

ENGAGEMENT CITOYEN

Corps des sapeurs-pompiers :
un double passage de relai.

P.8

BIEN-ÊTRE

La réflexologie :
un équilibre des pieds à la tête,
par Christine Quarroz.

P.17

ART & CULTURE

Grégoire Theux
un aller-retour entre crayon
d'architecte et pinceau

P.10

BONJOUR CONTHEY

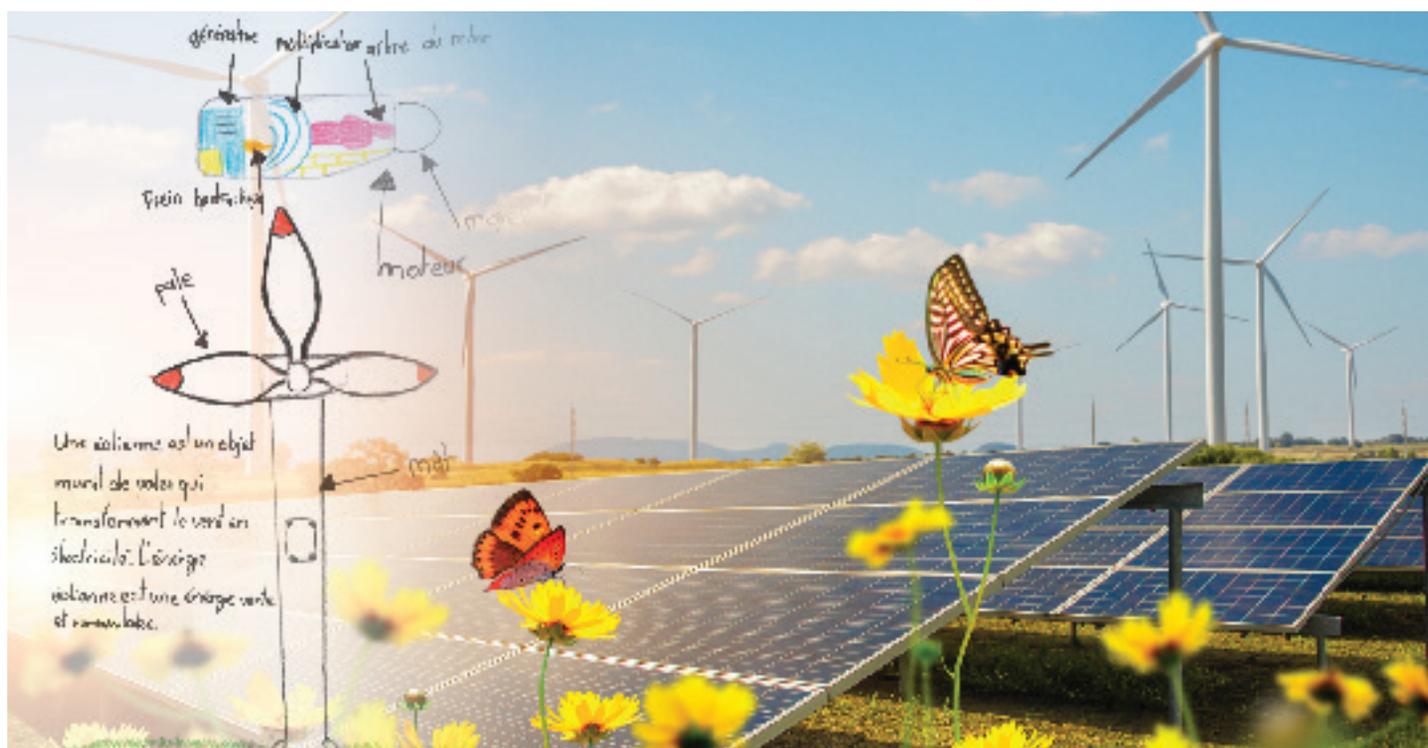
Edition N°7 - mai 2022

BREAKING NEWS

PROJET DE TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Prenez 4 enfants, 2 étudiants économistes et 2 étudiants ingénieurs, formez 10 équipes et faites un concours pour une transition énergétique de la commune. Vous mélangez le tout et vous obtenez le rêve d'une génération qui constate que nous les grands on n'a pas tout compris, en tout cas pas compris l'urgence de la situation...

À découvrir en page **12-15**

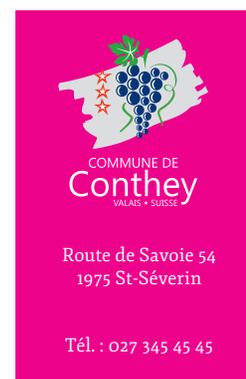


LE MAG : PRÊT POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE !

Un nouveau projet a vu le jour cette année afin d'améliorer les rentrées scolaires en 1H. Il a pour but de rendre ce premier jour d'école le plus agréable possible, tant pour les parents et les enfants, que pour les enseignantes.

Julie Frossard et Ludivine Roessli Sarni

P.6-7



Transition avec et sans...

Sans transition, à la volée, je reprends le pilotage de Bonjour Conthey. Bruno Basil, pilote aguerri des 6 premières éditions de ce journal a quitté son poste fin janvier, après 14 années d'activités riches en défis relevés avec passion au sein de Conth'act.

Et moi, alors ? Me voici ici à tapoter ces quelques lignes en guise d'introduction. Impolie, je ne me suis même pas présentée. Nadia De Ieso, enchantée. Je collabore avec le service à l'intégration du District de Conthey depuis juin 2019. Je m'occupe principalement de la gestion de projets socio-culturels. Et parfois, je dévie volontairement sur d'autres projets portés par Conth'act, comme ce journal.

Sans vraiment me poser la question du comment j'allais réaliser cette édition, la réponse a été un oui franc et direct. Parce que j'aime écrire, simplement. Et lorsque l'on aime ce que l'on fait, le comment se met en place presque naturellement. Non sans effort, mais l'envie supplante les potentiels obstacles et difficultés.

Maintenant que vous savez presque tout et rien, je peux vous dévoiler la thématique centrale autour de laquelle s'articulent les articles que vous allez découvrir, page après page.

La transition. Etymologiquement, il provient du terme latin « transire » qui signifie aller au-delà. Un passage d'un état à un autre. Un intermédiaire. Une passerelle ? Et que l'on parle de transition énergétique, de transition comme un passage de relais ou d'un changement, d'une transformation, d'un liant. Cela reste assez conceptuel. Une étape, un cycle, une saison. Un pas vers quelque chose d'autre, vers l'inconnu finalement.

.....

A l'image de ce que l'on a vécu plus précisément ces deux dernières années. Nul besoin de nommer la période, tout le monde voit de quoi je veux parler. Un avant, un pendant, un après. Au moment où j'écris cette succession de mots, dans notre beau pays, il est à nouveau permis de respirer. Les mesures extraordinaires émises durant la pandémie sont levées. Un retour à la vie normale, celle d'avant mars 2020, est autorisée.

