

BRUSSELS MAVILLE

NOTRE PLANÈTE

LE MAGAZINE NATURE & ENVIRONNEMENT DES BRUXELLOIS·ES



PB-PP B-10
BELGIE(N) - BELGIQUE

#134
MENSUEL
DÉCEMBRE
2019

- 04 LEZ: EN 2020, LA CAPITALE EUROPÉENNE CHANGE D'AIR
- 09 BRUXELLES À LA POINTE DE LA CONSTRUCTION CIRCULAIRE
- 10 POLLUTION INTÉRIEURE: RESPIREZ SAINEMENT CHEZ VOUS

JOYEUSES FÊTES DURABLES...
METTEZ LE NEZ DEHORS!



bruxelles
environnement
.brussels ♡

ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



BONNE ET DURABLE ANNÉE 2020!

Ma ville notre planète version digitale : mode d'emploi!

Lire ce magazine sur smartphone ou tablette, c'est désormais possible grâce à une app dédiée.

Comment faire ? C'est simple :

1. Téléchargez l'application **BXLNatur-Mag** sur le kiosque de votre choix (App Store, Google Play).
2. Installez l'app (le choix de la langue se fait automatiquement).
3. Choisissez le magazine que vous souhaitez consulter.
4. Lisez-le soit en mode PDF classique, soit en mode lecture guidée, pour une lecture plus conviviale. Pour obtenir cette dernière, il suffit de taper deux fois sur votre écran.

Ma ville notre planète, c'est où et quand vous voulez!



L'année écoulée a été marquée par une vaste prise de conscience : celle de l'urgence climatique. Dans les rues de Bruxelles et d'autres grandes villes du monde, des dizaines de milliers de marcheurs de toutes les générations ont défilé pour le climat. Pacifiquement, mais fermement, ils ont appelé à réviser à la hausse nos ambitions en la matière. Sans tarder. Car il y a urgence!

Au long de ces douze mois, votre mensuel gratuit s'est fait le relais de ce message et des actions menées par la Région pour le rencontrer. Nous vous avons fait découvrir les Ambassadeurs des Générations durables. Intégrés à un réseau de citoyen-nés actifs dans la préservation de l'environnement, ces Bruxellois-es de tous âges et de tous horizons sont porteurs d'un projet durable et exemplaire! Vous avez aussi pu découvrir mille et une initiatives et conseils pour faire bouger les choses, chacun à notre niveau: Good Food, protection et promotion de la biodiversité, créations de vergers urbains, Zéro Déchet, sobriété énergétique, mobilité alternative...

Et ce n'est qu'un début! Retrouvez *Ma ville notre planète* dès février prochain pour découvrir de nouvelles initiatives citoyennes et inspirantes, des astuces pour consommer moins et mieux, recycler, partager, des idées de balades en plein air, d'événements, de fêtes, de sensibilisation et de fun autour de la nature, du climat, du mieux manger, des énergies renouvelables, de la citoyenneté. À bientôt. Et en attendant, bonne lecture et belles fêtes durables à tous-tes!

MA VILLE NOTRE PLANÈTE

Publication mensuelle sauf janvier, juillet et août - Bruxelles Environnement - Avenue du Port 86C / 3000, 1000 Bruxelles - Tél. 02 775 75 75 - info@environnement.brussels - www.environnement.brussels **EDITEURS RESPONSABLES:** F. Fontaine & B. Dewulf **RÉDACTEUR EN CHEF:** Mathieu Molitor **COMITÉ DE LECTURE:** Isabelle Degraeve, Annelies Wouters, Tom Penxten **RÉDACTION:** Didier Dillen **PRODUCTION:** www.4sales.be. Les photos n'illustrent pas nécessairement les personnes citées © BRUXELLES ENVIRONNEMENT - Imprimé avec encre végétale sur papier FSC. Les textes repris dans cette publication ont pour but d'expliciter des dispositions légales. Pour en connaître la véritable portée juridique, reportez-vous aux textes du Moniteur Belge.



PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ EN CAS DE SMOG

Les pics de pollution apparaissent typiquement en période hivernale, lors de conditions météorologiques spécifiques.

