le 23 décembre dernier, j'étais en direct sur RTL à 18h30, et une heure plus tard, je

perdais les eaux. Alors que je devais m'arrêter quelques jours plus tard, je n'ai pas compris ce qui m'arrivait. J'ai passé Noël à l'hôpital, ce qui était assez cocasse. Dans ma tête, tous mes schémas se sont bouleversés. En tout cas, il s'en est fallu de peu pour que je fasse le tour du monde des bêtisiers avec cette histoire. »

J'ai passé Noël à l'hôpital...

Il existe désormais un congé de paternité. Comment celui-ci s'est-il passé pour votre compagnon?

« Mon homme est coiffeur. Et comme j'ai eu l'idée d'accoucher le 24 décembre à 5h42 du matin, il était bien sûr auprès de moi dans la salle d'accouchement, mais une heure et demi plus tard il bossait déjà dans son salon. Donc en fait, dans nos vies, on ne peut pas dire qu'on connaît bien tout ça. Nous sommes tous les deux indépendants, donc on oublie (rire). Mais là, nous sommes comblés de bonheur. »

RTL vous offre un joli cadeau, puisque vous rejoignez la présentation de *Place Royale*, avec Thomas de Bergeyck...

« Oui, la direction m'a contactée pendant mon congé de maternité

pour me proposer ce projet. J'ai tout de suite dit oui, car c'est un challenge magnifique. C'est une émission phare de la chaîne qu'on va un peu moderniser. Comme j'adore découvrir de nouvelles choses en permanence et que je pourrai amener quelques idées, j'en suis ravie. Je ne suis pas une experte des têtes couronnées à la base, mais c'est peut-être justement cela qui va me permettre d'apporter un nouveau regard et de toucher un public encore plus large. »

***Place Royale* constitue l'une des meilleures audiences de la chaîne. Cela sera une belle vitrine pour vous.**

« Tout à fait! Et puis, je trouve que c'est une émission qui se veut classe et prestigieuse, tout en étant informative. Il y a donc là beaucoup d'éléments très positifs. Je suis vraiment ravie d'en être, et je pense qu'avec Thomas, ça va être un duo fort. »

À côté de cela, allez-vous garder votre rôle de speakerine?

« Oui. *Place Royale* va m'occuper trois jours par semaine, donc je vais continuer à présenter les programmes avec trois autres speakerines, tout en poursuivant un peu de radio, avec *Faut qu'on en parle* et *Les Grosses Têtes*. Sans compter l'un ou l'autre remplacement au pied levé, car j'aime aussi apprendre. Cela



« Quand vous avez un rendez-vous professionnel et votre b...

DÉCOUVREZ LES PARCS **Plopsa** !



JUSQU'À € 25 DE RÉDUCTION

Contre remise de ce bon et par ticket individuel ≥1m acheté à la caisse de Plopsaland De Panne, Plopsaqua De Panne, Plopsa Coo et Plopsa Indoor Hasselt vous bénéficiez d'une réduction de € 5. Achetez votre ticket via plopsa.com avec code promo **9969** pour un accès garanti !

Offre non cumulable avec d'autres actions promotionnelles et/ou tickets de prévente en générale. Non échangeable en espèces. Ne peut être vendu. Maximum 5 tickets par coupon. Offre valable jusqu'au 30/06/2016 inclus.










Les premiers mois où j'étais maman, j'étais un peu perdue

promet des horaires bien chargés. »

Tout en gérant une nouvelle double vie, donc, entre famille et travail...

« Oui, cette organisation va me demander d'être mieux entourée que jamais. Je vous avoue que les premiers mois où j'étais maman, j'étais un peu perdue. Car quand vous avez un rendez-vous professionnel important à une telle heure, et que vous découvrez que votre bébé a faim, qu'il faut 45 minutes pour lui faire boire un biberon et 15 autres pour qu'il fasse son rot, vos priorités sont différentes. Mais il faut pouvoir jongler entre tout. Ce sont juste de nouvelles habitudes à prendre. »

Vous vous voyez toujours ouvrir un restaurant à 45 ans?

« J'adorerais toujours, oui (rire). Pendant mon congé de maternité, j'ai souvent croisé Sandrine Corman et évidemment, on a parlé de notre après-carrière en télé. Comme elle adorerait faire ça aussi, on s'est dit qu'on ouvrirait bien un resto à deux, un jour. »

Vous semblez heureuse en télé. Or, vous n'étiez pas vraiment une enfant de la télé...