Et pourtant d'autres imprévus viennent chambouler le quotidien. Et une question, comment garder le cap malgré l'air ambiant un peu flou fou, qui vient bousculer les certitudes, les habitudes ? Comment comprendre l'autre qui se trouve parfois aux antipodes de notre réalité ? Un monde et presque 8 milliards de visions et de vécus divers et variés. Cela demande une sacrée capacité d'adaptation et d'empathie pour ne pas se laisser enfermer dans sa coquille, dans sa seule et unique vérité et continuer à avancer, pas à pas, dans ce monde en tenant compte de soi, de l'autre, des autres et de l'environnement ambiant.

Ce journal a vu le jour durant une période considérée comme « hors du temps » avec pour visée de maintenir le lien et offrir un espace d'expression à la population contheysanne.

Et pourquoi pas continuer à partager, échanger sur ce qui nous émeut, nous passionne, nous anime. Ce lien entre les habitant.e.s, ténu et fragile parfois, mérite bien d'être maintenu et nourri en tout temps. C'est ce qui fait notre humanité, non ? Convaincu de ce état de fait, le Conseil Municipal a décidé de laisser cet espace ouvert et invite sa population à y participer activement. Comme quoi, il est possible en période chaotique de faire émerger des initiatives heureuses qui perdurent dans le temps.

J'espère que vous aurez du plaisir à lire ces quelques pages, autant que moi à les réaliser avec toutes les personnes qui ont pris activement part à cette 7^{ème} édition. Des rencontres, des échanges, des partages, de la transmission en transition.

Si vous souhaitez écrire, partager et contribuer à la prochaine édition de Bonjour Conthey, contactez-nous par email à l'adresse suivante : info@conthact.ch

Nadia De Ieso
Conth'act

L'année 2020 sera inscrite dans les manuels scolaires, pour les générations futures comme le début d'une grande pandémie à l'échelle planétaire.

Un petit virus a bouleversé notre quotidien, il a joué le trouble-fête pour toutes nos activités.

Ce qui était vrai hier, n'est plus d'actualité aujourd'hui. Nos libertés ont été mises à rude épreuve. Nous avons dû nous adapter aux nouvelles règles édictées par la Confédération. Confinement, masque, restriction de voyages, télé travail, achats de proximité.

Un grand élan de solidarité s'est développé pour soutenir nos familles, nos voisins endeuillés ou dans le besoin et pour saluer les efforts du personnel soignant.

Après la levée de toutes les mesures concernant la covid, nous devons tirer des leçons de cette pandémie.

Ce virus met le monde et la Suisse, face à d'importants défis.

La transition est un enjeu majeur et inédit posé aux générations actuelles et futures.

La préservation de notre planète, sous toutes ses formes impose une nouvelle manière de penser, ce à quoi nous avons été habitués.



Quel véritable impact sur notre mode de vie ?

Chacun peut être acteur du changement par le retour à un système plus humain et un mode de vie plus simple.

Il est à souhaiter que les résolutions durant la covid, (l'achat de proximité, limiter nos voyages etc....), ne soient pas reléguées aux oubliettes.

La guerre qui est à notre porte ajoute encore une contrainte supplémentaire et ne nous incite pas à l'optimisme.

Mais, les articles publiés dans ce journal apportent la preuve que nous pouvons y arriver. Des personnes de différentes générations, nationalités ou religions nous livrent par leur témoignage, une leçon de vie et de solidarité. Elles démontrent leurs compétences, telles que la collaboration, l'autonomie, l'initiative, l'adaptabilité pour développer des relations de qualité.

Leur intégration dans la Société contheysanne est un bel exemple, de passer de l'expression d'une idée à une autre en les reliant à notre mode de culture.

Merci à vous tous qui avez participé à la rédaction du journal Bonjour Conthey.

Au niveau transition, suite au départ du délégué régional à l'intégration, bienvenue à la nouvelle responsable Mme Bénédicte Seifert, je lui souhaite beaucoup de plaisir dans cette nouvelle fonction.

A vous toutes et tous, bonne lecture. Parcourir ce journal vous fera réaliser à quel point des initiatives positives, des sujets optimistes sont fabuleux au-delà de toutes nos espérances, symbole d'espoir et de renouveau.

Gérald Bianco
Conseiller municipal

LA RONDE

Une épicerie pas comme les autres

Ouvert d'esprit, curieux et sensible à la vie et aux autres, Léonard Papilloud, a visité de multiples endroits du monde, pratiqué diverses activités avant de décider de revenir aux sources et de s'installer dans sa commune d'origine.

A son retour, il redécouvre le village de Plan-Conthey. Et rapidement, un constat s'impose. Il n'y a plus d'épicerie, plus de boulangerie. Il s'en suit un questionnement : Où trouver, aisément, au plus proche, des produits locaux de qualité ? Comment redynamiser le centre de ce joli village ? Ces questions ne trouvant pas de réponses, l'idée de faire revivre l'épicerie de proximité commence à germer, doucement mais sûrement.



Et puis, un beau jour, en rentrant chez lui, son regard se dirige sur la devanture de la Droguerie de la Morge. Le local est vide. De fil en aiguille, le projet d'épicerie se tisse. Léonard, dans son élan, peaufine le dossier et fait appel au financement participatif pour pouvoir faire face aux coûts de lancement liés principalement à l'infrastructure de l'espace libre-service (accès, surveillance, mobilier). Quant aux heures de travail, il ne les compte pas. Soirées, week-end, tout son temps libre est dédié à ce projet qu'il mène en parallèle à une activité professionnelle à temps plein.

En septembre 2021, l'épicerie de proximité La ronde ouvre ses portes. La population a répondu présente, tant à l'appel au financement qu'à l'inauguration des lieux. Un projet pour la population qui a su trouver un écho positif auprès de la population.

Ce nouveau garde-manger du village est inspiré de l'épicerie d'antan et façonné aux besoins actuels, à savoir une accessibilité 7 jours sur 7, à l'aide d'un téléphone portable ainsi que la présence d'un épicier.ère 3 demi-journées par semaine. Un modèle hybride qui offre, par moments, un lieu de rencontre, d'échange et de partage et au quotidien un accès facilité aux produits. Un pari audacieux face aux contraintes de temps, de moyens et de technologies.

Constamment à l'affût des nouveautés régionales, cet épicier des temps moderne souhaite en priorité garantir la fraîcheur des produits et en limiter la perte. Ce qu'il aime avant tout est découvrir, déguster et échanger autant avec les producteurs locaux qu'avec ses clients. Le lieu est en développement permanent. Durant la saison estivale, il proposera un créneau de présence supplémentaire, le mercredi. Un service de point de récolte de paniers de fruits et légumes est à l'étude. Et d'autres brillantes idées sont en gestation, un pas à la fois.

Pour plus d'information sur cette épicerie atypique, son fonctionnement, ses horaires, rendez-vous sur le site internet de la ronde : www.laronde.ch.

