

Un été à
Andrésy

Les rendez-vous

NATURE & PATRIMOINE

RANDONNÉE NATURE
DANS LA FORÊT
DE L'HAUTIL



La ville d'Andrésy vous propose un bain de nature
pour vous reconnecter à la nature et découvrir
d'un autre œil la forêt et ses arbres...

Disponible gratuitement en téléchargement sur le site de la ville,
www.andresy.com et sur la page facebook officielle ville d'Andrésy
Plus de renseignements au 01 34 01 11 78

ANDRÉSY
en Yvelines 

DURÉE : environ 1h30 — **DISTANCE** : environ 5 km — À partir de 6 ans
ÉQUIPEMENT : Munissez-vous de votre smartphone avec l'application Plantnet et de vos chaussures de marche.

DÉPART ET ARRIVÉE : Cimetière de l'Hautil

PRÉAMBULE

Venez vous balader sur les chemins d'Andrésy 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 par ce jeu de piste, les différentes plantes et arbres mentionnés. Apprenez-en plus sur leurs effets, leurs utilisations, etc... Vous pourrez profiter également de cette balade pour constituer votre propre herbier en commençant une collection de plantes.

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.

Les plantes situées sur le parcours sont réparties par zone de couleurs. Cependant, ouvrez l'œil : certaines plantes peuvent se trouver sur tout le parcours !

L'HISTOIRE DE LA FORÊT DE L'HAUTIL :

L'Hautil est **l'un des points culminants de l'Île-de-France** : 191 mètres de haut. C'est un plateau long de 6 kilomètres et large d'un kilomètre. Entouré de plaines, on l'a d'abord nommé « Haut-Isle », puis « montagne de l'Hautie » et enfin « montagne de l'Hautil ».

Il faut savoir que ce massif a une histoire très ancienne ; en effet, lors de fouilles, on a retrouvé des **vestiges paléolithiques et néolithiques**. On peut également trouver des petites pierres levées dans la forêt (comme des petits menhirs). Certaines de ces pierres levées semblent avoir été utilisées pour délimiter l'Hautil, d'autres auraient pu avoir une fonction religieuse.

Des années après, à partir de la période romaine, la montagne servie de **vignoble**. En effet, le site était parfaitement favorable à la culture de la vigne puisqu'il possédait un bon ensoleillement mais aussi un bon acheminement de l'eau via la Seine. Enfin, il y avait également la proximité d'une main d'œuvre pas chère et abondante, et une bonne clientèle parisienne. Malheureusement, les vignes vont progressivement décroître et complètement disparaître au 19^e siècle, avec la **popularisation des chemins de fer**, et le fait qu'ils apportaient en abondance du vin de la région de Bordeaux, qui devint de ce fait, finalement accessible pour les parisiens.

Excepté la production de vin, sur la montagne de l'Hautil, on exploitait aussi le **gypse**, souvent utilisé pour la fabrication du plâtre. L'exploitation de celui-ci se faisait de manière artisanale depuis très longtemps et ce jusqu'au 18^e siècle. Puis, de façon industrielle, ce qui causa effondrements, cratères et affectation du sol en surface. L'Hautil vécut ensuite une période d'abandon et finalement, en 1970, la forêt de l'Hautil fut transformée en **forêt domaniale**. C'est la dernière forêt de ce type créée dans la région Île-de-France.

source : histoire.andresy.free.fr

PÉTUNIA □

petunia axillaris, famille des Solanaceae

Cette fleur peut s'utiliser de nombreuses façons ! Sachez que le pétunia est une fleur comestible. Coupée en petit morceau, vous pouvez l'utiliser pour saupoudrer une salade et lui donner un peu de couleur. Trempez ces pétales dans de la pâte à frire, les cuire et roulez le mélange dans le sucre pour obtenir de délicieux beignets.

source : magazine.pretapousser.fr



SEIGLE □

secale cereale, famille des Poaceae

Il est de nos jours encore très utilisé dans l'est de l'Europe et en Scandinavie, notamment sous forme de pain de seigle. Cette graminée était déjà cultivée par les Germains et les Celtes. Riche en antioxydants, il aide à prévenir du diabète de type 2, contribue à diminuer le taux de cholestérol dans le sang, et aide à lutter contre la constipation. Cette céréale est riche en oligo-éléments et en nutriments, le seigle apporte des protéines végétales en bonne quantité et permettrait de prévenir contre certains cancers.

