

JOURNAL DES QUARTIERS D'OTTIGNIES-LLN

Édito

La santé dans les quartiers

Cet automne, les habitant·es des quartiers d'Ottignies et Louvain-la-Neuve se sont à nouveau réunies pour préparer le cinquième numéro du Mille-Pattes (oui, oui, c'est bien celui que vous tenez dans vos mains). Ensemble, ils et elles ont décidé d'évoquer la question de la santé, un sujet qui est au cœur du quotidien de chacun.

On trouvera, entre autres, dans ce journal un éloge de la vie au Bauloy par Anne, une invitation aux bains de forêts revigorants par Katalin, un appel vigoureux à la solidarité par Madeleine (nom d'emprunt), le compte-rendu d'une soirée organisée par des habitant·es autour des enjeux

démocratiques des compteurs communicants qui seront bientôt imposés aux Wallon·nes et, enfin, des invitations aux différentes activités à venir dans les quartiers.

Toute l'équipe du journal se joint à moi pour vous souhaiter une bonne lecture !

Robin



TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU !

Vous souhaitez rejoindre la grande aventure du Mille-Pattes ?

Contactez-nous via cette adresse : mille_pattes@rbd.be. Nous nous réunissons quelques fois par an en soirée pour concevoir, écrire et relire le journal.

Le Mille-Pattes est le nouveau nom donné au journal qui s'invite dans les boîtes aux lettres des quartiers de logement public d'Ottignies-Louvain-la-Neuve depuis juin 2023. Né dans le cadre du projet Avec les autres_, qui réunit associations, acteurs et actrices de terrain autour de l'enjeu de créer du lien entre toutes les personnes qui vivent dans ces quartiers, le journal est actuellement coordonné par Robin Malache, permanent et animateur du CIEP, et coanimé par Alice Goovaerts, chargée de projet du Service de Cohésion et Prévention Sociale. Il est soutenu activement par le Centre culturel du Brabant wallon et est une proposition du Réseau Brabançon pour le Droit au logement.

Contact

Alice Goovaerts :
0472/02 25 45
mille_pattes@rbd.be



Connexion à la Nature

Je trouve qu'on a de la chance de vivre ici.

C'est juste extraordinaire au Bauloy, il y a le bois des Rêves. Deux minutes et on est dans le bois. C'est apaisant. Il y a aussi un bus qui nous conduit à la gare d'Ottignies, ou à Louvain-la-Neuve ou plus...

On a la possibilité de s'exprimer via les associations qui travaillent dans le local communautaire. Je suis heureuse d'habiter ce quartier. J'essaie de vivre au mieux.

Une chose que l'on pourrait améliorer soi-même, c'est de faire attention d'acheter les sacs poubelle d'Ottignies, car on peut vite se tromper de commune et alors ça traîne dans la rue. Et quand les détritrus trainent, je trouve que c'est déprimant. Si chacun s'occupait de ses détritrus, il ferait plus propre.

Aussi, comme l'isolation sonore n'est pas au top, ce serait bien si on pouvait faire attention au sommeil de ses voisins, c'est une petite attention qui peut améliorer mon quotidien et sûrement le vôtre. Le calme, c'est important pour la santé.

Il y a aussi le Pass'Sport pour tous de la commune qui est très intéressant (vous trouverez toutes les infos ci-dessous).

Je m'arrête là pour aujourd'hui et vous souhaite une bonne année.

À bientôt.

Anne

Pourquoi le PASS'SPORTS ?



- Permettre à toutes et tous de pratiquer un sport de manière régulière ou ponctuelle sans affiliation à un club ou une salle de sport,
- Permettre à chacun d'essayer différentes disciplines sans engagement dans le temps,
- Permettre aux jeunes l'approche ludique d'une ou plusieurs disciplines

Pour qui ?

- Pour toutes et tous à partir de 16 ans

Comment s'inscrire ?

