



LE **MAGAZINE DES LOCATAIRES ET PROPRIÉTAIRES** DE
LA CITÉ Malfalise À MONTIGNY-LE-TILLEUL ET LANDELIES

28

SEPTEMBRE 2025

ÉDITO PRÉSIDENT

PAGE 3

CANALISATIONS

PAGE 3

INDEXATION DES
LOYERS 2026

PAGE 4

LE JARDIN EN
AUTOMNE

PAGE 10

QUELQUES CONSEILS POUR SE PRÉPARER POUR L'HIVER

L'arrivée de l'hiver en Belgique, avec son lot de températures négatives, de pluie et de vent, met nos habitations à rude épreuve. Pour aborder cette saison sereinement, une préparation non seulement de votre maison mais également de vous même est essentielle.

Elle vous permettra non seulement d'améliorer votre confort, mais aussi de réaliser des économies d'énergie et de prévenir des dégâts coûteux. Voici un guide complet pour vous préparer à affronter les rigueurs de l'hiver.

POUR VOTRE LOGEMENT

Priorité n°1 : L'isolation, votre alliée contre le froid

Une bonne isolation est la clé pour conserver la chaleur à l'intérieur et réduire vos factures de chauffage. Les déperditions de chaleur se font principalement par le toit (30%), les murs (20-25%), les fenêtres (10-15%) et les planchers (7-10%).

- Traquez les fuites d'air : Inspectez minutieusement les pourtours de vos portes et fenêtres. Le moindre courant d'air est une source de déperdition de chaleur.
 - Solutions simples : Installez des bas de porte et des joints d'étanchéité adhésifs. Pour les fenêtres, des films isolants peuvent être une solution d'appoint efficace.
 - Rideaux et volets : Pensez à fermer vos volets et à tirer des rideaux épais durant la nuit pour créer une barrière supplémentaire contre le froid.
- Combles et toiture : Le toit étant la principale source de déperdition, assurez-vous de la bonne isolation de vos combles. Des isolants en rouleaux (laine de verre, laine de roche) sont relativement simples à poser.
- Murs et planchers : L'isolation des murs, par l'intérieur ou l'extérieur, est un chantier plus conséquent mais très rentable sur le long terme. Pour les planchers, des tapis épais peuvent déjà apporter un confort thermique appréciable.

Chauffage : Un système performant et sécurisé

Un système de chauffage bien entretenu est indispensable pour un hiver confortable et sans risque.

- Entretien de la chaudière : Il est légalement obligatoire en Belgique de faire entretenir votre chaudière par un professionnel agréé. Cet entretien, à réaliser idéalement avant la période de chauffe, garantit un fonctionnement optimal, sécurisé et économique de votre installation.
- Purge des radiateurs : Avant de rallumer votre chauffage central, purgez vos radiateurs. Cette opération simple consiste à évacuer l'air qui s'est accumulé dans le circuit, ce qui empêche une bonne circulation de l'eau chaude et réduit l'efficacité de vos radiateurs.
- Cheminées et poêles : Si vous disposez d'une cheminée ou d'un poêle, un ramonage annuel est obligatoire. Il prévient les risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone.
- Thermostat : Réglez votre thermostat à une température confortable mais raisonnable. Baisser le chauffage de 1°C peut représenter jusqu'à 7% d'économies sur votre facture.

Plomberie : Prévenir les dégâts du gel

Le gel est l'ennemi juré de vos canalisations. L'eau qui gèle augmente de volume et peut faire éclater vos tuyaux, provoquant des dégâts des eaux importants.

- Canalisations extérieures : Vidangez tous les robinets et tuyaux d'arrosage extérieurs. Fermez le robinet d'arrêt général de ces circuits si possible.
- Canalisations intérieures dans les zones non chauffées : Les tuyaux situés dans des locaux non chauffés comme les caves, les garages ou les greniers sont les plus à risque.
 - Isolation : Protégez-les à l'aide de manchons isolants en mousse ou de laine de verre.
 - Câbles chauffants : Pour une protection optimale, vous pouvez installer un câble chauffant antigel le long des canalisations les plus exposées.

