

BRUSSELS MAVILLE

NOTRE PLANÈTE

LE MAGAZINE NATURE & ENVIRONNEMENT DES BRUXELLOIS·ES

#141
MENSUEL
OCTOBRE
2020

- 04 BRUXELLES RESPIRE MIEUX!
- 09 CHAUFFAGE:
PETITS GESTES, GRANDS EFFETS!
- 10 VOUS VOULEZ ÉVITER DE GASPILLER?
CONSERVEZ!

UNE ARRIÈRE-SAISON PLEINE
DE VITALITÉ ET D'AIR PUR



bruxelles
environnement
.brussels

ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



Ma ville notre planète
exclusivement **digitale!**

À l'heure où le coronavirus nous invite tou-te-s à nous recentrer sur des priorités plus essentielles, il nous est apparu légitime de ne plus faire paraître le magazine en version papier.

Mais vous ne perdez absolument pas au change! En lieu et place, nous vous proposons un support de lecture digital encore plus convivial, plus interactif. En bref, encore plus vivant et plus actuel!

Un magazine plus agréable à lire aussi, autant sur smartphone que sur écran d'ordinateur. Visionnez, faites défiler, cliquez, lisez, revenez facilement en arrière, arrêtez-vous, recommencez à lire, partout et à tout moment.

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

Pour découvrir notre magazine digital, surfez sur: maville-onzeplaneet.brussels

Vous préférez une lecture PDF en mode classique? Celle-ci reste bien entendu disponible et téléchargeable sur notre site bit.ly/MVOP-FR

UNE ARRIÈRE-SAISON PLEINE DE VITALITÉ ET D'AIR PUR

Adeptes des activités de plein air, fans de bons petits plats maison, ce numéro du magazine de *Ma ville notre planète* vous est dédié!

En cette saison automnale, vous allez pouvoir découvrir ou redécouvrir les innombrables opportunités que vous offrent les espaces verts de la capitale: sport, fitness, méditation, activités ludiques et familiales... Vous verrez, il y en a pour tous les goûts.

Nous avons aussi pensé à toutes celles et ceux qui rêvent de pouvoir prolonger la belle saison du potager et du verger à coups de bocaux, de légumes séchés, lactofermentés ou marinés. On se régale à l'avance de faire ses provisions pour l'hiver!

Dans ce magazine, vous lirez aussi plus d'une bonne nouvelle concernant la qualité de l'air à Bruxelles, qui, principalement grâce à la LEZ, s'est nettement améliorée. Vous découvrirez aussi de nombreuses astuces pour économiser l'énergie et préserver le climat. Un combo gagnant.

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 - environnement.brussels EDITEURS RESPONSABLES : F. Fontaine & B. Dewulf RÉDACTEUR EN CHEF : Sandra Moreels COMITÉ DE LECTURE : Sylvie Clara RÉDACTION : Didier Dillen PRODUCTION : 4sales.be. Les photos n'illustrent pas nécessairement les personnes citées © BRUXELLES ENVIRONNEMENT - 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.



UN BEAU COUP DE POUCE AUX VÉLOS CARGO!

Le vélo cargo est une excellente alternative à la voiture lorsqu'il s'agit de faire ses courses ou de transporter des objets volumineux. Il permet de supprimer les émissions polluantes, le bruit et aussi de limiter l'encombrement urbain. C'est dire si le projet **Cairgo Bike** de la Région de Bruxelles-Capitale constitue une bonne nouvelle pour la qualité de l'air dans la capitale. Cofinancé à hauteur

de 4,7 millions d'euros par des fonds européens, cette initiative veut insuffler la culture du transport à bicyclette dans la capitale tant auprès des professionnels que des particuliers. Le projet prévoit le prêt ou le partage de vélos cargo et de remorques, des achats groupés, des formations, mais aussi l'aménagement de places de stationnement spécifiques.

11000 BORNES DE RECHARGE À BRUXELLES EN 2035



À Bruxelles, plusieurs mesures ont été prises pour réduire la pollution de l'air et la production de gaz à effet de serre. C'est le cas du plan de mobilité Good Move et de la Zone de Basses Emissions (LEZ). La Région vise désormais à favoriser l'utilisation de véhicules électriques, moins polluants. Onze mille bornes de recharge seront installées à l'horizon 2035 pour répondre aux besoins des riverains, navetteurs et visiteurs. Alimenté en électricité verte, le réseau sera financé par ses utilisateurs et non par l'ensemble des Bruxellois. Des bornes seront aussi placées en dehors de la voirie et rendues accessibles au public (par exemple, dans les parkings publics ou de supermarchés).