« C'est vrai. J'ai toujours eu une éducation assez stricte, où l'on me conseillait plus de lire un livre ou de jouer à un jeu de société que de regarder la télé. Mais je me suis bien rattrapée

depuis, en regardant un tas de séries et d'émissions. »

Votre entourage est néanmoins content de votre parcours?

« Mon père n'a pas vraiment été content que je me présente à Miss Belgique, mais avec le recul, voyant ce que je suis devenue, je pense qu'il comprend. Car si je ne m'étais pas lancée dans ce concours, sans doute n'aurais-je pas été contactée par RTL. J'avoue que j'y ai surtout participé dans l'optique de voir quel pouvait être mon rapport à l'image et aux caméras, davantage que pour le concours de beauté. »

Quels conseils donneriez-vous à une jeune pour se lancer dans ce métier?

« De ne faire ce métier que si on l'aime vraiment, car malgré les apparences, il est loin d'être simple et est contraignant. Après, plusieurs tremplins sont possibles, comme les castings, les concours de miss... Mais la règle, c'est de ne pas aller trop vite et de toujours rester à l'écoute de ses envies. De s'inspirer de modèles aussi, sans les copier pour trouver sa propre personnalité. Et de travailler beaucoup pour acquérir un maximum de crédibilité. Car les erreurs ne pardonnent pas. En ce qui me concerne, l'écolage via le métier de speakerine a été déterminant. »



PLACE ROYALE

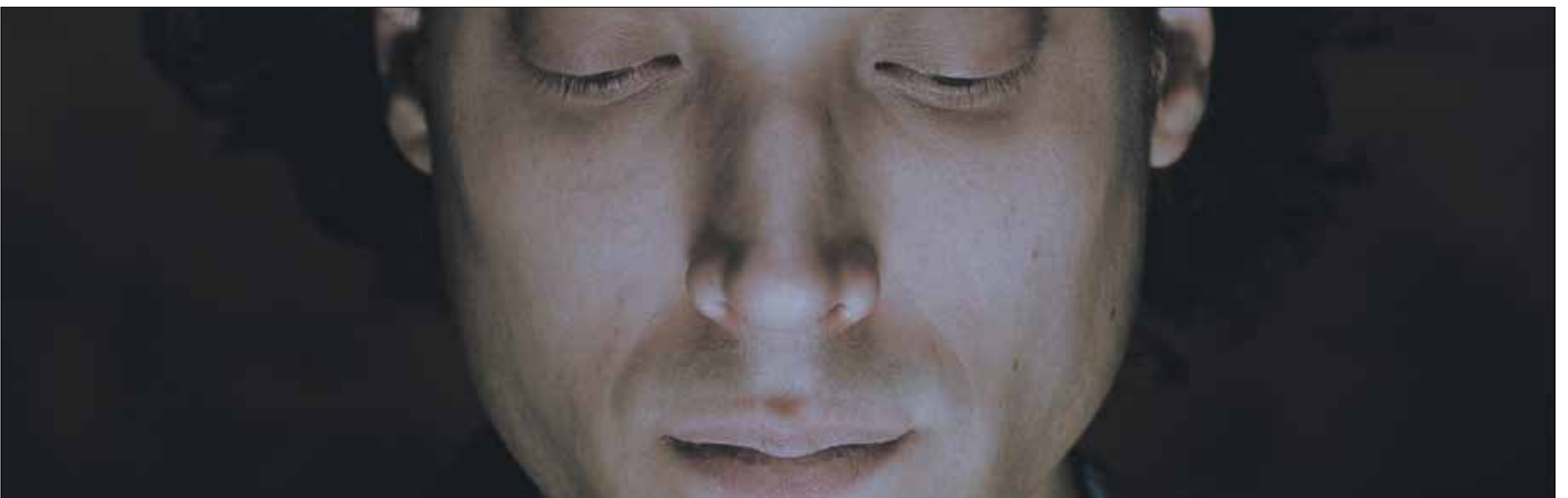
La jeune animatrice vient donc de rejoindre Thomas de Bergeyck pour la présentation de *Place Royale*, l'émission phare de RTL le samedi soir. Une aventure qui a plutôt bien débuté pour elle, puisque le programme a reçu le roi et la reine en personne. Dans cette nouvelle formule, l'idée de la chaîne est de dynamiser et moderniser le concept, tout en maintenant une ligne éditoriale bâtie autour du prestige, du pouvoir et de la royauté. Un joli duo!



HEY JUDE!

