



Les rendez-vous
**NATURE
&
PATRIMOINE**
ANDRÉSY



RÉALISEZ UN HERBIER EN FAMILLE

SUR L'ÎLE NANCY

Téléchargez le programme sur le site www.andresy.com

 Suivez l'actualité de la ville d'Andrésy

ANDRÉSY
en Yvelines



DURÉE: environ 1h — **DISTANCE:** environ 2 km — À partir de 4 ans

ÉQUIPEMENT: Munissez-vous de votre smartphone avec l'application Plantnet et de vos chaussures de marche.

DÉPART ET ARRIVÉE :

Embarcadère Julien-Green

PRÉAMBULE

Venez-vous balader sur l'île Nancy et partez à la découverte des plantes et des arbres d'exception mais aussi d'autres plus communs dont vous ne soupçonnez pas les effets. À l'aide du feuillet, retrouvez les différents plantes et arbres mentionnés. Apprenez-en plus sur leur utilisation. Vous pourrez profiter également de cette balade pour constituer votre propre herbier en commençant une collection de plantes.

Des tables de pique-nique sont également à disposition, vous pourrez y faire une pause ou vous y reposez en famille après votre randonnée.

PRÉCAUTIONS

Ne consommez aucune plante sur le parcours même si elles sont mentionnées comme comestibles. D'un œil non expert beaucoup de plantes peuvent se ressembler et pourtant elles n'ont pas les mêmes propriétés et peuvent être toxiques pour l'homme. Si vous souhaitez recourir à l'utilisation d'une des plantes, nous vous conseillons de vous rapprocher d'un professionnel de santé ou d'un horticulteur.

Prenez garde aux horaires d'ouverture et de fermeture de l'île :

L'île Nancy est ouverte au public du mercredi au dimanche (ainsi que les jours fériés), de 10 h à 19 h. Attention : le dernier bateau en direction de l'île part à 18 h.

COMMENT RÉALISER UN HERBIER ?

Pour la balade, munissez-vous d'une paire de ciseaux, d'un sécateur, d'un marqueur et de sacs en plastique ou en papier.

Pour la récolte, il faut prévoir :

- des feuilles de buvard au format A3 pliées en deux, qui formeront les cahiers de récolte. Il faut en général en prévoir beaucoup : un par variété de plante. On peut aussi utiliser un annuaire pour les faire sécher, en espaçant d'une dizaine de page chaque plante.
- des étiquettes pour numérotter chaque échantillon, sur lesquelles on prendra bien soin de noter au moins la date et le lieu de récolte.

Sur place et de retour chez vous :

- prendre une plante entière, ou seulement des morceaux représentatifs (fleurs, feuilles, graines, éventuellement racines) ; pour chaque espèce, prélever au moins deux individus, l'un sera séché, le second servira à l'identification ;
- les placer dans un cahier de récolte avec l'étiquette pour identification ;
- Conserver cette pile de plantes dans un endroit sec. Selon l'épaisseur et la constitution des végétaux, il faut compter 15 jours à 3 semaines pour que le séchage soit complet.

À noter : vous ne devez jamais ramasser de plantes rares ou protégées

PARCOURS :



📍 Lamier découpé ☐

lamium hybridum (lamiaceae)

Le lamier est utilisé en cas de troubles gynécologiques: cette plante médicinale est particulièrement efficace pour traiter les pertes blanches, soulager les règles douloureuses et traiter les hémorragies au niveau de l'utérus. Mais aussi de façon plus générale, en cas de rétention d'eau, d'insuffisance urinaire, de brûlures superficielles, ou de démangeaisons cutanées.

source : pressesante.com



📍 Gléchome lierre terrestre ☐

glechoma hederacea (lamiaceae)

Très répandu en France et en Europe, le lierre terrestre est une plante vivace, qui possède de nombreuses propriétés médicinales.

Par exemple, on peut l'utiliser pour régler les troubles digestifs et intestinaux mais aussi les maladies des voies respiratoires comme les bronchites ou l'asthme.

Ses feuilles peuvent être mangées en salade ou en potage. Elle est parfois utilisée lors de brassage de bière. Mais attention à ne pas trop en abuser : elle peut vite donner la diarrhée en cas de surconsommation.

source : mr-plantes.com



📍 Marronnier blanc ☐

aesculus hippocastanum (sapindaceae)

Originaire d'Asie orientale, il est aussi appelé « marronnier d'Inde ». Dès le XVIII^e siècle, on utilise ses fruits pour soigner l'épilepsie, les bronchites, les migraines et même les saignements de l'utérus.