Et si l'utilisation du libre-service reste un mystère pour vous, n'hésitez pas à vous rendre à la ronde lors des heures de présence de l'épicier.ère. Ils se feront un plaisir de vous renseigner.

Nadia De Ieso

SHOP TWO

.....
de mains en mains

C'est un jeudi après-midi, il est 16h20. Je franchis la porte de la boutique qui se prénomme ShopTwo. Aurelia Selina m'accueille chaleureusement avec un grand sourire accompagné d'un jovial Bonjour. Nous faisons connaissance et échangeons quelques mots. Je lui parle du journal et elle s'écrie de joie « Bruno m'en avait parlé et je me réjouissais tellement de pouvoir présenter mon projet ».

Interrompues par le passage éclair d'une joyeuse horde d'enfants sortant de l'école, en quête de sucrerie et d'échange, Aurelia me confie qu'à cette heure, il est presque assuré d'assister à cette scène au quotidien. Quelques éclats de rire échangés plus tard, elle me parle d'elle et de son projet qui a vu le jour récemment. Forte d'une expérience de 20 ans dans le secteur de la vente, cela fait quelques années déjà, qu'en passant régulièrement devant ce local laissé en l'état, elle y perçoit un potentiel énorme pour y créer son lieu.

A l'époque, il a été tour à tour, un service de poste, puis une laverie et aujourd'hui une grande boutique de première et seconde main. Un bon coup de peinture, une grande dose d'imagination et de créativité, un sens aigu de la récupération, le tout associé à une motivation sans faille, l'endroit renaît de ses cendres et donne naissance à un nouveau concept : un lieu de rencontre, une sélection d'articles neufs de qualité créés par artisans de la région et une friperie.

Le mobilier vient presque exclusivement de Selfdecap, une entreprise spécialisée dans le décapage de meubles par sablage, une technique 100% écologique. Nella Creations et Mylène Micotton se partagent l'univers enfant, avec des créations personnalisées. Des articles couture, création, visant le zéro déchet. Et Pinewood propose notamment de beaux couteaux.

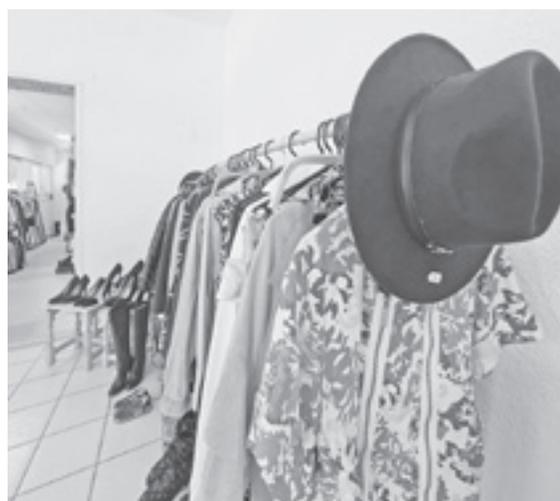
L'espace deuxième main offre un large éventail de vêtements et accessoires, à prix tout doux, femmes, hommes et enfants.

Et si vous souhaitez vous séparer de vêtements, chaussures, accessoires, livres et jouets en excellents états afin qu'ils puissent retrouver une deuxième vie, vous pouvez venir les lui offrir.

Aurelia et ShopTwo s'occupe de tout mais aussi de vous !

Intéressé.e à en découvrir davantage, rendez-vous dans sa boutique, Rue Centrale 69 et sur son site internet : www.shoptwo.ch

**Nadia De Ieso
et Aurelia Selina**



PRÊT POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE !



Un nouveau projet a vu le jour cette année afin d'améliorer les rentrées scolaires en 1H. Il a pour but de rendre ce premier jour d'école le plus agréable possible, tant pour les parents et les enfants, que pour les enseignantes. En effet, la première rentrée scolaire est une grande étape dans la vie d'un enfant, écolier en devenir, qui peut s'avérer parfois compliquée, surtout lorsque certains prérequis font défaut.

Notre projet a débuté au mois d'avril avec une soirée destinée aux parents, qui s'est déroulée sous formes de cinq ateliers dans les trois centres scolaires de la commune.

Un premier atelier s'est vu proposer par les enseignantes de 1-2H. Il a permis aux parents de se familiariser avec les attentes de l'école.

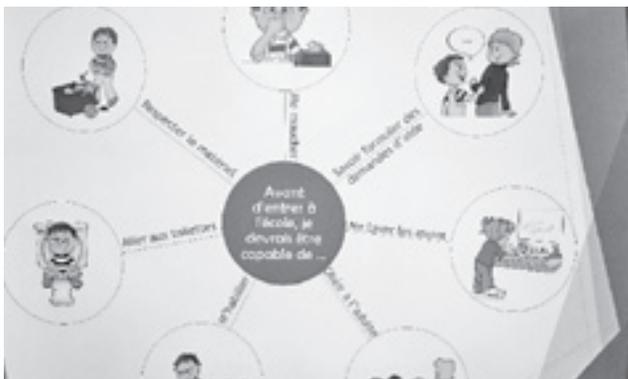
Un deuxième atelier, animé par le CDTEA, (centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et l'adolescent) avait pour but de faire connaissance avec les collaborateurs et leurs différents rôles : psychologues, logopédistes, psychomotricien.

Dans le troisième atelier, les parents étaient accueillis par les collaboratrices des structures d'accueil (crèche et UAPE). Une nouveauté est également proposée par les structures d'accueil dans le cadre de ce projet : les enfants peuvent désormais fréquenter gratuitement la structure d'accueil deux fois deux heures par semaine l'année pré-





N'hésitez pas à transmettre vos articles : info@conthact.ch



cédant leur rentrée en 1H. Cela leur permet de s'habituer à quitter leurs parents, à faire connaissance avec d'autres enfants et à se familiariser, pour certains, avec la langue française et les règles de vie en groupe.

L'avant dernier atelier était animé par les infirmières scolaires, qui ont expliqué leur rôle et leur collaboration avec l'école, ainsi que prodigué des conseils aux parents en ce qui concerne l'alimentation, les écrans, le sommeil...

Pour terminer, le 5^{ème} et dernier atelier était présenté par Conth'Act, ou plus précisément par la déléguée à l'intégration, qui a profité de ce moment avec les parents pour présenter son rôle ainsi que les projets existants au sein de la commune.

Suite à ces ateliers, les enfants pourront également visiter leur future classe durant le mois de juin. Ils pourront ainsi faire connaissance avec leur future enseignante et s'intégrer aux activités avec les élèves de 2H durant une heure à choix un après-midi.



Nous avons entendu des retours positifs sur le côté appréciable d'une plus grande proximité et convivialité entre les parents et les collaborateurs. Certains que ces échanges préalables auront un impact bénéfique sur les rentrées scolaires à venir, nous les entreverrons avec davantage de sérénité pour chacun d'entre nous. L'ensemble des collaborateurs et collaboratrices à ce nouveau projet sont heureux d'avoir pu compter sur la présence de nombreux parents et les en remercient chaleureusement.

