

VOYAGE FÉÉRIQUE EN FORÊT DE DOURDAN

Samedi 30 avril 2011

Nous avons rendez-vous vers 10 heures devant l'entrée de l'Abbaye de l'Ouÿe. Un groupe d'une vingtaine de personnes se rassemble bientôt, sous un ciel bleu joliment nuageux. Les présentations sont rapides, deux fillettes sont de la partie.

Nous allons découvrir les arbres remarquables et autres merveilles que recèle cette forêt.

Premier arrêt au pied d'un noyer : les jeunes feuilles suggèrent une recette de vin de noix. Plus tard dans l'année, on pourra aussi confectionner le vin de noix avec les bogues



En partant de l'abbaye en direction de la forêt, nous rencontrons au bord du chemin deux **chênes remarquables** : le Chêne de l'Ouÿe, et le Chêne de Marie Poussepin. Ce dernier chêne porte le nom de la Bienheureuse Marie Poussepin (1653-1744), une religieuse française née à Dourdan, fondatrice de la congrégation des Sœurs dominicaines de la Présentation de Tours, "pour instruire les filles et servir les malades pauvres". Ce chêne mesure 24 mètres de hauteur, 3,15 mètres de circonférence, et il est âgé de 170 ans. Il a sûrement été planté en même temps que le Chêne de l'Ouÿe, qui quant à lui mesure 3,20 m de circonférence pour une hauteur de 26 mètres. Des jumeaux presque donc. Dans leur feuillage on peut apercevoir des gîtes à chauve-souris.

Chemin faisant, notre attention est attirée par quelques plantes aux qualités médicinales :

L'Achillée millefeuille, ainsi nommée en souvenir d'Achille et de son talon qu'on aurait guéri avec la plante au cours de la Guerre de Troie, s'emploie de multiples manières, et pour traiter de multiples maux !

Elle fait partie des « plantes à bonne femme » car elle est réputée calmer les règles douloureuses. Mais elle a bien d'autres qualités !

La Véronique, ainsi nommée en hommage à Sainte Véronique qui s'en est servie pour guérir l'empereur Tibère. Elle aiderait à soigner toux, rhumes, affections cutanées chroniques, surmenage physique ou intellectuel. Aujourd'hui cette plante est un peu délaissée car son action thérapeutique est plutôt faible.

L'Aubépine, qui fortifie le cœur en cas de baisse d'activité de celui-ci, et atténue la sensation de pression et d'oppression dans la région cardiaque. C'est un sédatif du système cardio-vasculaire. On l'utilise en cas de stress ou d'angoisse.

Elle régule la tension artérielle (hypo ou hyper)

MISE EN GARDE :
l'automédication par les plantes est souvent déconseillée car il faut bien connaître les propriétés des plantes, la manière de les préparer, les dosages, etc.



Fleur de Véronique

Aubépine



Le Merisier, dont les tiges sont diurétiques et astringentes

L'Ortie, aux feuilles très urticantes, et à la mauvaise réputation ! Mais tout est bon chez elle : ses racines en décoction pour les problèmes urinaires, ses feuilles pour l'arthrose, pour un apport de protéines, en purin comme engrais ou traitement au jardin...

Voyez comme la nature est bien faite : l'Ortie vous a piqué ? Vous trouverez juste à côté un pied de **Plantain**. Prélevez quelques feuilles, et frottez la zone irritée. Il n'y paraîtra plus rien !

Pendant ce temps, écoutez la légende de l'herbe aux 5 coutures :

« Il était une fois en Bretagne, un tailleur qui avait vendu son âme au diable en contrepartie de richesses et biens de toutes sortes. Le contrat stipulait qu'au bout de dix ans, le Malin viendrait prendre possession de son bien, à moins que le tailleur ne lui présentât alors une couture si fine que ses yeux de diable ne puissent la distinguer. Dans ce cas, il serait quitte et pourrait conserver son âme. Au jour de l'échéance, le tailleur ayant peur de perdre son âme et d'être damné, demanda l'aide d'une des nombreuses fées du pays qui alla cueillir quelques herbes, les cousit ensemble avec des points si fins et si menus que Satan ne parvint pas à les découvrir sous les nervures de la feuille qu'on lui présenta. C'est depuis ce temps-là qu'en Bretagne et ailleurs, on appelle le plantain : l'herbe aux cinq coutures ».

[les participants à la sortie à St Maurice-Montcouronne le 24/07/2010 s'en souviennent !]

Méfions-nous de **L'Euphorbe des Bois** : elle est vénéneuse, parfois dangereuse. Il faut bien se laver les mains quand on l'a touchée, et surtout ne pas se frotter les yeux.

Et voici le **Fayard des Boissières** : magnifique hêtre de 180 ans, avec près de 3 mètres de circonférence, et 32 mètres de hauteur. On rappelle à tous la différence entre le hêtre et le charme :

"Le charme d'Adam c'est d'être à poil". Trêve de plaisanterie mnémotechnique, les feuilles du Charme sont dentées sur leur pourtour alors que celles du Hêtre, non seulement elles sont ondulées, mais elles possèdent aussi des poils blanchâtres pubescent. D'où la maxime. Facile, non ?



Au passage, remarquons encore :

Le Lamier : les fleurs sont jaune dans les bois, blanches dans les jardins, et pourpres en bord de route. Les feuilles ressemblent à celle de l'Ortie, sans l'urticance ! Il a des propriétés astringentes et hémostatiques. Il est toutefois assez pu utilisé en phytothérapie.



Nous traversons ensuite une odorante Buxaie (présence importante de **Buis**), dont les feuilles (en infusion) nous permettront de lutter contre les fièvres grippales en hiver.

La **Petite Pervenche** peut être utilisée en décoction-infusion pour favoriser et améliorer la circulation sanguine artérielle et capillaire cérébrale (ses feuilles contiennent de la vincamine). Il faut savoir que sa commercialisation n'est plus autorisée en France depuis mars 2006 à cause de la présence d'alcaloïde.



définitions

INFUSION : on verse de l'eau bouillante sur les plantes

MACÉRATION : on laisse tremper les plantes un certain temps

DÉCOCTION : on met les plantes dans l'eau et on laisse bouillir un certain temps



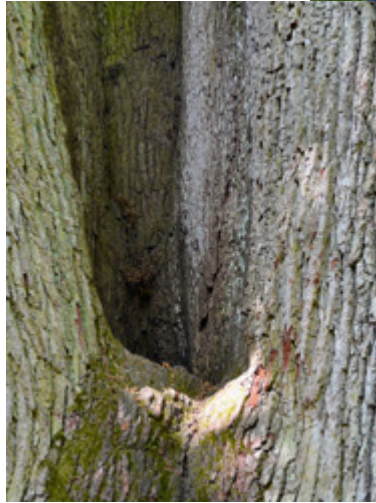
Liste non exhaustive d'oiseaux vus et/ou entendus au cours de la balade :

Fauvette grisette, Faucon crécerelle, Fauvette à tête noire, Pinson des arbres, Mésange bleue, Rouge-queue noir, Hirondelle rustique, Étourneau sansonnet, Pie bavarde, Corneille noire, Rouge-gorge familier, Grimpereau des jardins, Pouillot véloce, Fauvette des jardins, Grive musicienne, Pigeon ramier, Sittelle torchepot, Faisan de Colchide, Pic vert, Accenteur mouchet, Buse variable, Roitelet à triple bandeau, Bergeronnette grise

Et voici le célèbre **Chêne des 6 Frères**, âgé de 500 ans, ainsi nommé car sa souche (la cépée, issue d'un unique gland) se divise en six troncs à 3m du sol, ce qui est extrêmement rare. Son tronc mesure 6,70m de circonférence, et sa hauteur est de 33m. Il est classé au répertoire des monuments naturels. Il fut un but de pèlerinages et de processions, car on disait que l'eau retenue dans la cuvette formée au départ des troncs était bénite.



Nous poursuivons notre observations des plantes aux vertus multiples. Voici par exemple le **Genêt à balais**, connu pour ses propriétés dans le domaine tonocardiaque, vasoconstricteur, diurétique, antitoxique, et purgatif.



Au passage, nous observons la **Stellaire**, aux délicates fleurs blanches en forme d'étoile, la **Jacinthe sauvage**, la **Ronce bleue**, dont les qualités calmantes sont bénéfiques contre les fièvres et les aphtes, le **Gaillet** (« caille-lait ») **grat-teron** qui s'accroche aux vêtements et possède, entre autres qualités, celle d'être diurétique, hypotenseur, antispasmodique, et sédatif.

Les bais du **Prunelier** (ou Épine noire) ont des propriétés astringentes. Après macération, les jeunes pousses récoltées au printemps, offriront un vin succulent !

Avec les fleurs de **Pissenlit**, on peut confectionner un vin délicieux



Au fait, dit Thomas, faites-moi penser à vous donner la recette de l' "**Élixir du Suédois**" (parfois appelé élixir de Paracelse): c'est une recette millénaire qui mélange 50 plantes cueillies fraîches, et assure une longue vie en bonne santé...

Quant au **Millepertuis**, c'est la plus fascinante des plantes, car elle redonne le goût de vivre ! Prenez une feuille, et regardez la lumière au travers : vous apercevez des milliers de petits trous ! Elle est aussi appelée "Herbe de la St Jean", car sa floraison est à son maximum à cette date (24 juin). C'est à ce moment qu'il faut récolter.

On n'utilise que ses sommités fleuries, pour lutter contre la dépression. En outre, c'est un bon tonique hépatique et biliaire. On peut aussi en faire une pommade pour calmer les brûlures (en utilisant de la cire d'abeille), ou le prendre en infusion pour se donner du punch !

Pour changer des plantes, intéressons-nous à cette **borne royale**. Quel est le sens de ces inscriptions ?



On devine à droite le dessin d'une couronne, et à gauche ...?

Merci Google !

"Le chemin des pèlerins de Compostelle passait par Dourdan au Moyen-Âge.

Comme les voyageurs en majorité ne savaient pas lire à cette époque, on gravait des dessins sur les bornes afin qu'ils puissent se guider.

On peut voir sur cette borne la couronne qui indique que l'on traverse un domaine royal, le trait au centre indique si l'on tourne ou si c'est tout droit, le D signifie Dourdan."

Source : <http://blogdelaforet.centerblog.net/4982286-borne-medievale>

La photo en négatif (Monica) fait bien ressortir les motifs gravés



Revenons maintenant à notre sujet !

Les **Fraisiers des bois**, outre leurs fruits bien connus, nous apportent de quoi nous nettoyer à l'intérieur !

Tout le monde connaît les vertus des fleurs du **Tilleul**, en infusion calmante. On peut aussi en faire une liqueur.

On observe très souvent sur les feuilles du Tilleul, et aussi de nombreux autres arbres, ces excroissances rouges de forme conique.

Il s'agit d'une galle : c'est une maladie, due à un acarien, le "Phytoptus tiliae", qui vient y passer la belle saison !



Les feuilles de l'**Alliaire officinale** (photo ci-contre) ont un léger goût d'ail. On peut les ajouter à une salade, ou en faire de la soupe en association à l'ortie. Cette plante est riche en vitamine C. Elle est excellente pour renforcer le système immunitaire.



On peut considérer la petite **Presle des champs** comme une plante pré-historique : en effet, elle n'a pas de feuilles, et on en retrouve la trace à l'époque carbonifère (360 millions d'année avant notre ère). Elle est très riche en sels minéraux, et peut être utilisée aussi bien au jardin qu'en phytothérapie.



Une pause au milieu de cette magnifique forêt nous permet d'observer à quel point on l'exploite



(surexploite ?) Une sœur de l'abbaye nous expliquera plus tard que tout ce bois coupé va alimenter le commerce (chauffage, constructions...). On peut se poser la question du reboisement...

Mais c'est un autre débat !

Un peu plus loin, nous découvrons une toute autre nature du sol : ici, c'est du sable, une terre acide favorable

aux conifères et aux bruyères...

au fait, **Bruyère cendrée** (*Erica cinerea*),
ou **Callune** (*Calluna vulgaris*) ?



La Callune porte des feuilles opposées en forme de petites écailles, et fleurit en fin d'été. La Bruyère cendrée a des fleurs rose vif, et fleurit de juillet à novembre.



Observons, sur le chemin du retour, cette jolie plante fleurie : il s'agit de la **Fu-meterre** (*Fumaria officinalis*). Utilisée en infusion, elle possède de nombreuses vertus contre les affections du foie, des voies respiratoires, de la peau...

La promenade en forêt s'achève...et commence la visite de l'abbaye de l'Ouÿe.

Selon <http://www.tourisme-essonne.com/fr/decouvrir/edifices-religieux/fiche/abbaye-notre-dame-de-louye/>

"Des vestiges importants demeurent : l'église, la salle du chapitre, le cellier, le réfectoire des moines, une belle cour intérieure. Un colombier, seul témoin en Ile-de-France des colombiers construits en briques date des années 1516-1518."



FIN

L'Ouÿe

Avez-vous ouï dire
d'une abbée si dire
si quiète dans sa verdure
que le temps ne l'use
Avez-vous Ouÿe dire
de ces botanistes
si fanatiques
pour arpenter ces douces terres
et calculer en litres
la transformation de feuillages
et plantules diverses
en forts breuvages
Les moines s'y essayaient déjà
et Naturessonne passa.
Mais que deviendra
cette abbaye et son apostolat
dans notre monde vorace
et pourvoyeur de paperasses.
Prions un peu dans l'anonymat
ou agitons nos bras
pour que vive encore
cette si noble abbaye de l'Ouÿe.

Monica del Canale (noblesse oblige!!)