



Lasne nature

Bulletin trimestriel
de l'asbl Lasne Nature
Banque : BE31 0012 3262 3355
Bureau de distribution : 1380 Lasne

Siège social et rédaction
12, rue du Mouton - B1380 Lasne
Tél. et fax : 02 633 27 64 internet : www.lasne-nature.be
E-mail : secretariat@lasne-nature.be

30 ans

A l'occasion des 25 ans de notre association, nous avons brièvement retracé dans notre bulletin n°103 le développement de celle-ci au cours de ces années. Ce fut l'occasion de se remémorer quelques noms de membres qui ont marqué ce développement de leur empreinte. Mais ce serait une erreur de croire qu'ils étaient seuls dans cette aventure. Il y a toujours eu à leurs côtés des équipes de bénévoles qui se sont investies dans la bonne marche de l'association et, aujourd'hui encore, c'est une soixantaine de personnes volontaires qui donnent un peu, ou plus, de leur temps pour Lasne Nature.

C'est pour moi l'occasion de tous les remercier -anciens et actuels -, sans oublier les quelques 600 familles qui nous soutiennent par leur cotisation annuelle.

Voilà donc 30 ans que quelques personnes « inquiètes de la dégradation de notre qualité de vie »,

se rencontraient et décidaient de fonder une association de défense de la nature à Lasne et ses environs. Il leur semblait, en effet, qu'il était grand temps de s'occuper de l'aspect environnemental de leur commune. C'était une époque où il n'y avait pas encore d'échevinat de l'environnement, et encore moins d'éco-conseiller dans les équipes communales. L'urbanisation était galopante, les déchets connaissaient une nette croissance, la population n'était pas aussi consciente de la pollution des cours d'eau, ni de celle des sols et de l'air. Les fondateurs de Lasne Nature percevaient que notre milieu de vie était en danger et voulaient participer à une prise de conscience de tous, politiques et citoyens, afin que les choses changent.

Alors ils se sont investis, ainsi que tous ceux qui leur ont succédé. Ils ont communiqué sur ces différentes problématiques via le bulletin trimestriel distribué à tous les Lasnois,

ils ont organisé des campagnes de protection des batraciens, mais aussi des actions de défense des chemins et des sentiers. Ils ont acquis une réserve naturelle (la réserve du ru Milhoux, zone humide d'intérêt biologique devenue zone Natura 2000), ils sont intervenus dans de nombreux dossiers d'urbanisme, dans la problématique de la mobilité, ils ont adhéré au Contrat Rivière Dyle-Gette, ils ont organisé des conférences, des expositions mais aussi des promenades découvertes de notre milieu, ils ont accueilli des groupes d'enfants et d'adultes à la réserve du ru Milhoux, et ils ont aussi encouragé le jardinage naturel. En bref, ils ont contribué à préserver le caractère semi-rural de notre commune, en mettant la nature à l'honneur sous tous ses aspects.

Le résultat de ces actions et de celles de bien d'autres associations comme la nôtre ? Un éveil des politiques et d'une partie de la population par rapport à la situation déplorable de l'environnement en 1990. Quelques années d'efforts plus tard, et en adéquation avec une nouvelle mouvance, un échevinat de l'environnement voyait le jour dans notre commune, de même que l'engagement

**Une victoire
sur le plateau
d'Anogrune** page 2



**Rejoignez-nous
sur Facebook**

(suite page 2)



30 ans *Une victoire sur le plateau d'Anogrune*

(suite de la page 1)

d'un éco-conseiller. Poussés par ces vents favorables, les législations vont progressivement intégrer les données environnementales à tous les niveaux de pouvoir et les partis politiques inscriront petit à petit, et dans des proportions variables, la protection de l'environnement dans leur programme.

Peut-être pourriez-vous alors nous interroger sur la raison d'être d'une association locale comme la nôtre encore aujourd'hui. Avons-nous toujours un rôle à jouer ? La réponse est assurément affirmative.

Malgré les prises de conscience, notre environnement est toujours menacé. Les mauvaises habitudes, celles qui nuisent à la santé des hommes, mais aussi à celle de la terre, sont encore bien ancrées. L'environnement, la santé et la qualité de la vie n'ont toujours pas la place que ces enjeux méritent dans les politiques et l'économie de marché actuelles. Dès lors, une asbl comme la nôtre reste indispensable pour sensibiliser et alerter l'opinion et les politiques sur la place importante à donner à l'environnement dans les prises de décision et sur le nécessaire débat d'idées.

C'est l'occasion de rappeler ici que Lasne Nature n'a aucune appartenance politique, ses membres représentant toutes les sensibilités mais étant unis autour d'un même objectif.

La qualité de la vie, la bonne santé de la terre et celle des hommes qui la peuplent devraient vraiment être un but partagé par tous. Je vous rappelle ces petites phrases qui m'ont interpellé : « C'est la nature qui guérit les malades » Hippocrate (-460, -377) ou encore le proverbe chinois « Le médecin soigne, la nature guérit ».

Je souhaite à Lasne Nature de poursuivre ses actions pendant de très longues années encore.

Willy Calleeuw



Le mois de juin passé fut « chaud » à plus d'un titre. L'enquête publique relative à la demande de permis d'urbanisation pour la création de 6 lots accessibles par une nouvelle voirie au départ de la rue d'Anogrune s'est clôturée le 20 mai 2020.

Le projet, soutenu par le Collège communal de Lasne, a suscité une vive réaction dans la population Lasnoise : plus de 90 personnes se sont exprimées contre le projet lors de l'enquête publique ; une pétition mise en ligne « Sauvons les espaces ouverts de Lasne », initiée par un comité citoyen, a récolté plus de 1100 signatures. Il s'agissait de conscientiser la population mais également les conseillers communaux sur les conséquences de leur vote en Conseil communal du 30 juin sur l'ouverture de la voirie demandée dans le projet.

Une foule nombreuse s'est présentée à 19 h 30 pour assister au Conseil communal du 30 juin dont le point 13 traitait de cette demande d'ouverture de voirie. Le public a dû d'abord



attendre la fin d'un long débat à huis clos autour du point 1 prévu à l'ordre du jour et n'a pu entrer dans la salle qu'à 21h45. Ce n'est que vers 22h30 que le point 13 a été abordé. L'échevin en charge de l'urbanisme ayant été impliqué en 2005 dans la défense de ce dossier auprès de la Région wallonne au bénéfice du demandeur actuel, a présenté ses excuses et s'est retiré du dossier actuel. C'est alors sa collègue en charge de l'aménagement du territoire qui a pris la parole pour inviter les conseillers à s'opposer au projet. Elle a soutenu que les remarques recueillies lors de l'enquête publique étaient pertinentes et devaient être prises en compte. Le vote contre le projet a été acquis à l'unanimité.

Cette victoire est une étape, mais la bataille n'est pas finie.