C'est le 24 décembre dernier, à 5h42 exactement, qu'Émilie Dupuis a donné naissance à Jude (47 cm et 2,4 kilos), né avec plusieurs semaines d'avance. Cette veille de Noël coïncide avec d'autres naissances connues. On épingle - entre autres - le chanteur Ricky Martin, l'écrivaine Mary Higgins Clark, l'ex-ministre française Roselyne Bachelot, la chanteuse Diane Tell ou encore, les illustres acteurs Ava Gardner et Louis Jovet. Pas mal.

« bébé a faim, vos priorités sont différentes. »



DON'T TEXT AND DIE

UN MESSAGE DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE DE LA PART DE PARENTS D'ENFANTS VICTIMES DE LA ROUTE

INFO: WWW.PEVR.BE | 02/427.75.00



Quand les légumes séduisent les enfants

Pas toujours simple, pour les parents, de faire aimer les légumes aux enfants! Or, une bonne éducation alimentaire peut commencer dès l'âge de 18 mois. Comme en témoigne *Les petits pieds dans les grands plats* (Éditions Erasme), un ouvrage clé dans ce domaine, imaginé par Pauline de Voghel.

TEXTE DAVID HAINAUT



PHOTO ©ANDREW RICH

Le gâteau mystérieux

« Simple à réaliser, le *Carrot Cake* – originaire des pays anglo-saxons – se marie avec tout et se présente comme un dessert original que l'on peut transformer à volonté, grâce à un nappage, un coulis ou du sucre glace. Moelleux, onctueux et fondant, son goût sucré peut aussi bien convenir à un goûter qu'à un anniversaire. De quoi surprendre les enfants tout en leur faisant aimer les légumes. Car bien malin qui pourrait découvrir l'ingrédient mystère. »



Vive les pâtes!

« Grâce à la magie des pâtes, les légumes sont toujours plus simples à avaler et ce, dès le plus jeune âge. Si votre enfant ne jure que par ce féculent, l'occasion est belle d'y ajouter des aubergines, des asperges, des courgettes, des poivrons ou des tomates. De quoi contribuer à l'éveil du goût des petits bouts, tout en leur faisant apprécier des choses saines. Et en faisant en sorte que les repas ne se transforment pas en un calvaire... »



Le secret des frites

« Le potiron est paraît-il un des légumes les moins populaires et appréciés des enfants de moins de douze ans. Servis sous forme de frites, ils n'y verront pourtant que du feu, ils risquent même d'adorer ça! Pour cause: elles aussi sont croquantes à l'intérieur et dorées à l'extérieur. Un accompagnement de goût et une excellente manière de cuisiner le potiron! Forcément idéal pour les festivités d'Halloween. »



Tout dans la croquette

« Faire déguster toutes sortes de légumes à vos enfants? Rien de plus simple qu'avec les fameuses croquettes de légumes. Ils pourront même les fabriquer eux-mêmes, en s'amusant à les rouler dans la chapelure, à partir d'une base que vous aurez innocemment préparée. Une recette qui peut varier en fonction des fromages préférés de vos petits bouts. Certains conseillent de garder les œufs ou les pommes de terre dans cette équation magique. Succès, paraît-il, garanti. »



Des burgers sains

« Surgis au Canada pour lutter contre l'obésité infantile, les mini-burgers aux quinoas ont étonné tout le monde en supplantant les sandwiches dans de nombreuses cantines scolaires, via l'opération *Bien manger vous va si bien*, au début des années 2000. Depuis, la société qui les fabrique n'arrive plus à suivre la cadence, tant c'est un succès! Des aliments qui, en plus d'être sains, sont ludiques à avaler. »



Des cupcakes magiques

« Manger des légumes en dessert, c'est possible? Oui, bien entendu! Fini les cupcakes sucrés ou chocolatés, place aux cupcakes aux petits pois, aux brocolis et aux carottes. Là encore, avec un petit glaçage lait-sucre qui recouvrira légèrement le tout, les enfants n'y verront que du feu pour se jeter littéralement dessus. Franchement, qui a dit que faire manger des légumes aux enfants était un casse-tête? »



Parfums uniques et agréables

Pour la première fois en Belgique

Puissance dégraissante exceptionnelle et un éclat brillant



DÉCOUVREZ LES SECRETS D'UNE VAISSELLE ÉCLATANTE!

BON -1€

à l'achat de 1x produit de vaisselle MIR au choix

Valable du 01/03/2016 au 31/12/2016. Avis à MM. Les Détaillants : ce bon est uniquement remboursable à l'achat du produit mentionné. Ce bon n'est pas cumulable. Les bons doivent être retournés avant le 30/06/2017 à HighCo DATA BENELUX sa, Kruis-kouter 1, 1730 Asse. Offre uniquement valable en Belgique et au Grand-Duché du Luxembourg. V.U./E.R. : Henkel Belgium N.V./S.A., Havenlaan 16, 1080 Brussel.