LE POTAGER DE GREENBIZZ LABELLISÉ

Installé sur un ancien terrain vague, le potager collectif de **Greenbizz.brussels** vient de se voir attribuer le label Réseau nature par Natagora. Ce petit terrain de 300 m² est une véritable oasis urbaine. En plus du potager, il accueille à bras ouverts la végétation spontanée. Achillée millefeuille, tanaïs, armoise, fruitiers et plantes grimpantes s'y développent librement.



BUILD FOR WATER

Il y a du nouveau aux étangs de Neerpede! Le projet **Build For Water** veut y installer une base nautique. Mais pas n'importe laquelle. Celle-ci sera imaginée et réalisée par et pour les jeunes! Une façon de les initier aux métiers de la construction, de les sensibiliser à l'économie circulaire et aux problématiques de la gestion de l'eau, et de leur faire découvrir les sports nautiques. Conçu comme un test, le projet pourrait être répliqué ailleurs à Bruxelles.

CARBONALYSER

Avec **Carbonalyser**, l'association The Shift Project vous propose une extension bien utile sur Firefox ou Chrome. Grâce à celle-ci, vous pouvez visualiser la consommation d'électricité et les émissions de gaz à effet de serre générées par votre navigation Internet. De quoi se rendre compte que les effets du numérique sur le changement climatique ne sont pas virtuels, même s'ils sont cachés derrière nos écrans.



BRUXELLES RESPIRE MIEUX!

Le rapport d'évaluation 2019 de la LEZ bruxelloise vient d'être publié. Et il y a de bonnes nouvelles pour la qualité de l'air que respirent les Bruxellois-es !



#PETITSPOUMONS, UNE CAMPAGNE QUI NE MANQUE PAS D'AIR!

L'association **Les chercheurs d'air** relance sa campagne #PetitsPoumons, postposée pour cause de Covid-19. Avec l'aide de Bruxelles Environnement, des tubes de mesures vont être installés pour évaluer les concentrations en dioxyde d'azote (NO₂) dans les écoles bruxelloises, ainsi que dans des points de mesures proposés par des citoyen-ne-s. L'opération durera un an et permettra une meilleure compréhension de la pollution de l'air à Bruxelles.

Première bonne nouvelle. Après deux ans d'existence, on constate un net effet de la Zone de basses émissions (LEZ) sur le renouvellement du parc automobile. Les véhicules les plus polluants ont été retirés de la circulation. Ainsi, entre septembre 2018 et décembre 2019, la part de véhicules impactés par les critères de la LEZ a chuté de pas moins de 88% ! Mieux, les conducteurs qui circulent grâce à un pass ou une dérogation s'avèrent peu nombreux.

Moins de pollution

/// **Autre excellente évolution. La LEZ a également contribué à la diminution des émissions de polluants nocifs pour la santé.** En un an et demi, on a enregistré une chute des émissions de Black Carbon de 77% pour les voitures et de 73% pour les camionnettes et une baisse des oxydes d'azote (NOx) de respectivement 11% pour les voitures et 3,5% pour les camionnettes. Parallèlement, on a assisté à une diminution du taux de particules fines dans l'air (PM2.5) de 11,5 % et 21 %. Ces évolutions sont principalement à mettre au crédit de la LEZ, même si d'autres facteurs ont pu influencer ces résultats (prix du carburant, nouvelles technologies, etc.).

Les normes européennes enfin respectées

/// **Cette réduction des concentrations des polluants directement liés au trafic routier a eu un autre effet positif.** Elle a permis à la Région de respecter pour la première fois les normes européennes en la matière. Entre 2018 et 2019, les concentrations annuelles de NO₂ ont diminué de 10% en moyenne sur toutes les stations de mesure de la Région. Les concentrations de Black Carbon et de particules fines affichent aussi une tendance à la baisse sur l'ensemble des stations durant cette même période.

