



# 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

## Aménagement du territoire

Voilà une matière qui a toute son importance quand il s'agit de se projeter à plus ou moins long terme. Les décisions prises aujourd'hui auront des conséquences parfois irréversibles à l'avenir, ou du moins un impact non négligeable sur l'environnement concerné.

Le contenu du cours en Aménagement du territoire de l'Université Catholique de Louvain spécifie notamment ceci : « *Le cours traite des fonctions et composantes du territoire, de la dimension spatio-temporelle de l'écologie des paysages et des activités humaines, ainsi que des outils normatifs et opérationnels ... Un accent particulier est mis sur l'évaluation de l'incidence des propositions d'aménagement et/ou de développement sur l'environnement (eau, sol, air, faune, flore, habitats, bruit) et sur les fonctions écologiques et productives du territoire (y compris l'agriculture et les forêts) ...* »

J'ai entendu récemment certains de nos élus communaux s'exprimer à propos de l'aménagement du territoire et j'ai pu percevoir que la composante « urbanisation » prédominait sur les autres composantes de l'aménagement du territoire.

Dans le cadre communal notamment, un certain nombre de plans, schémas et guides sont des outils à consulter dans un premier temps. Ensuite, si un terrain est situé dans une zone à bâtir au plan de secteur, ce critère doit-il être le seul à être pris en compte ? La réponse est bien sûr négative.

Les plans de secteur ont été



établis dans les années septante/début quatre-vingt, soit il y a plus de 40 ans. Les aspects paysagers et environnementaux, voire économiques, n'ont pas été pris en compte de la même façon à cette époque. On doit donc actuellement se poser un certain nombre de questions, comme celles, notamment, de l'utilité sociale d'une terre agricole ou, à tout le moins cultivée, par rapport à celle d'un énième lotissement, ou encore, quelle place voulons-nous réserver aux ouvertures paysagères dans notre patrimoine territorial commun ? Mais

aussi : Quelle place accordons-nous au développement de la biodiversité d'un lieu ? Quel genre d'obstacle risquerait d'y entraver la migration de la faune sauvage ?

L'approche actuelle de l'aménagement du territoire demande un changement de paradigme. J'invite nos décideurs à remplacer par une paire de lunettes à vision multiple leur ancienne paire de lunettes à vision urbanistique unique, devenue résolument obsolète.

Willy Calleeuw

**L'année 2020 : un tournant pour l'humanité ?** pages 2-3

**Osons l'école dehors !**

page 4

**Lasne au centre du maillage écologique du Brabant Wallon** pages 6-7

**Comment soutenir son système immunitaire pour mieux faire face à la Covid 19 et à la grippe ?** pages 8-9



**Rejoignez-nous sur Facebook**



## Balade du petit patrimoine à Couture-Saint-Germain, non loin de l'église

Au-delà de l'enclos paroissial, à gauche, « la piecette menant à la fontaine Saint-Germain », comme le mentionne un document du 19 décembre 1639, conduit à travers champs à la chapelle éponyme.



Ce lieu sacré où rites païens et chrétiens se sont superposés, voire mélangés, attestent une nouvelle fois de la pérennité de culte en un même endroit. Pendant plusieurs siècles, source et chapelle ont fait l'objet de pèlerinages très populaires. On y venait de contrées plus ou moins lointaines dont la toponymie à garder le souvenir. Ainsi la rue Saint-Germain à Waterloo (Chenois) rappelle le passage des pèlerins cheminant vers Couture.

La niche de la petite chapelle abrite une statuette de terre cuite assez récente figurant Saint Germain accompagné d'un enfant lui tendant une béquille devenue inutile. Car le Saint était invoqué pour la guérison de nombreuses maladies et particulièrement celles touchant les membres inférieurs. A l'origine de cette croyance, les nombreuses guérisons attribuées à Germain, devenu évêque de Paris en 555 à la demande du roi mérovingien Childebert 1er. Au VIII

siècle de notre ère, grande époque de la christianisation de la Gaule, il est possible que l'un ou l'autre prédicateur de passage en Brabant ait associé son nom aux pouvoirs guérisseurs de la source, comme le suggère une



inscription apposée contre le mur.

Après leurs dévotions à Saint Germain, les pèlerins et particulièrement les jeunes mères se rendaient à la source pour déposer à la surface de l'eau une chemisette de leur enfant malade. Si le vêtement flottait la guérison était assurée. Dans le cas contraire l'opération était recommencée car la compassion de Saint Germain était incommensurable.

Si aujourd'hui les foules l'ont déserté depuis les années 1950, ce site rendu au calme et à la poésie invite toujours à la méditation.

Françoise Bortels

## L'année 2020 : un tournant pour l'humanité ?

L'actualité de ces derniers mois a fait souffler le chaud et le froid sur nos espoirs de transition vers un monde plus respectueux de l'environnement. Si nous avons eu quelques raisons de nous réjouir, les mauvaises nouvelles n'ont cependant pas manqué...

**Le positif : mobilisation, sensibilisation, désir de changement...**

Tout d'abord, l'extraordinaire engagement des milliers de jeunes<sup>1</sup> qui ont manifesté pour que les politiciens prennent enfin leurs responsabilités dans la crise climatique, a fait naître l'espoir d'un grand changement ! Ces jeunes sont inquiets pour leur avenir, ils voient que l'inaction menace le monde dans lequel ils devront vivre. Ils veulent que les politiciens mettent l'écologie au centre de leurs programmes. Cette mobilisation ouvre la voie à une nouvelle vision du monde.

Au mois de juillet, l'intérêt s'est focalisé autour du sommet européen sur la relance et le budget de la transition. La demande est claire : les pays riches doivent arrêter d'émettre autant de CO2 et ils doivent soutenir les pays pauvres dans la transition écologique.

Depuis lors, les médias se sont emparés de « l'urgence climatique »<sup>2</sup> et peut-être l'information va-t-elle enfin percuter à tous les niveaux.

### Le jour du dépassement

Ce « jour » correspond à la date de l'année à partir de laquelle l'humanité a consommé la totalité des ressources produites en un an sur la planète<sup>3</sup>. A partir de cette date, la consommation puise dans les réserves non renouvelables de la Terre. En 40 ans, ce seuil annuel de surexploitation des ressources naturelles avait avancé de 6 mois !