- En cas d'absence prolongée : Si vous vous absentez plusieurs jours, ne coupez pas complètement le chauffage. Maintenez une température minimale (mode «hors gel» ou environ 10-12°C) pour protéger vos installations.

Extérieur de la maison : Anticiper les intempéries

L'extérieur de votre habitation subit directement les assauts de l'hiver. Une inspection automnale s'impose.

- Toiture : Vérifiez l'état de votre toiture en l'inspectant de temps à autre pour éviter les infiltrations d'eau. Une simple paire de jumelles peut vous aider pour une première inspection depuis le sol en toute sécurité.
- Gouttières : Nettoyez méticuleusement vos gouttières. Les feuilles mortes et autres débris peuvent les obstruer et provoquer des débordements d'eau le long de vos façades, source d'humidité. (En tant que locataire cela est à votre charge même si la SLSP intervient pour des hauteurs importantes)
- Façades : Les façades orientées sud et sud-ouest, particulièrement exposées à la pluie battante en Belgique, méritent une attention particulière. Rebouchez les fissures éventuelles pour prévenir les infiltrations.
- Jardin et terrasse :
 - Mobilier : Rentrez ou protégez votre mobilier de jardin.
 - Plantes : Rentrez les plantes les plus fragiles ou protégez-les avec un voile d'hivernage.
 - Élagage : Émondez les branches d'arbres mortes ou trop proches de votre toiture qui pourraient, sous le poids de la neige ou l'effet du vent, tomber et causer des dégâts.

Sécurité et confort intérieur

- Détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone : Profitez du changement de saison pour tester vos détecteurs et changer les piles. Le monoxyde de carbone est un gaz inodore et mortel, particulièrement à risque avec les appareils



- de chauffage à combustion.
 - Ventilation : Même en hiver, une bonne aération est cruciale pour lutter contre l'humidité et la condensation, problèmes fréquents dans les habitations belges. Aérez chaque jour pendant 10 à 15 minutes, de préférence en créant un courant d'air.
- En suivant cette liste de vérifications et de préparatifs, votre maison sera prête à affronter l'hiver dans les meilleures conditions, vous assurant ainsi sécurité, confort et tranquillité d'esprit jusqu'au retour des beaux jours.

POUR VOUS MEME

Bien se préparer pour l'hiver ne se limite pas à la maison ; c'est une approche globale qui englobe votre habitation, votre véhicule, votre bien-être et votre organisation quotidienne. Voici un guide complet pour aborder la saison froide sereinement

La Voiture : Prête à Affronter des Routes Difficiles

- La Wallonie n'est pas à l'abri de la neige et du verglas. Une voiture bien préparée est un gage de sécurité.
- Pneus hiver : C'est l'équipement le plus important. Dès que la température passe durablement sous les 7°C, les pneus hiver offrent une meilleure adhérence et un freinage plus court. Ils sont fortement recommandés en Belgique.
 - Vérifiez la batterie : Le froid est l'ennemi numéro un des batteries. Si elle a plus

- de 4 ans, faites-la tester dans un garage.
- Contrôlez les liquides : Assurez-vous que votre liquide lave-glace est une version «antigel». Vérifiez également le niveau de liquide de refroidissement et d'huile.
- Préparez un kit de survie : Gardez dans votre coffre :
 - Un gratte-givre et une balayette à neige.
 - Des câbles de démarrage.
 - Une lampe de poche.
 - Des gants chauds et une couverture de survie.
 - Un peu de sel de déneigement ou du sable pour vous dégager si vous êtes bloqué.

Le Bien-être Personnel : Garder l'Énergie et le Moral

L'hiver peut être éprouvant pour le corps et l'esprit. Prenez soin de vous.