**Julie Frossard
et Ludvine Roessli Sarni**

25 ans, un demi-siècle, cela en fait du temps, de la vie, investie à assurer une mission essentielle pour la population et le territoire de la commune. Au passage de cette nouvelle année, Monsieur Sébastien Roh, commandant du corps des sapeurs-pompiers de Conthey a remis les rênes de la caserne à Monsieur David Antonin. En parallèle, Monsieur Pascal Rapillard, 1er lieutenant, à quant à lui transmis le témoin à Monsieur Fabien Marmy.

Dans cette phase de transition au sein de l'Etat Major, David Antonin prend ses marques dans cette nouvelle position de commandant ou plutôt de chef d'orchestre, comme il aime le souligner humblement. Les sapeurs-pompiers, il connaît bien. Il a gravi l'échelle, de sapeur-pompier à commandant, en passant par sous-officier et officier. L'échelon de 1^{er} lieutenant a été enjambé dans la foulée. Embrigadé dans cette aventure, un peu par hasard, par son patron, c'est en 2001 qu'il s'engage dans ce service d'utilité publique. Nul appel du camion rouge enfant ou vocation initiale prédéterminée. La passion pour ce métier a grandi, au fil des ans. Le service aux autres, le travail d'équipe, l'adrénaline, la solidarité et l'ambiance bienveillante, voilà ce qui alimente son feu intérieur et l'envie de continuer l'aventure.

Le Corps des sapeurs-pompiers de Conthey, c'est avant tout des hommes et des femmes. 44 membres actifs de tout horizon professionnel. Ambulancier, bûcheron, cuisiniste, sauveteur d'avalanche, mécanicien ou employé de bureau, ces volontaires se tiennent prêts à intervenir, 24 heures sur 24, 7 jours sur sept, sur le territoire contheysan, de la plaine à Derborence. Cette diversité de compétences façonne la richesse et l'expertise du Corps des sapeurs-pompiers. Sa mission de sécurisation et de sauvetage se décline en un panel d'interventions : accidents de la route, sauvetages de personnes et animaux, sécurisation technique et feux.

CORPS DES SAPEURS-POMPIERS DE CONTHEY

.....
« Un double passage de relai »



L'année dernière, une année moins dense que les autres au vu de la situation sanitaire, l'effectif de Conthey est intervenu tout de même à plus de 40 reprises. En ce premier trimestre 2022, l'alarme a déjà retenti 10 fois. Les défis du corps des sapeurs-pompiers sont nombreux. Intervenir sur les lieux du sinistre en 15 minutes au départ de la caserne sur un large territoire de plaine et montagne. Se former continuellement, 2 fois par an par des exercices de printemps et automne et des formations certifiantes. Maintenir la cohésion d'équipe. Recruter de nouveaux membres. L'objectif principal étant de pérenniser la qualité et la continuité du service.

Devenir sapeur-pompier volontaire, c'est avant tout un état d'esprit, un physique, de l'engagement, de la disponibilité. Alors si vous avez plus de 18 ans et l'envie de vous investir et de rejoindre l'équipe hétéroclite des sapeurs-pompiers de Conthey, prenez contact, par email, avec le commandant, David Antonin : david.antonin@conthey.ch

**Nadia De Ieso
et David Antonin**

L'INTÉGRATION RÉGIONALE CHANGE DE VISAGE !

.....

Après plusieurs années à œuvrer en faveur de l'intégration des nouveaux et nouvelles habitant-es, des personnes allophones et au développement du bien vivre-ensemble, Stéphane Roduit a pris un nouvel envol dans sa carrière professionnelle. Nous le remercions chaleureusement pour tout le travail accompli et lui souhaitons le meilleur pour son avenir.



Depuis le mois de mars, Bénédicte Seifert a été nommée pour reprendre ses fonctions. Travailleuse sociale depuis plus de douze ans, elle a acquis une solide expérience en gestion de projets. Elle souhaite aujourd'hui s'engager en faveur du développement du bien vivre-ensemble sur l'ensemble du district. Elle en est convaincue, une intégration réussie passe par la rencontre, l'échange et le développement d'un tissu social fort. C'est pour

quoi elle tient à mettre l'humain au cœur des projets développés dans le cadre de son mandat. Profitant du travail engagé par son prédécesseur, elle souhaite saisir l'opportunité offerte par cette transition pour affiner l'offre communale et régionale à destination des personnes s'implantant durablement sur le district.

Sur la commune de Conthey, c'est le projet «Arriver et Bien vivre à Conthey» qui est au cœur de son action actuellement. Il est l'opportunité de penser l'accueil des nouvelles personnes sur la commune dans une vision globale et inclusive. Ainsi, ce projet s'articule autour de trois notions centrales : informer – visibiliser – mettre en lien. Par le biais d'une brochure contenant d'une part les informations nécessaires à leur arrivée et d'autre part visibilisant les passions de personnes prêtes à les partager, les nouveaux et nouvelles arrivant-es ont ainsi toutes les clés en main pour s'insérer dans le tissu social de la commune. Le point d'orgue de ce projet s'articule autour de la journée du patrimoine, qui est l'occasion de rencontrer les citoyens et citoyennes dans un contexte festif, toujours propice aux rencontres. (voir ci-dessous)

Vous êtes intéressé-e à partager votre passion auprès des nouveaux et nouvelles arrivant-es? N'hésitez pas à contacter la déléguée : benedicte.seifert@conthey.ch ou au 027 345 56 37

Elle se tient également à disposition de toute personne qui a besoin de renseignement sur des questions d'intégration ou qui souhaite partager des idées de projets.

À vos agendas

Journée du patrimoine & accueil des nouveaux arrivant-es – édition 2022
Dimanche 28 août 2022

Après plus de deux ans d'un contexte social particulier, il est important de retrouver le plaisir de se rencontrer en partageant des moments de convivialité. L'édition 2021 a été un succès, nous vous invitons d'ores et déjà à réserver la date du dimanche 28 août.

La journée du patrimoine & accueil des nouveaux arrivant-es aura lieu, comme à son habitude, à la Tour Lombarde. Elle sera l'occasion pour les personnes nouvellement arrivées sur la commune de rencontrer les sociétés et les habitant-es de la commune. Restez attentifs et attentives, des informations plus précises vous parviendront en temps voulu.

Grégoire Theux

Un aller-retour entre crayon
d'architecte et pinceau

.....

Est-ce que vous connaissez Grégoire Theux ?