Encore des efforts à fournir

/// Malgré ces nouvelles encourageantes, **la qualité de l'air reste un enjeu majeur de santé publique à Bruxelles.** D'après le dernier rapport de l'Agence européenne de l'environnement, les émissions du transport routier sont responsables chaque année de 68 000 morts prématurés en Europe. Des progrès restent donc à accomplir. C'est notamment pourquoi, depuis le 1^{er} janvier 2020, les véhicules diesel de norme Euro 3 sont interdits d'accès sur tout le territoire bruxellois. Le prochain renforcement des critères de la LEZ aura lieu au 1^{er} janvier 2022, avec l'interdiction des diesels de norme Euro 4.

LE CARNET DE BORD

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

OCTOBRE '20



ON S'ACTIVE DEHORS!

Pourquoi faire à l'intérieur, ce que l'on peut faire à l'extérieur, et mieux encore, en pleine nature! À Bruxelles, les parcs, espaces forestiers et coins de verdure ne sont pas seulement des lieux de promenade. On peut y pratiquer une multitude d'activités sportives, récréatives ou ressourçantes. Que ce soit simplement pour courir, jouer au frisbee, travailler ses abdos, méditer ou s'amuser en famille. Découvrez avec nous quelques-unes de ces nombreuses possibilités!



OSEZ LES PARCS POUR GARDER LA FORME

Plusieurs communes de la Région mettent gratuitement à votre disposition **des parcours santé** comprenant différents ateliers sportifs. Adaptés à tous, ils disposent bien souvent de panneaux explicatifs qui vous permettent de travailler différents mouvements et exercices: abdominaux, course de haies, étirements, tractions, etc. La commune de Ganshoren vous propose par exemple un parcours sportif comprenant sept ateliers. De nouveaux appareils d'outdoor fitness sont également à votre disposition à Saint-Josse, au boulevard des Quatre Journées et dans le parc Saint-François. Enfin, une piste de santé accessible aux personnes à mobilité réduite a aussi été installée au parc d'Osseghem.



INSOLITE

LE BIEN-ÊTRE GRÂCE AUX ARBRES

Née au Japon, où on la surnomme *Shinrin-yoku*, la pratique des bains de forêt et du *tree hugging* (câlin aux arbres) connaît un véritable engouement. On lui attribue toutes sortes de bienfaits. Elle permettrait de lutter contre le stress et renforcerait le système cardio-vasculaire et immunitaire... Si toutes ses vertus sont loin d'être démontrées, il ne semble pas faire de doute que cette pratique, envisagée

sous un aspect ludique, puisse apporter un certain bien-être. À Bruxelles, une série de bains de forêt est programmée par **l'asbl Terre & Conscience** entre novembre 2020 et juillet 2021, au prix de 70€ la journée. Mais rien ne vous empêche d'êtreindre l'arbre de votre choix lors de votre prochaine balade forestière.



J'AIME COURIR DANS LE PARC JOSAPHAT



Les nombreux espaces verts de Bruxelles sont une bénédiction pour les runners et runneuses de la capitale. Ils y trouvent un terrain idéal pour y pratiquer leur sport favori. C'est le cas de **Jean-Michel Verhelst**. Joggeur passionné, il court trois fois par semaine depuis quinze ans, et a déjà participé à de nombreux marathons. Bois de la Cambre, parc Royal, Rouge-Cloître

pour le trail, forêt de Soignes... c'est un habitué du running en pleine nature. Mais le parc du Cinquantenaire et le parc Josaphat sont ses deux spots de prédilection. « *J'y vais depuis des années. Par facilité d'abord, car c'est près de chez moi et qu'il y a moyen d'y faire une belle boucle de 2 km. Mais aussi parce que ce sont deux endroits magnifiques où on se trouve à l'écart de*

la circulation. Comme je cours régulièrement, cela me laisse l'occasion d'admirer l'évolution de la nature au fil des saisons. L'automne, avec ses tapis de feuilles mortes, est une période particulièrement agréable pour courir dans les parcs. Et aussi l'hiver avec la neige, quand on a de la chance d'en avoir ».

FAUNE & FLORE



LE LYCOPER- DON GÉANT !

Cette spectaculaire espèce de champignon se présente sous la forme d'une énorme boule blanche. Elle peut atteindre ou dépasser la taille d'un ballon de football, voire, d'après certains spécialistes, mesurer jusqu'à un mètre de hauteur pour un poids de 25 kg! Outre son nom latin (*calvatia gigantea*) on lui connaît plusieurs appellations, dont la plus connue est celle de vesse-de-loup, comprenez «pét de loup »! Assez rare, le lycoperdon géant pousse en général dans les prairies où il lui arrive de se développer en groupes impressionnants. Sa croissance est très rapide, il lui suffit parfois d'une nuit pour atteindre sa taille. Jadis on s'en servait comme amadou pour allumer les feux.

