

BRUSSELS MAVILLE

NOTRE PLANÈTE

LE MAGAZINE NATURE & ENVIRONNEMENT DES BRUXELLOIS·ES



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

#136
MENSUEL
MARS
2020

04 NOS BONS PLANS NATURE
GRATUITS

09 JARDINEZ AU NATUREL
ET SANS PESTICIDES

10 CET ÉTÉ VOYAGEZ À VÉLO!

JOURNÉES BRUXELLOISES DE L'EAU 2020
EMBARQUEMENT IMMÉDIAT!



bruxelles
environnement
.brussels

ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



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!



ICI COMMENCE LA MER!

Ne vous fiez pas au titre de notre éditorial. Les flots salés de la mer du Nord ne sont pas encore montés jusqu'à la capitale! Cette maxime, qui sera peinte au pochoir à côté de certains avaloirs bruxellois, nous rappelle que bien des déchets passent encore trop souvent des égouts aux rivières et des cours d'eau à l'océan. Cette campagne de sensibilisation sera un des thèmes des *Journées bruxelloises de l'eau 2020*. Mais bien sûr pas le seul! Une cinquantaine d'activités gratuites vous attendent également pour vous permettre de découvrir le patrimoine bleu de Bruxelles : visites guidées, croisières sur le canal, découverte nature, animations pour petits et grands... et même apéros au bord de l'eau!

Quoi de neuf encore ? Si la mer n'est pas encore arrivée jusqu'ici, le printemps, lui, est bientôt là! C'est le moment de nettoyer potager, terrasses et balconnières, de faire pousser les premiers légumes. Bref, de s'occuper de son jardin, mais sans pesticides! En page 9, nous vous donnons quelques méthodes adaptées et aménagements judicieux qui peuvent vous aider à éviter l'utilisation des produits phytopharmaceutiques.

Les vacances approchent elles aussi à grands pas. Et si cette année, vous faisiez un geste pour la planète, et votre santé, en faisant du tourisme à vélo. Que ce soit pour une petite balade du dimanche ou un long voyage, découvrez nos conseils et nos idées de destinations pour vos futurs périple à bicyclette. Bonne lecture!

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:** Sylvie Clara, Annelies Wouters **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'expliquer des dispositions légales. Pour en connaître la véritable portée juridique, reportez-vous aux textes du Moniteur Belge.



RECETTES4SAISONS. BRUSSELS FAIT PEAU NEUVE

Tout savoir sur les fruits et légumes du moment et bien de chez nous? C'est bête comme chou avec la nouvelle version de Recettes4Saisons.brussels! Grâce à ce site renouvelé, vous serez toujours à jour sur les fruits et les légumes du moment, vous découvrirez plusieurs centaines de délicieuses recettes, des astuces anti-gaspi, ainsi que des infos santé sur les apports nutritionnels de vos aliments. Un moteur de

recherche vous permettra également de trouver aisément les meilleures recettes selon le contenu de votre cabas. Avec Recettes4Saisons.brussels, variez les plaisirs en savourant des produits de saison sains et bien de chez nous. Vos papilles et l'environnement vous remercieront!

recettes4saisons.brussels

20 000 KITS DE GRAINES GRATUITS!

La nature se réveille. Il est temps de commencer à semer les légumes du jardin!



Vous n'avez pas encore de semences? Qu'à cela ne tienne. Suite au succès de la précédente distribution de kits de graines au printemps 2019, Good Food a décidé de renouveler l'opération, mais en

deux fois plus grand! Cette année, dès début mars, pas moins de 20 000 kits de graines seront offerts gratuitement à tou-te-s les Bruxellois-es qui en font la demande. Jusqu'à épuisement des stocks. Pour ne pas louper l'info et commander votre kit à temps, suivez toute notre actualité sur la page Facebook Good Food Brussels!

bit.ly/GoodFoodBxl



RELEVEZ LE VEGGIE CHALLENGE

Diminuer sa consommation de viande est un enjeu climatique majeur. En mars, l'asbl EVA vous invite à relever le Veggie Challenge. Objectif? Manger le moins possible de viande durant un mois, voire 100% végétarien! Pour vous y aider, vous bénéficierez d'un soutien personnalisé (avec recettes délicieuses, cours de cuisine...). Relevez le défi!