On parle alors de smog. Que faire lorsque la qualité de l'air se dégrade ? Privilégiez les alternatives à la voiture (transports en commun, vélo...) ou optez pour du télétravail. Ne faites pas de feu de bois et limitez si possible la température de votre chauffage à 20°C. Une mauvaise qualité de l'air peut entraîner une aggra-

vation de l'état de santé des personnes souffrant de problèmes respiratoires et cardiaques, des asthmatiques, des personnes âgées et des très jeunes enfants. Il leur est particulièrement conseillé d'éviter tout exercice physique intense et/ou prolongé en cas de smog.

qualitedelair.brussels

SEMENCES EN TROP? PENSEZ GRAINOTHÈQUE!

Installée dans la bibliothèque néerlandophone de Jette, la grainothèque pratique l'échange gratuit de semences entre citoyen·nes.



Pour augmenter la diversité de cette collection, elle invite toutes les personnes ayant des surplus de graines à venir les déposer sur place. Une équipe de bénévoles se chargera de les ajouter à la grainothèque. Vos semences doivent être bio ou issues de votre propre production (pas d'hybrides F1, pas des semences contenant des pesticides). Apportez vos graines dans le contenant de votre choix, en indiquant l'espèce et si possible couleur, date de floraison ou récolte, etc.

jette.bibliotheek.be



UNE APP POUR DES PRODUITS SAINS ET LOCAUX

Connaissez-vous Lowco? Ce projet d'application mobile veut cartographier les artisans et commerçants locaux et low-carbon. Circuits courts, zéro déchet, agroécologie... L'objectif est de soutenir l'emploi local et le développement durable de son quartier en consommant des produits de qualité. Sortie prévue pour 2020.

lowco.org

UN AN EN MOINS, ÇA VOUS DIT?

Bientôt 2020. Le temps file à toute allure. Mais à Bruxelles Environnement, nous allons tenter une expérience inédite: prolonger notre calendrier 2019 pour douze mois supplémentaires. Comme le changement d'heure, mais en mieux! En vrai, on blague. Nous n'avons pas eu les moyens techniques de vous confectionner un chouette calendrier cette année. Mais on vous aime et on pense à vous quand même!



BÂTI ET BIODIVERSITÉ: SI BIEN ENSEMBLE!

Pour se maintenir en milieu urbain, la biodiversité a parfois besoin d'un petit coup de pouce. Il s'agit par exemple d'intégrer dans les bâtiments nouvellement construits ou rénovés, quelques aménagements favorables à certaines espèces. Comment? Découvrez-le dans nos nouvelles fiches Bâti et biodiversité!

bit.ly/Fichesbatibio

LOW EMISSION ZONE



LEZ: BYE BYE DIESEL EURO 3!

En 2020, Bruxelles change d'air. Les véhicules diesel de norme EURO 3 seront interdits d'accès au sein de la LEZ de la Région de Bruxelles-Capitale. Une mesure de plus pour améliorer la qualité de l'air et donc la santé publique. Que leurs conducteurs-trices se rassurent : plein d'alternatives existent pour circuler en ville!



VOTRE CAISSE À LA CASSE? RECEVEZ UNE PRIME!

Votre véhicule ne répond plus aux critères d'accès de la LEZ? Faites-le détruire via un centre agréé, renoncez à toute nouvelle immatriculation pendant un an et bénéficiez de la prime Bruxell'AIR *! Celle-ci vous donne par exemple droit soit à un abonnement valable sur le réseau de la STIB et sur le réseau urbain bruxellois de De Lijn, du TEC et de la SNCB MTB ainsi qu'à un abonnement Cambio Start pour une année ; soit à une prime vélo et à un abonnement Cambio Start pour une année. Vérifiez, ça vaut la peine!

lez.brussels/fr/content/particuliers

* Sous certaines conditions.

La mise en place d'une Zone de Basses Emissions (LEZ) est effective en Région de Bruxelles-Capitale depuis le 1er janvier 2018. Dans un premier temps, seuls les véhicules diesel de norme EURO 1 ou inférieure étaient visés. Sont aussi concernés depuis 2019, les véhicules essence de norme EURO 1 ou inférieure. À partir du 1er janvier 2020, une catégorie de véhicules s'ajoute à ceux-ci: les véhicules diesel de norme EURO 3 seront également interdits d'accès dans la LEZ.