DÉCOUVERTE

AIR DU NORD



Vous cherchez une activité physique qui vous permet de renforcer vos muscles et votre cœur tout en vous exerçant en pleine nature? La marche nordique est faite pour vous! Pour la découvrir, adressez-vous par exemple au **Nordic Fitness Center** de Bruxelles ou à l'association marchenordique.be. Tous deux organisent des séances d'initiation ou des promenades pour marcheurs confirmés dans et autour de la capitale. Une excellente façon de concilier exercice physique et découverte de la nature!

CHASSE AU TRÉSOR



Partez à la recherche **du trésor du bois de la Cambre**. Ne vous perdez pas, résolvez les énigmes, trouvez les mots indices et le trésor sera à vous. En chemin, vous découvrirez aussi les particularités de la faune et de la flore locales. Ce jeu de piste organisé par la société Gémotions est disponible pour les enfants entre 7 et 10 ans, ou pour les 10 ans et plus. Il devrait ravir autant les jeunes que leurs parents. Comment ça marche? Une cache est prévue pour le trésor que vous devez fournir. Elle se situe à l'arrivée du jeu. La démarche pour cacher le trésor vous sera communiquée avec le reste des instructions une fois que vous aurez acheté le jeu. Le prix est de 10€ par équipe.

TENDANCE



PARCOURS MÉDITATIF

Stressé-e ? Besoin de vous ressourcer ? L'hôpital Érasme, en collaboration avec Bruxelles Environnement, vous invite à expérimenter son **parcours méditatif** ! Accessible au grand public, cette balade vous propose d'associer les bienfaits de la nature aux pratiques méditatives. Elle vous permettra de vous accorder un moment

de bien-être, à l'écoute de votre corps, en harmonie avec la nature environnante. Situé le long du ruisseau Vogelzangbeek, le parcours est évolutif et composé de huit postes que vous êtes invité.e à expérimenter en prenant votre temps. Il peut être agrémenté d'enregistrements audio téléchargeables sur le site de Bruxelles Environnement.

COURSE — À LA BOUSSOLE —



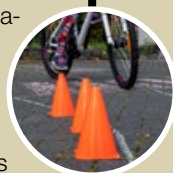
Connaissez-vous la course d'orientation ? Ce sport pratiqué généralement en forêt allie réflexion et effort physique. Il consiste à parcourir un circuit balisé par différents postes en s'aidant d'une carte et d'une boussole ! Il se pratique en marchant ou en courant, seul, en groupe ou en famille.

L'aspect compétition est facultatif. À Bruxelles, le club **ASUB Compétition** vous propose des courses d'orientation accessibles au grand public et des entraînements pour toutes et tous, en ville, parc ou forêt. Ses moniteurs vous attendent pour vous lancer en toute confiance.

FORMATIONS VELO PARENTS-ENFANTS

Pro Velo vous propose des formations pour apprendre à rouler avec vos enfants en ville en toute sécurité. Après une première partie en site protégé, vous partirez en balade au cours de laquelle vous serez conseillé.e par un.e vélo-éducateur.trice.

Le 21/10 à 14h, place Morichar, à 1060 Saint-Gilles. Le 28/10 à 14h, place Lehon, à 1030 Schaerbeek. Gratuit, inscription obligatoire. Infos : family@pro-velo.org – 02/ 517.17.68.

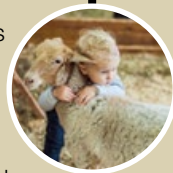


TEXT

RENCONTRE AVEC LE MOUTON

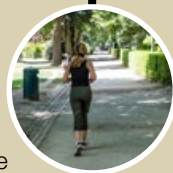
En famille, partez à la rencontre des moutons de la ferme d'Uccle. Vous découvrirez leur mode de vie et terminerez l'activité en confectionnant un bricolage à base de laine.