Santé et Alimentation

- Renforcez votre système immunitaire : Consommez des aliments riches en vitamine C (agrumes, kiwis), en vitamine D et en zinc. Mangez des soupes et des plats chauds et réconfortants.
- Hydratez-vous : On a tendance à moins boire en hiver, mais le chauffage assèche l'air. Buvez de l'eau, des tisanes ou du thé tout au long de la journée.
- Soignez votre peau : Le froid et le vent agressent l'épiderme. Utilisez des crèmes

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers Montagnards, Chers Landelins, Chers Locataires du Logis Montagnard,



J'espère que vous avez passé un bel été et de belles vacances avec un soleil qui a été plutôt généreux. De mon côté, j'ai repris la présidence du Logis Montagnard depuis le mois de juin 2025. Je tiens à remercier René Donot pour sa présidence qu'il a assuré durant 17 années avec l'engagement et l'implication qu'on lui connaît. J'ai pu prendre connaissance cet été des dossiers en cours et il y a encore de beaux projets devant nous. Je remercie l'équipe du Logis Montagnard pour son travail et son professionnalisme au quotidien. Au plaisir de vous croiser dans notre belle commune.

Bien à vous,

Vincent Carton

Président du Conseil d'Administration du Logis Montagnard

plus riches pour les mains et le visage. N'oubliez pas le baume à lèvres.

Garder le Moral et l'Énergie

- Lutte contre le «blues de l'hiver» : Le manque de lumière peut affecter l'humeur. Essayez de sortir et de vous exposer à la lumière du jour, même par temps couvert, idéalement en milieu de journée.
- Restez actif : L'exercice physique est excellent pour le moral. Une simple marche quotidienne peut faire une grande différence.
- Créez une atmosphère «Hygge» : Inspirez-vous des Danois et créez un intérieur douillet et chaleureux avec des plaids, des bougies, un bon livre ou une soirée film.
- Maintenez le lien social : Ne vous laissez pas isoler par le froid. Organisez des soirées à la maison ou retrouvez des amis pour un café.

En suivant ces conseils, vous serez parfaitement préparé à affronter l'hiver belge, en profitant de ses bons côtés tout en minimisant ses inconvénients. Passez une excellente saison !

ÉVIER : COMMENT NETTOYER EFFICACEMENT L'INTÉRIEUR DU SIPHON ?

Lorsqu'on nettoie l'évier, il faut penser à laver aussi le siphon. Cela évitera les mauvaises odeurs et en été, l'apparition de petits insectes. En plus, ils seront fonctionnels plus longtemps.

Vaisselle, lavage de mains... On utilise l'évier de la cuisine pour tout un tas de raison. Il peut facilement se salir car on y dépose des résidus. Pour cette raison, il est très important de bien le nettoyer régulièrement et cela inclut le siphon. On n'y pense pas toujours mais c'est à travers le siphon que les saletés vont passer pour aller dans les canalisations, mais certaines vont y stagner. Pour optimiser au maximum la durée de vie de votre évier et pour éviter les mauvaises odeurs, il faut en prendre soin.

ÉVIER : AVEC QUEL PRODUIT ET COMMENT NETTOYER L'INTÉRIEUR DU SIPHON ?

Pour rincer régulièrement le siphon de votre évier dans la cuisine ou dans la salle

de bains, vous pouvez déposer du bicarbonate de soude et ensuite du vinaigre blanc. Attendez quelques minutes pour que ça agisse puis versez de l'eau bouillante.

Il existe aussi de nombreux produits directement dans les supermarchés, mais ils ne sont pas toujours bons pour la planète.

QUELS USTENSILES UTILISER POUR NETTOYER L'INTÉRIEUR DU SIPHON DE L'ÉVIER ?