Un courrier d'information personnalisé

Ces véhicules bénéficieront d'une période de transition de trois mois pour s'adapter à cette nouvelle mesure. Ce ne sera qu'à partir du 1^{er} avril 2020 qu'ils risqueront une amende de 350 €. Un courrier personnalisé a été envoyé à tous-tes les automobilistes concerné-es. Le but est de les informer :

- /// que leur véhicule n'est plus aux normes
- /// que des alternatives existent pour circuler en Région bruxelloise
- /// que des primes existent pour qui souhaite changer son mode de déplacement
- /// que des amendes sont prévues
- /// que les demandes de dérogation sont possibles
- /// que des laissez-passer journaliers peuvent être achetés

Objectif air pur

L'instauration d'une zone de basses émissions est une des mesures du gouvernement bruxellois pour améliorer la santé des Bruxellois-es et la qualité de l'air à Bruxelles. La pollution de l'air est un enjeu de santé publique. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime en effet que les émissions polluantes issues des moteurs sont responsables de 75.000 morts prématurées en Europe, chaque année!

Je suis concerné: que faire ?

Votre véhicule n'aura plus accès à la Zone de Basses Emissions de la Région de Bruxelles-Capitale à partir du 1^{er} janvier 2020? Pas de panique. De nombreuses alternatives s'offrent également à vous: vélo ou vélo partagé (Villo!, Blue-Bike, Billy, Jump...), transports publics (trams, bus et métro STIB, réseau S de la SNCB), voitures partagées (Cambio, DriveNow...), taxis collectifs ou non...

Trouvez des alternatives pour vos déplacements:

bit.ly/Mesdeplacements
lez.brussels

LE CARNET DE BORD

L'ACTU NATURE ET ENVIRONNEMENT DE LA RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE

DÉCEMBRE '19



CET HIVER, ON S'AÈRE EN VERT!

Neigera, neigera pas? Qu'importe, la Capitale regorge d'idées de balades romantiques, de lieux pour s'amuser en famille ou découvrir la nature. En hiver, le givre donne au paysage du Scheutbos un visage tout à fait poétique. Plus sauvages que leurs voisins de Tervuren, les étangs de Vossem accueillent pour leur part de nombreuses espèces d'oiseaux. Des balades très nature vous attendent aussi au Rouge-Cloître, qui abrite l'une des plus grandes plaines de jeux de la Région bruxelloise! La piste de patinage du bois de la Cambre est pour sa part accessible toute l'année. Inspirez-vous et découvrez des tas d'autres idées sur [BrusselsGardens!](https://brusselsgardens.be) gardens.brussels



[BRUSSELSLIFE.BE/FR/ARTICLE/LUGE-A-BRUXELLES](https://brusselslife.be/fr/article/luge-a-bruxelles)

PARTICIPEZ!

Bruxelles, paradis de la poudreuse? Probablement pas... Mais si tombe la neige et que l'hiver joue le jeu, les espaces verts de la Région offrent quelques belles opportunités aux amateurs de glisse et de batailles de boules de neige! Au parc de la Woluwe, deux parcours attendent petits et grands. L'un plus court, depuis l'avenue de Tervuren, l'autre plus long au départ des courts de tennis du Woluwe Sport Park. Attention à l'étang en contrebas! Au bois de la Cambre, une courte mais vertigineuse pente vous accueille également près des bien nommés Jeux d'Hiver. Les descentes du Kauwberg sont pour leur part à réserver aux plus audacieux.



INSOLITE

UN SITE ENCHANTEUR!

Véritable mosaïque de milieux distincts, le site du Vogelzangbeek comporte une zone boisée, de bucoliques prairies, des friches, des cuvettes marécageuses, des roselières, des haies... On y recense à ce jour 1.286 espèces de végétaux, animaux et champignons! Cette

richesse lui a valu un double statut de protection : à la fois site classé et réserve naturelle. S'y ajoute la remarquable villa du « Kattekasteel », reconnaissable à son clocheton en forme de chat! À découvrir le long de la Promenade Verte. environnement.brussels/promenadeverte



LE REPAS DE FÊTE DURABLE D'AMÉLIE!



