

## T'ES DE CONTHEY

Le café rencontre :  
un espace de rencontre rien que pour  
les aîné.e.s

**P.8**

## CULTURE

La cabane à livre :  
une cabane, des livres, un jardin,  
à Aven...

**P.17**

## CUISINE

Chili con Carne :  
découvrez la recette du fameux plat  
«mexicain» qui titille vos papilles.

**P.11**

# BONJOUR CONTHEY



Edition N°8 - novembre 2022

## BREAKING NEWS

### UN APPEL AU BÉNÉVOLAT :-)

Un projet d'appel au bénévolat fait suite aux réflexions issues du World Café mené par Conth'Act en collaboration avec la population contheysanne.

À découvrir en page **4**



### LA PLUME DES ECOLIERS JOURNÉE SÉCURITÉ

Les élèves de 4H de Erde ont participé à la journée «sécurité» et ont suivi divers ateliers liés à ces métiers passionnants.

Découvrez en images et en mots, leur retour d'expérience !

**P.20-21**



COMMUNE DE  
**Conthey**  
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54  
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

## Passionnément, à la folie, pas du tout...

Entre vos mains, vous tenez la 8<sup>ème</sup> édition du journal Bonjour Conthey. 8 comme le symbole de l'infini. Et une infinité de sujets sur lesquels j'aurais aimé écrire et partager, dans un temps et un espace limité.

La question du choix s'est donc imposée. Ce qui, pour moi, relève presque de la torture au vu de tout ce qui me passionne. Serait-ce un pléonasme que de parler de passion et de torture simultanément ?! Dernièrement, j'ai appris, qu'originellement le mot passion, du latin « pati », veut tout de même dire « souffrir » et a donné naissance au mot « souffrance ».

Aïe. Serait-ce un raccourci aisé biaisé alors que d'en arriver à la conclusion que la souffrance puisse être intimement liée à la passion ? Suffirait-il alors de cesser toute passion pour ne plus souffrir ? Et qui a décidé un jour d'établir cette définition comme vérité absolue ? Est-elle toujours d'actualité ? N'y a-t-il donc pas d'autres sources de souffrance que la passion ? Est-elle vraiment inévitable ? Et que veut dire souffrir ? D'ailleurs, n'y a-t-il pas différentes définitions pour un même mot ?

C'est la panique à bord, mon mental s'emballe, plonge dans une infinité de perspectives et je m'éloigne, une fois de plus, de la question initiale. Où est le capitaine ?! Un recentrage est de rigueur. Je reprends mon soufre, euh non, mon souffle.

Inspirer, expirer. Inspirer encore. Je m'étonne à chaque fois de l'efficacité de la respiration sur la régulation de mon organisme. Comme quoi, parfois, les choses les plus simples, sont souvent les plus efficaces aussi. Et j'arrive pourtant encore à l'oublier parfois...

Le rythme cardiaque s'apaise, les émotions se calment. Le brouillard s'estompe, les idées s'éclaircissent un instant. Concentrée sur ma respiration, une réponse s'impose alors à moi. Le souffle ! La vie ! Evidemment. En mode Jeopardy, un brin joueuse, je m'aventure tout de même à vouloir trouver une question correspondant à cette affirmation : Que reste-t-il entre le premier et le dernier souffle ?

Parce qu'au fond, ce qui m'inspire, c'est la vie, cet élan, ce feu intérieur, cette force mystérieuse qui met en mouvement et pousse à l'action. Un vaste sujet qui englobe et relie tous les sujets finalement. Et je ne peux parler de passion sans invoquer l'amour. Oui, l'amour ! Et voilà, qu'à son tour, le cœur s'en mêle, s'emballe et s'envole lyriquement à l'infini. Grisant, inquiétant et pourtant si vivifiant. Et ce n'est pas un exercice de respiration qui va calmer ce feu-là. Au contraire, cela l'attise pour ma plus grande joie.

Donc, peu importe la thématique abordée, c'est de la vie, du vivant qu'il s'agit. Et un mot reste un mot. Issu d'une interprétation propre et personnelle, il prend naissance dans mon monde intérieur, un monde construit bon gré, mal gré, au fil des expériences vécues, des croyances construites. Le sens, l'importance et la direction que je lui donne m'appartiennent.



Pression relâchée, revigorée à souhait, me voilà prête à mettre en mots cette nouvelle édition, animée par ce pétilllement d'idées et curieuse de découvrir et de vous faire découvrir la vie au travers des passions de personnes inspirées et inspirantes vivant sur la commune de Conthey.

En cette fin d'année, je vous souhaite de reprendre votre souffle souvent, de laisser libre cours à vos inspirations et de vivre passionnément.

Si vous aussi, avez envie d'écrire, partager et contribuer à la prochaine édition de Bonjour Conthey, contactez-nous par email à l'adresse suivante : [info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch)

**Nadia De Ieso**  
Conth'act

# « Aller à l'école, c'est préparer ses crayons pour dessiner sa vie... »

Ce slogan ornait la porte d'une classe. Il montrait d'emblée la couleur aux élèves qui y entraient.

L'école, c'est ce lieu où l'enfant développe tant de savoirs, acquière des compétences essentielles, construit petit à petit son projet de vie.

Mais l'école, c'est aussi cette microsociété où l'on apprend à vivre tous ensemble : élèves, parents, acteurs du monde scolaire et parascolaire. Il est primordial d'y apporter le plus grand soin.

L'enjeu est de taille et les attentes sont grandes !

Dans la foulée de « Conthey, commune en santé », sous l'impulsion des autorités communales et de la direction des écoles, et avec le soutien de Promotion Santé Valais, une réflexion a été lancée à l'automne 2021 : « Conthey, école en santé ».

« Une école en santé associe la promotion de la santé avec le développement de la qualité et pose les bases d'un environnement de vie, d'apprentissage et de travail sain à l'école. Elle s'assure ainsi de proposer un environnement de travail stimulant et favorable à la santé. Les élèves ainsi que les enseignant-e-s et tous les autres acteurs s'y sentent bien. »\*

De nombreuses pistes ont été proposées lors d'un S'cool café pour améliorer le climat scolaire et faire en sorte que chacun y trouve sa place.

Cet automne, parents et élèves sont consultés à l'aide de questionnaires. Une fois les résultats connus, le groupe santé, composé d'acteurs du monde scolaire, des structures d'accueil et de l'intégration, s'attachera à définir les actions prioritaires à mettre en place afin d'atteindre ces objectifs.

Nelson Mandela disait : « L'éducation est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser pour changer le monde ». Changeons-le en commençant par nos cours de récréés, nos classes et nos établissements scolaires... Ici... Maintenant... Et tous ensemble !



## Bonjour Conthey !

Bonjour les 777 élèves qui composent les 37 classes de notre commune et leurs parents !

Bonjour les 55 enseignants qui, jour après jour, les accompagnent dans cette belle, mais exigeante mission.

Quant à moi, avec le soutien des autorités communales, je vais m'engager avec enthousiasme pour faire de notre école conthey-sanne un lieu où il fait bon vivre ensemble pour apprendre toujours mieux.

**Samuel Darbellay**  
Directeur des écoles

\*Tiré du site Réseau d'écoles21, Réseau suisse d'écoles en santé et durables

# UN APPEL AU BÉNÉVOLAT

.....

**L**e temps, c'est des minutes, des heures, des jours, des années qui s'écoulent. Rare et précieux, il est de bon ton de l'investir sagement. Alors pourquoi donner de son temps libre à une action intéressante, que l'on souhaite encourager et voir se développer ? Simplement parce que l'envie et le cœur y est. Et que c'est une façon enrichissante d'explorer de nouveaux horizons, de rencontrer de nouvelles personnes, de se sentir utile et de participer à un projet plus grand que soi, faire ce qui nous plaît et pourquoi pas acquérir de nouvelles compétences. Plein de bonnes raisons d'offrir un peu de son temps bénévolement.

Ce projet d'appel au bénévolat fait suite aux réflexions issues du World Café mené par Conth'Act en collaboration avec la population contheysanne. Mais qu'est-ce donc un World Café ? Le principe est de faire se réunir des personnes autour d'une table en mode ambiance café et ouvrir les débats au sujet de thématiques précises, en l'occurrence, en ce qui nous concerne « Où, quand, comment investir du temps ? – Serait-il pertinent de créer un pôle de compétence et d'envies ? ». L'objectif est de générer des idées, de les prioriser et de les synthétiser.



Le premier constat est qu'il y a des personnes jeunes et moins jeunes, en emploi ou pas, désireuse d'investir du temps dans une action bénévole. Alors comment mettre en relation le jardinier retraité qui aurait plaisir à tailler la haie de quelqu'un ? La maman qui garde son enfant et serait disposée en garder occasionnellement un autre ? Le jeune étudiant qui souhaiterait s'initier à l'enseignement par de l'aide aux devoirs ? La personne désireuse de partager un moment et tenir compagnie à quelqu'un ?