Le 14/10 de 14 à 16h. Vieille rue du Moulin 93 - 1180 Bruxelles. Prix : 15€ pour 1 adulte et 1 enfant. [Infos et réservations.](#)



OÙ COURIR À BRUXELLES

Vous souhaitez pratiquer le running dans la capitale ? Le **Guide des parcours** de course à pied en Région bruxelloise est fait pour vous. Il recense près de trente parcours et donne de précieuses informations telles la distance, la difficulté, le type de sol ou d'entraînement, la présence d'éclairage et de transports en commun.



MAVILLENOTREPLANÈTE#141

LE COIN DES ENFANTS

LE QUIZ

Bouger dans la nature!

Pour cet automne, la Région de Bruxelles-Capitale nous invite à profiter de notre belle nature via un tas d'activités physiques originales! Sais-tu ce qu'elle nous réserve?

POUR LE SAVOIR, RÉPONDS À CE MINI-QUIZ

A. Née au Japon, le *Shinrin-yoku* désigne:

1. La cueillette de baies sauvages.
2. La pratique des bains de forêt.
3. Une technique de balades en « marche arrière ».

B. Le lycoperdon géant est:

1. Un champignon qui a la forme d'une énorme boule blanche.
2. Un papillon de nuit qui fait son grand retour à Bruxelles.
3. Une chauve-souris frugivore de la forêt de Soignes.

C. Au bois de la Cambre, la société Gémotions propose:

1. Un circuit VTT à parcourir en famille.
2. Une chasse au trésor pour petits et grands.
3. Des balades de nuit pour découvrir les animaux nocturnes.

D. En collaboration avec Bruxelles Environnement, l'hôpital Érasme nous invite:

1. À découvrir les plantes sauvages médicinales.
2. À expérimenter les secrets de la médecine chinoise.
3. À découvrir un parcours méditatif.

E. Pratiquée généralement en forêt, la course d'orientation consiste:

1. À rechercher un arbre remarquable avec un GPS.
2. À parcourir un circuit balisé en s'aidant d'une carte et d'une boussole.
3. À créer de nouveaux itinéraires de promenades dans la forêt.

JEU: Insecte ou pas?

Une de ces charmantes petites bêtes n'appartient pas à la grande famille des insectes. À ton avis, laquelle?



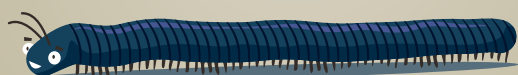
LE SCARABÉE



LE PAPILLON



L'ABEILLE



LE MILLE-PATTES

AGENDA DES ACTIVITÉS

L'AUTOMNE ARRIVE

Tout au long de cette balade, votre guide abordera les conséquences de l'automne sur la végétation et les animaux. Vous en apprendrez aussi plus sur le cycle écologique de la forêt par rapport aux différents biotopes que vous rencontrerez. Un bref aperçu historique de l'endroit vous sera également expliqué. Le 18/10 de 9h45 à 12h30. RDV au Rouge-Cloître, croisement de l'avenue de Tervuren et de la chaussée de Tervuren, à 1160 Auderghem. PAF: 1 €. Infos: Guy Rens, 0476/35.19.12 - guyrensnaturaliste@gmail.com

DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS

Partez à la découverte des champignons du Vogelzangbeek avec Sabyne Lippens. Apprenez-en plus sur leur diversité étonnante: formes, couleurs et odeurs! Vous aborderez des aspects aussi variés que leur mode de vie ou de reproduction. Leur cueillette étant interdite en Région de Bruxelles-Capitale, leur comestibilité ne sera pas au centre des débats. Le 25/10, de 14 à 16h. Allée Hof ter Vleest, à 1070 Anderlecht. PAF: 5 €. Infos et réservation: education.mvb@gmail.com - <https://mvb.brussels>

LE PARC DES SOURCES ENTRE ART ET NATURE

Dans cet écrin de verdure, vous aborderez avec votre guide les adaptations des végétaux et des animaux à leur milieu de vie. Si le temps le permet, vous pourrez réaliser une aquarelle du milieu visité. Le 8/11. RDV 9h45 à l'entrée du parc, Bd de la Woluwe, en face du Sint-Jozefscollege, à 1150 Woluwe-Saint-Pierre. Matériel: une petite bouteille d'eau et une boîte de peinture à l'eau ou d'aquarelle. PAF: 2 €. Infos: Guy Rens, 0476/35.19.12 guyrensnaturaliste@gmail.com

CHAUFFAGE: PETITS GESTES, GRANDS EFFETS!