Si vous voulez nettoyer votre siphon dans le cadre d'un lavage régulier et que vous n'avez donc pas envie de tout démonter, alors vous pouvez utiliser quelques ustensiles de ménage. Comme c'est un genre de tube, difficile à atteindre, munissez-vous, par exemple, d'un grand goupillon pour les biberons. Avec des mouvements de va-et-vient, vous pourrez alors retirer les saletés qui se sont déposées sur les côtés. Pour encore plus de précision, vous pouvez opter pour une vieille brosse à dents ou celle qui vous sert pour le ménage habituellement. N'oubliez pas de laver en dessous

du bouchon de l'évier aussi, vous serez surpris de voir tout ce qui peut s'y déposer.

QUELLES BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN POUR ÉVITER UNE OBSTRUCTION ?

Pour éviter d'obstruer votre évier et surtout son siphon, il y a quelques bonnes pratiques à adopter. Si vous avez un siphon sans protection, alors méfiance avec les bouchons qui pourraient tomber au fond car vous serez obligé de démonter le siphon pour le retirer. Aussi, pensez à mettre une passoire/un tamis d'évier, ainsi les déchets organiques ne tomberont pas dedans. Il faut aussi le vider le plus souvent possible pour que l'eau se vide normalement. Enfin, dans l'évier cuisine, évitez de mettre de l'huile car elle peut figer au contact de l'eau froide. Pour la salle de bains, si vous avez l'habitude de vous brosser les cheveux au-dessus de votre lavabo, attention à ce qu'ils ne se coincent pas dans le siphon.



VELOUTÉ DE POTIMARRON



Ingrédients :

- 1 potimarron (environ 1 kg)
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes (ou de poulet)
- +/- 70 cl d'eau (ou de bouillon)
- 20 cl de crème fraîche
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de muscade (optionnel)
- Quelques graines de courge + persil ciselé pour la décoration (optionnel)

Préparation

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- Épluchez et coupez le potimarron en deux. Enlevez les graines et la peau. Coupez la chair en cubes.
- Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes.
- Épluchez et émincez l'oignon.

CUISON

- Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

- Ajoutez les cubes de potimarron et de pommes de terre, puis faites revenir quelques minutes.
- Ajoutez le cube de bouillon émietté et versez l'eau (ou le bouillon) sans dépasser la hauteur du potimarron. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

MIXAGE

- Retirez la casserole du feu. Utilisez un mixeur plongeant pour réduire le tout en velouté.

FINITION

- Incorporez la crème fraîche et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et une pincée de muscade si désiré.
- Réchauffez doucement si nécessaire.

SERVICE

- Servez chaud, décoré de quelques graines de courge + persil ciselé si vous le souhaitez.



CRUMBLE AUX POMMES



Ingrédients :

- 6 Pommes
- 150 g Farine de blé
- 100g Sucre en poudre
- 100 g Beurre doux
- 1 c à café Cannelle en poudre
- 1 Citron jaune non traité

Préparation

1/ PRÉCHAUFFAGE DU FOUR A 180 °C

2/ PRÉPARATION DES POMMES ET DU CITRON

Coupez en deux le citron jaune non traité et pressez-le afin d'en récupérer le jus. Retirez-y les pépins si besoin. Épluchez et coupez les pommes en deux. Retirez les tiges, les cœurs et les pépins, puis découpez-les en quartiers. Dans un plat à gratin préalablement graissé, répartissez les quartiers de pommes, puis versez le jus de citron par-dessus pour éviter que les fruits ne noircissent. Réservez.

3/ PRÉPARATION DE LA PÂTE À CRUMBLE ET MONTAGE

Coupez le beurre en petits dés dans un saladier. Versez-y la farine de blé, la cannelle en poudre et le sucre en poudre. Malaxez le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite. Finalement, saupoudrez la pâte sableuse sur les quartiers de pommes.