En cette année 2020, ce « jour » a reculé de trois semaines : il fut atteint le 22 août alors qu'il était survenu le 9 juillet 2019. Ce recul montre que la pression sur l'environnement a été

moins intense suite au ralentissement des activités dû à la pandémie. Cela peut apparaître comme une bonne nouvelle pour l'environnement et montre qu'il n'est pas impossible de réduire l'impact des activités humaines. Les gestes qui ont été adoptés dans l'urgence du problème sanitaire pourraient devenir de bonnes habitudes et déboucher sur moins de pollution.

### Très inquiétant : le rapport « Planète Vivante »

En septembre 2020, ce rapport a mis en évidence les multiples dégradations causées aux écosystèmes par la surexploitation des ressources de la planète<sup>4</sup>.

Il s'agit véritablement d'un cri d'alarme : « plus des 2/3 des espèces mammifères, oiseaux, reptiles et am-



phibiens ont décliné ces 50 dernières années ».

Selon le WWF, la première cause directe de perte de biodiversité est la destruction des habitats : les espèces sauvages perdent leur territoire de vie lors du changement d'utilisation des terres pour l'agriculture et l'élevage industriels. L'utilisation des pesticides perturbe les équilibres naturels et constitue un risque considérable pour la sécurité alimentaire mondiale.

Toujours selon ce rapport : « les pressions que nous exerçons sur la nature à travers nos modes de production et de consommation sont des menaces directes pour notre santé ; elles sont en grande partie à l'origine de la crise sanitaire liée à la pandémie de Covid 19 ».

Ce rapport présente aussi des solutions pour inverser le déclin de la biodiversité et le changement climatique : l'homme est responsable et donc celui qui peut apporter des solutions. Une mesure importante serait la transformation du modèle agricole vers une production alimentaire plus durable privilégiant les aliments issus de production sans pesticides. Au niveau du

citoyen, il faudrait encourager la lutte contre le gaspillage alimentaire et la réduction de 50 % de la consommation de protéines animales.<sup>5</sup>

### Les changements climatiques font déjà des millions de victimes

Le dérèglement du climat fait aussi peser une menace majeure sur la vie sur terre et dans les océans. Des feux gigantesques (comme sur la côte Ouest des Etats Unis ou en Australie), la sécheresse et la raréfaction de l'eau, l'intensification des catastrophes naturelles, la fonte de la banquise, la montée du niveau des mers, sont autant d'événements catastrophiques qui menacent dès à présent les populations les plus vulnérables. En Amazonie brésilienne, il serait essentiel de stopper la déforestation provoquée no-

tendre vers la décarbonation complète avant 2050. Cela suppose de supprimer toutes les subventions en faveur des énergies fossiles et d'investir massivement dans l'agroécologie, la rénovation et l'isolation des bâtiments, les énergies renouvelables, la mobilité douce...

Au niveau européen, le plan de relance « post covid » prévoit des investissements « durables » consacrés notamment à l'action climatique<sup>7</sup>. Malheureusement, les dernières décisions prises en matière de politique agricole ne permettront pas d'assurer le développement et la protection de l'agriculture écologique.

Pour ce qui concerne la biodiversité, il sera essentiel de renouer les liens avec la nature en développant des programmes de conservation. La lutte contre la déforestation doit devenir une priorité mondiale.

### Des raisons d'espérer ?

La crise sanitaire nous a appris qu'en cas de danger, d'énormes changements sont possibles en matière de consommation, de mobilité, de pollution... C'est donc le moment ou jamais d'agir sur les crises environnementales. Comment aller vers ce « monde d'après », plus respectueux de la nature, plus responsable, plus tolérant ?

Dans le précédent bulletin de Lasne Nature, un article était consacré à la « slow life »<sup>8</sup>. Il est vrai que « ralentir » serait une solution pour préserver l'avenir des humains sur la terre. Changer de modèle de société, aller vers plus de sobriété : produire moins, consommer moins, polluer moins... l'idée commence peut-être à faire son chemin ?

Denise Morissens

<sup>1</sup> Youth for Climate

<sup>2</sup> Climat : état d'urgence. Pourquoi il n'y a plus de temps à perdre. Le Vif sept 2020

<sup>3</sup> Global Footprint Network

<sup>4</sup> <https://www.wwf.fr/rapport-planete-vivante>

<sup>5</sup> Arnaud Gauffier, Directeur du WWF France

<sup>6</sup> [www.klimaatcoalitie.be/](http://www.klimaatcoalitie.be/) septembre 2020

<sup>7</sup> <https://www.touteleurope.eu/actualite/pacte-vert-europeen->

<sup>8</sup> Bulletin n°123 de Lasne Nature, septembre 2020

## AU SOMMAIRE

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Aménagement du territoire  | 1   | Comment soutenir son système immunitaire pour mieux faire face à la Covid 19 et à la grippe? | 8-9 |
| Balade du petit patrimoine à Couture-Saint-Germain, non loin de l'église | 2   | Des millions d'oiseaux en transit au-dessus de nos têtes                                     | 9   |
| L'année 2020 : un tournant pour l'humanité ?                             | 2-3 | La boutique de Lasne Nature  | 10  |
| Osons l'école dehors !   | 4   | Agenda, téléphones, fax, e-mail  | 11  |
| Le grand strip-tease d'automne   | 5   | Zéro déchet - Assemblée Générale de l'asbl   | 11  |
| Appel aux bénévoles !  | 5   | Lasne Nature   | 11  |
| Lasne au centre du maillage écologique du Brabant Wallon                 | 6-7 | La nature de décembre à février  | 12  |
| Les chemins et sentiers de Lasne (32)                                    | 7   |  |     |

**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](mailto:secretariat@lasne-nature.be)**

**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.**



# Osons l'école dehors !

Suite à de multiples réunions avec le collectif 'Tous Dehors' qui a pour but de reconnecter les enfants à la nature, et inspirée des expériences dans des pays comme le Canada, la Norvège, la Suisse qui font classe dehors quel que soit le temps, La Leçon Verte a lancé le programme «Osons l'école dehors !» il y a maintenant 7 ans.