Pour pacifier cette « zone à risque », il faudra trouver une solution pérenne. C'est le rôle de nos autorités communales. Encore faudra-t-il que cette solution rencontre l'intérêt général. Le travail est conséquent, mais il doit être innovant et ambitieux pour explorer les pistes offertes par les dispositions légales en la matière et respecter le caractère paysager unique de cette zone, en associant étroitement la population qui y est si sensible.

CLW

AU SOMMAIRE

30 ans	1-2	La moisson, un accouchement pas toujours facile...	8
Une victoire sur le plateau d'Anogrune	2	Les chemins et sentiers de Lasne (31)	8
Changer de cap !	3	Lasne, les évasions de mon été	9
Devine qui papillonne au jardin	4	La boutique de Lasne Nature	10
Un jardin-forêt à Lasne	5	Agenda, téléphones, fax, e-mail	11
MobiBW - Réinventez votre mobilité	5	Mots croisés - Zéro déchet - Assemblée	11
Emile, petit résistant de Lasne	5	Générale de l'asbl Lasne Nature	11
Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?	6-7	La nature de septembre à novembre	12

Nouveau

Le confinement actuel nous amène à vous proposer de garder le contact entre nous par newsletter.

Ne manquez pas de vous inscrire à secretariat@lasne-nature.be



Changer de cap !

Nous sommes nombreux à nous poser des questions sur la relation entre les problèmes écologiques et la crise sanitaire que le monde connaît en 2020. Les dégradations apportées à l'environnement ont-elles favorisé le développement de la pandémie ?

D'autre part, cette crise pourrait-elle marquer un tournant dans l'histoire en favorisant la reconstruction d'une autre économie ? Pourrait-elle être considérée comme une opportunité pour favoriser la transition écologique ?



Impact des changements environnementaux !

Selon le professeur Rodolphe Gozlan¹, les multiples atteintes de l'homme à la biodiversité ainsi que le changement climatique contribuent à l'arrivée de pandémies comme celle du coronavirus. La plupart des maladies infectieuses humaines ont un porteur de transmission animal. Ces porteurs évoluent dans des habitats naturels : forêts, rivières, prairies... Or, de nombreux écosystèmes sont perturbés par l'activité humaine : destruction des habitats, pollution, apparition de nouvelles espèces suite au réchauffement ou à la variation des périodes de pluie. Toutes ces perturbations agissent sur la propagation d'éléments pathogènes infectieux de type virus, bactéries, parasites... D'un autre côté, la généralisation des déplacements humains dans toutes les parties du monde (tourisme et commerce) favorisent la transmission des pathogènes et en particulier le passage à l'être humain d'organismes provenant des animaux. Pour l'OMS, il est urgent d'identifier les facteurs environnementaux susceptibles de déclencher des pandémies. La perte de biodiversité apparaît comme l'un des facteurs susceptibles d'accélérer la transmission des maladies virales. D'autre part, l'augmentation des températures moyennes associée à d'autres

perturbations comme la déforestation et l'extension des surfaces agricoles peuvent déclencher l'émergence de maladies infectieuses. Il est donc urgent de changer de cap !

Un tournant vers la transition écologique ?

La crise actuelle pourrait-elle nous pousser à changer de modèle économique pour aller vers un système respectueux de la nature et des hommes ?

Christophe Schoune³ analyse les plans de sauvetage de l'économie et regrette qu'ils n'intègrent pas suffisamment l'écologie. Se trouvant à un tournant de l'histoire, le monde devrait saisir cette opportunité pour reconstruire une économie plus durable et plus juste.

Voici quelques pistes pour avancer dans la bonne direction :

*Relocalisation

Il s'agit de construire un nouveau modèle capable de produire localement les biens essentiels à la vie de la nation, comme ceux liés à l'alimentation, la santé, l'énergie... Ceci devrait permettre d'éviter de nouvelles crises inhérentes à l'ancien système et de respecter les limites de la planète.

*Economie circulaire

C'est un modèle économique qui a pour but de limiter le gaspillage des ressources (matières premières, eau, énergie). Il s'oppose au modèle « linéaire » : extraire, fabriquer, consommer, jeter... qui engendre l'épuisement des ressources naturelles, la pollution et l'accumulation de déchets. Ce système fonctionne « en boucle » en éliminant la notion de « déchet » et limitant l'impact environnemental de l'économie. Les principes de base sont : recycler, réparer, ré-utiliser...⁴

*Réduction des émissions de gaz à effet de serre

La mise en application de l'Accord de Paris sur le climat est une étape indispensable pour limiter le réchauffement global, engager la « décarbonation » de l'économie, et protéger la vie de millions de personnes sur la planète. Le développement des énergies renouvelables et de l'efficacité énergétique doivent faire partie du nouveau modèle. Selon la Coalition Climat : « Pour éviter de remettre l'économie sur des voies classiques, il faut dès maintenant intégrer les dimensions environnementale et sociale dans la réflexion ».⁵

*Protection de la biodiversité

La perte de biodiversité augmente la transmission des agents pathogènes et donc la fréquence des maladies qui y sont



associées. L'expansion de l'agriculture et de l'élevage intensifs cause d'énormes dégâts : la déforestation et le défrichage modifient les équilibres naturels. Il est indispensable d'agir efficacement pour limiter ces perturbations.

*Agro-écologie et culture biologique

Il s'agit de promouvoir des systèmes alimentaires respectueux de l'environnement comme alternative à l'agriculture intensive. Définie par Pierre Rabhi⁶, l'agro-écologie intègre la gestion de l'eau, la lutte contre l'érosion, le reboisement, la préservation de la biodiversité... Elle exclut les intrants chimiques et revalorise les matières locales. « Elle permet de produire une alimentation de qualité, garantie de bonne santé pour la terre et ses enfants ».

*Respect des limites de la planète

Pourquoi ne pas saisir ce moment pour changer les habitudes : consommer moins, jeter moins, voyager moins, vivre mieux ! La simplicité volontaire et la sobriété sont les concepts de base de cette nouvelle vision du monde.

C'est le moment de changer de cap ! Il faut que l'année 2020 qui a vu se produire un chambardement planétaire et historique soit aussi l'année de la prise de conscience.

Climat et biodiversité sont des priorités pour éviter les pires catastrophes : la relance économique ne pourra se faire qu'en intégrant la transition écologique.

Denise Morissens

¹ Rodolphe Gozlan : Institut de Recherche pour le Développement (IRD) article dans l'OBS 17 mars 2020

² Revue Etopia n° 15 juillet 2020 « Le virus du changement »

³ Christophe Schoune dans IMAGINE n° 139 juin-juillet-août 2020

⁴ economiecirculaire.wallonie.be

⁵ Appel de la Coalition Climat dans Le Soir avril 2020

⁶ Pierre Rabhi : Manifeste pour la Terre et l'Humanisme

Votre cotisation * vous donne droit à votre carte de membre qui est valable jusqu'à l'année prochaine à la même date.

*10 € minimum à verser au compte BE31 0012 3262 3355 de Lasne Nature.