Ambassadeurs Good Food, **Thomas Naessens, Amélie Noël** et leurs deux enfants, se sont lancé un défi: favoriser les produits de saison, bio, locaux, et tout cuisiner eux-mêmes. « *Nous avons arrêté de faire les courses dans les supermarchés pour leur préférer les marchés, producteurs et petits magasins* », explique Amélie. Mais pour les fêtes,

n'est-ce pas un peu compliqué? Pas du tout, réplique-t-elle! « *On peut parfaitement cuisiner durable, festif et savoureux. Des carottes et des panais coupés en deux et ensuite rôtis au four avec des amandes, c'est très joli et délicieux. Plutôt que de manger des huîtres, on peut aussi aller chercher des escargots auprès d'un producteur local, acheter*

moins de viande mais issue d'un élevage bio ». Les fêtes pour Amélie, c'est aussi l'occasion de cuisiner ce qu'elle n'a pas le temps de préparer en temps ordinaire. « *Cette année, j'ai bien envie de préparer des pâtes fraîches, par exemple, des petits raviolis farcis au potiron et à la ricotta. C'est végétarien, simple à faire et très bon!* »

FAUNE & FLORE



HOUX, HQUX ES-TU LÀ?

Avec son feuillage persistant et ses drupes (fruits charnus à noyau) rouge vif, le houx est l'une des plantes emblématiques des fêtes. Les Romains s'en servaient déjà pour décorer leur maison. Il passait aussi pour protéger du mauvais sort! Par la suite, son bois clair sera apprécié des tourneurs, qui en faisaient, entre autres, des pièces d'échecs. Il a longtemps servi aussi à confectionner de la glu (colle). Dans la nature, ses fruits servent de nourriture au merle noir, à la grive et au pigeon ramier durant l'hiver. Le saviez-vous? Le nom « houx » a donné houssaie (lieu planté de houx), houssoir (balai de houx) et houspiller (réprimander)! Au jardin, il connaît peu de prédateurs.

TENDANCE

MERRY GOOD FOOD!



Vous avez envie d'un repas de fête durable, local, sain et savoureux, mais

vous ne savez pas où trouver votre bonheur? Surfez sur le Portail Good Food, de Bruxelles Environnement (**goodfood.brussels**). Vous y dénicherez une multitude d'adresses sympas près de chez vous: restaurants, commerces, traiteurs, producteurs... Cuisiner avec l'air du temps? Découvrez de nouvelles saveurs et associations, essayez le site « Recettes 4 saisons ». Les bons petits plats de saison n'auront plus de secrets pour vous!

RÉVEILLONNEZ PLUS LOCAL ET DE SAISON

Tartinade de haricots blancs au cresson: Une recette végétarienne tout en fraîcheur, mariant haricots, cresson, estragon et citron vert.

Feuilleté de chèvre aux poires: Cette belle association entre chèvre, poire et miel (alternative, sirop de Liège) séduira petits et grands.

Curry de volaille au chou chinois: La touche d'exotisme pour votre repas de fêtes.



Bûche aux marrons: Un mariage gourmand de purée de marrons et de chocolat noir!

Découvrez ces recettes, et bien d'autres, sur le site **recettes4saisons.be**

DÉCOUVERTE



OFFREZ DES CADEAUX

DIY

Pour le plaisir du Zéro Déchet ou d'offrir un objet vraiment original, il y a plein de raisons de fabriquer soi-même ses cadeaux.

Cosmétiques maison

Baume à lèvres au miel, shampoing à l'argile, gommage pour le corps au sucre... Découvrez une multitude de recettes faciles à faire chez soi.

www.sange.be, www.almasana.be

Cookies 100% pépites

Cette recette de la blogueuse Zéro carabistouille remporte un franc succès chez les petits et grands gourmands!

<https://zerocarabistouille.be>

Bougies parfumées

Choisissez une des nombreuses recettes disponibles sur le Net et remplissez de cire parfumée, anciennes tasses, bocaux de récup' et autres vieilles boîtes à thé!

www.madamedecore.com

TENDANCE

COPAINS D'HIVER



C'est l'hiver, la nature s'est assoupie. Mais il y a plus de monde dehors qu'on ne l'imagine! En hiver le canal est fréquenté par les mouettes et goélands et, dès que les étangs sont gelés, par différentes espèces d'oiseaux d'eau dont plusieurs espèces de canards. Près des étangs, et tant qu'il ne gèle pas, les oiseaux d'eau peuvent également être nombreux: canards colverts, poules d'eau, canard chipeau, sans oublier le grand cormoran! En forêt de Soignes, c'est au crépuscule des journées d'hiver que vous aurez le plus de chances d'observer des chevreuils.

