

## Programme des activités 4e TRI 2016

### **Samedi 1 octobre Section : La Trientale 1 j**

Rangers Trientale 20e anniversaire

Les festivités prévues ce samedi 1er octobre à l'occasion du 20e anniversaire des Rangers Trientale Hautes Ardennes ont dû être annulées, **pour des raisons indépendantes de notre volonté.**

Elles sont reportées à une date ultérieure non encore fixée, qui sera annoncée sur le site [www.latrientale-cnb.be](http://www.latrientale-cnb.be).

Veuillez donc ne pas tenir compte de l'annonce qui paraîtra dans le programme du 3e trimestre publié dans l'Erable.

### **Dimanche 16 octobre Section : la Trientale 1 j**

Responsable : Serge ROUXHET (0494 45 24 08 ou [serge.rouxhet@ulg.ac.be](mailto:serge.rouxhet@ulg.ac.be))

Journée de gestion à la R.N. de la Gotale en collaboration avec Natagora : débroussaillage, fauchage et stockage (prairie humide).

Prévoir gants de travail, bottes et pique-nique. Rendez-vous à 9 h 30 devant l'église de 6960 Chêne-al-Pierre

### **Samedi 22 octobre Section : La Trientale 1 j**

Guide: Lily DESERT (0494/919569 ([desertlily@proximus.be](mailto:desertlily@proximus.be)))

Autour de Solwaster, en longeant la Hoëgne, nous découvrirons des vestiges de forges du siècle dernier. Nous parcourrons des milieux boisés, une zone humide, longerons des haies indigènes et approcherons une tourbière (projet Life) ; autant d'endroits où nous pourrions notamment observer et comparer la flore et ses fruits d'automne. Prévoir pique-nique et chaussures adéquates. Bâtons éventuels. Rendez-vous à 10 h 00 au Pont de Belleheid, Roquez, 49 à 4845 Jalhay. Paf : 1,00 €.

### **Samedi 29 octobre Section : La Trientale 1 j**

Guide : Marie-Andrée DELVAUX (087 22 94 85)

Dans la fenêtre de Theux, les coteaux calcaires sont mis en réserve pour leur richesse écologique.

En compagnie des responsables, nous découvrirons le vallon du Wayot et son verger l'avant-midi

Puis après une petite marche, nous nous rendons aux coteaux de Theux pour y admirer la gestion faite par les moutons...et les bénévoles de l'association AD & N qui s'occupe de la protection des réserves naturelles. Rendez-vous à 10 h 00 à l'église de Theux. Paf : 1,00 €.

### **samedi 5 novembre Section : La Trientale 1 soirée**

Responsable : Christine BRANDT (0494 70 20 20 ou 04 380 08 70 ou [christinebrandt9@hotmail.com](mailto:christinebrandt9@hotmail.com))

À l'initiative de Marie-Jeanne Voz, la chorale des Chantetard, s'associe à la Trientale pour un concert intitulé "La nature au fil des saisons en images et en chansons". Chaque saison sera illustrée par un montage de photos commentées par Bernard Clesse. Deux heures joyeuses en perspective. Rendez-vous à l'église de Salmchâteau à 20 h 00. Entrée 10 € ; prévente 8 € à verser sur le compte de la Trientale BE 89 7320 3074 2785 pour le 29 octobre au plus tard. Voir l'affiche sur notre site : [www.latrientale-cnb.be](http://www.latrientale-cnb.be)

### **Vendredi 11 novembre Section : La Trientale 1 soirée**

Responsable : Christine BRANDT (0494 70 20 20 ou [christinebrandt9@hotmail.com](mailto:christinebrandt9@hotmail.com))

Souper annuel de la section. Comme l'année dernière, nous nous retrouverons à 19 h 00 à l'Art de l'Etable, 66, Regné. Menu à 25 €, apéritif compris. Renseignements et inscriptions auprès de la trésorière Christine BRANDT ; paiement sur le compte de la Trientale BE 89 7320 3074 2785 au plus tard pour le 31 octobre.

### **Samedi 19 novembre Section : La Trientale 1 j**

Responsable : Joseph CLESSE (080 21 59 04)

Gestion de la réserve des Quatre-Vents. Le travail s'inscrit dans la ligne des aménagements réalisés par le projet LIFE Ardenne liégeoise. Il y aura une occupation accessible aux aptitudes de chacun. Vers 13 h, pain-saucisse offert par la Trientale. En cas de trop mauvaises conditions atmosphériques prévues, contacter le responsable la veille. Rendez-vous à 9 h 30 au parking en contrebas de l'église de 6690 Vielsalm ou à 10 h 00 à la réserve.

### **Samedi 10 décembre Section : La Trientale 1 j**

Responsable : Marie-Eve CASTERMANS (0495 44 65 10)

Après une petite découverte paysagère des environs de Cherain, nous nous retrouvons vers midi pour le pique-nique (à prévoir) à la salle du village puis nous revivons les bons moments de l'année écoulée, commentaires de chacun à l'appui. Nous partagerons ensuite le vin chaud, les cougnous et le café tout en rassemblant les suggestions pour la saison future. Rendez-vous à 10 h 00 à l'église de Cherain. Paf : 1,00 €.