evavzw.be/fr/veggiechallenge



FAITES L'AMOUR, PAS DES CHATONS

Trop de chats sont encore abandonnés suite à des portées non désirées. C'est pourquoi, même si ce n'est pas une partie de plaisir, la stérilisation de votre chat avant l'âge de 6 mois est une obligation légale. Qui plus est, la stérilisation a aussi ses avantages. Lisez notre dépliant pour tout savoir. bit.ly/SterilChatsKatten

DU NEUF AVEC LA LEZ

La Zone de Basses Émissions (LEZ) prend de l'ampleur pour un air plus pur! Après l'interdiction des véhicules de norme Euro 2 ou inférieure (essence ou diesel), c'est au tour des véhicules diesel de norme Euro 3 d'être interdits d'accès à Bruxelles depuis le 1er janvier 2020. Leur conductrice risque désormais une amende de 350 € à partir du 1er avril 2020. Qu'elles et ils se rassurent: il existe de nombreuses alternatives pour circuler à Bruxelles! lez.brussels



LA NATURE POUR PAS UN ROND (OU PRESQUE)!

Les activités nature et d'éducation à l'environnement, pour les petits comme pour les grands, ce n'est pas ce qui manque à Bruxelles. Oui, mais ce n'est pas donné, pourrait-on objecter. Eh bien, dé-trompez-vous! Voici quelques idées pour faire le plein d'activités nature 100% gratuites.



BELEXPO

Unique en son genre, BELEXPO est une expo permanente et interactive, conçue par Bruxelles Environnement. Elle permet aux jeunes d'expérimenter le visage durable de la ville de demain au travers de multiples activités passionnantes. Près de trente mille visiteurs ont déjà vécu l'aventure BELEXPO. L'autre bonne nouvelle est que cet espace d'activité pour toute la famille est accessible gratuitement chaque 1er dimanche du mois. Sur le site web de l'exposition, qui a fait récemment peau neuve, vous pouvez aussi bénéficier de tarifs réduits!

belexpo.brussels/fr/tarifs

La vie de la ferme pour toute la famille

Découvrir la vie de la ferme en famille, voici ce que vous propose l'asbl Tournesol. Avec un-e animateur-trice, vous partirez à la rencontre des animaux de la ferme d'Uccle: ânes, moutons, chèvres, lapins, poules, vache, cochon. À la bonne saison, vous aurez aussi l'occasion de voir ce qui pousse au potager. Tout cela dans le magnifique cadre du parc Fond'Roy, sa source, son grand verger. Gratuit et sans inscription, chaque mercredi après-midi.

tournesol-zonnebloem.be

Balades nature au Scheutbos

Situé sur la rive gauche de la Senne, le Scheutbos offre 50 ha de nature protégée. Le site a été classé pour sa grande biodiversité et ses qualités paysagères faites de sources, prairies, roselières, bois, friches, marais et mares! Les Amis du Scheutbos (asbl) y organisent de nombreuses visites guidées thématiques gratuites, ouvertes à tou-te-s. Elles ont beaucoup de succès. Vous pourrez notamment en apprendre plus sur les nombreux animaux qui fréquentent le Scheutbos ainsi que sur les plantes qui y poussent.

scheutbos.be

Ferrage de chevaux

Installée au Rouge-Cloître, l'association Cheval et Forêt a fait de la promotion du cheval de trait son véritable... dada! Elle propose des activités réservées aux écoles (découverte de la traction animale, réalisation d'un herbier en attelage...), mais aussi d'autres, ouvertes à tou-te-s: ferrage des chevaux, distribution gratuite de fumier. Épatant!

chevaletforet.be

Balades guidées au cœur des parcs bruxellois

Plantes, animaux, plans d'eau, patrimoine... Les parcs de la ville de Bruxelles regorgent de richesses. N'hésitez pas à venir les découvrir lors d'une des dix-sept balades guidées gratuites que propose la cellule éco-conseil de la ville. Réparties de mars à septembre, ces promenades vous emmèneront du bois de la Cambre aux squares ou au Sablon, en passant par les parcs d'Egmont, d'Osseghem ou la forêt urbaine de NOH. Le nombre de participante-s étant limité, il est obligatoire de s'inscrire avant le jeudi précédant la balade: ecoconseil@brucity.be, 02/279 33 10.

bruxelles.be/eco-conseil

LE CARNET DE BORD

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

MARS '20



JOURNÉES BRUXELLOISES DE L'EAU 2020 EMBARQUEMENT IMMÉDIAT!

