

Un p'tit coup de mou ?

Un tonique amer à base de grande gentiane ou un verre de jus d'argousier fera l'affaire.

Et si la gorge commence à vous démanger, quelles tisanes vous apaiseront ?

Le soir, une bonne soupe de pomme de terre et de feuilles trouvés dans les champs vous réchauffera.

Suivez les pupitres

Découvrez les propriétés et les utilisations des plantes sauvages ainsi que l'usage qu'en faisaient les gens, autrefois, dans les hautes vallées.



IL N'Y A PAS TOUJOURS LIEU DE CHERCHER LOIN POUR SUBVENIR À SES BESOINS.

Les plantes médicinales et nourricières de la Haute Romanche ont accompagné la société locale pendant des siècles.

A travers deux promenades ethnobotaniques vous allez découvrir comment les montagnards d'ici les nommaient et les utilisaient ainsi que les usages qui perdurent de nos jours.



ATTENTION À NE PAS RAMASSER DES PLANTES DONT VOUS N'ÊTES PAS SUR ET À RESPECTER LA RESSOURCE.



Coordination : Maryline Pomard, Mairie de La Grave, Jenny Selberg, Office du Tourisme des Hautes Vallées.
Crédits photos : R. Douzet Jardin du Lautaret-UGA, A. Mercan, S. Aubert, J. Selberg.
Graphisme : Jérôme Bouquemon (geographisme.fr). Impression : A l'Atelier (alateliergap.fr).



Découvrez les Plantes Sauvages

Comestibles & Médicinales

de la Haute-Romanche

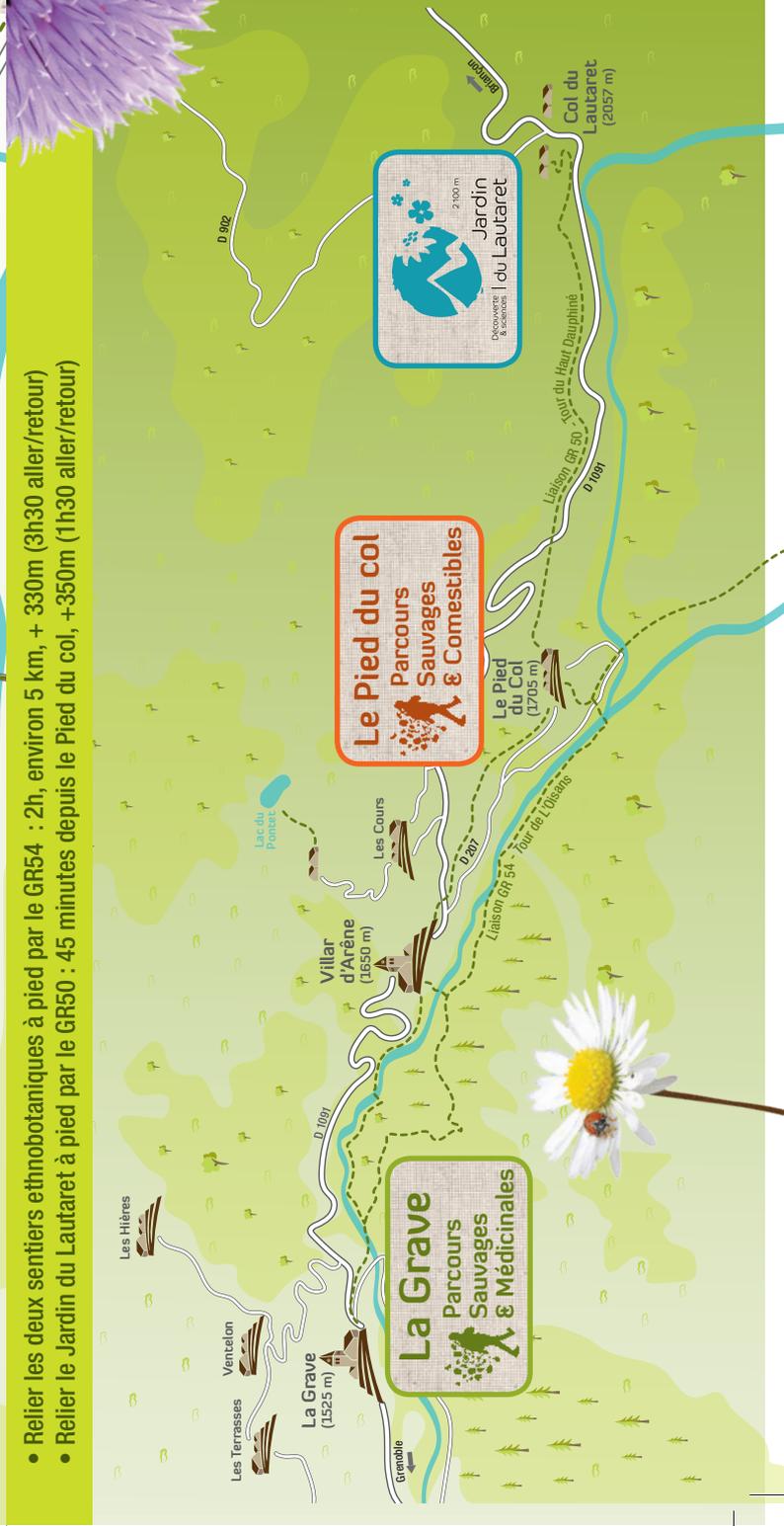
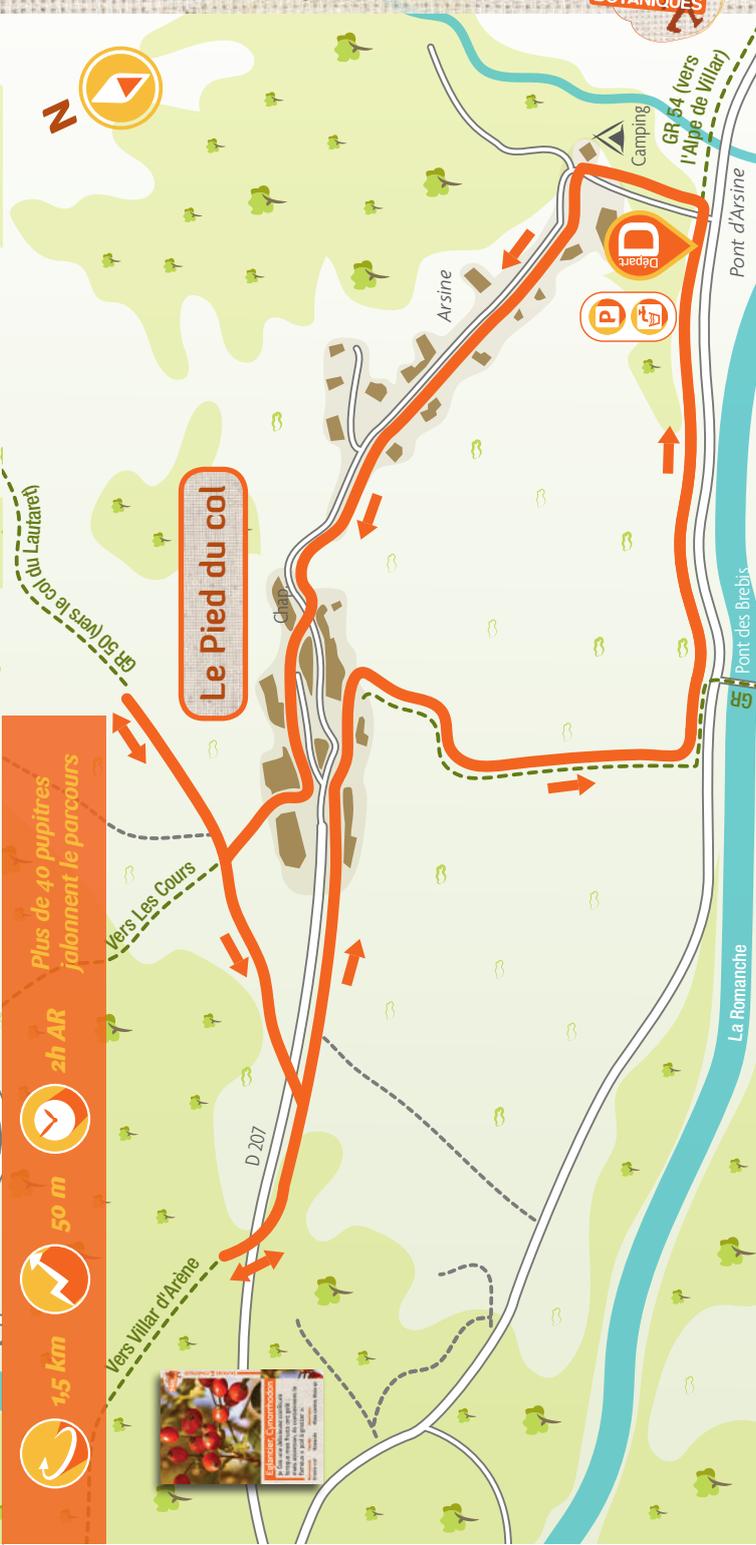
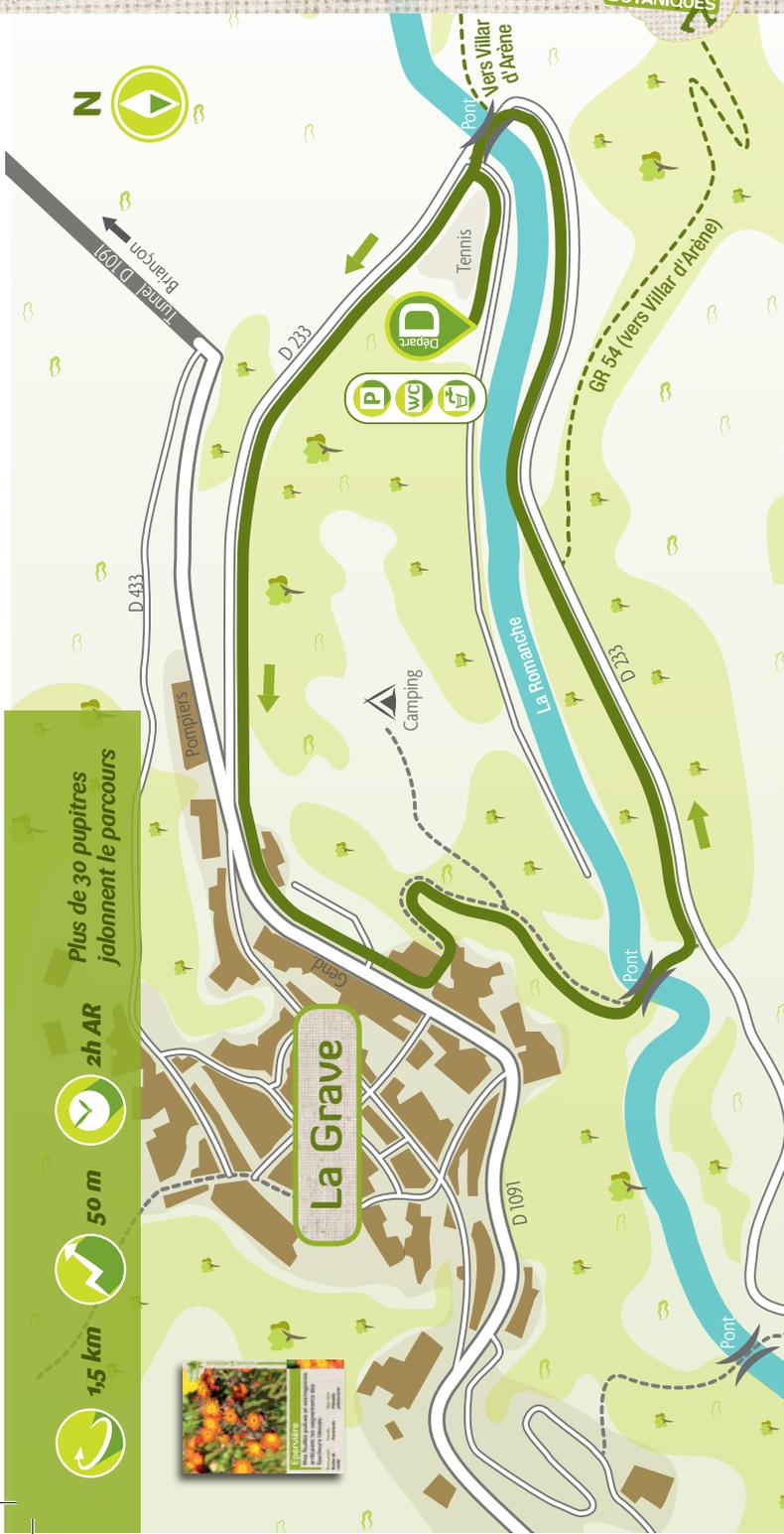
SAUVAGES & MÉDICINALES



SAUVAGES & COMESTIBLES



LIAISONS POSSIBLES



- Relier les deux sentiers ethnobotaniques à pied par le GR54 : 2h, environ 5 km, + 330m (3h30 aller/retour)
- Relier le Jardin du Lautaret à pied par le GR50 : 45 minutes depuis le Pied du col, +350m (1h30 aller/retour)