L'idée de la création d'un annuaire de personnes bénévoles selon leurs envies de contribuer, leurs compétences et leur disponibilité s'est profilée.

Aujourd'hui, afin de relancer et démarrer la mise sur pied de ce projet, un appel aux bénévoles est lancé via cet article.

Alors, si cette idée vous inspire et que vous souhaitez co-construire ce projet participatif visant à se rendre service entre habitant.e.s d'une même commune, annoncez-vous auprès de Conth'Act.

**Et si vous souhaitez directement passer à l'action, Conth'Act recherche des personnes pour leur action de Noël qui consiste à rendre visite personnellement aux personnes de plus 85 ans habitant sur la commune et de leur offrir un panier cadeau pour les fêtes, agrémenté de bricolages créés par des enfants lors des accueils de Conth'Act et dans les UAPE et de lettres de vœux écrites par les élèves des écoles.**

**La confection des paniers cadeau se fera durant la semaine du 12 décembre. La distribution est prévue les 19 et 20 décembre.**

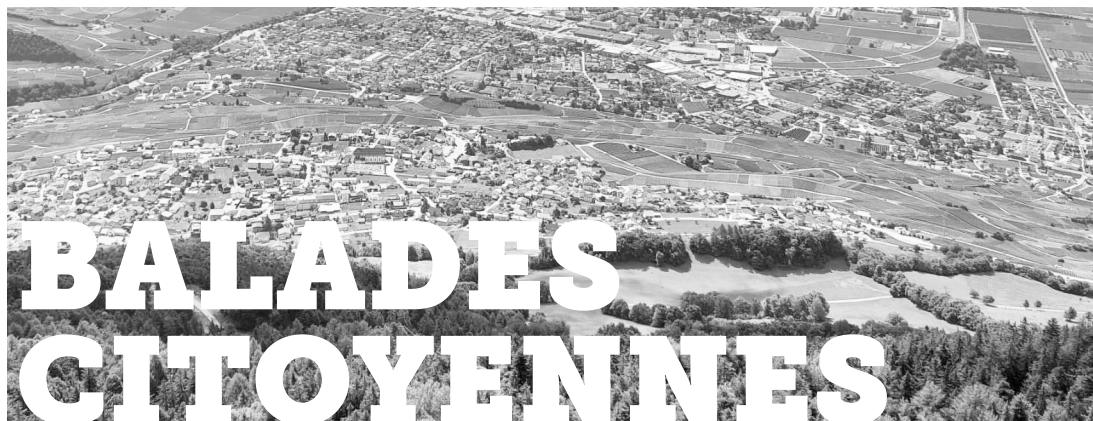


## Inscrivez-vous auprès de Conth'Act :

par email à l'adresse : [info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch)

par téléphone : 027 345 56 36

**Nadia De Ieso  
et Amelia Caruso**



C'est dans les hauts de Conthey, entre 2018 et 2020 que des habitant.e.s des lieux ont décidé d'explorer leur environnement et leur lieu de vie, accompagnés par Conth'Act, l'association socio-culturelle de Conthey et les autorités communales. L'objectif ? Mettre en lumière les besoins, les attentes, les préoccupations de la population quant à leur environnement de vie pour ensuite pouvoir l'intégrer au mieux dans les travaux d'aménagement de leur village.

Et qu'en est-il alors ? Quels sont les besoins qui ont émergé ? Les thématiques abordées concernaient principalement la circulation routière, les infrastructures, la mobilité, l'animation socio-culturelle et la gestion des déchets.

Plus de 50 propositions ont été émises et toutes ont fait l'objet d'une étude par un groupe de travail constitué avec les différents services communaux concernés. Certaines propositions sont en cours d'élaboration, d'autres ont dû être écartées du fait qu'elles touchaient à l'espace privé et non public. D'autres encore ont été transmises au Canton. Et un bon nombre d'entre elles ont été réalisées.

Voici un petit tour d'horizon, non exhaustif, des initiatives qui se sont concrétisées dans les villages d'Aven, Erde, Premploz et Daillon.

Au niveau de la mobilité, de nouveaux abris de bus ont été aménagés à différents endroits et la sécurité a été améliorée en tenant compte des impératifs liés aux normes de visibilité. De

nouveaux horaires sur les lignes des cars postaux ont été ajoutés. Sur la route, des glissières de sécurité ont été mises en place sur des passages dangereux. Des travaux d'amélioration ont été effectués en collaboration avec le Canton sur des bifurcations et l'accessibilité à des rues.

Les chemins pédestres tels que le Parcours Vita notamment sont mieux visibles par la pose de panneaux signalétiques. En ce qui concerne l'éclairage public, en collaboration avec OIKEN, des anciens poteaux électriques hors fonction ont été retirés. Des lampadaires ont été ajoutés sur la chaussée. Pour lutter contre la pollution lumineuse, le passage à l'éclairage LED a été effectué.

Pour faciliter le tri des déchets, un nouvel ecopoint avec compost a été aménagé.

Conth'Act a fait l'acquisition d'un bus. Ce véhicule est équipé et aménagé en vue d'animer les différents espaces publics de la Commune.

Les places de village ont été réaménagées, les bancs et jeux repeints et rénovés, d'autres créées et des arbres plantés. Les fontaines ont été nettoyées et remises en état.

Sous forme de projet participatif, les balades citoyennes ont réussi à réunir les habitant.e.s, les autorités et les professionnel.le.s autour de la thématique de l'urbanisme de la commune et ensemble à trouver des solutions concrètes et réalisables.



## Cérémonie du souvenir

La commune de Conthey souhaitait organiser une cérémonie du souvenir aux personnes décédées durant la période hors temps de semi-confinement. Malheureusement, le temps a manqué, le temps s'est écoulé sans que cela ne puisse se réaliser. Le souvenir, lui, reste. De tout cœur, en pensée, avec les personnes qui ont perdu des êtres chers durant cette période particulière et avec toutes celles qui ressentent l'absence de quelqu'un qui leur manque.

Les températures du mois de juillet ont frôlé les 37°. Il en fallait bien plus pour empêcher Amelia de reprendre les rênes de l'action socioculturelle de Conthey. Du haut de ses 27 ans, portée par son idéalisme et son pragmatisme, elle se lance sans demi-mesure dans ce nouveau défi avec une vision précise à court, moyen et long terme.

Les idées claires, elle aspire, à son niveau, à contribuer à l'aménagement d'une commune qui ressemble à ses habitants, dans laquelle il fait bon vivre. Conthey est une commune plurielle, multiculturelle, de plaine et latérale. Une richesse à ses yeux qui mérite d'être valorisée. L'envie qui se cache en arrière-fond est que chacun se sente chez soi à Conthey, légitime de participer au bien-vivre de la commune et de faire entendre sa voix.

Le premier acte avec Conth'Act s'est déroulé dans le cadre de ses études, lors d'un stage pratique de deux ans qui l'a propulsée dans le monde du travail et des responsabilités. A peine arrivée, l'équipe en place l'invite à prendre activement part au projet d'unité mobile, le bus jaune Conth'Act pour les non-initiés au langage socio-culturel. Les yeux écarquillés, agréablement surprise, Amelia découvre, d'une part, qu'il est possible de réaliser de tels projets, et d'autre part, l'ampleur des contraintes temporelles, financières et administratives à la concrétisation qui y sont liées.

Les projets se rêvent, se réfléchissent, s'organisent et nécessitent du temps, de l'engagement, des actions, des validations et des compétences multiples. Et c'est tout de même un brin frustrée qu'elle quitte Conth'Act au terme de son stage, quelques semaines avant la livraison du bus.

Alors cet été, lors du deuxième acte avec Conth'Act, en réfléchissant sur comment déployer concrètement sa vision de la commune, elle décide d'utiliser et valoriser le fameux bus jaune pour se rapprocher de la population. Mobile, elle peut ainsi se



## **AMELIA CARUSO-BRUNO** UN CONTH'ACT EN DEUX ACTES

déplacer au plus près des gens pour sonder les besoins et les envies des différentes populations de tous âges, sans limite géographique.

Munie d'un plan de la commune, elle trace les premiers points, tient compte des impératifs de chacun et commence à dessiner sa trajectoire. En résultante, elle élabore un programme précis afin que Conth'Act puisse être présent et accessible dans chaque village, chaque quartier. Un village est mis à l'honneur chaque mois et quatre moments de rencontre privilégiés organisés pour la population, en journée, en soirée, le dimanche aussi, avec des activités variées. Le but est d'être au plus proche de la population contheysanne pour sonder les besoins, les envies et créer ainsi des projets sur-mesure pour ces prochaines années. Le bus jaune de Conth'Act sillonnera les rues de la commune le printemps prochain.

