

Date: 25.06.2014

# Le Nouvelliste



Le Nouvelliste S.A.  
1950 Sion  
027/ 329 75 11  
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 40'093  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 11  
Surface: 57'327 mm<sup>2</sup>

**BOTANIQUE** A Grimentz, Josette Ganioz-Zufferey prépare des recettes pour que la vie soit plus douce. Elle publie un livre.

## «La nature est mon psy»



Josette Ganioz-Zufferey est complètement dans son élément au milieu des champs, pourvoyeurs de sa matière première. Elle tient dans ses mains des brins de serpolet. Le thym sauvage se prête à de nombreuses recettes. LOUIS DASSELBORNE



Le Nouvelliste S.A.  
1950 Sion  
027/ 329 75 11  
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 40'093  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 11  
Surface: 57'327 mm<sup>2</sup>

## SONIA BELLEMARE

«J'ai beaucoup reçu et appris de ma mère Emma née en 1909 et de ma grand-mère Emilie née en 1877. Alors un jour, j'ai pensé que je devais transmettre, que je devais laisser une trace quelque part.»

A compte d'auteur au début, puis chez des éditeurs reconnus (Xénia, Slatkine), Josette Ganioz-Zufferey a partagé ses connaissances des plantes des montagnes et leurs vertus. «Je ne prétends pas faire de la thérapie. Ce que je propose, ce sont des recettes pour le bien-être.» Elle a aussi publié un roman et un recueil de nouvelles.

Dans «Les plantes des Alpes. Les secrets du bien-être», le lecteur trouvera des recettes d'onguents (par exemple à l'arnica, voir recette), de crèmes (à l'edelweiss de culture, hydratante et anti-UV), de masques (avec de la terre glaciaire, dont vous nous donnerez des nouvelles). Un autre enfant de la vallée, Marc Epiney, illustre le propos de la Grimentzarde.

Le livre tout neuf parle des plantes et de leur usage dans le domaine du bien-être et de la cosmétique. L'auteur voulait révéler ce qu'on peut faire avec ce qu'il y a dans un jardin. Et vous seriez étonné de savoir tout ce qu'on peut faire avec ces trésors.

Et les jardins, Josette connaît. Pour arriver chez elle et son ma-

ri Alain, un chalet douillet perché sur la vallée, un peu en contrebas du village, il faut pénétrer dans un champ, se faire accueillir par un bouquet de sapins et franchir la haie d'honneur que font les herbes et les plantes au visiteur.

## Connaissances ancestrales

Ses connaissances lui sont donc venues de ses aïeules. Plus tard, elle est allée à l'Ecole des plantes d'Evolène, histoire de s'assurer que ce qu'on lui avait dit était juste. Elle a appris à doser avec précision là où ses mère et grand-mère disaient «une cuillère à café pour un enfant, une cuillère à soupe pour une femme et une poignée pour un homme».

Il y a un peu plus d'un an, Josette a découvert qu'elle avait un cancer du sein. Optimiste, elle a gardé la tête haute tout au long de son traitement: «Je n'ai jamais eu l'impression d'avoir quelque chose de mortel.» Le choc de l'annonce du diagnostic a tout de même été très rude: «Moi qui suis une montagnarde, j'aime m'accrocher aux rochers. Là, subitement, je n'avais plus rien.» Aujourd'hui, elle suit un traitement pour éviter la récurrence. Toutefois, elle ne se soigne pas avec les plantes. Elle a sagement tenu compte de la mise

en garde de son oncologue qui le lui a déconseillé: «Je connais la force des plantes, alors j'ai respecté l'interdiction. Mais plus tard, dans un an, j'en prendrai pour nettoyer la chimie.»

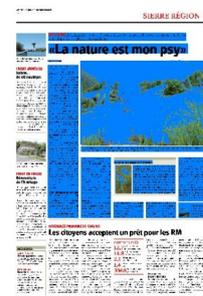
Madame Ganioz-Zufferey tient boutique dans son village. Elle y vend sa production: ses vinaigres, son beurre à l'ail des ours (le jour du marché du vendredi uniquement), ses confitures, ses sirops, ses savons et ses livres. Elle n'ouvre son magasin qu'en saison. Le reste du temps, elle propose des ateliers de cueillette et de création d'onguents.

Le tout nouvel ouvrage de Josette Ganioz-Zufferey sort cette semaine. «Dites aux gens que s'ils veulent des renseignements supplémentaires sur mes recettes, ils peuvent m'appeler. Ce sont toujours des gens super qui font ce genre de démarche.»

A 67 ans, Josette ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. Si son dernier livre se vend bien, elle en promet un autre, avec des recettes de cuisine cette fois-ci.



Infos: «Plantes des Alpes. Les secrets du bien-être», de Josette Ganioz-Zufferey. 248 pages, broché. 079 387 85 31.



Le Nouvelliste S.A.  
1950 Sion  
027/ 329 75 11  
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 40'093  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 11  
Surface: 57'327 mm<sup>2</sup>

## RECETTE DE L'ONGUENT À L'ARNICA



Rendez-vous au-dessus de 2000 mètres et cueillez de l'arnica (voir photo). En remplir un bocal en verre de 2 dl de fleurs, sans tasser. Couvrir votre cueillette d'une bonne huile d'olive pressée à froid. L'huile d'amande douce fait aussi très bien l'affaire. Fermer le bocal et le laisser trois semaines durant au soleil. Passé ce délai, filtrer. Mettre dans une casserole avec deux cuillerées à soupe de pépites de cire d'abeille (en droguerie). Chauffer doucement pour dissoudre la cire. Votre onguent servira à soigner hématomes et contusions en usage externe. **SB**