INVESTISSEZ DANS VOTRE CONFORT

Les petits investissements suivants vous permettront de consommer encore moins et de réaliser de belles économies.

/// **Faites entretenir votre chaudière:** Une chaudière bien entretenue consomme moins, pollue moins et dure plus longtemps. Cette intervention est obligatoire en Région de Bruxelles-Capitale.

/// **Isolez vos tuyaux de chauffage:** Disposez une ou plusieurs épaisseurs de gaines en mousse sur les tuyauteries (et les vannes) situées dans les parties non chauffées de votre logement.

/// **Dopez vos radiateurs:** Placez des panneaux isolants et réflecteurs derrière vos radiateurs. Vous limiterez ainsi les pertes de chaleur à travers les murs (surtout s'ils donnent sur l'extérieur).

Avec ces dix petits gestes du quotidien, faciles à mettre en place, vous serez trois fois gagnant. Vous augmenterez votre confort de vie, réduirez votre budget chauffage et préserverez l'avenir de la planète. Cerise sur le gâteau: ils ne coûtent pas un centime!

1. Réglez vos vannes thermostatiques

Réglée correctement, une vanne thermostatique permet d'éviter de surchauffer des pièces peu fréquentées ou qui bénéficient de l'apport d'énergie gratuite, comme celle du soleil.

2. Purgez les radiateurs

Si le bas de votre radiateur est chaud et que le haut reste froid, c'est qu'il a besoin d'être purgé. Si vous devez effectuer cette opération plusieurs fois par an, c'est qu'il y a probablement un problème avec votre installation (vase d'expansion qui fonctionne mal, fuite dans le circuit...).

3. Fermez les portes

Pensez à fermer les pièces non chauffées et les portes entre les lieux de vie et les couloirs afin d'éviter les pertes de chaleur.

4. Fermez rideaux, stores et volets pendant la nuit

Par temps froid, ce simple geste peut vous faire économiser jusqu'à 4% sur votre facture de chauffage.

5. Aérez quotidiennement

Ouvrez grand les fenêtres, deux fois par jour, pendant dix minutes. L'air plus sec provenant du dehors demande moins d'énergie pour être chauffé.

6. Profitez du soleil

Quand le soleil brille en hiver, laissez la chaleur du soleil pénétrer largement par

les ouvertures: fenêtres, baies vitrées, coupoles, etc.

7. Dépoussiérez les radiateurs

La poussière a tendance à retenir la chaleur. Pensez à épousseter régulièrement vos radiateurs et convecteurs pour améliorer leur rendement.

8. Dégagez les radiateurs

Les meubles et objets placés juste devant ou au-dessus de vos radiateurs réduisent leur efficacité. De la même manière, si des rideaux pendent devant vos radiateurs, ils chaufferont surtout la fenêtre et non la pièce.

9. Maintenez la température entre 19 et 20°C

Un degré en moins dans votre logement, c'est 6 à 7% en moins sur votre facture de chauffage. Entre 19 et 20°C, la température ambiante est tout à fait suffisante pour assurer votre confort.

10. Baissez la température la nuit et en cas d'absence

Lorsque vous vous glissez sous la couette ou que vous vous absentez durant la journée, une température ambiante de 15°C suffit amplement. Si vous partez en week-end, n'hésitez pas à régler votre thermostat sur 12°C.

VOUS VOULEZ ÉVITER DE GASPILLER? CONSERVEZ!

L'une des principales manières de limiter le gaspillage alimentaire, c'est d'agir à la source ! Comment ? En conservant par exemple les aliments grâce à des gestes simples et des techniques qui ont fait leurs preuves. Suivez le guide.

Les méthodes de conservation par la chaleur

Stérilisation

Elle consiste à placer les produits alimentaires (fruits, légumes, plats préparés) dans des bocaux munis d'un joint de caoutchouc et à les chauffer - dans un autoclave - à des températures comprises entre 116 et 140°C. À cette température, tous les micro-organismes ainsi que leurs spores sont détruits. Ce procédé permet de conserver les préparations durant trois à cinq ans.

Pasteurisation

Les aliments disposés dans des bocaux hermétiques sont chauffés à des températures avoisinant les 80°C. Par rapport à la stérilisation, les goûts et les nutriments sont mieux préservés, les micro-organismes « vivants » sont éliminés, mais leurs spores ne sont pas détruites. Cette opération peut se faire à domicile dans une simple casserole d'eau ou un stérilisateur à thermostat (beaucoup moins onéreux qu'un autoclave). La conserve doit être stockée dans un frigo (pas plus de deux semaines) afin que les spores ne germent pas dans le bocal.

