

Les zones humides : essentielles pour la biodiversité et la lutte contre les inondations !

De manière générale, les zones humides sont des bords de cours d'eau, des étendues de marais, de fagnes, de tourbières ou d'eaux naturelles ou artificielles, permanentes ou temporaires, où l'eau est statique ou courante.

Elles jouent un rôle essentiel dans la conservation de la biodiversité : en abritant des espèces (oiseaux, amphibiens, insectes, mammifères...) spécifiques à ces habitats, en leur fournissant des aliments, un lieu de reproduction et un refuge. Ces espèces peuvent être rares et protégées.

En régulant les régimes hydrologiques, comme une éponge, elles absorbent momentanément l'excès d'eau de pluie pour le restituer progressivement lors des périodes de sécheresse. En bord de rivières, elles atténuent donc les crues constituant un moyen de lutte contre les inondations. La tendance actuelle au niveau des gestionnaires de cours d'eau est donc de préserver et de restaurer ces zones.

Elles favorisent aussi l'infiltration vers les nappes souterraines, contribuent au maintien et à l'amélioration de la qualité de l'eau en jouant un rôle de filtre physique (dépôts de sédiments, piégeage d'éléments toxiques, etc.) et de filtre biologique (en assimilant les nitrates par les racines).

Trois plantes sauvages à découvrir :

L'égotopode (*Aegopodium podagraria*) fait partie, comme l'angélique, de la famille des apiacées. C'est une plante de 30 à 100 cm de haut, qui aime l'ombre et se développe en massifs grâce à ses robustes rhizomes. Son nom se réfère à la forme des feuilles composées qui évoque l'apparence d'un sabot de chèvre, les folioles inférieures de la feuille ayant une base qui présente une sorte de "pouce". Comme chez l'angélique, les fleurs sont groupées en ombelles petites et blanches ; elles terminent une tige creuse et sillonnée dans sa longueur. L'égotopode se récolte avant la floraison. Les jeunes feuilles de printemps se mangent crues, en salades. Plus tard, elles sont plus dures et il faut ôter le pétiole (= la queue) et les cuire comme des épinards, pour des soupes, des quiches.



Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) est un faux lierre. Il appartient à la famille du thym et des menthes. Cette plante rampante préfère les zones humides et ombragées. Ses feuilles crénelées et arrondies, avec une base en forme de cœur, se présentent par paires opposées sur une tige de section carrée. Les fleurs "en trompettes", du rose au bleu-violet sont tachetées de pourpre sur la lèvre supérieure. La floraison va de mars-avril à l'automne. Toute la plante, qui était utilisée jadis pour parfumer et conserver la bière, émet une odeur balsamique, douceâtre. Feuilles et/ou fleurs sont utilisées pour aromatiser fromages frais, huiles, salades ou boissons.



La reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) est de la famille des ronces, framboisiers et rosiers. C'est à partir de l'étude de ses propriétés et de celles de l'écorce de saule que l'on découvrit l'aspirine. Cette plante mellifère adorée des abeilles est haute de 50 cm à 1,50 m. Le pétiole (queue) de la feuille composée est rouge. Les inflorescences ressemblent à des nuages d'étoiles. Frottées, ses feuilles, vert foncé dessus et argenté dessous, ont une odeur de concombre et, en petite quantité, complètent une salade composée. Les petites fleurs à cinq pétales, d'un blanc jaunâtre, ont une odeur d'amande et sont infusées pour parfumer des crèmes.



Les plantes sauvages comestibles : un patrimoine

Jadis, l'homme consommait et utilisait les végétaux poussant librement autour de lui. L'évolution des modes de production et de consommation a fait disparaître les plantes sauvages comestibles des tables et... de la mémoire collective. Aujourd'hui, des recettes se retrouvent, se réinventent... et les plantes sauvages, demandant peu d'entretien car adaptées à nos régions, sont réintroduites dans les jardins où elles accueillent la faune alliée des jardiniers.

Inviter l'ortie dans les assiettes...

La grande ortie (*Urtica dioica*) fait partie de la famille des urticacées. C'est la plante-hôte des plus beaux papillons de jour. Les poils des feuilles allongées et des tiges sont des aiguilles en silice qui se brisent quand on les touche, percent la peau et injectent une substance urticante. Les grappes de fleurs situées à l'aisselle des feuilles sont femelles, si tombantes, ou mâles, si dressées. Ne pas confondre la grande ortie avec l'ortie à fleurs blanches, le lamier blanc (comestible aussi mais d'un autre goût), qui ne pique pas et qui est d'une autre famille. Les feuilles d'ortie sont riches en fer et protéines. Leur goût doux nécessite un assaisonnement relevé.



Les éoliennes : moulins de nos paysages

La Hesbaye namuroise, où le vent rencontre peu d'obstacles et atteint des vitesses élevées, offre un territoire idéal pour l'installation d'éoliennes qui transforment l'énergie mécanique du vent en électricité, grâce au courant d'air entre zones de températures différentes.



Thème de la balade

Le village d'Aische-en-Refail se situe au creux de la petite vallée du Nachau, ruisseau affluent de la Meuse. Le village est très ancien, Aische et le Nachau sont cités dans un acte de 805. Son nom viendrait de "asca" ou "esca" signifiant "champ entourant un village" et "refai" (= fayt) signifiant "bois de hêtres défriché". Au cœur du village se trouve une « Zone de Grand Intérêt Biologique » (classement printemps 2021), traversée par un sentier qui permet de découvrir un patrimoine quelque peu méconnu : la ripisylve, une forêt bordant le cours d'eau, se développant sur les sols marécageux et dominée par les aulnes et les saules. Les espaces plus ouverts y sont occupés par des végétations herbacées de marais et de roselière. On y trouve quelques plantes sauvages utiles voire comestibles.

Consignes de sécurité

La route de Gembloux est très fréquentée, le sentier du Nachau est bordé de plusieurs mares et trous d'eau parfois profonds. En zone humide, bottes ou bottines fermées sont conseillées.



Des hébergements touristiques, des restaurants, des locations pour événementiel et séminaires, de nombreux producteurs locaux au savoir-faire empreint d'authenticité et de terroir, des commerces et un marché dominical animé en ajoutent aux charmes d'Eghezée et de ses villages. Pour en savoir plus sur ces atouts : www.eghezee.be

Avec la complicité de l'Agenda 21 et du Contrat de Rivière Meuse aval et affluents



Une initiative de la Commission Nature et Loisirs d'Ecrin avec le soutien de l'Echevinat du Tourisme
Editeur responsable : Véronique Vercoutere, 3 rue de la Gare - 5310 Eghezée

LA BALADE DES ZONES HUMIDES
Aische-en-Refail
4 km - environ 1h30

NATURE ET PATRIMOINE À ÉGHEZÉE

Fiche de balade n° 8 (mise à jour : mai 2021)