A 20 ans à peine, ce jeune artiste indépendant contheysan a déjà un joli panel d'œuvres créées à son actif. Depuis 3 ans maintenant, la peinture est devenue une priorité dans sa vie. Il n'y a pas eu qu'un déclencheur, mais des déclencheurs, à répétition, dans le temps, à le propulser et l'immerger dans cet art. Le dessin comme une occupation de jeunesse, une maman peintre, son décès. Choc, acceptation, déprime, calme, tristesse et espoir, chaque tableau représente un sentiment, une idée, un rêve exprimé en peinture comme une forme d'automédication, de guérison. Une façon d'exprimer ce qu'il ressent au plus profond de lui. Une citation tatouée symboliquement sur son avant-bras évoque, sans équivoque, son état d'esprit. Tirés de l'œuvre cinématographique de Peter Weir, « Le Cercle des poètes disparus », ces quelques mots ont été un réel délice :



« C'est dans ses rêves que l'homme trouve la liberté, cela fut, est, et restera la vérité. ».

Il y a 4 ans, Grégoire décide de prendre des cours à l'Ecole Professionnelle des Arts Contemporains. Passer du crayon d'architecte, ultra précis, au détail près, au pinceau flou et approximatif, s'est avéré une aventure périlleuse. La difficulté principale a été de lâcher prise avec la précision intimement liée au crayon et se laisser porter par la liberté de mouvement à laquelle invite le pinceau.

L'initiation à l'aquarelle a été une révélation et lui a permis d'appivoiser ce nouvel outil d'expression. Le processus créatif débute par une idée qui émerge. Parfois, un croquis au crayon, quelques traits tirés sur le papier pour matérialiser le subtil en concret. A l'aide du pinceau et de la peinture, couche après couche, instinctivement, il donne forme au tableau. Au-delà du résultat, de l'expression, il y a ce sentiment de perdre toute notion du temps, de rentrer dans un espace dans lequel plus rien n'existe. S'oublier et laisser être ce qui est.

.....

Pour en découvrir davantage :

 [greg.t.peinture](https://www.instagram.com/greg.t.peinture)

Pour le contacter :

 greg.theux@gmail.com

L'envie sous-jacente est de créer et de transmettre un ressenti plus qu'une compréhension, de toucher l'émotionnel davantage que le rationnel. D'ailleurs, c'est le constat un peu mitigé que lui évoque l'art moderne d'aujourd'hui. Trop conceptuel, codifié, abstrait. Et ce clash avec l'art classique qui prône la technicité avant tout. Son défi est de trouver l'équilibre entre technicité et abstraction, collisionner l'obscurité et la lumière, l'une mettant en valeur l'autre.

Exposées dans des galeries marchandes dans un premier temps, ses œuvres ont trouvé leur place lors d'une première exposition dans le café bar culturel Kasse-Noisette, à Granges, en février dernier. Une deuxième exposition à Saint-Maurice, au Manoir Pub de Saint-Maurice, a lieu début mai. Des environnements pluriels, alliant art et musique, comme lui. L'association Art Métro à Sierre, lui offre également une vitrine pour mettre en lumière une de ses toiles dans le cadre d'une exposition collective d'artistes de la région.

Nadia De Ieso
et Grégoire Theux

Des racines et des ailes

Cette photo semble nous interpeller d'un autre monde, d'un monde qui n'existe plus ou seulement grâce à ses témoins encore vivants en 2022.

Deux femmes, la soixantaine ou guère plus, le foulard blanc noué sous le menton, leurs jupes longues recouvertes d'un tablier et leurs souliers déformés sont les gardiennes d'une interminable lignée de campagnardes aux mains usées par les lessives, les travaux des champs et du jardin.

Elles entourent la jeune mère, la trentaine, tenant sur ses genoux sa fille aînée qui s'appuie avec confiance sur le sein maternel, sans doute un peu apeurée devant le photographe.

Cette petite fille tout de blanc vêtue, c'est ma mère qui aujourd'hui encore, la nonantaine alerte, peut décrypter pour moi cette scène bucolique. A-t-elle été saisie par le photographe Oumel qui venait de Sion avec son appareil posé sur un trépied se dépliant tel un accordéon avec son grand drap sombre qui faisait peur aux enfants à qui l'on disait alors dans un murmure rassurant : « Regarde, le petit oiseau va sortir » ?

Nous sommes à Sensine en 1934. On devine que c'est la belle saison au feuillage abondant qui orne la façade de la maison familiale. La porte de la cave existe encore aujourd'hui avec son bois ciselé et sa grosse clé qui ouvre sur trois marches conduisant dans des profondeurs rafraîchissantes l'été et douces l'hiver.

Le sol devant est en terre battue. Point de goudron ni de dallage. On se prend à rêver en ce XXIème siècle de retrouver ce respect de la nature et cet impact si léger de l'être humain sur son environnement.

Toutes ces femmes ont connu les longs déplacements à pied, le mulet, le char tiré par le cheval, l'eau à puiser au bassin, le chauffage à bois. Les deux plus âgées nées au milieu du XIXème siècle n'entendront jamais parler de téléphone ou de télévision, encore moins de salles de bains. Elles utiliseront les cabinets que l'on appelle aujourd'hui pudiquement toilettes sèches situées à l'extérieur des maisons.



Derrière, à gauche, Julienne Rapillard-Berthouzoz, sa belle-sœur Marie Berthouzoz (1868-1948) épouse de Louis (1865-1950), née Fontannaz.

Assise : Clotilde Berthouzoz-Fumeaux (1902-1981) épouse d'Alexandre (1903-1962) et sur ses genoux Léna Putallaz-Berthouzoz, épouse de Paul (1930-2000) née en 1931.

Ma grand-mère Clotilde connaîtra le téléphone fixe posé sur un meuble qu'elle maîtrisera à peine, la radio et la télévision qui lui permettront de suivre religieusement chaque dimanche culte et messe et de recevoir de Rome, aux grandes fêtes chrétiennes, la bénédiction papale Urbi et Orbi.

De toutes ces femmes, ma maman Léna est sans doute celle qui vivra le plus grand nombre de changements sociétaux et culturels tout en ne quittant jamais ni son quartier ni sa maison où elle est née en 1931 et où je naîtrai moi-aussi vingt-huit ans plus tard.

Ne l'ai-je pas surprise dernièrement à scroller sur mon smartphone, émerveillée par ces nouvelles technologies qui permettent de capturer des instantanés et de les envoyer immédiatement, en un clic, à l'autre bout du monde, en Amérique notamment où de nombreux Valaisans émigrèrent au début du XXème siècle ?

Une chose est certaine cependant : savoir d'où l'on vient, connaître ses racines, appartenir à un terroir, à une famille, demeurent le plus sûr moyen de traverser de manière la plus légère possible les âges et ses changements perpétuels.

Merci maman, d'être ce lien intergénérationnel qui me relie autant au siècle de Victor Hugo et d'Emile Zola, qu'à celui de Ramuz et de Simone de Beauvoir, jusqu'à celui d'aujourd'hui de Mélanie Chappuis et de Claude-Inga Barbey.

Marianne Putallaz



Projet de transition énergétique

Dessine-moi «notre commune de demain»

.....

« Si tu veux construire un bateau...