## Pourquoi faire classe dehors ?

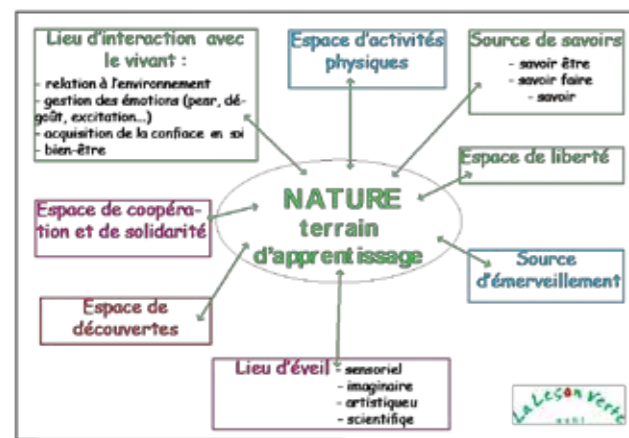
Tous les acteurs de l'éducation à l'environnement sont unanimes : l'enfant passe de moins en moins de temps dehors, que ce soit dans le cadre scolaire ou dans le cadre familial. Les psychologues et thérapeutes de l'enfance parlent de plus en plus du «syndrome de manque de nature». Des spécialistes, comme Louis Espinassous ou Sarah Wauquiez, ainsi que des chercheurs se penchent sur l'avenir des enfants qui ne sortent pas et constatent chez ces enfants un repli sur soi, une peur de l'extérieur, la sédentarité et son corolaire la surcharge pondérale, de l'hyperactivité, des troubles de l'attention...

Par contre le contact avec la nature offre de multiples atouts. La nature est un lieu infini d'apprentissage et de découverte et est essentielle à l'épanouissement et au bon développement physique et psychologique de l'enfant.



mois, et fixées dès le début septembre, afin d'accompagner les enseignants et les enfants à se plonger dans leur environnement, ne fût-ce que quelques heures tous les mois, pour y observer les saisons, la végétation, les oiseaux ... mais aussi pour y travailler le français en rédigeant un texte, en créant des histoires..., le calcul pour y compter, trier, mesurer, collectionner ..., l'art musical, le dessin, l'agilité... Le dehors est également l'occasion pour tous de s'y exprimer et révéler des potentialités parfois étouffées ; tout cela dans le respect des programmes scolaires et en concertation avec les enseignants.

Chaque sortie a un thème : les arbres, les champignons, les mammifères, les oiseaux ... et nous travaillons les compétences suivantes afin que chaque enfant maîtrise les concepts en fonction de ses forces et de ses faiblesses :



**Pourquoi sortir ? La réponse est simple. Pour s'épanouir !**

**'Rien n'est dans l'esprit qui ne soit entré par les sens.'**  
Aristote

**Pourquoi les enseignants sortent-ils si peu dans la nature environnante ?**

Les réponses sont invariablement : 'On n'a pas le temps, le programme ...', 'On ne connaît pas la nature', 'Comment se servir de la nature pour apprendre ?' ...

Pour aider les enseignants nous avons mis en place un programme de 10 demi-journées d'animations, à raison d'une par

**1. Développement de la psychomotricité globale et fine :** marcher, sauter, courir, jouer dans la nature mais aussi récolter, manipuler, trier, assembler les objets de la nature selon divers critères, ramener ses trésors en classe...

**2. Développement de l'approche sensorielle :** toucher, goûter, sentir, écouter, observer, renifler les éléments de la nature

**3. Développement du langage verbal :** raconter au groupe son vécu personnel d'une activité, nommer les choses, exprimer ses émotions, inventer une histoire...

**4. Développement du langage non verbal :** mimer, dessiner, faire de la musique avec

des objets de la nature...

**5. Développement du langage écrit :** former des lettres, des mots puis des phrases avec des éléments de la nature, de la terre glaise...

**6. Développement social et affectif :** jeux en solo et en groupes, axés sur la découverte de sa relation aux autres en lien avec la thématique de la nature

**7. Développement corporel :** jeux de course, d'équilibre et d'agilité

**8. Développement intellectuel :** observer, comprendre, séparer, combiner, remplir, vider, classer, compter, trier les éléments de la nature selon divers critères : vivant / pas vivant, animal, végétal, lourd, léger, grand, petit, court, long... (notions de temps, de poids, d'espace, de volume, de forme, de couleur...)

**9. Développement créatif et imaginaire :** raconter et écrire des histoires, créer avec des éléments de la nature, imaginer des devinettes...

Depuis trois ans, de nombreuses classes maternelles sont également très demandeuses de cette approche pédagogique. Ces sorties mensuelles sont alors moins axées sur le programme mais ont pour objectif principal de faire découvrir et aimer la nature, d'explorer librement, de jouer et vivre ensemble, d'oser grimper, sauter, imaginer, rêver, ...

Sortir, c'est répondre aux besoins, tant physiques qu'émotionnels des enfants pour favoriser leur développement global, leur permettre d'apprécier la nature et de vivre avec leur corps et leur esprit des aventures qui les marqueront et les accompagneront positivement tout au long de leur vie.



Pour vous lancer, le groupe tous dehors a écrit un livre téléchargeable <https://tousdehors.be/?LeLivres>

Pour plus d'info : La Leçon Verte Laurence Denis tel 0495 /50 50 67 [laurencedenis@leconverte.org](mailto:laurencedenis@leconverte.org) site : [www.leconverte.org](http://www.leconverte.org)

## Le grand strip-tease d'automne Appel aux bénévoles !



C'est le moment c'est l'instant du grand déshabillage ..... !

Vous aurez certainement profité cet automne des merveilleuses couleurs qui apparaissent dans notre belle nature. Mais vous êtes-vous déjà posé la question du pourquoi et du comment ?

Après avoir produit pendant l'été, par la photosynthèse, tous les éléments nutritifs nécessaires à la vie de l'arbre, les feuilles vont l'abandonner pour qu'il puisse affronter des conditions plus difficiles.

Deux mécanismes entrent en jeu dans le changement des couleurs et dans la chute des feuilles : l'économie d'énergie et la protection. En effet, pendant l'été plusieurs centaines de litres d'eau s'évaporent chaque jour par la transpiration des feuilles, eau qui sera moins disponible en hiver.

Deux déclencheurs - la baisse des températures et surtout le raccourcissement de la période diurne - sont perçus par des capteurs présents dans la feuille et provoquent l'augmentation de la production d'éthylène (hormone végétale produite naturellement par les végétaux et qui les aide aussi à résister au gel). Ce signal provoque la formation d'un petit bouchon à la base du pédoncule des feuilles. L'eau et l'alimentation ne leur parvenant plus, elles arrêtent alors la photosynthèse et ne régénèrent plus la chlorophylle, ce qui provoque l'apparition des autres pigments qui étaient déjà discrètement présents dans les feuilles, masqués par la présence massive de chlorophylle. Le

petit bouchon forme une cicatrice qui protégera l'arbre de toute incursion mal intentionnée, et le moindre coup de vent va détacher la feuille.