source : www.enforme.fr



THUYA OCCIDENTAL □

thuja occidentalis, famille des Cupressaceae

Le thuya a de nombreuses vertues curatives : les symptômes de rhume, de grippe, de bronchite et autres malaises de siège pulmonaire sont soulagés par une inhalation préparée avec des feuilles. L'huile essentielle de thuya est recommandée pour soulager les muscles courbatus, comme les algies rhumatismales. Sur la peau, les extraits de thuya agissent comme calmants et cicatrisants. Il fonctionne aussi comme antiseptique. Le thuya intervient autant pour calmer les éruptions cutanées que pour faire tarir les écoulements génitaux pathologiques.

source : www.francoeur.org



CLÉMATITE DES HAIES □

climatis vitalba, famille des Ranunculaceae

La clématite permet de calmer les contusions et les douleurs rhumatismales. La clématite des haies est recommandée pour diminuer les rhumatismes, les sciatiques et les lombagos. Elle soigne également les névralgies. La clématite est aussi utilisée en shampoing pour fortifier les cheveux fragiles.

source : www.doctissimo.fr



ÉGLANTIER DES CHIENS □

rosa canina, famille des Rosaceae

Dans la Grèce antique, sa rose profitait au traitement du rhume et aux inflammations de la gorge. Sur le plan culinaire, les baies de rosier sauvage, considérées comme étant un excellent aliment de survie, étaient consommées par les amérindiens. Depuis l'époque romaine, sous forme d'infusion, les pétales de fleur d'églantier sont utilisés pour parfumer les pâtisseries. Aujourd'hui, loin des contrées au climat atypique, la partie consommable de la baie de l'églantier est plutôt préparée (seule ou mélangée à d'autres fruits) sous forme de confiture, de sirop, de ketchup, de gelée ou encore de marmelade. source : www.jardiner-malin.fr



ACACIA □

Robinia pseudoacacia, famille des Fabaceae

L'acacia donne une gomme qui est une source immense de fibres (fibre d'acacia). Cette dernière est une fibre alimentaire soluble et biologique. La gomme d'acacia est un écoulement naturel produit par les branches et le tronc de l'arbre. Les gommages d'acacia ont prouvé leur efficacité dans le cadre des régimes pour perdre du poids. La fibre d'acacia a également d'autres bienfaits : elle régule le transit, soulage la constipation et réduit les ballonnements, régule la glycémie, permet de réduire le taux de cholestérol dans le sang, permet la réduction des risques des maladies chroniques, enfin, elle protège la flore intestinale en assurant une augmentation de bifidobactéries.

source : www.enbeauce.com



Frêne □

fraxinus excelsior, famille des Oléacées

Le frêne est originaire d'Europe. C'est la 5^e espèce d'arbre la plus courante en France. Il pousse partout excepté en montagne et sur la côte méditerranéenne. En Scandinavie, il était symbole de puissance. On en faisait des armes comme par exemple des lances. Il était également symbole d'immortalité. En effet, le frêne peut vivre entre 150 et 200 ans. Ses feuilles et fruits (qui fleurissent en avril) sont utilisés comme diurétiques, laxatifs et toniques.

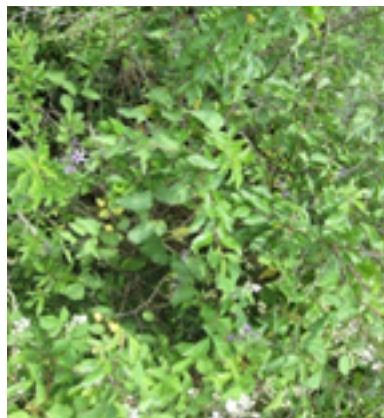
Le saviez-vous ? L'écorce du frêne sert à fabriquer une boisson qu'on appelle la frênette, proche de la limonade au goût. *source : www.naturemania.com*



DOUCE-AMÈRE □

solanum dulcamara, famille des Solanaceae

La douce-amère, grâce à son effet dépuratif, agit efficacement contre l'hyperviscosité sanguine et la surabondance de sang. Elle est utilisée pour traiter certaines maladies de la peau (acné, eczéma, psoriasis, herpès), la syphilis, les rhumatismes, la goutte et la furonculose. Cette plante est également efficace dans le traitement de pathologies respiratoires (asthme, pneumonie, bronchite chronique, coqueluche, pleurésie), des contusions, des hémorroïdes et des abcès. Elle aurait également des propriétés anticancéreuses. *source : www.medisite.fr*



RONCE À FEUILLES D'ORME □

rubus ulmifolius, famille des Rosaceae

Les fruits des ronces sont comestibles et très appréciés (ce sont les mûres !), il existe de nombreuses variétés cultivées ; attention, les ronces sont extrêmement difficiles à déterminer à l'espèce, elles se ressemblent beaucoup. La ronce fleurit de juin à août. Elles ont des propriétés astringentes et diurétiques et leurs feuilles ont été employées pour soigner divers troubles menstruels ainsi que les irritations de la bouche et de la gorge.

