

# L'Abeille du Parc



Été



## Dossier

### Plantes médicinales La magie des simples



# Dossier



# 6/9

## Plantes médicinales, la magie des « simples »



### Le Parc en action

- LES TAGS  
DES RATURES SUR LE PATRIMOINE  
DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU  
GÂTINAIS FRANÇAIS

# 3



### Horizon et panorama

- ENTRÉES DE BOURG  
L'ACCUEIL DES COMMUNES

# 4



### Terre de culture

- AUTEURS DU GÂTINAIS FRANÇAIS  
LE PATRIMOINE ENTRE LES LIGNES  
ET LES IMAGES

# 5



### Parole de terroir

- PHILIPPE DOUINE,  
ÉLEVEUR REVENONS À NOS  
MOUTONS !

# 10



### Tourisme et art de vivre

- ÉCONOMIES D'EAU  
ÇA COULE DE SOURCE

# 11



### Les rendez-vous du Parc

- MANIFESTATIONS  
COMMUNALES

# 12

## Edito



Les bonnes habitudes sont celles qu'il faut garder ! Pour compléter la collection des « Dossier de l'été », nous vous proposons une nouvelle fois un Dossier plus « pratique » sur les richesses du territoire du Parc naturel régional du Gâtinais français. Après les milieux naturels et les fleurs qui y sont associées (été 2001), les oiseaux dans leurs milieux naturels (été 2002), les fruits sauvages comestibles (été 2003) et les petits habitants des mares (été 2004), voici les plantes médicinales. Une partie du territoire du Parc est vouée à ces plantes depuis plusieurs siècles et nos jardins regorgent de « simples », sans que nous le sachions forcément ! De nombreuses

plantes que l'on surnomme « mauvaises herbes qui poussent comme du chiendent » ont souvent des vertus médicinales méconnues. Un Dossier à lire au jardin !

Enrichi d'interviews d'herboristes et de producteurs, élaboré avec des spécialistes et une conteuse, vous découvrirez que les plantes n'ont de cesse de nous surprendre...

Les 17 et 18 septembre auront lieu les Journées du Patrimoine. Les manifestations prévues sont très nombreuses et nous éditerons, comme chaque année, un programme spécial que vous recevrez cet été. Vous pouvez déjà noter que le Parc vous proposera de participer, samedi 17 septembre après-midi, à une « aventure musicale dans un chaos minéral »... Je vous annonce en avant-première que cet événement se déroulera dans un site très apprécié lors de la Fête du Parc en 2004 : la carrière de grès de Moigny-sur-Ecole et que notre partenaire, l'Agence culturelle et technique de l'Essonne (Acte 91), sera de nouveau à nos côtés. Le reste est encore secret...

Jean-Jacques Boussaingault  
Président du Parc

**PARC NATUREL RÉGIONAL DU GÂTINAIS FRANÇAIS**  
Place de la République • 91490 MILLY-LA-FORÊT  
Tél. : 01 64 98 73 93 • Fax : 01 64 98 71 90  
e-mail: info@parc-gatinais-francais.fr  
www.parc-gatinais-francais.fr

**Président de la Publication :**  
Jean-Jacques Boussaingault

**Président de la Commission Communication :**  
Guy Gauthier

**Rédactrice en Chef :**  
Fabienne Cotté

**Comité de Rédaction**  
**Rapporteur :** Gérard Poirier

**Membres :**  
Serge Blondy, Stéphanie Bruzzo-Wohmann,  
Jean-Louis Cadilhac, Dominique Cauchy,  
Brigitte Chrétien, Alain Coulon-Pillot,  
Jean-Luc Crinis, Patricia Grell, Evelyne Lennox,  
Henri Meier, Frédéric Morel, Marthe Pesneau,  
Martine Querné, Danielle Schinacher

**Photographies :** Marie-Lys Lenoir  
(© ARELYS - 06 60 61 40 09).

Sauf : Fabienne Cotté/PNRGF pour la couverture et  
Bernard Pasquier/Conservatoire national des Plantes à  
Parfum, Médicinales, Aromatiques et Industrielles pour  
la couverture et Le Dossier.

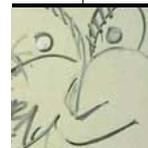
**Auteur-rédacteur :** Christian Weiss  
(© Christian Weiss - x.weiss@wanadoo.fr)

**Maquette et impression :** BRISTOL S.A.,  
Tél. : 01 60 82 63 55 - www.bristol.fr

ISSN 1620-3828

# Les tags, des ratures sur le patrimoine du Parc naturel régional du Gâtinais français

**Le Parc  
en action**



*Les tags, ces graffitis tracés à la bombe de peinture, sont aujourd'hui devenus omniprésents jusque dans les hameaux et même parfois au cœur de la nature, sur les arbres et les rochers. Présentés par leurs auteurs comme un « moyen d'expression artistique », ils sont perçus et représentent incontestablement pour ceux qui les subissent une « pollution visuelle », une dégradation des patrimoines naturels et urbains. Les Chartes paysagères le précisent bien : les tags sont des points noirs à résorber dans les paysages du Gâtinais français. Les diagnostics paysagers réalisés grâce aux études de terrain ont permis de les recenser. Sensibilisés à ces dommages, les élus locaux ont sollicité le Parc naturel régional du Gâtinais français pour lancer une enquête auprès des Communes du Parc dès le mois de décembre 2002, dans le but de réaliser un diagnostic des dégâts, proposer des actions dissuasives, réhabiliter les sites dégradés et trouver des partenaires pour mener à bien ces initiatives.*



## Les bâtiments publics en première ligne

Ce diagnostic a permis d'identifier les sites les plus touchés ainsi que le type d'édifices victimes des graffitis sauvages. Ainsi, les bâtiments publics apparaissent particulièrement visés par les tagueurs avec, parmi les cibles, les établissements scolaires ou leur proximité, les abris bus, les gares et surtout les transformateurs d'électricité. Les panneaux de signalisation routière sont eux aussi tagués avec le risque de les rendre inopérants pour la sécurité. Des tags dégradent également des églises, des lavoirs et d'autres bâtis classés parmi le patrimoine historique !

## Causes et facteurs favorisants

L'analyse quantitative des sites et des bâtis touchés, toujours d'après cette enquête, accompagnée de photographies des dégâts graphiques, permet d'émettre quelques hypothèses sur les origines ayant favorisé le vandalisme : l'isolement des sites, le fait qu'ils sont la plupart du temps inhabités et donc sans surveillance.

## Parc naturel régional et communes solidaires

Parmi les propositions émises par les Communes et soutenues par le Parc, figurent entre autres la communication dans les bulletins municipaux et l'information sur le coût des dégradations qui revient à la charge des habitants. Les dépôts de plaintes avec l'identification des tagueurs entraînent systématiquement l'obligation d'un travail d'intérêt général, c'est-à-dire que le pollueur devra nettoyer ses dégâts.

Par ailleurs, les chargés de mission du Pôle Aménagement du territoire du Parc agissent comme « conseils » en proposant des aménagements qualitatifs, des matériaux, des revêtements, des vernis défavorables aux peintures ainsi que du matériel spécialisé permettant de nettoyer sans dégrader le support, comme l'hydrogommage à basse pression agréé pour « nettoyer » les monuments historiques. Parmi les recommandations, la Chargée de mission conseille l'aménagement des supports : rendus « imperceptibles » (par une haie, un treillis...), ils ne présentent plus d'intérêt pour les tagueurs.

## Une convention avec EDF Gaz De France distribution

Le Parc naturel régional du Gâtinais français a signé une convention - expérimentale - avec EDF Gaz de France Distribution Essonne et EDF Gaz de France Distribution Seine-et-Marne, le 16 décembre 2004. Les propositions des partenaires portent essentiellement sur des solutions durables, exemplaires et expérimentales :

- aménagements paysagers,
  - intégration architecturale,
  - communication
- pour sensibiliser adultes et enfants aux dégâts et aux coûts qu'impliquent ces tags,
- intervention de chantiers d'insertion.

Afin d'affirmer son engagement, EDF s'engage à verser une participation financière de 5 000 € par an à compter de 2004 (2 500 € versés par EDF Gaz de France Distribution Essonne et 2 500 € versés par EDF Gaz de France Distribution Seine-et-Marne) pendant les trois ans de durée de la convention.

*Exemple à Saint-Sauveur-sur-École réalisé dans le cadre d'un chantier d'insertion*



# Horizon et panorama du Gâtinais français



F. Cotté/PNRGCF

## Des exemples à suivre

Les Communes du Parc naturel régional du Gâtinais français, dès l'élaboration de la Charte du Parc, ont été particulièrement sensibles à ces approches et ont consacré l'article 60 aux entrées de villes. Au cours de la réalisation des Chartes paysagères, cette sensibilité s'est confirmée. Les bureaux d'étude ont veillé, notamment avec la sécurisation des routes, à l'aménagement des carrefours, ainsi qu'à la préservation d'éléments naturels ou patrimoniaux, comme les mares traditionnelles ou les alignements d'arbres. Deux communes offrent des exemples à suivre: Videlles, dont la mare a été valorisée, et Saint-Fargeau-Ponthierry, dont les carrefours du Grand Chemin et du Giratoire de l'Europe confluent vers une complicité entre ville et campagne.

## Des ronds-points « nature » de Saint Fargeau-Ponthierry...

« Même si les aménagements paysagers ne sont pas une mince affaire, surtout quand ils concernent des ronds-points édifiés sur une route nationale, nous avons conduit une longue concertation avec les services de l'Unité Technique Territoriale Est (ex DDE) pour concilier les nécessaires problèmes de sécurité routière et les ambitions environnementales et paysagères que nous avons en commun avec le Parc naturel régional du Gâtinais français », confie Patrick Guiot, Maire-Adjoint et

# Entrées de bourg : l'accueil des communes

*Pour les voyageurs de passage comme pour les habitants d'une commune, l'aspect d'un village s'appréhende sans même que l'on y pense, par ses entrées traditionnelles : la route et ses talus champêtres, ses plantations d'arbres ou de haies, ses murs de pierres ou ses maisons familiales. Des panneaux intempestifs, un rond-point disgracieux ou une zone d'activité mal intégrée, et voilà l'entrée de bourg défigurée !*



et réserve d'eau. « Sur une vue aérienne, nous avons observé qu'un ruisseau temporaire rejoignait auparavant la rivière École », précise Henri Meier, Maire de Videlles, village rural. « Avec le temps, et les oscillations humides des années 1998 à 2000, des affouillements des berges côté champs se sont produits créant des surplombs qui ont eu tendance à s'effondrer dans la mare. Nous avons alors recherché avec un bureau d'études un projet d'aménagement pour sécuriser notre entrée de bourg et pour ménager la nature même de notre mare, avec les conseils de la paysagiste du Parc ». C'est aujourd'hui chose faite : des panoramas paysagers ont été ouverts, des fascines et des piquets renforcent les rives et ménagent des pentes douces, des végétaux aquatiques contribuent à stabiliser les berges par leur enracinement. Ce lieu de confluences entre nature et hommes reste aussi un espace de rendez-vous, de rencontres et peut-être d'une part de contemplation du miroir de l'eau : une entrée de bourg résolument complice du paysage du Gâtinais français.

*Le Parc a participé au financement de l'étude réalisée par un professionnel : 2496 €, et des travaux d'aménagements paysagers : 22680 €.*

responsable des aménagements publics de la commune de Saint-Fargeau-Ponthierry. « On ne commande pas toujours aux plantes de fleurir et nos longues tractations pour approcher des écosystèmes voisins des friches naturelles, ont un peu retardé notre projet. Dès le printemps 2005, nous comptons qu'il n'en sera que plus réussi. Nous avons même obtenu de planter des tilleuls sur le rond-point du Grand Chemin, à condition qu'ils soient sur des talus. Quant au giratoire de l'Europe, il évoquera la continuité du plateau grâce aux fleurs vivaces et aux haies qui l'environneront. Mais de grâce n'en faites pas des bouquets ! ».

*Le Parc a participé au financement des travaux de l'aménagement de l'entrée de commune (rond-point et espaces attenants) ainsi qu'à la liaison entre les 2 ronds-points par un alignement et le 2<sup>e</sup> rond-point : 22870 € par opération.*

## ... A la mare de Videlles



La mare de Videlles est sans doute contemporaine de l'implantation du village et son usage passé ne fait pas de doutes : bassin naturel de rétention des eaux pluviales, abreuvoir des troupeaux



# Auteurs du Gâtinais français

## le patrimoine entre les lignes et les images

Terre de culture



Le Parc naturel régional du Gâtinais français s'enorgueillit de compter parmi ses habitants de nombreux écrivains et auteurs d'hier et d'aujourd'hui : romanciers, poètes, auteurs naturalistes, historiens, géographes, paysagistes, photographes... Avec comme point commun, une grande sensibilité aux patrimoines locaux. Pour mieux faire connaître les œuvres de ces créateurs, le Parc acquiert 66 exemplaires de chaque ouvrage sélectionné, répartis dans les 64 Communes du territoire. Deux exemplaires sont disponibles à la Maison du Parc pour consultation. Nous vous présentons aujourd'hui les ouvrages acquis par le Parc, par ordre chronologique.



### CHANTS & DANSES TRADITIONNELS D'ILE-DE-FRANCE, LA GÂTINAISE,

par Patrick Burbaud et Jacqueline Micallef. Les auteurs nous font découvrir La Gâtinaise, groupe d'Art et Tradition Populaire qui chante et danse depuis plus de vingt ans notre belle « province » d'Ile-de-France. Des rondes et chansons à danser aux noms évocateurs : La Gigouillette, Saboti Sabotou, Sur les bords de la Seine... (Lys éditions Amatteis).



### IL SUFFIT D'UN JARDIN,

recueil de poèmes écrits par des élèves du Collège Jean Rostand de Milly-la-Forêt, préfacé par Nicolas le Jardinier. « Si nos jardins pouvaient parler, ils nous raconteraient la vie des fleurs, nous chanteraient les mélodies du vent, pleureraient les gouttes de pluie et réciteraient les rayons du soleil », confie Sylvie Lassaque, l'une des enseignantes qui a recueilli ces paroles d'élèves. Les jardins gardent la mémoire secrète de notre enfance : rires, jeux, frugales gourmandises, chagrins...



### BOUTIGNY AU TEMPS DES CARRIÈRES,

par le Comité des fêtes de Boutigny-sur-Essonne. Témoignages, documents et illustrations sur la vie et le travail des carriers sont réunis dans cet ouvrage : les carriers à Boutigny-sur-Essonne, le métier au jour le jour et ses dérivés, l'exposition de 2003... Un glossaire des outils et expressions liés à la profession de carrier y figure également. Un livre mémoire, riche de documents d'époque, de photos d'hier et d'aujourd'hui, pour ne pas perdre les traces du minéral dans la vie et les paysages de nos villages.



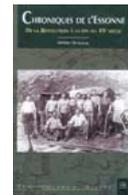
### UNE RIVIÈRE ET DES HOMMES : L'ÉCOLE,

par Lucien Estrade et Claude Loiselet Fradkin. Un artisan et une historienne naturaliste sont devenus complices pour conter l'histoire et les « usages » de l'École au fil de l'eau et du temps : moulins, lavoirs, gués, mouillères, faune et flore aquatiques, promenades... Grâce au lexique des « mots de l'eau », c'est un livre que l'on boit d'un trait ! (Editions du Puits Fleuri).



### LES PHOTOGRAPHES DE BARBIZON,

par Daniel Challe et Bernard Marbot. À la suite des maîtres de « l'École de Barbizon », les photographes s'aventurent en forêt à partir de 1850. Ce beau livre nous fait découvrir les premiers clichés de Gustave Le Gray, Georges Balagny, Henri Langerock, Achille Quinet et bien d'autres dans une balade fantastique que le « noir et blanc » esthétise. Préfacé par Marie-Thérèse Caille, Conservatrice du Musée de l'Auberge Ganne de Barbizon, l'ouvrage est aussi un trésor historique, sociologique et géographique. (Editions Hoëbeke, Bibliothèque Nationale).



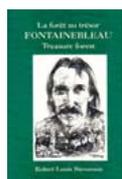
### CHRONIQUES DE L'ESSONNE,

de la Révolution à la fin du xx<sup>e</sup> siècle, par Frédéric Delacourt. Quarante-cinq chroniques portent sur l'histoire du département, de la Révolution à la fin du xx<sup>e</sup> siècle. Des portraits, des évocations, des événements historiques et des tranches de vies abondamment illustrées relatent les transformations économiques, sociales et culturelles du sud de la région parisienne. Le Parc naturel régional du Gâtinais français y est bien présent. (Editions Alan Sutton).



### VOYAGE AU PAYS DE BIÈRE,

Canton de Perthes-en-Gâtinais, Poèmes de l'an 2001, par Gérard Elleboode. L'auteur au gré de rencontres humaines et naturalistes, a fait naître l'envie d'écrire, de témoigner par des poèmes et des photos son attachement au terroir. Il célèbre également les « hommes et les femmes du Courage », enracinés dans leur terre et attachés à leur liberté. (Lys Editions Amatteis). Un CD des poèmes, agrémenté de nouveaux contes et mis en musique par les studios Didier Lockwood, est également disponible.



### FONTAINEBLEAU : LA FORÊT AU TRÉSOR

*Treasure forest*, par Robert-Louis Stevenson. Ce précieux ouvrage reprend les observations, « The forest notes », du célèbre écrivain voyageur écossais. Elles ont été rédigées en partie à Barbizon. Cette œuvre est un joyau de souvenirs naturalistes exaltant les villages riverains du massif bellifontain et des hommes épris de ces lieux. Les textes originaux en anglais figurent dans la seconde partie du livre, illustré de dessins et de caricatures, entre autres de G. Lafossé. (Editions Pôle d'Images-La Forêt des Arts).



### À L'ÉCOUTE DES VITRAUX,

par l'association Le Vaudoué-en-Gâtinais, son passé, son avenir. Cet ouvrage témoigne de la volonté collective du village d'embellir son église. Chaque baie porte un titre accompagné des réflexions du Maître-verrier, Gérard Herlet, recueillies par Henri Féral, Président de l'association. Les textes qui succèdent ont été rédigés par des participants à l'atelier d'écriture de Lucile Georjin, sans que ceux-ci aient eu connaissance au préalable des intentions de l'artiste. Les résultats sont parfois surprenants !



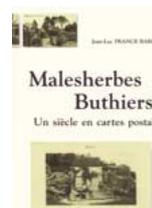
### DÉCOUVREZ LES PLUS BEAUX COLÉOPTÈRES DE FONTAINEBLEAU

avec Louis-Marie Planet. Philippe Bruneau de Miré, de l'Association des Naturalistes de la Vallée du Loing et du massif de Fontainebleau, nous présente les plus remarquables des 3500 espèces de coléoptères recensées dans le célèbre massif forestier. Illustré par les dessins de Louis-Marie Planet, entomologiste spécialisé du début du siècle, l'ouvrage est assorti de quelques anecdotes sur leur mode de vie et les milieux qu'ils fréquentent. C'est un outil idéal pour apprendre à les découvrir, qui a reçu le soutien du Comité français « Man and Biosphere » de l'Unesco, ainsi que de la Direction régionale de l'Environnement.



### AU GRÉ DE L'IMAGINAIRE,

Massifs de Fontainebleau, par Elisabeth Joly, écrivain, et Josette Septier Hulmay, photographe. Les auteurs nous font partager leurs regards sur la nature « ordinaire » dans ce qu'elle offre d'extraordinaire et de surprenant. « Les grès ne sont pas aussi sauvages qu'il n'y paraît », confient-elles. La lumière les module au gré des saisons ou de la course du soleil. Il suffit de leur prêter une âme pour qu'ils s'en emparent. Une balade bucolique et fantastique dans le massif bellifontain, où l'imagination se promène entre photographies (en grand format 31 x 23 cm) et écrits. (J.S. éditions).



### MALESHERBES, BUTHIERS :

un siècle en cartes postales, par Jean-Luc France Barbou. Habitant de Buthiers, l'auteur est un amateur d'histoire locale et collectionneur de cartes postales. Son ouvrage associe ses deux passions : 140 belles reproductions de cartes postales anciennes, accompagnées de commentaires, permettant de mieux connaître le passé de Buthiers, Malesherbes et leurs environs, mais aussi les transformations du cadre de vie communal tout au long du xx<sup>e</sup> siècle.

Tous ces ouvrages sont disponibles en librairie ou auprès des éditeurs.

# Plantes médicinales : la magie des « simples »

Les vertus prêtées aux plantes citées dans ce Dossier sont inspirées, entre autres, des recommandations préconisées par Marie-Antoinette Mulot, herboriste diplômée, dans son ouvrage « Secrets d'une herboriste » aux Éditions du Dauphin, et de « La Flore médicinale de base » commentée par Pierre Lieuthaghi, ethnobotaniste et attaché au Muséum d'Histoire Naturelle de Paris. Les textes ont été enrichis par Mauricette Clech, herboriste de Milly-la-Forêt. Il serait abusif d'affirmer que les plantes « guérissent tout ». Elles sont un complément naturel et modéré à la guérison de nos petits maux. Ce Dossier n'est d'ailleurs pas une incitation à la cueillette, qui peut conduire, localement, à la disparition d'une espèce, si les racines sont arrachées. De plus, seuls les herboristes ou phytothérapeutes sont capables d'identifier clairement les plantes et d'en faire les mélanges appropriés. C'est tout simplement pour que vous ayez le plaisir de vous émerveiller si vous rencontrez une de ces plantes médicinales au cours d'une promenade. Si ces plantes poussent dans votre jardin, un petit conseil : évitez les traitements phytosanitaires ! La  indique une parole de conteuse.



Les plantes sont à l'origine de la pharmacie moderne et d'une part importante de la pharmacopée que se sont transmis nos ancêtres pour se soigner et soulager leurs douleurs. Des plantes sont extraites les nombreuses molécules composant les pilules qui ont succédé aux simples<sup>1</sup>. L'un des végétaux les plus connus, depuis au moins 4000 ans, est sans conteste le saule blanc, dont le principe actif, la salicyline, a permis la commercialisation de l'aspirine<sup>2</sup> en 1899...

## Apothicaires, pharmaciens et phytothérapeutes...

Les apothicaires intégreront ce savoir dès l'Antiquité, mais en France, leur communauté ne sera séparée de celle des épiciers qu'en 1777. La pharmacie moderne quant à elle, sera définie légalement en 1803, les rebouteux et autres guérisseurs tomberont peu à peu en désuétude, entraînant un certain abandon des soins à base de plantes.

Aujourd'hui, moins d'une dizaine d'herboristes diplômés exercent encore leur compétence, le titre sanctionnant ces études ayant été supprimé sous le régime de Vichy, en 1941.

## Les gâtines, patrimoine végétal

Le Gâtinais français, et en particulier la région de Milly-la-Forêt, incarne depuis plusieurs siècles une tradition de cueillettes puis de production de plantes médicinales et aromatiques. Depuis le XII<sup>e</sup> siècle, la vallée de Milly-la-Forêt est le berceau de la culture des plantes médicinales, la qualité de ses sols sablonneux leur étant propice. Cette culture connut son apogée du XIX<sup>e</sup> au milieu du XX<sup>e</sup> siècle : la vallée était la plus importante région productrice de plantes médicinales en France. Plus de 150 producteurs y cultivaient les simples : la célèbre menthe poivrée de Milly, la belladone, la digitale, la camomille, la petite absinthe, la bardane, la mélisse, le souci... L'intérieur de la Chapelle Saint-Blaise des Simples, dernière demeure de Jean Cocteau, a même été décoré par l'artiste qui y a peint les simples.

Aujourd'hui, quelques producteurs maintiennent cette culture et le Conservatoire National des Plantes à Parfum, Médicinales, Aromatiques et Industrielles garde précieusement les ressources génétiques de ces plantes (cf. encadrés).

<sup>1</sup> Simple : au XV<sup>e</sup> siècle, médicament constitué d'une seule substance, aujourd'hui plante médicinale

<sup>2</sup> La Reine des prés, qui recèle le même principe actif, remplacera le saule dans la mise au point de l'aspirine dès 1829.



## L'aubépine

(*Crataegus laevigata*  
et *crataegus monogyna*),

si tu m'attrapes,  
je te pique !

Les aubépines sont des arbustes vivaces pouvant atteindre 10 mètres et vivre plusieurs

centaines d'années. L'aubépine est armée d'épines ce qui rend les buissons impénétrables. Elle est emblématique du bocage et la plupart des haies en recèlent. Elles fleurissent entre les mois d'avril et de mai.

**On utilise :** fleurs et fruits séchés.

**Ses vertus :** l'aubépine est connue pour ses vertus tonocardiaques et sédatives. Elle agit également sur les troubles du sommeil. Le nom latin signifie « qui donne de la force aux chèvres ».

 Déjà sacrée dans les temps anciens, elle jouissait alors d'un redoutable prestige, pouvant rendre justice. Sa renommée n'a fait que s'amplifier quand il a été connu qu'elle avait protégé la Vierge et son enfant en fuite vers l'Égypte.



## La grande bardane

(*Arctium lappa*),

une belle plante  
qui s'accroche  
à vous...

Elle dépasse parfois la taille humaine ! Ses fleurs grenat sont armées de petits crochets qui s'agrippent aux vêtements (les fameuses « teignes » !).

La grande bardane, bisannuelle, pousse sur les talus, dans les friches, les terrains vagues sur les sols humides et fleurit de juillet à septembre.

**On utilise :** racines et feuilles.

**Ses vertus :** la grande bardane est reconnue comme anti-infectieuse, dépurative et possède des qualités diurétiques. En compresse, les feuilles aident à la cicatrisation.

 Si un fruit de Peigne d'âne, ou bardane, reste accroché dans les cheveux d'une fille sans qu'elle parvienne à s'en débarrasser, c'est un présage qu'elle se mariera avec le garçon qui la lui a jetée...

## Le bouillon blanc

(*Verbascum thapsus*),

fleur de rocaïlle !

Le bouillon blanc, bisannuel, croît sur les talus, les sols caillouteux et dénudés et, de juin à septembre, de grandes fleurs jaunes fleurissent sur plus d'un mètre de tige !

**On utilise :** les fleurs.

**Ses vertus :** le bouillon blanc s'utilise en tisane, comme expectorant (bronchite, toux).

 Les tiges des bouillons blancs, passées dans le feu de la Saint-Jean et placées à demi calcinées à la porte de l'étable, protégeaient les troupeaux des maléfices.



## Le bouleau verruqueux

(*Betula pendula*),

blanc au soleil  
comme  
au clair de lune...

Le bouleau pousse sur des terrains variés et s'adapte facilement aux sols pauvres. C'est un colonisateur qui ne craint pas le froid mais exige de la lumière. On le reconnaît à son tronc

blanc, à ses feuilles triangulaires dentées et... aux verrues grisâtres que portent ses jeunes rameaux, qui lui valent son nom peu engageant. Et pourtant, tout est bon dans le bouleau !

**On utilise :** écorce, bourgeons, feuilles et sève.

**Ses vertus :** son écorce est diurétique, laxative et fébrifuge, ses bourgeons sont utilisés contre l'arthrose et la constipation. Ses feuilles constituent un diurétique efficace, elles sont de surcroît sudorifiques et dépuratives. La sève de cet arbre « pharmacie » peut dissoudre les petits calculs rénaux.

 Si au cours d'une promenade dans les bois dorés par l'automne, vous rencontrez une vieille femme qui vous demande de l'aide, ne négligez surtout pas la poignée de feuilles de bouleau qu'elle va vous donner en récompense. Il se peut qu'une fois arrivé chez vous ce soit de l'or fin qui soit serré au fond de vos poches...



## La bourache

(*Borago officinalis*),  
*la belle bleue des jardins*

Originaire des régions méditerranéennes, cette plante bisannuelle pousse surtout dans les jardins où elle trouve de bonnes conditions pour se développer. Ses fleurs apparaissent au printemps.

**On utilise :** plante fleurie et séchée.

**Ses vertus :** la bourache est connue pour ses qualités dépuratives (reins et gorges) et diurétiques. Elle apaise aussi en décoctions adoucissantes les tissus enflammés (émollient).

**☀️ La bourache, dont les très jolies fleurs bleues peuvent décorer nos salades, partage avec d'autres plantes de sa famille une curieuse adaptation aux abeilles : tant que les fleurs sont en bouton ou juste écloses, mais non encore fécondables, elles sont roses, couleur non perceptible aux abeilles. Mais quand du cœur des fleurs vient l'appel des noces, elles prennent cette belle teinte bleue, qui attirent vers elles les infatigables mouches à miel.**



## La grande chélideine

(*Chelidonium majus*),  
*herbe à verrues !*

La grande chélideine, vivace, est rudérale des milieux ombragés, elle pousse sur les sites colonisés par l'homme puis abandonnés : décombres, murs, friches à l'abandon. Quand on la coupe, un lait orange apparaît (le suc).

**On utilise :** plantes fraîches ou séchées, suc.

**Ses vertus :** la chélideine contient des alcaloïdes (nom générique des composés organiques azotés et basiques tirés d'un végétal : morphine, quinine, strychnine sont des alcaloïdes) et de la saponine (composé dont la solution aqueuse mousse comme du savon). Le suc frais en application soigne les verrues. En tisane, la plante séchée apaise les crampes d'estomac.

**☀️ D'invisibles et mystérieux fils reliant l'hirondelle et la chélideine (du grec khelidôn : hirondelle). Certains nous assurent que c'est avec des feuilles de chélideine que les hirondelles rétablissent la vue de leurs petits dans le nid, même quand ceux-ci ont les yeux crevés ! Quand fleurit la chélideine, niche l'hirondelle. Quand nous quitte l'hirondelle, flétrit la chélideine.**



## Le coquelicot

(*Papaver rhoeas*),  
*la chanson le dit bien : gentil coquelicot...*

Le coquelicot, annuel, pousse sur les talus, champs de céréales, friches, terrains vagues et offre ses fragiles pétales rouges de mai à août.

**On utilise :** fleurs et graines.

**Ses vertus :** en infusion, le coquelicot est adoucissant



(toux), narcotique (sommifère, calmant) et pectoral (irritations de la gorge). En usage externe en décoction, il apaise les irritations oculaires.

**☀️ Un jour, quand le temps était encore dans le temps, une femme partit à la recherche de son enfant, perdu dans les bois. Elle traversa combes, halliers et chemins sauvages, se griffant et s'écorchant aux épines d'églantiers, aux piquants des chardons, s'accrochant aux ronciers. Les jambes et les mains en sang elle eut cependant la grande joie de le retrouver. Grande fut à ces deux-ci leur surprise de voir leur chemin de retour jonché de magnifiques fleurs couleur rouge sang. C'est ainsi, voyez-vous, que sont apparus les coquelicots...**

## L'herbe à Robert

(*Geranium Robertianum*),

*quel drôle de nom !*

Ce géranium annuel est une plante d'ombre qui apprécie murs, rochers, haies, forêt et fleurit entre mai et octobre. Ses fruits en forme de petits becs pointus lui valent le surnom de « bec-de-grue » !

**On utilise :** la plante fleurie, fraîche ou séchée.

**Ses vertus :** l'herbe à Robert recèle du tanin (substance qui fournit des encres) et une essence (dégage une odeur forte). En tisane, elle a des effets astringents (resserre les tissus), hémostatique (réduit les petites hémorragies) et légèrement constipants.

**☀️ Epingles de la Vierge, persil de pourceau, bec de grue, fourchette du Diable, herbe de bouc, pied rouge, une vraie célébrité ! Il est vrai que le géranium porte avec ses tiges veloutées de rouge, la « signature du sang », comme le compagnon de nos jardins, le Rouge-gorge dit... « le petit robert » !**



## Le houblon

(*Humulus lupulus*),

*d'autres vertus... que celle de faire de la bière !*

Le houblon cultivé, utilisé pour la bière, pousse également à l'état sauvage dans des milieux frais : haies, broussailles, abords de bois. C'est une liane vivace s'agrippant à la végétation pour s'élever jusqu'à plus de 10 mètres. Chez le houblon, les pieds mâles et femelles sont séparés. Seules les fleurs femelles produisent des fruits, petits cônes jaunâtres, comme enveloppés « d'écaillés » récoltés de mai à juillet.

**On utilise :** les cônes.

**Ses vertus :** le houblon s'utilise en tisane pour lutter contre les insomnies et les agitations nerveuses.

**☀️ Avez-vous déjà essayé en entrée les jeunes pousses de houblon, cueillies au printemps et préparées comme des asperges ?**



## Le lamier blanc

(*Lamium album*)

*"ortie" blanche, elle ne pique pas !*

Cette plante vivace pousse sur les bords des chemins, talus, terrains en friches et ressemble aux orties (avec lesquelles elle pousse toujours !), mais n'est pas urticante.

**On utilise :** plante fleurie et séchée.

**Ses vertus :** le lamier

contient des saponines (composé dont la solution aqueuse mousse comme du savon) et du mucilage (substances qui se gonflent au contact de l'eau en donnant des solutions visqueuses). En tisane, il favorise les fonctions intestinales et soulage les inflammations des muqueuses des voies respiratoires.

**☀️ L'ortie blanche, ou blanc brûlant, n'est ni une ortie, ni une plante « brûlante ». Elle appartient à une toute autre famille, les lamiacées, plantes souvent aromatiques, aux jolies fleurs en forme de capuchon.**



## La matricaire ou camomille allemande

(*Matricaria recutita*)

*l'amie des jardins... mais pas des jardiniers !*

La matricaire, annuelle, fleurit de juin à août et pousse naturellement dans de nombreux milieux jusqu'à 1500 mètres d'altitude : dans les champs, sur les fossés, dans les décombres. Elle envahit parfois les jardins.

**On utilise :** les fleurs séchées.

**Ses vertus :** en infusion la camomille est reconnue comme anti-inflammatoire, désinfectante et antispasmodique. Elle agit également comme sudorifique. L'infusion appliquée sur les cheveux après le shampoing maintient les reflets blonds.

**☀️ Si l'on veut faire de la tisane avec les fleurs, on doit récolter ces dernières au moment où les pétales commencent à s'incurver vers le bas.**



## La guimauve

(*Malva sylvestris*),

*quelque douceur !*

Elle s'observe dans les milieux humides : marais, berges... La guimauve, vivace, dépasse 1 m de

hauteur. Les fleurs blanc rosé s'épanouissent en plein été et mesurent jusqu'à 4 cm de diamètre ! Ses feuilles sont très douces au toucher.

**On utilise :** racines, fleurs et plante entière.

**Ses vertus :** anti-inflammatoire et légèrement purgative, la guimauve s'emploie à partir de décoctions en compresses sur les boutons, les irritations... Emolliente, elle adoucit tout.

**☀️ Elle n'a pas de dent contre vous : elle n'est pas utilisée dans la fabrication des célèbres bonbons « guimauves » (donc pas de carie !) et soigne les maux de dents des bébés.**

## La mélisse ou citronnelle

(*Melissa officinalis*),

goût et parfum d'entance...

Vivace originaire des régions méditerranéennes, la mélisse est notre citronnelle des jardins. Elle fleurit entre l'été et l'automne, ses souches peuvent vivre de 4 à 8 ans et elle ne craint pas le gel. C'est dire si elle s'est adaptée à nos latitudes !

**On utilise :** feuilles, sommités fleuries, fraîches ou séchées.

**Ses vertus :** en infusion, la mélisse est sédative, elle agit contre les insomnies et apaise la nervosité. Elle a également des propriétés légèrement antiseptiques et peut être utilisée en décoction pour les conjonctivites.

☀️ *Quand le petit Zeus fut mis à l'abri loin du Palais pour échapper à son père dévorant, Chronos, le temps, il fut nourri et soigné par deux sœurs nymphes toutes les deux : Amalthée, la chèvre, qui lui donnait son lait et Melissa qui lui apportait du miel sauvage. Si Amalthée a reçu la Corne d'Abondance, Melissa, elle, s'est vue récompensée en se transformant en une jolie plante mellifère à forte odeur agréable, la Mélisse, ou " Feuille à abeilles " .*



## Le millepertuis

(*Hypericum perforatum*),

l'herbe de la Saint-Jean

Cette « herbe aux mille trous » (ou pertuis, portes) a des feuilles ponctuées de petites poches translucides (bien visibles par transparence quand on regarde la feuille face au soleil). Il pousse sur les talus, dans les clairières, le long des haies et, entre les mois de juin et d'août, ses nombreuses petites fleurs jaune d'or sécrètent à la pression une huile rouge sombre.

**On utilise :** feuilles et fleurs fraîches, en macération dans l'huile ou avec les fleurs séchées, en tisane.

**Ses vertus :** en tisane, le millepertuis est un sédatif urinaire, son huile est cicatrisante et anti-inflammatoire.

☀️ *Fleur solaire par excellence elle peut repousser les redoutables puissances de l'ombre. Cueillez-la à midi, lorsque le soleil est à son apogée, le jour de la Saint-Jean et accrochez votre bouquet au seuil de votre maison. Le Diable restera à la porte.*



**Ses vertus :** les propriétés anti-rhumatismales, diurétiques, anti-inflammatoires, fébrifuges et sudorifiques de la reine des prés en font une plante médicinale précieuse.

☀️ *Dans l'Antiquité, les Latins et les Grecs fabriquaient des couronnes de ses rameaux flexibles, dont ils couvraient la tête des Ophélie, les sylphides des marais. Ce n'est qu'à la Renaissance que l'on découvre les vertus médicinales de cette plante au port majestueux dans les manifestations articulaires douloureuses. On disait d'elle qu'elle était le remède miraculeux des « douleurs de jointures ».*



## Le safran

(*Crocus sativus*),

couleurs et saveurs de l'automne

Le safran ressemble aux crocus qui égayent les pelouses au printemps. Mais le safran ne s'épanouit qu'en automne (comme les colchiques) après plusieurs mois de repos sous forme de bulbe (vivace bulbeuse) ; il se développe tout au long de l'hiver pour se dessécher en mai. La nuit, la fleur reste ouverte et les feuilles ne sortent qu'une fois la floraison achevée.

**On utilise :** le pistil séché, rouge et très long.

**Ses vertus :** le safran recèle des propriétés diurétiques, digestives, antitussives et aphrodisiaques. C'est également un sédatif léger qui peut apaiser en usage externe les maux de dents chez les bébés et les règles douloureuses chez les femmes.

☀️ *Sur l'époque et l'origine de son introduction dans le Gâtinais, on n'est pas fixé avec certitude. Il n'est pas douteux cependant que cette culture soit bien antérieure à 1698, date où un édit de Louis XIV la reconnaît officiellement. En effet, des minutes des baux retrouvées dans l'Orléanais, beaucoup plus anciennes que cette date, font mention de la culture du safran. (cf. Musée du Safran, 45300 Boynes).*

## La saponaire officinale

(*Saponaria officinalis*),

elle mousse comme du savon !

La saponaire officinale pousse dans les terrains humides, les fossés, à proximité des ruisseaux et fleurit entre juin et septembre.

**On utilise :** feuilles et racines.

**Ses vertus :** en décoction, la saponaire soulage la bronchite. En compresse, elle résorbe les éruptions cutanées. Elle est riche en saponine (composé dont la solution aqueuse mousse comme du savon).

☀️ *Frottez vigoureusement des tiges mouillées de saponaire et vous verrez apparaître de la mousse, utilisée autrefois comme savon...*



## La piloselle ou l'épervière

(*Hieracium pilosella*),

aussi appelée « plante antibiotique »

Ses feuilles recouvertes de longs poils lui valent certainement le surnom de « oreille de souris » !

La piloselle s'observe de mars à octobre dans les milieux secs : prés calcaires, friches, rochers, sables, talus et vieux murs.

**On utilise :** la plante fraîche et entière, au moment de la floraison.

**Ses vertus :** la piloselle recèle des substances diurétiques et dépuratives. Elle est également utilisée pour apaiser de petites gripes.

☀️ *Les Anciens, en admiration devant la vue perçante des éperviers, supposaient que ces petits rapaces s'éclaircissaient la vue avec la tige de « l'oreille-de-souris », petit nom de l'épervière.*

## La reine des prés

(*Filipendula ulmaria*),

la bien nommée !

La reine des prés pousse dans les prés humides, les fossés, au bord des ruisseaux et fleurit entre juin et août. Elle pousse dans les mêmes milieux que le saule et renferme, comme lui, de l'acide salicylique, précurseur de l'aspirine.

**On utilise :** fleurs et sommités fleuries.



## La menthe poivrée

(*Mentha piperita*),

très mentholée et rafraîchissante !

## La menthe douce

(*Mentha spicata*),

alliée des bons petits plats !

La menthe douce cultivée est un hybride de la menthe des champs et de la menthe aquatique ; la menthe poivrée, un hybride de la menthe douce et de la menthe aquatique. Aucune de ces deux variétés vivaces ne se rencontre à l'état sauvage, excepté aux abords des jardins. Elles fleurissent en juillet et août.

**On utilise :** feuilles et sommités fleuries, fraîches ou séchées.

**Leurs vertus :** les civilisations mésopotamiennes se servaient déjà des menthes pour activer la digestion. Leurs effets sont également toniques et en infusion. En friction, elle agit contre les rhumatismes, surtout pour la menthe poivrée qui recèle du menthol. C'est aussi, dit-on, une plante légèrement aphrodisiaque.

☀️ *La nymphe Mintha était, dit-on, aussi fraîche que pétillante, aussi jolie que tonique. Le vieux Pluton, alors marié avec Cora, ne put résister et tomba follement amoureux de Mintha. Dans un accès de rage, Cora, animée de pouvoirs magiques transforma la nymphe en simple petite plante odorante des bords des chemins. De Mintha cependant, il nous reste les mille vertus de la Menthe...*



## Le souci ou calendula

(*Calendula officinalis*),

ou contraire avec lui : plus de souci!

On ne trouve pas le souci à l'état sauvage, sauf quand il s'échappe des jardins. Cette plante annuelle est originaire des régions méditerranéennes et fleurit entre juin et septembre.

On utilise : les fleurs.

Ses vertus : en tisane, le souci exerce une action antispasmodique et sudoripare et il régularise le cycle menstruel. En décoction, il apaise les engelures, les brûlures et l'acné.

☀️ *En véritable admirateur du soleil, le souci suit de sa corolle sa course dans le ciel. Fleur solaire en rien apparentée à nos soucis, son nom vient du latin « solsequia », comme nous le disent depuis longtemps ses petits noms : tourne-soleil, fiancée du soleil, horloge des villageois...*



## Le sureau noir

(*Sambucus nigra*),

Le parfumeur de l'été

Le sureau noir, rudéral, pousse sur les sites colonisés par l'homme puis abandonnés : clairières, haies, terrains vagues, friches, rives. Mais cet arbuste à croissance rapide peut rendre méconnaissable un jardin à l'abandon en moins de deux ans ! Les feuilles dégagent une odeur

caractéristique quand on les froisse. Les fleurs qui s'épanouissent entre mai et juillet, exhalent quant à elle un parfum agréable.

On utilise : fleurs et fruits (feuilles toxiques).

Ses vertus : les fleurs de sureau noir en tisane sont fébrifuges (font tomber la fièvre) et sudorifiques. Les fruits sont laxatifs.

☀️ *Quand les voyageurs s'arrêtaient près d'une haie de sureaux fleuris au tout début de l'été, les femmes se préparaient en grand secret pour l'arrivée de la Fée du Sureau : ce jour-là, de grand matin, elles emportaient sous les sureaux jattes de pâte à beignet et pots d'huile bouillante. En silence, elles fabriquaient sur les arbres mêmes des beignets avec les larges fleurs odorantes. Puis, après avoir tout soigneusement rangé, elles couraient réveiller les enfants aux grands cris de : « La Fée du Sureau est passée ! La Fée du Sureau ! »...*

## La valériane

(*Valeriana officinalis*),

L'herbe à chats!

La valériane se rencontre dans les fossés, prés humides, bois. Elle fleurit de mai à juillet.

On utilise : les parties souterraines (rhizome et racines).

Ses vertus : en infusion, les racines de valériane ont un effet somnifère et calment les troubles cardiaques légers.

☀️ *Une vedette dans le monde des chats qui aiment se rouler dedans pour s'imprégner de l'odeur de ses fleurs ! On met aussi des racines séchées de valériane dans les jouets pour chats.*



## Petit lexique de l'herboriste

**Infusions, tisanes :** avec les fleurs, sommités et feuilles tendres. Verser l'eau bouillante sur la quantité requise de plantes (5 à 10 mn).

**Décoctions :** avec les feuilles, racines, écorces et tiges coriaces. Mettre la plante dans l'eau froide puis porter à ébullition à petit feu 1 à 15 minutes. Évitez le contact avec du métal.

**Macération :** avec les plantes, racines et fleurs. 12 heures à 6 jours d'immersion dans un liquide froid (vin, eau, huile...).



## Alain Bosc-Bierne

Il est l'un des derniers producteurs de plantes médicinales du Gâtinais français. Citons parmi les plantes qu'il cultive tout au long de l'année : la piloselle, la sauge, la menthe poivrée de Milly-la-Forêt, la mélisse, la livèche.



P-E Weck/CRIF.

Retrouvez la menthe poivrée de Milly et ses dérivés à l'Herbier de Milly, tenu par Catherine Bosc Bierne. 16 place du Marché, 91490 Milly-la-Forêt, tél. : 01 64 98 92 39.



## Mauricette Clech

Mauricette Clech est herboriste à Milly-la-Forêt depuis 1947. A la fin de la guerre, elle entre chez Millymenthe, établissement créé en 1934. Elle y travaille 25 ans en tant

qu'employée : c'est elle qui choisit les plantes et tient l'herboristerie. Les connaissances qu'elle acquiert pendant ces années lui permettent de reprendre l'herboristerie à son compte le 1<sup>er</sup> janvier 1972. Depuis toutes ces années, elle est à l'écoute des clients et sait allier les plantes pour conseiller et soulager les maux de façon personnalisée, « car les plantes médicinales sont d'excellents adjuvants des traitements médicaux », dit-elle. « Quand je respire l'odeur de la menthe... je me retrouve à l'âge de 5 ans, quand je suis arrivée à Milly-la-Forêt, à l'époque où l'on cultivait les plantes médicinales. Tout le monde avait son petit carré de menthe poivrée et son séchoir... ». Mauricette Clech livre quelques secrets d'herboristes aux lecteurs de L'Abeille du Parc : « Pour lutter contre les douleurs, rien de tel que la fameuse "tisane du centenaire" : cassis, frêne, reine des prés, menthe poivrée de Milly. Une bonne digestion et une douce nuit seront favorisées par la "tisane du soir sucrée au miel du Gâtinais"... Un mélange de 5 plantes : menthe, camomille, verveine, oranger, tilleul. Après l'hiver : cure de printemps ! Piloselle, bouleau, bourrache, souci, pissenlit et quelques feuilles de menthe poivrée de Milly. Une toux vous ennuie : coquelicot, guimauve, sureau fleur, bouillon blanc. Pour se détendre, une recette calmante et antispasmodique : mélisse, houblon, aubépine. Régulièrement, une tisane dépurative : lamier blanc, bardane, saponaire, pensée sauvage. »

Millymenthe, 35 place du Marché, 91490 Milly-la-Forêt, tél. : 01 64 98 80 87.

## Le Conservatoire National des Plantes à Parfum, Médicinales, Aromatiques et Industrielles.

Un jardin extraordinaire de 2 hectares où poussent 1 500 espèces et variétés différentes, au cœur de la Plaine des Simples. Les plantes à parfum, aromatiques, médicinales, tinctoriales, insecticides, textiles... composent une mosaïque de jardins et serres thématiques : comportement pour la culture et la récolte des graines, milieux naturels des simples, « herbularium » médiéval, plantes menacées, serres méditerranéenne et tropicale. Un séchoir centenaire abrite une collection d'outils anciens servant à la culture et à la préparation des herbes.



CRIF/MAL.

Le Conservatoire a été créé dans le but de soutenir l'activité professionnelle de la filière de plantes à parfum, médicinales et aromatiques par différentes missions : gérer et fournir des plants et semences, conserver et préserver les espèces menacées en France, valoriser la filière auprès du grand public.

Ses activités tiennent donc à la fois de la pépinière, du jardin botanique et du centre de recherche agronomique.

Ouvert du 15 avril au 15 octobre en semaine de 9h à 17h30 et à partir du 1<sup>er</sup> mai jusqu'au 15 septembre les week-ends et jours fériés de 14h à 18h. Tarif : adulte : 4,50 €, enfant : 3 €, billet annuel : 10 €. Tél. : 01 64 98 83 77.

## Sortie contée à Milly-la-Forêt Plantes oubliées de nos ruelles

Samedi 17 septembre 2005

à l'occasion des Journées du Patrimoine

Milly-la-Forêt est depuis longtemps vouée aux plantes. Pourtant dans les rues, ruelles, sur le mail et dans les placettes, toute une vie végétale reste ignorée du passant... Parfois « simples » d'aspect modeste, accrochées aux murs ou surgissant du bitume, parfois arbres ou buissons installés par l'homme, ces plantes ont des choses à nous dire, entre magie, mystère et guérison. Une promenade dans Milly-la-Forêt pour découvrir quelques-uns des secrets d'un monde fascinant, sur les pas de Geneviève Dumant, guide-conteuse aux contes, elle met en avant la symbolique de la nature liée à la parole.

Renseignements et inscription obligatoire auprès de l'association Vergers : 01 64 37 60 37.

Ne manquez pas le rendez-vous annuel de l'herboristerie à Milly-la-Forêt : le Marché de l'Herboriste, premier week-end de juin.

Ce dossier a pu être réalisé grâce à une alchimie collective : Alain Bosc Bierne, un des derniers producteurs de plantes médicinales dont la Menthe poivrée de Milly, pour son expérience, Mauricette Clech, herboriste et amie de Marie-Antoinette Mulot, exerçant à Milly-la-Forêt depuis 1947, pour ses petits secrets d'herboriste, le Conservatoire National des Plantes à Parfum, Médicinales, Aromatiques et Industrielles de Milly, dont Bernard Pasquier, Directeur, et Céline Hergott, nous ont apporté leurs connaissances et gracieusement prêté les photographies, Geneviève Dumant, conteuse naturaliste qui, en les touchant de ses doigts de fée, a mis un halo de magie autour de ces plantes bienfaitrices.

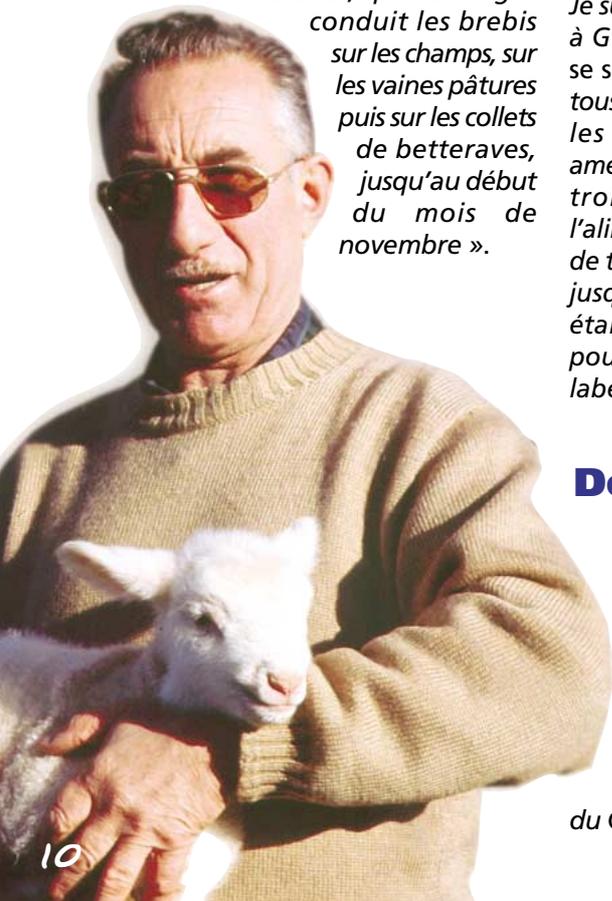


# Philippe Douine, éleveur : revenons à nos moutons !

*Par le passé, les paysages ruraux gâtinais étaient bien différents : parcelles moins étendues, céréales et plantes fourragères comme l'avoine et la luzerne, cultivées pour nourrir les animaux, troupeaux de moutons et de vaches, vignobles sur les coteaux et les buttes... Guercheville et les surfaces agricoles qui l'entourent offraient vraisemblablement ces aspects jusqu'au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Mais plusieurs événements ont bouleversé le monde paysan : le phylloxera ruine les viticulteurs après 1865, le tracteur a remplacé les chevaux dès l'aube du XX<sup>e</sup> siècle, et, à partir des années 1950, les parcelles ont été remembrées pour être adaptées à l'agriculture moderne. Quant aux moutons, ils ont résisté ici et là. Au « Buisson », un hameau proche de Guercheville, la famille Douine ne s'en est jamais séparée depuis au moins quatre générations. Philippe Douine et ses fils, Michel et Jean-Luc, incarnent une volonté paysanne de perpétuer l'élevage de qualité de la brebis d'Ile-de-France : un gage d'excellence pour les éleveurs du Parc naturel régional du Gâtinais français.*

## **Le berger « maître » dans la bergerie**

*« Dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, le berger est encore "maître" dans sa bergerie », se souvient Philippe Douine, « et celui qui l'emploie est bien obligé d'en tenir compte. Le temps de travail doit être adapté aux progrès sociaux en dépit des exigences des animaux. Le cycle annuel, dans le Gâtinais, maintient alors les brebis à la bergerie une bonne partie de l'année, et le temps où les animaux pacageaient sur les landes et les coteaux en permanence est déjà loin. Ce n'est qu'après les récoltes, au mois d'août, que le berger conduit les brebis sur les champs, sur les vaines pâtures puis sur les collets de betteraves, jusqu'au début du mois de novembre ».*



## **Le rythme des saisons et des animaux**

À côté de l'élevage, la polyculture est de règle. Blé, orge, avoine, luzerne et betterave sont cultivés par les agriculteurs de Guercheville qui représentent encore une trentaine d'exploitations à la fin des années 1950. Parmi eux, la famille Douine pratique l'élevage ovin depuis au moins le début du XX<sup>e</sup> siècle. Philippe Douine précise : « Ma mère était également d'une famille d'agriculteurs, de Burcy, et elle "apportera" lors de son mariage un troupeau de moutons. Je suis né au Buisson, et j'allais à l'école à Guercheville, puis à Malesherbes », se souvient-il. « L'été nous travaillions tous aux moissons, puis nous "menions" les fumiers sur les champs, comme amendements. À l'époque nous faisons trois coupes sur les luzernes, pour l'alimentation des brebis et des chevaux de trait que mes parents ont conservés jusqu'à la fin des années 1950. Ils nous étaient précieux, entre autres tâches, pour arracher les betteraves, un rude labeur ».

*m'a été transmis par eux, au quotidien. Bien sûr, il y a eu le service militaire, alors de 25 mois, l'Algérie, où les accords de paix venaient d'être signés... Mais j'ai vite réintégré la ferme comme "aide familiale" puis, en 1970, repris comme responsable l'exploitation ». Pour sa femme, Odette, les journées sont également remplies. Élevant 5 enfants, elle participe néanmoins aux tâches agricoles. « Nous avions alors environ 150 brebis, de race berrichonne, car on se préoccupait alors moins de leur poids. Tandis que le nombre d'exploitations diminuait, la nôtre s'est agrandie, passant de 45 ha à 57 ha puis à une centaine d'ha en 1982. Nous élevons désormais la brebis Ile-de-France, mais en maintenant des exigences de qualité sur l'alimentation des animaux, nourris pour partie par nos propres productions fourragères, et pour partie de luzerne déshydratée. Nous avons également obtenu la qualification de nos brebis par l'Unité nationale de sélection et de promotion de la race, ce qui nous permet de commercialiser des reproducteurs ».*

## **Des traditions à une modernité bien raisonnée**

*« En ce temps-là, le chef de famille n'était pas contesté et j'ai naturellement poursuivi le métier de mes parents. Bien que l'instituteur de Guercheville, puis le collègue et l'école d'Agriculture du Chesnay m'aient instruit, l'essentiel*

## **De père en fils : Jean-Luc et Michel**

*« Nos deux fils ont aujourd'hui repris "le flambeau" », Jean-Luc à la production ovine, et Michel aux champs, travaillent en parfaite harmonie ». L'exploitation s'étend sur près de 189 ha et le troupeau dénombre 250 brebis. La famille compte 10 petits-enfants et cette réussite dans le milieu rural laisse augurer une vocation agricole confirmée pour le Gâtinais français.*



# Économies d'eau : ça coule de source

*Les ressources en eau douce apparaissent aujourd'hui de plus en plus aléatoires. Gaspillages, pollutions, variations climatiques nous rappellent que l'eau potable n'est pas un élément inépuisable. L'eau représente pourtant une des premières conditions de la pérennité des paysages agricoles, de la succession des cycles météorologiques, et tout simplement de la vie.*

## Gaspillages et pollutions

Déjà, en particulier dans certains pays sahéliens, on observe, à une échelle humaine, la progression des zones arides aux dépens des milieux steppiques et boisés, entraînant exodes et famines. En Bretagne, 1/3 des captages d'eau potable contiennent plus de 50 mg/l de nitrates et sont aujourd'hui déclarés impropres à la consommation par arrêté préfectoral. L'Institut Français de l'Environnement (IFEN) divulgue dans l'un de ses derniers rapports (février 2003) que pour les eaux de surface, tous les cours d'eau faisant l'objet d'un suivi (1 500 stations) sont contaminés par des pesticides. Pour les eaux souterraines, où nous puisons la majeure partie de notre eau, 75 % des points surveillés sont pollués. Les consommateurs dépensent aujourd'hui jusqu'à 500 € par an pour s'approvisionner en eau potable, tandis que chaque Français consomme 147 litres d'eau par jour pour son usage domestique. Dans la maison, cette eau est majoritairement utilisée dans la salle de bains pour l'hygiène corporelle (39 %), les WC (26 %), la cuisine (17 % dont 2 % pour la boisson et la préparation des aliments), le lavage du linge (12 %).

## Usages

En France, entre 10 et 20 % de l'eau potable se perd dans des réseaux de distribution vétustes et nous utilisons de l'eau potable pour des usages où elle n'est pas nécessaire. Comme dans d'autres pays européens, les nouveaux immeubles pourraient être équipés de récupération des eaux de pluie pour les usages sanitaires dont les WC ou l'arrosage du jardin.

Une réserve des eaux de pluie, dans votre jardin, peut s'aménager facilement à partir d'une gouttière, par exemple dans un fût enterré. Dans la cuisine, usez de l'évier en le remplissant, plutôt que de laisser couler l'eau pour faire une vaisselle, et faites tourner le lave-vaisselle quand il est plein. Préférez une douche à un bain quotidien.

## Je suis plus étanche

Chez les particuliers, des milliers de m<sup>3</sup> sont gaspillés, goutte-à-goutte... Quelques centimes (un joint) peuvent vous permettre de faire des économies notables : sachez par exemple qu'une chasse d'eau qui fuit peut coûter jusqu'à 600 € par an ! Alors n'hésitez pas à changer régulièrement vos joints de robinet : usés, ils sont l'une des premières causes de gaspillage de l'eau. Fermez le robinet du compteur pendant vos vacances.

## Mon petit coin

La plupart des chasses d'eau sont réglables : 50 % du volume utile sont souvent suffisants pour l'évacuation des cuvettes. Vous trouverez également des chasses à double commande d'évacuation (10 l et 5 l).



## Faites baisser la pression

Si vos robinets se manifestent comme des « carchers », installez un réducteur de pression, pour moins de 30 €, entre votre arrivée d'eau et votre réseau. Ce système vous permettra également de réduire votre consommation.



## Mitigez

Les mitigeurs augmentent le confort d'utilisation en offrant à la fois l'eau à bonne température et à pression voulue. D'autre part, grâce à un système de brassage par des microbulles d'air (embouts mousseurs), vous consommerez moins d'eau tout en bénéficiant d'un confort identique.

## Porte-monnaie

N'oubliez pas que votre facture prend en compte la consommation d'eau mais également la dépollution des eaux usées. Alors arrêtons de gaspiller !

# Tourisme et art de vivre en Gâtinais français



## Stop pub

Nos boîtes aux lettres se trouvent souvent remplies par des prospectus, des publicités ou des journaux gratuits ! Correspondant en moyenne chaque année à 40 kg par foyer, ces courriers non adressés viennent alourdir notre production de déchets ainsi que leur coût de collecte et de traitement, à la charge des collectivités locales et donc du contribuable.

Pour ceux qui désirent ne plus les recevoir, une solution simple existe en apposant sur la boîte aux lettres l'autocollant « Merci d'épargner ma boîte aux lettres ! » mis gratuitement à disposition du public par le ministère de l'Écologie et du Développement Durable. Il précise : « NON aux imprimés publicitaires et aux gratuits sans adresse, OUI au journal de ma collectivité ». Nous espérons que les distributeurs respecteront la convention qu'ils ont passé avec l'État : pour les boîtes aux lettres portant l'autocollant, stopper la publicité gratuite mais distribuer les journaux des collectivités, dont le Bulletin municipal et L'Abeille du Parc.

Répondant à son objectif de réduction des déchets, le Parc se veut le relais de cette opération. Ainsi, vous pouvez vous procurer cet autocollant à la Maison du Parc.

## Tourisme

### "La Patache" est de retour !



Du 4 juin au 25 septembre 2005, les samedis, dimanches et jours fériés, vous pourrez emprunter « La Patache », cette navette touristique qui relie Fontainebleau, Barbizon, Milly-la-Forêt et le château de Courances.

Sept stations sont desservies. Le circuit s'effectue en aller/retour. Il débute à 10h10 en gare de Fontainebleau puis arrêt au château, ensuite au point "I" à la Faisanderie puis aux Gorges de Franchard en forêt de Fontainebleau, ensuite haltes à Barbizon, à Milly-la-Forêt et au Château de Courances. Le retour s'effectue avec arrêts en sens inverse vers le point de départ à Fontainebleau et ainsi de suite jusqu'à 18h35.

« La Patache » était le nom donné à la diligence qu'empruntaient les voyageurs et les peintres paysagistes venant de Paris au XIX<sup>e</sup> siècle, pour se rendre depuis les gares de chemin de fer jusqu'aux villages de Barbizon ou de Milly-la-Forêt.

**Tarifs : entre 2 et 5 €, Pass « journée » disponible dans la navette.**

**Contact et informations : 01 60 74 99 99 ou [www.tourisme-essonne.com](http://www.tourisme-essonne.com)**

# Les Rendez-vous du Parc

## Manifestations communales

### 25 ET 26 JUIN

Quatre communes du plateau en regroupement scolaire, Brouy, Mespuits, Champmotteux et Blandy ont regroupé leurs souvenirs photographiques pour une exposition « Photos d'hier et d'aujourd'hui ». Avec l'aimable participation du photographe Jean-Pierre Morizot. Mairie de Brouy, sous l'ancien préau, de 10h à 13h et de 15h à 19h.

### AOÛT - VAYRES-SUR-ESSONNE

Nuit des Etoiles organisée par le Foyer Rural « Univayres ». Renseignements en Mairie: 01 64 57 90 19.

### FORUM DES ASSOCIATIONS

3 septembre à La Ferté-Alais, Gymnase Victor Vilain, de 10h à 18h et à Milly-la-Forêt, halles, de 8h à 18h. 11 septembre à Bouray-sur-Juine, place de l'Eglise.

### 17 ET 18 SEPTEMBRE 2005

#### Les Journées du Patrimoine

A ne pas manquer!

Un programme complet sera édité en été.

### Musicalement votre

Concerts à La Tête des Trains-Café-Musique de Tousson: venez à deux, vous ne paierez qu'une place sur présentation de cette Abeille du Parc.

- 2 juillet, 21h Kouign Yeah Man, musique bretonne
- 9 juillet à 21h concert pop-rock de groupes locaux

Tarifs: 10 et 8 €.

Réservation conseillée au 01 64 24 76 37, contact@latetedestrails.com

Informations: www.latetedestrails.com

### 2 JUILLET - LARCHANT

Les French Gospel Voices en l'église Saint-Mathurin. Renseignements au 01 64 29 21 33.

### 3 JUILLET - LARCHANT

Les Petits Chanteurs à la Croix de Bois en l'église Saint-Mathurin. Renseignements au 01 64 29 21 33.

**DU 11 AU 17 JUILLET - BOIGNEVILLE**  
XVI<sup>ème</sup> Académie de Musique sacrée de la Renaissance en Pays d'Etampes, sous la direction de Jean Belliard: « Musique et architecture sacrées ».

**DU 11 au 15 juillet**, de 11h à 12h30, en l'église de Boigneville, le Chœur prépare ses concerts. Les quelque 80 choristes qui le composent proviennent de toute la France mais aussi des Pays-Bas, de Suisse et du Japon. Ils vous invitent à leurs répétitions, travail intensif de préparation d'un concert qui sera donné dans des sites religieux remarquables. **16h30, petits concerts publics gratuits** donnés par un ensemble instrumental invité: **lundi 11 juillet en l'église de Boigneville: Nicolas Gros, violon, mercredi 13 juillet en l'église d'Auvers-Saint-Georges: Isabelle Trocellier, flûte traversière.**

Les pierres murmurent une éternité que le musicien peut entendre. L'auditeur aussi, invité à partager des musiques qui évoquent le ciel: motets de Josquin Desprez et de Victoria. La messe « Tu es Petrus » de Palestrina atteint les sommets de l'expression religieuse, la musique est élévation. Sous la direction de Jean Belliard, le Chœur de la XVI<sup>ème</sup> Académie donnera ces oeuvres en concert le **15 juillet à 21h** en l'église de Boigneville (16 juillet à 21h en l'église d'Etampes, 17 juillet à 17h en l'église de Gometz-le-Châtel, 17 septembre à 20h30 en la basilique de Longpont). L'entrée de tous ces concerts est gratuite. Renseignements au 01 64 94 60 38 ou <http://exultate.hautetfort.com/concerts>

### DU 24 AU 28 AOÛT

#### SAINT-MARTIN-EN-BIÈRE

Stage de musique organisé par l'Ecole des Musiques du Pays de Bière. Salle polyvalente, de 10h à 17h. Le 28 août à 15h30: audition des Ateliers de musique Didier Lockwood.

### NOUVELLE ÉDITION DES ARTS À BOISSY: FESTIVAL « AU SUD DU NORD »

#### 2, 3 ET 4 SEPTEMBRE

#### BOISSY-LE-CUTTÉ

Vendredi 2 septembre

• 19h, Salle des Fêtes: conférence inauguration par Marc Perrone, accordéon.

- 20h30, rues du village: grande Batucada, Compagnies Bah! Tous Fadas et Yakajoué.
- 21h30, Salle des Fêtes: Balalalubal-Balalalacca, quand la Compagnie Lubat et la mini-Compagnie Laccarrière se joignent pour un bal enflemme...

### SAMEDI 3 SEPTEMBRE

- 11h, Pré municipal: débat « Un autre monde artistique est possible » avec des artistes, ATTAC...
- 12h, rue de Boissy: Trio D'En Bas.
- 14h, Pré municipal: Le Clown Gilles Defacques.
- 15h, promenade artistique dans les bois autour de Boissy avec des arrêts fréquents: Agathe Elbo (plasticienne Land Art), Federic Firmin (batterie, percussions), Christian Lotito (sax), Paul Laccarrière (guitare, voix), Francis Bourrec (sax), Pascal Roffard (chanson), Yves Martin (contrebasse), Philippe Dourneau (sax), Olivier Coudert (sax), Fabrice Viera (guitare, voix), la Compagnie Tous en Scène (théâtre).
- 15h: Théâtre musical « Profession voyageur ».
- 17h30, Pré municipal: Total Vocal - Philippe Laccarrière (contrebasse, voix) invite Hubert Colau (batterie, voix), André Minvielle (perc, voix), Bernard Lubat (piano, voix), Guylynn (voix), Dominique Devals (voix), Alexandre L'Agodas (voix), Fabrice Lesellier (perc, voix), Thierry Bretonnet (accordéon, voix).
- Loïc Lantoine (voix), François Pierron (contrebasse): performances de plasticiens sous la direction de Guillaume Roche.
- 19h30, bars du village: après-concerts. La Bonne Franquette: Afroyo. Le Vieux Tacot: Duo Caudron-Vassor. Le Fer A Cheval: Brunard Connection.
- 22h, Salle des Fêtes: grand bal avec Kouign Yeah Man ha festinnoz (musique bretonne) et l'orchestre de Marc Perrone.

### DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

- 10h, Place de l'Eglise: théâtre « Les mariés pissent trois gouttes dans quatre assiettes ».
- 11h, église: musique classique par un quatuor de clarinettes.
- 14h30, Pré municipal: Un après-midi de Jazz - Bojan Z Piano Solo - Duo Patrick Scheyder (piano)-Marc Perrone (accordéon) - Trio Batiste Trotignon (piano)-Rémy Vignolo (contrebasse)-Aldo Romano (batterie) - Trente par Quatre (création) - Philippe Laccarrière (contrebasse) fête 30 ans de musique avec Louis Winsberg (guitare), Franck Totilier (vibraphone) et Simon Goubert (batterie).
- Rencontre Henri Texier (contrebasse), Bernard Lubat (batterie), François Corneloup (sax), Sébastien Texier (sax, clarinette) (Création). Pendant les concerts, performances de plasticiens sous la direction de Guillaume Roche.

### LE FESTIVAL « AU SUD DU NORD » S'ÉTEND DU 6 AU 11 SEPTEMBRE SUR D'AUTRES COMMUNES

#### À VILLENÈVE-SUR-AUVERS (LE MORMEY-RACOIN)

- 6 septembre à 20h30, Salle des Fêtes: Concert-dégustation Franck Tortiller (vibra) Philippe Laccarrière (contrebasse), match Bordeaux/Li Bourgogne (gratuit)

#### À LA FERTÉ-ALAIS

- 7 septembre à 20h30, Salle des Fêtes: Trio Lorenzini, Mimi Lorenzini (guitare)-Anne Ballester (piano)-Jean-Luc Ponthieu (basse) 7€.
- 10 septembre à 15h, Médiathèque: Swing Manouche par le Trio Aldo (accordéon)-Christophe Brunard (guitare)-Franjy Delport (guitare). Gratuit.

#### À D'HUISSON-LONGUEVILLE

- 10 septembre à 21h: Fête du village avec Lionel Seillier Melting Potes, Big Band Festif de Lionel Seillier (batterie, composition). Gratuit.

#### À BOURAY-SUR-JUINE

- 11 septembre à 11h30, Place de l'Eglise: Bolo-Varis-Tiboum, Trio Jacques Bolognesi (accordéon)-Francis Varis (accordéon)-Pierre « Tiboum » Guignon (batterie). Gratuit.

#### À GIRONVILLE-SUR-ESSONNE

- 11 septembre à 15h, Église: Duo du Sud, Philippe Laccarrière (contrebasse)-François Faure (piano). Gratuit.

Mais aussi Saint-Vrain, Itteville, Vert-le-Petit...

Tarifs: vendredi soir (bal): 5 €, samedi midi: 10 €, samedi soir (bal): 5 €, dimanche: 10 €. Forfait 3 jours: 20 €. Enfants jusqu'à 13 ans: gratuit. Renseignements au 01 64 57 76 76 ou 01 64 57 77 84 ou <http://lausuddunord.free.fr>

### 16 SEPTEMBRE - DAMMARIE-LÈS-LYS

7<sup>e</sup> Nuit « Violons Croisés ». Le rendez-vous des amoureux du jazz et des musiques du monde. Didier Lockwood, maître de cérémonie de cette nouvelle soirée musicale, accueillera Maxim Vengerov, jeune violoniste de 31 ans dont le talent n'est plus à démontrer. Parc du Château Soubrin (170, avenue Henri Barbusse, 77190 Dammarie-lès-Lys), 21h. Renseignements auprès du Service Arts et Spectacles au 01 64 87 45 13 ou de la Communauté d'Agglomération Melun Val de Seine au 01 64 52 10 95.

### 17 SEPTEMBRE - LARCHANT

Concert en l'église Saint-Mathurin: Laudate Dominum. Renseignements au 01 64 29 21 33.

### 1<sup>ER</sup> OCTOBRE - MILLY-LA-FORÊT

Concert de gala de l'orchestre d'Harmonie de Milly: 65 musiciens joueront la musique de l'armée de l'air. Gymnase, 20h30.

### Les artistes exposent

#### DU 18 JUIN AU 18 SEPTEMBRE MILLY-LA-FORÊT

« Matières et rêves », exposition confrontant les toiles de Robert Pouliquen et les sculptures d'Alain Bouyca. Espace culturel Paul Bédou, 8 bis, rue Farnault, de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

#### DU 10 AU 18 SEPTEMBRE LA FERTÉ-ALAIS

Exposition « Les Arts Fertois »: peintres, sculpteurs... Salle Brunel. Renseignements au 01 69 90 88 44.

#### 24 ET 25 SEPTEMBRE MILLY-LA-FORÊT

Marché des Potiers, sous la halle, de 9h à 18h.

### Terroir et traditions

#### 2 OCTOBRE - BOURAY-SUR-JUINE

6<sup>e</sup> journée de la nature et du terroir « Jardins des Villes, Jardins des Champs ». Dégustation et vente de produits du terroir, artisanat, troc de plantes, animations autour du jardinage, information et sensibilisation à l'environnement, conférences, découverte du tourisme en Essonne, ateliers enfants et adultes (inscription obligatoire au 01 69 27 13 73). Place de l'église et rues, de 10h à 18h. Restauration sur place possible.

### Sorties "nature"

#### 3 JUILLET - NOISY-SUR-ECOLE

L'Union des Amis du Parc naturel régional du Gâtinais français propose une « promenade au bord de la rivière Ecole », en compagnie de Claude Fradkin, pour découvrir la biodiversité de ce milieu fragile ainsi que la flore et la faune remarquables qui s'y développent. Vous apprendrez aussi comment réhabiliter la rivière et en retrouver l'ancien lit. Départ à 14h30. Renseignements et réservation en Mairie de Noisy-sur-Ecole: 01 64 24 51 15 ou noisy-sur-ecole@wanadoo.fr

#### 24 SEPTEMBRE - BARBIZON

**Croquons la forêt**  
Après un petit café à votre arrivée à la Galerie La Forêt des Arts (16, Grande Rue, 77630 Barbizon), nous partirons le matin travailler « sur le motif » pour une prise de croquis. Après le déjeuner à la Galerie, en atelier nous réinterpréterons avec poésie ces croquis soit à l'encre, à l'aquarelle, à la gouache ou à l'acrylique. (toute technique à l'eau acceptée). De 9h à 17h. 58 € stage et déjeuner (matériel non fourni). Groupe de 8 participants maximum pour tenir compte de l'expérience de chacun. Inscriptions auprès de la Galerie La forêt des Arts, tél.: 01 60 69 24 63.

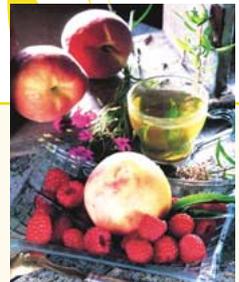
### 26 SEPTEMBRE - CÉLY-EN-BIÈRE

#### La nature aquarellée

A votre arrivée à la Galerie Caroline Delépine (13, route de Milly, 77930 Cély-en-Bière), autour d'un café, le lieu et les sujets seront choisis dans les paysages du Gâtinais français et les techniques seront définies en fonction des expériences et des désirs de chacun.

Groupe de 8 personnes maximum. De 9h30 à 17h. 45 € le stage (matériel non fourni). Le pique-nique doit être apporté par vos soins et se déroulera à la Galerie ou en plein air, selon les caprices de la météo.

Renseignements et inscriptions auprès de Valérie Keirsschietter Gros, tél.: 06 22 96 07 29 ou 01 64 98 67 72.



© Christophe Valentin.

### Pêches au jus de veuveine et de framboises

Pour 4 personnes. Préparation: 20 min. - Infusion: 1h30.

- Ingrédients:
- 80 g de sucre
  - 3 gousses de vanille
  - 4 ou 5 feuilles de veuveine
  - 250 g de framboises
  - 4 pêches
  - le jus d'1/2 citron

### Recette

Verser 50 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Ajouter les gousses de vanille fendues. Porter à ébullition de 3 à 4 min, à feu doux. Ajouter les feuilles de veuveine. Arrêter la cuisson. Couvrir et laisser infuser de 5 à 10 min. Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur (ou au congélateur 10 minutes). Lorsque le sirop est bien froid, retirer les gousses de vanille et les feuilles de veuveine. Incorporer les framboises. Laisser macérer au réfrigérateur pendant 1h. Eplucher les pêches. Les dénoyer côté pédoncule sans les ouvrir en deux. Les disposer sur des coupes, ouverture vers le bas. Verser le jus de veuveine et de framboises. Citronner légèrement et servir.

La veuveine odorante (*Lippia citriodora*) a des propriétés et vertus médicinales: ses feuilles en tisane sont utiles en cas de mauvaise digestion ou de maux d'estomac. Une infusion de veuveine aide à faire tomber la fièvre, soulage les maux de tête et redonne du tonus aux personnes déprimées. L'infusion dans l'eau de vie sucrée permet de préparer une agréable liqueur. Mâcher des feuilles chaudes de veuveine soulagerait les maux de dents. La veuveine peut se cultiver en pot en extérieur pendant l'été. Il faut la rentrer dès qu'il commence à faire froid.

Recette extraite du livre "La boîte aux Herbes", de Caroline Darbonne, aux éditions Tana.

# Les 57 communes du Parc

ACHÈRES-LA-FORÊT	01 64 24 40 11	CERNY	01 69 23 11 11	LA-CHAPELLE-LA-REINE	01 60 74 96 01	SAINTE-FARGEAU-PONTHIERRY	01 60 65 20 20
AMPONVILLE	01 64 24 31 55	CHAILLY-EN-BIÈRE	01 60 66 43 41	LA-FERTÉ-ALAIS	01 69 90 88 44	SAINTE-GERMAIN-SUR-ECOLE	01 64 38 01 05
AUVERS-SAINT-GEORGES	01 60 80 34 01	CHAMARANDE	01 60 82 20 11	LARCHANT	01 64 28 16 17	SAINTE-MARTIN-EN-BIÈRE	01 64 38 02 81
BARBIZON	01 60 66 41 92	CHAMPUCIEL	01 64 99 72 75	LE VAUDOÛE	01 64 24 50 10	SAINTE-SAUVEUR-SUR-ECOLE	01 60 66 11 36
BAULNE	01 64 57 60 71	COURANCES	01 64 98 41 09	MAISSE	01 64 99 47 26	SOISY-SUR-ECOLE	01 64 98 00 01
BOIGNEVILLE	01 64 99 40 07	COURDIMANCHE-SUR-ESSONNE	01 64 99 53 95	MILLY-LA-FORÊT	01 64 98 80 07	TOUSSON	01 64 24 76 10
BOISSISE-LE-ROI	01 60 65 44 00	DAMMARIE-LÈS-LYS	01 64 87 44 44	MOIGNY-SUR-ECOLE	01 64 98 40 14	URY	01 64 24 41 02
BOISSY-LE-CUTTÉ	01 64 57 76 76	DANNEMOIS	01 64 98 41 23	MONDEVILLE	01 64 98 31 03	VAYRES-SUR-ESSONNE	01 64 57 90 19
BOULANCOURT	01 64 24 10 34	D'HUISSON-LONGUEVILLE	01 69 23 10 10	NOISY-SUR-ECOLE	01 64 24 51 15	VIDELLES	01 64 98 32 09
BOURAY-SUR-JUINE	01 69 27 44 36	FLEURY-EN-BIÈRE	01 64 38 02 20	ONCY-SUR-ECOLE	01 64 98 81 40	VILLENEUVE-SUR-AUVERS	01 60 80 42 25
BOUQUIGNY-SUR-ESSONNE	01 64 57 90 10	FROMNT	01 64 24 07 51	ORVEAU	01 64 57 66 11	VILLERS-EN-BIÈRE	01 64 79 50 25
BUNO-BONNEVAUX	01 64 99 48 87	GIRONVILLE-SUR-ESSONNE	01 64 99 52 18	PERTHES-EN-GÂTINAIS	01 60 66 10 23	VILLIERS-SOUS-GREZ	01 64 24 21 03
BURCY	01 64 24 07 62	GUERCHEVILLE	01 64 24 07 76	PRINGY	01 60 65 83 00	NANTEAU-SUR-ESSONNE	01 64 24 11 15
BUTHIERS	01 64 24 14 15	GUIGNEVILLE-SUR-ESSONNE	01 64 57 61 48	RECLOSES	01 64 24 20 29	PRUNAY-SUR-ESSONNE	01 64 99 52 17
CÉLY-EN-BIÈRE	01 64 14 24 34	JANVILLE-SUR-JUINE	01 69 27 40 13	RUMONT	01 64 24 07 03		
+ 7 COMMUNES ASSOCIÉES :		BOISSY-AUX-CAILLES	01 64 24 58 09	CHAMPMOTTEUX	01 64 95 85 54		
ARBONNE-LA-FORÊT	01 60 66 44 16	BROUY	01 64 99 59 73	MESPUITS	01 64 95 85 54		