Mais l'arbre, toujours très économe, a pris bien soin anticipativement de mettre en réserve dans ses racines toutes les substances qui lui seront précieuses pour le redémarrage du printemps (glucides, azote, chlorophylle...).

Les feuilles mortes au pied des arbres forment un manteau qui protège les racines contre le froid et le gel et conserve l'humidité. Par l'intermédiaire des insectes, des champignons et des micro-organismes du sol, les feuilles vont petit à petit se transformer en humus qui viendra nourrir les racines des arbres (Inutile donc de les souffler avec des engins malveillants...). L'arbre se nourrit ainsi de sa propre substance recyclée.

Nous pouvons alors découvrir les arbres avec un autre regard. Leur structure se met à nu ! Leur silhouette, leur hauteur à la recherche permanente de lumière, leur écorce, leurs cicatrices... peuvent vous raconter leur histoire. Les blessures subies qui les ont obligés à modifier leur croissance, les rencontres entre arbres voisins qui les ont parfois fusionnés, les traces des nombreux habitants qui l'utilisent comme hôtel-restaurant et tant d'autres histoires que votre regard acéré et votre imagination ne manqueront pas de percevoir... Bonnes découvertes !

Marie Bronchart

Le confinement en mars dernier a suspendu notre action de protection des Batraciens et la migration 2020 s'est achevée sans nous, mais, heureusement aussi, sans voitures ou presque. On peut donc penser que grenouilles, crapauds et tritons ont pu traverser et retraverser la route sans trop de danger.

Personne ne peut dire maintenant quelle sera la situation au printemps prochain mais il est certain que les Batraciens, eux, entreprendront leur migration vers leurs lieux de ponte. Ce n'est pas le Covid qui va les arrêter !

Il faut que nous soyons prêts à les protéger dès le 15 février et que nous puissions donc constituer nos équipes de bénévoles.

Si vous voulez, vous aussi, faire un geste pour la Nature, c'est le moment ! Contactez-nous à [batraciens@lasne-nature.be](mailto:batraciens@lasne-nature.be) et nous vous expliquerons en quoi vous pouvez être utiles, voire indispensables.



Les milliers de Batraciens de Lasne mettent leur espoir en vous et vous remercient déjà !

N.M. Cellule Batraciens

Pour nos membres qui souhaitent être informés par courriel : nous les invitons à nous communiquer leur adresse e-mail, en envoyant un courriel à [support@lasne-nature.be](mailto:support@lasne-nature.be), en y indiquant leurs nom et adresse postale.

Ces informations seront utilisées exclusivement par l'asbl Lasne Nature, et ne seront d'aucune façon communiquées à d'autres.

Chacun pourra demander d'être retiré de cette liste, quand il le souhaite.



# Lasne au centre du maillage écologique du Brabant Wallon



En 2017, la Province du Brabant wallon a effectué un état des lieux de la biodiversité et du maillage écologique dans le cadre du diagnostic relatif au Contrat de Développement Territorial (CDT).

Le 31 janvier 2019, le Collège provincial a insisté dans sa déclaration de politique provinciale sur l'importance d'un plan colibri à l'échelle provinciale qui contribuera à « placer le Brabant wallon dans le peloton de tête des territoires innovants en matière de respect de notre cadre de vie ».

Le 28 mars 2019, le Collège provincial décidait d'entamer une réflexion pour favoriser la biodiversité sur son territoire grâce à la cartographie du maillage écologique du Brabant wallon. Des visites aux communes ont été rendues dans ce sens.

Depuis, une carte où figure le projet de liaisons écologiques potentielles a été établie. Le Collège provincial en a pris connaissance et souhaite le soumettre à l'avis de toutes les parties prenantes du territoire, et ce, avant de discuter dans son incubateur de projet, « Le Cube », des actions ultérieures.



La carte établie s'articule principalement autour du réseau hydrographique et des éléments de la Structure Écologique Principale (Statuts de protection, SGIB, expertises PCDN, ...). L'objectif de cette carte «état des lieux» est double : identifier les zones novaux présentant un grand intérêt et identifier les liaisons écologiques potentielles qu'il serait pertinent de valoriser, renforcer ou densifier.

Concrètement la Province du BW a lancé récemment une consultation autour de cette carte vers les Communes et autres instances supra-communales (DNF, GAL, CRDG, InBW, ...) afin de recueillir leur avis et commentaires sur ces premiers choix, voire aussi pour recevoir des propositions d'ajouts complémentaires.

Il est intéressant de constater que l'espace lasnois mérite toute notre attention afin de favoriser la biodiversité sur toute la province.

Cette carte matérialise la cohérence territoriale en matière de biodiversité. Elle détermine le périmètre dans lequel la politique provinciale s'applique afin de restaurer, protéger,

interconnecter et densifier le patrimoine naturel.

Elle a une vision supra-communale et intègre dès lors le maillage entre les deux niveaux existants : celui de la Région wallonne et celui des communes. Le maillage provincial sert à renforcer le réseau wallon. Il se veut un appui pour densifier les liaisons écologiques entre les espaces à haute valeur biologique qui seront identifiés à l'échelle provinciale.

L'ossature du maillage est constituée d'une part du réseau hydrographique et, d'autre part, de la SEP (Structure Écologique Principale) que comprend les sites disposant d'un statut officiel de protection de la nature (Loi de Conservation de la Nature) ainsi que les SGIB (Site de Grand Intérêt



Biologique) reconnus par la Région wallonne, auxquels nous avons ajouté des sites identifiés comme ayant un haut potentiel biologique (comme ceux identifiés lors de PCDN communaux).

En ce qui concerne l'objectif de densification du maillage écologique, il semblait pertinent de construire le projet sur base de deux approches complémentaires :

- Des liaisons écologiques potentielles
- Des zones d'intérêt à préserver sans les interconnecter

## 1. Liaisons écologiques potentielles

L'approche a donc été d'interconnecter les différents sites de la SEP (voir supra) en établissant des liaisons qui couvraient un maximum d'entre-eux. Les liaisons établies ont ensuite été classées selon le type de milieux connectés :

- les vallées comme des liaisons continues à préserver et densifier. Il est questions des cours d'eau, zones humides mais également des milieux semi-naturels ouverts, par exemple plantation de cordons rivulaires le long des cours d'eau pour protéger les berges, restauration de landes à bruyères, ... (de la largeur de la vallée) ;

- la liaison continue boisée pour relier des massifs forestiers ou ligneux. Il s'agirait de véritables corridors grâce à des haies, des alignements d'arbres (de 500 m de large) ;

- Des liaisons discontinues les zones prioritaires pour l'avifaune des plateaux agricoles comme des éléments épars sur le plateau pour permettre aux oiseaux de se réfugier (d'1 km de large).