Dans la vie, certains lieux inspirent et insufflent l'envie de réaliser de belles choses. Pour Amelia, Conthey en fait définitivement partie. Et il y a également des personnes rencontrées sur le parcours, Nicole Fumeaux, en est une. Responsable de l'orientation animation à l'HES, elle lui a transmis l'amour de la profession et de Conthey. Elle lui a appris à regarder les choses sous différents angles et ainsi à s'ouvrir à des perspectives nouvelles auxquelles elle n'aurait pas pensé. Et s'est avec son grand cœur qu'elle la remercie.

Intéressé.e.s à participer à la vie de votre commune, via des projets socio-culturels, partager un moment, tisser des liens ? En attendant de voir passer le bus jaune de Conth'Act près de chez vous, jetez un œil au programme ci-contre déjà disponible et en cours. Pour plus d'information, vous pouvez contacter Amelia Caruso par email, à l'adresse suivante : [amelia.caruso@conthey.ch](mailto:amelia.caruso@conthey.ch).

**Nadia De Ieso**  
et **Amelia Caruso-Bruno**



# PROGRAMME

décembre 2022- janvier 2023

## DÉCEMBRE

### Action de Noël

De novembre à décembre, lors des Conth'Actif, en collaboration avec les écoles et les structures d'accueil, confection de poèmes, bricolages et papiers surprises pour les 85 ans et plus.

### Fermeture Hivernale

24 décembre au 3 janvier

Conth'Act est fermé, rejoins-nous début janvier ! Bonnes vacances et bonnes fêtes.

## JANVIER

### Conth'Act Hivernal

4 janvier au 8 janvier

Un programme sur mesure a été créé pour ces vacances de janvier. Infos et réservation bientôt disponibles.

### Open'Sport à la salle de gymnastique de Plan-Conthey

14 janvier- 19h00 à 22h00

Conth'Act t'accueille pour faire des jeux, différentes activités à choix, bonne ambiance et sport au rendez-vous.

dès 12 ans

Gratuit - sans inscription

### Voyage autour du monde

#### Soirée repas au Centre Culturel

21 janvier - 18h00 à 22h00

Viens découvrir la culture du sud de l'Italie autour d'un repas préparé par une famille de Conthey.

Tout public

Prix : CHF 20. - inscription obligatoire

## LES RENDEZ-VOUS

### CAFÉ-RENCONTRE

Espace de rencontre pour les 60+.

À la salle de la Morge de 14h00 à 17h30 aux dates suivantes : 16 décembre 2022 et 20 janvier 2023.

Le café/thé est à CHF 1.- et la collation est offerte.

### AÎNÉS 2.0

Accompagnement et soutien dans l'utilisation des nouvelles technologies pour les aînés. Les ateliers ont lieu à la Tour Lombarde les mardis de 15h00 à 16h40 selon programme au prix de CHF 20.- par atelier pour les conthey-sans et CHF 25.- pour les hors-commune.

<https://www.conthact.ch/aînés-2-0.html>

### LE CONTH'ACTIF

Espace de rencontre pour les jeunes.

Centre Culturel - Plan Conthey

Me. 14h00 à 18h00 - dès la 5H

Ve. 17h00 à 22h00 - dès le C.O.

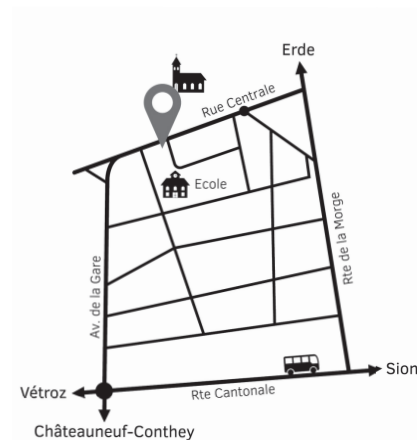
Sa. 13h30 à 18h00 - dès la 7H

18h00 à 22h00 - dès le C.O.

### Parc de Châteauneuf

en cas de mauvais temps rendez-vous sous le préau de l'ancienne école de Châteauneuf

Me. 15h00 à 17h00



### Centre culturel

Rue Centrale 26  
1964 Conthey  
Facebook & Instagram  
@ConthAct

### Informations et inscription

info@conthact.ch

027/345.56.36

[www.conthact.ch](http://www.conthact.ch)

# LE CAFÉ RENCONTRE

un espace de rencontre rien  
que pour les aîné.e.s



Se rencontrer, échanger, rire et jouer, le tout autour d'un café, entre aîné.e.s, est-ce possible ?!

Et bien, oui ! Depuis, le mois d'août, la salle de « La Morge » accolée au centre scolaire de Châteauneuf-Conthey ouvre ses portes aux personnes de plus 60 ans, en principe les derniers vendredis du mois, de 14h00 à 17h30.



Face à l'absence de lieux et d'activités à la portée financière des retraités, Jean-Luc et Christine Lemonnier, représentant le club des aînés, ont eu l'idée de se rapprocher de Conth'Act, l'action socio-culturelle de Conthey et de leur faire part de ce constat. Leur envie de créer un espace de rencontre a trouvé un excellent accueil auprès d'Audrey Maret, déléguée aux aînés, qui de son côté, travaillait déjà sur l'élaboration d'un projet allant dans ce sens. Bingo ! Ils ont mis en commun leur idées, leurs compétences et leur temps pour donner naissance au projet Café rencontre.



Après deux rencontres seulement, une vingtaine de personnes ont pu apprécier les moments de rencontre au sein de cet espace. En plus des échanges et discussions, des parties de scrabble animées par Christine et des jeux divertissants et dynamisants pour la tête comme le rummy notamment, de nouvelles idées d'activités émergent déjà.

Les participant.e.s ont proposé d'organiser des balades au grand air pour se mettre en mouvement tout en douceur, de présenter leurs créations artistiques en dentelle ou bois flotté, de partager un lieu pour jouer ensemble d'un instrument de musique. De quoi laisser libre cours à son imagination. Le programme se construit au fil des rencontres et des envies. Toute initiative est la bienvenue.

Si vous êtes intéressé.e.s à découvrir cet espace rejoignez-nous lors de nos prochaines rencontres.

**Pour l'année 2022, la date restante est :**  
le 16 décembre.

**Pour l'année 2023, les dates prévues sont :**  
20 janvier, 17 février, 31 mars, 28 avril, 26 mai, 30 juin,  
29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, 15 décembre.



**Pour plus d'information :**  
**Audrey Maret**, déléguée aux aîné.e.s :  
e-mail : [audrey@conthact.ch](mailto:audrey@conthact.ch)  
tél. : 079 220 96 58

## UNE PETITE JAM ? à la retraite, je m'y remets !

**Envie de ressortir ton instrument de musique ?  
De te remettre à jouer, partager, sans prise de tête ?**

Contacte-nous au 078 620 43 15  
Adresse du local : Route des Rottes 8 - 1964 Conthey



Ce 1<sup>er</sup> août, jour de fête nationale, le Grini inaugure officiellement sa nouvelle boulangerie-pâtisserie à Plan-Conthey.

Mélanie et Rafael, jeune couple dans la vie comme au travail, ont réussi le pari osé de transformer une bijouterie en une jolie petite boutique à pains et délices, de quoi ravir les yeux et les papilles des habitant.e.s du village et des alentours. L'esprit bijouterie a été préservé, les douceurs de Mélanie ont pris place en vitrine, à l'instar des bijoux d'antan. Les pains de Rafael, quant à eux, ornent les étagères.

A vrai dire, ils n'en sont pas à leur premier coup d'essai. Fin 2020, malgré la période tendue et covidée, ils ont sauté pieds joints dans l'entrepreneuriat en reprenant la boulangerie Tea Room le Grini à Ayent. Les doutes et l'inquiétude ont fait leur apparition bien sûr, mais la passion de leur métier, alliée à l'intuition et la réflexion leur ont permis de franchir le pas en confiance. Une alliance tête-cœur- action maîtrisée au gramme près, serait-ce la recette du succès ?!

En grande partie, certainement. Mais pas que... Ce qui fait qu'une idée, un rêve prend forme, c'est avant tout les personnes.