(255)5410091001353(3900)001

NOUVEAU



Les jeunes oreilles battent de l'aile

Un concert, un lecteur MP3 vissé au tympan: attention aux décibels poussés à fond, ils sont dommageables pour l'audition. Et de plus en plus de jeunes souffrent d'acouphènes qui, permanents ou intermittents, sont toujours dérangeants. Comment savoir si vous aussi êtes victime de ces sons lancinants?

TEXTE GABRIEL HAHN

Julien D., 26 ans, a fait partie pendant 3 ans d'un groupe de rock/metal. Répétant dans son garage sans aucune protection auditive, il souffre aujourd'hui d'acouphènes permanents. « Ma vie a ainsi pris un tournant... » L'acouphène, tinnitus en anglais, est une sensation auditive sous forme de sons, sifflements, tintements ou bruissements perçus uniquement par la personne affectée et qui n'a pas d'origine sonore. Signe potentiel d'une anomalie du système auditif, l'acouphène peut se déclarer de façon soudaine comme progressive.

IL SE RÉVÈLE être soit un problème isolé soit en lien avec une pathologie. On peut ainsi entendre un sifflement « dans l'oreille » ou « dans la tête » jour et nuit sans aucun stimulus sonore externe. « Je ne peux plus écouter de la musique comme tout le monde », dit Julien D. « Et j'ai dû limiter ma pratique du tennis car cela me fatigue trop. » Il doit se reposer très régulièrement dans un environnement sans bruit. « Et je porte presque tout le temps des bouchons d'oreille pour atténuer les sons 'naturelles'. »

JULIEN D. n'est pas le seul qui souffre d'acouphènes. Une étude de l'Université d'Anvers

en 2012 indique que 18 % des jeunes de notre pays souffrent de bourdonnements d'oreilles à la sortie d'un concert, d'une boîte de nuit ou après écoute d'un lecteur MP3. Parmi eux, 2 sur 10 en subissent de façon permanente. D'après une étude récente de l'Université de Gand, dirigée par Bart Vinck, les cas d'acouphènes ont progressé de

Si l'on est fatigué ou enrhumé, les symptômes peuvent se déclencher plus facilement

- Léon Delobbe

12 %. « L'oreille encaisse des doses de son et les accumule. Sur 100 personnes en club, peut-être seules 2 d'entre elles ressentent un souci instantanément. Mais d'autres sont touchées et emmagasinent des doses dont les

dommages peuvent se manifester plus tard », explique Léon Delobbe, administrateur de l'association Belgique Acouphènes. « Si l'on écoute son MP3 puis que l'on va en concert ou en club, on multiplie les facteurs de risque. Si l'on est fatigué ou enrhumé, les symptômes peuvent se déclencher plus facilement. »

AU MOINS 1 JEUNE sur 5 serait concerné par les acouphènes en Belgique. Un véritable enjeu de santé publique. Le seuil de danger est estimé à 85 décibels. Un lecteur MP3 à volume maximum atteint 100 dB, l'équivalent d'un marteau-piqueur. Une discothèque, un concert développent 100 dB - 105 dB et un réacteur d'avion franchit le cap des 120 dB, seuil de la douleur. Les jeunes représentent donc une population particulièrement à risque.

DEUX TYPES D'ACOUPHÈNES sont à distinguer. Les acouphènes objectifs, qui peuvent être perçus par des personnes extérieures. Les acouphènes subjectifs, 95 % des cas, sont uniquement ressentis par le patient touché. Chez les jeunes de moins de 25 ans, l'exposition au bruit intensif, prolongée ou répétée provoque de graves lésions, parfois irréversibles, de l'appareil auditif.

LES ACOUPHÈNES PEUVENT créer une forme d'isolement social, entraîner une baisse des résultats scolaires et même mener à la dépression. Il est donc important de savoir comment vous en prémunir. Utilisez des

Les groupes de parole permettent de dédramatiser le phénomène, de se sentir moins seul en partageant son expérience

- Léon Delobbe

bouchons d'oreilles en concert, en boîte de nuit et dans tout environnement bruyant. Dans ces situations, faites des pauses de 10 min toutes les 45 min. Certaines boîtes de nuit, qui proposent un environnement

mieux préservé des risques, ont créé le label *Quality Nights* en Belgique. Boire de l'alcool ou consommer des drogues atténue la sensation de douleur auditive mais n'en empêche pas les effets. Évitez l'exposition prolongée au bruit, réglez votre MP3 à un volume raisonnable. Contactez les groupes de parole organisés par les associations. Delobbe : « Ces groupes permettent de dédramatiser le phénomène, de se sentir moins seul en partageant son expérience, de mettre des mots sur les maux. »