## 2. Des zones tampons à préserver

- Les zones de prairies permanentes autour de village qui sont des milieux à préserver parce qu'elle offre une biodiversité intéressante et constitue une zone tampon adéquate entre les zones agricoles et les zones habitées ;

- Les zones d'habitation où la biodiversité dites « ordinaire » doit être promue en veillant à végétaliser le bâti pour réintégrer davantage la nature dans les milieux urbains et les zonings.

# Les chemins et sentiers de Lasne (32)

Les sentiers et chemins de Lasne ont toujours eu du succès auprès des promeneurs, qu'ils viennent de Lasne, des communes voisines ou encore de plus loin. Depuis le mois de mars dernier et le premier confinement, leur fréquentation s'est largement amplifiée, la vente des topo-guides et des cartes des promenades a explosé ! Les chemins et sentiers sont bien représentatifs d'un patrimoine majeur de la commune. Depuis 30 ans Lasne Nature les défend et oeuvre sans relâche au maintien de leur balisage. Espérons que l'engouement actuel ira de pair avec un respect accru de ce balisage qui, en plus des problèmes liés aux effets du temps, est régulièrement soumis à des dégradations volontaires.

## De La Marache à la Belle Alliance



Nous allons parler dans ce bulletin du chemin qui relie le hameau de la Marache au lieu-dit « La Belle Alliance ». Il démarre route de la Marache à proximité de l'accès à la ferme de la Papelette.



Le panneau indique chemin n°106 mais selon les cartes il s'agit parfois du chemin n°5 ou du n°6 ! En regardant à l'atlas de 1841, il me semble qu'il s'agit du chemin n°6 qui serait en fait une prolongation de chemin de Catamouriaux. Si quelqu'un a des informations plus précises je suis très intéressé !

Il s'agit d'un chemin qui devient rapidement un chemin creux et est souvent assez boueux.

Après une centaine de mètres on arrive à une bifurcation : vers la gauche part le chemin appelé « rue Babeau » qui se dirige vers le chemin de Plancenoit et plus loin la rue de Fichermont. Vers la droite part le chemin n°106



dit du « Long Pendant » (NB : il y a normalement ici dans le talus un poteau avec une plaque « Chemin du Long Pendant » ... mais ce poteau disparaît régulièrement !).

D'abord chemin creux, il s'ouvre après 200 m sur une superbe vue du champ de bataille sur lequel trône au loin le Lion de Waterloo.



Le chemin va maintenant longer le champ de bataille et la frontière avec la commune de Waterloo. Ce sont ici des champs cultivés où l'on peut être amené à rencontrer d'étranges engins.



En arrivant sur le territoire de Plancenoit le chemin change de numéro et devient le chemin n°9 « du Smohain ». Le chemin continue entre champs avec de superbes vues des deux côtés

Après 2 km depuis le départ de la route de la Marache, nous arrivons à la Belle Alliance et la N5.

De là, en fonction du temps dont vous disposez, vous pouvez :

- retourner sur vos pas et profiter des vues dans l'autre sens
- traverser la N5 et filer vers le Lion
- poursuivre à gauche vers le centre de Plancenoit, le chemin du Lantermier, le monument des Prussiens et puis retour à la Marache par le chemin de Plancenoit.

Philippe Dewael



## COMMENT SOUTENIR SON SYSTEME IMMUNITAIRE POUR MIEUX FAIRE FACE A LA COVID 19 ET A LA GRIPPE ?

Notre système immunitaire est notre moyen de défense contre toutes agressions extérieures : virus, bactéries... Il est fait d'interactions complexes entre les organes et les cellules de notre corps. Voici quelques clefs pour le soutenir et le renforcer.

### Le sommeil

Pilier fondamental de la santé, en plus de son pouvoir réparateur, il a un pouvoir régénérateur. Il favorise la digestion et l'élimination des toxines et ainsi permet de renforcer notre système immunitaire ; huit heures de sommeil sont en général nécessaires pour se sentir en forme. La température de la chambre sera comprise entre 16 et 19°C.

Une heure trente avant d'aller se coucher, éviter les écrans (TV, tablette, smartphone) ainsi que le travail intellectuel et le sport.

Privilégier la lecture, l'écoute d'une musique apaisante.

Prendre le repas du soir idéalement trois heures avant d'aller dormir.

### L'exercice physique : Le mouvement c'est la vie !

Quels que soient l'âge, le sexe et l'état de santé, les bénéfices d'une activité physique régulière sur la santé physique et mentale sont reconnus par la communauté scientifique. Il est important de passer du temps dehors, de bouger et de varier ses activités, en fonction de ses capacités et de ce qui nous procure du plaisir. Trente minutes d'activité par jour est préférable à deux heures d'exercices le week-end uniquement.

Varié les activités : marche, jogging, vélo, jardinage, yoga, étirements, qi gong, tai chi...

Une activité en plein air permet de bénéficier de l'ensoleillement et d'un air frais ce qui contribue au regain d'énergie.

Durant ce confinement et la saison hivernale, des étirements ou du yoga seront particulièrement bénéfiques au moment du réveil ou du coucher. S'inspirer de cours via la plateforme Youtube ou encore danser sur des airs que vous aimez.

### Le stress

Il réduit la réponse immunitaire face aux infections en épuisant notre corps ce qui le rend plus vulnérable aux maladies. Troubles du sommeil ou de l'alimentation, palpitations cardiaques, irritabilité, addictions, problèmes de mémoire ou de concentration, dépression... sont autant de symptômes de stress.

Il est donc primordial de s'octroyer des moments de détente, de relaxation, de repos.

La méditation de pleine conscience « mindfulness » ou le yoga, proposent de réaliser des exercices respiratoires pour amener un apaisement rapide.

La cohérence cardiaque, technique de relaxation qui se base sur des exercices de respiration pour ralentir notre rythme cardiaque, est aussi un excellent moyen de réduire son stress. De plus cette technique peut s'apprendre rapidement et se pratiquer partout que ce soit dans une file d'attente, dans sa voiture ou au bureau. A pratiquer tous les jours si possible. Là encore des tutoriels existent sur Youtube.

### L'alimentation

« Que ton aliment soit ton seul médicament » Hippocrate (460 – 370 av JC).