À Bruxelles, l'eau, ça coule de source. Marais, rivières, étangs, canal, bassins d'orage... constituent aujourd'hui un véritable patrimoine bleu pour la capitale. Les *Journées bruxelloises de l'Eau (JBE)*, organisées du dimanche 22 mars au dimanche 29 mars, sont une belle occasion pour les Bruxellois-es de le (re)découvrir! Voguez donc à leur rencontre et profitez-en pour explorer toutes les facettes de l'eau dans la capitale, ses multiples fonctions, et les enjeux majeurs qui y sont liés, à commencer par la pollution marine. Pour l'occasion, la campagne « Ici commence la mer » vous rappellera le lien entre les égouts et la mer, et vous incitera à ne rien y jeter!



ENVIRONNEMENT.BRUSSELS/JBE

PARTICIPEZ!

Les JBE, c'est bientôt! Durant toute une semaine, petits et grands pourront bénéficier d'un programme gratuit en journée et en soirée: promenades, visites guidées, croisières sur le canal, découverte des batraciens, animations pour les familles, conférences, expositions... Les dimanches 22 et 29 mars, des « Rendez-vous au bord de l'eau » répartis en Région bruxelloise rassembleront aussi de nombreuses activités gratuites et accessibles au grand public: promenades guidées le long des cours d'eau, balades nature, animations pour les enfants ou rencontres conviviales au bord de l'eau! Mais les JBE, c'est aussi tout un programme d'activités à destination des écoles, riche de nombreuses découvertes pédagogiques!



INSOLITE

AVENTURES SOUTERRAINES!

Le Musée des égouts ouvre exceptionnellement ses portes les 22 et 29 mars. Découvrez ce musée insolite qui met la Senne en vedette. Participez aussi à des activités ludiques autour de « l'or

bleu » toute la journée du 22 mars. Au programme de ce rendez-vous convivial au bord de l'eau: balade sur les traces de la Senne, visites guidées du musée, stands d'information, installations sonores, workshop chorégraphique, ateliers d'empreintes urbaines, de fabrication de produits ménagers écologiques et sensibilisation autour de la campagne « Ici commence la mer ».



LE « MONSIEUR SOURCES » DE BRUXELLES



Autrefois, chaque village bruxellois avait sa source. Aujourd'hui, la plupart des sources ont disparu ou ont été oubliées. Tombé amoureux de ces témoignages du passé, et gardien officiel de la Fontaine d'Amour du Parc Josaphat, **Hans Welens** a entrepris de les sortir de l'oubli. « En 2014, les recensements officiels indiquaient l'existence de 21 sources »,

explique-t-il. « Mais j'avais connaissance d'au moins trois autres qui n'étaient indiquées nulle part ! Et il doit y en avoir plus, j'en suis sûr ! Certaines ont d'ailleurs laissé des traces dans la toponymie, comme la mystérieuse Heiligenborre (« Fontaine Sacrée ») qui a donné son nom à un arrêt de bus. Avec Coordination Senne, nous voudrions donc mettre en place

un projet autour des sources bruxelloises. Nous voulons leur rendre la place qu'elles méritent dans notre patrimoine et éviter qu'elles ne disparaissent de la mémoire collective », souhaite Hans. Vous pouvez l'y aider en devenant marraine ou parrain d'une source près de chez vous et en rejoignant cette initiative. bit.ly/SourcesBxl

FAUNE & FLORE



UN COQUILLAGE GÉANT !

Connaissez-vous l'anodonte ? Cette moule d'eau douce se rencontre principalement dans les eaux stagnantes, où elle vit enfoncée dans la vase et contribue à améliorer la qualité de l'eau. Elle s'épanouit notamment dans certains étangs de la capitale et peut atteindre 25 cm de longueur ! Son mode de reproduction est étonnant. La femelle aspire les spermatozoïdes du mâle par les mêmes siphons qui lui servent à se nourrir et à respirer ! Ces spermatozoïdes viennent ensuite féconder les œufs que la femelle a stockés dans ses branchies. Ce coquillage a une autre particularité unique : il sert d'abri aux œufs de la bouvière, un petit poisson de la famille des carpes.