Devine qui papillonne au jardin - juillet 2020

Durant tout le mois de juillet, Natagora vous a invité à compter les papillons de votre jardin et à lui envoyer vos observations. Voici un aperçu des résultats. Pour le rapport complet, consultez le site de Natagora <https://papillons.natagora.be/>

FAITS MARQUANTS

- Une participation record : durant tout le mois de juillet, 8984 particuliers ont compté et encodé leurs observations dans plus de 3300 jardins en Wallonie et à Bruxelles. En moyenne, chaque observateur a vu passer une bonne vingtaine de papillons.

- Les piérides restent dans le top 1.

- Grâce à la météo favorable (alternance de pluie et de soleil) loin des sécheresses des deux années précédentes, le vulcain et le paon du jour sont au-dessus de leur moyenne saisonnière. Cette observation illustre l'importance de préserver des habitats de qualité pour ces espèces afin de leur permettre de « rebondir » après un coup dur.

- L'azuré des parcs et l'azuré commun, de jolis petits papillons aux tonalités bleutées, sont observés en moyenne dans 21 et 25% des jardins (contre 18% les années précédentes).

- Le moro-sphinx, ce papillon migrateur aux allures de colibri, est également bien représenté au jardin pour cette édition. Chaque année, il étend son aire de répartition vers le nord et en surprend plus d'un grâce à sa grande taille et à son vol stationnaire typique.

- D'autres espèces communes amatrices d'orties poursuivent leur lent déclin, confirmant ainsi les observations des années précédentes. C'est le cas de la petite tortue, de la belle dame et de la carte géographique.

- Dans nos régions fortement urbanisées, les jardins constituent de formidables refuges naturels lorsqu'ils offrent de l'espace à la biodiversité. Une évidence pour de nombreux participants à l'opération, dont trois quarts indiquent disposer d'un abri (lierre, arbre creux, vieux mur, tas de bois/feuilles mortes) ou d'un parterre de fleurs mellifères et indigènes, tandis que plus de la moitié disposent d'un compost, d'une zone de friche, d'arbres fruitiers ou d'un potager. Leurs belles observations dans ces zones refuges convaincront peut-être leurs proches de laisser une place pour la nature sauvage au jardin.

TOP 10 DES PAPILLONS OBSERVÉS

PIÉRIDES



Fréquence d'observation : 80 %
Nombre total : 26184

VULCAIN



Fréquence d'observation : 49 %
Nombre total : 5660

PAON DU JOUR



Fréquence d'observation : 48,6 %
Nombre total : 6850

MYRTIL



Fréquence d'observation : 35 %
Nombre total : 7748

CITRON



Fréquence d'observation : 29,5 %
Nombre total : 2755

ROBERT LE DIABLE



Fréquence d'observation : 24,8 %
Nombre total : 1852

AMARYLLIS



Fréquence d'observation : 22,4 %
Nombre total : 4947

AZURÉ DES PARCS



Fréquence d'observation : 21,8 %
Nombre total : 2554

PETITE TORTUE



Fréquence d'observation : 26,1 %
Nombre total : 2354

AZURÉ COMMUN



Fréquence d'observation : 25,2 %
Nombre total : 2011



Un jardin-forêt à Lasne

Selon Wikipédia, un jardin-forêt, appelé aussi jardin-verger, forêt-jardin, forêt fruitière, forêt nourricière, forêt comestible, est un jardin créé selon le modèle de la forêt naturelle. Il comporte différents étages de végétation tels des grands arbres (fruitiers ou à coques), des arbustes ou arbrisseaux (petits fruitiers), des buissons (à baies ou aromatiques) et des plantes herbacées (légumes vivaces, plantes aromatiques, médicinales et utiles).

Une telle expérience est menée par quelques bénévoles dans le quartier de Manhattan.



L'autonomie du jardin-forêt

Le jardin-forêt s'inscrit sur le long terme et se structure autour d'un élément central : l'arbre, qui joue un rôle majeur pour de multiples raisons :

- ses racines remontent les éléments nutritifs minéraux du sous-sol et les mettent à la disposition des végétaux au système racinaire moins profond. Comme

certains arbres ont en plus la capacité de fixer l'azote de l'air, ils se substituent à des amendements extérieurs.

- ses feuilles se transforment en humus après leur chute, de façon autonome, sans travail du sol ni arrosage.
- l'arbre stocke le carbone, ce qui représente un atout considérable dans la lutte contre le réchauffement climatique.
- l'arbre favorise l'émergence de microclimats par son action brise-vent, ce qui est positif pour les cultures et les auxiliaires.
- l'arbre accueille une riche biodiversité, bénéfique pour la flore et la faune, que celles-ci soient sauvages ou non ; l'écosystème créé permet de mieux lutter contre les aléas climatiques.
- l'arbre produit de la biomasse, du bois, qui n'ont que des effets positifs sur l'environnement, à condition d'être patient puisque l'arbre s'envisage sur plusieurs dizaines d'années.
- l'arbre participe à redessiner les paysages, trop endommagés par les pratiques agricoles intensives (remembrement, arrachage de haie, etc.).

Les conseils pratiques pour un jardin-forêt

Un jardin-forêt se doit d'être constitué d'espèces diverses, en ne plantant pas trop densément les arbres qui risquent à terme de faire beaucoup trop d'ombre, empêchant toute culture en-dessous. Idéalement, il faut qu'ils soient plantés à l'abri des vents dominants, ce qui leur permet de croître plus rapidement.

La taille des arbres revêt une importance majeure : il faut éliminer la couverture végétale sous la couronne, supprimer toutes les branches inférieures des plus grands arbres, sauf une ou deux occasionnellement pour permettre l'accroche des grimpances.

Pour les plantes couvre-sol, oubliez les semis qui risquent de se faire étouffer par les herbes non désirées. Préférez les plantations de vivaces après avoir mené à bien un désherbage minutieux.



Le choix des végétaux va être important également puisque certaines plantes s'apprécient, se stimulent mutuellement et se protègent contre les indésirables, tandis que d'autres sont incompatibles, se neutralisent et se détruisent. Leurs racines, leurs parfums, ou encore leurs besoins en lumière et en pluie peuvent expliquer tout cela. Outre une observation attentive des milieux naturels, il vous faudra acquérir de précieuses connaissances en botanique pour réussir cette expérience de long terme de manière optimale.

MobiBW - Réinventez votre mobilité

La province du Brabant Wallon propose, jusqu'au 31 octobre 2020, une campagne « Réinventez votre mobilité ».

Vous recherchez la meilleure solution pour vous rendre au travail ?

Vous souhaitez réaliser des économies pour vos déplacements, prendre soin de votre santé ou vous en avez simplement assez d'être enfermé dans votre voiture à l'arrêt aux heures de pointe ?

Pour répondre à vos préoccupations et aux nouveaux enjeux de la mobilité et de mode de travail, le Brabant wallon propose à ses habitants et travailleurs de réinventer leur mobilité domicile-travail.