Prendre soin de son immunité passe aussi par une alimentation équilibrée. Septante pour cent de notre système immunitaire se trouve dans l'intestin (ou microbiote) qui est peuplé de milliards de bactéries : des bonnes et des moins bonnes. Un microbiote déséquilibré favorisera les infections. Ainsi, l'intestin est la première barrière de défense de notre système immunitaire.

Une alimentation équilibrée est :

- Une alimentation composée de fruits et légumes variés, frais et de saison (exit tomates et concombres en hiver par exemple), en plus des fibres, des protéines animales et végétales de qualité.
- Une alimentation frugale (frugalité = sobriété) ; arrêter de manger un peu avant de n'avoir plus faim, en sachant qu'il faut environ vingt minutes pour que le sentiment de satiété arrive. On en profite pour bien mastiquer, car la digestion débute dans la bouche !
- Une alimentation non acidifiante qui permettra de lutter contre l'inflammation dans notre corps. Il est important de limiter le sucre et le sel raffinés, les produits laitiers et les protéines en trop grande quantité, ainsi que l'alcool.
- Une alimentation non polluée c'est-à-dire sans pesticides, fongicides, additifs, colorants,

conservateurs, perturbateurs endocriniens ...

Préserver l'équilibre de la flore intestinale, la repeupler de bonnes bactéries pour prendre soin de son système immunitaire est essentiel. Les aliments fermentés vont apporter à la flore intestinale de bonnes bactéries : les fameux probiotiques vont nous aider à avoir une « meilleure résistance face aux infections » ; voici quelques exemples de produits fermentés : les yaourts, la choucroute, les cornichons, le miso non pasteurisé (une pâte de soja fermentée), le kéfir ...

L'hiver rime souvent avec tisane ; boire chaud après le repas du soir, facilite la digestion en plus de nous réchauffer : penser au gingembre frais, au citron chaud avec du miel, à la cannelle (épice réchauffante), à la verveine citronnée....

Boire au moins 1,5 l d'eau faiblement minéralisée/jour et de préférence entre les repas (trente minutes avant chaque repas). Le matin au réveil, boire un grand verre d'eau à température permet de nettoyer le système digestif.

Deux vitamines sont particulièrement importantes pour notre système immunitaire :

**La vitamine C** : indispensable au renouvellement des globules blancs. On la trouve dans les légumes crus (choux, poivrons...), les fruits crus comme les agrumes, les fruits exotiques ou les fruits rouges...

**La vitamine D** : Elle contribue au bon fonctionnement de notre système immunitaire. On la trouve dans les poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon ...), le jaune d'œuf, le foie, le beurre. L'exposition au soleil favorise la production de vitamine D. Cependant durant la période d'octobre à avril, il est indispensable de compléter ses besoins en vitamine D grâce à un traitement complémentaire. Par ailleurs de nombreuses recherches démontrent aujourd'hui l'importance d'un apport suffisant en vitamine D pour résister à la Covid-19 et limiter les complications associées. Je recommanderais plutôt la D3 qui est d'origine animale.

**Le zinc** : c'est un oligo-élément qui participe à de nombreuses fonctions dans notre organisme dont celui de stimuler le système immunitaire. **Il a une action anti-virale**. On le trouve dans les aliments riches en protéines comme les crustacés, le foie, le jaune d'œuf, les céréales complètes. Un apport alimentaire régulier en

zinc est important car le corps ne le stocke pas.

### L'élimination

Elle se fait via nos différents émonctoires :

- L'intestin : L'élimination doit se faire une ou deux fois par jour.
- Les reins : boire suffisamment d'eau peu minéralisée et veiller à les garder au chaud, surtout en période froide et ce d'autant qu'en médecine chinoise, l'hiver est la saison du rein. Une bouillotte sur les vêtements à hauteur des reins les réchauffera et les fortifiera.
- Les poumons : Chacune des cellules de notre corps a besoin d'oxygène, d'où l'importance de bien respirer et de préférence par le nez.

Aérer son habitation deux fois par jour au moins quinze minutes afin d'y renouveler l'air. S'assurer que le taux d'humidité de l'air soit entre 40 et 60 %. Eventuellement investir dans un humidificateur.

- Le foie : là aussi la bouillotte est l'amie de votre foie et l'aidera à faire son travail. Le foie aime la chaleur. Une bouillotte chaude pendant au moins une demi-heure chaque jour sur le foie soutiendra la fonction hépatique et réchauffera le lit.

Il est également possible de renforcer son système immunitaire grâce à la phytothérapie et notamment la gemmothérapie et l'aromathérapie sans oublier les produits de la ruche telle que la propolis.

J'espère de tout cœur que ces quelques conseils vous permettront d'encore mieux prendre soin de vous et de vos proches.

Je ne suis ni médecin, ni naturopathe, mais m'intéressant à la santé psychique et physique depuis de nombreuses années, j'avais envie de partager avec vous ces quelques informations afin de vous aider à traverser au mieux cette période compliquée et peut-être même angoissante pour certains d'entre vous.

Valérie Régner

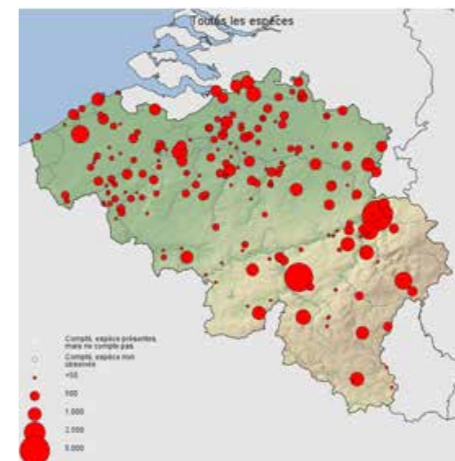
## DES MILLIONS D'OISEAUX EN TRANSIT AU-DESSUS DE NOS TÊTES



En octobre, de nuit comme de jour, la période est aux migrations. Un long et périlleux voyage à travers l'Europe, suivi avec intérêt par Natagora en Belgique, et qui rappelle l'importance de préserver les sites naturels de nos régions, indispensables sources de nourriture et d'abris pour nos oiseaux.

En octobre la migration bat son plein, et alors la Belgique est survolée par un flux impressionnant d'oiseaux. C'est par millions que les oiseaux quittent l'Europe du nord et déferlent sur notre pays qui a la grande chance d'être situé sur plusieurs voies de migration.

