



PARTEZ À  
LA DÉCOUVERTE DES  
RICHESSES NATURELLES  
DE VOS RÉGIONS

toutes les activités sur  
[fetedelanature.com](http://fetedelanature.com)

GRATUIT

© Studio Nom commun

# BALADE EN NATURE

Découvrez d'un autre œil  
la forêt de l'Hautil en réalisant  
un herbier !

22 MAI 2024

**DURÉE** : environ 1 h 30 — **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 :*

**Croisement entre la rue de l'Hautil et le chemin des Charvaux**

## *Préambule*

**Venez vous balader et découvrir** les coins de nature d'Andrésy ! 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 différents plantes et arbres mentionnés. Apprenez-en plus sur leurs effets, leur utilisation, etc. Vous pourrez profiter également de cette balade pour constituer votre propre herbier en commençant une collection de plantes.

## *Précautions*

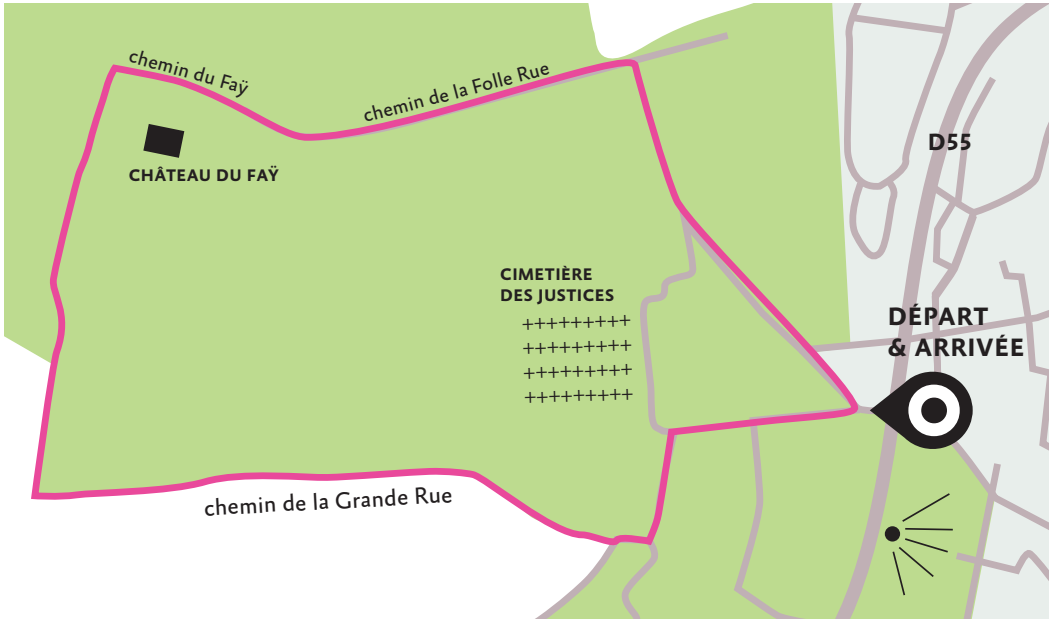
**Ne consommer aucune plante sur le parcours** même si elles sont mentionnées comme comestibles. D'un œil non expert, beaucoup de plantes peuvent se ressembler et pourtant elles n'ont pas les mêmes propriétés et peuvent être toxiques pour l'homme. Si vous souhaitez recourir à l'utilisation d'une des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

Attention, une petite parcelle du parcours passe par une zone à risque d'effondrements. Veuillez prendre vos précautions.

## *La cueillette en forêt publique*

**Les prélèvements de fleurs** ne doivent pas dépasser l'équivalent d'une poignée par personne, soit environ dix à quinze tiges par personne. La cueillette doit se faire sans arracher les parties souterraines (bulbes). Pour les champignons, châtaignes, fruits, le volume prélevé ne doit pas excéder 5 litres par famille et par jour (l'équivalent d'un petit panier). Cueillir pour soi et non pour vendre... La vente des fleurs, fruits ou champignons pour un profit est interdite. Ne pas cueillir les plantes protégées : certaines plantes comme les orchidées sont protégées : leur cueillette est interdite (par arrêté ministériel ou préfectoral).