En quoi consiste notre programme d'accompagnement ?

- Vous nous renvoyez votre formulaire de candidature à trouver sur <https://www.brabantwallon.be/bw/vivre-se-divertir/mobilite/mobibw/>.
- Nous déterminons avec vous la meilleure solution de déplacement alternative à la voiture individuelle, en tout ou en partie (quelques jours par semaine ou une partie du trajet).
- Pendant une période allant jusqu'à quatre semaines, nous vous permettons de tester gratuitement ce trajet et, au besoin, de modifier les solutions choisies en cours de test.
- Si cette solution comprend l'utilisation d'un mode actif comme le vélo (classique, électrique,

cargo, pliant) ou la trottinette, nous vous mettons les outils à disposition gratuitement durant la période désignée (caution de 250 € pour un vélo et de 50 € pour une trottinette).

- Pour les déplacements à vélo, le prêt est accompagné d'une formation gratuite et obligatoire pour rouler en sécurité dans le trafic.



- Un coach sera présent pour vous avant, pendant et après le test. Cela vous permettra de faire le point sur vos besoins de déplacements et vos objectifs de mobilité.
- Un an après le test, vous remplissez un formulaire obligatoire qui permettra d'estimer les

résultats à long terme du programme suivi.

Les possibilités de testing seront disponibles pour le transport public dès que les mesures de protections sanitaires seront normalisées. Toutefois, la possibilité de tester tout type de vélos (électrique, cargo, pliant) et de bénéficier d'une formation pour rouler en sécurité est d'ores et déjà opérationnelle.

Pour en savoir plus ou porter votre candidature pour un test gratuit, découvrez notre règlement et renvoyez-nous votre formulaire de candidature à l'adresse developpementterritorial@brabantwallon.be.

Le Brabant wallon vous soutient financièrement pour vous distancer de la mobilité d'hier.

Nous sommes présents pour vous conseiller pour votre mobilité d'aujourd'hui. Et nous continuons à investir dans la mobilité de demain et des générations futures.

Alors n'hésitez plus et relevez ces défis avec nous !

Service de l'environnement et du développement territorial
Place du Brabant wallon 1 à 1300 Wavre

Téléphone : 010 23 62 93
Email : developpementterritorial@brabantwallon.be
<https://www.brabantwallon.be/bw/vivre-se-divertir/mobilite/mobibw/>



Slow life : comment ralentir pour vivre mieux ?

Tout doit aller vite ! Alors on est stressé et on consomme plus et mal. Comment ralentir pour vivre mieux ? Bienvenue, pas à pas, dans la vie côté slow.

Plus d'une personne sur deux aimerait ralentir son rythme de vie.^[1] On vit à une cadence folle. Faute de temps et pour décompresser, on consomme des produits « vite faits mal faits ». Et on alimente sans le vouloir les dérives de notre société et son modèle économique basé sur la croissance.

Le mouvement *slow* se trouve à contre-courant de ce culte de la vitesse et de la performance. Il propose de ralentir pour gagner en qualité de vie, en sens, en convivialité... Son crédo pourrait être « moins mais mieux ». Le principe s'applique à tous les domaines : les vêtements, la nourriture, les cosmétiques, le tourisme, l'éducation...

Tenté.e ? Quel meilleur moment pour s'y mettre que la pause estivale ou cette période post-crise où l'on reprend son souffle ?

Cheminer vers plus de lenteur est un parcours personnel, où chacun est invité à trouver un nouvel équilibre qui lui convient. Il n'y a pas de formule clé en main. Alors voici quelques questions à se poser et des idées dont s'inspirer pour avancer pas à pas. Un article à lire... en prenant le temps de la réflexion.

Si on jouait à la banque magique ?

Vous avez gagné le gros lot !

Imaginez : chaque jour, une banque magique vous verse 86 400€. Vous pouvez en faire ce que vous voulez ! Mais à condition de respecter ces quelques règles :

- Pas d'épargne possible : l'argent non dépensé à la fin de la journée est perdu.
- Vous pouvez dépenser l'argent pour ce et pour qui vous voulez.
- La banque peut s'arrêter à tout moment de faire des versements.

Et si on jouait à la banque magique ? Alors, vous en faites quoi de vos 86 400€ ? Le premier jour, puis le deuxième, le troisième ?

On vous laisse réfléchir.

...

Au début c'est facile, on achète tout ce qui semble nous manquer. Pour nous, pour nos proches. On rembourse les prêts, on achète une maison, on part en vacances,

on développe quelques projets... On finit par aider ceux qu'on ne connaît pas, parce que la somme est tellement importante qu'on n'arrive plus à tout dépenser.

Quelque chose comme ça ? C'est correct ? C'est en tout cas ce qu'ont répondu plusieurs groupes auxquels on a proposé cet exercice.

Cette banque magique existe

Ce qui est formidable, c'est que **cette banque magique existe**. Si, promis ! Mais **elle ne délivre pas des euros, juste des secondes**. Du temps.

Chaque matin, on dispose de 86 400 secondes qu'on doit dépenser dans la journée. On peut faire ce qu'on veut de son temps, le consacrer à soi-même ou aux autres. Et bien sûr, un jour, ça s'arrête.

Ça remet les choses en perspective, n'est-ce pas ? Alors, si quand on compte en euros ça semble démesuré, pourquoi quand on réfléchit en secondes, on semble pris de court ?

On est débordé... alors on consomme

61% des belges ont le sentiment d'être débordés en permanence.^[2] On a pris l'habitude de ne pas avoir une minute à soi.

Le quotidien est ainsi parsemé de « dépêche-toi » qu'on rabâche aux enfants, les amis se moquent de notre agenda de ministre, les « to do list » restent toujours inachevées et on en finit par se faire livrer des plats préparés non par envie mais pour gagner un peu de temps... Ça vous semble familier ?

Cela fait partie de notre époque. **Tout doit être rapide, performant, utile...** :

- **Notre modèle économique** est basé sur ce principe : la croissance à tout prix, la compétition, la productivité à augmenter sans cesse, la fabrication « just in time », les clients qui doivent être livrés toujours plus vite... N'a-t-on pas toujours entendu que « le temps c'est de l'argent » ?
- **Notre vie personnelle** suit le même schéma : de grosses journées de travail, des réseaux sociaux consultés plusieurs dizaines de fois par jour, du temps libre bourré d'activités et de « choses à faire ». Il serait même mal vu de ne rien faire de son week-end !

La lenteur, la flânerie sont devenues des défauts. Des défauts pourtant **essentiels à la créativité**... Et de la créativité, il en faut pour imaginer les solutions aux enjeux futurs, tel que le réchauffement climatique.

La sociologue Elise Boulding écrivait à propos de l'épuisement temporel : « Si on est tout le temps essoufflé mentalement à gérer le présent, il ne nous reste plus d'énergie pour imaginer l'avenir ».^[3]

Cette frénésie a aussi un coût personnel.

