

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 jasmin Qui mènent jusqu'à ta maison »

G. Moustaki. 1969

$Bibliographie: % \begin{center} \b$

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

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.

Merci à la mairie de La Grave et aux entreprises qui ont spontanément participé à la réalisation de ce projet des « Habitants de Terrasses »

1. Centaurée

Astéracées

Prairies et bois humides jusqu'à 2000 m

Comme son cousin « Bleuet », elle est utilisée en lotion oculaire.

Calmante

2. Digitale jaune

Scrofulariacées

Bois et rocailles jusqu'à 2000 m

Souvent à l'orée des bois, plante très toxique. A manipuler avec précaution

3. Aster

Astéracées

Prairies sèches et rocailleuses jusqu' 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 gerçures. A observer dans les talus le long du chemin de l'escalier.

Vulnéraire, cicatrisante

5. Sainfoin

Légumineuse

Prairies et rocailles jusqu'à 2000 m

Plante fourragère, particulièrement appréciée des abeilles car mellifère

6. Arnica

Astéracées

Pentes rocailleuses jusqu'à 2500 m

La plante médicinale de montagne de référence. On la trouve entre autres dans le vallon de Valfroide ou aux Combettes

Contusions, entorses, douleurs musculaires

7. Gentiane jaune

Gentianacées

Pentes rocailleuses jusqu'à 2500 m

Plante dépurative qui entre dans la composition de nombreux apéritifs : Suze, Avèze, etc....A 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. **Disparue!...**

33. Framboisier du colporteur

Jaune ou rose, douce ou acide... Surprenante sera la confiture Les fruits du framboisier sont laxatifs et diurétiques

34. Sauge

Labiées

Prairies sèches jusqu'à 1900 m

Mellifère, officinale et culinaire, elle a tout pour elle en toute discrétion Antiseptique, antispasmodique, stomatique, vulnéraire

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

Renonculacées

Bois jusqu'à 2000 m

Bleue à l'état sauvage, elle s'acclimate et fleurit de mille couleurs dans les jardins mais elle préfère l'ombre et la fraicheur 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 Hémostatique, vulnéraire, antiseptique, antispasmodique, cicatrisante

15. Pensée sauvage

Violacées

Prés 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 agite 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 vallon du Fournel, près de Freyssinières

19. Digitale pourpre

Plantaginacées

Bois clairs jusqu'à 2500 m

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

Toxique

20. Coquelicot

Papavéracées

Talus jusqu'à 1800 m

Une touche de couleur gracile 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

Clématite

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 trottinent 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.

Hémostatique, cicatrisant

25. Chardon penché

Composées

Herbages jusqu'à 2500 m

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

26. Liseron

Convolvulacées

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

Scrofulariacées

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 Décongestionnant 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 pulsatille

Renonculacées

Prairies et bois clairs jusqu'à 2150 m

Elégante 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. Œillet

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. Pois de senteur

Fabacées

Talus, haies jusqu'à 1500 m

Il aime s'abriter du vent au creux des talus