500.000 oiseaux migrateurs ont été comptés en Belgique rien que pour la journée du 13/10 et ces chiffres impressionnants ne représentent pourtant qu'une fraction du flux d'oiseaux traversant notre petit pays.



Cartographie des sites de comptages - automne 2020 (source : [www.trektellen.org](http://www.trektellen.org))

La plupart des oiseaux continueront leur chemin vers le sud, certains passeront l'hiver chez nous et se retrouveront dans nos jardins. En réalité, le phénomène de la migration automnale commence déjà mi-août pour certaines petites espèces insectivores (fauvettes aquatiques, petits échassiers du grand nord...) et se termine mi-novembre pour d'autres espèces (grues cendrées, grives littorales...), mais l'apogée spectaculaire du phénomène a lieu à la mi-octobre, c'est alors qu'on peut voir le plus grand nombre d'oiseaux dans le ciel belge.

### UN EFFORT DE SUIVI PARTICULIÈREMENT EXIGEANT

Des volontaires passionnés suivent assidûment ce phénomène naturel grandiose et, à partir de postes d'observations fixes, comptent les bandes d'oiseaux en vol, jour après jour, année après année.

Deux postes de comptage, l'un situé à Honnay (prov. Namur) et l'autre à Xhoris (prov. Liège), ont franchi la barre symbolique des quatre millions d'oiseaux depuis le début des recensements ! Ces chiffres sont disponibles grâce au portail d'encodage Trektellen dédié uniquement à la migration, dont Natagora est partenaire.

### MIGRATION EXCEPTIONNELLE POUR LES PINSONS DES ARBRES ?

Ce mois d'octobre a vu un afflux massif de pinsons des arbres sur certains sites, notamment en province de Liège ; au seul poste de Xhoris, sur 300.000 oiseaux comptés depuis le 1er octobre, 165.000 sont des pinsons des arbres.

### UN EXPLOIT PHYSIQUE PÉRILLEUX

L'effort physique réalisé par les oiseaux migrateurs, parfois sur des milliers de kilomètres ou d'un continent à un autre, est impressionnant mais leur endurance a des limites qui sont fixées par leurs réserves énergétiques. Une fois celles-ci épuisées, les oiseaux migrateurs doivent impérativement trouver des sites de nourrissage afin de reconstituer rapidement leurs réserves de graisse. Ces sites sont connus des oiseaux, génération après génération, mais s'ils viennent à disparaître sous les coups des bulldozers, c'est subitement tout le voyage qui est bouleversé. D'où la nécessité de maintenir à l'échelle de l'Europe tout entière, et en Wallonie, un réseau de haltes migratoires sécurisées comme des marais et zones humides, des bocages, des haies de buissons indigènes, des lisières forestières sauvages, des friches, des plaines agricoles offrant des bandes de céréales sur pied en hiver.

Source : <https://www.natagora.be/news/des-millions-doiseaux-en-transit-au-dessus-de-nos-tetes>

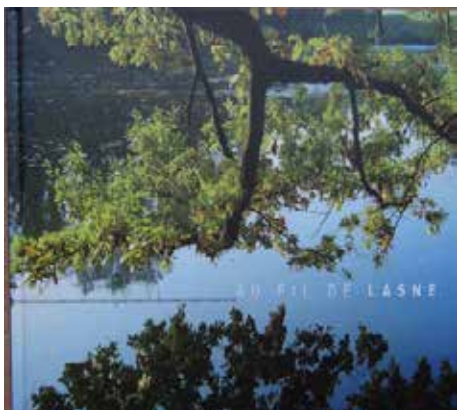


# La boutique de Lasne Nature

## 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 5,50 €.

## Nos topoguides

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



Topoguide n° 1  
«12 Promenades à Lasne»

Topoguide n° 2  
« 15 Nouvelles promenades »

Topoguide n° 3  
« 10 Balades inédites à Lasne »

Prix de chaque topo-guide : 10 € + frais d'expédition de 3,30 €.

Pour l'envoi de 2 ou 3 topo-guides, les frais d'expédition sont de 5,50 €.



## Nos cartes

Carte IGN au 1/10000  
«210 km de promenades à Lasne» édition 2017

Prix : 9,00 € + frais d'expédition de 2,20 €.



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: 3,30 €.

## Nos nichoirs

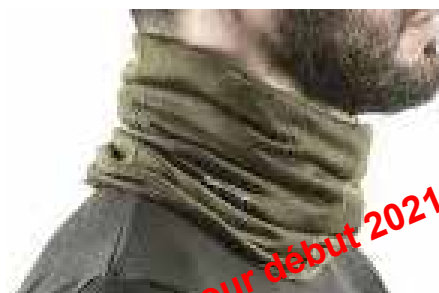
Les nichoirs sont en bois de sapin non peint.

Nichoir pour passereaux du genre Mésange : 12 € à enlever au siège de Lasne Nature.



Pour tous renseignements, contactez-nous au 02 633 27 64 ou [secretariat@lasne-nature.be](mailto:secretariat@lasne-nature.be).

## Nos tours de cou



**Nouveau pour début 2021**  
Tour de cou Buff  
«Lasne Nature»

Multifonction, ultra stretch, fabriqué en Europe, Oeko-Tex.

Prix : 15 € + frais d'expédition de 3,30 €.

## Nos semences

Les semences sont récoltées dans les jardins de Lasne.

**Sachets de semences**

le sachet : 2 € / par 3 : 5 € / par 7 : 12 € + frais d'expédition : 2,20 €.

Renseignements concernant les semences : 02 633 24 66 ou [semences@lasne-nature.be](mailto: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.**

**Votre cotisation (10 € minimum par an) nous est indispensable afin de nous permettre de poursuivre notre travail et d'éditer régulièrement ce bulletin.**

**Ne l'oubliez pas et n'attendez pas demain pour faire votre versement au compte 001-2326233-55 de Lasne Nature.**

**Merci pour votre soutien.**



# AGENDA

## DECEMBRE 2020

**Vu les circonstances sanitaires actuelles, nous vous invitons à consulter notre site internet [www.lasne-nature.be](http://www.lasne-nature.be) pour y trouver l'agenda mis à jour**

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.