...tu n'engages pas des hommes et des femmes pour construire la coque, ni pour monter le mât ni pour coudre les voiles, si tu veux construire un bateau, fait naître dans les cœurs des hommes et des femmes l'envie de la mer. » Saint Exupéry

C'est ce que nous avons fait avec les petits de votre belle commune. Les deux classes de l'école de Erde ont aidé le Conseil communal à dessiner l'image de leur commune dans quelques années.

Prenez 4 enfants, 2 étudiants économistes et 2 étudiants ingénieurs, formez 10 équipes et faites un concours pour une transition énergétique de la commune. Vous mélangez le tout et vous obtenez le rêve d'une génération qui constate que nous les grands on n'a pas tout compris, en tout cas pas compris l'urgence de la situation.

Et les petits, je vous promets qu'ils ont eux bien compris, au point où il est difficile de répondre aux questions précisent

- « Comment nous allons vivre avec 2 degrés de plus ? »
- « J'ai vu que les abeilles meurent, mais pourquoi ? »
- « Pourquoi on n'arrive pas à baisser nos consommations ? »
- « Pourquoi les russes nous vendent du gaz ? »

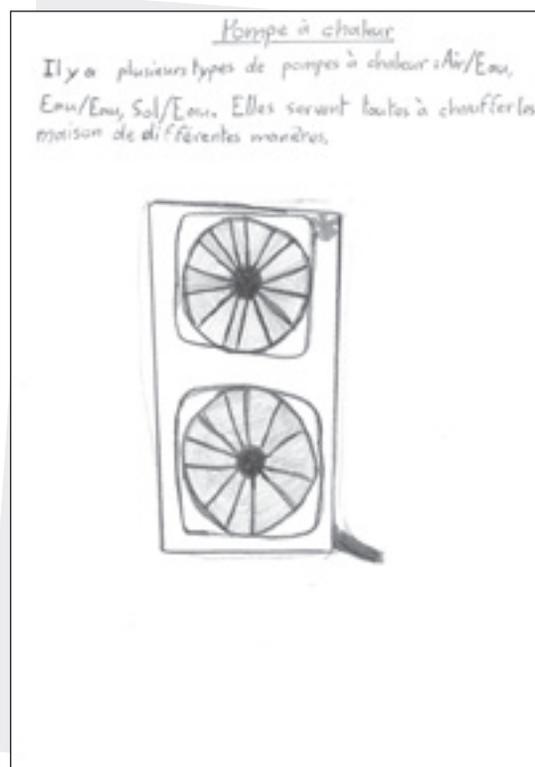
Lors de la présentation des résultats du concours, j'ai pris le cours que je donne à l'université pour répondre à leurs questions et je vous promets qu'ils comprenaient très bien ce que je disais...l'émotion m'a d'ailleurs dépassée et je n'arrivais plus à parler. Comment leur répondre avec honnêteté, en les regardant dans les yeux ? J'ai dû me taire pendant quelques longues minutes et ils ont vu que j'étais très embêté avec leurs questions, que les réponses étaient très simples, mais difficiles à dire.

Venez les écouter, venez leur poser des questions, venez rêver avec eux le lundi 30 mai, l'histoire de comprendre que ces jeunes ont bien compris ce qu'il faut faire, l'histoire de montrer votre intérêt aux propositions qu'ils ont faites au Conseil communal...et surtout l'histoire de passer un bon moment ensemble à refaire le monde.

Je me réjouis de vous rencontrer.

Stéphane Genoud
professeur à la HES-SO





Un matin de septembre, Monsieur Stéphane Genoud, professeur à la HES-SO, est venu dans notre école pour nous présenter le travail que nous allons réaliser avec ses étudiants durant cette année scolaire. Ce projet énergétique consiste à faire changer les habitudes habitants de la commune de Conthey au niveau de la consommation de l'énergie. Le professeur Genoud nous a aussi expliqué le réchauffement climatique, les différents types d'énergie renouvelable et l'histoire de Greta Thunberg, une jeune écolière suédoise. Un jour, elle a décidé de faire la grève de l'école pour lutter contre le réchauffement climatique. Elle est allée devant le parlement suédois puis, 1 mois après, elle est allée voir Emmanuel Macron pour lui parler du climat et trouver des solutions. Elle est devenue très célèbre.

À la demande de M. Genoud, à la maison, nous avons commencé par préparer un pique-nique avec des aliments provenant le plus proche possible de chez nous. Le jour venu, nous nous sommes rendus à l'école. À midi, nous avons fait la connaissance des étudiants de la HES qui faisaient partie de notre groupe autour d'un pique-nique « 0 kilomètre » dans la cour. Durant le repas, M. Genoud et les enseignants sont venus estimer les kilomètres de nos aliments. Durant le repas, nous avons discuté de ce qu'on faisait en dehors de l'école, nos activités, de notre famille et de ce qu'on aime avec les étudiants. C'était super intéressant. Ensuite,

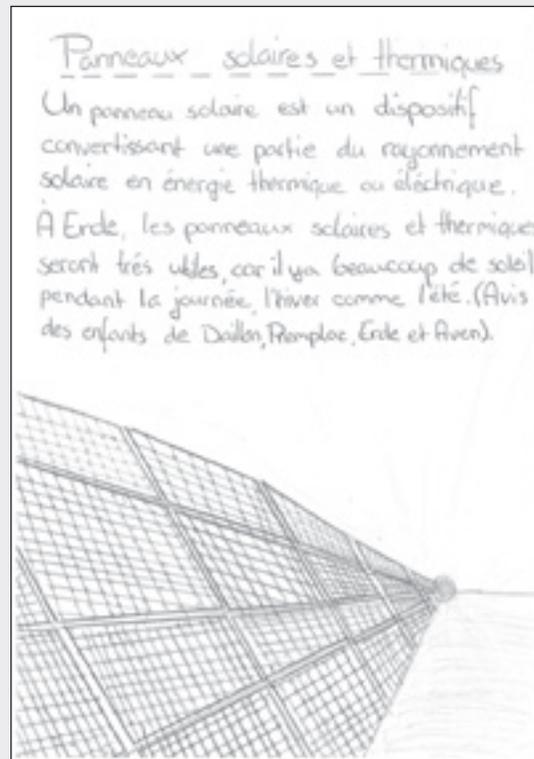
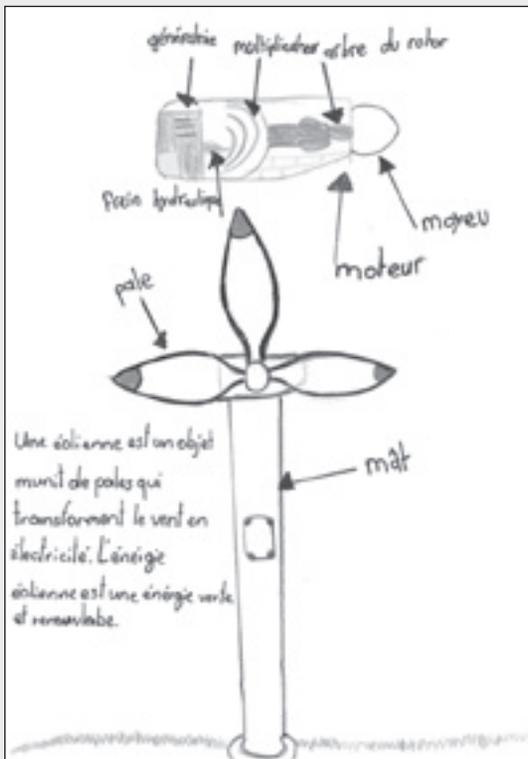
M. Genoud nous a rassemblé pour commencer un jeu de piste. Il y avait des postes un peu partout dans le village. Nous devons répondre à des questions sur l'énergie via le téléphone des étudiants. Il y avait aussi une remorque au centre de la cour d'école où l'on pouvait faire du vélo sur place pour chauffer de l'eau. Plus on pédalait vite, plus l'eau devenait chaude. En fin de journée, nous avons joué à des jeux libres avec les étudiants. Durant cette journée, nous avons tissé des liens et appris des nouvelles choses. C'était trop chouette !

