

LE 01.01.2000
N°10



association intercommunale
des naturalistes du Val d'Orge

LE CANARD DE L'ORGE



BULLETIN DE L'ASSOCIATION INTERCOMMUNALE DES NATURALISTES DU VAL D'ORGE (A.I.N.V.O)

Editorial

Je viens vous souhaiter une Bonne Année 2000.
Je vous souhaite à tous, de bonnes observations et de belles rencontres. Nous continuerons à œuvrer pour préserver les milieux naturels de l'Essonne.
Au cours de cette année, je vous proposerai de découvrir de nouveaux milieux protégés grâce au Conservatoire Naturel de l'Essonne.
Bonne Nature à tous.

DANIEL PRUGNE

Internet : le site personnel complet de l'Association :
<http://www.multimania.com/ainvo/>
Le site d'Arpajon qui héberge plusieurs pages de l'AINVO :
<http://www.arpajon.fdn.fr/>

DATES IMPORTANTES À RETENIR:

LE BIROUÉ : Le dimanche 16 janvier le matin

LA JOURNÉE DE L'ENVIRONNEMENT : Le Samedi 21 mars

RAPPEL :

Nos réunions se déroulent
le deuxième et le quatrième
JEUDI de chaque mois.

TABLE DES MATIÈRES

- LES PLANTES
AROMATIQUES
- LA RÉSERVE DE
SAINT QUENTIN EN
YVELINES
- SAFARI DANS MON
JARDIN
- L'AINVO À L'ÉCOLE
- LES OISEAUX DE LA
GARENNE N°9



PLANTES AROMATIQUES ET HUILES ESSENTIELLES

Les plantes aromatiques sont aussi bien herbacées que ligneuses. La plupart appartiennent à trois grandes familles :

- Les labiées: lavande, thym, romarin, origan, marjolaine, sarriette...
- Les ombellifères: aneth, angelique, cerfeuil, fenouil, cigüe, persil, anis vert...
- Les liliacées: ail, oignon, échalote, ciboulette, aloès...

Certaines d'entre elles, comme le thym, la lavande, possèdent des substances odorantes. Leurs fleurs, feuilles, tiges ou racines produisent des huiles essentielles.

Le terme de «simple» est apparu au XVe siècle.

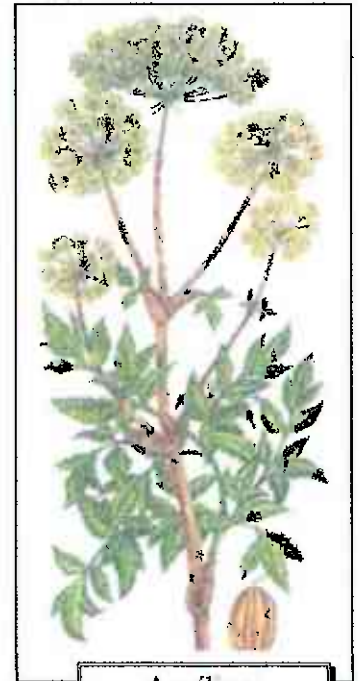
Il désigne alors un médicament constitué d'une seule substance, par opposition aux mélanges alambiqués de la médecine savante.

Les simples ont longtemps symbolisé la médecine du pauvre

(remèdes de bonne femme). Elle se pratiquait dans les villages et s'opposait à la médecine savante qui combinait plusieurs produits alambiqués, médecine coûteuse et donc destinée aux riches. Un bon exemple en est le coquelicot, employé contre les douleurs et qui porte près de cent noms dans toute la France.

Peu à peu «simple» signifiera plante médicinale et sera donc associée à une action thérapeutique de la fleur, de la feuille, de la tige ou de la racine qui contiennent des substances chimiques très importantes utilisées dans plus de 40 % des médicaments actuels. En allopathie, plus de 7000 composants végétaux entrent dans leur composition.

Ces composants chimiques sont extraits des plantes par la chimie organique et sont utilisés en phytothérapie, en homeopathie, en gemmothérapie (macerations glycéranées d'organes végétaux en voie de croissance: bourgeons, jeunes pousses, chatons, radicelles...), en aromathérapie (substances odorantes, huiles essentielles, essences par distillation...).



Angélique

Les plantes aromatiques ont des propriétés anti-microbiennes. Par exemple, le raifort est un désinfectant des voies urinaires et l'ail détruit des bactéries intestinales résistantes à la pénicilline.

