

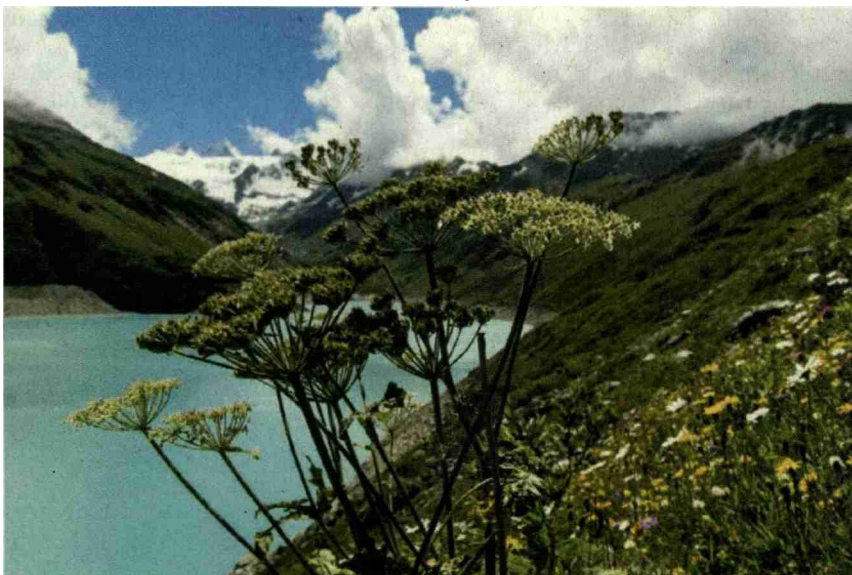


Les plantes alpines sans secrets

Herboriste vivant à Grimentz, en Valais, **Josette Ganioz** a fait des vertus des plantes sa passion et son activité. D'une fleur à l'autre...



Josette Ganioz, sur son terrain de chasse favori.



Le vallon de Moiry, au-dessus du barrage du même nom, fait le bonheur des amoureux des plantes. Au premier plan, l'impératoire, aux vertus anti-inflammatoires.

**me
mo**

Héritière d'un savoir ancestral, Josette Ganioz, herboriste, prépare tisanes, onguents et crèmes

destinés à soigner divers maux, prévenir des maladies ou favoriser le bien-être. Des potions entièrement naturelles qu'elle vend l'été dans sa petite boutique de Grimentz, en Valais. Promenade en sa compagnie sur les hauts du barrage de Moiry, à la découverte de nombreuses variétés utilisées dans sa pharmacopée.

Se promener avec Josette Ganioz dans les environs de Grimentz, c'est comme ouvrir un livre sur la flore des Alpes. La convivialité, la gentillesse et un superbe paysage en plus. Sans oublier le subtil monde des fragrances... Pas un mètre ou presque sans que cette herboriste de 68 ans ne s'arrête pour présenter l'une ou l'autre variété de montagne et ses propriétés. Ici, c'est l'impératoire, ou agro dans le patois du coin. Une plante anti-inflammatoire aux fleurs blanches qui, en tisane, soigne notamment les bronchites et apaise les douleurs rhumatismales. Là, c'est de l'arnica, reconnaissable à sa corolle et ses pétales jaunes, efficace contre les contusions et entorses ou pour faire disparaître les hématomes. Plus loin, du genièvre, tapissant la roche, retient l'attention de l'Anniviarde. «Au Népal, on le brûle pour chasser les mauvais esprits. Ici, il est employé pour purifier l'air grâce à ses vertus désinfectantes», précise Josette Ganioz avant de se baisser pour saisir un «casse-lunettes». Le surnom local de l'euphrase, employé contre les troubles oculaires, pour guérir la conjonctivite et les cataractes.



D'une génération à l'autre

«Nous le mettons entre les cornes des vaches pour leur nettoyer les yeux», se souvient la Valaisanne qui dans sa jeunesse devait garder le bétail. «Mais on ne pouvait rester les bras croisés. Il fallait également cueillir des plantes.» Une tâche qui a permis à Josette Ganiot d'acquérir un savoir précieux, d'autant plus qu'à l'époque les médicaments se limitaient le plus souvent à de l'Optalidon, ces pilules roses antidouleur présentes dans tous les foyers. «C'est ma mère et ma grand-mère qui m'ont formée. Des connaissances transmises de génération en génération», raconte Josette Ganiot qui voit aujourd'hui la relève assurée avec son fils cadet Xavier qu'elle initie, et non sans relever qu'elle ne peut prétendre légalement au titre d'herboriste. La raison? Elle n'a pas suivi de cursus formel et connaît seulement les plantes alpines.

La balade se poursuit le long du chemin surplombant l'impressionnant barrage de Moiry et son eau turquoise, sous un soleil étonnamment radieux après des jours de pluie. Une promenade balisée de fleurs, révélant la richesse de la végétation locale.

Star absente

«On compte dans la région pas moins de 300 variétés différentes, aussi méditerranéennes, grâce au microclimat dont bénéficie le Valais. J'en utilise une trentaine» chiffre Josette Ganiot scrutant les talus à la recherche de l'edelweiss, la star des Alpes. Sans succès. Protégée, l'étoile d'argent s'est soustraite au regard. A moins que des indéliçats ne l'aient cueillie... L'herboriste la cultive pour sa part dans son jardin avant de la métamorphoser en crème «antipollution, au parfum très

léger». «Elle prépare aussi la peau aux UV. Autrefois, les bûcherons se frottaient le visage avec son huile pour en maintenir l'élasticité. On peut aussi la transformer en liqueur contre la grippe intestinale.» Imitant les tournesols, des hélianthèmes croisés en route tendent leur délicate fleur jaune vers le soleil. Une plante utilisée par l'Anniviard pour la fabrication d'huile de massage et de produits de bain. Une halte devant de la valériane dont les racines possèdent des propriétés calmantes précède la découverte d'anémones. «Enfant, on la cueillait pour en faire des poupées», se remémore Josette Ganiot en «peignant» les graines plumeuses de l'échevelée.