Stérilisation à 100°C

Ce mode de conservation se situe à mi-chemin entre les deux méthodes précédentes. Il consiste à pasteuriser des aliments acides (fruits, tomates...) à l'eau bouillante (100°C) dans une casserole ou un stérilisateur à thermostat. Les micro-organismes vivants sont détruits mais pas leurs spores. C'est en fait l'acidité des aliments qui va empêcher le développement des spores dans la conserve. Les bocaux peuvent être conservés plus d'un an dans une cave à moins de 14°C.

Les trois fondamentaux à respecter

1. Suivez scrupuleusement les recettes provenant d'une source sûre et respectez bien les durées de stérilisation ou de pasteurisation.
2. Soyez irréprochable sur la propreté : vos ustensiles et bocaux doivent être parfaitement propres et vos aliments lavés avant préparation.
3. Après cuisson, vérifiez la fermeture hermétique de la conserve avant de la stocker. Essayez de soulever le couvercle (sans toucher au joint de caoutchouc). S'il résiste, l'opération est réussie.

EN SAVOIR PLUS
bien-conserver-pour-
moins-jeter



Déshydratation

Cette technique naturelle de conservation consiste à découper des fruits ou des légumes en lamelles avant de les sécher. Elle permet d'extraire un maximum d'eau contenue dans les aliments, afin d'empêcher les micro-organismes de se développer. Pour conserver vos fruits et légumes tout l'hiver (pommes, poires, raisins, courgettes, champignons...), vous pouvez les faire sécher (aux environs de 40 à 50°C) dans un séchoir solaire, un déshydrateur ou un four ménager.

Les méthodes « par le froid » Réfrigération

Elle consiste à abaisser la température d'un aliment entre 0°C et 10°C pour allonger sa durée de conservation. À cette température, les métabolismes cellulaires sont ralentis. Aujourd'hui, le stockage des aliments frais dans un réfrigérateur est devenu le mode de conservation le plus courant. À tel point que l'on oublie trop souvent que ces aliments doivent être placés dans une zone précise afin de garantir leur bonne conservation :

- /// Zone tempérée (6-10°C) : œufs, lait, beurre, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromages.
- /// Zone fraîche (4-6°C) : produits laitiers, fromages frais, légumes et fruits cuits, plats préparés maison.
- /// Zone froide (< 4°C) : viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, salades emballées, jus frais, plats traiteurs cuisinés, produits en cours de décongélation.
- /// Les boissons se placent dans la zone variable (porte).

Pour savoir où se situe la bonne zone dans votre frigo, plongez un thermomètre dans un verre d'eau pendant une nuit.

Congélation

Elle consiste à abaisser la température (entre -18°C et -12°C) d'une denrée alimentaire de façon à faire passer à l'état solide l'eau

qu'elle contient. L'activité microbienne et enzymatique ralentit ainsi fortement. Si de nombreux aliments se conservent assez longtemps de cette manière, les laitages, les œufs et les préparations à base de crème n'apprécient guère. Quant aux fruits et aux légumes crus, ils ont souvent mauvaise mine à la décongélation. Mieux vaut dès lors les transformer en coulis, compotes et sauces au préalable. Dans tous les cas, ne recongelez jamais un produit décongelé!

Surgélation

Il s'agit d'une congélation très rapide d'une denrée saine et fraîche. La température est abaissée très rapidement jusqu'à -18°C. Les produits conservent leur texture et leur goût. Cette méthode est difficilement réalisable à la maison, car elle nécessite un matériel onéreux.

Les autres méthodes de conservation

Lacto-fermentation

Elle consiste à provoquer la fermentation des aliments en les faisant macérer dans du sel ou de la saumure, en absence d'oxygène. L'acide lactique généré par l'activité microbienne empêche la prolifération de micro-organismes susceptibles de provoquer la putréfaction. Ce mode de préparation préserve les éléments nutritifs et les vitamines.

Conserves au vinaigre

Le vinaigre est un antiseptique qui prévient le développement des microbes. Il s'agit d'un excellent conservateur alimentaire. On l'utilise généralement pour conserver les cornichons, les petits oignons, les betteraves, etc.