Elle, passionnée d'histoire et d'archéologie, a suivi initialement un cursus universitaire en égyptologie. La confrontation entre l'idée qu'elle se faisait du métier et la réalité a laissé place au désenchantement. La flamme n'y était pas. Déçue mais pas déconvenue, elle décide de se réorienter et de suivre sa petite voix intérieure. Elle reprend alors des études et se forme dans le domaine de la boulangerie-pâtisserie. Elle se révèle dans l'art de la pâtisserie, un champ d'exploration infini qui lui permet de conjuguer sa curiosité, sa créativité et son sens de l'esthétisme. Ce qu'elle aime par-dessus tout, c'est innover, tester, surprendre en associant des goûts et des saveurs inspirés par ses voyages notamment.

Lui, passionné de vin depuis petit, bercé en famille par les rythmes de la vigne et fasciné par la boulangerie. Ce qu'il aime dans le travail de la pâte c'est l'approche avec cette matière vivante, sensible à la température de l'eau, de l'air, de la chaleur du four et des temps de pose nécessaires pour qu'elle déploie le meilleur de ses arômes. Un processus minutieux qui demande une technicité hors pair, une minutie digne de l'horlogerie suisse. Sans compter le choix des matières premières, ce sur quoi



## De bijouterie en boulangerie-pâtisserie

il ne lésine pas, locales et brutes et le souci de ne pas gâcher. Rien ne se perd tout se transforme. Les excédents sont vendus sous forme de pains de la veille, retransformés et si vraiment il en reste, ils sont recyclés comme nourriture pour le bétail de la ferme d'Ayent.

Et s'il y a une chose qui les chagrine tout de même un peu, c'est de ne pas pouvoir passer autant de temps qu'ils le souhaiteraient en contact direct avec leur clientèle. Alors n'hésitez pas à les approcher lors des événements tels que le marché d'Aven et la foire Saint-Georges, ils se feront un plaisir de d'échanger et de partager sur leur passion.

Pour plus d'information, rendez-vous au Grini !

**Nadia De Ieso**

## De Zajaz à Conthey

une histoire de migration  
racontée en deux langues

**M**on nom ? Mirlind Zeneli. Je suis né et j'ai grandi dans le village de Zajaz, dans la municipalité de Kichevo, en Macédoine du Nord. Agé de 34 ans, je suis marié et père de deux magnifiques enfants.

Après avoir terminé ma scolarité obligatoire dans mon village natal, je suis rentré au collège dans la ville de Kichevo, où j'ai suivi des études en langue et littérature albanaises. Mon diplôme obtenu, j'ai décidé de me former dans le secteur de la construction.

Ma première rencontre avec la Suisse a eu lieu en 2010 lors d'un voyage à Zurich, chez mes oncles et cousins. Durant ces vacances, j'ai pris le temps de visiter le pays et j'ai été séduit. J'ai compris, à ce moment-là, que c'était ici que je voulais vivre.

C'est en 2014, que je me suis finalement décidé à faire le grand saut et émigrer officiellement en Suisse, plus précisément à Conthey.

Rapidement, j'ai trouvé un travail dans le domaine de la construction chez Implenia. Quelques années plus tard, j'ai été engagé chez Nebiu Construction. Puis, à peine un an après, j'ai eu l'opportunité de devenir associé au sein de cette entreprise.

Tout est allé très vite et je ressentais le besoin de m'intégrer rapidement à cette nouvelle culture, de m'approprier ce nouveau mode de vie différent des mœurs et des traditions dans lesquels j'avais grandi.

Sur le plan personnel, le plus difficile a été de me retrouver loin de mes parents et amis restés en Macédoine.

Ce qui m'a profondément aidé à dépasser ces obstacles, c'est sans aucun doute l'accueil formidable que j'ai reçu. Je me considère chanceux de m'être rapidement fait de bons amis sur lesquels je peux compter encore aujourd'hui. Je me suis senti si bien entouré que j'ai appris le français, sans avoir à prendre le moindre cours.

Dans mon travail, le fait que je sois de nationalité étrangère n'a pas été un frein pour établir des relations de confiance autant avec mon employeur qu'avec mes clients. A Conthey, je me sens vraiment comme chez moi. J'y ai même acheté ma maison.

J'en profite pour remercier « Bonjour Conthey » de m'offrir cet espace pour partager mon histoire.

## Nga Zajazi në Conthey

një histori migrimi

*Emri im ? Mirlind Zeneli. Jam lindur dhe rritur në fshatin Zajaz, komuna e Kërçovës, në Maqedoninë e Veriut. Jam 34 vjeç, i martuar dhe baba i dy fëmijëve të bukur.*

*Pas përfundimit të shkollimit të detyrueshëm në fshatin tim të lindjes, vazhdova në gjimnazin në qytetin e Kërçovës, drejtimi gjuhë dhe letërsi shqipe. Pas diplomimit vendosa të stërvitem në sektorin e ndërtimit.*

*Takimi im i parë me Zvicrën u bë në vitin 2010 gjatë një udhëtimit në Cyrib, me xhaxhallarët dhe kushërinjtë e mi.*

*Gjatë këtyre festave, gjeta kohë për të vizituar vendin dhe me joshi. E kuptova, në atë moment, se këtu doja të jetoja.*

*Pikërisht në vitin 2014 më në fund vendosa të bëja hapat dhe të emigroja zyrtarisht në Zvicër, më saktë në Conthey.*

*Gjeta shpejt një punë në industrinë e ndërtimit në Implenia. Disa vite më vonë u punësova në Nebiu Construction sàrl. Më pas, një vit më vonë, pata mundësinë të bëhesha partner në këtë kompani.*

*Gjithçka shkoi shumë shpejt dhe ndjeva nevojën për t'u integruar shpejt në këtë kulturë të re, për të përvetësuar këtë mënyrë të re jetese të ndryshme nga zakonet dhe traditat në të cilat isha rritur.*

*Në planin personal, gjëja më e vështirë ishte të gjendesha larg të afërmve dhe miqve të mi që mbetën në Maqedoni.*

*Ajo që më ndihmoi thellësisht për të kapërcyer këto pengesa ishte padyshim pritja e mrekullueshme që pata. E konsideroj veten me fat që kam bërë shpejt miq të mirë, tek të cilët mund të mbështetem edhe sot. U ndjeva aq mirë i rrethuar sa mësova gjubën frenge, pa pasur nevojë të merrja asnjë mësim.*

*Në punën time, fakti që jam me shtetësi të huaj nuk ka qenë pengesë për të krijuar marrëdhënie besimi si me punëdhënësin, ashtu edhe me klientët e mi. Në Conthey, ndihem vërtet si në shtëpinë time. Unë madje bleva shtëpinë time atje.*

*Gjej rastin të falënderoj «Bonjour Conthey» që më dha këtë hapësirë për të ndarë historinë time.*





**LES ORIGINES**

On pense souvent à tort que l'origine du Chili con Carne est mexicaine ! En effet, contrairement à l'imaginaire collectif, ce ragoût épicé ne vient pas du Mexique, mais bel et bien des États-Unis. Et plus précisément, du Texas, dont il est devenu le plat officiel en 1977 !

Le restaurant Chef's Diner, situé au 1<sup>er</sup> étage du Centre commercial Lumimart à Conthey se fait un plaisir de partager avec vous sa recette de Chili con Carne !

.....

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

- 300 g haricots rouges secs à tremper la veille durant 12 heures. Les cuire à petit bouillon durant 90 minutes dans de l'eau salée. Ou si vous n'avez pas le temps, utilisez des haricots rouges en boîte
- 100 g de grains de maïs
- 600 g de viande hachée de bœuf
- 4 tomates fraîches ou 500 g de tomates pelées en boîte
- 1 piment jalapeno frais coupé en rondelle ou 8 rondelles de jalapeno en conserve
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons blancs
- ½ cuillère à café de piment ou poudre de chili
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Sel et poivre

.....

**RECETTE**

1. Hacher finement les oignons et l'ail et les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajouter la viande hachée, mélanger et remuer.
3. Ajouter les tomates pelées, l'origan, le cumin, le piment ou la poudre de chili, les rondelles de jalapeno, le sel et le poivre. Laisser mijoter durant 30 minutes à feu moyen. Goûtez la préparation et ajustez les épices.
4. Ajouter les haricots rouges et le maïs égoutté et cuire encore durant 15 minutes à feu doux.

**CHILI CON CARNE**



.....

**SUGGESTIONS**

Cuisinez votre Chili moyennement piquant et disposez de la poudre de piment ou de chili sur la table pour ceux qui l'aimeraient bien relevé.

Accompagnez votre Chili con Carne de nachos ou de riz basmati. Vous pouvez garnir les assiettes avec des copeaux de Cheddar et de crème acidulée.

Pensez à utiliser les restes de votre préparation pour confectionner de délicieux burritos par exemple.