- Sur Internet : cslionn.be
- Ou en vous présentant à la réception du centre sportif des Coquerées.
- Pour toute information complémentaire : 010 / 61 15 25 - info@cslionn.be

Où ?

- Centre sportif des Coquerées : Rue des Coquerées 50A, 1341 Ottignies
- Centre sportif Jean Demeester : Rue de l'Invasion 80, 1340 Ottignies
- Salle de sport de l'école communale de Lauzelle : Cours Marie d'Oignies 23, 1348 Louvain-la-Neuve



Pour découvrir le programme complet, rendez-vous en page 6



COMPTEURS COMMUNICANTS EN WALLONIE

Entre promesses, inquiétudes et demande de transparence

Les nouveaux compteurs électriques “intelligents” font beaucoup parler d’eux en Wallonie. Ces appareils modernes envoient automatiquement les données de consommation sans qu’un agent doive se déplacer. Mais entre promesses de modernisation et craintes du public, le débat reste vif.

Une soirée d’information et de débat a donc été réalisée dans la Maison de Quartier du Bauloy, à l’initiative de quelques locataires de l’IPBW, en collaboration avec Habitat et Participation.

Que sont ces compteurs et pourquoi les installer ?

Depuis 2024, chaque nouveau logement ou compteur remplacé reçoit un modèle “communicant”. L’objectif du gouvernement : que tous les foyers en aient un d’ici 2029. Ces compteurs permettent :

- le relevé automatique des consommations ;
- un suivi en direct sur une application ;
- des tarifs variables selon les heures, pour mieux maîtriser son budget.

On peut toutefois demander la désactivation de la fonction “communicante” (les échanges de données à distance), mais cela doit se faire dans les quinze jours suivant l’installation, sinon c’est payant.

Les inquiétudes des citoyens

Beaucoup d’habitants craignent des effets négatifs :

- **Santé** : le compteur utilise des ondes (4G ou courant porteur). Les autorités jugent le risque très faible, mais certains citoyens et associations comme STOP Compteurs Communicants redoutent des effets sur les personnes électrosensibles ou les femmes enceintes.
- **Vie privée** : le compteur enregistre les habitudes de consommation. Certains redoutent que ces données soient exploitées, piratées ou utilisées sans consentement. Même éteint, l’appareil reste la propriété du gestionnaire Ores.

Des coûts importants pour la collectivité

Installer ces compteurs a un prix. Selon le Mouvement politique des objecteurs de croissance (MPOC), le rem-



placement complet pourrait coûter jusqu’à 3 à 5 milliards d’euros, financés en partie par les consommateurs via leur facture d’électricité (sur les coûts de réseau), même par ceux qui ont refusé la fonction communicante.

Ce que disent les habitants

Certains y voient un progrès, citant des exemples français (avec les compteurs Linky) où la facture aurait baissé grâce à une meilleure gestion des heures

creuses. D’autres dénoncent le manque d’informations, la pression exercée sur les usagers, et l’impossibilité de refuser complètement le compteur. Beaucoup réclament plus de transparence et de dialogue.

Comment réduire sa consommation d’énergie... avec ou sans compteur :

Quelques astuces simples permettent déjà de réduire la facture :

- installer des ampoules LED et éteindre les appareils inutilisés ;
- bien isoler son logement ;
- diminuer les thermostats et la température de l’eau autant qu’on le peut ;
- utiliser un programmateur sur la chaudière.

Ces gestes peuvent faire baisser la facture jusqu’à 30 %, sans dépendre du type de compteur..

Alice

EN RÉSUMÉ

Les compteurs communicants promettent une gestion plus moderne de l’énergie, mais soulèvent aussi des questions de santé, de vie privée et de coût. Beaucoup de citoyens demandent plus de clarté, d’écoute et de communication. Pour que cette transition réussisse, il faudra restaurer la confiance entre habitants, institutions et acteurs de l’énergie



Nous voulons tous une vie meilleure, bougeons-nous et créons-la ensemble !