Sam 27

### 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.

## JANVIER 2021

Sam 23

### 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.

## MARS 2021 (provisoire)

Sam 20

### 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](mailto: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](mailto:urbanisme@lasne-nature.be)

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

**Cellule Mobilité :** Denise Morissens : 02 354 97 82 ou [mobilite@lasne-nature.be](mailto:mobilite@lasne-nature.be)

**Cellule Sentiers :** Philippe DEWael : 02 633 37 76 ou [sentiers@lasne-nature.be](mailto:sentiers@lasne-nature.be)

**Cellule Eau, pollutions :** [eauetpollutions@lasne-nature.be](mailto:eauetpollutions@lasne-nature.be)

**Cellule Batraciens :** Micheline NYSTEN : 02 354 24 12 ou [batraciens@lasne-nature.be](mailto:batraciens@lasne-nature.be)

**Cellule Écoles-Nature :** Monique LOZET : 0477 635 713 ou [lecon.verte@skynet.be](mailto:lecon.verte@skynet.be)

**Cellule Plantes et Semences :** Valérie REGNIER : 02 633 24 66 ou [semences@lasne-nature.be](mailto: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](mailto:secretariat@lasne-nature.be)

**Site internet :** [www.lasne-nature.be](http://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

Furoshiki contre papier-cadeau : Remplacer les papiers-cadeaux jetables par des carrés de tissu que vous avez dans vos armoires ou des chutes de jolis tissus achetés et que l'on pourra réutiliser presque à l'infini. C'est le principe du furoshiki japonais. Seule obligation, le tissu doit être carré. Voir sur internet comment emballer divers objets dans ces carrés et laisser libre cours à sa créativité !

Zéro-déchets sur internet : Internet regorge de conseils zéro-déchets, parfois sympas, parfois un peu tirés par les cheveux, incitant parfois à acheter des produits. Il faut donc faire le tri, et adopter ce qui nous paraît nous convenir vraiment. La consultation de ces sites peut nous aider quand même à remettre en cause nos bonnes vieilles habitudes.

## Assemblée Générale de l'asbl Lasne Nature

Notre assemblée Générale n'a pas pu se tenir en novembre 2020 pour cause de Covid 19. Elle se tiendra à une date ultérieure à déterminer.

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 2020-2022
6. Divers

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 décembre à février

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



### Aulne glutineux (*Alnus glutinosa*)

A l'âge adulte, l'aulne atteint la taille de 12 m. Il doit son nom au fait que ses jeunes feuilles sont gluantes.

Cet arbre apprécie les sols constamment humides et se trouve donc en abondance dans nos deux Réserves.

Il ne doit pas être confondu avec l'aulne blanc, également présent dans la Réserve du Ru Milhoux, et dont le tronc est gris clair et les feuilles, un sommet en pointe, alors qu'elles sont tronquées chez l'aulne glutineux.

L'aulne produit des chatons mâles et femelles. Les chatons mâles sont d'une longueur de 6 à 10 cm et les chatons femelles sont petits et globuleux. Les fruits sont en forme de cône vert devenant brun, d'un centimètre de diamètre.

Le bois d'Aulne pourrit dans l'air humide ; en revanche, il est réputé imputrescible dans l'eau et est beaucoup utilisé pour retenir les berges des rivières. Il était autrefois le combustible préféré des boulangers et des verriers car il brûle rapidement en dégageant une vive chaleur et peu de fumée.



### Massette à larges feuilles (*Typha latifolia*)

Cette plante peut mesurer entre 1,5 et 3 m de haut et possède des feuilles larges de 1 à 2 cm.

On ne la trouve que près des étendues d'eau douce ou des cours d'eau ; on peut la voir çà et là dans la roselière ou sur les rives du Ru Milhoux.

Les fleurs femelles forment un épi cylindrique en forme de quenouille qui,

une fois à maturité, éclate et libère une abondante bourre soyeuse qui peut alors être dispersée par le vent. L'épi femelle est l'épi inférieur et le mâle, l'épi supérieur. La multiplication peut également être effectuée par division des rhizomes.

C'est une plante intéressante pour le lagunage de par ses qualités épuratrices, grâce à sa forte capacité à capter l'azote de l'eau.



### Oreille de Judas (*Auricularia auricula-judae*)

L'oreille de Judas est un champignon de couleur brun-rose à pourprée, ridé à veiné, ayant la forme d'une petite coupe (de 2 à 10 cm de diamètre) pouvant parfois presque prendre l'apparence d'une oreille humaine en s'avançant avec l'âge.

Il pousse toute l'année sur les troncs de feuillus vivants ou morts avec une prédilection pour le sureau.

Sa chair est translucide, gélatineuse, élastique et ferme, devenant plus coriace en vieillissant.

C'est un champignon comestible qui est utilisé cru et en salade, mais aussi et surtout dans les sauces.



### Sittelle torchepot (*Sitta europaea*)

De la taille approximative d'un moineau, la sittelle torchepot est facilement identifiable grâce à son long trait oculaire noir, à son bec large et puissant, à sa queue courte et sa poitrine rouge orangé.

C'est un oiseau très agile qui escalade les arbres avec facilité, descendant parfois le long des troncs d'arbres tête la première.

Ce passereau se nourrit principalement d'insectes qu'il trouve sur les troncs et les branches des arbres. En automne

et en hiver, son régime est complété de fruits secs et de graines. L'espèce visite volontiers les mangeoires à oiseaux.



### Pézize écarlate (*Sarcoscypha coccinea*)

C'est un champignon de couleur rouge écarlate à l'intérieur et plus rosé à surface légèrement veloutée à l'extérieur.

On peut le trouver sur le bois pourrissant et les débris ligneux enfouis ou non dans le sol et souvent couverts de mousse, dans les zones humides des bois de feuillus, appréciant particulièrement les branches des noisetiers.

Ce champignon passe bien souvent inaperçu, sous les feuilles mortes ou les friches difficilement accessibles. Il n'est pas courant, paraissant même se faire de plus en plus rare, et se cantonne dans des zones peu fréquentées pendant sa période de développement. Il faut donc un peu de chance pour le trouver.



### Grande aigrette (*Egretta alba*)

Ce bel oiseau, très facilement identifiable, ne niche que depuis 2012 en Belgique. Il fréquente néanmoins nos contrées en hiver, depuis une vingtaine d'années seulement. Cette espèce, présente sur presque tous les continents, se porte bien et est donc en expansion.

En particulier, on peut le voir chaque année à Lasne, où il effectue des séjours de plus en plus longs, fréquentant les différents étangs à proximité de nos 2 Réserves Naturelles, avec quelques incursions dans celles-ci. Elle fréquente aussi assidument le plan d'eau créé par les castors le long de la rue de la Lasne.

La grande aigrette se nourrit principalement de poissons, mais on peut la voir fréquemment dans les prés ou les champs chassant les campagnols ou les batraciens.