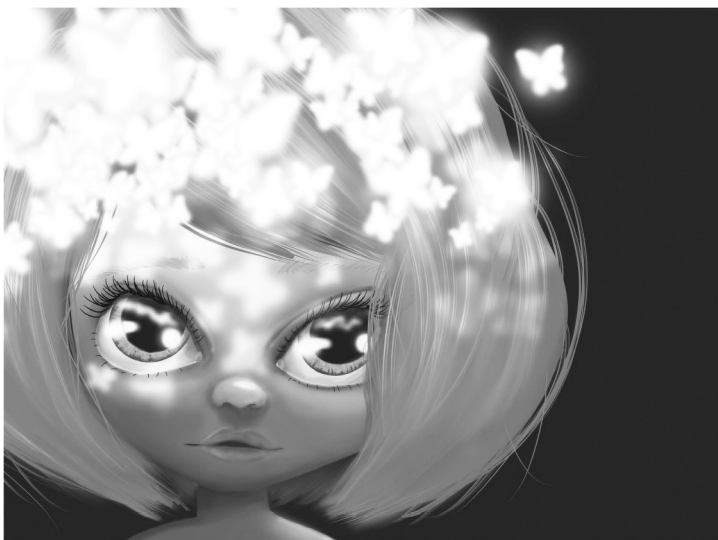
*American Style Dining*

**www.Chefs-Diner.com**



*vrai ou faux ?!  
tantôt... jamais... si  
et seulement si tu y crois  
...imaginaire*

*Parce que, parfois, une vérité peut être vraie et fausse  
à la fois,  
un mensonge peut être faux et vrai à la fois...  
une question de regard...*



Orfélines, Illustrations & Haïkus, Sylvie Roduit & Nadia De Ieso, orfelines@gmail.com

## **LA FENÊTRE**

une ouverture vers l'imaginaire .....

**S**ymbole double, à l'image de la porte, la fenêtre représente une ouverture et une fermeture sur le monde extérieur et sur l'autre. Sa particularité ? La transparence. Même fermée, elle permet de laisser passer la lumière et offre une vue sur l'extérieur tout en étant protégé à l'intérieur. Une limite, un cadre entre le dehors et le dedans, le privé et le public, le dicible et l'indicible, le connu et l'inconnu.

Au-delà de cette symbolique, aujourd'hui, je souhaite vous inviter à explorer cette thématique sous l'angle de vue de l'imaginaire. Comment ? Prenez un moment pour vous, installez-vous dans un endroit calme et confortable, accompagné d'un fond de musique ou non. Et essayez d'imaginer la réponse à la question suivante : quelle histoire ai-je envie de vivre demain ?!

Munissez-vous d'un crayon, d'un stylo, d'un pinceau et tracez le premier point, le premier trait, écrivez la première lettre, le premier mot. Laissez libre cours à votre imagination et autorisez-vous à rêver l'espace d'un instant. Vous pourriez être surpris du résultat !

Et que vous souhaitiez partager votre œuvre avec quelqu'un en particulier, le garder secrètement pour vous ou nous l'envoyer à [info@contact.ch](mailto:info@contact.ch), peu importe. L'essentiel est de l'exprimer.

**Nadia De Ieso**

*émergence des sens  
d'un battement d'ailes sacrées  
mon coeur s'embrase  
... jaillissement*

*Parce que, parfois, une simple étincelle suffit à raviver une  
flamme un peu blême  
et de là, laisser jaillir une envolée d'inspires*

*page blanche  
une avalanche  
laisser couler dévaler*

*...passé dépassé*

## DES NONAGÉNAIRES EN FÊTE

**E**n ce 1er juillet 2022, la salle polyvalente de Châteauneuf/Conthey bruisse de mille retrouvailles. Ce ne sont que poignées de mains, embrassades et visages réjouis. Il faut dire que l'événement est unique : pour la première fois, le Conseil Communal de Conthey, suite aux restrictions imposées par le Covid-19, propose de fêter ses nouveaux nonagénaires lors d'un goûter réunissant les classes 1930, 1931 et 1932.

Ma mère y retrouve avec joie ses amies de l'école ménagère, ses compagnons vignerons et découvre les visages de personnes venues s'installer sur la Commune de Conthey au cours de leur vie. Il y a Rosanna Gannio Ottavio, originaire du Piémont, établie à Châteauneuf depuis 65 ans ; Rodolfo Héritier descendant d'émigrés saviésans, né en Argentine, ayant posé ses valises à Sensine autour de l'an 2000 ; Marie-Thérèse Sachot, de Belgique, délaissant la côte vaudoise pour choisir la vue imprenable du village d'Erde et bien d'autres encore dont vous découvrirez le riche parcours dans de prochains articles.



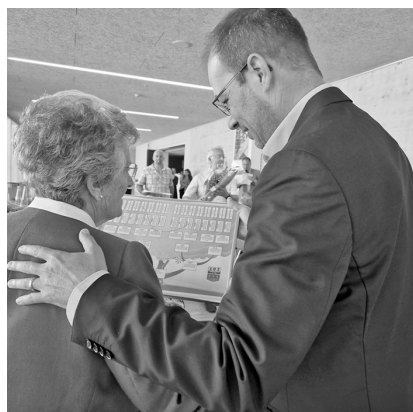
Ils sont donc 21 nonagénaires à avoir répondu présents pour cette première après-midi mémorable. Une bise tempétueuse les contraint à se replier à l'intérieur de la salle au grand soulagement de leurs enfants, neveux ou amis, proches aidants, invités eux-aussi.

Le Conseil Communal, quasiment au complet, leur a concocté un programme varié : accueil chaleureux et souriant de la part de Mme Corine Roh conseillère et animatrice du jour, discours de bienvenue de M. Christophe Germanier, président de Conthey suivi d'une prestation de haute voltige à l'accordéon de M. Yves Moulin, puis goûter et distribution de bouquets de fleurs, de bouteilles de vin, et pour les bourgeois, remise de leur arbre généalogique préparé par M. Gilbert Antonin, du cercle de généalogie de Conthey.

L'après-midi se termine en beauté par une photo d'ensemble, les remerciements aux autorités et le souhait que cette fête puisse perdurer car la joie de se retrouver fut grande, à la hauteur de leur âge.

Les photos de la cérémonie sont disponibles sur le site internet de Conth'Act, [www.conthact.ch](http://www.conthact.ch)

**Marianne Putallaz**



## « DEUX SIÈCLES DE VIE SCOLAIRE À CONTHEY »

C'est sous ce titre que paraîtra début décembre le prochain livre du cercle généalogique de Conthey. Il contiendra les images de bâtiments scolaires aujourd'hui disparus ou transformés, des portraits de régentes et de régents d'autrefois et jusqu'à l'an 2000 et plus de 87 photos de classe toutes légendées car une image sans indications écrites est perdue pour la postérité. Le cercle de généalogie y a mis tout son cœur, développé son réseau et contacté les plus anciens de la Commune pour vous offrir ce document exceptionnel.

Des bulletins de souscription, jusqu'au 22 novembre 2022, seront disponibles prochainement dans plusieurs endroits de la Commune. Merci de soutenir ce travail de longue haleine. Pour tous renseignements ou commandes, vous pouvez contacter M. Jacky Fumeaux à l'adresse suivante : jafum@netplus.ch ou route de Collombé 35, 1976 Erde

**Marianne Putallaz**  
pour le cercle de généalogie de Conthey



## IL ÉTAIT UNE FOIS À PLAN-CONTHEY

18 août 2022. Premier jour de classe à Plan-Conthey. Je me réjouis de revoir mes collègues du centre scolaire. Je cheminerais avec eux en tant que remplaçante. Vingt bambins de six ans ouvriront leur regard sur une première année d'école primaire. En arrivant, j'ai humé l'air frais de la région. De Nendaz à Erde, j'ai apprécié l'harmonie des bleus et des verts. Cette fraîche palette visuelle m'accompagnera toute la journée...

Très vite, les enfants m'entraînent dans la ronde des chansons. L'un frappe des claves avec brio, celle-ci danse chaque mélodie en cadence parfaite. Mes élèves chantent juste et déchiffrent le solfège comme des champions. Les plus timides s'extravertissent, les plus fougueux se canalisent. Quelle aventure !

Aux travaux manuels, la classe est composée de plusieurs groupes d'enfants du même âge. Rapides, ils aiment accomplir la tâche imposée et réaliser leur propre création. L'un d'entre eux s'est même confectionné une liasse de billets verts, au détour d'une prise de liberté. Je lui ai dit que cela pouvait toujours servir... Il a gardé un silence grave.

Aux récréations, de même qu'après les heures de classe, les garçons et quelques filles jouent au football. D'un pied assuré, ils semblent s'exprimer dans la cour des grands.