SI DES SYMPTÔMES apparaissent, les premières 24h sont décisives. Reposez vos oreilles au calme. Si les acouphènes persistent, consultez en urgence un ORL spécialiste en la matière. Les médicaments existants s'avèrent efficaces s'ils sont pris dans les 24h suivant le traumatisme. Une « thérapie acoustique d'habituation » peut être mise en place pour mieux vivre avec cet inconfort. Relaxation, acupuncture ou méditation peuvent également se révéler des solutions très efficaces. Consulter un spécialiste vous permettra d'adapter votre traitement. Il vous aidera dans les démarches à entreprendre pour vivre plus sereinement avec vos acouphènes.

Papa poule et homme d'affaire

Les femmes ne sont pas les seules à donner de l'importance à la famille. Les hommes peuvent aussi être des pères et des maris dévoués tout en se focalisant sur un travail qui leur demande du temps et des responsabilités. En voici trois exemples:

TEXTE BASTIEN CRANINX



PAUL MAGNETTE
MINISTRE-PRÉSIDENT DE LA WALLONIE (PS)



SILVIO PROTO
FOOTBALLEUR (GARDIEN) DU SPORTING D'ANDERLECHT



FRANÇOIS DE BRIGODE
JOURNALISTE ET PRÉSENTATEUR DU JT DE 19H30 SUR LA RTBF

Quelles sont les activités que vous faites en famille?

« Nos activités ne sont pas différentes des autres familles. Nous partageons les choses simples de la vie: faire une promenade, profiter d'un moment de détente, partager un repas, parler tout simplement... Trois de mes quatre enfants sont adolescents et il est vrai que, comme tous les jeunes, ils aiment passer des moments de liberté en compagnie de leurs amis. Il faut composer avec les activités de chacun... Ce qui est aussi difficile que de gérer un agenda de ministre (rires)! »

« En dehors du football, je consacre tout mon temps à ma femme et mes trois fils. La vie de famille est essentielle pour mon bien-être et pour mon équilibre. Mes proches m'aident à relâcher la pression. Le milieu du foot est très particulier et demande énormément d'énergie tant au niveau mental que physique. Ma famille et moi jouons et mangeons ensemble, nous allons au cinéma. Je suis mes enfants dans toutes leurs activités, aussi bien scolaires que sportives. Je vais voir jouer mes fils au basket. En bref, nous faisons tout ce qu'une famille normale fait. »

« J'ai une vie assez agitée. Du lundi au jeudi, de 8h30 à 21h, je suis à la rédaction de la RTBF... Je ne suis donc pas très souvent à la maison. Vendredi je donne également des cours. Mais cela n'a jamais dérangé ma vie de couple. Ma compagne et moi-même, avons beaucoup de centres d'intérêts communs. Nous en profitons le week-end. Nous allons au cinéma, une de mes grandes passions. Nous voyons des amis ou alors je m'adonne à ma deuxième grande passion qui est la photo. Et là aussi ma compagne à une grande place. Je n'ai jamais eu d'enfants. Mais j'ai très vite adopté la fille de ma compagne qui a aujourd'hui la trentaine. »

Comment séparez-vous votre travail de votre vie privée?

« Il n'est pas toujours évident de concilier vie familiale et vie professionnelle mais, malgré mon emploi du temps chargé, je veux conserver du temps libre pour ma famille. C'est essentiel à l'équilibre familial. Encore une fois, cela nécessite une bonne dose d'organisation. »

« Quand je rentre à la maison, je ne pense plus à mes soucis au travail. Les seules activités auxquelles je me consacre sont la pêche et le tir. C'est à ces moments-là que j'affûte ma concentration. Quand on est gardien au Sporting, il faut être prêt à chaque moment. Mais la plupart de mon temps est consacré à mon épouse et mes fils. Je suis très proche de mes enfants pour bien les connaître et les aider. J'espère qu'ils saisiront toutes les chances que nous leur offrons, ma femme et moi. »

« Je suis un véritable addict de l'information. Il m'est dès lors très difficile de m'en déconnecter. Je me nourris de tout, de lecture, de cinéma. C'est un peu comme le fromage belge: c'est un peu de tout et le tout nourrit tout le monde. Et je resterai ultra actif dans ce domaine jusqu'à mon dernier souffle. Je trouve cela horrible d'être constamment dans son canapé à observer la vie sur Twitter. Ma compagne est elle aussi très active. De ce fait, notre enfant a dû s'adapter à cette situation. Ce qui ne lui a pas vraiment posé de problème. Elle s'est forgée un caractère et est vite devenue indépendante. »

Comment partagez-vous les tâches?