Dans le cadre de notre projet énergétique en partenariat avec la HES. Nous avons eu l'occasion de nous rendre à Energypolys. Pendant cette journée, nous avons retrouvé les étudiants ainsi que M. Genoud. Une fois arrivée là-bas, nous avons dégusté notre repas en compagnie de nos étudiants respectifs. Après avoir mangé, nous avons assisté à une micro-conférence tenue par M. Genoud. Il nous a longuement parlé du réchauffement climatique ainsi que des conséquences de nos actes. Suite à ces explications, nous avons rejoint nos étudiants pour réfléchir à des moyens d'améliorer écologiquement notre magnifique commune. Nous avons tous réfléchi pour créer le meilleur rapport possible. Tout le monde avait la parole c'était bien de se faire entendre par des personnes plus âgées que nous. Nous avons l'impression que nos voix comptaient... Nous avons eu le droit à

Chers habitants de Conthey,

nous, les gagnantes du projet de transition énergétique de 2022, vous invitons à venir à la salle polyvalente de Châteauneuf-Conthey le lundi 30 mai 2022 à 19h00.

Pendant cette soirée, nous allons vous expliquer que nous avons besoin de vous pour sauver notre belle planète et vous présenter les solutions que nous avons trouvé pour y remédier.



une pause pour nous détendre en compagnie des étudiants. Ils nous ont également fait visiter les lieux. Après ce moment de détente nous avons continué notre travail. Malheureusement, cette merveilleuse journée touchait à sa fin. Nous sommes repartis en bus. Nous garderons un merveilleux souvenir de ce projet ainsi que de cette journée.

Nous allons vous expliquer comment se sont déroulés les travaux à distances avec les étudiants de la HES. Tout d'abord, nous avons dû créer un groupe sur Teams (application d'office 365) pour pouvoir communiquer avec les étudiants et qu'ils nous donnent des tâches à faire pour le projet énergétique. Nous avons reçu des missions comme faire des schémas, écrire des textes, aller sur internet pour faire des calculs, exprimer nos ressentis, apprendre et rechercher différentes solutions énergétiques. Nous avons aussi dû les aider à écrire un rapport.

Nous avons pris une grande partie de notre année scolaire pour accomplir ce projet. Nous avons beaucoup travaillé en classe et également un peu à la maison. Grâce à ce magnifique projet nous avons appris beaucoup de choses en sciences, géo, orthographe, math, français, et informatique pour être à l'aise avec la nouvelle technologie et les logiciels. Finalement, nous avons écrit une lettre au Directeur des Ecoles pour lui dire ce que nous avons aimé et moins aimé afin de lui faire un retour avant de proposer ce projet aux élèves de la plaine.

Les solutions que nous avons abordées pour le réchauffement climatique sont : le chauffage à distance, le biogaz, les transports en commun, les panneaux photovoltaïques, l'énergie éolienne, l'éclairage public, ... Nous vous avons fait des illustrations pour vous expliquer tout cela.

Parce que tout ce qui ne se perd pas, se transforme...

La cuisine, un peu comme la vie, est l'art subtil d'unir, transformer, harmoniser différents ingrédients pour réaliser un succulent met à déguster. D'où l'idée de vous proposer, une recette de pain perdu espagnol « Torrijas sevillanas » tirée du livre « Voyage autour de l'assiette ».

L'ouvrage est une initiative du service à l'intégration de Vétroz, une des cinq communes composant le service à l'intégration du District de Conthey. Les différentes communautés qui participent à la fête interculturelle se sont réunies pour créer un livre de cuisine regroupant toutes les recettes typiques de leur pays d'origine.

Pour en savoir plus et commander l'ouvrage, écrivez à nathalie.zanardini@vetroz.ch

PAIN PERDU ESPAGNOL

Torrijas sevillanas

Préparation

1. Chauffer le vin, la cannelle et le sucre dans une casserole à feu moyen, une fois chaud et le sucre dissous, verser le tout dans un plateau.
2. Couper le pain et le placer dans le vin pour qu'il s'imbibent pendant 10 minutes, le tourner et le laisser 10 minutes de plus.
3. Dans une casserole, chauffer à feu moyen le miel, l'eau et les 2 cuillères à soupe de sucre restantes, en remuant jusqu'à obtenir une consistance liquide. Eteindre le feu et laisser reposer jusqu'à refroidissement.
4. Battre les oeufs dans un assiette.
5. Egoutter les tranches de pain et les passer dans les oeufs en les couvrant complètement.
6. Chauffer l'huile dans une poêle et faire frire les "torrijas" (pain) des 2 côtés.
7. Déposer les "torrijas" dans un assiette avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile et verser le mélange de miel et d'eau sur les «torrijas» jusqu'à ce qu'elles s'imbibent complètement. Pour les gourmands, napper le miel restant sur la préparation.

Suggestion: les "torrijas" se préparent généralement pour Pâques, mais il est agréable d'en manger toute l'année.



INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain de la veille
- 1/2l. de vin blanc (ou de lait)
- 1/2cs de cannelle moulue
- 4 grands oeufs
- 3+2cs de sucre
- 500 gr. de miel
- 1 tasse de l'eau
- huile de tournesol

Preparación

1. Calentamos el vino, la canela y el azúcar en un cazo a fuego medio, y cuando esté un poco caliente y el azúcar se haya disuelto, lo vertemos en una bandeja o fuente amplia.
2. Rebanamos el pan y lo colocamos en el vino para que se empape, lo dejamos sumergido durante 10 minutos y después, le damos la vuelta y lo dejamos 10 minutos más.
3. En el mismo cazo que hemos utilizado, ponemos a calentar a fuego medio la miel, el agua y las 2 cucharadas de azúcar restantes, revolviendo hasta que tenga una consistencia líquida. Apagamos el fuego y lo dejamos reposar hasta que enfríe.
4. Batimos los huevos en un plato.
5. Escurrimos las rebanadas de pan y las pasamos por el huevo hasta cubrir las completamente.
6. Calentamos abundante aceite en una sartén y, cuando esté bastante caliente, añadimos las torrijas para que se frían, primero por un lado y luego le damos la vuelta para el otro.
7. Sacamos las torrijas a un plato con papel absorbente para que se eliminen el exceso, y las pasamos por la mezcla de miel y agua hasta que se empapen completamente. Hacemos esto con todas las torrijas y las vamos depositando en una fuente. La miel que sobre, la vertemos por encima de las torrijas.