Une décoction consiste à mettre la plante dans l'eau froide et à porter ensuite à ébullition pendant quelques minutes puis filtrer. Cette méthode est utilisée pour les plantes à consistance compacte et dont les principes ne s'altèrent pas à l'ébullition. La préparation peut se conserver quelques heures.

La macération consiste à réduire la plante en petit fragments ou en poudre, à la laisser dans un solvant (eau, vin, huile, vinaigre...) pendant un temps assez long ; il faut ensuite décantier le produit et filtrer.

Tout cela implique la connaissance parfaite des propriétés de la plante. La récolte doit se faire à des endroits non pollués ni traités par engrais chimiques ou pesticides, de préférence là où la plante est abondante, en bonne santé ; et dans le respect de la législation des espèces protégées.

L'herboriste est avant tout un naturaliste.

*Cercles des Naturalistes  
de Belgique*



Section: **La Trientale**

PROGRAMME DES ACTIVITES : 4e TR 2016



# La Trientale ?

## Réflexion botanique

Aujourd'hui, les incitants au retour à la nature se bousculent : loisirs, alimentation, médication...

Les plantes sauvages sont de plus en plus appréciées en cuisine, mises au goût du jour même par des chefs étoilés ; et les plantes médicinales utilisées à des fins thérapeutiques concurrencent avantagement la chimie.

Nos ancêtres, mieux que nous, connaissaient les propriétés des plantes et leur dangerosité. En phytothérapie, on n'a pas droit à l'erreur ! Le dosage est fondamental car certains principes, qui possèdent une vertu curative à petites doses, peuvent devenir toxiques à doses plus élevées.

Les principes actifs se trouvent aussi bien dans la racine, le tubercule, le rhizome que dans la tige, la feuille ou la fleur. Autrefois on les désignait par le terme « drogue » ; la confusion avec le sens péjoratif « stupéfiant » s'ensuit et fit oublier l'acception première du produit naturel qui contient des alcaloïdes, des glucosides, des huiles essentielles. Autrefois aussi, le terme drogue désignait encore les substances aromatiques qui conféraient du goût aux boissons et aux aliments : les épices.

Pour que les principes actifs s'expriment avec tout leur potentiel, il faut récolter par temps sec et, règle d'or, au moment balsamique de la plante, c'est-à-dire à la période de sa vie où ces principes sont concentrés au maximum : les bourgeons au printemps, les feuilles avant la floraison, les tiges en automne, les sommités florales suivant les espèces avant ouverture complète ou en plein épanouissement, les fruits à maturité.

Une infusion consiste à verser de l'eau frémissante (80°) sur la partie de la plante utilisée, en remuant le mélange, en laissant en contact quelques minutes puis en filtrant. Absorbée immédiatement, cette préparation convient pour les plantes qui ont des principes volatils ou qui s'expriment facilement sans ébullition.



Suite au verso

## La plante

La Trientale (*Trientalis europaea*), vestige des ères glaciaires, est une petite plante à fleur blanche qu'on ne trouve plus que sur les hauts plateaux ardennais. Elle croît dans les landes et bois tourbeux parmi les sphaignes. Devenue fort rare en Belgique suite aux drainages et à l'enrésinement intensif elle est, depuis le 16 février 1976, protégée par la Loi belge.



## Reserves Naturelles

Vous pouvez reconnaître sa fleur stylisée sur les panneaux signalant les réserves naturelles domaniales: les hautes Fagnes, le thier des carrières (Vielsalm), les Prés de la Lienne (Lierneux) et les Fagnes du Plateau des Tailles.



## Un timbre

La Trientale  
Elle a aussi figuré sur un timbre belge (n° 1408, de 1967).



## Une section des C N B

La Trientale, section des Cercles des Naturalistes de Belgique, l'a aussi choisie comme emblème, mais sous sa forme réelle.



## La section

Notre section a vu le jour le 29 novembre 1984 grâce à un groupe de passionnés de la nature. Elle s'intéresse plus particulièrement à la région parcourue par les rivières: Liègne, Glain, Amblève et Ourthe. Ses objectifs principaux sont l'éducation à la nature et sa conservation.

## Ses activités

- \* La Trientale organise suivant les saisons:
  - de nombreuses activités d'observation et d'écoute (excursions ornithologiques, botaniques, mycologiques, ...);
  - des conférences aux thèmes variés
  - des expositions,

\* Elle s'occupe aussi de la gestion des réserves naturelles régionales des Cercles des Naturalistes de Belgique, des sites naturels privés et des réserves naturelles régionales d'Ardenne et Gaume.

\* Elle collabore avec les associations de protection de la nature voisines  
\*Etc.

## L'équipe d'animation

Présidente:	Marie-Eve CASTERMANS 0495/44 65 10 c.marie.eve@gmail.com
Président d'Honneur:	Joseph CLESSE
Trésorière :	Christine BRANDT 0494/70 20 20 christinebrandt9@hotmail.com
Coordinateur des activités :	Gabriel NEY 04/252 64 66 0473/35 38 50 gabrielney@skynet.be
Gestionnaire du site web: Responsable de gestion des R.N.:	Ghislain CARDOEN 0495/13 20 30
Responsable des Rangers-Trientale :	Régis Berleur rangers@leshautsardennes.be

*Et tous ceux qui prennent ou voudraient prendre une part active à l'animation de la section .*

Site Internet : <http://www.latrientale-cnb.be>

Notre adresse: [trientale@gmail.com](mailto:trientale@gmail.com)