Voilà 28 ans que j'habite dans le quartier du Buston. Je connais bien ce quartier. Les choses ont beaucoup changé durant toutes ces années. Autrefois, la solidarité était la norme, les gens s'entraidaient spontanément. Ils partageaient un quartier, c'était leur quartier, et ils en prenaient soin ensemble, comme ils prenaient soin les uns des autres. Si aujourd'hui les voisins continuent parfois de se rendre service, la solidarité s'est beaucoup affaiblie. Les voisins se chamaillent pour des tas de raisons, parfois futiles, et ne se rassemblent plus. Je suis vraiment fatiguée de ça. Il est urgent qu'on réapprenne à se serrer les coudes et à se bouger tous ensemble. J'entends beaucoup les gens se plaindre, chacun de leur côté, parfois des mêmes problèmes, mais si on ne se rassemble pas et qu'on ne se bouge pas ensemble, les choses ne changeront pas !

On a tous quelque chose à apporter

Dans ma vie, j'ai souvent travaillé auprès de gens de cultures différentes, et j'ai pu observer que chaque culture avait ses forces et pouvait les partager avec les autres, que ce soit le sens de la famille, l'attention aux personnes âgées, la liberté des femmes... Mais pour que ce partage puisse avoir lieu, il est nécessaire de sortir de chez soi et de parler avec ses voisins, de se rassembler.

On se rend service, on se serre les coudes

Chacun a aussi des astuces, des forces dans la vie. Le partager, c'est se renforcer les uns les autres. Chacun a sa propre valeur, alors montrons-la nous ! Et surtout, si l'on veut obtenir quelque chose, il faut se bouger ! Pour prendre un exemple, quand j'ai un problème avec mon robinet, j'appelle mon voisin. Si je dois attendre que la société de logement vienne régler mon problème, je ne suis pas rendue. Alors je préfère compter sur mes voisins, c'est bien plus pratique. L'entraide, c'est essentiel.

Et si on partageait ?

Pour relancer la solidarité, il est essentiel de se rassembler. Je pense qu'une bonne première étape serait de se réunir pour partager nos compétences, nos petites astuces du quotidien. Si moi j'ai trop de pommes parce que j'ai des pommiers, et que toi tu connais de bonnes recettes de tartes et de confitures, ça peut donner de très bonnes choses, mais, pour ça, il faut d'abord qu'on se rencontre !

On se réunit d'abord et ensuite on réfléchira ensemble à ce que l'on peut faire au nom de tous les habitants du quartier. Mais certainement pas chacun dans son coin.

Si ça vous intéresse, contactez-nous à cette adresse : mille_pattes@rbdl.be

*Madeleine**
(*nom d'emprunt)



La Nature, moyen de médiation - gratuit ! - dans la prévention de la santé

Selon des études scientifiques, subventionnées par le gouvernement japonais et démarrées dans les années 1980, passer 3 jours et 2 nuits par mois en forêt renforcerait notre système immunitaire. De plus, une autre étude a pu montrer que cette amélioration durerait jusqu'à 30 jours.



Dans le développement du concept de « Shinrin Yoku » (bain de forêt) au Japon, les scientifiques ont étudié l'effet des *phytoncides* qui sont des composés organiques volatiles libérés par les arbres et par certaines plantes. Ces molécules défensives ont pour rôle de protéger les plantes contre les pathogènes et les parasites. Quant à nous, respirer ces phytoncides, notamment lors de la sylvothérapie (bain de forêt), augmente nos cellules tueuses naturelles, les lymphocytes NK, réduit le cortisol (l'hormone du stress) et la tension artérielle, et améliore le bien-être mental.

dès lors que l'on a un lieu avec des arbres près de chez soi. La clé de la réussite est la régularité de la pratique et il s'intègre ainsi à notre mode de vie.

Pour petits et grands, en plus de s'oxygéner juste en marchant en forêt, il est aussi possible d'y passer un moment assis, au pied d'un arbre, par exemple pour chanter ensemble ou, au contraire, rester en silence, à l'écoute de la musique de la Nature, en méditant ou en observant les habitants de la forêt...

