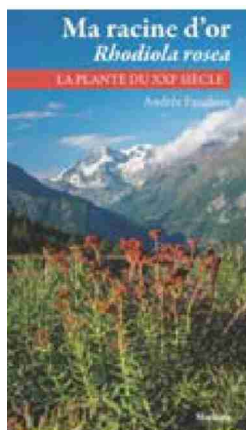




BOTANIQUE

Quand une herboriste et une belle plante se rencontrent



C'est une grande amoureuse des plantes qui publie un nouvel ouvrage aux Editions Slatkine. Avec «Ma racine d'or, Rhodiola rosea», l'herboriste et auteure très connue bien au-delà des frontières d'Evolène écrit dans ce petit livre l'éloge d'une plante vivace qui fait son bonheur. On ne compte plus les vertus de la belle Rhodiola rosea, qu'Andrée Fauchère qualifie joliment de «plante du XXI^e siècle».

Le livre est donc le fruit de la rencontre entre l'herboriste et la «plante lumière». Andrée Fauchère décrit les bienfaits qu'exerce la Rhodiola rosea, qui est dite

adaptogène: elle aide à s'adapter au stress, elle produit de nombreux effets bénéfiques pour le corps et pour l'esprit.

Sur un ton enjoué, l'auteure révèle les secrets de celle qu'elle qualifie d'amie. Le texte et les photographies décrivent les caractéristiques de la Rhodiola. L'ouvrage s'articule à la manière d'une déclaration d'amour, comme dans cet extrait: «La tradition orale raconte que dans la vie d'une herboriste, un jour c'est une plante qui va la rencontrer. Cela serait, dit-on, une grâce en guise de remerciements à l'herboriste pour son amour pour des simples, surtout pour le respect qu'elle voue à la nature. J'ai eu cette chance-là, ce bonheur absolu de recevoir la visite de la merveilleuse Rhodiola rosea.»

La suite est à découvrir dans l'ouvrage, entre légendes, données scientifiques et conseils de santé. De quoi donner l'envie au lecteur d'aller gambader dans nos montagnes en ce début de printemps. JJ

«Ma racine d'or, Rhodiola rosea», Editions Slatkine, 120 p., 22 fr. Andrée Fauchère donne une conférence le vendredi 12 avril à 18 h 30 au Baobab à Martigny.

www.librairie-baobab.ch