« Chacun met la main à la pâte, au sens propre comme figuré. Je fais mon pain moi-même. Pour le reste, une famille nombreuse nécessite un peu de discipline. Chacun débarrasse la table, range sa chambre, par exemple. Nous partageons également la vaisselle. Lorsque l'occasion se présente, je jardine et j'emmène parfois mes filles dans mon sillage. »

« Ma femme s'est effacée durant ma carrière pour que je puisse exercer mon métier. À moi de l'aider son tour désormais pour qu'elle réalise ses rêves. C'est mon tour maintenant. Elle l'a plus que mérité. Elle a repris des études universitaires et je l'aide là où je peux. Je vais chercher les enfants à l'école, je les garde lorsqu'elle suit ses cours. Mais il ne s'agit pas de tâches désagréables. J'aime les accomplir. J'adore travailler dans la maison. Je tente d'être un bon père et un bon époux. Nous sommes très unis. »

« Je participe au ménage à ma manière. J'aide un peu. Encore une fois, le temps me manque. J'ai moins de temps et je suis moins disponible. Et quand j'ai un peu de temps libre, je pars en vacances. C'est aussi un peu pour cette raison que je n'ai jamais pensé à avoir d'enfant de mon côté. J'ai un job à plein temps qui ne me laisse aucun répit. L'intelligence de toute relation, c'est de pouvoir se ménager des pauses. Vivre de projets et de rêves et de les réaliser ensemble. »



Un p'tit tour en Wallonie

« La Wallonie a tout pour plaire. Aussi pour les familles », explique Guy Lemaire, l'ex-monsieur Télé tourisme de la RTBF. Alors, pourquoi aller chercher plus loin? Suivez le guide!

TEXTE BASTIEN CRANINX

Les vacances d'été arrivent et on est en train d'organiser notre congé avec la famille. Vous partez pour la France ou l'Espagne? Ou vous cherchez plus d'aventure en Afrique ou la Chine? Mais si on vous raconte que vous pouvez rester en Belgique? Parce que la Wallonie regorge de bijoux touristiques et d'activités qui combleront vos envies d'évasion. Et pour cause, le secteur touristique atteignait en 2012 pas moins de 6,12 % du PIB de la Région Wallonne (contre 4 % en moyenne en Europe).

À L'ABRI DES regards, enterrée sous une butte légendaire, une attraction historique vous attirera sans aucun doute dans le Brabant Wallon: le Mémorial 1815 à Braine-Alléud. « Remis à jour 200 ans après la bataille de Waterloo, le Mémorial se dote d'une infrastructure professionnelle rivalisant avec les plus grands sites mondiaux du genre », estime Guy Lemaire. Le Mémorial est l'expérience culturelle et familiale par excellence avec reconstitutions, panorama 3D et expérience multisensorielle. Laissez-vous guider au cœur de la bataille.

VOUS EN VOULEZ encore? Troquez vos livres d'histoire contre vos chaussures d'aventuriers et

vivez le frisson d'une journée au cœur des nombreux parcs d'aventures que nous offre notre belle région. « Accrobranche, paintball, sauts à l'élastique ou encore spéléologie... Vous trouverez toujours l'activité qui vous convient pour vous dépasser », évoque Catherine Langue, responsable communication du Commissariat général au Tourisme. La bonne nouvelle? Il n'est plus nécessaire de vous rendre à Durbuy Adventure pour en profiter. « Aventure Parc » à

Wavre, « Forestia » à Liège ou « Dinant Evasion » à Dinant répondront aussi à vos envies d'escapades dans des coins de verdure retirés.

C'EST AUSSI AU cœur de ces magnifiques paysages que se vivent les plus belles randonnées, à pied, à cheval ou à vélo. Dans le Bois de La Louvière qui s'illuminent de fleurs au printemps, par exemple. On pense aussi aux régions de la Vallée de l'Ourthe dont les méandres font le plaisir

des kayakistes et des grimpeurs. « Un paysage spectaculaire que l'on agrémenté souvent d'une bonne dégustation de jambon ou de saucisson d'Ardenne », ajoute Olivier Lefèvre, directeur de La Roche Tourisme. Et comment ne pas citer la Forêt de Saint-Michel-Freyr à Saint-Hubert, la plus grande du pays. Partez y observer les animaux sauvages, vous ne serez pas déçus. Ou, vous pouvez passer un jour avec toute la famille dans le paradis animalier Pairi Daiza.