LA TRICOTERIE FÊTE NOËL

Commerce équitable, artisanat local, sont les maîtres mots de ce marché de Noël. À découvrir, des créations en céramique, broderie, textiles, cosmétiques naturels... Et aussi une ambiance de Noël, entre gaufres, vin chaud et animations. Le 15/12, de 11 à 19h. Rue Théodore Verhaegen, 158 à 1060 Saint-Gilles. 02/537.96.69 www.tricoterie.be

TEXTO



SAPINS ÉCO-RESPONSABLES

Cette année encore *la ferme Nos Pifils* revient avec un large choix de sapins (épicéa, fraseri, nordmann). Originaire de l'Ardenne belge, ils sont produits par un petit producteur signataire de la charte « Véritable et éco-responsable ». Un bon point pour l'environnement. Le plus: vos sapins pourront aussi être livrés à vélo! www.fermenospifils.be



GRAND MARCHÉ CRÉATIF ET DURABLE

Dans la grande halle des anciennes casernes d'Ixelles, découvrez des propositions de cadeaux de fin d'année qui ont du sens. Marché de créateurs, écoconsommation, Zéro Déchet, initiatives durables, guinguette de Noël et brasero. Grande halle de See U. Avenue de la Couronne, 227 à 1050 Ixelles. Du 12 au 15/12.

facebook.com/see.u.brussels/events



PERMACULTURE URBAINE

Cette formation de douze jours abordera la résilience urbaine, la production alimentaire, l'autonomie et l'écosystème ville. Elle permettra d'apprendre et d'expérimenter le design, outil central de la permaculture. À partir du 1/2/20. permaculture-urbaine.be

LE COIN DES ENFANTS

LE QUIZ

Vive l'environnement!

Même si la nature bruxelloise s'est assoupie, il y a encore beaucoup de choses à faire dehors! Sais-tu lesquelles?

POUR LE SAVOIR, RÉPONDS À CE MINI-QUIZ

A. L'une des plus grandes plaines de jeux de la Région bruxelloise se trouve:

1. Au Rouge-Cloître
2. Aux étangs de Tervuren
3. Au bois de la Cambre

B. Le site classé et réserve naturelle du Vogelzangbeek renferme:

1. 345 espèces de végétaux, animaux et champignons
2. 638 espèces de végétaux, animaux et champignons
3. 1.286 espèces de végétaux, animaux et champignons

C. Le houx a longtemps servi à confectionner:

1. De l'alcool
2. De la glu
3. De la tisane

D. En hiver, vous aurez le plus de chances d'observer les chevreuils de la forêt de Soignes:

1. Au crépuscule, lorsque le soleil se couche
2. À midi, lorsque le soleil est au zénith
3. Aux alentours de 8h

JEU: Retour au chalet!

Léa va s'élancer du haut de la colline avec sa luge. Une seule piste peut la mener au chalet. Saurais-tu la retrouver?



AGENDA

CHAQUE MOIS, MA VILLE NOTRE PLANÈTE VOUS PROPOSE UNE SÉLECTION D'ÉVÉNEMENTS (ET DE LIENS UTILES) CONCERNANT LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT BRUXELLOIS.

NEERPEDE-STORY

Balade guidée et contée à la lueur des lanternes. Avec deux animatrices, leur hotte à trésors et vos 5 sens, venez découvrir les secrets du solstice d'hiver dans la campagne de Neerpede.

📍 Le 21/12 de 15 à 17h. Maison verte et bleue. Rue du Chaudron 1A, à 1070 Anderlecht. Prix: de 4 à 10€. 0484/11.93.56 - mvb.brussels

MEILLEURS VŒUX À LA FORÊT

Promenade guidée. Imprégnez-vous de nature forestière entre solstice d'hiver et périhélie. Découvrez faune, flore, champignons et bryophytes.

📍 Le 31/12/19, de 13h30 à 16h30. Rdv à Watermael-Boitsfort, parking de la drève du Comte. Prix: 0,50 €. Infos: Dominique François, 0486/87.00.12 guidenaturebrabant.wordpress.com

PROMENADE ORNITHOLOGIQUE

Apprenez-en plus sur les oiseaux de nos régions durant l'hiver avec cette balade spécialement dédiée à nos amis à plumes!

