



ESCADRILLE B-2-Z-2
FLEURS A 2H

BIEN REÇU
OVER
ON FONCE!

SINUPIO 88



Editeur responsable
DE BAST Albert
rue du Baty, 10
5070 Fosses-la-Ville.

ESCADRILLE B-2-Z-2
FLEURS A 2H

PERIODIQUE BIMESTRIEL

Déposé à la poste de
Fosses-la-Ville

2005

N°3 Juin 2005

BIEN REÇU

UNION ROYALE DES RUCHERS WALLONS

LA PLANCHE D'ENVOL...

Sections associées
de Fosses-la-Ville et
de Wépion-Namur

0.6 € Gratuit pour les membres

SINUPIO 88

Les fleurs de saison

Fleurissant en juin:

Framboisier, cotonéaster, thym commun, moutarde des champs, trèfle blanc, trèfle hybride, ronce, centaurée, vesce à épis, héraclée, vipérine, vigne vierge, bourrache, luzerne cultivée, chèvrefeuille des bois, tilleul, troène, circe, mauve, salicaire, bourdaine, châtaignier, phacélie à feuilles de tanaisie, réséda, rose églantier, phacélie à feuilles de tanaisie, réséda, rose églantier, sauge, spirée (pollen) pavot, sumac de virginie.

Fleurissant en juillet:

Berce du caucase, épilobe en épi, lavande, chardon, eupatoire, grande bardane, campanule gantelée, rose trémière, joubarde, menthe, sophara du Japon angélique sauvage, solidage verge d'or, symphorine.

ADRESSES UTILES

Sections associées
de Fosses-la-Ville et
de Wépion-Namur

Président:

Mr BARTHELEMY Claude
rue de Vitriaval, 34
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.31.54

Achats en commun:

Mr LEFEVRE Raoul
rue Sinton, 30
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.20.86(soir)

Vice-présidents:

Mr ROBERTI Philippe
ferme Malplaquée, 11
5070 Sart-Saint-Laurent
tél.: 071/71.29.67

Rapporteurs de conférence:

Mr JANSSENS André
rue des Forges, 16
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.14.73

Trésorier:

Mr VAN RUYMBEKE Bernard
rue Van Campenhout, 26
1040 Bruxelles
tél.: 02/734.88.81
Compte U.R.R.W.:
350-4106035-47
Section de Fosses-la-Ville

Rédaction de la revue:

Mr DE BAST Albert
rue du Baty, 10
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.35.15

Secrétaire:

Mme DOUMONT Françoise
rue Gustave Boccart, 10
5070 Sart-Saint-Laurent
tél.: 071/71.39.94

Chroniqueur de la flore et bibliothécaire:

Mr CHABOT Camille
rue St Roch, 107
5070 Fosses-la-Ville
tél.: 071/71.29.06

Conférence du 11 juin 2005

Le samedi 11 juin Michel Bierlaire nous présentera son rucher dans lequel une visite des colonies vous sera proposée. A cette occasion, il en profitera pour effectuer des marquages de reines.

Lieu de la réunion: rue de la Maladerie, 1. Le Roux

La recette du mois Crème renversée à l'ananas frais

Ingrédients pour 4 personnes:

- un ananas très mûr
- ¼ de litre d'eau
- 5 oeufs entiers
- ½ citron (pour le jus)
- 1 cuillère à dessert de maïzena
- 100 g de sucre roux en poudre
- 1 cuillère de rhum
- 200 gr de miel pour le caramel

Ouvrir l'ananas en deux pour en prélever la chair (quadriller la chair à l'aide d'un couteau puis la prélever à la cuillère). Faire chauffer l'eau avec le sucre roux dans une casserole. Quand le sucre est fondu, ajouter la chair de l'ananas puis le pocher quelques minutes à feu vif. La mixer ensuite avec le sirop. Dans une jatte, battre les oeufs en omelette puis ajouter l'ananas et son sirop bouillants. Bien mélanger. Agrémenter de rhum brun. Faire chauffer le miel dans une casserole pour obtenir un caramel. En napper un moule à soufflé en Pyrex puis y verser la préparation à l'ananas. Placer le moule (couvert d'une assiette) dans le panier de l'autocuiseur - avec un fond d'eau - puis cuire 30 minutes. On peut également cuire la crème au four au bain-marie, 40 minutes environ. Laisser refroidir puis démouler avant de servir avec des biscuits.

Le coin du philosophe

Jusqu'à trente ans, artiste, jusqu'à cinquante ans, homme d'action, jusqu'à la mort, le sage.

(Jules Renard)

Car vois-tu, chaque jour, je t'aime davantage. Aujourd'hui plus qu'hier et moins bien que demain

(Rosemonde Gérard)

Il faut que les jeunes gens qui entrent dans le monde soient honteux ou étourdis: un air capable et composé se tourne d'ordinaire en impertinence

(La Rochefoucauld)

Ce qui est difficile, c'est de devenir octogénaire, après, il n'y a plus qu'à se laisser vivre

(Paul Léautaud)

Extraits de croyances, légendes et dictons de la pluie et du beau temps expliqués par Jules Metz

Pluie de saint Barnabé, diminue la récolte de moitié

Pluie à la saint Aurélien, belle avoine et mauvais foin

Quand il pleut à la saint Médard, prends ton chapeau sans nul retard.