Epoux testeur...

Une visite du petit jardin touffu de l'herboriste, au pied de son chalet, permet encore de se familiariser avec plusieurs plantes et leurs vertus. Un bout de terre, «un peu fouillis», comme l'aime sa propriétaire, où les mauvaises herbes, aussi utiles, ont droit de quartier. Josette Ganiot y cultive de la bourrache employée en huile de massage, de l'épilobe, qui agit sur la prostate, de la molène ou «bouillon blanc» pour les problèmes respiratoires... et bien sûr toute une gamme de fines herbes propres à relever les plats. Dans sa petite boutique ouverte durant la période estivale au cœur de Grimentz, on découvre des cosmétiques pour l'acné, les peaux matures, sensibles... du savon à la terre glaciaire... des crèmes cicatrisantes et onguents apaisant les piqûres d'insectes... des vinaigres goûteux, des sirops, liqueurs et tisanes antigrippe, anti-insomnies... Des préparations entièrement naturelles qu'elle teste toujours au préalable... sur son mari se prêtant volontiers à l'exercice. Rebouteux et masseur, ce comptable à

la retraite participe d'ailleurs lui aussi à la cueillette des plantes. Quant à la clientèle de l'herboriste, elle se compose essentiellement de touristes et de natifs de Fribourg et Vaud, possédant des chalets dans le village. «Peu de locaux. La plupart d'entre eux fabriquent leurs propres remèdes, perpétuant la tradition», note Josette Ganiot qui a toujours vécu à Grimentz, n'ayant jamais imaginé s'éloigner d'une nature essentielle pour elle.

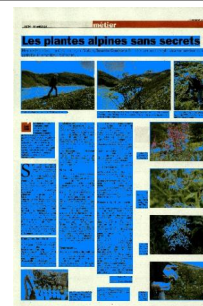
Préserver et partager le savoir

«S'il ne fallait retenir que trois plantes à garder dans sa pharmacie? Je choisirais l'arnica, la consoude qui soude les fractures et cicatrise les plaies et le millepertuis. Ce dernier raccommode les nerfs, soigne les troubles de la mélancolie et de l'anxiété et, en huile, apaise les brûlures», résume l'Anniviard pure souche pour qui les plantes alpines n'ont plus de secrets ou presque. Secrets qu'elle a à cœur de partager, l'herboriste ayant déjà publié deux livres sur les bienfaits des plantes et la manière de les utiliser, disponibles en librairie*. «Chacun peut ainsi recourir à des recettes efficaces et peu coûteuses. Ces préparations seront de plus en plus utiles à l'avenir, avec la cherté des primes d'assurance maladie», affirme l'herboriste, passionnée par son activité. «Ce qui me plaît par-dessus tout? Le contact avec la terre. Et faire profiter autrui de mon savoir. Certains estiment que je vends trop bon marché mes produits compte tenu du temps que nécessite leur fabrication, mais la nature ne m'appartient pas. Et la connaissance n'a pas de prix. On doit partager ce qui nous a été donné.»

Texte | Sonya Mermoud

Photos | Thierry Porchet

* *Plantes des Alpes – Les secrets du bien-être*, Editions Slatkine (2014).
Plantes et savoir ancestral, Editions à la Carte (2002).
Davantage d'informations:
079 387 85 31.



L'Événement syndical
1005 Lausanne
021/ 321 14 60
www.evenement.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse spécialisée
Tirage: 62'510
Parution: 50x/année

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 7
Surface: 96'589 mm²



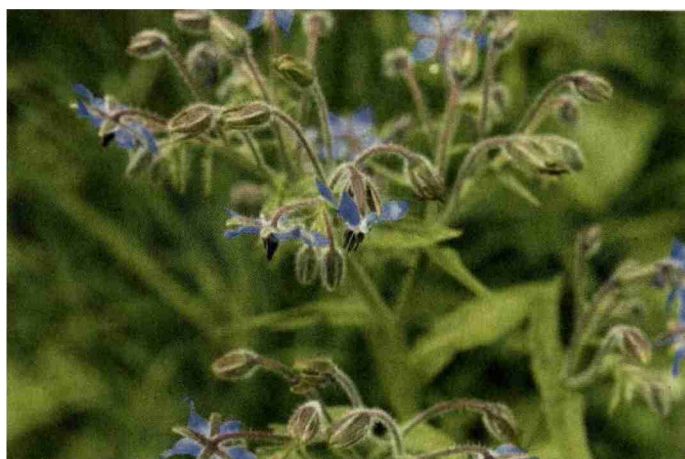
Josette Ganioz, enfant, et sa maman qui l'a initiée aux propriétés des plantes.



«On compte dans la région pas moins de 300 variétés de fleurs», déclare l'herboriste.



L'épilobe, qui agit sur la prostate.

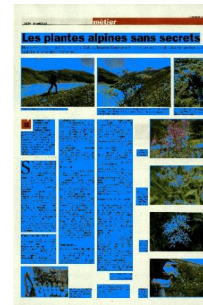


La bourrache, utilisée notamment pour faire de l'huile de massage.

Date: 13.08.2014

l'événement
syndical

UNIA



L'Événement syndical
1005 Lausanne
021/ 321 14 60
www.evenement.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse spécialisée
Tirage: 62'510
Parution: 50x/année

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 7
Surface: 96'589 mm²

*De quoi
faire un
délicieux
sirop de
sureau.*



*L'hélian-
thème,
une fleur
solaire.*