source : www.doctissimo.fr



TAMIER □

dioscorea communis, famille des Dioscoreaceae

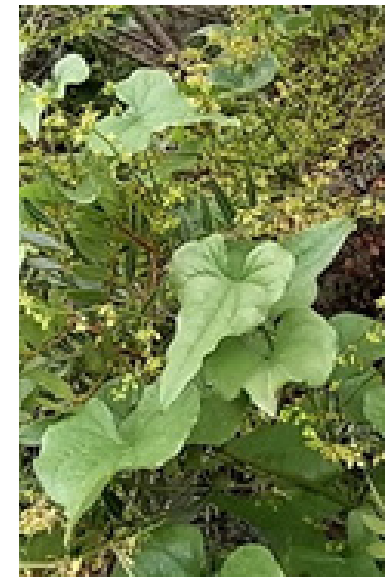
Sa première propriété thérapeutique fait disparaître les bleus, les contusions et autres ecchymoses. Pour cela, il convient de frotter le rhizome sur la zone meurtrie ou d'appliquer un cataplasme de racine cuite.

D'ailleurs, bien des guérisseurs combattent les rhumatismes et la goutte grâce à un mélange de racine cuite avec du saindoux.

Des études ont confirmé les vertus anti-inflammatoires et analgésiques de l'extrait alcoolique de tamier.

Mais aujourd'hui, le tamier se présente et s'utilise essentiellement en granules d'homéopathie pour :
– des rhumatismes persistants, des crises de goutte.
– des ecchymoses, des hématomes cutanés.

source : jardinage.lemonde.fr

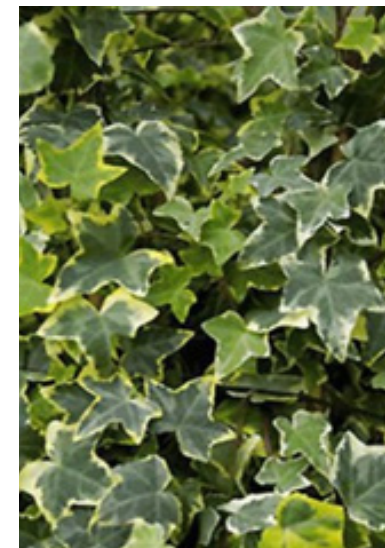


LIERRE □

hedera helix, famille des Araliaceae

Depuis l'Antiquité, le lierre grimpant est connu pour traiter les bronchites ou les rhumes. Il permet d'apaiser la toux et de dégager les voies respiratoires. Il s'avère aussi efficace contre les rhumatismes. Le lierre grimpant peut être également utilisé en application cutanée, pour calmer les brûlures, par exemple. En cas de rhume, de bronchite et même de coqueluche, son action permet de dégager les voies respiratoires et apaiser une toux grasse. Il traite aussi l'arthrose et les rhumatismes. Il a des actions reconnues contre les affections de la peau, la diminution des démangeaisons et des brûlures. Il contribue à la cicatrisation des plaies et possède un effet anticellulite.

source : www.doctissimo.fr



ÉRABLE CHAMPÊTRE □

acer campestre, famille des *Aceraceae*

Le **macérat glycéринé** de bourgeon d'érable champêtre a de nombreux atouts pour votre santé. Il agit sur le système digestif et ses troubles. Il est un draineur du foie de premier ordre. Il intervient aussi sur la vésicule biliaire en la nettoyant et la drainant. Il élimine et freine le développement de la boue biliaire, permet de lutter contre l'apparition de cristaux et mini-calculs au sein de la vésicule. Il est recommandé aussi pour son action qui favorise l'équilibre des lipides et aussi la diminution du taux de cholestérol, il draine le système circulatoire et les substances toxiques. Il est préconisé comme remède contre l'athérosclérose qui affecte les artères. Il est conseillé de l'utiliser dans ce cas précis en association avec le bourgeon d'olivier. Il est également connu pour son action hypoglycémiante. On le recommande donc en cas de diabète gras, dit de type 2.

source : www.espace-phytotherapie.com



CHÂTAIGNIER □ D'AMÉRIQUE

castanea dentata, famille des *Fagaceae*

La **châtaigne** est un aliment nourrissant et énergétique qui est recommandé en période de convalescence, aux personnes âgées et pour les enfants en pleine croissance. Riche en fibres et facile à digérer (à condition d'être bien cuite), la châtaigne favorise la digestion des autres aliments et régule le transit intestinal. La châtaigne est riche en minéraux, en vitamines et en protéines : en potage, en légume ou en purée, c'est un fruit d'automne à privilégier !

source : www.jardiner-malin.fr



Aubépine □

crataegus monogyna, famille des *Rosacées*

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. À utiliser pour combattre l'anxiété et lutter contre l'insomnie. source : www.doctissimo.fr



HOUX □

ilex aquifolium, famille des *Aquifoliaceae*

Dans la **religion chrétienne**, cette plante est très symbolique, les baies rouges symbolisant le sang versé du Christ. Le houx symbolise la persistance de la vie, de par ses épines, il est lui-même un protecteur, c'est un « porte-bonheur » que beaucoup de gens accrochaient sur les portes d'entrées de leur maison. Il entrait dans la composition de très anciens talismans chamaniques. Les druides connaissaient l'ambivalence de la plante, à la fois remède et poison. Ses baies sont toxiques pour l'Homme.

Mais ses feuilles, qui contiennent également de l'ilicine, en ont fait une plante protectrice contre les fièvres et ce qui était appelée l'hydropisie, autrement dit les œdèmes. Les feuilles sont efficaces contre les troubles du système digestif.

source : www.toutvert.fr



LAURIER CERISE □

prunus lauricerasus, famille des *Rosaceae*

Le **laurier cerise** est un classique des haies françaises, mais attention ! En froissant les feuilles de l'arbuste, on constate qu'il se dégage une forte odeur d'amande amère : cette odeur est caractéristique de la présence de dérivés de ce poison bien connu : le cyanure. source : www.horsia.fr



GRANDE ORTIE □

urtica dioica, famille des Urticaceae

La graine d'ortie est hautement revigorante avec une excellente action adaptogène, la feuille d'ortie apporte de très nombreux nutriments, des antioxydants en grande quantité, jusqu'à 40% de protéines, 20 fois plus de vitamines C que dans l'orange, de la vitamine E, du calcium en abondance, du phosphore, du magnésium, du bêta-carotène, du zinc, du fer, du sélénium, de la silice et de la chlorophylle. Mais attention à ne pas vous piquer ! *source : mr-ginseng.com*



BOQUETTIER □

malus sylvestris, famille des Rosaceae

Ce nom peut paraître original, mais en vérité, ce n'est que le nom utilisé pour parler d'un pommier sauvage ! Ses pommes sont très petites (seulement 3 à 4 cm de diamètre !).

source : fr.wikipedia.org



ÉPINE NOIRE □

prunus spinosa, famille des Rosaceae

Le prunier est un arbre fruitier rustique originaire d'Asie mineure. Auto-fertile, l'arbre donne en juillet des fruits riches en vitamines B et E et en potassium : les prunes. Il existe plus de 600 espèces de prunes. C'est l'un des fruits avec le plus de variétés. L'une des plus consommées en France est la Reine-Claude d'Oullins.

Le saviez-vous ? Le prunier, dont le thème est fréquemment utilisé dans la peinture d'Extrême-Orient, est d'abord un symbole du printemps. Fleurissant à la fin de l'hiver, il indique le renouvellement, la jeunesse.

source : https://www.luminessens.org



AMBROISIE TRIFIDE □

ambrosia trifida, famille des asteracea

L'Ambroisie trifide est considérée comme une mauvaise herbe majeure dans son aire d'origine et peut entraîner des pertes de rendement partielles voire totales sur certaines cultures. De plus, son pollen provoque d'importantes allergies : rhinites, asthmes, conjonctivites, etc.

source : especes-exotiques-envahissantes.fr



MOUTARDE DES CHAMPS □

sinapis arvensis, famille des Brassicaceae

Sachez que même si les sélectionneurs tendent à créer des variétés à usages spécifiques, les feuilles de toutes les moutardes se mangent, et les graines de toutes les moutardes permettent de préparer le célèbre condiment, ainsi que de soigner. Récoltées jeunes, les feuilles feront un excellent légume, que vous pourrez manger cru – si elles sont très jeunes – ou cuire à la vapeur ou sauter, à la vapeur ou sauté. Une fois bien développées, les feuilles deviennent plus coriaces et plus amères. *source : www.passeportsante.net*



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 la page [facebook ville d'Andrésy](#)

PLAN

Zone bleue foncée : Pétunia – Seigle – Thuya occidental – Clématite des haies

Zone violette : Églantier des chiens – Acacia – Frêne – Douce-amère – Ronce à feuilles d'ormes – Tamier – Lierre – Érable champêtre – Châtaignier d'Amérique

Zone rouge : Aubépine – Houx

Zone rose : Laurier cerise – Grande ortie

Zone verte foncée : Épine noire

Zone bleue : Moutarde des champs – Boquetier

Zone jaune : Ambroisie trifide