📍 Le 05/01/20 de 10 à 13h. Rdv au coin Av. Hippocrate et Bld de la Woluwe, à 1200 Woluwe-Saint-Lambert. Infos: M. Moreels, 02/460.38.54 - www.cebe.be



BRUXELLES, PIONNIÈRE DE LA CONSTRUCTION CIRCULAIRE

Refaire du neuf et du beau avec de l'ancien, tel est le credo de la construction circulaire. Saviez-vous que Bruxelles fait désormais partie des capitales européennes les plus en pointe dans le domaine ? Explications.

Le modèle économique mondial repose sur un postulat inquiétant : il considère que les matières premières sont pratiquement inépuisables. En quelques décennies, l'utilisation de ces ressources naturelles n'a ainsi cessé d'augmenter, dépassant largement leur taux de régénération.

ce projet a permis de réhabiliter une ancienne fonderie à l'abandon, soit presque 3.000 m², en un centre culturel et sportif comprenant salle de spectacles, gymnase, bibliothèque et salle polyvalente. La quasi-totalité du bâti a été préservée et 60 m³ de briques ont été réutilisées.



LE PREC, C'EST QUOI ?

Initié par la Région en 2016, le Programme Régional en Économie Circulaire (PREC) propose une vision stratégique de l'économie circulaire. Son objectif : accompagner les entreprises dans leur transition vers un nouveau modèle économique, respectueux des ressources, créateur d'emplois locaux et en mesure de contribuer à la qualité de vie des Bruxellois-es.

Découvrez le Programme Régional en Économie Circulaire : environnement.brussels/prec

Bruxelles en mode conservation des ressources

Pour casser le lien entre croissance économique et épuisement des ressources naturelles, la Région a décidé de miser sur le modèle de l'économie circulaire. En d'autres mots, un retour aux valeurs d'une société où la consommation n'était pas éfrénée et où les objets et matériaux ont une valeur que l'on prend soin de conserver.

Maintenir ce qui existe

Parmi les secteurs ciblés, celui de la construction, grand consommateur de ressources et gros producteur de déchets, fait l'objet de toutes les attentions. Via une politique proactive et des appels à projet, Bruxelles entend encourager la conception de bâtiments capables de favoriser le réemploi des ressources matérielles existant sur son territoire. Une trentaine de projets sont déjà en cours de réalisation ou terminés. En voici quelques-uns.

Tour à Plomb : 60 m³ de briques réutilisées

Commandité par la Ville de Bruxelles,

Projet Debatty : social et circulaire

Ce projet a permis de rénover un bâtiment communal anderlechtois de 52 logements sociaux, un équipement extra-scolaire et communautaire, une crèche et un parc. Des planchers en béton ont pu être conservés, du carrelage, 1.500 m² de parquet, des cages d'escalier et garde-corps, portes de caves ainsi que les dix portes d'entrée originales tout en répondant aux normes actuelles.

Projet Warland : récup et innovation

Du marbre et du parquet de réemploi et une technique innovante d'isolation acoustique du sol sont quelques-unes des particularités de ce chantier de rénovation d'une maison unifamiliale située à Jette. Des radiateurs de réemploi en fonte ont aussi été posés. Les menuiseries intérieures ont été démontées, restaurées et reposées.

Retrouvez ici l'ensemble des lauréats : circulareconomy.brussels/category/laureats/

POLLUTION INTÉRIEURE RESPIREZ MIEUX!

EN SAVOIR PLUS
[environnement.brussels/
airinterieur](http://environnement.brussels/airinterieur)

Beaucoup de Bruxellois-es sont persuadé-es que l'air à l'extérieur de leur habitation est plus pollué qu'à l'intérieur. Or, c'est souvent l'inverse! Et quand on sait que l'on passe 90% de son temps à l'intérieur, on prend la pleine mesure du problème. Zoom sur cette pollution insidieuse et les solutions.

Qu'elles proviennent de nos meubles, des peintures, de certains revêtements de sols, de bougies d'ambiance, de poils d'animaux ou encore de produits d'entretien, nous sommes en permanence exposés à de très nombreuses substances potentiellement toxiques. Cette pollution invisible et inodore peut entraîner de petites pathologies chroniques comme des allergies, des maux de tête, des états de fatigue, une congestion des sinus, des étourdissements, de l'irritation oculaire...

Pour certaines personnes plus sensibles ou plus exposées, elle ira jusqu'à provoquer des intoxications plus sévères, des troubles du système immunitaire et

7 conseils pour vivre dans une habitation saine

1. Aérer régulièrement

Ouvrir grand les fenêtres 10 à 15 minutes deux fois par jour (matin et soir) pour évacuer l'air vicié et les polluants générés par les activités d'entretien du logement, de travaux de peinture, bricolage, cuisine, etc. En hiver, veillez à couper le chauffage, afin d'éviter le gaspillage énergétique. Allumez votre hotte lorsque vous cuisinez pour évacuer l'humidité et les COV résultant de la cuisson.

2. Entretenir régulièrement ses appareils de combustion

Faire contrôler sa chaudière, son poêle à bois, sa cheminée et sa hotte pour éviter les fuites de monoxyde de carbone (CO) ou d'oxyde d'azote (NO_x).

3. Régler les problèmes d'humidité

Effectuer des travaux d'assainissement en cas de fuites ou remontées capillaires dans les murs et nettoyer les zones moisies avec une solution détergente.



nerveux, voire éventuellement des maladies plus graves comme l'asthme. Plusieurs facteurs influencent les effets de cette pollution: le type et la quantité de polluants dans l'air, le temps passé à respirer l'air pollué, la sensibilité des personnes exposées. Il est donc primordial de pouvoir identifier tous ces polluants afin de les neutraliser.

La CRIPI à votre service

Comme les effets de la pollution intérieure se manifestent la plupart du temps par des symptômes légers, on a trop souvent tendance à les ignorer. Mais si vous vous sentez systématiquement mieux à l'extérieur de chez vous (en vacances ou dans

4. Privilégier les matériaux naturels

Construire ou rénover écologique. Choisir des peintures, colles, meubles, revêtement de sol, bois massif non traité... ne libérant que peu de COV. Certains labels existent: vérifiez sur infolabel.be

5. Utiliser des produits d'entretien écologiques

Effectuer un nettoyage fréquent avec des produits non agressifs en aérant les pièces simultanément. Aspirer régulièrement pour éliminer les poils et les poussières toxiques.

6. Éviter les produits polluants

Limiter parfums d'ambiance, encens, bougies, désinfectants. Remplacer les pesticides par des alternatives moins toxiques.

7. Se débarrasser des produits chimiques périmés

Les déposer dans un Recyparc (parc à conteneurs) pour éviter qu'ils ne polluent votre environnement intérieur.

un autre bâtiment par exemple), c'est que quelque chose cloche. N'hésitez dès lors pas à en parler à votre médecin traitant. À sa demande, l'Ambulance verte ou service CRIPI (Cellule régionale d'intervention en pollution intérieure) pourra même se rendre chez vous et y repérer les pollutions intérieures pouvant être à l'origine de vos problèmes de santé.

Les principaux coupables

Acariens

Ces minuscules arachnides (moins d'un quart de millimètre) se retrouvent surtout dans la literie où ils se nourrissent de peau morte, poils, cheveux, débris d'ongles. Leurs déjections et leurs cadavres favorisent notamment l'asthme allergique, la rhinite allergique, l'eczéma.

Animaux domestiques

Le saviez-vous? Les poils de nos compagnons à quatre pattes véhiculent des protéines provenant de leur peau ou de leur salive. Celles-ci sont susceptibles de déclencher des rhinites, des conjonctivites ou des crises chez les asthmatiques.

Moisissures

Dans une habitation mal ventilée ou suite à un dégât des eaux, l'humidité s'accumule et favorise le développement de moisissures. Les spores libérées dans l'air par celles-ci peuvent être allergisantes et provoquer des réactions asthmatiques chez les personnes sensibles.

Composés organiques volatils (COV)

Les COV sont présents dans beaucoup de produits chimiques et certains matériaux de construction (peintures, vernis, solvants, mobilier en bois aggloméré, produits de nettoyage, mousses isolantes, colles, moquettes, parfums d'ambiance...) Ces substances sont irritantes et certaines sont suspectées d'avoir un effet cancérigène à long terme.

Dioxyde de carbone (CO₂)

Le CO₂ est produit lors de la respiration des occupants. Il provoque fatigue et maux de tête quand sa concentration dans l'air augmente.