Mais s'il fait beau pour Barnabé, qui lui coupe l'herbe sous le pied

Beau temps trois jours durant, avant la saint Jean bon grain pour l'an

La vipérine - Echium vulgare

La vipérine est une plante bisannuelle commune de la famille des Boraginacées. Cette famille, proche de celle des Lamiacées, abrite d'autres plantes mellifères comme la bourrache, la consoude et la pulmonaire. La vipérine apprécie les sols calcaires où elle colonise les friches, les ballast des voies ferrées. Elle peut atteindre 1 mètre de hauteur.



Les fleurs de la vipérine apparaissent dès le mois de juin et la floraison peut se prolonger jusqu'au mois d'octobre. La corolle est susceptible d'avoir plusieurs tonalités allant du rougeâtre au bleu, certaines corolles sont parfois roses ou blanches. Les étamines sont généralement saillantes hors du tube de la corolle.

La vipérine est une plante à très haut potentiel nectarifère. Les fleurs sont systématiquement visitées en raison de leur haute attractivité.

La prévention du cancer par l'alimentation et le rôle des produits de la ruches

Le cancer est devenu la première cause de mortalité, tous âges confondus. Et le nombre de personnes atteintes du cancer est toujours en augmentation. Pourquoi et comment cette inquiétante évolution continue, malgré les progrès de la médecine?

De nombreuses études épidémiologiques ont montré, d'une façon évidente, le rapport entre les habitudes alimentaires et l'apparition du cancer chez l'homme.

Plusieurs études épidémiologiques ont montré, et ceci a été confirmé par les chercheurs, que 80% des cancers de toutes localisations pourraient être évités par une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation. L'alimentation peut être néfaste comme elle peut être bénéfique pour notre organisme. Et l'augmentation de l'incidence de la maladie cancéreuse peut être due à un apport d'aliments pauvres en nutriments et substances protecteurs de toute sorte. Un exemple; la nette diminution du cancer de l'estomac grâce à une bonne alimentation.

Par conséquent, l'alimentation peut avoir un effet inhibiteur ou aggravant sur le processus cancérigène.

Le processus cancérigène obéit à plusieurs facteurs externes et internes:

- Les facteurs internes peuvent être:
 - génétiques
 - hormonaux
 - immunitaires
- Les facteurs externes peuvent être :
 - chimiques, comme les hydrocarbures, les nitrosamines, les aflatoxines, etc.
 - biologiques, comme les virus

Ce processus cancérigène nécessaire, au premier stade de l'évolution, une atteinte de l'ADN de la cellule. Cette atteinte par les agressions internes ou externes peut être suivie d'une période de latence plus ou moins longue, au cours de laquelle le processus cancérigène se met en place et acquiert son autonomie: division cellulaire anarchique et qui n'obéit à aucun processus physiologique normal. Il s'ensuit une division cellulaire non contrôlée par l'organisme et une invasion par les cellules tumorales des tissus, avec comme conséquence une angiogenèse et une diminution de l'immunité.

On sait, par ailleurs, que le risque de stress augmente avec l'âge.

Des études montrent aussi que le risque de cancers est accru dans une population qui présente un déficit en vitamines, en oligo-éléments et certains nutriments indispensables au métabolisme cellulaire et à la production d'enzymes et d'hormones. Parmi ces nutriments qui aident à la fabrication par nos cellules des enzymes et captent les radicaux libres et les neutralisent, on peut citer les vitamines A (bêta-carotène), la vitamine C, la vitamine E, le zinc, le magnésium, le sélénium, etc.

Ces nutriments qui ont une action inhibitrice sur le processus cancérigène, se trouvent dans les produits de la ruche (miel, pollen et surtout la gelée royale).

En outre, les produits de la ruche contiennent une quantité non négligeable de flavonoïdes. Et ces substances jouent un rôle primordial dans la neutralisation des radicaux libres, par leurs actions antioxydantes et protectrices des sites nucléophiles de l'ADN.

Dès les premiers stades, latents, une alimentation saine et bien équilibrée peut empêcher l'apparition du cancer.

Sélection d'articles parus dans les Fleurs 2001

Gaücho - tournesol et abeilles	30
	& 109
Conduire des ruches mois par mois	35
Les travaux du mois de février	68
Les travaux du mois de mars	114
Nosémosé: prudence en sortie de l'hiver	116
Propriétés antibiotiques naturelles du miel	118
Relation possible entre loque américaine et OGM	128
Comment exploiter la carnica	132
Les travaux du mois d'avril	174
Les travaux du mois de mai	208
La difficulté du renouvellement des colonies	213
Les plantations mellifères	220
Les travaux du mois de juin	256
Essai comparatif de traitement varroa entre roténone et apivar	260
Vers la mise au point du contrôle biologique viral contre la varroase	265
La reine caucasienne dans tous ses états	273
La prévention du cancer par l'alimentation et le rôle des produits de la ruche	276
Les travaux du mois d'août et juillet	300
Cueillir un essaim	302
Le bêtisier de l'introduction des reines	306
La corse et son apiculture	308
Des arbres mellifères et paysage	320
Rassembler 2 colonies d'abeilles	621-20
Travaux du mois de novembre	622-16
Les sorbiers et les alisiers	624-19
Imidaclopride et environnement	624-22
Les dangers d'une consommation excessive de sucre purifié et l'effet antioxydant du miel	624-25

Il vous est loisible de vous procurer ces articles via notre bibliothèque

Camille

A propos de notre bibliothèque

Sélection d'articles parus dans les Fleurs 2000

Choix des ruches	19
La forme des alvéoles	29
L'alternance contre le varroa	65
Occupation des abeilles	80
C'est l'ouverture de printemps	108
La mort des abeilles piqueuses	128
En avril ne te découvre pas d'un fil	165
Le pollen	166
L'attaque du frelon	179
La Slovénie et l'apiculture	181
Roténone et accoutumance	202
Agrandir - diviser - réunir	204
Trois semaines d'apiculture au Chili	206
Porte-cupule universel	209
L'activité pollinisatrice des bourdons sur fraisiers	221
Des alvéoles pas comme les autres	226
Les travaux du mois de juin	252
Les travaux des mois de juillet et août	300
La cristallisation dirigée du miel	356
	& 446
Les travaux du mois de septembre	358
Comment exploiter la carnica	373
Voirnot un inconnu mais pas méconnu	375
Remplacer une reine dont les abeilles sont agressives	395
Les travaux du mois d'octobre	396
La modeste bourdaine	418
Les travaux du mois de novembre	444
Les travaux du mois de décembre	500
Les miellées	514

On pense actuellement que ces nutriments, ainsi que certains tanins et des inhibiteurs de protéases, ont la faculté d'aider les systèmes de réparation de l'ADN, qui sont à l'origine de l'équilibre physiologique et de la bonne santé. Toutes ces substances (tanins, flavonoïdes) ont, en plus, la capacité de ralentir le processus d'évolution des tumeurs. Un exemple, la quercitine (flavonoïdes) empêche l'apparition du cancer de l'estomac. Par ailleurs on a remarqué qu'un métabolite de la vitamine A, l'acide rétinoïque et les tocophérols (vitamine D), ainsi que l'acide folique, le zinc et le sélénium ont aussi, par leur action anti-oxydante, un rôle important dans le ralentissement et l'inhibition du processus cancérogène. Nous savons aussi que ces substances stimulent l'immunité et par conséquent ont une action anti-tumorale. Les produits de la ruche nous procurent, par l'alimentation et d'une façon régulière, les substances nécessaires et indispensables pour aider l'organisme à se défendre contre les agressions d'origine interne. Leurs actions peuvent se résumer ainsi:

- Action antitoxique hépatique
- Action anti-oxydante
- Action inhibitrice de la toxicité du LDL, le mauvais cholestérol qui joue un rôle néfaste dans la formation des plaques d'athéromes (artérites et infarctus du myocarde).
- Action anti-inflammatoire sur la membrane cellulaire.
- Action protectrice de l'ADN (action anticancéreuse).

En conclusion, nous pouvons dire que notre santé dépend de la qualité de notre alimentation et grâce à la science de l'abeille pour l'énergie et le bien être

Dr. H. HAKIM



La S.A. VIAFOBEL

Chaussée de Namur, 6

FOSSES-LA-VILLE - Tél. 071/71.13.92

Fax. 071/71.32.55

Vous propose

- **STOCK AMERICAIN,**
- **DRIVE IN – MATERIAUX DE CONSTRUCTION - BOIS**
- **A.D. DELHAIZE ALIMENTATION**

- **CAMPING résidentiel "Le Val Tréko" à Vitrival**

Les magasins sont ouverts tous les jours de la semaine jusqu'au dimanche midi.



COMBUSTIBLES

**Charbons
Mazout
Diesel**

TOUTES QUANTITÉS

ETABLISSEMENTS

DEBEHOGNE-EFFINIER

Rue Sinton 26
Fosses-la-Ville

Tél. 71.10.46
71.24.34
71.35.71

S.P.R.L. Ernoux

11, Rue Sinton, 5070 FOSSES-LA-VILLE - Tél. 71.23.26

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h30 et le samedi de 9h à 18h.

- **Pour chiens et chats:**
ROYAL CANIN, BENTO, EUKANUBA, FROLIC, BIOMILL,
PEDIGREE PAL, WHISKAS, PURINA PROPLAN, ...
- **Tous les aliments et accessoires pour vos animaux**
- **Tout pour le jardin:**
engrais, plants de pdt, semences, phytos...
- **En saison (octobre à janvier): ballots de champignons**