On a le sentiment de ne pas avoir assez de temps et de ne plus arriver à suivre. Et on va jusqu'à perturber nos rythmes biologiques, à force de pousser notre organisme dans ses retranchements. Avec stress et fatigue à la clé.

C'est à ce moment que la « **fast consommation** » se propose de voler à notre secours. Elle mise sur la rapidité avec ses solutions et articles prêts à l'emploi. On en vient à **consommer plus et mal** :

- On fait du shopping pour se déstresser. « La consommation joue un rôle de compensation au mal de vivre, au stress lié à la vie professionnelle ».^[4] On se laisse alors tenter par les publicités, les soldes, les promotions qui n'en finissent pas de se succéder. On sort sa carte de banque en permanence, même pour se détendre ou pratiquer ses hobbies.
- On se connecte trop souvent pour se distraire facilement et ne rien louper de ce qui se passe sur les réseaux sociaux, quitte à manquer ce qui est vraiment important. Et tant qu'on est là, on est assailli de publicités ciblées.
- On opte pour des solutions rapides et faciles, mais rarement écologiques et saines. Par exemples des plats préparés bourrés d'ingrédients industriels et d'additifs.
- ...

Mettre du SLOW dans sa vie

Il est essentiel de se réapproprier son temps et diminuer la pression de l'accélération de nos vies. De « prendre » le temps pour ce qu'on juge prioritaire.

C'est ce que propose le mouvement *slow life*^[5] qui touche à tous les domaines de la vie.

Mais attention, il n'est pas question de remplir les plages libres de son agenda d'activités zen. Ni de tomber dans l'autre extrême et de se déconnecter totalement du monde et des technologies.

La *slow life* propose d'apprendre à ralentir pour :

- **reprendre possession** de son emploi du temps ;
- gagner en **qualité de vie** et lui donner



Vivre mieux et préserver la planète ?

du sens ;

- se concentrer sur ses **besoins profonds** et se consacrer à l'essentiel ;
- retrouver ses **rythmes naturels** (saisons, périodes de vie) ;
- **profiter** intensément des moments que l'on vit et des choses qui nous entourent ;
- **être en accord** avec soi-même et le monde.

Ce n'est pas ne rien faire, mais faire différemment. Et se rendre compte que le temps n'est pas un ennemi.

Le temps est comparable à une ressource naturelle à utiliser avec conscience car son exploitation intensive est intenable. Repenser son rapport au temps aide à prendre conscience des limites individuelles, collectives et planétaires.

Si on peut ralentir dans de nombreux domaines, mettre en place ces beaux principes n'est pas toujours facile. Les changements d'habitudes peuvent angoisser, sans parler du regard des autres et des contraintes sociales. Dès que le rythme change, on est déstabilisé. Le meilleur exemple est le confinement qu'on a vécu : beaucoup de temps à disposition, l'interdiction de le dépenser dans les magasins... Cela nous a forcé à quitter notre rythme effréné et à voir les choses autrement.

Passer à la *slow life* doit donc aussi se faire... lentement. Rien de radical. **On met en place des changements progressivement.**

Voici quelques idées pour se mettre en route...

Se poser des questions pour faire le point

- **Quelles sont mes priorités ? Puis-je réduire ma consommation ?** On doit s'habiller oui, mais a-t-on vraiment besoin d'avoir 25 T-shirts différents ? Est-ce que partir dans un endroit atypique à l'autre bout du monde rendra vraiment les vacances plus enrichissantes ? Si on diminue sa consommation, on réduit son budget... et on peut envisager de réduire son temps de travail aussi.
- **Où passe mon temps ?** On fait un petit exercice d'analyse, sur une semaine par exemple : on liste les activités et le temps qu'elles prennent dans notre vie. Liste à l'appui, on évalue ce qui est indispensable,

ce qui apporte vraiment quelque chose et quel serait l'impact si on ne faisait plus l'une ou l'autre de ces choses. Repasser ses vêtements est-il toujours nécessaire ? Et si on ne consultait plus les réseaux sociaux que 3 fois par jour ?

Adopter quelques bonnes habitudes

- **Privilégier la qualité à la quantité.** Dans le mouvement *slow*, on préfère choisir de bons produits, qu'on apprécie à leur juste valeur. On consomme moins mais mieux.
- **Faire les choses une à une.** Si on fonctionne avec des to do list, on identifie les tâches prioritaires sur lesquelles se concentrer. Une à la fois pour augmenter sa productivité et éviter de s'éparpiller. On anticipe le temps nécessaire à chaque item et on n'hésite pas à le surestimer un peu, histoire de ne pas déborder ou de – oh bonheur – avoir un peu de temps à ne rien faire si on a été plus rapide que prévu !
- **Lâcher son smartphone.** On le consulte environ 150 fois par jour^[1] alors qu'il a tendance à nous déprimer à force de nous renvoyer à nos manques^[2]... Par exemple, on l'éteint lors des moments en famille et on désactive les notifications après 19h. On peut aussi le mettre sur silencieux pendant 1h pour s'accorder une session de travail sans interruption. Enfin, on se désabonne des mailing lists non essentielles, surtout celles des boutiques en ligne.
- **Apprendre à apprécier le moment présent.** Cela paraît bateau... mais en réalité c'est un apprentissage progressif. On peut essayer de donner plus de sens aux choses. Le souper du soir est une corvée ? Et si on le préparait en famille en s'écoutant une playlist « spécial optimisme » ? Car la « vraie vie » ne commence pas après le travail ou la vaisselle. Et pour l'inévitable qu'on déteste faire, il est conseillé de le placer en début de journée, histoire de s'en débarrasser au plus vite et conserver le meilleur pour la fin.

Réserver certaines plages dans son agenda

- **Bloquer des moments pour « ne rien faire ».** Quelques moments juste pour soi, sans les sollicitations de son entourage, où on ne prévoit rien de spécial en se disant qu'on suivra son envie du moment. Histoire de repartir gonflé.e à bloc. Par exemple,

opter pour le train plutôt que la voiture permet de lire, se reposer... plutôt que d'être stressé par les embouteillages. Pareil pour les enfants : s'ils s'embêtent, on les laisse découvrir tous seuls à quoi s'occuper plutôt que proposer sans arrêt des activités. C'est excellent pour l'imagination !

- **Prévoir des activités nature.** On se reconnecte ainsi à l'environnement, à la terre, aux saisons. On fait une petite balade sur le temps de midi, du jardinage après le travail, une excursion en forêt le samedi... Ça peut aussi simplement consister à adapter ses recettes de cuisine aux produits de saisons ou à plier le linge au jardin.
- **Créer du lien humain.** Au lieu d'échanger des messages avec ses amis sur son smartphone, on s'organise pour se voir. C'est tellement plus agréable !

Enfin, **on se déculpabilise.** Prendre son temps n'est pas de la paresse mais s'écouter avec bienveillance. Suivre son propre tempo permet de gagner en bien-être et même en productivité.

[1] 53% des personnes interrogées dans l'étude Harris interactive, 2018, [Les Français et leur rapport au temps](#) et 78% d'après [une enquête ObSoCo de 2016](#).

[2] Enquête en ligne d'iVOX à la demande d'Omnivit, 2018

[3] En 1978 déjà ! "The Dynamics of Imagining Futures", *World Future Society Bulletin*.

[4] Interview du philosophe et sociologue français Gilles Lipovetsky dans [Le Soir](#)

[5] Le mouvement Slow s'est bien développé depuis les années 80. Il a débuté par le Slow Food en Italie, pour s'opposer à l'apparition des premiers Fast Food. Carlo Petrini proposait alors de retrouver le plaisir de cuisiner et de déguster.

[6] Source, [l'Observatoire société et consommation](#).

[7] À force d'y voir nos contacts sous leur meilleur jour : belle maison, vacances paradisiaques... Selon Michael Stora, psychologue et fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines dans [Psychologies](#), 2016.

Article complet sur : <https://www.ecoconso.be/fr/content/slow-life-comment-ralentir-pour-vivre-mieux-et-preserver-la-planete>

22 juillet 2020

Auteurs :

Aurélie Melchior
amelchior@ecoconso.be
Renaud De Bruyn
Jonas Moerman



La moisson, un accouchement pas toujours facile...

Au moment de récolter le fruit d'un an de travail, il y a plus d'interrogations que de certitudes.

Le petit grain de blé semé en automne doit avoir germé, levé, doit s'être multiplié (en principe) en plusieurs tiges qui porteront chacun un épi.

Et donc passer du stade végétatif au stade reproductif.

Il va subir la vernalisation, non ce n'est pas une horrible torture juste une période de froid (l'hiver quoi) qui va le décider à faire des semences. En gros c'est comme si la plante se disait « oulah il fait froid, et si je ne survivais pas ? » Viiiite il faut que je me reproduise pour perpétuer l'espèce. Si, si, la plante pense ça.

Je vous passe le chapitre fumure et protection des cultures pour ne parler que des phénomènes « naturels ».

Au printemps l'épi en fleurs doit être pollinisé. En fleurs ? On n'a jamais vu de fleurs sur un épi !

Détrompez vous ! En juin de minuscules étamines posées délicatement au bout des futurs grains de blé attendent la pollinisation.

Un subtil parfum indescriptible s'en dégage. C'est là que l'agriculteur attend non pas les insectes mais une jolie brise et surtout qu'il ne pleuve pas mornelement pendant des jooooouuuuuurs. Car, hé oui, c'est le vent qui pollinise le blé et c'est ce qui détermine le nombre de grains par épi. Le blé enfle, grossit et de pâteux à sec puis récolté bien des mésaventures peuvent arriver.

Un été frais et pluvieux qui va retarder la maturité, les fortes pluies et le vent qui vont coucher les tiges, la grêle tant redoutée qui va expulser les grains et casser les épis, la pluie qui s'invite en pleine moisson...

qui retarde la récolte et pendant ce temps le grain germe sur pied ou se resème naturellement... comme depuis le fond des âges.

Et voilà pourquoi nous moissonnons d'arrache-blé dès que les conditions sont réunies et nous poussons un OUF de soulagement quand la dernière benne arrive chez le négociant.

Colette Gillis
agricultrice



Les chemins et sentiers de Lasne (31)

Le bois de Couture



En ces temps de grandes chaleurs, il est agréable de se promener dans les bois pour bénéficier d'ombre et de fraîcheur.

Le Bois de Couture est un des plus beaux bois de Lasne : il est grand, vallonné, offre une belle diversité d'arbres et est parcouru par plusieurs sentiers (en plus des routes qui le traversent).

Dans le bulletin n° 100 nous avons parlé du superbe sentier n° 22 des Bruyères qui relie, en 1 km, le cimetière de Couture et l'école maternelle de la place des Combattants. Nous allons en présenter trois autres cette fois-ci. Prenons la rue de l'Abbaye et, au niveau des étangs, prenons à gauche la rue de la Croix Rolland et puis à droite la rue du Chêne au Corbeau. Arrêtons-nous quand celle-ci tourne à angle droit vers la droite

pour devenir une rue pavée. Nous pouvons ici prendre tout droit le sentier n° 33 du Bois Mastrade ou à gauche le chemin n° 22 du Chêne au Corbeau (parfois écrit au pluriel !)

Le sentier du Bois Mastrade circule en lisière du bois, il est donc moins ombragé que les autres. Il est assez plat et facile sauf lors de fortes pluies où il peut devenir très boueux.



Après 500 m on arrive au lotissement du Fond d'Agny

Autant le sentier précédent était plat, autant celui-ci bien pentu !

Au départ du chemin du Chêne au Corbeau vous voyez deux chemins possibles : à gauche c'est le sentier d'origine qui passe au fond d'un ravin. On y a déversé à une époque des déchets de construction ce qui en fait un



chemin peu agréable surtout à vélo !

Depuis longtemps les promeneurs ont préféré passer, à droite, par le dessus du talus. Faisons comme eux.

Les vues sur le bois sont superbes !

Comme les trois chemins dont nous parlons ici, il peut être parcouru en marchant, en courant (pour un entraînement de trail par exemple), à vélo (vive le vélo à assistance électrique) ou encore à cheval.

Après 400 m et une montée de +/- 35 m nous aboutissons au croisement de la rue Collart et de la rue du Village

Allons tout droit par la rue asphaltée. Après 200 m nous nous arrivons à notre troisième chemin : le chemin de Beaumont



Voici à nouveau un chemin principalement plat qui s'enfonce très agréablement dans le bois.

Nous avons l'impression d'être loin de tout !

Après environ 500 m nous aboutissons à la rue Collart

Nous pouvons revenir à notre point de départ par la rue Collart qui, elle aussi, est agréable à parcourir !

Philippe Dewael

Lasne, les évasions de mon été

Voilà quelques semaines que je m'émerveille de la beauté de Lasne, équipée de mon topo-guide, je me lance ! Aujourd'hui, je vais vous parler de la P22 « chapelle Robert », 5,5 km de grand air et de calme.

Au départ du parking de la plage de Renipont, et après avoir trouvé l'escalier « secret » d'un bien joli quartier, je traverse bois et champs sur de jolis sentiers bien balisés et plein de charme.

Le soleil étant au rendez-vous, il m'offre un ciel bleu, un blé blond et un vent chaud d'une douceur incroyable. Je découvre la chapelle Robert, une potale un peu bancale, datant de 1756, j'aimerais qu'elle me raconte son histoire à l'ombre des tilleuls.

La route bordée de coquelicots me mène à « la terre du milieu », lieu bucolique et convivial, pour revenir un quartier plus loin à mon lieu de départ. Un petit bonheur simple pour bien débuter une journée d'été !