ET SI ON se prélassait, après tant d'aventures mouvementées dans nos contrées? Vous trouverez de quoi vous détendre au cœur de la Wallonie! Une offre bien-être 100 % zen. « La ville de Spa et ses thermes restent sans aucun doute l'endroit le mieux équipé chez nous. Son inscription au patrimoine mondial de l'Unesco dans 3-4 ans devrait d'ailleurs lui apporter encore plus de crédit », estime Guy Lemaire. La Wallonie compte aussi pas moins de 3700 gîtes, hôtels, campings et chambres d'hôte dans lesquels vous profiterez du calme absolu.

VOUS EN CONVIENDREZ, nous ne sommes pas démunis en termes de loisirs touristiques en Wallonie. Et, cerise sur le gâteau, le tourisme d'affaires, lui aussi, est bel et bien présent. Le site meeting-tourismewallonie.be en est la preuve. « Aujourd'hui, le tourisme d'affaires ne se passe plus exclusivement par les centres de conférences », évoque Nadine Verheyne, chargée de la valorisation de ce type de tourisme. Plus de 80 châteaux et fermes à louer peuvent effectivement accueillir des conférences, des banquets ou des activités de team building. Sans oublier des lieux plus insolites comme des péniches. On part à l'aventure?



Nos meilleurs amis

Les animaux domestiques ont pris une place de premier plan dans notre société actuelle. En participant à la vie de famille, ils offrent affection, sécurité, présence, favorisent la socialisation et la prise de responsabilité chez les enfants.

TEXTE DAPHNÉ STADNIK, RESPONSABLE DU CENTRE IZIS, ZOOTHÉRAPEUTE, WWW.CENTREDEZOOTHERAPIE.BE



Récemment, les animaux sont devenus de fabuleux partenaires dans un nouveau secteur de l'aide aux personnes: la zoothérapie ou thérapie par la médiation animale.

LA ZOOTHÉRAPIE CONSISTE à profiter de la présence de l'animal pour favoriser la thérapie d'une personne en difficulté ou en souffrance. Elle nécessite donc l'intervention d'un professionnel de la santé ou du secteur social, spécialisé en médiation animale. Ces animaux doivent par ailleurs être entraînés et familiarisés aux contacts humains ainsi qu'être suivis par un vétérinaire.

L'ANIMAL EST UN partenaire thérapeutique efficace pour les personnes ne pouvant bénéficier d'une « thérapie traditionnelle » ou pour qui, parler de soi en présence d'un autre, est compliqué. En particulier, les adultes qui ne peuvent facilement se confier ou qui sont exclus comme les autistes, les enfants et les adolescents avec des troubles du comportement, les personnes âgées souffrant de démence, et enfin, les personnes handicapées mentales ou physiques.

DANS LES CENTRES dédiés à cette pratique, des séances de zoothérapie individuelles ou en groupe sont possibles. Dans le but de créer un changement ou un apaisement, en orientant le travail selon des objectifs thérapeutiques spécifiques, on favorise l'autonomie, la confiance en soi, la socialisation, l'attention, la gestion des émotions, la réduction du stress, la responsabilisation, la motricité, etc.

IL EST ÉGALEMENT possible de travailler en famille. L'enjeu consiste à intégrer le père et la mère dans le suivi de l'enfant par des entretiens ponctuels et à tenir compte de l'ensemble de la dynamique familiale pour favoriser le bien-être de l'enfant et soutenir les parents. Selon les centres, un service à domicile est offert pour les personnes qui sont dans l'incapacité de ce déplacer.

CERTAINS CENTRES PROPOSENT des prestations spécifiques. C'est le cas du Centre Izis à Limelette qui dispose d'un espace dans la nature, au milieu des bois et d'une variété d'animaux. On y croise Yuki et Truffe, deux chiennes très demandées, Cléo, une chatte très confiante, mais

aussi des lapins, des poules, des canards et même des boucs! Chaque animal, en fonction de son caractère, apporte un attrait à la thérapie et sera choisi par la personne bien souvent en miroir de sa propre personnalité.

EN GÉNÉRAL, les séances se déroulent au calme, en présence de l'animal à l'intérieur ou à travers des activités extérieures selon les objectifs. Promener en laisse un chien ou un bouc permet par exemple d'apprendre à s'affirmer tout en respectant l'autre. Entrer en contact avec un lapin permet d'apprendre à se concentrer sur une tâche. Créativité, liberté et individualité sont les ingrédients qui animeront chacune des séances.