À défaut d'une forêt à proximité, ce même plaisir peut également se retrouver lors d'une simple sortie conviviale dans un parc.

Il est aussi possible de partir à la découverte des différentes espèces d'arbres ou des plantes rencontrées. Et, pourquoi pas, se lancer dans l'apprentissage de la cueillette de plantes sauvages comestibles, pour prolonger ce moment de partage... en les cuisinant chez soi.

Katalin



Pour aller plus loin

Articles :

- <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/rencontres/3525-dr-qing-li-le-bain-de-foret-est-une-therapie-qui-nous-est-offerte-par-la-nature>
- <https://stm.cairn.info/revue-sante-publique-2019-HS1-page-135?lang=fr>
- <https://www.journaldujapon.com/2018/09/04/shinrin-yoku/>

Livres :

LI (Qing), *Shinrin Yoku : l'art et la science du bain de forêt*, Pocket, 2019

ANDRIANNE (Philippe), *Sylvothérapie : comment utiliser l'énergie des arbres pour votre santé*, Amyris, 2021

DEFOSSEZ (Jean-Marie), **MAIRE** (Anne-Laure), e.a., *Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres. Retrouver son énergie et se ressourcer*, Jouvence, 2018

MIYAZAKI (Yoshifumi), *Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais*, Guy Trédaniel, 2018



Des activités à partager

LES BALADES EN SABOTS



Bienvenue à toutes !

Les « Balades en sabots ».... C'est l'opportunité de profiter entre femmes des bienfaits d'une activité en plein air : marcher dans un cadre verdoyant et vallonné, découvrir la belle nature environnante, parcourir chemins et sentiers insoupçonnés, partager un moment de convivialité dans une ambiance interculturelle, l'occasion de faire de nouvelles rencontres. La marche est bénéfique pour toutes, que ce soit pour améliorer sa santé, se vider la tête, mais aussi pour tisser des liens.

Au plaisir de vous y retrouver.

Les lundis 15 et 29 décembre, 12 et 26 janvier, 9 et 23 février 2026.

Rendez-vous à 10h devant la Maison de Quartier de la Chapelle aux Sabots. Avenue des Hirondelles 1 à Céroux-Mousty.

Contact : Bénédicte 0486 613 084

Activité gratuite organisée avec le soutien de la Ville d'OLLN pcs@olln.be



Nouveau



Ouverture d'un Repair Café

dans notre Maison du Quartier Du Buston
Avenue des Églantines, 5
1342 Limelette

Dimanche 11 janvier 2026 à 14 h

Réparations :

- Petit électro-ménager
- Couture
- Informatique

Le Repair Café est ouvert à tous, le 2ème dimanche de chaque mois, de 14h à 16h. Pour tout renseignement, vous pouvez nous contacter par mail à l'adresse mdq.lebuston@gmail.com et par téléphone au numéro **0485 76 07 62** ou **0472 02 25 45**

Plus d'infos : repaircafebuston.be

Prochaines dates :

08/02 - 08/03 - 12/04 - 10/05 - 14/06



Partenaires :



Activités Pass'Sports (à partir du 1er septembre 2025)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00							
10h00		Yoga doux				Gym douce	Fat Burner
11h00	Aïkido-doux 1h30						Body Move
12h00							
13h00	Gym douce						
14h00	Stretching & Initiation (Shiatsu)			Marche Active apd 6/11	Gym douce		
15h00	Pilates				Swiss Ball		
16h00	Sophrologie	Viny Yoga					
17h00					Abdos-Fossiers		
18h00	Yoga Dynamique 17h45-18h45		Stretching & Pilates 1h30	Initiation course à pieds 18h45-19h45			
19h00		Boxe 4-18-25 Novembre					
20h00		Yoga Flow		Initiation Trail			
21h00							
		Coquerées	Demeester	Ecole de Lauzelle			