Récemment, je suis entrée dans la salle des maîtres avant la sonnerie pour aller chercher des petits pansements (je surveillais la cour ce jour-là). Et dans ce lieu, tous

mes collègues du jour, ensemble, comme une famille, partageaient le café avec notre nouveau Directeur, appelé fraternellement Samuel. Autour de la table, il y régnait comme un climat de douce convivialité, de simplicité même. Je me suis dit que le chef ici crée des liens et diffuse une grande attention auprès de chacun et chacune.

Je conçois mon travail de remplaçante comme un engagement à 100% car j'ai honneur à cœur de ressembler à mes collègues...

J'aime enfin, au terme de la journée, échanger quelques mots avec mesdames les concierges qui ne ménagent pas leur peine à restituer notre centre comme un sou neuf ! Cette halte à Gundis compte beaucoup dans mon parcours professionnel. Merci !

**Marie-Claude Gauye-Dubosson**

## LA CABANE À LIVRES D'AVEN

.....

Une cabane, des livres, un jardin, à Aven. C'est dans le joli petit jardin public que la nouvelle cabane à livres a pris ses quartiers au début du mois de septembre. Ce salon de lecture à ciel ouvert offre un espace protégé dans lequel on peut trouver des livres soigneusement rangés dans une charmante cabane en bois. Ses trois étagères proposent des ouvrages pour tous les âges, adultes, jeunes et enfants.



L'idée est de faire sortir les ouvrages de la bibliothèque et ainsi d'en faciliter l'accès à toute la population, en tout temps, en libre-service. Une première initiative réussie a déjà vu le jour il y a quelques années dans le jardin public d'Erde, avec son arbre à livres. L'envie d'offrir un espace similaire à Daillon y est également.

Située dans le centre scolaire d'Erde, la bibliothèque offre en prêt gratuit plus de 6000 livres tout public ainsi que des revues périodiques pour les enfants et adolescents. Une source de connaissance permettant à tout un chacun de pouvoir s'informer, s'instruire et s'évader de manière indépendante.

Le projet initié par la bibliothèque Sainte-Famille d'Erde, en collaboration avec le service forestier de la commune de Conthey, permet de donner une deuxième vie aux livres sortis des collections de la bibliothèque ainsi qu'aux dons. Tout un chacun est également invité à y déposer ses coups de cœur, en bon état, pour les faire découvrir à d'autres. Ainsi rien ne se perd et tout se partage.

Au-delà des livres, ce lieu accueille et propose une fois par mois des animations pour les élèves des écoles en collaboration avec des enseignant.e.s passionnés de lecture et de transmission. Ce partenariat offre la possibilité de réaliser des événements et projets originaux, à l'image de l'édition d'un livre regroupant 8 histoires racontées et illustrées par les élèves de 5 et 6H, de l'année scolaire 2021 et 2022 et réalisé dans le cadre de la « Nuit de la lecture ». A l'aide d'un simple jeu « Le Story Cubes », une série de dés avec des images dessinées sur chaque face qu'il suffit de lancer et l'invitation à l'imagination sans frontière des enfants, de fabuleuses histoires ont pu voir le jour. Des rencontres entre auteurs et élèves ainsi que d'autres événements y sont régulièrement organisés.

Béatrice Antonin, responsable de la bibliothèque, a une relation privilégiée avec les livres. Ils font partie intégrante de son environnement et représentent une source d'inspiration et d'exploration de thématiques autant diverses que variées. Lire c'est découvrir de nouveaux horizons, s'enrichir, se cultiver et rêver. Elle souhaite aussi à travers ces projets hors mur transmettre le goût de la lecture, donner et redonner envie aux gens de découvrir les livres et la bibliothèque.

Les ateliers « Histoires pour petits enfants et leurs parents », un projet collaboratif porté par le service à l'intégration, s'y déroulent une fois par mois. Une animatrice accueille un groupe d'enfants âgés de 0 à 5 ans, accompagné chacun par un parent ou grand-parent, pour leur faire découvrir le monde enchanté du livre et de la langue française.

### Catalogue en ligne .....



Voir le catalogue en ligne des livres disponibles à la bibliothèque :  
<https://www.conthey.ch/fr/bibliotheques-ludotheque-51.html>

Une bibliothèque, c'est bien plus que des livres rangés sur des étagères, c'est un lieu de rencontre, de découverte et aussi de partage, le tout dans une ambiance conviviale et propice au bien-vivre ensemble. Alors si le cœur vous en dit, rendez-vous à la bibliothèque Saint-Famille. Sans oublier les espaces ouverts du jardin d'Aven et de l'arbre à livres d'Erde. Bonne lecture !

### Horaires d'ouverture : .....

Mardi	16h15-18h30
Mercredi	16h00-18h00
Jeudi	18h00-20h00

**Bibliothèque d'Erde**  
Centre scolaire de la Sainte-Famille  
1976 Erde



## MAINTENIR VIVANTE LA PRÉCIEUSE FLAMME DE LA VIE

La maturité venant, on ne gagne pas forcément en sagesse mais en expérience. On peut alors se poser la question de la qualité de cette petite flamme qui nous anime et nous fait nous lever le matin, malgré les embûches du chemin. En paraphrasant l'Abbé Pierre, on pourrait se dire : « Voici un jour nouveau qui nous est donné pour apprendre à aimer. »

Vous avez sans doute fait comme moi l'expérience de moments où l'énergie se décuple et se réalimente ou alors s'étirole jusqu'à presque disparaître. Avec le temps, vous savez instinctivement quelles personnes et quelles situations vont vous amener du bonheur et de la joie et lesquelles au contraire vont aller jusqu'à pomper tout votre enthousiasme.

Les personnes qui se plaignent sans cesse et vous choisissent pour être leur poubelle émotionnelle sont à éviter le plus souvent possible. En général, quand elles ont vidé leur sac, elles se sentent mieux et vous, vous devenez lourds et tristes.

Alors recherchons ensemble des personnes et des situations qui nous font du bien. Elles nous aideront à être vraiment présentes pour les proches qui comptent pour et sur nous.

Voici quelques expériences qui ont rallumé en moi cette petite flamme de la vie qui vacillait dangereusement. En 2019, la veille de la grève des femmes, je me sentais fatiguée, sans raison particulière. Le jour J, dès le matin, je me suis rendue sur la place de la Planta qui s'est remplie peu à peu pour devenir cette immense foule qui a ensuite défilé dans les rues de Sion. Il s'en dégagait une telle énergie positive et bon enfant que j'en suis repartie revigorée pour plusieurs mois. Un engagement politique, social, vécu avec d'autres peut donc être un bon moyen de maintenir vive sa flamme intérieure.

Mais s'il vous plaît, ne voyez pas en moi la passionaria que je ne suis pas. Pour maintenir ce goût de la vie, j'ai avant tout besoin de musique, de poésie, de tous les arts en général.

Dernièrement à Crêt-Bérard, près de Puidoux, sur une propriété appartenant à l'Eglise protestante vaudoise, il m'a été versé une pluie abondante de beauté, grâce à la musique de Schubert et de Gurdjieff interprétée par Layla Ramezan sur laquelle Leili Anvar, productrice à France Culture et docteur en littérature orientale, déclamait les poèmes de Rûmi, le grand mystique persan, dans sa langue originelle, le farsi, et traduits par ses soins en français. Ses femmes iraniennes étaient belles, leurs gestes gracieux et le cadre magnifique. C'était la fin de l'après-midi et la forêt en face s'est mise à flamboyer intensément.



Lors de la table ronde qui a suivi, le grand Jacques Dubochet, Prix Nobel de chimie en 2017, engagé avec les Jeunes pour le Climat aux côtés de Greta Thunberg, a pris la parole pour parler de cette lumière magnifique qui avait embelli notre après-midi. Il est donc beaucoup question de regard et de disposition intérieure pour rester et demeurer dans l'émerveillement. Ce n'est pas une fuite du réel, loin des problèmes qui assaillent notre monde, et dieu sait s'ils sont nombreux en ce moment, mais un choix de rechercher ce qui est constructif, réjouissant et nourrissant. A l'heure où j'écris ces lignes, ma mère est peut-être au seuil du grand voyage. Il n'y a rien

de triste ou de morbide dans cette longue vie prête à s'achever.

La mort, cet ultime jugement qui nous attend toutes et tous et nous cueillera quels que soient nos moyens financiers, notre situation sociale ou nos réussites grandes ou petites, vient nous inviter à vivre chaque jour en pleine conscience, en complet accord avec nous-mêmes et si possible avec les autres.

Il serait beau et bon qu'on dise de nous en un ultime adieu « Voici une personne accomplie qui nous a fait don, avant de s'en aller, du cadeau le plus précieux, la paix. »

Nous serons alors au diapason de la nature qui à travers ses différentes saisons, nous éduque avec sagesse pour peu que nous daignons l'écouter et la respecter.