DÉCOUVERTE

L'EAU N'A PAS DE FRONTIÈRE



La Senne est la seule rivière belge à traverser nos trois Régions ! Bruxelles, Flandre et Wallonie ont donc décidé de s'unir au sein du projet interrégional Belini pour rendre toute sa fierté à ce cours d'eau embléma-

tique. À Bruxelles, Belini vise à augmenter la capacité naturelle de la Senne à prévenir les inondations. Le but est aussi améliorer la qualité de l'eau en travaillant sur les sources de pollution ou rétablir les caractéristiques naturelles de la rivière. Dans la Capitale, un projet de revitalisation de la Senne est ainsi en cours. Boulevard Paepsem, un tronçon d'un kilomètre de rives a été réhabilité et embelli naturellement ! Des enrochements ont été placés dans la rivière pour favoriser la reproduction des poissons et un sentier de promenade a été créé. Il sera inauguré début mars.

bit.ly/SennePaepsem

VIEUX GRÉEMENTS AUX ÉTANGS MELLAERTS



Les 28 et 29 mars, lors des JBE, vous pourrez revivre le bon vieux temps de la marine à voile ! D'anciens voiliers en bois navigueront en effet sur les Étangs Mellaerts. Le tout, sans aucune pollution, par la seule force du vent. Ces vieux gréements en bois verni offriront le spectacle de leur ligne majestueuse aussi bien à quai que sur l'eau. Vous pourrez profiter pour admirer leur équipage revêtu à la mode vintage, marinière et pantalon blanc !

TENDANCE



L'EAU, C'EST L'AFFAIRE DE TOU·TE·S!

L'avenir de l'eau à Bruxelles concerne tou·te·s les Bruxellois·es! Les opérateurs de l'eau souhaitent donc mettre en place un processus participatif pour l'élaboration du futur Plan de Gestion de l'Eau 2022-2027. La soirée de lancement de ce projet participatif aura lieu dans les bureaux de Bruxelles Environnement le

jeudi 26 mars de 17h à 19h30. Cette soirée comprendra un moment d'échanges autour d'un drink et présentera les grandes modalités de cet appel à contributions citoyennes, ainsi que les thématiques eau qui seront concernées. Votre avis compte, n'hésitez pas à y participer!

TENDANCE

EXPÉDITION SWIM: PREMIER BILAN



L'été passé, l'asbl Pool is Cool vous invitait à tester la baignade dans trois étangs bruxellois! L'objectif était d'évaluer l'impact de ce type de loisirs sur les écosystèmes et les riverains. Une seule baignade a finalement pu être organisée à l'étang de la Pede. Résultat? L'incidence sur les zones naturelles a été très limitée, de même que les nuisances sonores. Il est toutefois impossible de tirer des conclusions définitives à l'issue de ce seul test. Une chose est sûre, les Bruxellois·es semblent demandeurs·euses de lieux de baignade en plein air. Plusieurs pistes continuent donc à être explorées dans ce sens.

pooliscool.org

AUTOUR DE LA MARE EN FAMILLE

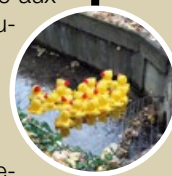
Le 29/03, le jardin naturel de la Maison verte et bleue vous propose une rencontre avec le monde de la mare et ses petits habitants. Observation et prélèvements d'eau en continu de 10h30 à 12h30. Jetez-vous à l'eau!

TEXTO



RÉGATE AUX CANARDS

Le 22/03, participez à une course aux canards au parc du Bergoje, à Auderghem. Aussi au programme, des animations pour tou·te·s, des boissons chaudes ou froides, une collation, et la visite du parc Bergoje et du ruisseau du Rouge-Cloître.



RENDEZ-VOUS AU BORD DE L'EAU

En cours de verdurisation, le rond-point du Pannenhuis est le premier projet à Jette à prévoir un jardin pluvial paysager avec récupération d'eau de pluie. Le 22/03, venez découvrir cet espace convivial, ainsi que d'autres activités: projection d'un film, expo, travaux d'élèves.



BALADE BATRACIENS

Le 28/03 à 20h, partez à la découverte des batraciens du Keyenbempt (Uccle) avec le CEPVDQA et les Guides nature du Brabant.

environnement.brussels/JBE

MAVILLENOTREPLANÈTE#136

AGENDA

LE COIN DES ENFANTS

LE QUIZ

Tou.te.s à la fête de l'eau!

Aujourd'hui, rivières, étangs, canal et marais font partie du patrimoine bleu de notre belle capitale. Connais-tu ce petit monde aquatique ?

POUR LE SAVOIR, RÉPONDS À CE MINI-QUIZ

A. La campagne « Ici commence la mer » rappelle :

1. Que Bruxelles était jadis située en bord de mer
2. Le lien qui existe entre les égouts et la mer
3. Que Bruxelles est jumelée avec Ostende

B. Que met le Musée des égouts en vedette :

1. La Senne
2. Les rats d'égouts
3. Les tunnels d'autoroute

C. L'anodonte est :

1. Un ver de vase commun à Bruxelles
2. Un petit batracien
3. Une moule d'eau douce

D. L'été passé, l'asbl Pool is Cool a invité les Bruxellois-es à tester :

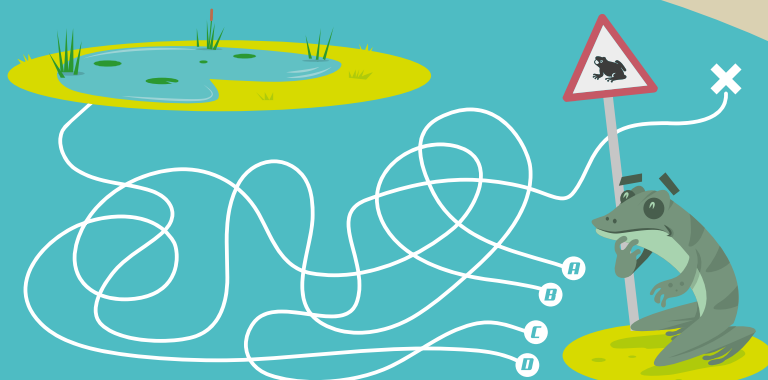
1. La baignade dans des étangs bruxellois
2. Une nouvelle bière 100% bruxelloise
3. Un système de climatisation naturelle

E. Le rond-point du Pannenhuis (Jette) abritera prochainement :

1. Un parking pour trottinettes électriques
2. Un jardin pluvial paysager avec récupération d'eau de pluie
3. Un radar qui fonctionne grâce à l'énergie solaire

JEU : En route vers l'étang!

Ce petit crapaud quitte la forêt pour rejoindre son point d'eau. Pourrais-tu l'aider à retrouver son chemin ?



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

Infos pour tous ces événements GRATUITS: [ENVIRONNEMENT.BRUSSELS/JBE](https://environnement.brussels/jbe)

L'EAU, SOURCE DE VIE

Cette balade guidée le long du Neerpedebek et des étangs abordera l'eau sous plusieurs aspects. Découvrez les facettes biologiques, écologiques, chimiques ou encore physiques de l'eau.

🕒 Le 27/03 de 13h30 à 15h30. Maison verte et bleue, rue du Chaudron 1A, 1070 Anderlecht. Sans inscription.

BALADE NOCTURNE BATRACIENS

Les batraciens se montrent à nouveau dans nos jardins et nos forêts. Découvrez les mille et une facettes de ces étonnants animaux lors de cette balade nocturne.

🕒 Le 27/03 à 19h. RDV entrée du cimetière d'Anderlecht, Av. des Millepertuis, 1070 Bruxelles (métro Eddy Merckx). Enfants bienvenus. Prévoir lampe de poche, bottes ou chaussures étanches.

JARDIN JEAN MASSART

Visite flash de la zone humide du Jardin botanique Jean Massart (ULB). Découvrez la flore typique des marais bruxellois et observez la valse aquatique des notonectes ou encore l'ondulation gracieuse des sangsues!

🕒 Le 29/03 à 14h, 15h30 et 17h. Chaussée de Wavre 1850, 1160 Bruxelles.

VISITE DE LA ROSELIÈRE DE NEERPEDE

Cet espace naturel joue un rôle important dans la gestion durable de l'eau et constitue un écosystème très précieux. On y croise rousserolle verderolle, martin-pêcheur, différentes libellules et batraciens.

