

## Balades-Découverte au «Clair-de-Lune»

### Bienfaits des plantes sauvages

La première balade-découverte a eu lieu le 10 juin dernier. L'idée est originale: associer le plaisir de la balade dans les magnifiques paysages des Mayens-de-Conthey à la découverte des plantes sauvages afin de cerner leurs bienfaits pour notre santé. Ce concept est né de la rencontre entre Marie-Jeanne Evéquo, du café-restaurant «Le Clair-de-Lune», et Sibylle Faude-Valet, naturopathe.

Le départ est fixé à 9h. La thérapeute vous invite à la suivre sur les chemins des Mayens et à découvrir les plantes médicinales utiles à notre bien-être qui poussent un peu partout autour de nous. Sibylle vous présente 2 fleurs par sortie pour que vous puissiez les identifier avec certitude. Vous serez ainsi capables ultérieurement de renouveler, seuls et sans danger, l'expérience de la cueillette.

«Le but premier d'un thérapeute est de favoriser la prévention. La prévention passe par l'information. Ces balades-découverte sont là pour ça et aussi pour permettre aux participants de se faire plaisir tout en retirant un bénéfice pour leur santé.» explique Sibylle.

La partie didactique se poursuit par une application pratique des plus agréables: dès 12h, vous êtes conviés à déguster ces plantes au restaurant «Le Clair-de-Lune». En effet, le cuisinier du lieu vous aura concocté, avec amour et talent, un menu dans lequel les plantes

du jour seront mises à l'honneur. Vous les savourerez aussi bien en entrée que dans le plat principal et également pour le dessert!

### Offrir une valeur ajoutée

Marie-Jeanne Evéquo remarque une évolution dans les exigences des consommateurs: «Les gens sont de plus en plus sensibles à leur équilibre alimentaire. Ils apprécient de connaître l'origine des produits, leur traçabilité. En proposant ces balades, nous voulions ajouter un plus aux menus élaborés dans notre restaurant. Nous sommes tous intuitivement conscients des bienfaits de ces plantes. Ce savoir ancestral revient à la mode et plaît aux gens.»

En 2009, un concours de circonstances guidera Sibylle Faude-Valet sur la terrasse du Clair-de-Lune. Les deux femmes font connaissance et se lient d'amitié.

Sibylle est passionnée par les plantes. Elle suit actuellement une formation de technicienne en herboristerie à l'école de plantes médicinales «L'Alchémille» à Evolène. Elle met donc à votre service ses connaissances durant ces balades-découverte. En plus de la ren-

contre avec les plantes bénéfiques pour votre santé, la thérapeute vous dispense quelques conseils de base afin de conserver un bon équilibre alimentaire: «Il existe de petites mesures toutes simples à mettre en place chaque jour qui nous permettent de préserver notre santé. Ce n'est pas difficile si on sait l'essentiel.»

Les professions des deux femmes les amènent donc à unir leurs compétences et leurs passions. C'est ainsi qu'aujourd'hui, elles vous invitent chaleureusement à venir partager ces moments didactiques et sympathiques dans les Mayens-de-Conthey.

### Informations pratiques

Ces promenades sont faciles et adaptées aux débutants. La naturopathe précise simplement une chose à laquelle il faut être attentif: «Les enfants trop jeunes doivent être sous notre vigilance. Un petit va cueillir tout ce qui ressemble à la plan-

te présentée. Il pourra par exemple ramasser tout ce qui est de la même couleur et le mettre en bouche. Je pense que ces balades-découverte s'adressent davantage à des jeunes à partir de 12 ans.»

Munissez-vous de bonnes chaussures, d'un k-way, de lunettes de soleil et d'une gourde afin d'être parés pour ces escapades à travers prés.

A noter que des assiettes préparées spécialement pour les enfants seront disponibles.

L'inscription est obligatoire auprès du restaurant «Le Clair-de-Lune» au 027 346 16 78 ou [info@clairdelune.ch](mailto:info@clairdelune.ch) (programme sous [www.clairdelune.ch](http://www.clairdelune.ch))

En route sur les chemins de la découverte, de la bonne santé et de la convivialité!

Venez faire le plein de soleil et de grand air en compagnie d'une naturopathe et partager un menu de qualité dans un cadre idyllique!

Sandra Berthousoz



Ino u maen

Club des amis des mayens de Conthey

## Randonnée accompagnée

Botanique de l'étage subalpin  
Samedi 23 juin 2012

Ino u maen vous propose, en collaboration avec le café restaurant Le Clair de Lune, une randonnée sur le thème «Découverte des plantes de nos alpages»

Cette activité aura lieu par tous les temps et sera adaptée à l'avancement de la floraison.

Veuillez prévoir un équipement adapté, chaussures, K-way...

Accompagnateur: Charly Rey, botaniste

- 14h00: Accueil et présentation de l'activité Randonnée et cueillette!

- 19h30: Repas au Clair de Lune

Coût CHF 40.- pour le repas

Merci d'annoncer votre présence jusqu'au mardi 19 juin

### Renseignements complémentaires et inscription

Le Clair de Lune 027 346 16 78 ou [info@clairdelune.ch](mailto:info@clairdelune.ch)  
[www.inoumaen.ch](http://www.inoumaen.ch)



## Elections communales 2012

### Désignation des candidats

#### «Agir ensemble»

L'Alliance communale a toujours eu la volonté affirmée de dépassionner le débat politique sur le plan communal, au profit d'une gestion avisée des affaires publiques.

Cette promotion du débat d'idées et la recherche permanente du consensus, dans le respect des minorités, ont été clairement plébiscitées par les citoyens contheysans.

Depuis 1988, les électrices et les électeurs contheysans lui ont sans cesse renouvelé leur confiance et lui ont permis d'obtenir une majorité de gouvernement. Forte de ce soutien, l'Alliance communale de Conthey a décidé, en février 2012, de fusionner l'ensemble

de ses composantes (PCS-Lib, PRD et MSI) pour continuer à «agir ensemble».

#### Former une équipe

#### compétente et disponible

Si l'approche que nous défendons, soit une gestion communale responsable, ouverte et efficiente, ne laisse pas indifférent le citoyen que vous êtes, alors participez à la prochaine assemblée générale qui permettra de désigner les candidats de l'Alliance communale, qui oeuvreront durant les quatre prochaines années pour le bien de la population contheysanne.

#### Intéressé(e)!

Alors rendez-vous le 15 juin à 20h00 à la salle de gymnastique de St-Séverin.

Le comité