Conservation sous vide

Ce mode de conservation consiste à effectuer un vide d'air autour des aliments pour neutraliser l'action de l'oxygène. La durée de conservation de l'aliment peut ainsi être multipliée par cinq. On trouve aujourd'hui des machines domestiques à

Choux de Bruxelles lacto-fermentés

Légume d'automne et d'hiver par excellence, le chou de Bruxelles s'accommode à merveille de ce mode de conservation.

Ingrédients

- /// 1 kg de choux de Bruxelles
- /// ½ litre d'eau
- /// 15 g de sel de mer pur (sans additif)
- /// 1 bocal de 1000 ml (avec joint en caoutchouc type « Le Parfait » ou « Weck »)

Préparation

Pour la saumure, mélangez 50 cl d'eau et 15 g de gros sel (30 g de sel par litre). Nettoyez soigneusement les choux de Bruxelles, recoupez la queue et éliminez les feuilles abîmées. Égouttez-les avant de bien les tasser dans le bocal. Versez ensuite la saumure et fermez hermétiquement le bocal, avec le caoutchouc bien en place. Évitez de remplir complètement le bocal, car le niveau va monter lors de la fermentation. Après trois semaines de fermentation, les légumes changent de couleur. Conservez le bocal pendant une semaine à température ambiante. Stockez-le ensuite dans une pièce fraîche (15°C) ou au frigo. Les choux sont consommables au bout d'un mois (cuits à la poêle ou dans une eau non salée) et se conservent un an et plus.

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...



Les Bûmplanters

Jadis réputée pour ses vergers et ses potagers, Bruxelles manque aujourd'hui de l'un comme de l'autre. Mais certains s'activent à redonner à la capitale toute sa richesse potagère et fruitière. C'est le cas du collectif des **Bûmplanters**, dont l'ambition est d'amener un maximum de Bruxellois-es à planter au moins un arbre dans l'espace dont ils-elles disposent. Pour 2020 et 2021, ce collectif compte s'attacher à distribuer herbes comestibles, plantes grimpantes, arbustes et arbres aux propriétaires de potagers ou jardins, qu'ils soient citoyens, écoles ou entreprises. En les ajoutant aux « bûûmen » déjà plantés dans le passé, ils espèrent construire un réseau vert robuste doté d'une riche biodiversité et visant à produire de la nourriture pour les habitant-e-s de la capitale, ainsi que des possibilités de nidification et d'alimentation pour les pollinisateurs naturels. Tout récemment, le collectif a récolté de quoi planter 7500 buissons et arbres cet hiver! Mais ils sont toujours à la recherche d'emplacements supplémentaires à planter. S'il y a encore de la place dans votre jardin ou sur votre terrain, faites-le leur savoir.



VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS AUX NOIX

Deux produits sains et de saison dans une association inhabituelle et pourtant savoureuse.

Ingrédients pour 4 personnes

- /// 1 l de bouillon
- /// 500 g de champignons de Paris
- /// 40 g de beurre
- /// 60 g de cerneaux de noix
- /// 25 cl de crème fraîche
- /// 2 càs de persil

Préparation

Hachez les champignons de Paris puis faites-les revenir dix minutes dans le beurre. Ajoutez-y un litre de bouillon, 50 g de cerneaux de noix, du sel et du poivre. Laissez cuire trente minutes puis mixez la préparation avec la crème fraîche et le persil. Servez le velouté parsemé du reste des noix concassées. Bon appétit!



BRUXELLES, VILLE D'EAU!

L'élément aquatique joue un rôle central à Bruxelles. Et cela, depuis des temps immémoriaux. Le saviez-vous, la Région de Bruxelles-Capitale compte par exemple pas moins de 21 sources! Et ce n'est pas tout. Près de 2% du territoire de la Région sont aussi composés d'eau. Ce véritable patrimoine bleu est aussi bien un atout économique, qu'artistique, environnemental ou de loisirs. L'eau dans

la capitale, c'est bien sûr la Senne ou le canal, mais aussi bien d'autres lieux liés à l'élément aquatique: rivières, étangs, marais, sources, fontaines ou promenades le long de l'eau. Récemment remis à jour, le plan « **Bruxelles, ville d'eau** » vous permettra de découvrir en détail la présence de l'eau partout en ville et sous toutes ses formes. De beaux buts de balades en perspective!

Pour toutes vos questions: