



Livret d'interprétation

Lou Camin au printemps et en été :

Quelques arrêts pour découvrir la flore

Le long du parcours, vous découvrirez en plus des panneaux sur la faune et les arbres, des espaces, répertoriés sur la carte vous dévoilant un certain nombre de plantes. Celles-ci sont nommées sur de petits écriteaux et certaines sont présentées dans le livret.

Amoureux de la botanique, régalez-vous ! Curieux de nature, observez ! Profitez-en bien car leur floraison est éphémère !

Arrêt 1 : Le Belvédère

Peu après le départ, dans un virage servant de belvédère sur la vallée.

Le milieu calcaire assez sec, exposé en soulane accueille des plantes habituellement méditerranéennes.

L'Origan vulgaire (*majourane* en occitan)

C'est une herbe condimentaire utilisée pour épicer la pizza ou les spaghettis. Touchez l'une des feuilles, sentez, on se croirait en Provence.



Origan vulgaire ou Marjolaine sauvage, RG



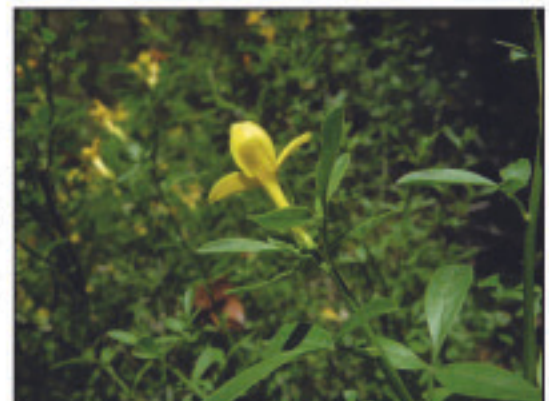
Hélianthème nummulaire

L'Hélianthème nummulaire (*èrba d'aur*)

Cet hélianthème fait des fleurs d'un jaune vif rappelant le soleil. Son nom vient de Hélios, le dieu grec du soleil.

Le Jasmin arbrisseau (*jansemi*)

Vous connaissez sûrement les jasmins horticoles d'origine exotique que l'on achète en jardinerie. Sachez que nous avons aussi notre jasmin sauvage, le Jasmin arbrisseau (*jansemi*) mais ses fleurs sont moins odorantes.



Jasmin arbrisseau, NS



Germandrée Petit-Chêne, NS

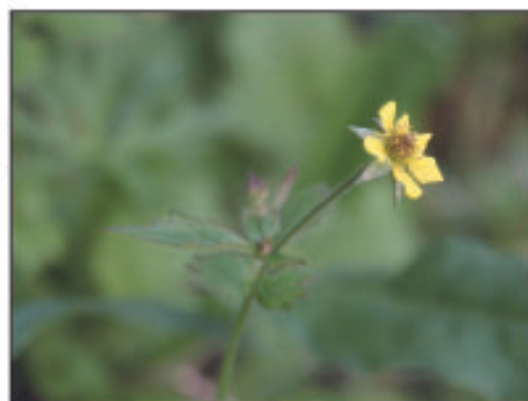
La Germandrée Petit-Chêne (*camèdre*),
C'est une plante basse munie de petites feuilles ressemblant à celles d'un chêne. C'est une plante médicinale dont les fleurs sont utilisées en tisane pour leurs vertus diurétiques, vermifuges et pour les insuffisances hépatiques.

Arrêt 2 : Le bois du versant Nord

Juste après le panneau de l'érable

Le sous-bois ombragé dévoile ses protégées.

La Benoite commune (*érba de sent Beneit*),
Cette benoite servait à fabriquer une boisson épicée fortifiante pour les seigneurs des châteaux-forts. Elle est pleine de vertus médicinales d'où son appellation d'herbe bénite. Ses racines, à l'odeur de clou de girofle, peuvent soulager les maux de dents.



Benoite commune, NS



Tamier commun, NS

Le Tamier commun (*cojarassa de bosc*),
Il est encore nommé « l'herbe aux femmes battues » car la pulpe râpée de sa racine appliquée sur les bleus atténue la couleur de l'hématome. Ces sont aussi les fameux « respouchous » qui sont consommés comme des asperges sauvages en omelette. Mais attention hormis les jeunes pousses, la plante est très toxique.

La Clématite Vigne blanche (*vitaube*),
C'est une plante grimpante appelée également herbe aux gueux du fait de l'utilisation de ses feuilles irritantes par les mendiants pour s'infliger volontairement des ulcères afin de susciter la pitié. Cette liane peut être utilisée en vannerie.



Clématite vigne blanche, RG

L'Hépatique trilobée (*erbo de la Trinitat*),
 Ses feuilles à trois lobes font penser aux lobes du foie.
 Selon l'ancienne théorie des « signatures », ces formes
 indiquaient que la plante avait des propriétés pour
 soigner les affections hépatiques.



Hépatique trilobée, NS



Géranium Herbe-à-Robert, NS

Le Géranium Herbe-à-Robert (*cama-roya*),
 Il fait des fruits évoquant la tête et le bec d'une grue.
 Froissez une feuille et sentez l'odeur qu'elle dégage...

Arrêt 3 : La Châtaigneraie

Près du panneau sur le châtaignier. Une forêt jeune où certaines plantes indicatrices comme le
 Fragon témoignent de son abandon progressif.

Le Chèvrefeuille des bois (*bitàuguère*),
 Si vous voulez sentir toute la puissance du parfum de ce
 chèvrefeuille, il faut revenir de nuit. Ce parfum attire en
 effet des papillons nocturnes seuls capables de polliniser
 les fleurs.



Le Chèvrefeuille des bois



Fragon petit-houx, CB

Le Fragon petit-houx (*rasse*),
 Il possède des vertus circulatoires, d'où son surnom de « plante des
 jambes légères ». Si son fruit est toxique, ses jeunes pousses
 peuvent être consommées, crues ou cuites, comme des asperges
 sauvages. Autrefois, les instituteurs le faisaient bouillir pour en
 extraire une crème servant de colle pour les écoliers.



Hellébore vert, CB

L'Hellébore vert (*ceira*),

Cet hellébore est une cousine sauvage de la Rose de Noël. Ses fruits très toxiques étaient utilisés autrefois par les « brouches » (sorcières) dans des préparations destinées à rendre les gens fous...En médecine vétérinaire, elle est préconisée dans les affections des poumons des bovins.

En poursuivant votre chemin vous trouverez le Lys martagon ainsi que le Mélampyre des bois.



Lys martagon

Le Lys Martagon (*Lherga*)

Il était utilisé par les sorcières d'autrefois comme purgatif violent. Sa fleur est superbe, ne la cueillez pas pour que d'autres promeneurs puissent en profiter.



Mélampyre des bois

Le Mélampyre des bois (*coa de rainard*),

Il est aussi appelé queue-de-loup ou de renard en raison de son aspect élancé.

Arrêt 4 : Le versant Sud

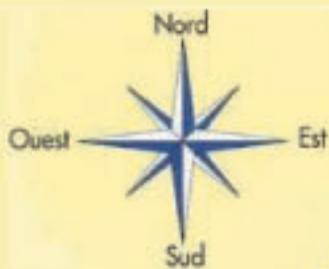
Près de la table d'orientation : vous trouverez un sous-bois exposé plein sud ouvert sur la vallée de la Barousse.

Le Genévrier commun (*gembre*)

Il est présent en abondance d'où le nom de chemin de Gimbrade qui va du village au quartier de Peyramale (situé plus loin). Cet arbuste fait des baies qui parfument la cuisine du cochon (pâtés, boudins...) tout en favorisant sa digestion. Elles font aussi une confiture très particulière ! Le bois de genévrier, quant à lui, apporte une odeur peu commune à la cuisson du pain dans le four.

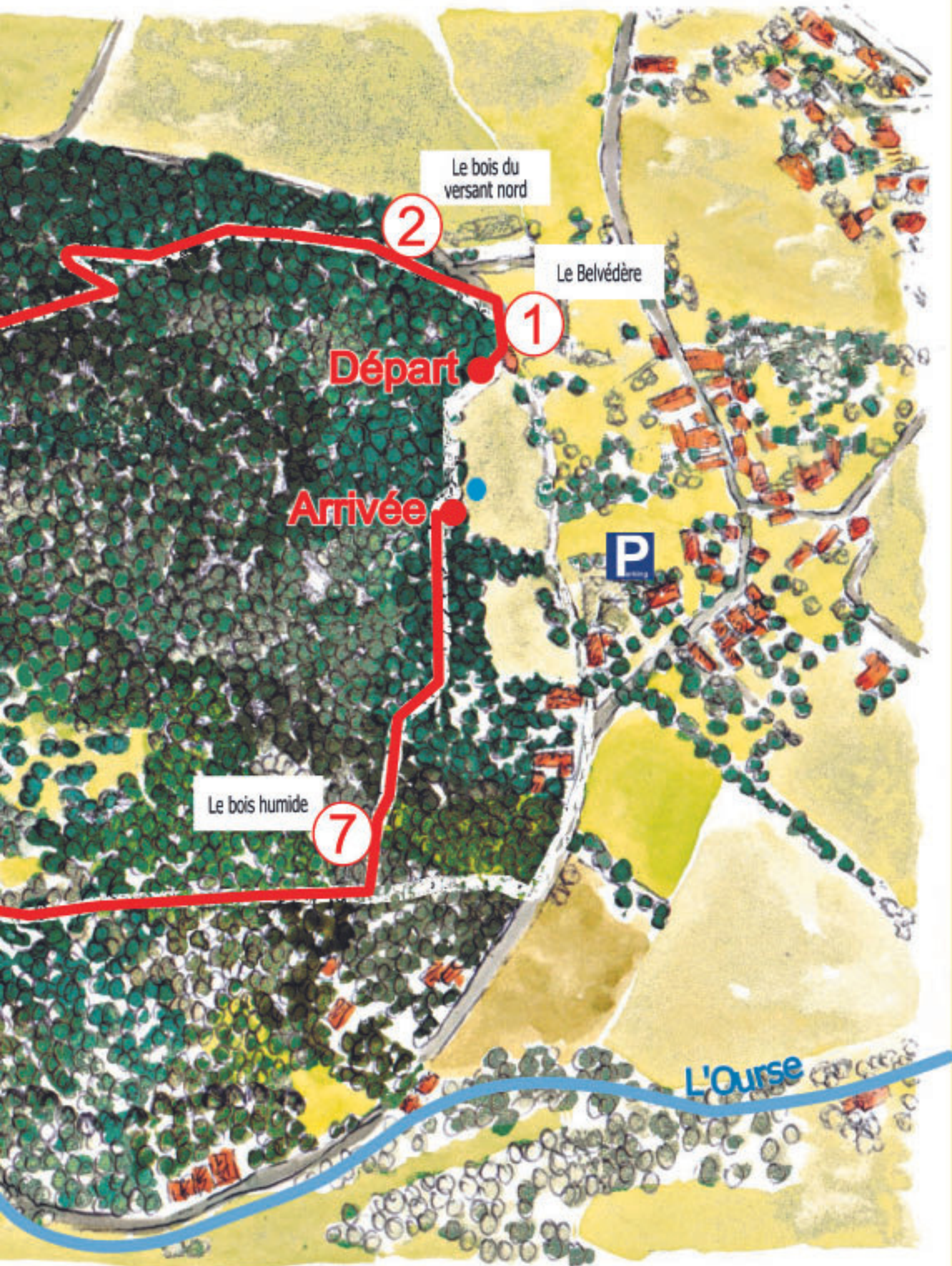


Genévrier commun, RG



Itinéraire Lou Camin "Automne"

Schéma réalisé d'après "ATELIER STUDIO"



Le bois du versant nord

2

Le Belvédère

1

Départ

Arrivée

Le bois humide

7

L'Ourse

P

Le Chardon bleu (*cardoû blu*),
Celui-ci garde ses couleurs et ses formes même une fois
sec. Attention ça pique ! Ne le cueillez pas pour que
d'autres promeneurs puissent en profiter.



Bruyère vagabonde, NL

La Bruyère vagabonde (*brana*),
Cette bruyère est une plante très mellifère. Les abeilles en
profitent largement pour produire un miel délicieux.



Chardon bleu des Pyrénées, LG

La Luzerne lupuline (*mineta*),
Encore une autre plante mellifère. Elle est donc parfois
implantée dans des prairies artificielles. Elle répond aussi
aux doux noms de *minette* ou *mignonette* ...



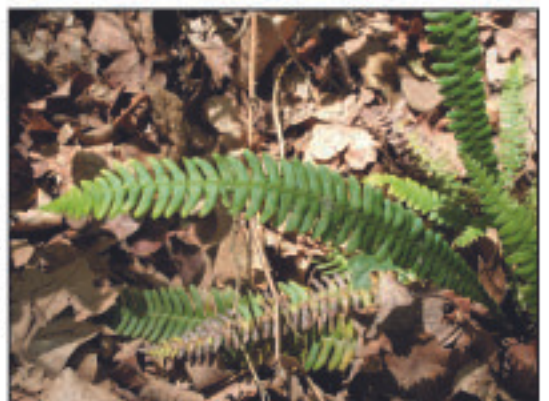
Luzerne lupuline

Arrêt 5 : Le quartier de Peyramale

Au niveau du rocher juste au dessus de la table de pique-nique et du jardin des traces.

Un milieu façonné par l'homme laissé à l'abandon où
pousse une végétation de milieu humide, les fougères.
Chez les fougères, la feuille est appelée fronde.

La Blechne en épi,
Elle est l'une des quelques fougères dont les frondes
fertiles contenant les spores (feuille dressée et fine) sont
différentes des frondes classiques (feuilles étalées à
limbe plus large).



Blechne en épi, NS



Polypode vulgaire

Le Polypode vulgaire (*regliça*),

Il est parfois appelé « réglisse sauvage » car ses rhizomes (« racines ») ont un goût amer et sucré : autrefois ils aromatisaient des confiseries. Une fois séché, ce rhizome a des propriétés vermifuges, laxatives et expectorantes.

Les capillaires (*salvavida*),

Ces petites fougères affectionnent les murs et les fissures de rocher. Elles sont extrêmement résistantes à la sécheresse et au froid. Certaines ont des vertus médicinales : leur nom scientifique *Asplenium* (vient du grec *asplenon*) signifie « remède pour la rate ».



Capillaires, NS

Les ronces (*arhomiguera*),

Un autre genre de plantes aime particulièrement ces milieux laissés à l'abandon, ce sont les ronces. La plante entière peut être utilisée. Les tiges, une fois les épines ôtées servaient à faire des liens et participaient à la fabrication de paniers. Les jeunes feuilles sont recommandées pour lutter contre le mal de gorge. Les fruits, les mûres sont consommés crus ou cuits et font le régal des gourmands reconnaissables à leur mains et leur langue toutes bleues !

Arrêt 4 : Rocailles et pelouses

Dans la descente vers le village, sur la droite. Un milieu relativement ouvert où les pelouses pouvaient être broutées par les troupeaux qui montaient en estives. On y retrouve quelques plantes de prairie de pâture.



Eglantier, PM

L'Eglantier (*gardavera*),

Ses baies ramollies par les premières gelées ou après une légère cuisson, se cuisinent en confitures, en sirops et en gelées.

Sèches, elles contiennent des graines aux poils irritants : c'est le fameux poil-à-gratter, ou encore plus familièrement « gratte-cul ».



Lotier corniculé

Le Lotier corniculé (*bolumaga*), Autrefois on utilisait le Lotier corniculé comme calmant ou somnifère. .. c'est pourtant une plante toxique. On l'appelle aussi le pied de poule en référence aux fruits qui font penser à une patte de poule.



Polygale vulgaire

Le Polygale vulgaire (*èrba dau lach*), Son nom scientifique (poly : beaucoup, gala : lait) ainsi que ses surnoms de laitier ou herbe-au-lait font référence à la croyance selon laquelle les vaches qui en consomment, produiraient davantage de lait.

Arrêt 4 : Rocailles et pelouses

Bien après le panneau sur la fouine et la martre sur la gauche. Un sous-bois sombre et humide où bon nombre d'arbustes d'essences communes se plaisent.



Aubépine, NS

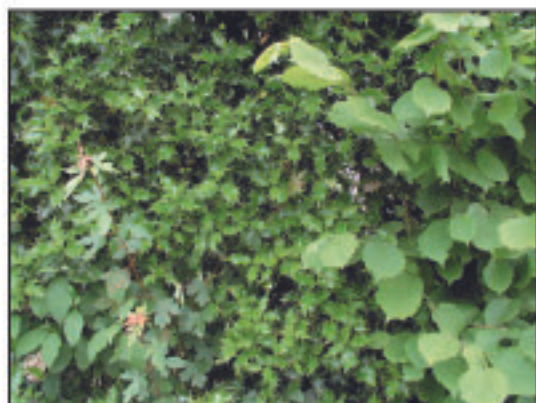
L'Aubépine (*broc blanc*),

Ses fleurs à l'odeur d'amande sont utilisées comme hypotenseur et sédatif, en revanche les feuilles accélèrent le rythme cardiaque : évitez de mélanger feuilles et fleurs dans une même infusion ! Ses baies rouges, les « fruits des bergers » étaient consommés par les bergers lorsqu'ils gardaient les bêtes. S'il fait orage, on raconte que la foudre ne l'atteint jamais.

La Mercuriale vivace (*marcolina*),
Cette plante des endroits plutôt frais et humides doit son nom au dieu Mercure, qui aurait découvert ses propriétés médicinales. L'ensemble de la plante est toxique.



Mercuriale vivace



Haie mixte : Houx et noisetier, RG

Le Houx (*agreu*),

On dit que si toutes ses feuilles sont particulièrement piquantes au bas de l'arbuste c'est pour éviter qu'elles ne soient broutées par les herbivores.

Regardez vers le haut, les feuilles sont maintenant moins découpées, elles ne craignent plus rien ! Des bouquets de houx accrochés dans les bergeries protégeraient les brebis de bien des maux.



Garence voyageuse, NS

La Garance voyageuse (*rebola*),

C'est en effet une voyageuse puisque ces graines s'accrochent aux pelages des animaux et ainsi visitent les contrées. Lorsque l'animal fera sa toilette ou se frottera, la graine finira son périple et s'implantera pour donner une belle plante au feuillage sombre et luisant. Ces racines de couleur orangée teintent les laines ou tissus du fameux rouge garance.

Des informations relatives à certains usages locaux des plantes présentes sur le sentier ont été collectées par le Conservatoire Botanique National des Pyrénées et de Midi-Pyrénées.

Les auteurs déclinent toutes responsabilités quant à l'usage qui pourrait être fait de certaines de ces plantes. Ce document ne se veut en aucun cas donner des recettes culinaires ou médicinales. Il s'agit de transmettre des savoirs anciens relatifs à différents usages domestiques, médicinaux...



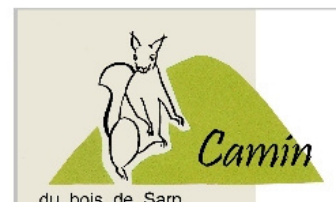
**Ce livret a été conçu et réalisé par le CPIE Bigorre-Pyrénées
pour la Commune de Sarp
en partenariat avec la Communauté de communes de la Barousse**



BIGORRE-PYRENEES



www.sarp-nature.fr



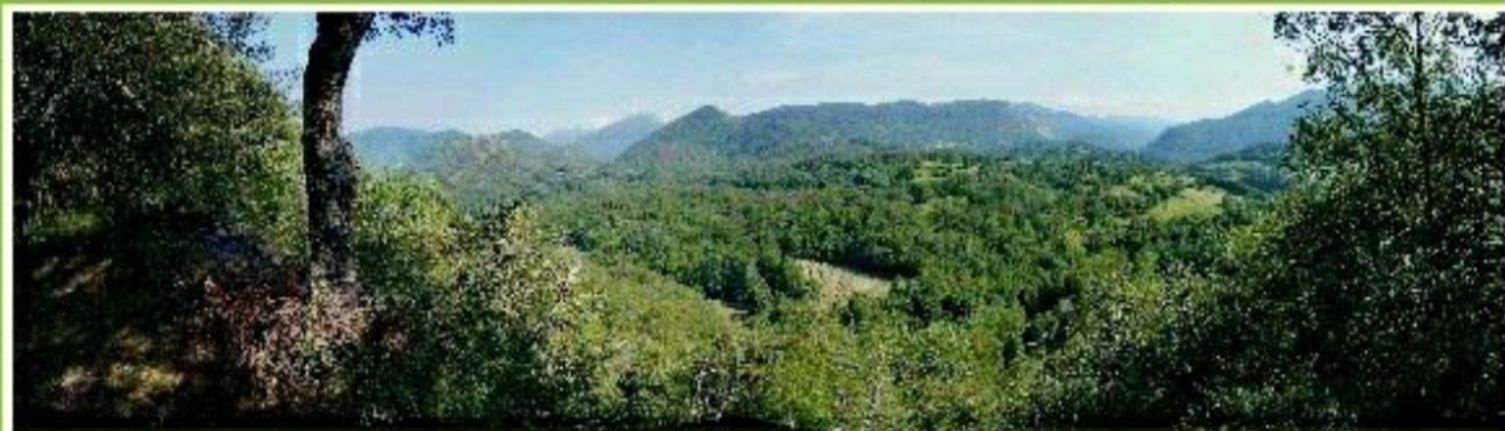
Pour plus d'
INFORMATIONS

Office de Tourisme de
LA VALLEE de la BAROUSSE
65370 SARP

Mail: tourisme.barousse@gmail.com
Tel/fax: 05.62.99.21.30

Commune de **SARP**
Mairie 65370 SARP

Mail: commune-de-sarp@orange.fr
Site: sarp-nature.fr
Tel: 06.12.71.27.18



Avec le soutien
financier de