🕒 Le 29/03 à différents moments, entre 10h30 et 15h. Rue du Chaudron 1A, 1070 Bruxelles.



UN JARDIN ZÉRO PESTICIDE? C'EST POSSIBLE!

Mieux vaut prévenir que guérir. Au jardin, cet adage prend tout son sens. Quelques méthodes adaptées et des aménagements judicieux peuvent contribuer à éviter l'utilisation des pesticides.

Choisir des plantes adaptées à leur environnement

Une plante mal adaptée à son environnement (sol, climat, exposition) est plus sensible aux maladies et aux ravageurs. Mieux vaut dès lors choisir des plantes indigènes résistantes aux conditions climatiques. Tenez également compte de leur taille adulte. Cela évitera les coupes abusives qui les rendront plus vulnérables.

Bien nourrir la terre

Pour résister aux maladies, aux ravageurs et aux herbes envahissantes, vos plantes doivent pouvoir bénéficier d'un sol fertile et vivant. Cet équilibre s'obtient via des amendements organiques (compost, terreau) plutôt que des engrais chimiques liquides qui seront trop facilement lessivés par la pluie.

Adopter les bons moyens de lutte

Lorsque vous repérez un ravageur ou une maladie, évaluez tout d'abord le risque de nuisance pour vos plantes. Il vaut mieux tolérer quelques pucerons pour favoriser la venue de leurs prédateurs naturels comme les coccinelles. Dans le même esprit, la taille des branches envahies de cochenilles peut s'avérer plus efficace qu'un traitement répété avec des produits phytopharmaceutiques (même écologiques).

Couvrir le sol

Au jardin, couvrir votre sol avec du paillis retardera (voire évitera) l'apparition de plantes indésirables. Ce paillis peut être composé de matériaux naturels (par ex.

feuilles mortes, broyat de branches).

Respecter les rotations

Au potager, il est chaudement recommandé d'effectuer des rotations de cultures entre plusieurs familles de plantes. Cette pratique permet d'éviter le déséquilibre et l'appauvrissement du sol, qui peut entraîner la multiplication des parasites, des mauvaises herbes et des maladies.

Attirer les auxiliaires

En diversifiant les milieux et en aménageant des abris dans votre jardin (hôtels à insectes, nichoirs, etc.), vous favorisez la venue des auxiliaires (insectes, mammifères, oiseaux), qui viendront neutraliser les ennemis de vos plantes.

Privilégier les méthodes mécaniques

Rien de tel qu'un balayage régulier avec une brosse à récurer pour prévenir le développement indésirable de mousses et plantes sauvages sur les terrasses et trottoirs. Un jet d'eau à haute pression ou un couteau grattoir spécifique s'avèrent également très efficaces.

Privilégier les préparations naturelles

Vous devez traiter vos plantes? Remplacez les phytosanitaires chimiques par des préparations écologiques maison: purin d'ortie contre les pucerons, eau de cuisson des pommes de terre pour désherber, mélange de savon noir et de bicarbonate pour éloigner les insectes.



LA FOIRE DU JARDIN AU NATUREL!

Les 28 et 29 mars, Bruxelles Environnement organise sa Foire du Jardin Naturel à la Ferme Nos Piliifs. Au programme, ateliers, animations, plantes sauvages... pour transformer votre jardin en véritable écrin de nature.

bit.ly/FoireJardinNaturel2020

ET SI ON VOYAGEAIT À VÉLO?

Voyager ou faire du tourisme à vélo ? Et pourquoi pas ? Que ce soit pour une petite balade du dimanche ou un long périple, la bicyclette est une merveilleuse façon de voir du pays ou de redécouvrir sa région à son propre rythme.

Un vélo, une gourde, un sac. Il n'en faut guère plus pour découvrir le monde d'une autre façon. Ces dernières années, les destinations de tourisme pour deux-roues se sont multipliées, que ce soit près de chez nous ou à l'autre bout du monde. Mais avant de tenter l'aventure du vélo à l'étranger, pourquoi ne pas vous faire les mollets sur les routes de Belgique en parcourant le réseau de points-nœuds ? Ce réseau est un système d'itinéraires cyclables aussi simple qu'ingénieux. Il vous permet de circuler sans carte sur des milliers de kilomètres ! Il est constitué d'un maillage dense de voiries qui se croisent à différents carrefours numérotés, les points-nœuds. À chaque carrefour, une balise vous indique le numéro du carrefour et les directions possibles vers les numéros suivants. Chaque maille du réseau fait en moyenne 5 à 8 km de longueur, ce qui permet de réaliser des boucles de 15 à 30 km et plus. Au départ de Bruxelles, il vous permet de découvrir toute la Flandre et une bonne partie de la Wallonie !

fietsnet.be

bit.ly/WalloniePointsNoeuds

Un peu plus loin ?