4/ CUISSON DU CRUMBLE AUX POMMES

Enfournez le crumble aux pommes dans le four préchauffé et laissez cuire pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

5/ SERVICE DU CRUMBLE AUX POMMES

À la sortie du four, laissez tiédir ce dessert aux pommes pendant quelques instants sur une grille. Servez le crumble tiède ou froid, accompagné d'une boule de glace à la vanille ou de crème fouettée.



RÉCOLTE DES DOCUMENTS NÉCESSAIRES AU CALCUL DU LOYER 2026

Comme chaque année, nous vous demandons d'apporter quelques documents POUR LE 22/10/2025 ET CE afin de mettre à jour votre dossier pour le calcul du nouveau loyer au 1^{er} janvier 2026.

Courant juillet, vous avez reçu un courrier vous détaillant les documents à nous remettre et nous faisons un petit rappel via ce magazine.

Nous vous invitons à prendre connaissance ci-dessous des informations vous concernant en fonction de votre type de location :

POUR LES LOGEMENTS SOCIAUX

QUELS DOCUMENTS NOUS RENVoyer ?

REVENUS ACTUELS DU MÉNAGE	
Avertissement extrait de rôle revenus 2023-exercice 2024 pour tous les membres du ménage majeurs.	AER 2023-2024
Si CPAS	Attestation stipulant le montant de l'indemnité actuelle délivrée par le CPAS
Si sans emploi (allocation de chômage)	Attestation avec taux journalier + historique depuis le 1 ^{er} janvier 2025
Si maladie – invalidité (Mutuelle)	Attestation avec taux journalier et pourcentage d'invalidité + historique depuis le 1 ^{er} janvier 2025
Si allocation d'handicap	3 derniers extraits de compte
Si revenus issus d'un contrat de travail	3 dernières fiches de salaires
Si pension	1 extrait émanant de votre caisse de pension reprenant le montant de votre pension actuelle +3 derniers extraits de comptes reprenant le(s) montant(s) de pension perçu(s) (montant brut imposable)
Si revenus issus d'une activité d'indépendant	Dernier Avertissement Extrait de Rôle ou déclaration TVA
Si revenus issus de contrat d'intérimaire	3 dernières fiches de salaires + historique complément chômage des 3 derniers mois
SITUATIONS RELATIVES À LA COMPOSITION DU MÉNAGE	
Si enfant(s) en hébergement	Jugement ou convention notariée ou accord auprès d'un médiateur familial agréé
Si handicap	Attestation du SPF Sécurité Sociale si handicap n'est pas reconnu à durée indéterminée
Si enfant(s) à charge	Attestation émanant de votre caisse d'allocations familiales
Membres du ménage	Une composition de ménage actualisée sauf pour les personnes qui ont donné au Logis Montagnard e la faire délivrer directement

Si votre composition de ménage change dans les mois qui suivent la remise de vos documents, il faudra nous en informer au plus vite afin que nous sollicitons une composition actualisée.

N'oubliez pas de nous fournir une attestation émanant de votre courtier en assurances (banque, agent, etc.) stipulant que vous êtes en ordre au niveau de la couverture incendie.(ET NON PAS SEULEMENT UN EXTRAIT DE COMPTE)

La réglementation applicable au calcul du loyer pour un logement social implique la prise en compte de deux composantes : la composante liée aux « Revenus » et celle liée au « Logement ».

La composante liée au « Logement » est déterminée par Le Logis Montagnard, en application des règles édictées par la réglementation. Elle ne nécessite aucune intervention de votre part.

La composante liée aux « Revenus » dépend des revenus des membres de votre ménage. Les documents à nous renvoyer dépendent de votre situation actuelle et celle des membres de votre ménage.

QUAND NOUS DÉPOSER VOS DOCUMENTS ?

Dès le début septembre, vous pourrez déposer les documents demandés à la permanence.

Nous insistons pour recevoir les documents en mains propres car il arrive régulièrement que les dossiers envoyés par mail ou par la poste soient incomplets.

Enfin, un rappel recommandé sera envoyé aux locataires dont le dossier resterait toujours incomplet, en octobre 2025. Une fiche de calcul expliquant le montant du loyer à payer au 1^{er} janvier sera envoyée aux locataires au plus tard le 10 décembre 2025.

ÉVITEZ LE LOYER MAXIMUM

L'attention est attirée sur le fait que si le dossier du locataire est incomplet, le loyer peut être porté au montant maximum, conformément à la réglementation en vigueur.

Par ailleurs, dans l'éventualité où le locataire ne produit pas les documents sollicités, pour le 22/10/2025 pour le calcul au 1^{er} janvier 2026, et les remet, au courant de l'année 2026, la diminution de loyer qui en découlerait ne sera appliquée qu'à partir du premier jour du mois qui suit la production de ces documents (art. 29 AGW du 06 septembre 2007).

Exemple : si les documents sont communiqués le 10 janvier 2026, le loyer maximum est maintenu pour janvier 2026, et n'est revu à la baisse qu'à partir de février 2026.

Cadre légal : Arrêté du Gouvernement Wallon du 06 septembre 2007 modifié par les arrêtés du Gouvernement Wallon du 19 juillet 2012 et du 04 octobre 2012 – articles 28 à 35



POUR LES LOGEMENTS À LOYER ÉQUILBRE

Le loyer est adapté chaque année à la date anniversaire du bail suivant la formule ci-dessous :

LOYER DE BASE X INDICE NOUVEAU

INDICE DE BASE

Le loyer de base est celui mentionné dans le contrat de bail.

L'indice nouveau est celui du mois qui précède celui de l'anniversaire de l'entrée en vigueur du bail. L'indice de base est celui du mois qui précède celui de la conclusion du bail.

Les documents à nous renvoyer dépendent de votre situation actuelle et celle des membres de votre ménage.



COMMENT PRÉPARER SA MAISON POUR L'AUTOMNE ?

1. NETTOYER LES GRILLES D'AÉRATION

Pour prévenir l'humidité dans les pièces humides comme la cuisine ou la salle de bain, nettoyez les bouches d'extraction et les grilles d'aération. Cela limitera notamment les risques de condensation.

2. TESTER LES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE

Vous connaissez l'adage selon lequel il mieux vaut prévenir que guérir ? Pensez à vérifier le bon fonctionnement de vos détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone.

Au besoin, changez les piles.

4. NETTOYER TAPIS ET FAUTEUILS

Pour une maison saine, aspirez soigneusement vos tapis, moquettes et fauteuils, et passez les rideaux en machine dès le début de l'automne.

5. VÉRIFIER ET RÉGLER LES MENUISERIES EXTÉRIEURES

Pour passer une bonne saison hivernale dans votre maison, vérifier et faire régler vos menuiseries extérieures :

- Vérifiez le bon état des joints,
- Nettoyez vos fenêtres avec des produits d'entretien adaptés,
- Assurez-vous qu'elles ferment correctement et assurent une parfaite étanchéité.



LES BIENFAITS DES HERBES AROMATIQUES

Riches en vitamines et minéraux, voici les plantes aromatiques les plus prisées en cuisine pour leurs arômes ainsi que leurs vertus.

LE PERSIL

Riche en vitamine A et en vitamine C

Le persil permet d'avoir une **meilleure digestion** et il est reconnu pour apporter de la tonicité à l'organisme. On peut le consommer fraîchement ciselé ou séché.

LA CIBOULETTE

La ciboulette fait partie des herbes aromatiques riches en **vitamine C**. Elle est aussi riche en **vitamine B2**, en **vitamine K**, en **fer**, en **calcium**, en **sodium** et en **phosphore**. C'est un aromate idéal pour maintenir une bonne circulation sanguine, aide à se débarrasser de l'excès de sel dans l'organisme.

LE BASILIC

Il a une **action contre les troubles digestifs** tels que les ballonnements, les spasmes digestifs ou encore les nausées et les coliques. **Riche en magnésium**, cette plante est aussi utilisée pour faire face aux coups de fatigue.

LE THYM

Les vertus santé les plus reconnues sont son **action anti-infectieuse, antiseptique et antispasmodique**.

Il peut être consommé frais, séché ou cuit.

LE ROMARIN

Il est utilisé pour **soulager les douleurs intestinales et abdominales**. C'est un **antiseptique et un stimulant**, qui aide à **libérer les voies respiratoires**.

LA MENTHE

Riche en magnésium, reconnue pour ses **vertus diurétiques** et pour son **action sur les problèmes de transit**. Cette plante se reconnaît par son odeur fraîche, ce qui la rend idéale en tisane. On l'utilise également pour **soulager les affections cutanées et les douleurs articulaires**.

LE LAURIER

Le feuillage du laurier favorise une **bonne digestion** en réduisant les apparitions de flatulences. Il a également des **propriétés anti-**

septiques et bactéricides, et apaise les états grippaux en général. Cette plante a également des **propriétés calmantes et anti-inflammatoires**. Elle convient donc pour soulager les douleurs articulaires. Elle se consomme en décoction ou dans les plats.

L'AIL DES OURS

Également appelée ail sauvage, cette plante est utilisée pour ses feuilles dégagant une odeur d'ail. On l'utilise en tant que **désinfectant et antiseptique** sous forme de pommade. Ses feuilles aident à **faire baisser la tension artérielle**.

L'ESTRAGON

L'estragon est généralement utilisé pour la **santé de l'appareil digestif**. C'est surtout un remède efficace **contre les crampes et les douleurs à l'estomac**.

LE CERFEUIL

Le cerfeuil a un goût anisé. **Riche en vitamine C**, il se mange très bien cru. Il présente des actions **diurétique et antiseptique**.

L'ANETH

Utilisé pour ses vertus sur la digestion, l'aneth permet de **soulager les douleurs gastriques**, les maux de ventre divers et les coliques. Il agit comme un **diurétique** et un **antispasmodique** pour l'organisme.

L'ORIGAN

L'origan compte parmi les herbes aromatiques les plus prisées. Ses propriétés visent principalement l'appareil digestif. Il est utilisé pour **soulager les troubles digestifs** tels que les ballonnements et les flatulences. C'est aussi un **antalgique** puissant qui soulage les douleurs cutanées.

LA CORIANDRE

Cette plante est employée pour ses graines, mais surtout pour ses feuilles. En plus de la saveur, elle apporte de la **vitamine K** à votre alimentation. Cette vitamine contribue à fluidifier la **circulation sanguine** et peut avoir un **effet bénéfique sur le taux de cholestérol**.

LE FENOUIL

Le fenouil est utilisé dans le **cas de digestion difficile et de douleurs abdominales**. Il présente également des **effets expectorants**. De plus, il contribue à **soulager les douleurs menstruelles**.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON JARDIN À L'AUTOMNE

L'automne arrive à grand pas, votre jardin doit s'y adapter. Le potager, les massifs, la pelouse, les arbres et les arbustes ont besoin de vous !

QUE FAIRE AU POTAGER ?

Après avoir récolté les derniers fruits et légumes, entreposez-les dans un local frais, ventilé et à l'abri de la lumière, pour les conserver le plus longtemps possible. Les caissettes en bois sont idéales pour cet usage. Arrachez ensuite toutes les plantes annuelles en fin de production comme les tomates, les courgettes ou les poivrons et mettez-les au compost. Si vous n'en avez pas, l'automne est le moment idéal pour le commencer à l'aide d'un composteur. Ajoutez à votre contenu un activateur de compost qui permettra de dégrader les déchets plus rapidement.

A l'aide d'une fourche, aérez bien le sol et débarrassez-le des mauvaises herbes. Une fois le sol bien travaillé, vous pouvez planter avec un engrais vert afin d'enrichir, d'ameublir et de protéger le sol de l'érosion et du lessivage des pluies.

QUE FAIRE AU JARDIN D'ORNEMENT ?

C'est le moment du nettoyage ! Dès le mois d'octobre, arrachez les plantes annuelles et les bulbes estivaux non rustiques. Taillez les fleurs fanées des vivaces et réduisez leur feuillage. Supprimez également les fleurs fanées des arbustes à floraison estivale, et taillez-les en coupant le bois mort et les branches qui se croisent au centre. Pour ne pas blesser vos plantes, pensez à vous procurer un matériel de qualité, notamment un sécateur et une pince à deux bras pour les branches plus épaisses. Ratissez la pelouse et

les massifs pour recueillir les feuilles mortes. Vous pouvez soit les ajouter au compost, soit les rassembler au pied des plantes fragiles pour un paillage naturel qui protégera leurs racines du gel. Vous pouvez également utiliser du paillis tout prêt.

Une fois le sol de vos massifs bien nettoyé et débarrassé des mauvaises herbes, aérez-le avec une griffe et amendez le sol avec un engrais d'automne pour massifs.

ET LA PELOUSE ?

L'automne est également le moment de prendre soin de votre pelouse. La tonte étant le premier des soins. Tondez une fois avant le mauvais temps et débarrassez les feuilles mortes. Passez ensuite le scarificateur, opération indispensable pour éliminer la mousse

et redonner à votre pelouse toute sa vigueur. Répandez ensuite un engrais adapté.

Si vous ne possédez pas encore de pelouse, l'automne est le moment idéal pour la semer. Après avoir préparé votre terrain, choisissez le type de gazon en fonction de l'orientation de votre terrain, à l'ombre ou normalement ensoleillé.



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN OCTOBRE

Les pommes : Les vergers belges sont réputés pour leurs pommes savoureuses, et en octobre, elles sont à leur apogée. Croquantes, juteuses et disponibles dans une multitude de variétés, les pommes sont parfaites pour une collation rapide ou pour préparer des tartes, des compotes...

Les poires : Les poires sont un autre fruit emblématique de l'automne. Les variétés telles que la Conférence est particulièrement appréciée pour sa texture fondante et son goût délicieusement sucré. Dégustez les fraîches ou ajoutez-les à vos salades pour une touche de douceur.

Les courges : Les courges sont des stars incontestées de la cuisine d'automne. La courge spaghetti, la courge butternut... Utilisez-les pour préparer des soupes réconfortantes, des purées ou des plats rôtis.

Les choux : Les choux tels que le chou frisé, le chou-fleur et le chou de Bruxelles sont en pleine saison en octobre. Riches en nutriments, ils sont parfaits pour accompagner vos repas d'automne et apportent une saveur et une texture uniques à vos plats.

Les betteraves : Les betteraves sont des légumes racines qui ajoutent de la couleur et de la saveur à vos repas. Rôties, crues en salade ou même transformées en soupe, elles offrent une polyvalence culinaire fascinante.

Les noix et les châtaignes : En octobre, la nature nous offre également une abondance de noix et de châtaignes. C'est le moment idéal pour les récolter et les déguster en collations saines ou pour les intégrer à vos recettes de pâtisserie préférées.

Les raisins : Les raisins sont également une douce tentation en automne. Vous pouvez les déguster frais ou les utiliser pour préparer des confitures maison ou des desserts.



PONCELET SPRL ASSURANCES

Véhicule de courtoisie
à disposition de la clientèle
en cas de sinistre voiture

TOUTES les meilleures
conditions du marché

Contactez nous:

Tél : 071/ 517 445

Fax : 071/ 560 169

Mail: assurances@sprponcelet.be

Rue de Marchienne 196/rc/1

6110 Montigny-Le-Tilleul

FSMA 020380A

Le service
EN PLUS
À domicile