Christine Testaert



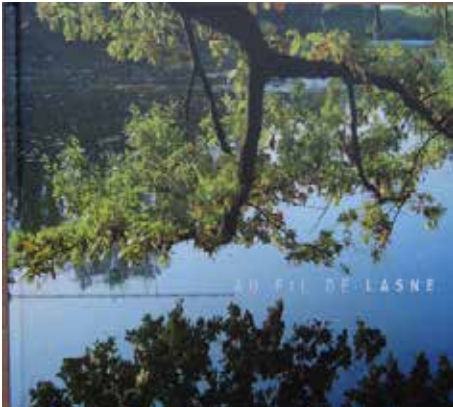


La boutique de Lasne Nature

Nos publications

Le livre de 112 pages «Au fil de Lasne» est un reportage photographique de Philippe Ullens de Schooten et Paolo Pellizzari, préface de Vincent Engel.

«AU FIL DE LASNE»



Prix : 24 € + frais d'expédition de 4,75 €.

Nos topoguides

Nos topo-guides, nos cartes sont les compagnons indispensables de vos promenades... et quel beau cadeau à offrir aux amis.



TOPO-GUIDE N° 1
«12 PROMENADES À LASNE»

TOPO-GUIDE N° 2
«15 NOUVELLES PROMENADES»

TOPO-GUIDE N° 3
«10 BALADES INÉDITES à Lasne»

Prix de chaque topo-guide : 10 € + frais d'expédition de 2,85 €.

Pour l'envoi de 2 ou 3 topo-guides, les frais d'expédition sont de 4,75 €.



Nos cartes

CARTE IGN au 1/10000
«210 km DE PROMENADES À LASNE»
édition 2017

Prix : 9,00 € + frais d'expédition de 1,90 €.



CARTE DES CHEMINS ET SENTIERS DE LASNE

Carte reprenant tous les noms des chemins et sentiers de Lasne, avec index.
Prix copie en noir et blanc : 10 € + frais d'expédition: 2,85 €.

Nos nichoirs

Les nichoirs sont en bois de sapin non peint.

NICHOIR pour passereaux du genre Mésange : 12 €



Pour tous renseignements, contactez-nous au 02 633 27 64 ou secretariat@lasne-nature.be.

Nos semences

Les semences sont récoltées dans les jardins de Lasne.

SACHET DE SEMENCES

le sachet : 2 € / par 3 : 5 € / par 7 : 12 € + frais d'expédition : 1,90 €.

Renseignements concernant les semences : 02 633 24 66 ou semences@lasne-nature.be

Nos tabliers

TABLIER DE JARDIN

tablier en coton avec 2 grandes poches, modèle ajustable à chaque taille : 28 € à enlever au siège de Lasne Nature.



Tous les versements concernant notre boutique sont à effectuer préalablement au compte

BE31 0012 3262 3355 de Lasne Nature à 1380 LASNE.

POURQUOI VOUS FAIRE MEMBRE DE LASNE NATURE ?

Parce que l'organisation de conférences et autres événements tels que la campagne annuelle de protection des batraciens, l'édition trimestrielle d'un bulletin en couleur sans une seule publicité et en toute indépendance, le suivi des enquêtes publiques et des problèmes environnementaux, l'entretien de nos réserves naturelles, le suivi du balisage et de l'état des chemins et sentiers de Lasne, la défense de la mobilité douce, la maintenance d'un site web, etc. ne pourraient avoir lieu sans votre soutien, c'est pourquoi nous vous invitons à nous rejoindre en devenant membre de notre association dès aujourd'hui...

Votre cotisation (10 € minimum par an) est indispensable pour nous permettre de poursuivre notre travail et de distribuer régulièrement ce bulletin dans toutes les habitations de Lasne.

N'attendez pas demain pour faire votre versement au compte BE31 0012 3262 3355 de Lasne Nature.



AGENDA

SEPTEMBRE 2020

Vu les circonstances sanitaires actuelles, nous vous invitons à consulter notre site internet www.lasne-nature.be pour y trouver l'agenda mis à jour

Sam 26

Entretien de la Réserve du Ru Milhoux à confirmer

Entre 9 h et 13 h, RV à l'entrée de la Réserve, rue à la Croix. Bienvenue à tous pour 2 heures ou plus de travaux divers. Informations au 02 633 28 78.

OCTOBRE 2020

Sam 17

Entretien de la Réserve du Ru Milhoux à confirmer

Entre 9 h et 13 h, RV à l'entrée de la Réserve, rue à la Croix. Bienvenue à tous pour 2 heures ou plus de travaux divers. Informations au 02 633 28 78.

Dim 25

Promenade trimestrielle Départ à 10 h de la place Cardinal Mercier à Rixensart (devant l'église de Bourgeois). Durée estimée à 2 h. Gratuit pour les membres de Lasne Nature, 2 € pour les non-membres. Infos 02 633 37 76.

NOVEMBRE 2020

Sam 21

Entretien de la Réserve du Bois de l'Épine à confirmer

Entre 9 h et 13 h, RV à l'entrée de la Réserve, en face du 70 route de l'État. Bienvenue à tous pour 2 heures ou plus de travaux divers. Informations au 02 633 28 78

Jeu 26

Assemblée Générale annuelle de Lasne Nature au Centre Sportif et Culturel de Maransart, à 20 h.

Voir ci-dessous.

DECEMBRE 2020 (provisoire)

Sam 12

Entretien de la Réserve du Ru Milhoux à confirmer

Entre 9 h et 13 h, RV à l'entrée de la Réserve, rue à la Croix. Bienvenue à tous pour 2 heures ou plus de travaux divers. Informations au 02 633 28 78.

Vous pouvez nous atteindre par téléphone, fax ou courriel :

Président : Willy CALLEEuw : 02 633 24 66

Secrétariat : secretariat@lasne-nature.be ou 02 633 27 64

Trésorier : Stéphane GALLOIS : 02 633 38 22

Cellule Urbanisme et Aménagement du territoire : Stéphane GALLOIS : 02 633 38 22 ou urbanisme@lasne-nature.be

Réserves naturelles (Ru Milhoux et Bois de l'Épine) : Thierry ROLIN : 02 633 28 78 ou milhoux@lasne-nature.be

Cellule Mobilité : Denise Morissens : 02 354 97 82 ou mobilite@lasne-nature.be

Cellule Sentiers : Philippe DEWael : 02 633 37 76 ou sentiers@lasne-nature.be

Cellule Eau, pollutions : eauetpollutions@lasne-nature.be

Cellule Batraciens : Micheline NYSTEN : 02 354 24 12 ou batraciens@lasne-nature.be

Cellule Écoles-Nature : Monique LOZET : 0477 635 713 ou lecon.verte@skynet.be

Cellule Plantes et Semences : Valérie REGNIER : 02 633 24 66 ou semences@lasne-nature.be

Rédaction : Willy CALLEEuw : 02 633 24 66

Siège social :

12, rue du Mouton 1380 Lasne
Téléphone et fax de l'asbl : **02 633 27 64**
E-mail : secretariat@lasne-nature.be

Site internet : www.lasne-nature.be



Lasne Nature

Compte en banque : POUR LES COTISATIONS, POUR NOTRE BOUTIQUE, POUR LA FACTURATION

BE31 0012 3262 3355 de Lasne Nature asbl à 1380 LASNE

ZERO-DECHETS

Récemment, j'ai vu une émission sur le pain. Une énorme quantité de pain termine à la poubelle. Surtout dans les grandes surfaces et chez les particuliers. Un kilo de pain jeté, c'est 2m² de terre cultivée, 1600 l d'eau, 720 gr de CO² rejeté dans l'atmosphère. De plus en plus de boulangers incorporent de la farine produite à partir de pain sec dans leurs préparations, pains, cookies, muffins, etc...

A la maison, comment faire pour ne pas jeter ce pain sec ?

Si on n'a pas de poules, retrouver les recettes de nos grands-mères, à commencer par le délicieux pain perdu ou le bodding bruxellois. Voir sur Facebook « Les recettes évadées, il n'y a plus de pain à perdre », conseils, recettes pour utiliser le pain sec.

Assemblée Générale de l'asbl Lasne Nature

Jeudi 26 novembre 2020 à 20 h, au Centre Sportif et Culturel de Maransart, 11 rue de Colinet

À l'ordre du jour :

1. Rapport d'activités de l'exercice 2019-2020
2. Rapport financier de l'exercice
3. Décharge aux administrateurs
4. Perspectives et budget pour l'exercice 2020-2021
5. Nomination des administrateurs pour la période 2020-2024
6. Divers

Ce texte tient lieu de convocation à l'Assemblée Générale. Seuls les membres effectifs, en ordre de cotisation, prennent part aux votes éventuels. Les membres effectifs empêchés d'assister à l'assemblée peuvent donner procuration à un autre membre effectif en règle de cotisation (deux procurations au maximum). L'Assemblée Générale est ouverte à tous.



La nature de septembre à novembre

Toutes les photos illustrant cette rubrique ont été prises dans nos Réserves naturelles du Ru Milhoux ou du Bois de l'Épine en septembre, octobre ou novembre.



Menthe aquatique (*Mentha aquatica*)

On peut trouver la **menthe aquatique** en bordure de ruisseaux ou d'étangs. Elle possède des feuilles rondes, au parfum très frais. La floraison se déroule de juin à septembre, Elle est utilisée dans les zones de lagunage pour épurer les matières dans le plan d'eau. Il s'agit aussi d'une **plante comestible** aux nombreuses vertus culinaires, médicinales ou cosmétiques. C'est aussi une espèce mellifère, qui attire donc les insectes pollinisateurs et notamment les abeilles. Bref, elle possède de très nombreuses vertus, bien connues depuis l'Antiquité. Elle est bien présente dans nos deux Réserves Naturelles.

Punaise grisâtre ((*Elasmucha grisea*)



Ce bel insecte fait partie du sous-ordre des hétéroptères qui regroupe plus de 42 000 espèces collectivement désignées sous le nom de punaises, qu'elles soient terrestres ou aquatiques.

On rencontre la punaise grisâtre dans les lisières forestières humides, les bords de rivières, les clairières, fréquemment sur les bouleaux et les aulnes. On peut la trouver dans nos deux Réserves naturelles. Comme la plupart des punaises, elle se nourrit de sèves végétales grâce à son appareil buccal piqueur-suceur. Cette punaise passe plusieurs semaines à materner ses petits après éclosion. D'où son nom « parent bug » en anglais.

Coprin Chevelu (*Coprinus comatus*)

Le coprin chevelu a un chapeau blanc et cylindrique tout à fait caractéristique couvert de mèches laineuses blanches.



Jeune, lorsqu'il est entièrement blanc, le coprin chevelu est comestible et apprécié, mais il doit être consommé rapidement après la récolte. Il a une saveur très fine et délicate. Il peut se manger cru, en salade ou cuit.

Il peut être confondu avec le coprin noir d'encre non comestible et dont le chapeau reste nu, dépourvu de peluches.

Le coprin chevelu apparaît surtout en automne dans les pelouses, dans les prés, au bord de chemins et des routes. Il apprécie les sols riches en matière organique, notamment ceux qui ont bénéficié d'apports de fumier. Il décompose et recycle cette matière organique dans le sol. Ce champignon est un excellent indicateur d'une terre riche en matière organique et en azote.



Cirse des champs (*Cirsium arvense*)

Ce « chardon » est reconnaissable à sa grande taille (jusqu'à 1m50), à sa tige glabre, à ses feuilles allongées et bordées de dents épineuses et à ses belles fleurs couleur lilas.

On le trouve surtout dans les sols argileux et fertiles des prairies. Il est présent au Bois de l'Épine.

Ce *Cirsium* est envahissant du fait de ses rhizomes horizontaux traçants, de ses racines verticales très profondes et de ses semis spontanés. Il n'a donc pas toujours bonne réputation, malgré le rôle très positif qu'il joue pour de nombreux insectes et oiseaux.

Plusieurs chenilles, dont celles de la belle-dame, dévorent cette plante, ainsi que des mouches et plus d'une dizaine de coléoptères : coccinelles phytophages, charançons et chrysomèles sans oublier les punaises.

Les graines sont également une réserve

de nourriture intéressante pour les espèces d'oiseaux granivores comme le chardonneret. Le cirse des champs, tout comme les autres espèces de chardons, est aussi très recherché par les abeilles qui y récoltent du pollen et un nectar abondant.



Cicadelle verte (*Cicadella viridis*)

Cet insecte de petite taille (6 à 9 mm) ressemble à une petite cigale aux ailes vertes pour les femelles, et bleues ou même foncées chez les mâles.

Bien que ses pattes postérieures soient adaptées au saut, la cicadelle ne fait en rien partie de l'ordre des orthoptères (sauterelles). Elle ne se contente pas de sauter, elle vole aussi assez bien.

C'est une espèce commune en Europe, qui vit sur les plantes herbacées des milieux humides.

Elle se nourrit de la sève de végétaux.

Elle est assez fréquente de juillet à octobre au Bois de l'Épine.



Poivre d'eau (*Polygonum hydropiper*)

Si l'on mâche ou froisse entre les lèvres les feuilles de cette plante, on constate une saveur âcre et brûlante, d'où le nom de poivre d'eau.

Outre ses nombreuses vertus thérapeutiques autrefois abondamment exploitées, cette plante est encore aujourd'hui utilisée comme condiment au Japon.

Le poivre d'eau pousse dans des zones humides, éventuellement semi-immersées dans les ruisseaux, les fossés inondés. Il est présent dans nos deux Réserves.

Sa période de floraison est de août à novembre.

Couleur dominante des fleurs : blanc, rose.