L'Allemagne est une excellente destination vélo, notamment pour les parents avec enfants. Elle offre de nombreux itinéraires cyclables le long de rivières et de lacs, avec de faibles dénivelés. Testez par exemple l'itinéraire qui vous em-

mène de Berlin vers le sud-est, le long la rivière Spree, ou vers le nord, le long de la Havel, voire vers Copenhague ! Vous pourrez composer votre itinéraire avec les topoguides « Bikeline » ou suivre les itinéraires du réseau EuroVelo. La Voie verte du canal des Deux-Mers, en France, offre une autre possibilité de voyager à vélo à l'étranger. Constitué du canal de Garonne, de Bordeaux à Toulouse, et du canal du Midi, entre la Ville Rose et la mer, cet itinéraire cyclo, qui compte parmi les plus beaux de France, relie l'océan Atlantique à la Méditerranée (sur +/-500 km). Entièrement aménagé et sécurisé, il est ponctué d'écluses et délicieusement ombragé de platanes. Il longe de nombreux fleurons architecturaux, notamment Moissac et son pont-canal, l'abbaye de Belleperche ou encore la bastide d'Auvillar.

canal-et-voie-verte.com

Train plus vélo, un duo à tester

Associer trajets en train et à vélo est aussi une très agréable façon de voyager autrement et de manière plus écologique. Vous souhaitez embarquer votre deux-roues dans le train pour une balade à la mer ou en Ardenne ? Rien de plus facile : il suffit d'opter pour le Billet Vélo ! Ce service qui englobe les vélos, tandems, charrettes, etc., est proposé dans toutes les gares belges (pour 4 €). Il est gratuit pour les vélos pliants. L'as-



4 BONNES RAISONS DE VOYAGER À VÉLO

sociation du train et du vélo permet aussi de partir pour des destinations plus lointaines. Elle demande cependant un peu d'organisation. En effet, plusieurs trains internationaux au départ de Bruxelles (Thalys, ICE, Night Jet...) n'acceptent les vélos que démontés. D'autres grandes lignes intérieures, comme le TGV en France, ou les trains IC en Allemagne, disposent de places spécifiques, mais elles doivent être réservées à l'avance ou ne peuvent accueillir qu'un petit nombre de deux-roues. Adopter un vélo pliable peut cependant vous faciliter la vie. Ils sont admis gratuitement dans tous les trains. L'Eurostar, lui, vous permet aussi d'embarquer un vélo classique! Il vous suffit de déposer le vôtre au guichet des bagages de Bruxelles Midi, le jour précédant votre départ, et de le récupérer au service des bagages de la gare Saint-Pancras de Londres à l'arrivée. Pour circuler à vélo au Royaume-Uni, consultez le national cycle Network (susstrans.org.uk). Le train Bruxelles - Amsterdam accepte également les vélos.

À vélo avec les marmots!

Voyager à vélo, avec des enfants, c'est possible et même très chouette. Pour garantir le plaisir de tous, ne parcourez pas plus de 30 km par jour environ et arrêtez-vous régulièrement, près d'une plaine de jeux par exemple!

Le transport des enfants:

/// **La remorque:** une solution idéale pour les petits. Offre confort et protection contre la pluie ou le soleil.

/// **Le siège avant ou arrière:** plus léger et compact, idéal pour bavarder en route.

/// **La 3^e roue ou système follow-me:** permet aux enfants de pédaler (mais attention à l'équilibre).

/// **Le vélo enfant:** à partir de 5-6 ans. Prévoyez un itinéraire qui soit au maximum hors trafic et des itinéraires courts.

/// **Le tandem:** un bon compromis qui permet à l'enfant de pédaler tout en laissant le contrôle à l'adulte.