Ses propriétés peuvent atténuer les problèmes liés aux veines (jambes douloureuses ou qui enflent, hémorroïdes etc.) et aussi à la chute ou la fragilité du cuir chevelu. Attention ! Ses marrons ne sont pas comestibles !

source : www.jardiner-malin.fr, www.doctissimo.fr



📍 Grand Chélidoine ☐

chelidonium majus (papaveraceae)

La grande chélidoine était considérée depuis des temps anciens comme une plante magique associée à la magie noire ! De nos jours, elle est utilisée principalement contre les verrues. Cependant, en l'ingérant, elle agit sur le foie et les voies biliaires et sur les poumons comme un antiasthmatique. Elle peut soulager les spasmes musculaires et les crampes gastriques.

ATTENTION : elle peut avoir des effets secondaires comme la dépression nerveuse ou l'intoxication.

source : mr-plantes.com, homeopathie-conseils.fr



📍 Benoîte à grandes feuilles ☐

geum macrophyllum (rosaceae)

Dès le Moyen-Âge, cette plante était considérée comme « magique » et elle était utilisée dans des cérémonies d'exorcisme.

Comme elle est astringente, elle peut être utilisée en cas de diarrhées légères. Elle permet aussi de lutter contre la sensation de jambes lourdes, les hémorroïdes, mais aussi contre les douleurs dentaires en atténuant les inflammations buccales, de la gencive ou les aphtes. Elle traite aussi divers maux de gorges et les pertes vaginales. La benoîte est également souvent employée pour aider en cas d'engelures.

source : jardinage.lemonde.fr



📍 Érable sycomore ☐

acer pseudoplatanus (sapindaceae)

C'est un arbre européen et montagnard, souvent utilisé pour reboiser les forêts car il pousse vite. De plus, il est « coupe-vent » et offre une grande ombre. Ses fruits sont reconnaissables très facilement : on les appelait « hélicoptères » dans notre enfance !

Son bois est prisé des ébénistes car il est clair et facile à travailler.

Cette espèce d'érable doit son nom (sycomore) à la ressemblance qu'il y a entre ses feuilles et celles du figuier sycomore (ou figuier d'Égypte), portant le même nom. Un jeu de mots sur son nom en a fait le symbole du chagrin d'amour chez Shakespeare (« Sickamour » : « sick » signifie malade en anglais).

source : apiculture.net, viagallica.com



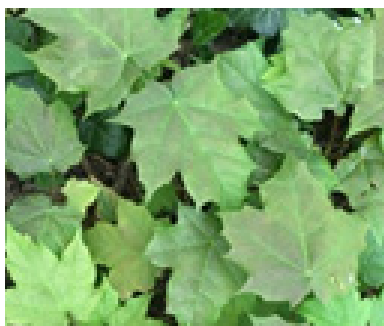
📍 Érable plane ☐

acer platanoides (sapindaceae)

Son nom provient de la ressemblance avec un autre arbre : le platane. C'est un arbre qui pousse très rapidement, surtout au début de sa vie.

Cet érable est un arbre mellifère (ce qui signifie qu'il est butiné par les abeilles). Il est d'ailleurs très prisé des abeilles car ses feuilles représentent une excellente source de nectar.

source : apiculture.net



📍 Framboisier ☐

rubus idaeus (rosaceae)

Outre ses fruits, le framboisier est considéré comme l'« allier de la femme » en médecine. En effet, il renforce le système reproducteur féminin et il facilite et accélère l'accouchement. Il aurait d'autres vertus non négligeables telles qu'une aide sur le traitement de l'endométriose, et les menstruations surabondantes. Enfin, pour la femme enceinte, il tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. **ATTENTION** : aux ronces et à ne pas manger les fruits !

source : www.doctissimo.fr



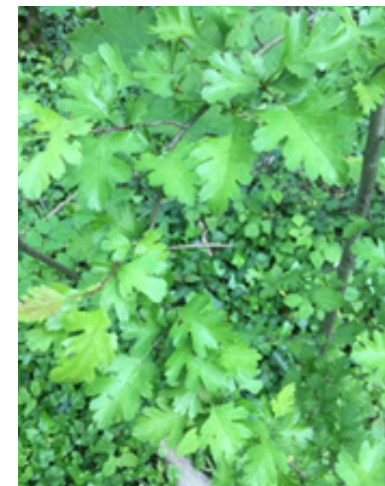
📍 Aubépine à un style ☐

crataegus monogyna (rosaceae)