Parcours:



## 📍 Pissenlit ☐

*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 vitamines, cette plante renforce le système immunitaire. Elle est utilisée pour les troubles digestifs, pour combattre le cholestérol et l'insuffisance hépatique.

source : [jardiner-malin.fr - doctonat.com](http://jardiner-malin.fr-doctonat.com)



## 📍 Primevère variable ☐

*primula x polyantha (primulaceae)*

**Cette plante s'utilise** dans le traitement des toux et des bronchites. Elle peut être utilisée comme traitement d'appoint lors d'infection urinaire. Elle peut aussi aider en cas d'anxiété et de troubles du sommeil.

source : [doctissimo.fr](http://doctissimo.fr)



## 📍 Primevère acaule ☐

*primula vulgaris (primulaceae)*

**Comme sa compère**, celle-ci soigne principalement les problèmes de toux et de bronchites. Mais elle peut également être utilisée comme laxatif et sédatif.

source : [doctissimo.fr](http://doctissimo.fr)



## 📍 Grande Chélidoïne ☐

*chelidonium majus (papaveraceae)*

**Cette plante 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 : [homeopathie-conseils.fr](http://homeopathie-conseils.fr)



## 📍 Sceau de Salomon

*polygonatum multiflorum (asparagaceae)*

**Cette plante aurait des vertus** médicinales, cicatrisantes et toniques. Elle pourrait aider également à faire baisser la fièvre. Elle est fortement conseillée contre la goutte, les calculs et les rhumatismes.

Attention toutefois à ne pas manger ses fruits : ils sont toxiques.

source : [lesproduitsnaturels.com](http://lesproduitsnaturels.com)



## 📍 Stellaire holostée

*Stellaria holostea (caryophyllaceae)*

**Aussi appelée** « langue d'oiseau », la stellaire était autrefois préconisée dans le traitement des fractures, car ses tiges sont particulièrement cassantes !

Les jeunes pousses de la stellaire holostée sont comestibles en salade, crues. Attention toutefois à ne pas en abuser. En effet, riche en saponines et flavonoïdes, elle a des propriétés laxatives.

source : [wikipedia.org](http://wikipedia.org)



## 📍 Jacinthe des bois

*hyacinthoides non-scripta (asparagaceae)*

**Bien que magnifique**, c'est une plante en voie de disparition. Elle ne peut pas pousser en intérieur alors ne la cueillez surtout pas ! C'est d'ailleurs une espèce protégée dans plusieurs régions françaises. Elle pousse souvent en « tapis » et dans des zones boisées, car elle a besoin d'ombre.

Attention : ses feuilles et ses fleurs sont toxiques.

source : [Ooreka.fr](http://Ooreka.fr)



## 📍 Grand Sureau

*sambucus nigra* (adoxaceae)

**Le Sureau** soigne les infections respiratoires (rhume, grippe, sinusite, etc.), mais aussi les bronchites, les fièvres ainsi que les troubles gastro-intestinaux. De façon générale, cet arbre soigne tout ce qui concerne les maux de gorge. Il est d'ailleurs utilisé dans les sirops et les infusions.

Il peut aider en cas de surpoids : ses propriétés permettent de nettoyer et de purifier l'organisme en éliminant ses toxines. C'est aussi, plus globalement, une plante profitable permettant de renforcer le système immunitaire.

source : [mr-plantes.com](http://mr-plantes.com)



## 📍 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 : [doctissimo.fr](http://doctissimo.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 appelle « 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 : [viagallica.com](http://viagallica.com)



## 📍 Aubépine à un style

*crataegus monogyna, famille des Rosacées*

**L'aubépine** serait connue depuis l'Antiquité voire la préhistoire. C'est une plante que l'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 : [doctissimo.fr](http://doctissimo.fr)



## 📍 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. Cette plante peut aussi aider à combattre la jaunisse et les ulcères.

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 des troubles diarrhéiques en cas de surconsommation.

source : [mr-plantes.com](http://mr-plantes.com)



## 📍 Charme

*carpinus betulus* (Betulaceae)

**Les bourgeons de charme** agissent sur le sang : ils sont antihémorragiques et augmentent le nombre de plaquettes ainsi que leur qualité ce qui favorise une bonne coagulation. Le charme a également une action bénéfique sur le foie en diminuant le cholestérol, et surtout sur l'appareil respiratoire : en cas de rhinite, sinusite ou rhume.

Ses feuilles auraient des vertus stimulantes : le docteur Bach a écrit dans son livre *La guérison par les fleurs* : « Pour ceux qui ne se sentent pas assez forts, mentalement ou physiquement, pour porter le fardeau de la vie qui pèse sur eux ; les tâches de la vie quotidienne leur paraissent trop dures, bien qu'ils arrivent généralement à faire ce qu'ils ont à faire. Pour ceux qui croient que quelque partie de leur esprit ou de leur corps a besoin d'être fortifiée, afin qu'ils puissent aisément venir à bout de leur travail ».

source : [ooreka.fr](http://ooreka.fr)





## 📍 Ronce bleuâtre ☐

*rubus caesius (rosaceae)*

**La ronce bleuâtre** donne des fruits qui ressemblent à des mûres, mais attention ! Ils sont très différents. Les deux sont comestibles, mais celui de la ronce est appelé « mûron » et se trouve être plus acidulé. Cette petite plante rampante donne aussi de jolies fleurs blanches. Les feuilles sont astringentes, toniques et dépuratives. Par voie externe, elles peuvent soigner les blessures légères. En bain de bouche et en gargarisme, elles soignent l'angine, la pharyngite, la laryngite, les névralgies dentaires et les plaies atones.

source : [viezrunneuz.fr](http://viezrunneuz.fr)



## 📍 Ficaire ☐

*ribes rubrum (grossulariaceae)*

**La ficaire** est une plante particulièrement efficace contre les hémorroïdes. Elle est appréciée pour ses propriétés facilitant la cicatrisation. Cette plante est également souvent utilisée pour contrer l'effet de jambes lourdes.

Attention cependant à ne pas l'ingérer, cela pourrait entraîner des troubles digestifs.

source : [mr-plantes.com](http://mr-plantes.com)



## 📍 Alliaire ☐

*alliaria 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. Cette plante 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](http://medisite.fr)



## 📍 Tanaisie

*tanacetum vulgare (asteraceae)*

**La tanaisie** était déjà connue au Moyen-Âge pour ses vertus vermifuges : les gens l'utilisaient en vin médicinal ou sous forme d'infusion dans du lait.

La tanaisie fait partie des meilleures plantes pour booster la santé d'une personne.

Elle a des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et soulage aussi les démangeaisons.

source : [ooreka.fr](http://ooreka.fr)



## 📍 Morgeline

*stellaria media (caryophyllaceae)*

**Avant de lui trouver des vertus thérapeutiques**, cette plante était considérée comme de la mauvaise herbe. Elle peut soigner des maux tels que l'anémie ou les hémorroïdes. Les fleurs, elles, sont utilisées pour les rhumatismes et les bronchites.

En France, on l'utilisait dans les salades avant de découvrir que le pissenlit pouvait s'utiliser de la même façon.

source : [mr-plantes.com](http://mr-plantes.com)



## 📍 Cornouiller sanguine

*cornus sanguinea (cornaceae)*

**Originaire d'Asie du Sud-Est** (Chine, Japon, Corée), le cornouiller est un remède qui a prouvé son efficacité dans la médecine chinoise traditionnelle. Cette plante est réputée pour ses vertus anti-inflammatoires et contre la fièvre. Elle prévient aussi l'apparition de thrombose.

Le cornouiller sanguin aurait des effets de régulateurs hormonaux et cardiaques. Il aurait aussi une action dynamique sur l'activité cérébrale et aiderait à travailler sa mémoire.

source : [doctonat.com](http://doctonat.com)



## 📍 Cerisier des oiseaux

*prunus avium (rosaecae)*

**Le bois du cerisier des oiseaux** fait partie des plus utilisés par les ébénistes et les sculpteurs. Les fleurs, les fruits, l'écorce et même les feuilles de cet arbre sont utilisés en médecine. Il aide à soigner les problèmes digestifs, la constipation, l'obésité et l'arthrite.

*source: mr-plantes.com*



**N'hésitez pas à nous faire un retour  
par mail à [culture@andresy.com](mailto:culture@andresy.com).**

**À très bientôt !**

**Suivez l'actualité de la ville d'Andrésy  
sur [www.andresy.com](http://www.andresy.com)  
et sur la page [Facebook](#) et [Instagram](#) de la ville d'An-  
drésy**

**ANDRÉSY**  
en Yvelines

