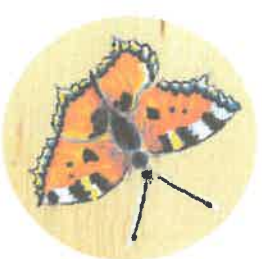


Vous pouvez participer à l'écologie, l'économie de papier et la promotion de ce chemin en ramenant ce feuillet à l'office de tourisme. Merci



*« Il n'ira plus sur les chemins
Fleuris de rose et de jacin
Qui mènent jusqu'à ta
maison »*

G. Moustaki. 1969

Bibliographie :

500 fleurs des Alpes par la couleur. Delachaux et Niestlé

Cueillette de mémoires. Jardins du Monde Montagnes

Guide complet des fleurs de montagne. Delachaux et Niestlé

Le petit Larousse des plantes qui guérissent. Larousse

Secrets et vertus des plantes médicinales. Reader's Digest

A la découverte fleurs des Alpes. Les Ecrins Parc National. Glénat

Imprimé par nos soins

Ce livret n'a pour vocation que de vous inviter à la rêverie ou vous inciter à une recherche plus scientifique sur le parcours du courrier de jadis.

*« **Rénovation du chemin du facteur** » 2024 en cours*

Merci à la Mairie de La Grave et à l'Office du tourisme

1. *Centaurée*
Asteracées
Prairies et bois humides jusqu'à 2000 m
Comme son cousin « Bleuet », elle est utilisée en lotion oculaire.
Calmanche
2. *Digitale jaune*
Scrophulariacées
Bois et rocailles jusqu'à 2000 m
Souvent à l'orée des bois, plante très toxique. A manipuler avec précaution
3. *Aster*
Asteracées
Prairies sèches et rocaillenses jusqu'à 3000 m
En compagnie de la potentille, elle couvre d'étoiles multicolores les prairies sèches, notamment en direction du signal
4. *Millepertuis*
Hypericacées
Prairies jusqu'à 2000 m
Encore fréquemment utilisé en macération dans l'huile pour soigner les brûlures et gercures. A observer dans les talus le long du chemin de l'escalier.
Vulnérinaire, cicatrisante
5. *Sainfoin*
Légumineuse
Prairies et rocailles jusqu'à 2000 m
Plante fourragère, particulièrement appréciée des abeilles car mellifère
6. *Arnica*
Asteracées
Pentes rocaillenses jusqu'à 2500 m
La plante médicinale de montagne de référence. On la trouve entre autres dans le valloon de Valfroido ou aux Combettes
Contusions, entorses, douleurs musculaires
7. *Gentiane jaune*
Gentianacées
Pentes rocaillenses jusqu'à 2500 m
Plante diurétique qui entre dans la composition de nombreux apéritifs : Suze, Avèze, etc.... À consommer avec modération bien sûr !
Dépurative, tonique

31. *Pensée du colporteur*
Semez ses graines... et vous verrez bien ce qu'il en sortira
Savoirs et arguments de vente se mêlent dans la malle du colporteur
32. *Rose violette du colporteur*
Elle est rose ou elle est violette ? C'est le rêve du jardinier
Les différentes variétés de roses sont utilisées pour leurs propriétés astringentes ou relaxantes
33. *Framboisier du colporteur*
Jaune ou rose, douce ou acide... Surprenante sera la confiture
Les fruits du framboisier sont laxatifs et diurétiques
34. *Sauge*
Labiales
Prairies sèches jusqu'à 1900 m
Mellifère, officinale et culinaire, elle a tout pour elle en toute discrétion
Antiseptique, antispasmodique, stomatique, vulnérinaire
35. *Gentiane bleue*
Gentianacées
Tourbières, sols acides jusqu'à 3000 m
De nombreuses variétés émaillent les prairies des Alpes
36. *Narcisse*
Amaryllidacées
Prairies humides jusqu'à 2300 m
Aussi beau que toxique
Les bulbes et feuilles sont toxiques mais les fleurs seraient réputées calmantes et sédatives
37. *Lys Martagon*
Liliacées
Bois et broussailles jusqu'à 2800 m
Approchez votre nez pour l'apprécier et vous serez aussi moucheté que ses pétales. Rare et protégé, il apprécie les zones humides de l'ubac.
38. *Ancolie*
Renouculacées
Bois jusqu'à 2000 m
Bleue à l'état sauvage, elle s'acclimata et fleurit de mille couleurs dans les jardins mais elle préfère l'ombre et la fraîcheur des forêts de feuillus aux abords des Fréaux
Astringente

14. Achillée millefeuille

Composées

Lieux incultes jusqu'à 2800 m

Simple des bords de chemin, blanche en plaine, rose voire pourpre en montagne, elle est appréciée de tous pour ses nombreuses vertus médicinales
Hemostatique, vulnéraire, antiseptique, antispasmodique, cicatrisante

15. Pensée sauvage

Violacées

Près jusqu'à 2700 m

Elle émaille les prairies de fauche au printemps. Autrefois ramassée, séchée puis expédiée dans les herboristeries
Antispasmodique, dépurative, fébrifuge, tonique

16. Primevère coucou

Primulacées

Prairies jusqu'à 2200 m

Plante médicinale traditionnelle qui exhale son parfum discret dans les sous bois
Antispasmodique, anti-inflammatoire, expectorante

Violette

Violacées

Bois jusqu'à 1400 m

Goûtez-la ! ... Nature, confite ou glacée
Expectorante, laxative, sudorifique

17. Soldanelle

Primulacées

Landes humides jusqu'à 2200 m

Elle agit des clochettes violettes pour annoncer l'arrivée du printemps

18. Chardon bleu

Ombellifères

Prairies jusqu'à 2500 m

Pour admirer cette « Reine des Alpes », rendez vous dans le valon du Fourriel, près de Freyssinières

19. Digitale pourpre

Plantaginacées

Bois clairs jusqu'à 2500 m

Magnifique plante toxique à découvrir dans le Valbonnais... ou à Chamontix pour une future escapade
Toxique

20. Coquelicot

Papavéracées

Talus jusqu'à 1800 m

Une touche de couleur gracieuse semée au gré des vents
Sédatif

21. Lis de St Bruno

Liliacées

Rocailles jusqu'à 2400 m

Quand il n'est pas représenté dans les mains de Ste Catherine, on le retrouve disséminé dans les sols calcaires de la Combe de Malaval
Cicatrisant

22. Eglantier

Rosacées

Broussailles jusqu'à 2200 m

Après avoir admiré ses fleurs gracieuses, récoltez ses baies rouges pour préparer une bonne confiture de cynorrhodon
Teneur en vitamine C

Clematite

Renonculacées

Bois rocailleux jusqu'à 2900 m

Les pieds à l'ombre, elle s'enlace sur les rameaux voisins pour atteindre les rayons du soleil
Toxique

23. Trolle

Renonculacées

Prairies humides jusqu'à 2800 m

Petits elfes malicieux coiffés de bonnet rond jaune qui courent et trotinent entre les narcisses

24. Joubarbe

Crassulacées

Roches acides jusqu'à 2800 m

Elle dissimule sous ses étoiles roses de jolis coussinets en forme d'artichauts.
Hemostatique, cicatrisant

25. Chardon penché
Composées

Herbages jusqu'à 2500 m

Qui s'y frotte s'y pique....

26. Liseron

Convulsiacées

Haies, lieux incultes jusqu'à 1850 m

S'il n'orne pas la haie, il peut couronner votre tête pour une fête champêtre

Cholérétique, laxatif

27. Carline

Composées

Sols calcaires jusqu'à 2000 m

Selon la légende, Charlemagne averti par un ange aurait appris qu'elle guérissait la peste

Stomatique, sudorifique, cicatrisante, diurétique

28. Crocus

Indicées

Prairies jusqu'à 2800 m

Si son cousin le colchique annonce l'automne ; le crocus lui perce la neige dès le printemps

29. Molène Bouillon blanc

Scrophulariacées

Lieux secs, rocailleux jusqu'à 1400 m

Simple des bords de chemins, elle est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques

Emollient, pectoral

30. Edelweiss

Composées

Prairies jusqu'à 2800 m

Fleur emblématique des alpages, elle trace l'empreinte du « Pied de Lion » depuis la nuit des temps.

Anti-inflammatoire, calmante, réparatrice

8. Epilobe

Onagracées

Lieux incultes jusqu'à 2500 m

Cette fleur élancée et gracile se plaît à orner les talus et clapiers
Decongestionnant prostatique

9. Anémone hépatique

Renonculacées

Lieux herbeux jusqu'à 2200 m

Dès les premiers rayons du soleil du printemps, elle égaye les sous bois de ses petites fleurs bleues

Cicatrisante, astringente, diurétique

Anémone pulsatile

Renonculacées

Prairies et bois clairs jusqu'à 2150 m

Élégante avec ses pétales blancs et rosés en pleine floraison, elle s'ébouriffe avec distinction une fois fanée !

Toxique fraîche mais utilisée sèche pour soigner les migraines

10. Eillet

Caryophyllacées

Rochers calcaires jusqu'à 2500 m

Petite plante qui illumine de ses touffes roses les sols rocailleux

11. Myosotis

Borraginacées

Lieux ombragés jusqu'à 2000 m

Ne l'oubliez pas

12. Pissenlit

Astéracées

Prairies jusqu'à 2500 m

S'il échappe à la salade, il peut illuminer des champs en attendant de finir en confiture....

Hépatique, diurétique

13. Campanule

Campanula rotundifolia

Sur le bord des chemins et dans les prés de fauche elle accompagne souvent les asphodèles et servait autrefois à fabriquer une encre bleue

Fleur des poètes, qui inspira certaines envolées lyriques de Zola.