L'aubépine serait connue depuis l'Antiquité voire la préhistoire. C'est une plante qu'on trouve en Europe, en Asie du sud-ouest et en Amérique du nord, plutôt à la lisière des forêts. Elle a été d'abord utilisée en médecine traditionnelle chinoise pour traiter des problèmes vasculaires. Puis au Moyen-âge en Europe, elle sera utilisée dans le traitement des calculs rénaux et vésicaux. Aujourd'hui on l'utilise pour les troubles cardio-vasculaires légers.

A utiliser en cas d'anxiété et afin de lutter contre l'insomnie et les troubles du sommeil.

source : www.doctissimo.fr



📍 Noyer d'Amérique ☐

juglans nigra (juglandaceae)

Aussi appelé « Noyer noir » du fait de la couleur de son écorce qui est très foncée, cet arbre a quelques utilisations thérapeutiques. Par voie externe, les feuilles de noyer sont employées dans le traitement de problèmes de peau tels que l'eczéma, l'acné ou encore des brûlures superficielles, comme les coups de soleil. Sa noix est la plus dure parmi les noyers ! Il faut impérativement un casse noix pour ouvrir sa coque.

source : www.doctissimo.fr



📍 Alliaire ☐

alliarica petiolata (brassicaceae)

L'Alliaire améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire et combat les vers et parasites intestinaux. Cette plante évite la putréfaction et stimule globalement l'organisme. Elle est surtout utilisée en usage externe pour traiter les plaies, les ulcères et les maladies de la peau telles que l'eczéma. En bain de bouche, elle prévient des caries et fortifie les gencives.

Pour avoir du tonus en journée, il est conseillé d'en prendre une dose chaque matin.

source : medisite.fr, mr-plantes.com



📍 Lamier pourpre ☐

lamium purpureum (lamiaceae)

En interne, il est astringent, diurétique et peut être utilisé pour canaliser le transit intestinal. En cataplasme sur les plaies, il suffit de broyer les feuilles lavées car c'est un excellent désinfectant et cicatrisant.

En plus d'être comestible, il est excellent pour la santé car il contient beaucoup de fer et autres sels minéraux. La partie supérieure de ses tiges se déguste en salade. Mais on peut aussi le manger cuit, sauté à la poêle.

source : www.aujardin.info



📍 Lamier blanc ☐

lamium album (lamiaceae)

Autrefois appelée « l'Archangélique », cette plante ressemble beaucoup à la grande ortie... Mais ne vous en souciez pas, elle ne pique pas !

C'est l'outil principal du traitement contre la goutte. Il est aussi utile contre l'insuffisance urinaire, la rétention d'eau et les règles abondantes. Plus généralement, il traite les troubles gynécologiques.

Il est souvent utilisé dans la composition de shampoing car il aide à vivifier le cuir chevelu.

source : www.doctissimo.fr, www.passeportsante.net



📍 Mâche doucette ☐

valerianella locusta (caprifoliaceae)

La mâche, que vous mangez peut-être déjà chez vous en salade, contient 3 ou 4 fois plus de vitamine C que la laitue ! Elle est riche en pleins d'autres vitamines, mais aussi en fer, calcium, magnésium, potassium, zinc et fer. Elle aide aussi le corps à se débarrasser de ses toxines. Enfin, c'est une grande source de bêta-carotène, ce qui veut dire que la mâche aide à diminuer les risques de cancer.

source : plantes-sauvages-comestibles.com, www.passeportsante.net



📍 Pissenlit ☐

Taraxacum officinale (asteraceae)

En plus d'être très appréciées en salade, les feuilles de pissenlit peuvent aussi aider à lutter contre la fatigue. Très bon pour la santé et riche en vitamine, cette plante renforce le système immunitaire. Elle est utilisée pour les troubles digestifs, combattre le cholestérol et l'insuffisance hépatique. En seulement un coup de souffler, vous pourrez lui faire perdre tous ses pétales !

source : jardiner-malin.fr, doctonat.com



📍 Cerisier à grappes ☐

prunus padus (rosaceae)

Cet arbre d'ornement, originaire d'Europe, est facile à la culture.

Ses fruits ne sont pas des cerises, mais ils sont toutefois utilisés pour faire une eau de vie dans certaines régions. Cet arbre possède quelques propriétés médicinales : il a des effets diurétiques, sudorifiques et fébrifuges. Les feuilles et les fleurs sont utilisées contre les spasmes.

ATTENTION À NE SURTOUT PAS MANGER SES FRUITS : ce ne sont pas des cerises !

source : www.aujardin.info



📍 Lantane ☐

viburnum lantana (adoxaceae)

ATTENTION : Les fruits mûrs sont comestibles. En revanche, lorsqu'ils ne sont pas suffisamment mûrs, ils peuvent être légèrement toxiques.

Cette plante a des propriétés qui aident à drainer les poumons. Elle est aussi utilisée pour traiter : l'asthme, les bronchites, la rhinite spasmodique, les allergies chroniques, l'eczéma.

source : jardinage.ooreka.fr



📍 Pommier commun ☐

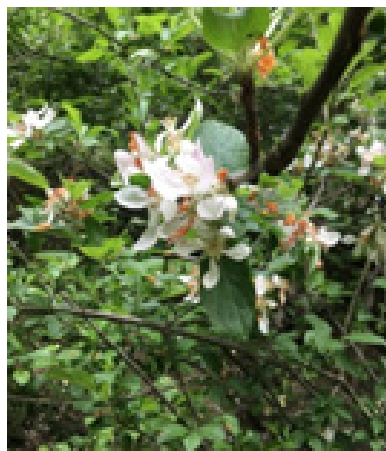
malus domestica (rosaceae)

Outre la pomme, qui en plus d'être comestible, est excellente pour la santé, le pommier commun possède d'autres vertus.

Le macérât de ses bourgeons agit comme antioxydant et sert également pour réguler les cycles menstruels et lors de la pré-ménopause. C'est aussi un protecteur cérébral qui améliore la concentration et la mémoire, surtout chez les sujets âgés. De plus, il agit contre les angoisses et en cas d'addictions afin d'aider les personnes en sevrage.

Mais vous pouvez aussi faire de ses pommes de très bons cidres, jus de pommes, compotes et tartes aux pommes !

source : www.mr-plantes.com,
www.compagnie-des-sens.fr



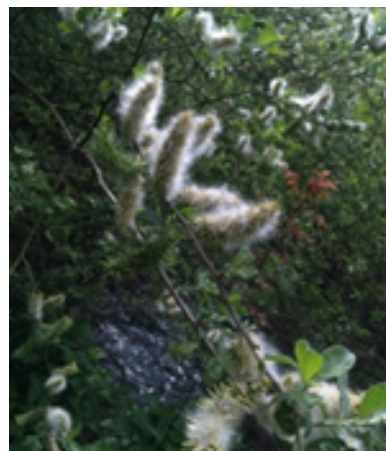
📍 Saule des chèvres ☐

salix caprea (salicaceae)

Il y a longtemps, ses jeunes pousses étaient récoltées pour confectionner des corbeilles, des paniers ou le cerclage des tonneaux.

Cet arbre fournit un miel jaune couleur or, qui prend ensuite des teintes plus foncées, de brun clair à beige. Il a un goût légèrement boisé et floral. C'est un miel relativement rare, produit principalement dans l'Ouest de la France.

source : nature.jardin.free.fr



📍 Renoncule laineuse ☐

ranunculus lanuginosus (ranunculaceae)

Les animaux ne la mangent pas à cause de son goût amer.

Prenez garde : cette plante est irritante et toxique. Sur la peau, elle peut provoquer des rougeissements et des cloques. Si vous l'ingérez, elle peut vous irriter, vous brûler la gorge ou provoquer des troubles digestifs.