Sugerencia: las torrijas sevillanas suelen prepararse para Semana Santa, pero es agradable comerlas durante todo el año.

LA REFLEXOLOGIE

Un équilibre des pieds à la tête

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie est une technique thérapeutique qui consiste à masser des points bien précis situés sur le corps. Ce savoir ancestral et cette pratique vise, en stimulant des zones réflexes, principalement situées sur les pieds, les mains et le visage, à mieux distribuer l'énergie qui circule dans le corps et à rééquilibrer ainsi les différents systèmes, digestifs, nerveux, lymphatiques, endocriniens et locomoteurs. Cette technique douce et ferme, parfois accompagnée d'huiles essentielles et / ou d'un diapason, permet de diminuer voire éliminer des douleurs aiguës, relaxer les tensions nerveuses et maintenir une santé physique, émotionnelle et mentale.

Maman célibataire de deux fils, opticienne à plein temps, Christine Quarroz est une femme épanouie autant dans sa vie personnelle que professionnelle. Et un jour, ces enfants, qui ont bien grandi, quittent le nid. Et que faire de cet espace et de ce temps à nouveau disponible ? S'occuper de soi ! Et comment ? Elle aime apprendre, partager et transmettre. Et pourquoi pas suivre une nouvelle formation ?

En effet, l'envie et le besoin d'être stimulée par quelque chose de nouveau, de bousculer son quotidien et d'apprendre se sont fortement réveillés. L'idée est lancée et elle fait son petit bonhomme de chemin. Une formation en pharmacie en poche, un besoin de se faire masser les pieds depuis près d'une année, la visite dans un salon de thérapies naturelles, un message reçu... Intrigant, un poil rocambolesque et pourtant, l'évidence tombe : la réflexologie !

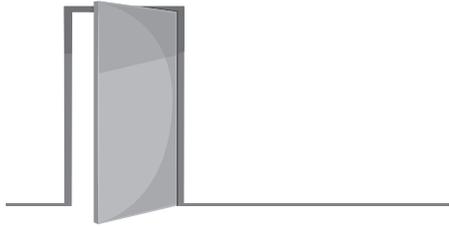
Elle se renseigne, fait des recherches de formations, trouve un centre et s'inscrit à la formation complète avant même d'avoir suivi le week-end d'introduction. A la suite de cette première immersion dans cette discipline, l'évidence se confirme. Christine débute cette nouvelle activité et s'émerveille de voir la fluidité avec laquelle elle maîtrise les mouvements, les points réflexes. Tout coule de source et tout semble logique à la fois, un peu comme si elle pratiquait depuis toujours. Des étoiles plein les yeux, elle définit cette expérience de magique.

Aujourd'hui, Christine continue d'exercer son activité d'opticienne à temps partiel et propose en parallèle des soins en réflexologie dans son cabinet à Conthey. Elle a su allier son statut de salariée et d'indépendante. Ravie, elle l'est. Jour après jour, elle prend beaucoup de plaisir à pratiquer la réflexologie, une technique qui ancre par le toucher et qui permet d'avoir accès au subtil par l'énergétique. Et elle se sent utile de pouvoir aider ses patient.e.s à maintenir et retrouver un équilibre, une homéostasie, au fil des séances.

De plus, elle continue d'alimenter son envie d'apprendre en continuant à se former et élargissant ainsi l'éventail des soins proposés. Le massage de Breuss est déjà disponible et le massage métamorphique est quant à lui en cours.

Alors si vous souhaitez en savoir davantage sur Christine Quarroz, découvrir la réflexologie, les bienfaits, les techniques, rendez-vous sur son site internet : www.reflexoo.ch





**Comme un symbole universel
de transition**

Une limite, une frontière, un seuil d'accès entre l'intérieur et l'extérieur, le passé et l'avenir, le profane et le sacré, le conscient et l'inconscient, le soi et l'autre. Elle unit et sépare, libère et enferme. Une s'ouvre, une autre se ferme. Elle se dégonde et se condamne. Parfois, elle s'entrebâille. D'autre fois, elle se claque. Multiple et mystérieuse, peu importe son état, elle représente une opportunité de se rencontrer. La saisir ou la laisser s'envoler, à chacun de décider !

Et qu'en est-il de la fenêtre ?! Histoire à suivre...

En attendant, la porte m'a bien inspirée.

Nadia De Ieso



Illustration : Un aperçu de l'huile sur toile « Rencontré » de Pierre Tal Coat

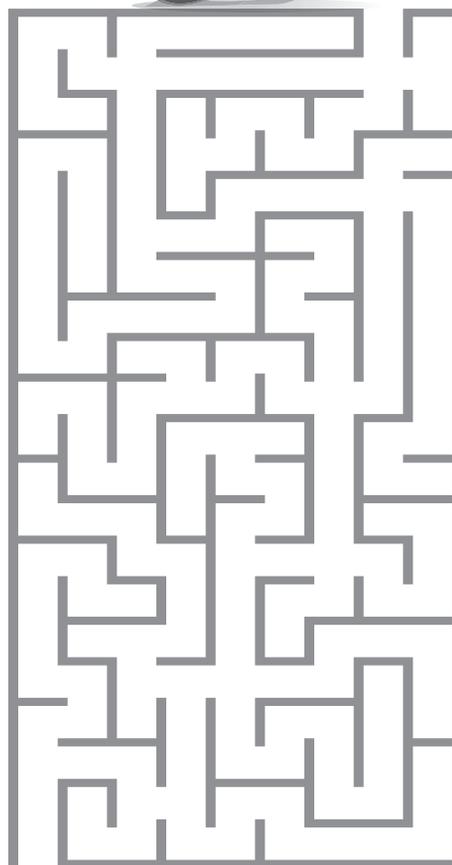


Ce coloriage vous est proposé par **Joël Vernez** de Daillon

LE COIN DES JEUX !

Le Labyrinthe

Aide «IGOR» l'escargot a retrouver son repas de midi !



Sudoku

5	1	3			8	4		
8					1	7	2	
9				8			3	4
			9	4	3			
1	3			7				6
	5	9	2					8
		2	3			1	4	5

Ce sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.



Et n'oubliez pas que Bonjour Conthey, c'est nous, c'est vous !

Si vous souhaitez écrire, partager et contribuer à la prochaine édition de Bonjour Conthey, contactez-nous par email à l'adresse suivante :

info@conthact.ch