**Marianne Putallaz**

# Le Clean-Up-Day

retour d'expérience de la classe 4H de Plan-Conthey

Les 16 et 17 septembre dernier s'est déroulée l'opération Clean-Up-Day. L'objectif ? Se réunir pour désencombrer les sols suisses des déchets sauvages. En ville, en campagne, dans les lacs et cours d'eau, près de 55'000 personnes se sont mobilisées pour une Suisse propre. Au total, ce sont plusieurs tonnes d'immondices qui ont été ramassés.

Parmi ses volontaires, nous retrouvons la classe de 4H de Plan-Conthey qui a participé vaillamment à cette action.

Voici en images et en mots, leur retour d'expérience !

## La chanson anti-pollution

On a écouté une chanson de Yannick Noah (Aux arbres citoyens) en classe.

On a compris de cette chanson que les enfants se rebellent contre : la fonte des glaciers, la mort des animaux, le pétrole qui empoisonne les poissons et les hommes qui cassent les arbres.

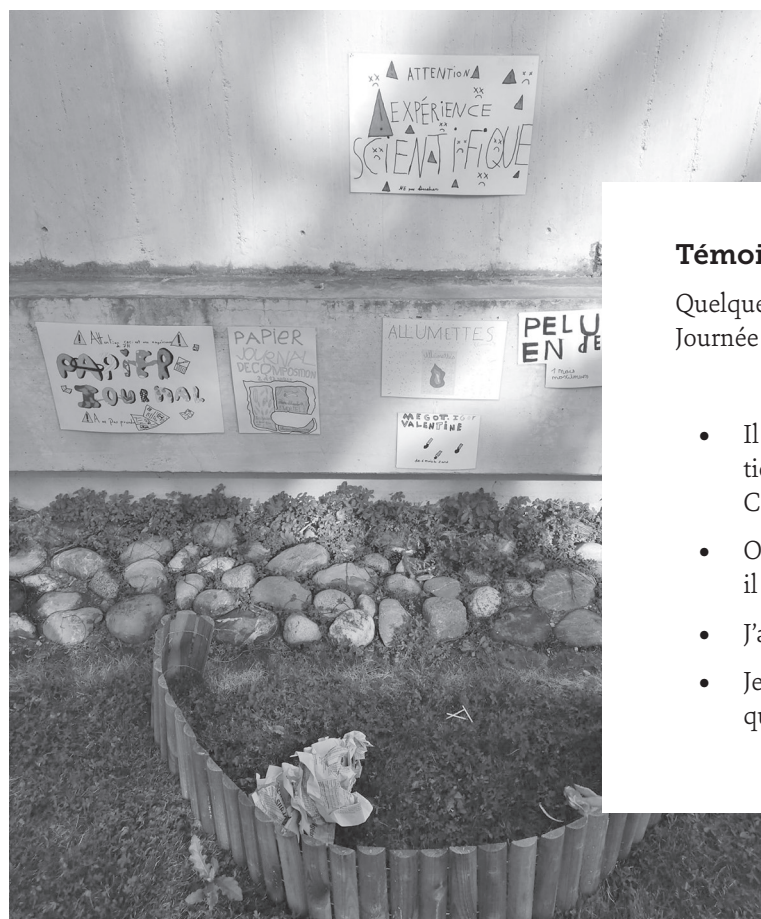
Lea Nora Mélissa et Juliana



Voir le clip de Yannick Noah sur



<https://www.youtube.com/watch?v=U8DD1c24bwk&t=3s>



## Témoignages

Quelques témoignages de nos élèves de 4H lors de la Journée Clean up Day :

- Il y a vraiment trop de gens qui ne font pas attention : beaucoup, beaucoup de mégots par terre. C'est ce qu'on a ramassé le plus !
- On a trouvé beaucoup de déchets... même quand il y a des poubelles tout proche.
- J'ai été surpris de voir des chaînes par terre.
- Je suis contente d'avoir ramassé les déchets pour que notre planète soit meilleure.

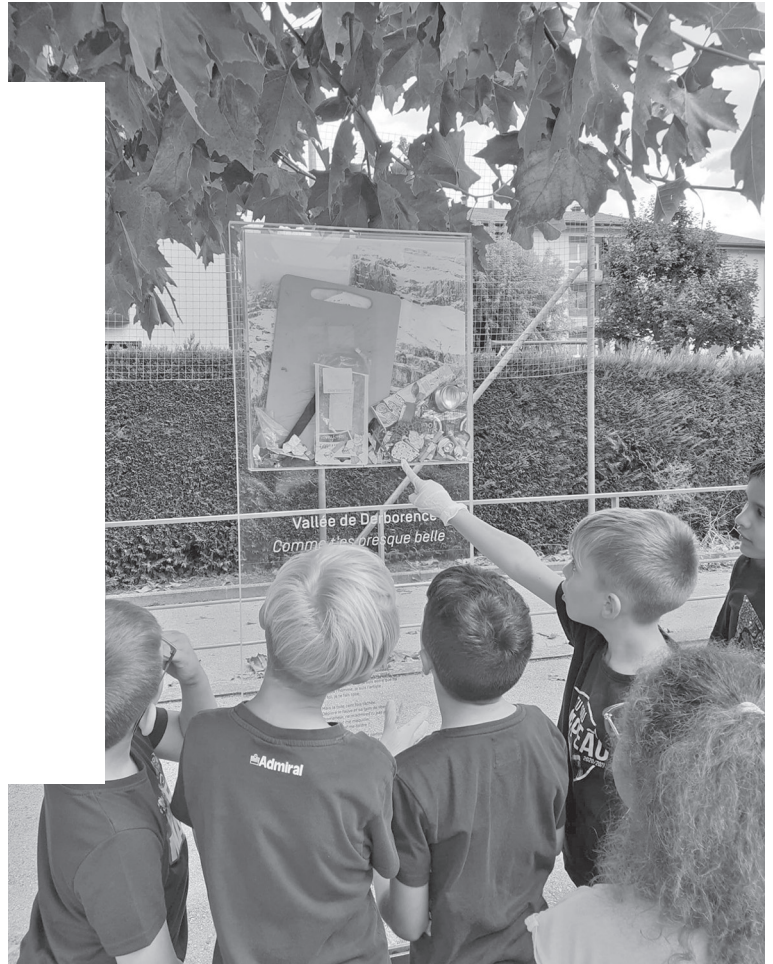


### Clean-up-day !

Le 16 septembre 2022, nous sommes allés à la Morge pour ramasser les déchets. Il y avait plein de détritrus ce qui n'est pas normal pour la nature ! Nous avons rempli un gros sac poubelle. On a trouvé un sac plastique plein d'un liquide rouge semblable à du sang et énormément de mégots.

- Ça m'a choqué de voir autant de déchets dans la nature.
- Ça m'a choqué de voir tous ces déchets et en plus des déchets étaient dégoûtants.
- J'ai bien aimé me débarrasser de tous ces déchets.

**Robin, Mattia et Sébastien**



.....

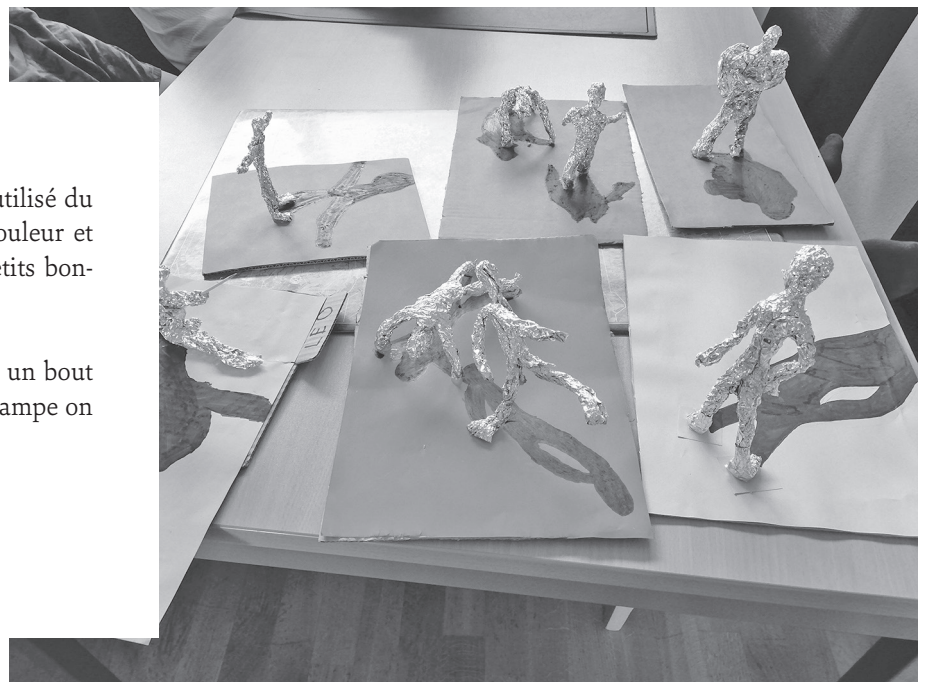
### Bricolage

Pour ne pas gaspiller au bricolage on a réutilisé du carton et de l'alu et avec une feuille de couleur et un pistolet à colle chaude on a fait des petits bonhommes en aluminium.