Le saviez-vous ? Si vous placez cette fleur sous le menton d'un camarade, et lui demandez s'il aime le beurre et qu'il dit oui, son menton deviendra jaune en approchant la fleur !

source : jardinage.ooreka.fr, viagallica.com



📍 Ailante ☐

ailanthus altissima (simaroubaceae)

C'est une plante originaire d'Extrême Orient. Cette plante ne vit pas très longtemps, tout au plus 50 ans. L'Ailante était cultivé intensivement en Chine au XIXème siècle et à l'étranger comme plante-hôte pour le Bombyx de l'ailante qui est un papillon de nuit utilisé dans la production de soie. Les arbres femelles produisent d'énormes quantités de graines : environ 30 000 par kilogramme d'arbre !

source : wikipedia.org



📍 Lychnis à grosses graines ☐

silene latifolia (caryophyllaceae)

On peut récolter ses fleurs au début du printemps, pour les ajouter à une salade, ou les cuire à l'eau ou à la vapeur et les ajouter à un plat. Attention à leur consommation : les pétales doivent être bien blancs et il ne faut pas trop en manger car ces plantes sont riches en saponines toxiques. Ces fleurs dégagent un fort parfum qui attire sur une grande distance les papillons de nuits qui viennent pour leur nectar !

source : www.aujardin.org, wikipedia.org



📍 Pâquerette ☐

bellis sylvestris (asteraceae)

La pâquerette a des propriétés qui seraient efficaces contre les bronchites, les laryngites et la constipation. En plus de cela, son utilisation nettoie l'organisme, dégage les voies respiratoires et aide aussi en cas de troubles du sommeil.

Le saviez-vous ? Le petit jeu de notre enfance : « il m'aime, un peu, beaucoup etc.. » se faisait généralement avec des marguerites (plus hautes avec de grands pétales blancs), mais maintenant les gens le font aussi avec des pâquerettes car elles sont plus courantes.

source : leblogbio.fr, www.medisite.fr

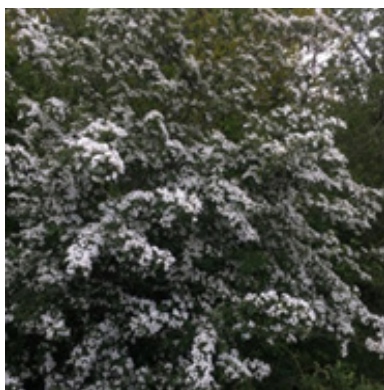


📍 Spirée de Van Houtte ☐

spiraea x vanhouttei (rosaceae)

C'est une plante hybride, créée à partir d'un croisement entre le « Spiraea cantionensis » d'origine chinoise et le « Spiraea trilobata » originaire de Mongolie. Sa floraison est très dense, elle se déroule entre mai et juin, et dure trois bonnes semaines. A ce moment-là, les fleurs blanches sont très nombreuses et forment des petits bouquets ronds.

source : www.gerbeaud.com
www.promessedefleurs.com



📍 Gaillet accrochant ☐

galium aparine (rubiaceae)

Nous utilisons le sommet fleuri de cette plante pour lutter contre la goutte, les calculs rénaux, l'hydropisie et le diurétique. Elle peut aussi aider en cas de jaunisse et elle améliore la fluidité sanguine. Enfin, elle a des propriétés cicatrisantes et s'utilise pour soulager les plaies et l'eczéma.

Cette plante est reconnaissable à ses petits poils crochus le long de la tige, qui ont la particularité de s'accrocher aux vêtements, alors ne vous en approchez pas trop !

source : doctonat.com



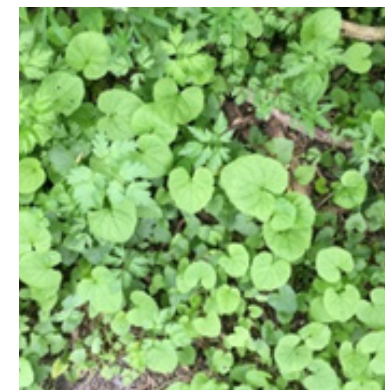
📍 Violette des marais ☐

viola palustris (violaceae)




C'est une espèce protégée dans certaines régions de France.

Dotée de 5 pétales violets, elle est petite et inodore. Elle fleurit entre mai et juin et, comme son nom l'indique, pousse principalement dans des zones marécageuses ou tout du moins humides.

source : botaniste-en-herbe.net,
www.luontoportti.com



N'hésitez pas à nous faire un retour par mail à culture@andresy.com.
À très bientôt !

Suivez l'actualité de la ville d'Andrésy sur www.andresy.com et sur les réseaux sociaux
 ville d'Andrésy  villeandresy  @EAndresy

ANDRÉSY
en Yvelines