Monoxyde de carbone (CO)

Très toxique, ce gaz inodore et incolore se substitue à l'oxygène du sang lorsqu'il est inhalé. Les intoxications au CO déclenchent des nausées, des maux de tête et peuvent même entraîner la mort.

Oxydes d'azote (NO_x)

Ces gaz de combustion (chauffage et cuisson au gaz) s'accumulent lorsqu'ils ne sont pas évacués par une hotte aspirante. Ils augmentent le risque d'asthme.

Pesticides

Appelés biocides lorsqu'ils sont utilisés à l'intérieur (insecticides, fongicides), ces produits peuvent être cancérigènes ou agir comme perturbateurs endocriniens (perturbation du système hormonal).

Amiante

Cette fibre minérale, à l'origine de nombreux cancers du poumon, est rigoureusement interdite en Europe. Il n'est cependant pas rare d'en découvrir à l'occasion de travaux de rénovation ou de démolition sous différentes formes: ardoises en Eternit, plaques ondulées, panneaux muraux, flochage, calorifugeage... Seule une entreprise agréée peut en assurer l'élimination.

Plomb

Il peut provenir de vieilles conduites d'eau, d'anciennes peintures. Une intoxication au plomb peut perturber le développement physique, nerveux et psychologique des enfants.

LE COIN DES PROJETS

Retrouvez ici un projet citoyen, associatif ou collectif en lien avec l'environnement, l'alimentation durable, la consommation, l'environnement, énergie, la nature, le partage intergénérationnel...



Marollywood: art et recyclage

Bruxelles fourmille d'initiatives citoyennes. Le quartier durable Marollywood en est un bel exemple. Cette initiative, amorcée en 2014, est à la fois un lieu à part, un projet ouvert et un groupe d'humains réunis autour de préoccupations communes. L'idée est née de la volonté d'habitants, d'artistes et d'architectes de repenser et se réapproprier les espaces publics de leur quartier. Une de leurs premières actions a été de réinvestir le jardin des Brigittines pour le penser comme un espace de rencontres et d'échanges de savoirs. Depuis sa création, Marollywood organise aussi des ateliers centrés sur le bricolage et la récup ou des petites visites guidées du quartier. Il a accueilli plus d'une vingtaine de concerts, de rencontres publiques et d'événements dans le jardin ou le théâtre des Brigittines et sur les gradins. Certains de ces événements ont attiré jusqu'à cent personnes!

environnement.brussels/fiche/marollywood



Recette

SOUPE DU LENDEMAIN

La carcasse de votre savoureuse dinde de Noël offre encore de beaux restes? Transformez-la en une soupe bien revigorante!

/// Quelques croûtons (restes de la veille), grillés et frottés d'ail
/// Sel et poivre

Ingrédients

/// 1 carcasse de dinde détaillée en morceaux
/// 6 navets
/// 6 carottes
/// 6 pommes de terre
/// 1 petit chou vert
/// 3 cuillères à soupe de haricots blancs
/// 2 oignons piqués d'un clou de girofle
/// 2 gousses d'ail
/// 1 bouquet garni
/// 2 càs d'huile d'olive

Préparation

Détailler les légumes en petits cubes (1 cm) et les faire suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Mouiller à hauteur avec de l'eau (2/3 litres). Ajouter oignons piqués de clous de girofle, ail, haricots blanc, chou blanchi et bouquet garni. Après un quart d'heure de cuisson, plonger les morceaux de carcasse dans la casserole et laisser cuire à feu très doux pendant une petite heure. Saler, poivrer et écumer au fur et à mesure. Servir très chaud sur les croûtons de pain. Variantes: cocktail, aioli, curry...



Ce guide complet et motivant vous aide à faire le plein de conseils et de bonnes idées. Pour que se déplacer à Bruxelles (re)devienne un plaisir partagé! Découvrez une famille bruxelloise en route vers le « zéro émissions »,

les enjeux de la mobilité dans la Capitale (climat, pollution et bruit), les actions de la Région et une multitude de conseils et d'informations pour circuler alternatif: formations à la conduite cycliste en ville, parkings à vélo, transports en commun, Park & Ride, taxi Collecto, prime Bruxell'AIR, etc. Des idées simples qui donnent envie de bouger autrement!
bit.ly/Mieuxsedeplacer