Les plantes aromatiques sont utilisées pour la santé et le plaisir (odeurs, essences, extraits). Une de leurs caractéristiques principales est de posséder des huiles essentielles.

L'aromathérapie est la thérapie par ces huiles essentielles. Les teintures mères sont, elles, utilisées en homeopathie. Leur obtention demande une macération de 3 semaines dans de l'éthanol à 70°.

Les huiles essentielles ne tachent pas lorsqu'elles sont pures à 100%. Elles sont combustibles, volatiles, odorantes et insolubles dans l'eau. Elles peuvent être dissoutes dans l'alcool, l'éther, la glycérine, et dans les corps gras en général. Leur mélange donne des réactions chimiques, d'où de nouveaux composés et une augmentation des propriétés.

Par exemple: lavande + bergamote = augmentation des propriétés sédatives. / citron + bergamote = revigorant.

Leur densité est de 0,75 et elles s'oxydent très rapidement.

Les huiles essentielles s'apprécient selon trois catégories:

1°) note de tête: fraîche, légère, immédiatement décelable, s'évapore.

2°) note de cœur: perceptible derrière la note de tête.

3°) note de fond: odeurs plus riches, lourdes, puissantes. Elles demeurent longtemps.



Origan

Un bon mélange comprend en général 3 gouttes de tête, 2 gouttes de cœur et une goutte de fond.

Les huiles essentielles sont fragiles. Il faut utiliser des flacons opaques, hermétiques et les tenir à l'abri de la lumière et de la chaleur. Il ne faut les acheter que par petites quantités car elles se dégradent très rapidement. Les huiles dégradées sont opaques et dégagent une odeur désagréable.

Elles ont de multiples emplois que ce soit en parfumerie où elles sont en concurrence avec les huiles de synthèse, en cosmétologie comme lotions, eaux florales, crèmes, baumes... , en cuisine où elles donnent du relief aux repas, facilitent la digestion et conservent les aliments, en pharmacologie car elles sont antiseptiques, antalgiques, vermifuges, émonctoirielles (élimination des déchets du corps, diurétiques, laxatives), cicatrisantes, (dermatoses, plaies), et protectrices contre le soleil. Elles sont également utilisées pour assainir l'air. Ce sont des désodorisants, des désinfectants, qu'elles soient fraîches, séchées ou en huiles.

Un point très important est le milieu dans lequel les plantes aromatiques se développent, soit le sol, l'exposition, l'année de récolte, le moment de la cueillette.

La cueillette est très importante. Elle doit se faire par un jour ensoleillé et dans un panier pour avoir une bonne aération, tôt le matin et après disparition de la rosée.

Les fleurs doivent être prélevées avant leur épanouissement.

Les feuilles et les tiges doivent être prélevées lorsque les fleurs sont prêtes à s'ouvrir.

Les fruits charnus doivent être cueillis lorsqu'ils sont à maturité, pleins de suc si on les emploie frais et juste avant la maturité parfaite si on les fait sécher.

Les graines doivent être récoltées dès maturité.

Les oignons et les bulbes doivent être pris en automne, peu après la floraison ou la fructification.

Le bois doit être prélevé sur les grosses branches avant le développement des bourgeons ou après la chute des feuilles.

Les racines doivent être prises de Septembre à Mars pour les plantes annuelles et en automne ou en hiver et avant la troisième année de végétation pour les plantes vivaces.

Quant au séchage il doit être rapide et complet.

Il se fait au soleil pour les racines, les bulbes, les rhizomes, les tubercules, les fruits, les tiges et les écorces. Il peut se faire à four doux pour certaines racines très résistantes ou chargées de mucilage ou lorsqu'elles sont trop humides. Le séchage se fait également à l'abri, en plein air ou au grenier sur des lattes ou sur un grillage, dans une atmosphère aérée, fraîche, sans insectes ni poussières..

Le séchage des fleurs dure de 3 à 4 jours, des feuilles de 2 à 5 jours et des racines de 4 à 7 jours.

Les plantes aromatiques poussent principalement dans le milieu méditerranéen, donc dans des sols pauvres, bien drainés et ensoleillés.

En 1981, 160 espèces étaient recensées dans le sud de la France.

Comment obtenir ces plantes ? Il y a deux possibilités : la cueillette sauvage et la culture.

La cueillette demande une bonne connaissance de la part du cueilleur. Les problèmes résident dans le coût de la main d'œuvre, dans la qualité des plantes qui doivent pousser en dehors des zones d'épandage de pesticides.

La culture permet une amélioration de la plante, une sélection des espèces et des variétés. Elle permet également une homogénéité de la production, une bonne qualité et propreté et une maîtrise des facteurs de production. Un bon exemple est le lavandin qui est le croisement de la lavande aspic et de la lavande à grandes feuilles. Son rendement en culture est élevé mais son essence est de moins bonne qualité que celle des espèces sauvages.

La consommation augmente mais la production française diminue car les prix à la production stagnent. Peu de firmes tiennent compte de la qualité des produits et importent à bas prix.

Les principaux pays producteurs sont la Hongrie, la Pologne, l'Inde, la Chine, la Corée, l'Argentine et l'Égypte.

Les plus importants consommateurs sont les Pays Scandinaves, les États-Unis, le Japon, l'Autriche, le Royaume-Uni, la France. La France consomme environ 23000 tonnes par an. Elle exporte 5000 tonnes, produit 8000 tonnes et importe 20000 tonnes.

L'homme a participé à la dissémination de certaines espèces. En effet, les pays d'Asie sont très riches en plantes aromatiques qui ont été acheminées vers l'Europe par la "route de la soie" ou par le Moyen Orient.

Leur utilisation est très ancienne puisque les archéologues ont retrouvé des résidus d'épices dans les habitations, de l'âge de la pierre, vieilles d'environ 50 000 ans. Les premières traces écrites sont dues aux Sumeriens et sont vieilles d'environ 7000 ans. Elles concernent le laurier, le thym et le cumin. Mais le premier livre écrit sur les plantes le fut en Chine par un empereur il y a 5000 ans. 1500 ans avant l'ère chrétienne, l'Égypte était le principal marché d'épices. Les papyrus mentionnent l'existence de la moutarde, de la menthe, du safran, de l'absinthe, de la cannelle, de la coriandre, du cumin, etc... Les commerçants arabes y amenaient les épices depuis les Indes où elles étaient très utilisées, mais tenaient secrète leur origine pour en conserver le monopole. En Méditerranée, ils étaient relayés par les Phéniciens.

Mais on peut dire que le commerce des épices, qui font partie des plantes aromatiques, a changé l'histoire du monde. Leur utilisation intensive dans beaucoup de pays, leur origine en grande partie exotique, et leurs prix extrêmement élevés en ont fait un commerce très lucratif et a amené les pays européens à chercher à s'en approprier le monopole. Alexandre le Grand ramena des Indes de nombreuses épices et ses troupes contribuèrent à les faire connaître en Grèce. Ensuite les Romains les apprécièrent à leur tour et leurs conquêtes les introduisirent dans tout le sud de l'Europe. Ils essayèrent bien d'en connaître la provenance, mais les Arabes réussirent à en conserver le secret jusqu'au II^e siècle de notre ère. Alexandrie en devint le principal port et leur dû sa prospérité.

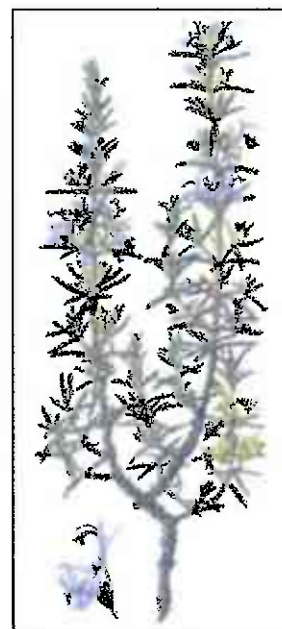
Charlemagne participa beaucoup à leur diffusion en Europe du nord. En 812 il établissait une liste de 74 « bonnes herbes », comme le romarin, l'estragon, le carvi, l'anis, la sauge, le cumin, le romarin le celeri, le persil, la menthe, etc...

Les Croisades devaient faire encore mieux connaître les épices en Europe. Ce fut l'occasion pour Venise de ravir le monopole de leur commerce, concurrencée par Gênes. Les prix très élevés assurèrent la fortune de ces deux villes.

La prise de Constantinople d'une part puis la découverte de la route des Indes par Vasco de Gama fit de Lisbonne le premier port des épices au XV^e siècle.

S'en suivirent de nombreuses guerres entre le Portugal et les Provinces Unies (actuels Pays Bas) dès l'indépendance de ces dernières au XVI^e siècle, puis avec l'Espagne, l'Angleterre et la France. Le commerce des épices était si rémunérateur que toutes ces puissances en voulaient le monopole, ce que l'Angleterre réussit presque à réaliser au 19^e siècle.

Car on ne peut séparer plantes aromatiques et épices. Ces dernières, si elles sont devenues indispensables en cuisine ont également des effets bénéfiques sur la santé. Les familles végétales productrices d'épices sont celles qui contiennent la plus forte proportion d'huiles essentielles.



Rosmarin

ERRATA: Dans le CANARD DE L'ORGE N°9 du 15 06 1999, dans l'article " Les oiseaux du désert", en ligne 7, lire " fume" au lieu de " firme". En ligne 9, lire " trainees" au lieu de " bornées".

CHRISTIAN ANTHONIOZ

CHARADE D'AUTOMNE

Mon premier donne le ton

La mouche du second est célèbre

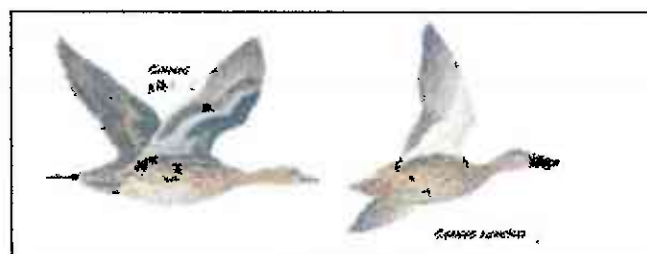
La nôtre se dit chrétienne

Mon tout est un suidé d' Afrique

*Qui suis-je ?
solution pge 9*



CHRISTIAN ANTHONIOZ





LA RESERVE DE ST QUENTIN EN YVELINES, UN PARADOXE EN MILIEU PERIURBAIN

Cette réserve, située à 30 km au sud ouest de Paris, est une zone de protection spéciale au titre de la directive oiseaux. Elle fut créée le 14 mars 1986 et elle est gérée par la commune de St Quentin. Ce site est particulièrement étonnant. Il est composé d'un bassin de décantation et de la queue de l'étang de la base de loisirs de St Quentin en Yvelines. Il représente une superficie de 139 ha.

Son histoire remonte au temps de Louis XIV qui fit installer un vaste réseau hydraulique afin de recueillir l'eau de pluie pour les jeux d'eau de Versailles. Cette réserve est aménagée d'affûts installés sur le parcours long de 1,6 km. Cette réserve est un exemple assez étonnant. En effet, nous remarquons ici la faculté de certains oiseaux à s'adapter aux modifications que l'homme fait subir aux milieux naturels.

Du point de vue géographique, cette réserve est située dans un thalweg (le point le plus bas du plateau) de Trappes. Son sol est formé de limons quaternaires qui surmontent une couche imperméable de sables de Lozère (nom d'un étage de stratification).

Cette couche argileuse a été percée lors des bombardements de la dernière guerre mondiale. De ce fait, d'importants changements de niveau d'eau sont visibles au cours des différentes saisons de l'année.

Du point de vue botanique, de nombreuses variétés végétales sont présentes sur le site ; au Nord, de nombreux roseaux sont bien développés, ces zones

sont parfois exondées. Autour de l'étang, la grande glycérie s'étale le long des berges abritées des vents. La salicaire, les massettes, la lysimaque, le chanvre d'eau, les saules, les aulnes et les bouleaux sont encore visibles dans la réserve.

Pour la faune, nous voyons au sol de nombreuses traces de lapin, renards et de bien belles empreintes d'oiseaux.

Concernant ces derniers, un inventaire a été fait sur la réserve. Dans l'eau peu profonde, nous pouvons contempler des limicoles comme la becassine des marais ou le chevalier guignette ; ces oiseaux fréquentent des vasières, d'où leur nom.

Plus au large, des mouettes, des cormorans, des canards

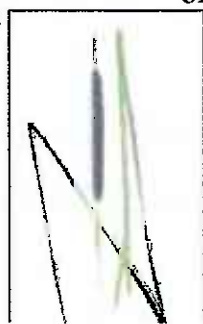
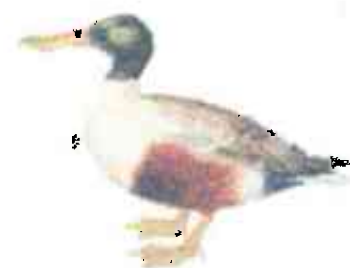
(souchets, milouins, morillons, siffleurs, sarcelles d'hiver, grèbes huppés et castagneux et bien d'autres encore) sont

remarquables. Souvent l'hiver, des rapaces nocturnes comme le hibou moyen duc y séjournent. Dans l'allée, nous pouvons surprendre de temps en temps l'épervier d'Europe, en train de chasser les passereaux.

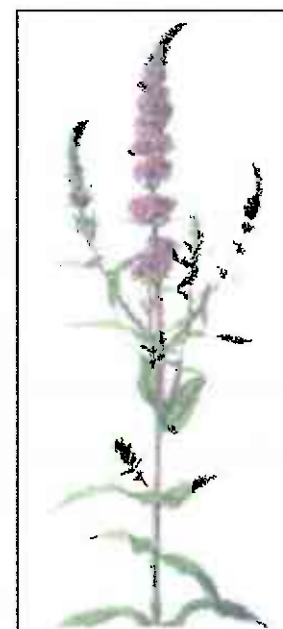
Cette réserve, de par sa biodiversité est un joyau pour le naturaliste. En été et au printemps, de nombreux insectes vivent dans cette zone.

Nous y retournerons sans doute bientôt, pour découvrir des végétaux ou surprendre les oiseaux inhabituels de notre région.

DANIEL PRUGNE



Massette



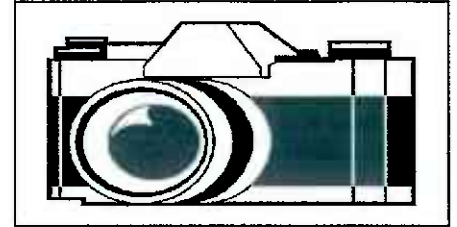
Salicaire

SAFARI DANS MON JARDIN N°3

Cette fois-ci, je vous invite à tourner votre regard vers le ciel ; une foule de clichés intéressants vous y attende.

De JOUR, LES NUAGES :

Je vous propose de faire une collection de différents types de nuages : stratus, cirrus, cumulus, nuages irisés, lenticulaires, halo de soleil, etc... ~ réglages automatiques - Recherchez des formes de nuages intéressantes ou humoristiques. Tout un bestiaire peut ainsi être créé.



Pour cela il faut un appareil Compact ou Reflex, une pellicule 100 Asa (le ciel est très lumineux). Pour un appareil Reflex, on peut placer sur l'objectif un filtre POLARISANT, qui a la propriété, outre d'atténuer les reflets, de foncer le bleu du ciel, faisant ainsi ressortir les nuages blancs. Il peut être intéressant d'inclure au premier plan, un arbre mort, un clocher ou même, en se plaçant au ras du sol, une graminée ou une ombellifère. ○



ATTENTION AU CADRAGE ET A LA REGLE des tiers. ○

COUCHER DE SOLEIL :

Une pellicule 200 Asa est recommandée – réglage en automatique - avoir un Compact ou Reflex, parfois un pied est souhaitable. Les lumières de début et de fin de journée sont souvent extraordinaires. La encore, le premier plan joue un rôle de premier ordre. Il faudra peut être BRACKETTER (voir explication n° précédent du Canard de l'Orge) car l'automatisme n'est pas toujours très fiable. Le coucher de soleil est en général très rapide ; le lever de soleil dure plus longtemps, sa lumière est plus froide.

Penser à TOUT NOTER, cela permettra de comparer vos notes et vos résultats.

ATTENTION AU CADRAGE

DE NUIT :

La photo de ciel nocturne est très intéressante. Il faut beaucoup de patience.

Matériel : Compact ou Reflex
Pied très stable
Déclencheur souple ou électrique
Pellicule rapide 400 ou 800 Asa

La LUNE :

Il faut utiliser un téléobjectif de focale moyenne 135 à 200 mm et essayer de trouver un cadrage astucieux par exemple au milieu de branches d'arbres, à l'angle d'un bâtiment, ou encore en rapprochement avec une planète.

En ce moment Saturne et Jupiter sont bien placées.

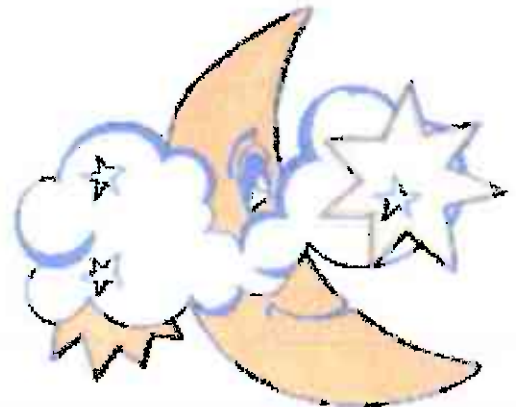
Temps de pose moyen :

Pellicule 400 Asa

1/8 à 1/60 à 4,5 (ouverture du diaphragme)

pleine ouverture de l'objectif (on peut tenter avec réglage automatique de l'appareil)

Et toujours PENSER A TOUT NOTER.



Les CONSTELLATIONS :

La Grande Ourse, le Taureau, Cassiopee, Orion, sont des constellations faciles à photographier en hiver. Il faut tout d'abord s'éloigner de la ville, prendre un pied bien stable, et un objectif ouvert à 1,8 ou 2,8 (ouverture de l'objectif maximum) et là encore BRACKETTER.

Pellicule : 800 Asa

Il ne faut pas dépasser 2 minutes de pose, car le déplacement de la terre (15° par heure) rend les étoiles floues.

BIEN TOUT NOTER

Les TRAINÉES LUMINEUSES :

Nous allons utiliser cette rotation de notre globe pour obtenir des photos à effet. Pointons notre objectif sur l'Etoile Polaire, bien au milieu du viseur, objectif grand angle 35 ou 28 millimètres.

Pied court et stable.

Pellicule de 800 Asa ou même 1600 Asa et faire plusieurs clichés à 1 heure de pose, 30 minutes et 15 minutes.

Les étoiles ne seront plus des points lumineux, mais des arcs, d'autant plus longs que le temps de pose sera lui aussi plus long.

Comment faire d'aussi longs temps de pose ?

Pour les Compacts électriques : je vous renvoie au mode d'emploi.

Pour les anciens appareils mécaniques : il faut un déclencheur souple à blocage et assez long (au moins 25 cm). L'effet spectaculaire est garanti.

Voici quelques idées pour occuper les longues soirées d'hiver, en l'absence de match de foot à la télé bien sûr.

GUY BOULOUX



LA NORVILLE ENVIRONNEMENT :

En mai 1999 deux classes de CM1 de l'école Pasteur, de la Norville, ont été sensibilisées à la faune, à la flore et à la sylviculture du bois de la Garenne. Cette journée a été réalisée en collaboration entre les enseignants, les parents d'élèves et l'AINVO.

Globalement les enfants ont su apprécier l'animation éducative et ludique des différents ateliers disséminés dans le bois de la Garenne. Nous ne pouvons que souhaiter d'autres expériences de ce type.

Nous vous rappelons le grand « nettoyage de printemps » le 3 ième week-end de mars, dans toutes vos communes et plus particulièrement celle de St Germain les Arpajon.



*L'Ours Blanc
(the polar Bear)*

*Gardien de la banquise, tu es le roi de ce glacé domaine
Adorable peluche blanche, à la truffe noire ébène*

*Lion du froid, tu engendres la peur de tes sujets,
Animal placide, à la douceur de duvet*

*Athlète de l'extrême, tu es le champion de ces contrées
Débonnaire, dans ton habit blanc immaculé.*



LES OISEAUX DE LA GARENNE N°9

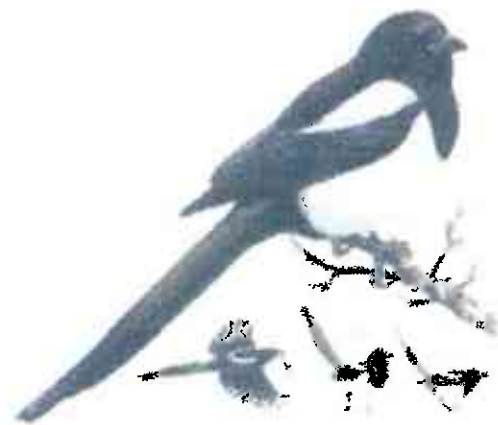
LA PIE BAVARDE

PICA PICA

oiseaux et leurs œufs, baies et produits des champs.

REMY SOULLARD

De la taille du pigeon, longue queue étagée, plumage noir et blanc, elle vit généralement en petites troupes.
Voix : jacassements bruyants, plus rarement un bavardage à mi-voix.
Le grand nid généralement couvert d'une coupole caractéristique, est situé dans les cimes des arbres, parfois dans les taillis très denses. Il est construit de branches et de brindilles et il est garni à l'intérieur d'herbes et de poils.
Couvée : Avril, mai, il y a une couvée par an de 6 ou 7 œufs verdâtres, à points et à tâches de brun foncé.
Incubation : de 17 à 18 jours par la femelle, mais les deux adultes nourrissent les petits de 22 à 27 jours.
Nourriture : insectes, petits mammifères,



solution le Phacochère