DAPHNÉ STADNIK

BD-WORLD
 .com

SLUMBERLAND
 LES LIBRAIRIES
 www.slumberlandbd.com

**VOS LIBRAIRIES SPÉCIALISÉES
 EN BD, COMICS & MANGA**

Retrouvez-nous à Bruxelles, Uccle, Woluwé, Louvain-la-Neuve,
 Wavre, Waterloo, Namur, Jambes, Mons, Loverval & Liège

DEVIENDRAS-TU
NOTRE NOUVEAU
COLLÈGUE?

smartmedia

CONSULTE NOTRE SITE SMARTMEDIA-AGENCY.COM OU CONTACTE-NOUS PAR MAIL VIA VACATURE@SMARTMEDIAAGENCY.BE

OUVREZ GRAND LES YEUX
QUAND VOUS ACHETEZ
DU BOIS



Le label qui protège nos forêts

FSC® F000202



www.wwf.be/ouvrezlesyeux

forestia
AVENTURES AU CŒUR DE LA FORÊT



UNE SUPER PROMO POUR TOUTE LA FAMILLE!

De 6 à 25 euros de réduction à l'achat
de minimum 2 et maximum 5 tickets d'entrée!

Contre remise de ce bon à la caisse du parc Forestia, vous bénéficiez de 3€ de réduction sur les entrées individuelles* au parc animalier et de 5€ de réduction sur les entrées individuelles* au parc aventure (incluant l'entrée parc animalier), quelque soit votre âge!

NB: les réservations pour le parc aventure sont vivement conseillées!
* A l'achat de min. 2 et max. 5 entrées, valable jusqu'au 31 décembre 2016. Non cumulable.

www.forestia.be

www.forestia.be

forestia
AVENTURES AU CŒUR DE LA FORÊT

E25 - Exit 45 → Spa
E42 - Exit 7 → Theux

**1815
WATERLOO**

Vieux Liège



La Fromagerie Biologique de Vielsalm DES FROMAGES ET UNE RÉGION DE QUALITÉ

Au cœur des Ardennes belges, la Fromagerie Biologique de Vielsalm produit de savoureux fromages bio à pâte dure : 1815 Waterloo, Waterloo, Vieux Liège, Ardenner, Campagnard.

Notre philosophie ? Des méthodes traditionnelles, des produits biologiques de qualité ainsi qu'une approche moderne de la production.

Le résultat ? Ce sont des produits simples et sains qui surprennent agréablement par leur onctuosité et leur goût. Des fromages bio créés et fabriqués dans le même esprit de qualité qui animait nos grands-parents !

Vieux Liège, un fromage plein de goût et tendre en bouche. Tels sont les accents de ce fromage à pâte dure... C'est un vrai régal !

Inspiré d'une recette ancestrale, le 1815 Waterloo s'affine pendant plus de deux mois pour s'inviter avec délice dans toutes vos préparations culinaires (croque-monsieur, escalope milanaise,...) ou sur un plateau de fromages.

Saveurs & Plaisirs

La passion du fromage ?

Retrouvez-nous sur www.saveursplaisirs.be
ou suivez-nous sur notre page Facebook :

 www.facebook.com/saveursplaisirs.be

ChèvreArdennes, ce sont de délicieux fromages de chèvre fleuris et frais déclinés en poivres, ananas, papaye, raisin, fines herbes, oignon, citron,... Mais ChèvreArdennes, c'est aussi un centre de production et un sens de l'innovation haut de gamme, ce qui permet de créer de la qualité tout en répondant parfaitement aux demandes du marché.

PLUS D'INFOS SUR NOS PRODUITS OU NOTRE PRODUCTION ? Fromagerie Biologique de Vielsalm - Rue du Vivier, 63 Vielsalm 6690 - +32 (0) 80.21.67.71 - info@fromageriebio.be

**Sigma
Rapid.**
La laque au
séchage super
rapide.

Un travail rapide, efficace et malgré tout garant d'un résultat irréprochable? Avec Sigma Rapid, c'est possible. Ce système de laque à base de résine alkyde sèche tellement rapidement que la couche de peinture est sèche au toucher en deux heures à peine, et ce, grâce à la Fast Drying Technology, fondée sur une combinaison unique de liants.

De ce fait, les portes et fenêtres peuvent être refermées très vite sans endommager la laque. En outre, vous devancez la pluie et les poussières. Un magnifique résultat obtenu rapidement et d'une qualité optimale, c'est ça Sigma Rapid.

Pour plus d'informations, visitez sigma.be.

**-10% extra
sur toutes
les laques
Sigma Rapid**

Action valable du
18/04 jusqu'au 31/05



**SIGMA
COATINGS**

Votre résultat compte. Sigma.