Vélo tourisme à Bruxelles

Grâce à la promenade verte, les fans de tourisme à vélo peuvent désormais découvrir notre belle capitale d'une manière conviviale et respectueuse de l'environnement. Cette boucle de 60 km autour de Bruxelles est une très belle balade qui vous permet de découvrir de nombreux parcs, des espaces naturels et des paysages préservés de la capitale. Les trajets sont balisés sur toute la longueur de l'itinéraire. Segmenté en sept tronçons distincts, l'itinéraire est facilement accessible où que vous vous trouviez à Bruxelles. Et comme chaque tronçon a sa propre spécificité, vous pouvez très facilement le parcourir en plusieurs étapes.

bit.ly/PromenadeVerteBxl

- 1. Un budget réduit:** entre le bivouac, l'accueil chez l'habitant ou le camping, les dépenses quotidiennes restent relativement limitées. Le gros du budget sera votre nourriture!
- 2. Des rencontres fortuites:** un cyclo-voyageur suscite facilement la sympathie et la curiosité des habitants locaux, ce qui favorise les rencontres.
- 3. Un voyage écoresponsable:** la formule permet de voyager ou de se balader en laissant une empreinte carbone très réduite.
- 4. Une liberté sans limite:** choisir de voyager à vélo, c'est avoir la possibilité de s'arrêter où et quand on le souhaite, de découvrir les paysages avec un autre regard, et de profiter de destinations hors des sentiers battus.



LE COIN DES PROJETS

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



CityZen: une réussite sociale et environnementale

Cohésion sociale et objectifs environnementaux sont parfaitement compatibles. Mieux, ils peuvent mutuellement se renforcer! La preuve avec le projet CityZen qui rassemble les habitants d'un ensemble de logements sociaux à Evere. Cette initiative dynamique fédère plusieurs projets citoyens visant la durabilité: atelier vélos, parking vélos, menuiserie citoyenne, potager collectif, jardins fleuris, ruches, compost collectif, boutique de vêtements de seconde main, tricot urbains ou encore distribution de potages solidaire. Au travers de toutes ces actions, les membres de ce collectif sont parvenus à créer cohésion et solidarité entre les porteurs des différents projets mais aussi entre les habitants du quartier. Une belle réussite!

bit.ly/CityZenBxl



Recette

CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE DE CHÈVRE, MIEL ET FINES HERBES

Ingrédients

- /// 12 gros champignons blancs
- /// 200 g de fromage de chèvre frais
- /// 4 cl de crème fraîche
- /// 2 brins de romarin
- /// 2 brins de thym
- /// 6 càc de miel de Bruxelles
- /// Jus de citron
- /// Sel
- /// Poivre

Préparation

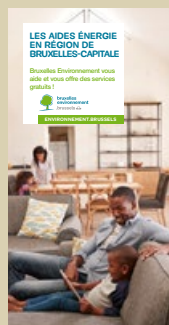
Préchauffer le four à 150°C. Hacher finement les feuilles de thym et de romarin. Nettoyer les champignons et séparer les têtes des

queues. Arroser les têtes de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent. Hacher finement les queues. Déposer le fromage de chèvre dans un saladier et l'écraser à la fourchette. Ajouter la crème, les queues de champignon hachées, le sel et le poivre, et mélanger à nouveau. Déposer un peu de miel au fond des têtes de champignons. Remplir celles-ci avec la farce au chèvre. Napper avec le reste de miel et saupoudrer avec les herbes hachées. Disposer les champignons farcis dans un plat pouvant aller au four et les napper d'un filet d'huile. Enfourner pendant 30 minutes.

recettes4saisons.brussels



LES AIDES ÉNERGIE À BRUXELLES



Pour améliorer le confort de votre logement et faire un geste pour le climat, Bruxelles Environnement vous donne un coup de main et vous offre des services gratuits! Notre dépliant téléchargeable « Les aides énergie

en Région de Bruxelles-Capitale » vous permet de faire connaissance avec ces outils bien pratiques. Découvrez par exemple Homegrade.brussels, qui peut vous donner gratuitement des conseils pour améliorer votre logement ou vous accompagner en cas de rénovation. Faites connaissance avec les primes Énergie, le Prêt vert bruxellois ou encore les certificats verts (photovoltaïque).

bit.ly/AidesEnergieBxl