Après on a collé une feuille de couleur sur un bout de carton et avec un feutre noir fin et une lampe on a fait l'ombre des petits bonhommes.

On peut vraiment faire n'importe quoi !

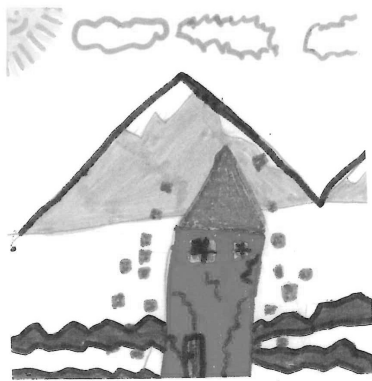
BYE



# journée Sécurité

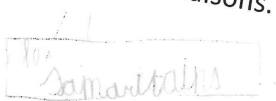
élèves de 4H d'Erde

**L**e vendredi 23 septembre, nous avons participé à la journée sécurité. Nous avons découvert tous les métiers qui sont liés à la sécurité. Nous avons appris beaucoup de nouvelles choses. Nous avons mangé à l'école. C'était une magnifique journée ! Voici ce que nous avons aimé dans les différents postes.



J'ai été impressionnée quand j'ai vu tomber la maison.

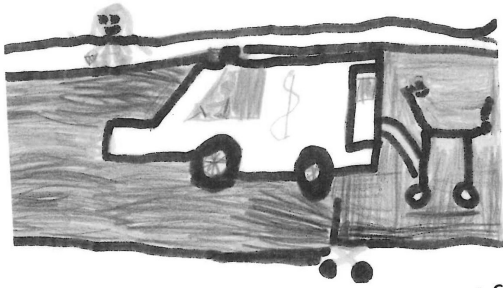
Nous avons parlé des dangers dans nos maisons.



J'ai appris comment sauver une personne.



J'ai aimé utiliser le talkie-walkie.

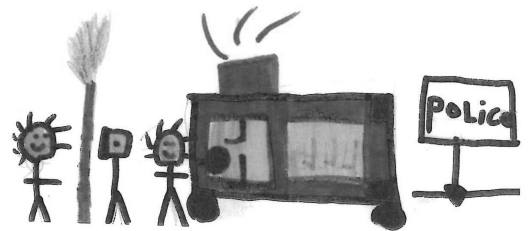


J'ai aimé me coucher sur le brancard.

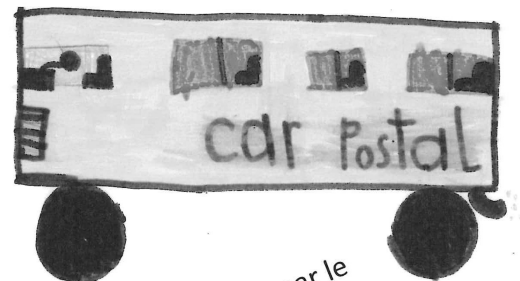
pompiers



J'ai dû chercher un objet mais je ne voyais rien. Il y avait trop de fumée.



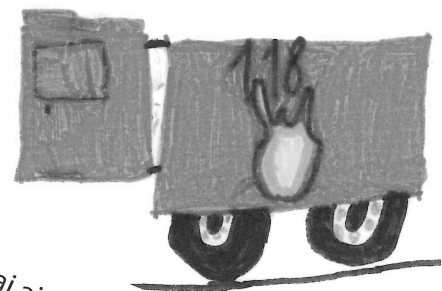
J'ai aimé essayer les menottes.



J'ai été surpris par le freinage d'urgence.



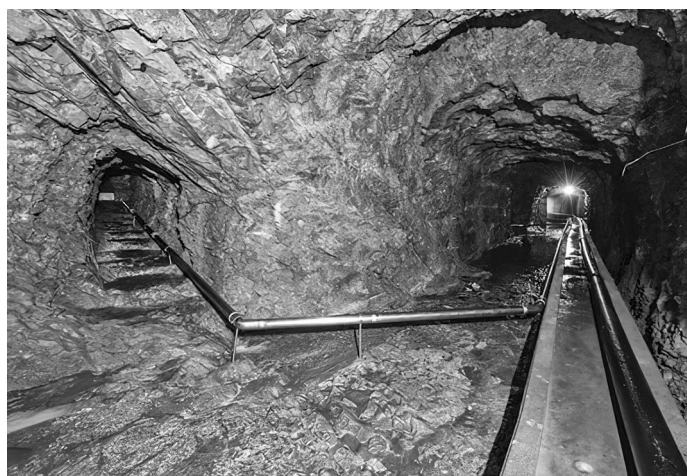
J'ai utilisé la lance à incendie pour éteindre un feu imaginaire.



J'ai aimé découvrir le camion des pompiers.

## Retour sur les événements de la pollution d'une source **L'EAU ? C'EST TELLEMENT IMPORTANT !**

**L**e 20 octobre 2022, une pollution aux hydrocarbures est détectée dans les sources de Glarey. Depuis cette date, ces sources n'alimentent plus le réseau d'eau potable de la commune. Malgré cette mesure prise rapidement, d'autres analyses ont révélé des traces d'hydrocarbures dans une partie du réseau d'eau potable communal le 27 octobre.



A la suite de ces résultats, une information a été transmise à la population. Pour des raisons de qualité, la commune a immédiatement déconseillé la consommation d'eau potable, par principe de précaution. La quantité d'hydrocarbures décelée était, certes, supérieure à la norme autorisée, mais ne représentait pas un danger immédiat pour la population. Une cellule de crise s'est immédiatement réunie pour la gestion de la situation. D'autre part, une hotline a été mise en place afin de répondre aux questions et aux inquiétudes de la population.

Dans la foulée, une distribution d'eau potable à la population a été mise sur pied par l'Etat-Major de Conduite Régionale des Coteaux du Soleil. Entre le vendredi 28 et le lundi 31 octobre, sous la direction de l'EMCR, pas moins de 60 personnes, dont bon nombre de membres du corps de sapeurs-pompiers et de la Jeunesse de Conthey, étaient à pied d'œuvre pour ravitailler la population en eau potable, dans les différents lieux de distribution. Des livraisons à domicile ont aussi été effectuées pour les personnes qui ne pouvaient pas se déplacer. Au total, environ 55'000 litres d'eau potable ont été distribués sur 3 jours.

Depuis la détection de la pollution, le service des eaux a travaillé sans relâche à nettoyer le réseau, en réinjectant de l'eau propre à haut débit dans chaque conduite. Cette tâche s'est révélée payante puisque les analyses du 31 octobre ont révélé un taux d'hydrocarbures inférieur à la norme des 20 microgrammes par litre. Les restrictions ont pu être levées juste après. A l'heure actuelle, les causes de la pollution n'ont pas pu être établies. Les investigations sont toujours en cours et le service des eaux procède à des analyses suivies de la qualité de l'eau.

Cet événement, qui fait suite à la sécheresse de l'été dernier, rappelle à quel point l'eau potable qui sort de nos sources est précieuse et doit être préservée. La Municipalité remercie très sincèrement l'ensemble des personnes qui se sont mises à disposition pendant ces trois jours pour assurer la distribution d'eau, notamment le corps des sapeurs-pompiers et la Jeunesse de Conthey, ainsi que l'EMCR pour son engagement sans faille et son indispensable soutien à la Commune dans les situations de crise. Un grand merci également aux collaborateurs des services des eaux, des travaux publics et des bâtiments, dont le travail a permis de lever rapidement les mesures. La Municipalité re-



mercie le Service de la consommation et des affaires vétérinaires pour la qualité de son expertise et sa disponibilité. Enfin, des remerciements également à l'ensemble de la population conthey-sanne pour sa compréhension et collaboration.

Tout cela nous rappelle la valeur de l'eau et combien cette ressource est indispensable pour notre quotidien.

**Commune de Conthey**



Et si tout ce qui  
En vaut la peine  
Mérite courage patience

J'invite la joie  
A prendre place  
A la danse cadence



A vos crayons et créons ensemble la prochaine édition !  
[info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch)