

ÉDITO

**Vivre...
réellement !**



A l'issue d'une journée – que nous avons toutes bien remplies – quoi de mieux que de se laisser réellement vivre ? Lorsque j'évoque une soirée réellement vécue, c'est lorsque Madame Télévision n'en fait pas partie.

En effet, quoi de plus beau qu'une promenade au bord du canal, dans la châtaigneraie ou sur les sentiers du vignoble ? Quoi de plus réel qu'un parcours vita pour notre corps comme pour notre âme ? Saint François de Sales le disait d'ailleurs : "Il faut soigner le corps pour que l'âme s'y plaise...". S'éloigner de la télévision, c'est se rapprocher de la nature, se rapprocher des autres et de la réalité de la vie.

Oui, passer de la fiction à la réalité; voilà ce que je nous souhaite !

D'ores et déjà, beau et réel été à vous, chères lectrices et chers lecteurs du Journal de Fully.

Stève Léger
Président d'Honneur
du Journal de Fully

5 générations à Fully... toute une épopée !

96 ans séparent l'aïeule de la petite-fille !

Ah! Elle en aura des histoires à raconter, grand-maman de Chiboz, à son arrière-arrière-petite-fille Maélia...

Les premières voitures à moteur, le premier avion, la première machine à laver le linge et toutes ces nouveautés qui ont amélioré peu à peu les conditions de vie.

Pour l'instant, la petite lui sourit, tout heureuse d'être portée par des bras aimants... Elle est la dernière représentante d'une longue lignée :

Rachel Ançay: 1917
Trudy Dorsaz: 1938
Corinne Arlettaz: 1964
Eloïse De Castro: 1988
Maélia De Castro: 2013

Corinne Arlettaz



Tassonières et la Combe d'enfer

Photo Philippe Dougoud



Votre spécialiste

Cotture Taramaraz

CHALLENGER

Autos - Motos - Vélos

Route de La Gare 51
1926 Fully
www.garagechallenger.ch
027 / 746 1339

Profitez de nos actions mensuelles
PRIX VERT

pharmacie **VON ROTEN**

Compeed

DOLO-SPEDIFEN forte 400

Voltaren Dolo Emulgel

ACTION PRIX VERT -20%

• Rue de l'Eglise 34 - 027 746 11 33
• Centre Migros Chemin de Provence 4 - 027 746 43 06
pharmfully@bluewin.ch 1926 FULLY

Livraison à domicile

DEC

BÂTIMENT • GÉNIE CIVIL • CHAPES • BÉTONS CIRÉS

1926 FULLY TEL : 027 746 35 00



www.decdorsaz.ch



**LE SPÉCIALISTE
POUR VOS FENÊTRES**

**NEUF
OU
RÉNOVATION**

ROCCA BOIS

CH-1906 CHARRAT
www.roccabois.ch

☑ CUISINES ☑ MENUISERIE ☑ FENÊTRES ☑ PORTES 027 746 20 20

**HOTEL RESTAURANT
DE FULLY**

Famille Sylvie et René
GSPONER

1926 Fully

Tél. 027 746 30 60
Fax 027 746 41 33

www.hotel-de-fully.ch

Actuellement nous vous
proposons notre **MENU DU JOUR**
ainsi que notre **CARTE**

Profitez des dernières
ASPERGES
jusqu'au début juin

**HIQB
INTERNATIONAL**

CŒuvre d'entraide reconnue par l'Etat

Brocante Martigny

Rue du Léman 35
027 722 38 83

Lundi-Vend. 09.00-12.00/13.30-18.30
Samedi 09.00-12.00/13.30-17.00

Un vrai trésor !

Offre diversifiée
de marchandises

Ramassage gratuit
d'objets revendables

**Débarras d'appartement
et traitement des déchets**
à des prix avantageux

Visitez aussi notre brocante à
Sion : Cour de la Gare 21
027 322 06 53

Aidez-nous à aider

La Louye
Carrosserie Sàrl

40 ans de tôle

www-carrosserie-fully.com

10 ans à votre service



Yves Roduit

Maitrise fédérale

Ferblanterie - Inst. Sanitaires
Couverture - Chauffage

1920 Martigny



**Votre partenaire
de confiance**

Financement hypothécaire
Placement - Prévoyance

Acunto Paolo
Responsable d'agence
027 747 16 20
paolo.acunto@raiffeisen.ch

Banque Raiffeisen
Martigny et Région

RAIFFEISEN



Travaux de rénovation à la Maison de commune



Déménagement provisoire des services industriels, du service technique et du cadastre.

Dans sa séance du 14 mars dernier, le conseil général a approuvé une demande de crédit pour la rénovation de la Maison de commune.

Différentes mesures viseront à améliorer l'accueil des citoyens et l'environnement de travail des employés de l'administration communale. En

outre, le bâtiment actuel sera adapté afin de répondre aux normes en vigueur (accès aux personnes à mobilité réduite, isolation thermique, efficacité énergétique, sécurité parasismique, étanchéité, etc.).

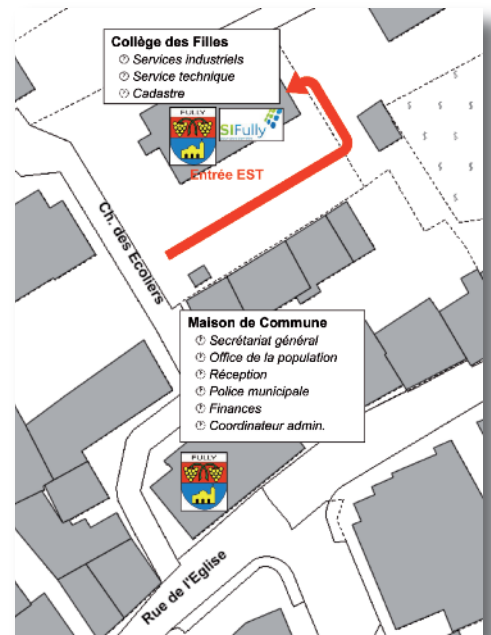
Les travaux débuteront dès la fin avril et se dérouleront en deux temps. Dans une première phase, les services industriels, le service technique et le service du cadastre (2^e et 3^e étages) déménageront à l'école des filles au nord de la Maison de commune. L'accès à ce bâtiment se fera par l'entrée côté est.

Dans une année environ, ce sont les services du rez-de-chaussée et du 1^{er} étage qui seront concernés à savoir la réception, l'office de la po-

pulation, la police et les services administratifs. Les travaux devraient se terminer dans le courant du printemps 2015.

Le personnel de l'administration communale vous remercie de votre compréhension pour les éventuels désagréments occasionnés durant cette période, tout en demeurant à votre disposition pour toute question.

Philippe Salomon,
Coordinateur administratif,
Chef de service



Un message : «La qualité a un coût»

Les professionnels du bois valaisans lancent une campagne de sensibilisation et choisissent l'humour pour faire passer une idée forte.

Un escalier en bois, une marche cassée. Une mariée, le pied dans le plâtre. Et un slogan «La qualité a un coût». Avec cette campagne, lancée il y a quelques jours, l'Association valaisanne des entreprises de menuiserie, ébénisterie, charpente, vitrerie et fabriques de meubles (AVEMEC) choisit de marquer les esprits par l'humour. La campagne se déroule ces prochaines semaines dans Le Nouvelliste et dans les cinémas valaisans.

Avec cette campagne, l'AVEMEC souhaite rendre le public attentif au rapport entre la qualité et le prix. Nos métiers – comme d'autres – doivent faire face de plus en plus fortement à des concurrents qui cas-

sent les prix. Or si les consommateurs comprennent aisément qu'une voiture qui coûte 30% moins chère qu'une autre ne pourra pas offrir les mêmes qualités, il n'est pas aussi aisé d'expliquer cette différence dans l'offre d'un menuisier ou d'un charpentier, par exemple.

Travailleurs au noir ou sans formation, chantiers non sécurisés, etc.

De nombreux privés aujourd'hui se passent des conseils d'un professionnel lorsqu'il s'agit de rénover, ou de réaliser des travaux de transformation. Ils ne disposent pas, dès lors du regard qui leur permettrait de vérifier que l'entreprise meilleur marché utilise des matériaux de qualité égale, ou une méthode

constructive garantie.

Les associations professionnelles sont nombreuses à dénoncer aussi les entreprises qui embauchent des travailleurs au noir, ou sans formation, qui ne sécurisent pas les chantiers, etc. Une entreprise qui occupe sur un chantier 3 menuisiers et 9 manœuvres, n'offrira certainement pas les mêmes garanties de qualité qu'une autre qui se déplace avec 9 menuisiers et 3 manœuvres...

Ainsi la campagne accompagne-t-elle son argument des valeurs fortes des entreprises membres de l'AVEMEC : Proches de vous, les charpentiers, menuisiers, ébénistes valaisans vous assurent : savoir-faire et compétences / qualité des matériaux / respect des normes de construction / confort, sécurité, garantie.



Enfin, le site de l'AVEMEC s'est lui aussi vu remodeler pour l'occasion, proposant dès la page d'accueil une carte interactive du canton où l'internaute pourra trouver, en quelques clics, les entreprises les plus proches de chez lui.
www.avemec.ch

Joël Gaillard, Président, et Grégory Carron, Secrétaire de l'AVEMEC, se tiennent à disposition pour tout renseignement complémentaire : gregory.carron@bureaudesmetiers.ch, tél. 079 669 43 36 joel@gaillard.ch, tél. 079 298 25 58

AVEMEC, au service des entreprises du bois en Valais

Fondée en 1917, l'Association valaisanne des entreprises de menuiserie, ébénisterie, charpente et vitrerie (AVEMEC) compte aujourd'hui 161 entreprises membres de tailles diverses, établies dans le Valais romand. Sa mission : accompagner ses membres dans les changements auxquels ils doivent faire face. La technique, mais aussi la gestion et les relations de travail, se transforment à un rythme soutenu. L'AVEMEC organise également dans le canton, depuis 1942 déjà, des cours de préparation à la maîtrise fédérale, et propose chaque année des stages de perfectionnement pratique.

Au niveau faîtière, l'AVEMEC est membre de la Fédération suisse romande des entreprises de menuiserie, ébénisterie et charpenterie (FRM).



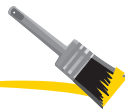
Peinture décorative
Papier peint
Rénovation
Rénovation de meubles



Bertrand **REMONDEULAZ** Sàrl
PEINTURE

Rue du Stade 66 - 1926 Fully

Natel : 079 562 47 85 remondeulaz.peinture@netplus.ch



CARRON & MICHELLOD Sàrl

RÉNOVATION



CONSTRUCTIONS BOIS • CHARPENTE

CP 31 • 1926 FULLY

Tél. 027 746 42 14 • Fax 027 746 16 61 • Natel 079 418 64 17

e-mail: carmicharp@bluewin.ch - Site: www.carmicharp.ch

YVON BENDER
+ en Suisse Martigny
MARTIGNY

Boulangerie - Pâtisserie - Tea-Room

La Diligence
Fully sàrl

**CONSTRUCTION METALLIQUE
SERRURERIE**



**FERMETURE DE BALCON
VERANDA**

027 722 81 41

www.yvon-bender.ch

Rue de la Poste - Fully

027 746 29 66

www.diligence-fully.ch



Pierre-Alain Fellay
079 412 23 79



Pierre-Alain Fellay

GARAGE DE CHARNOT



Frédéric Bellani
079 279 37 90



Route du Stade 80-82, 1926 Fully

Tél. 027 746 26 78 • Fax 027 746 29 29 • garagedecharnot@bluewin.ch



BENDER
EMMANUEL SA
PAYSAGISTE
GARDEN-CENTRE
MARTIGNY



**piscine
☆☆☆ SPA
valais**

CASE POSTALE 102
1920 MARTIGNY
TEL 027 722 67 82
FAX 027 723 19 44
BENDERSA@BLUEWIN.CH
WWW.BENDERSA.CH

Grange André & Fils

**Cycles & Motos
Route des Garettes
1926 Fully**

Tél/Fax : 027 746 25 40
www.garage-grange.ch



Agence officielle :
SUZUKI

**Ferblanterie-Couverture S.à.r.l.
Etanchéité**



**brucez
& Fils**

1926 FULLY

Tél. 027 746 10 25 • Fax 027 746 30 58
Natel 079 435 29 25

Établissements

CHAPPOT SA

ROGER RODUIT
079 433 14 62

1926 Fully

027 746 13 33

r.roudit@chappotmachines.com
www.chappotmachines.com

HONDA A partir de Fr. 1 790.-
ROBOT



**AMBROGIO
ROBOT**

**Location
de scarificateurs**

Performances de haute qualité et agilité de mouvement exceptionnelle en toute autonomie. Le modèle L75 tourne sur soi-même pour une gestion optimale des jardins avec des pentes jusqu'à 27° (selon équipement). Grâce à son logiciel avancé, le robot garantit une tonte parfaite en toutes conditions. Projeté pour des zones jusqu'à 600m².

**Demandez
notre offre avec
ou sans pose**



**ECONOMISEZ DES IMPÔTS
AVEC UN 3^E PILIER**

- Pour vos vieux jours
- Pour amortir une hypothèque

JEAN-LUC CARRON-DELAOIE
Agent principal - Chemin des Ecoliers
1926 Fully - 079 213 63 42



vaudoise

L'implant dentaire, un espoir qui vaut le détour !

Comment remplacer une ou plusieurs dents manquantes par une prothèse fixe qui ne s'enlève pas, même si l'os résiduel est minime ?



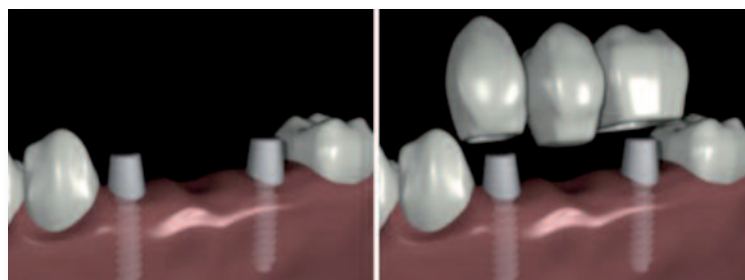
Un implant est une racine artificielle en titane qui peut être placée et vissée dans l'os et cela dans l'espace édenté, ce qui servira de pilier à la future couronne ou au futur pont. Cette solution est moins invasive pour les dents adjacentes. La mise en place des implants est réalisée sous anesthésie locale, dans des conditions d'asepsie chirurgicale.

Comment remplacer les dents manquantes d'une manière fixe ?

La couronne unitaire : idéale pour remplacer une dent absente lorsque les dents adjacentes sont saines.

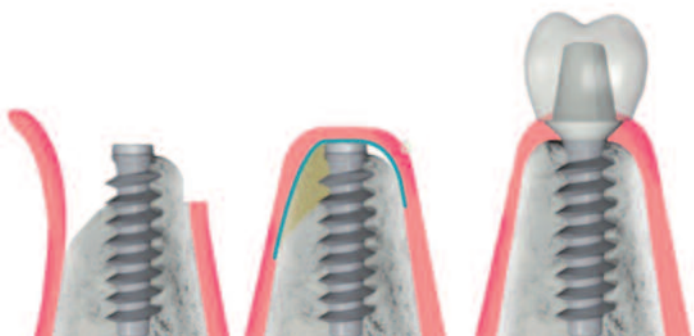
Le pont : consiste à remplacer une dent en réalisant un ensemble de couronnes dentaires soudées entre elles, Certaines couronnes sont scellées sur des implants/piliers de part et d'autre de l'édentement. Les autres sont nommées intermédiaires de pont et remplacent les dents manquantes.

Toutefois, quand nous n'avons pas assez d'os pour poser un implant, nous pouvons réaliser une augmentation osseuse ou bien une élévation des sinus en utilisant de l'os artificiel.



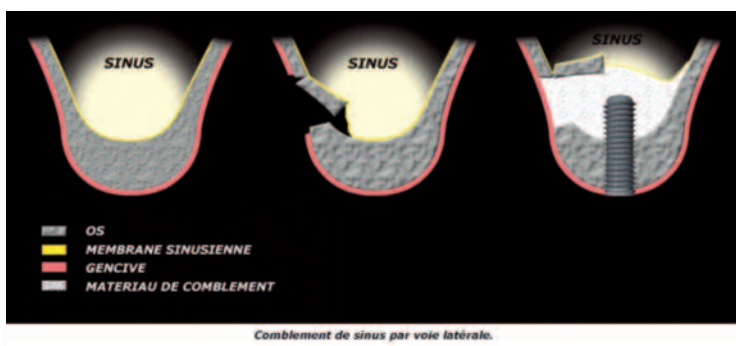
Comment faire quand on n'a plus assez d'os pour poser un implant ?

En fonction des cas cliniques, un comblement osseux peut être réalisé avant, ou en même temps que la pose des implants. Au cours de la cicatrisation, ce matériau va être dégradé complètement ou partiellement et être lentement remplacé par votre propre os.



Parfois la proximité du sinus empêche la pose des implants, que faire dans ce cas ?

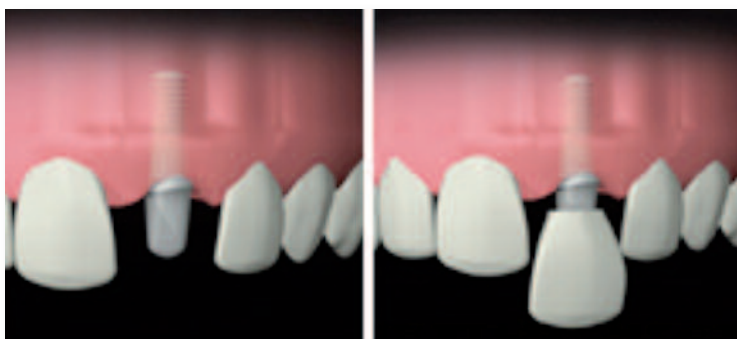
Suite aux extractions dentaires les sinus ont tendance à grandir naturellement. Le volume osseux disponible au niveau des molaires supérieures est souvent insuffisant pour pouvoir poser un implant. Il est donc nécessaire de réaliser un déplacement ou une élévation de ce sinus. Le forage intéresse la paroi latérale du sinus. Une fenêtre est délimitée et réclinée à l'intérieur du sinus de manière à aménager un espace. Cet espace est comblé par le matériau de comblement et recouvert par une membrane. L'implant est posé dans la même séance ou 6 à 9 mois après la chirurgie. L'intervention est réalisée sous anesthésie locale.



A retenir

- Les implants assurent une stimulation osseuse du site d'extraction ce qui empêche la résorption de l'os.
- Les couronnes sont fixées aux racines artificielles et ne sont plus retirées.
- Les dents adjacentes saines ne sont pas abîmées.
- Ce traitement est à la fois esthétique, fonctionnel et durable dans le temps.
- Grâce aux implants, il est possible de retrouver des dents fixes, même lorsque l'on n'a plus de dents.

Dr J. Botros



Cabinet dentaire d'Octodure
Avenue de la Gare 50, 1920 Martigny
(près de la gare)
Tel : 027 722 24 66

www.cabinet-dentaire-octodure.ch



Etincelles de culture à l'école
Kulturfunken in der Schule

Spectacle en plein air à Branson

Hercule le minuscule

Les 14, 15 et 16 juin, les classes de Branson présenteront leur nouveau spectacle de plein air : Hercule le minuscule.

Inspirés au départ par le célèbre héros de la mythologie grecque, les auteurs ont rapidement laissé voguer leur imagination vers d'autres rives : Hercule, quel nom ridicule ! Au foot, il est nul. On le bouscule dans le vestibule. Sortira-t-il un jour de sa bulle ? Imaginée, écrite, chantée et interprétée par les élèves, cette histoire vous emmènera dans des contrées surprenantes et... n'en disons pas trop, la suite en direct, en juin, dans la cour.

Le septième spectacle en 20 ans

Depuis «Circus et Boule de Gomme», en 1993, les élèves et les enseignants bénéficient de la précieuse collaboration d'une équipe fidèle, compétente et enthousiaste : Etienne Carron à la direction chorale, André Vouilloz au clavier, Christel Mailler à la batterie, Roger Chappot à la sono, Ludovic Malbois à l'éclairage. Cette année, deux classes de 6P de Charnot se joindront à notre équipe pour renforcer le chœur. Les parents d'élèves s'engagent aussi en nom-

bre pour le maquillage, la réalisation des décors et des costumes, le montage des infrastructures, la confection de gâteaux ou le service au bar. De nombreux autres soutiens nous sont apportés, notamment par Pro Juventute et le Comité de la St-Ours.

Etincelle de culture

Quel plaisir pour les enfants de rencontrer un comédien (Mathieu Bessero) ou de créer leurs déplacements en compagnie de deux chorégraphes établis à Branson, Beatriz Balboa et Jean Leemann ! Grâce à «Etincelle de culture», un programme mis en place par l'Etat du Valais, ces professionnels du spectacle sont intervenus plusieurs fois dans les classes, une vraie chance et des moments privilégiés pour les élèves et les enseignants.

Des animations dès 19h30

Le spectacle commence à la tombée de la nuit. En attendant la représentation, vous aurez aussi la possibilité de vous restaurer sur place, d'assister au maquillage des acteurs, d'apprécier les diverses animations musicales qui égayeront la soirée. Vous pourrez aussi vous balader dans la rue des Follatères, pour admirer des photos anciennes et récentes que les élèves ont décorées à l'occasion de la St-Ours. Après le spectacle, le bar sera à nouveau ouvert, dans une ambiance joyeuse et toujours un peu magique.



Hercule, quel nom ridicule ! Au foot, il est nul. On le bouscule dans le vestibule. Sortira-t-il un jour de sa bulle ?

Le journal d'Hercule

Pour aider à couvrir les frais engendrés par un tel projet, les élèves engagés dans l'aventure ont écrit un journal de 16 pages. Vous y découvrirez des articles relatifs au spectacle, à la vie de l'école, aux projets d'avenir des enfants, des photographies de créations ACM ou des jeux. Vous pouvez commander ce journal (fr. 8.-), en contactant un enfant, un enseignant de Branson ou à l'adresse mail suivante : louis.carron@ecoles.fully.ch

14 - 15 - 16 juin

Entrée libre

Chapeau à la sortie

Palissandre à la belle Usine



Découverte d'une formation inédite : 14 guitares placées sous la direction du musicien et compositeur valaisan Guy Kummer-Nicolussi et voyage musical vers le Sud, voilà ce que vous proposera le groupe Palissandre le dimanche 9 juin à 17 h à la belle Usine.

D'ordinaire plutôt axé sur le répertoire baroque, les musiciens vous emmèneront en Amérique latine : du Venezuela au Chili en passant bien sûr par l'Argentine, ils interpréteront de courts morceaux issus du répertoire traditionnel.

Pour enrichir la palette sonore, le groupe utilise, à côté de guitares classiques,



deux petites guitares soprano, deux basses acoustiques et un charango.

Un crochet par l'Espagne d'Albeniz, Granados et Tárrega rappellera les liens étroits qui unissent les Européens à leurs cousins d'Amérique. Invités par les Vilainsbonzhommes, les musiciens de Palissandre sont heureux d'emprunter avec eux les Chemins de la mer.

Vous êtes cordialement invités à embarquer vous aussi.

Pour Palissandre, Louis Carron

Memento de l'ASOFY

Nouveauté

Passeport vacances adolescents.

Le Passeport ados propose trois jours à la carte sur le thème des métiers pour les jeunes de 13 à 16 ans.

Les 10, 11 et 12 juillet, Fr. 25.- par jour pour les membres et Fr. 35.- par jour pour les non-membres.

Plus d'informations sur www.asofy.ch

Recherche bénévoles accompagnants

Le Passeport-Vacances de Fully recherche des bénévoles pour accompagner les groupes d'enfants du 10 au 12 juillet et du 17 au 19 juillet 2013.

Contactez-nous ou envoyez-nous un mail à jeunesse@fully.ch

Anne-Dominique Bitschnau
Directrice de l'Asofy



Les mercredis 5, 12, 19 et 26 juin de 14h à 17h, le Triporteur sera présent ces mercredis après-midi Place du Petit-Pont et propose des activités autour du jeu. De 6 à 20 ans.

Activités gratuites et sans inscription. En cas de mauvais temps, l'activité est annulée.



Un village et des livres

«*Si je ferme les yeux*»
d'Edney Silvestre,
éd. Belfond

Dans les années 60, lors d'une escapade dans les bois, Paulo et Eduardo, deux copains âgés de 12 ans, habitant une petite ville de l'Etat de Rio, tombent malencontreusement sur le corps mutilé de la jolie femme métisse du dentiste.

Disposant d'une réputation sulfureuse, la jeune morte n'éveille aucune sympathie chez les autres citadins et les policiers sont ravis de classer l'affaire lorsque le mari avoue le meurtre.

Cependant, le veuf, frêle et presque un vieillard, paraît peu plausible en assassin.

Choqués par l'indifférence générale, les deux garçons décident d'agir. Trouvant un allié inattendu auprès d'un retraité «fugueur», ils commencent à enquêter sur ce sinistre crime. Le temps de l'insouciance est désormais révolu.



unebelle-Histoire
librairie
rue de l'Église 41 | 1926 Fully
tél. / fax 027 565 51 03
bellehistoire@netplus.ch
www.bellehistoire.ch

Bienvenue au

6^e vide-grenier de Branson

Et oui ! Cette année encore, le village de Branson accueillera son traditionnel vide-grenier qui se déroulera le 9 juin prochain.

Au programme, des brocanteurs... mais aussi de nombreuses animations telles que maquillages, châteaux gonflables.



Pif le clown et sa commère seront de la partie.

Plusieurs stands de nourriture assureront le ravitaillement.

Alors, si vous désirez dénicher un "trésor", retenez la date, **dimanche 9 juin 2013 !**

Viva la Vida

Une famille de Fu



La famille Thuégaz, Patrick, Agnès, Camille, Lucien et Gilles, est arrivée au Cameroun en juillet 2011, après deux ans de préparation avec le DM-échange et mission, organisme des Eglises protestantes de Suisse romande.

Quelles ont été vos premières impressions ?

– Nous connaissons l’Afrique de l’ouest et l’Afrique australe, où nous avons voyagé pendant la saison sèche. Nous sommes arrivés au Cameroun pendant la saison des pluies. Tout était vert, avec une végétation tropicale luxuriante. A Bafoussam, dans les collines de l’ouest (1350 m), la moindre parcelle est cultivée. Grâce à une terre très fertile, le grenier du pays fournit maïs, haricots, tubercules et légumes en abondance.

D’un point de vue humain, nous avons été accueillis avec chaleur. Nos nouveaux amis ont veillé à nous aider à comprendre la société et la culture qui nous entouraient. Nous avons été intégrés dans une grande famille, nos collègues du CIPCRE, nos voisins, les pasteurs et les paroissiens de notre Eglise, l’EEC.

D’un point de vue personnel, nous vivions l’accomplissement de notre projet. Cela était très excitant mais

aussi déstabilisant. Nous n’avions plus de points de repère et il fallait en retrouver, parvenir à un nouvel équilibre.

Que faites-vous concrètement à Bafoussam ?

– Nous travaillons pour une ONG locale qui se nomme le CIPCRE (Centre International pour la Promotion de la Création), fondée il y a plus de 20 ans par un pasteur camerounais, Jean-Blaise Kenmogne. Cette ONG travaille dans plusieurs domaines. Elle s’occupe des problèmes concernant la maltraitance des enfants, des minorités et des divers phénomènes qui gangrènent la société camerounaise (tribalisme, rite de veuvage, corruption, etc.), œuvrant pour la paix. Elle s’occupe de la citoyenneté et de la gestion de la violence dans les écoles. Elle favorise les initiatives locales de développement des actions paysannes, de manière à les aider à diversifier et à améliorer leur rendement et leurs conditions de vie, tout en respectant leur environnement. Elle recrée des espaces verts dans les milieux scolaires et sensibilise les jeunes aux problèmes environnementaux.

Nous intervenons dans les lycées auprès des élèves. Nous commençons par faire des plans de l’établissement avec la projection de ce qui deviendra un environnement harmonieux et propice à l’épanouissement de chacun. Nous faisons des sensibilisations sur les méfaits des déchets plastiques et la revalorisation possible de ce qui est biodégradable. Nous

construisons une compostière et apprenons aux jeunes à trier leurs déchets. Le compost fertilise les plantations de l’établissement. Cela permet aux jeunes de voir concrètement des résultats. Ils peuvent ainsi importer ces techniques chez eux. L’Ouest Cameroun est essentiellement rural. De nombreux jeunes vivent dans une concession où il y a de l’espace cultivé, qui nourrit toute la famille. Ils sont donc assez sensibles au phénomène d’appauvrissement des sols et de pollution par les déchets plastiques.

Agnès, qui suit des études de théologie à distance à l’université de Genève, intervient comme prédicatrice laïque dans notre Eglise. En parallèle, elle est chargée du suivi-évaluation des activités du CIPCRE.



Comment ça se passe pour vos enfants ?

– Les enfants se sont parfaitement intégrés à la vie locale. Le matin, ils vont à l’école en ville et l’après-midi, ils complètent leurs apprentissages par le programme des écoles de Fully que leur enseigne Agnès. Leur scolarisation représente un excellent moyen d’être intégrés, mais ce n’est pas sans difficultés. Les programmes et la pédagogie sont très différents de ce qui se fait en Suisse. Le plus gros problème est les punitions corporelles, fréquentes ici dans le milieu scolaire. C’est normalement interdit par la loi, mais cela reste une réalité partout. Nos enfants n’y sont pas soumis, mais cela les stigmatise aux yeux de leurs camarades. La vision quotidienne de la violence est pénible à suppor-



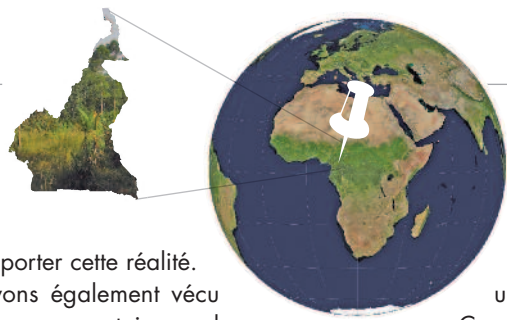
ter. Nous parlons beaucoup avec les enfants et essayons de faire changer les choses, sans grand succès.

Malgré cela, nos enfants se sont fait des amis. Ils apprécient les plats locaux et tout ce qu’ils peuvent découvrir autour d’eux, que ce soit dans le milieu naturel ou culturel. Ils parlent avec un bon accent camerounais quand ils sont entre eux et ils passent inaperçus parmi leurs camarades, malgré leur couleur de peau.

La Suisse ne vous manque pas ?

– Après 21 mois passés en Afrique, nous avons adopté notre nouvel environnement de vie. La





à chaque fois apporté un peu d'air de chez nous.

Nous sommes bien intégrés, nous avons des amis, des collègues. La vie d'ici est devenue notre vie pour un temps. Nous ne sommes pas nostalgiques, nous vivons pleinement ce qui nous est donné de vivre ici et maintenant.

Comment est perçu votre séjour par les Camerounais ?

– Pour nos collègues, nous apportons un autre regard sur le travail et cela les stimule beaucoup. Nous nous enrichissons mutuellement de nos différences. C'est autant précieux à leurs yeux qu'aux nôtres. Les personnes que nous côtoyons sont en général très heureuses de voir que des Européens s'intéressent à leur pays, à leur culture et qu'ils viennent vivre chez eux. Le fait d'être là en famille est très bien perçu. Nous avons laissé notre confort, notre sécurité pour venir nous installer ici et cela a un grand prix. A Bafoussam, il n'y a quasiment pas d'expatriés blancs. Nous sommes une dizaine pour une ville de plus de 350 000 habitants. Les seules personnes qui nous font parfois des remarques désagréables sont les jeunes adultes, qui nous associent aux Français, anciens colonisateurs. Mais en dialoguant avec eux, les choses s'apaisent très vite.

Depuis votre arrivée qu'est-ce qui vous a le plus marqués ?

– La précarité de la vie est très difficile à concevoir pour nous qui venons d'une région du monde si favorisée. En Suisse, le système de santé garantit que le patient soit soigné. Ce n'est pas le cas ici. Celui qui n'a pas d'argent pour payer sa consultation ou ses soins peut mourir devant la porte de l'hôpital. Ayant été malades, nous avons pu nous soigner, ayant suffisamment de moyens. Mais la qualité des soins est moindre. L'effort est psychologique

pour supporter cette réalité. Nous avons également vécu des drames avec certains proches. Dans toutes ces épreuves, nous avons reçu des leçons de vie. Malgré tout, les gens restent souriants, confiants et pleins d'espérance en Dieu et en la vie. La réalité de la maladie et de la mort est très présente, mais les gens y font face avec beaucoup de sérénité.

Les élections présidentielles ont aussi été un moment particulier pour nous qui venons de la plus vieille démocratie du monde. Nous avons pu découvrir le système camerounais, dysfonctionnant et corrompu, et comment les gens d'ici le vivent.

Il existe enfin, dans les familles, un fort réseau de solidarité. Les liens sont très forts, les proches passent même avant soi. Ce n'est pas toujours facile à gérer pour ceux qui ont un travail. Nos collègues font vivre de nombreuses personnes sur leur salaire. Il ne reste par contre pas de place pour l'étranger à la famille, d'où l'importance pour chacun d'être intégré à un groupe. Ici, une personne seule ne peut pas survivre.

Avez-vous un message pour la population de Fully ?

– Remerciez Dieu chaque jour pour tout ce dont vous disposez : les infrastructures pour la santé, la sécurité, les emplois, bref toutes ces richesses dont nous bénéficions, mais que nous considérons comme normales. En Suisse, vivre bien

est un droit, une norme. Au Cameroun, c'est un cadeau dont on se réjouit. Cultivons la solidarité qui existe entre nous, car je crois qu'elle existe concrètement à Fully. C'est un bien très précieux. C'est grâce à elle et à la bonne entente que nous vivons en paix. Continuons à entretenir la Paix et l'Amour entre les Hommes, à Fully comme à Bafoussam !



Sites internet :

DM-échange et mission, Lausanne : www.dmr.ch
CIPCRE, Bafoussam : www.cipcre.org
E-mail famille Thuégaz : p_a_thuegaz@bluewin.ch

Annnonce importante :

La famille Thuégaz sera de passage en Suisse cet été. Venez la rencontrer au culte DM-échange et mission le dimanche 11 août à 10h à la paroisse protestante de Martigny à la rue d'Oche. Le culte sera suivi d'un pique-nique canadien au couvert du Breyon.

Yaovi Dansou



La Créativité selon Jean-Jacques

Paroles de Maître...

Dans le cadre de son exposition, avec une douce musique de fond, à l'aide de nombreux exemples projetés à l'écran et largement commentés, Jean-Jacques Putallaz a tenu une conférence sur «la créativité».

Il n'est pas inutile de dire que le riche matériel explicatif fait partie de son œuvre inépuisable ainsi que ses théories d'une philosophie originale qui guident autant son art que sa vie. J'ose une humble tentative de couvrir quelques mots-clés de sa conférence, en espérant retransmettre vaguement l'esprit de l'illustre orateur.

La créativité est innée

Une conférence décomplexante. Jean-Jacques Putallaz nous a réconciliés avec nous-mêmes. Il a ôté le halo de mystère autour de la figure de l'artiste, en tant qu'"homme comme les autres" et il a démontré que "l'homme comme les autres" est un artiste en puissance. La créativité est un propre de l'homme.

Mais, comme dans la légende indienne, l'homme la cherche dans les profondeurs des océans, dans les plus hauts sommets, sous la terre ou dans les espaces sidéraux... et il oublie de regarder en lui-même ! Elle est en nous !

Deux exemples de créativité de l'artiste Jean-J. Putallaz



L'acte créatif, fruit du travail

Être créateur, ce n'est pas encore être créatif. «La créativité n'est ni un talent ni un don, c'est une ressource.» C'est ici que débute le rigoureux travail sur soi de l'homme et de l'artiste, ensemble indissociable ! La créativité tient plus de l'apprentissage que de la chance et elle étale ses effets bénéfiques sur toute la personnalité. L'artiste est avant tout un créateur qui, à son tour, est un travailleur épanoui sublimant ses compétences jusqu'à la virtuosité.

Art et vie liés par les mêmes principes

Mais, au-delà d'une virtuosité technique, le seuil d'artiste est posé par le dépouillement de tout artifice, «être soi» : superbe règle de vie et d'art ! Une dimension éthique de la création



est «de bien accomplir un geste», le geste d'ici et maintenant. Et puisque l'esthétique et l'éthique reposent sur le même principe d'honnêteté, on peut faire de sa vie une œuvre d'art. Quelle stimulation, venant d'un homme qui vit et pratique l'Art dans ces principes !

Quelques techniques de secours

«Aide-toi et le ciel t'aidera». Créer est avant tout innover. Mais si tout le monde possède des capacités à imaginer, elles sont souvent sous-utilisées. Il se peut aussi qu'un artiste fécond ait une période de faiblesse.

Jean-Jacques Putallaz n'hésite pas à suggérer le recours à des techniques expérimentées

comme le brainstorming, la checklist, ou toutes sortes de stratégies personnelles capables de faire «repartir» la créativité.

Débat vif et enrichissant

Le nombreux public qui a vécu ce moment d'une rare richesse, a aussi eu la chance de satisfaire sa curiosité personnelle en obtenant des réponses détaillées et pertinentes de la part du Maître-artiste. De

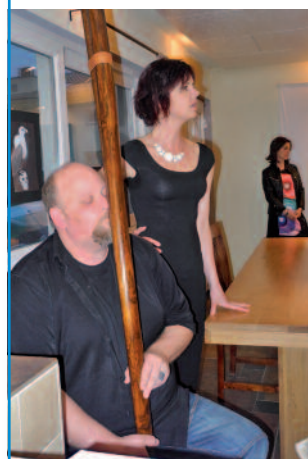
longs, chaleureux et mérités applaudissements ont couronné ce moment magique.

Et finalement, le public a pu se plonger encore une fois et avec des yeux nouveaux dans les œuvres des grands artistes Jean-Jacques et Grégoire Putallaz. Car il ne faut pas oublier que cette conférence a été tenue dans le cadre de leurs œuvres exposées : véritables exemples «vivants» de créativité.

Gianfranco Cencio

La galerie Mosaico Artistico remercie les artistes qui ont animé tous ces événements ainsi que les amis qui, par leur présence, enthousiasme et soutien encouragent nos activités artistiques et culturelles. Un remerciement particulier au Groupe Culturel International de Martigny qui, pour cette manifestation a offert l'apéritif.

Un autre exemple et comment «vivant» de créativité avait animé le même espace quelques jours avant cette conférence. Notre considération et l'émotion du public ont été naturellement beaucoup plus grandes que cet espace à disposition. Poèmes, déclamation, chant, musique, jeu, improvisation... moments magiques de créativité artistique offerts par Sylvie Arlettaz, présentée par Patricia Nosedat accompagnée par Julien Monti.



Patrimoine :

La Fondation Martial Ançay lance un appel

Ensemble, sauvons une importante collection ethnographique de l'arc alpin.



Sauver un objet pour l'étudier dans les années à venir !

Depuis le dernier article de Martial paru le 26 février 2012, le jour même où il nous quittait, le conseil de la Fondation Martial Ançay, enrichi de personnalités connues dans le monde du patrimoine, travaille fort pour sauver et mettre en valeur les 3 000 objets de la collection.

Grâce à la compréhension des autorités locales, un espace a pu être trouvé au rez de l'usine de Fully. Il s'agit de déménager les objets, puis de les restaurer afin de les mettre en valeur.

Cette mise en valeur est basée sur ce qui caractérise la collection et la distingue des autres : les innombrables écrits culturels, les enregistrements sonores ou vidéos et



Le pouvoir évocateur de l'objet ancien permet de plonger le visiteur dans un voyage à la découverte de l'autre ! Un pont vers le passé, un autre monde !

les explications du collectionneur Martial Ançay peuvent donner vie aux objets et valoriser une multitude de thèmes liés à l'artisanat et à la vie quotidienne, du XVIII^e siècle à nos jours. Cette source de documentation et cette sauvegarde d'un savoir unique élèvent cette collection au rang des plus importantes.

Il sera ainsi possible de développer à Fully un centre de valorisation du patrimoine avec des ateliers, des conférences ou des expositions temporaires interactives selon une multitude de thèmes.

Pour le moment, le temps presse car les objets se détériorent et la fondation doit trouver les fonds nécessaires à leur sauvegarde immédiate.

Le plan financier englobe l'amé-

nagement du local à l'usine, le déménagement, la restauration, la création du site web, la sauvegarde photographique et audio-visuelle, la mise en valeur avec ateliers, l'édition d'ouvrages, etc.

De tels investissements ne peuvent se faire qu'avec l'appui de la population et des donateurs sensibilisés à la sauvegarde de notre passé.

La tâche est immense : une collection imposante d'objets couvrant tous les thèmes de la vie d'autrefois permettra de construire le conservatoire du savoir-faire alpin.

Pour plus d'information : www.fondationmartialançay.ch



L'objet de collection : un support pour interroger les notions de tradition, de patrimoine.

Engagez-vous avec nous, prêtez votre nom à ce projet exceptionnel !

Grâce à votre attention et votre soutien, notre patrimoine évitera l'oubli : un pont vers le passé sera jeté.

Pour leur visibilité d'image et en témoignage de reconnaissance, les donateurs figureront sur notre site web. Ils seront également mis en évidence dans les remerciements de l'ouvrage de référence, qui paraîtra en conclusion de la restauration.

Tout donateur qui verse un montant dès fr. 1 000.- est nommé d'office Membre à vie de la Fondation.

Tous dons bienvenus !

Fondation Martial Ançay
Chemin du Rhône 82, 1926 Fully

MERCI pour votre contribution qui peut être versée sur le compte de la Fondation :

Banque Raiffeisen Martigny et Région, Société coopérative,
1926 Fully
IBAN CH47 8059 5000 0014 7276 5
SWIFT-BIC RAIFCH22

Fully la passion

Louis Crettenand avec ses magnifiques corbeilles, mais pour qui sont-elles ??? Pour Gaby, Joëlle, Marie-Cécile, Mirielle, Bernadette, Véronique, Chantal, Danielle, Joffrine, Pierrette, Yvette, Isabelle, Hélène, Marie-Claude, Petit Luca et enfin, pour... pour... mais pour votre serviteur !

Merci et bravo à Louis pour ses chef-d'œuvres uniques.

Texte et photo
Jean-Luc Carron-Delasoie



RIDE SPIRIT À FULLY : DU FUN POUR TOUS

Ride Spirit, c'est un esprit. Un esprit fun, pour les femmes et les hommes.



Ride Spirit, c'est l'occasion de s'évader dans la nature grâce à un vaste choix d'articles et de matériel de sport. Mélanie et Fred Portner-Carron vous accueillent les bras grands ouverts dans leur sympathique surface commerciale rue de l'Eglise.

Un vaste choix

Le sport «outdoor» n'a aucun secret pour Fred et Mel. De la course à pied au vélo de route en passant bien sûr par le VTT, le trail, le trekking, le ski, le ski-alpinisme, le tennis ou encore

l'escalade, vous trouvez tout chez Ride Spirit. Sportifs aguerris, Mel et Fred vous apportent leurs judicieux conseils afin que vous trouviez chaussure à votre pied ou le vêtement de votre choix. Leur expérience dans leurs diverses activités sportives leur permet de vous promulguer des conseils pointus dans tous les domaines.

Tests et conseils

Que vous soyez un débutant dans votre sport ou que vous possédiez déjà une certaine expérience, vous

trouvez de toute façon ce que vous recherchez du côté de Ride Spirit. Pour découvrir la chaussure idéale, vous pourrez la tester au préalable dans le fitness de la place. Sympa. «On trouve la solution à chaque problème», confie la souriante Mélanie. «Notre disponibilité et nos conseils professionnels sont nos principaux atouts.»

Investissement local

A l'occasion de chaque manifestation locale, Ride Spirit s'investit par une présence avec un stand. «Nous

sommes proches des gens», continue Mélanie. «Nous voulons connaître les besoins de chacun afin d'offrir les meilleurs conseils possibles.» Ride Spirit compte sur la collaboration de leur apprenti Marc. Son esprit jeune et dynamique apporte une touche encore plus conviviale à ce commerce à découvrir sans modération. **BM**

Contact :

Ride Spirit, rue de l'Eglise 2,
1926 Fully, 079 606 12 64
info@ride-spirit.ch
www.ride-spirit.ch

ET DE 10 !

Jean-Marc Richard fête cette année les 10 ans de son entreprise. Le carreleur de Fully possède un beau «palmarès».

Après son apprentissage chez Granges & Gillioz à Fully/Riddes de 1991 à 1994, le jeune carreleur a intégré l'entreprise Berclaz Bertrand à Loc/Sierre. Il a ensuite acquis une expérience supplémentaire durant 4 ans à Conthey, chez Zambaz Carrelages.

En 2003, son désormais ex-patron Laurent Zambaz, ancien président de l'Association valaisanne des entreprises de carrelages, lui a conseillé de se lancer à son compte. Sitôt dit, sitôt fait. Au printemps 2003, le jeune entrepreneur, père de famille, fait son premier pas en tant qu'indépendant. Sa femme Sandra est sa plus fidèle collaboratrice puisque c'est elle qui assure la bureaucratie de l'entreprise.

Sérieux et compétent

Aujourd'hui, Jean-Marc Richard ne regrette pas ses choix : «J'apprécie ma profession. Je travaille souvent seul. Lorsque c'est nécessaire, je compte sur la collaboration de petites entreprises sérieuses de la région, notamment sur Christian Pro-

duit à Leytron, Pierre Métroz à La Garde ou BFR (Bochatay-Frossard-Revaz) à Salvan et Liddes. Ce sont des gens compétents au bénéfice d'une grande expérience professionnelle.»

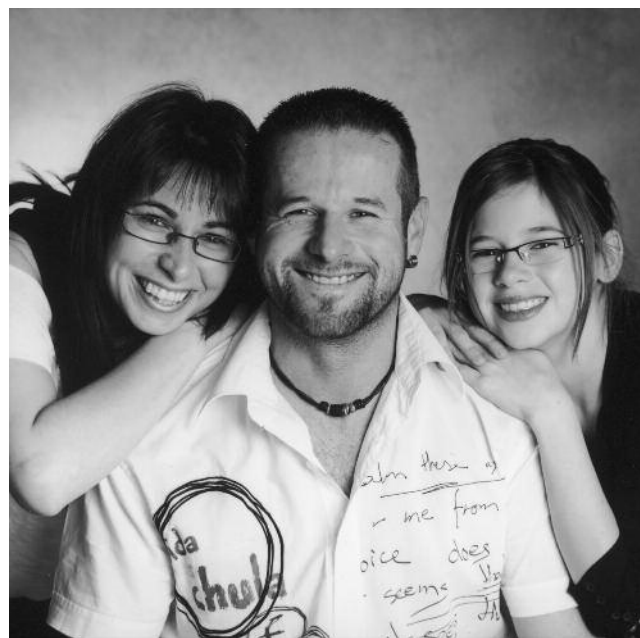
Les plus et les moins du métier

Carreleur, c'est un métier physique qui met le corps à rude épreuve. Dos et genoux ne sont pas épargnés.

Par contre, cette profession offre beaucoup de satisfactions. Jean-Marc Richard poursuit : «Après chaque journée, on peut apprécier le résultat du travail effectué. Ce métier demande beaucoup de créativité, de soins et de précision. La tendance et les modes évoluent. Actuellement, la tendance est aux carreaux grands formats. Je regrette toutefois que notre profession ne soit pas suffisamment mise en valeur et protégée, comme beaucoup de professions du bâtiment.»

Jean-Marc Richard et son épouse Sandra, ici avec leur fille Alexia (11 ans), se réjouissent de répondre à vos attentes.

©YAPA Photo



Entreprises compétentes

Pour terminer, Jean-Marc Richard confie : «Notre commune a la chance de compter sur des entreprises très compétentes et dynamiques. J'invite la population de Fully à leur apporter sa confiance pour les prochains travaux. J'apprécie particulièrement le slogan : «J'aime Fully, je me sers à Fully.» Qu'on se le dise !

Contacts :

jean-marc.richard@mycable.ch
079 412 28 06

RICHARD JEAN-MARC
CARRELAGES & REVETEMENTS

Rte de Sallion 148
1926 Fully

Mobile: 079/412 28 06
Tel + Fax 027/746 47 02
jean-marc.richard@mycable.ch

Cuisine pour les petits et pour les grands



Stéphanie Marmy a eu l'idée géniale d'ouvrir «Mon Atelier Cuisine» à côté du Bar du Stade. L'Atelier Cuisine est un local avec un cadre original au centre duquel se trouve le bloc de cuisine. Elle cuisine donc «ouvertement» devant les clients.

Elle donne des cours de cuisine adaptés pour les petits dès 3 ans jusqu'à l'adolescence et aussi des cours en journée et en soirée pour les adultes.

Ce qui est original pour les parents, c'est de pouvoir venir manger à midi ce que junior a préparé.

Vous êtes des amis travaillant dans la même entreprise et vous décidez d'apprendre à cuisiner : venez tous en même temps sous les ordres de Stéphanie, elle vous donnera les bases pour pouvoir un jour dire à votre épouse ou copine : "aujourd'hui, je prépare le repas pendant que tu es chez la coiffeuse..." Comme elle est cuisinière en diététique, elle prépare tous les mardis un menu «MAC» qui est du style fourchette verte.



Ma petite-fille de 4 ans qui a suivi le cours est arrivée à la maison en disant "Grand-Papa, tu sais faire des rissoles aux pommes ?? Tu sais pas ? Et bien, je vais t'apprendre..."

Bon vent à Stéphanie Marmy et Mon Atelier Cuisine

Mon Atelier Cuisine
Rue du Stade 22
1926 Fully
078 801 41 07
steph@monateliercuisine.ch
www.monateliercuisine.ch

Jean-Luc Carron-Delasoie

Nouveau



FULLY TOURISME

Depuis le 1^{er} avril, l'Office du Tourisme est aussi ouvert l'après-midi et ce jusqu'au 30 septembre. **Laetitia Dorsaz, Eric Hamon, Daniela Padeste et Anne-Laure Luisier** se feront un plaisir de vous y accueillir.

Horaires d'ouverture

Lundi-samedi : 8h30 à 12h00 / 14h00 à 17h00



**Plus jamais tondre
la pelouse soi-même!**

**AUTOMOWER® 305
AUTOMOWER® 220 AC**

Découvrez la solution pour
une pelouse parfaite.

**N°1
DES VENTES
DEPUIS 1995**



**PRÊT À RELEVER
CHAQUE DÉFI**

Copyright © 2011 Husqvarna AB (publ).
All rights reserved.



www.husqvarna.ch

Conseil, vente et service
GARAGE BIFFIGER

Route du Léman 42
1907 Saxon

www.garagebiffiger.ch
r.biffiger@bluewin.ch

Tél. 027 744 21 30

**Demandez
notre offre
pose
comprise**

CAFÉ RESTAURANT

LES ALPES

MADELEINE ET MAURICE

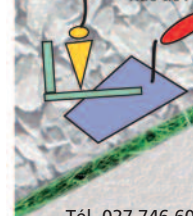
TÉL. 027 746 19 77

1926 FULLY

BUREAU TECHNIQUE

GASPARI SANDRO

Rue de l'Eglise 44 - 1926 Fully



- Mise à l'enquête
- Surveillance de chantier
- Plans exécution et détail
- Soumissions et projets



Tél. 027 746 60 44 - 079 287 08 62

sgaspari@bluewin.ch - www.bureau-gaspari.ch

A A POUZZE

PERLO Sàrl



Nettoyage et

Travaux d'entretien d'immeubles

027 746 46 42 - 078 666 60 59

FULLY - SAXON

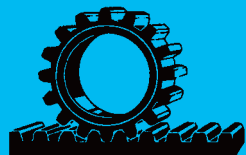
Shop online

Pianos
Orgues
Guitares
Batteries
Percussion
Electronique
Partitions
Location - vente
Accordage réparation



www.fnx.ch

Rte de Saillon 30
1926 FULLY
027 322 12 20
vs@fnx.ch



**ATELIER
MÉCANIQUE
DU PETIT PONT**

Serrurerie, articles de cave

Jacquier Bernard

Rue de Prévent 6
1926 Fully

Tél. 027 746 15 15

Natel 079 409 24 06

atelierdupetit-pont@bluewin.ch

**DHOME
Deko**

Votre spécialiste de
l'aménagement intérieur :

Olivier Kocher, directeur

Rte cantonale 17, 1964 Conthey
Tél. 027 346 68 66 • Fax 027 346 68 80
info@homedekovs.ch

- Meilleurs produits
- Prix chocs
- Service de qualité

Laminé, parquet, PVC,
moquette

.... NOUVEAU

Rideaux, papier peint,
stores

NABI BOIS S A

MENUISERIE - CHARPENTE



Patrick Guéra

Route du Simplon 1B

Case postale 7 - 1906 CHARRAT

Tél. 027 722 17 36 - Fax 027 722 17 06

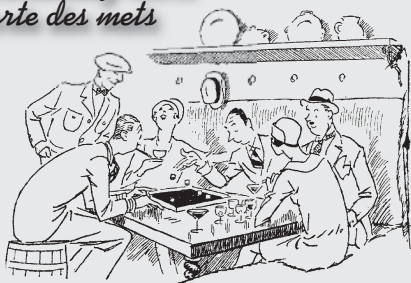
Natel 079 220 46 07

Saxé
Fully

CAFÉ DES AMIS

Martha De Vico Micca

Demandez notre
carte des mets



Chambres d'hôtes

Fr. 42.- la nuit compris taxe de séjour et wifi

Terrasse
Grillades

Piste
de pétanque

Le soir sur réservation

079 684 06 69

027 746 18 95

Trans-info M.Cotture

Rue de la Poste 9

1926 Fully

027/746.34.34

079/220.21.21



Un service de qualité depuis 1969



Les Reliques de Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus viennent à Fully.

“Je veux passer mon ciel à faire du bien sur la terre.”

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus

L'association Petite Thérèse a été créée le 10 janvier 2013, date anniversaire de la prise d'habit de Thérèse de l'Enfant-Jésus, en l'année de la Foi et en l'année du 140^e anniversaire de la naissance de Thérèse Martin.

Les buts que se sont fixés l'association sont la promotion de la foi et de la culture chrétienne. Pour cela, l'association veut agir de plusieurs manières :

- par une boutique en ligne chrétienne: www.petitetherese.ch
- par la mise en place d'événe-

ments, de conférences et de témoignages.

Pour inaugurer son action en cette année 2013, l'association fait venir les Reliques de Ste Thérèse de Lisieux en Suisse. Les Reliques de la Sainte seront en Valais et aussi à Fully.

9-10-11 août - Fully, église paroissiale

Pour connaître d'autres dates et pour toute autre information, contactez Paulo Martins au 078 855 10 54 ou rendez-vous sur le site <http://blog.petitetherese.ch>

Paulo Martins

La recette de Martine Baour

Croquant aux fraises.

(Pour 6 croquants)

Ingrédients :

Pour les croquants :

- 1 rectangle de pâte feuilletée abaissée
- Sucre glace

Pour la crème :

- 250 ml de lait
- 1 œuf
- 40 gr de sucre
- 30 gr de farine
- 125 ml de crème entière
- 40gr de sucre

- 500 gr de petites fraises
- Quelques feuilles de menthe
- Un peu de gelée de fraises.

Préparation :

Croquants :

1. Préchauffez votre four à 200° degrés
2. Découpez 6 ronds de pâte feuilletée d'environ 10 cm de diamètre et 6 autres de 6 cm chacun. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une grande plaque, puis

les ronds de pâte puis une feuille de papier sulfurisé et une autre plaque de cuisson (ce qui a pour but que la pâte reste bien plate à la cuisson).

3. Enfourez et laissez cuire pendant 12-15 minutes. A la sortie du four, retirez la plaque supérieure et le papier sulfurisé du dessus.

4. Avec une petite passoire remplie de sucre glace, saupoudrez régulièrement les ronds de pâte d'une petite couche de sucre glace et remettez-les dans le haut du four (fonction grill) pour faire fondre le sucre. Attention, veillez rester devant votre four pour surveiller, car cette opération va très vite. Le sucre doit être fondu et transparent mais pas brûlé. Les sortir et réserver.

Crème pâtissière à la chantilly :

5. Battez l'œuf et le sucre en mousse blanche et ajoutez la farine, mélangez.

6. Mettez le lait dans une casserole avec les graines et la gousse de la vanille que vous avez par-

tagée en deux pour les extraire. Faites chauffer le lait, sans le porter à ébullition.

7. Versez le lait doucement sur le mélange œuf, sucre et farine en remuant constamment. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire jusqu'à ébullition en remuant constamment pendant environ 5 minutes, pour ne pas brûler la crème. Une fois cuite, versez-la dans un saladier et mettez un film alimentaire directement au contact avec la crème pour éviter qu'une croûte se forme à la surface. Laissez refroidir complètement au frigo.

8. Une fois la crème pâtissière froide, montez la crème entière avec le sucre en chantilly.

Détendez la crème pâtissière et incorporez-y la chantilly délicatement afin d'avoir une belle crème légère. Réservez-la au frais.

9. Lavez et coupez vos fraises en deux et disposez-les sur les grands



croquants comme sur la photo. Badigeonnez les fraises avec la gelée. Mettez la crème au milieu, coupez en deux les petits ronds et disposez-les joliment sur la crème. Pour terminer, une demi-fraise et des feuilles de menthe pour décorer.

Bonne dégustation !!

Astuce : Vous pouvez vous servir d'une crème pâtissière en poudre qu'on trouve dans le commerce.

de Stève léger

Prochain arrêt : Sorniot.



FULLY TOURISME

Agenda de Fully Tourisme - Juin

- 2 Spectacle "Lignes de vie" femmes de l'OSEO, belle Usine, 17h*
- 5 Film "Aunar, ceux qui sont partis", belle Usine*
- Les 5, 12, 19 et 26 de 14h à 17h, le Triporteur sera présent ces mercredis après-midi Place du Petit-Pont et propose des activités autour du jeu. De 6 à 20 ans. www.asofy.ch (voir p. 7)
- Du 6 au 8, du 13 au 15, du 20 au 22 et du 27 au 29 Spectacle "Les Chemins de la Mer", belle Usine, jeudi - vendredi - samedi, 20h30*
- 9 • Concert groupe Palissandre, belle Usine, 17h*(voir p. 6)
• 6° Vide-grenier de Branson, Rue de Branson, 9h -17h 079 668 78 80 (voir p. 7)
- 12 Film "Ces Valaisans d'Amérique" de Yannick Bacher, belle Usine, 19h30*
- 13 Soirée à thème : Vins et terroirs du Rhône + accords gastronomiques, Salle Fol'terres, 19h, www.folterres.ch
- 16 Trial Championnat Suisse, Forêt des Châtaigniers, 079 342 66 59
- 19 • Film Caméra Sud "Historias Minimas" de Carlos Sorin, belle Usine, 19h30*
• Conférence, films, concerts sur le thème de l'émigration, D'zine, belle Usine*
- 23 Rencontre de voitures anciennes, Place du Petit Pont, 9h-17h, www.historycarvalais.ch
- 29 et 30 Montagne'art, Demècre, 079 502 90 33 www.trotteurs.ch
- * 077 400 97 39 vilainsbonzhommes.ch

Contacts et informations : Fully Tourisme • Tél. 027 746 20 80 • ot@fully.ch

Une publicité dans le Journal de Fully ?

Consultez la rubrique «Publicité» sur notre site www.journaldefully.ch ou contactez Thérèse Bonvin au 079 268 06 88 ou Bernard Mayencourt au 078 626 44 29 publicite@journaldefully.ch

Samusons-nous

Sudoku

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

Remplissez la grille en fonction des règles de base du sudoku : les chiffres de 1 à 9 figurent obligatoirement une seule fois sur chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3. Solution le mois prochain. Bonne chance.

Envoyez votre réponse sur carte postale à :

Journal de Fully
Rubrique "Samusons-nous"
Case postale 46 - 1926 Fully

SOLUTION des mots croisés
de l'édition d'avril 2013

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C	O	C	A	S	S	E	R	I	E
2	O	U	A	O	U	A	R	O	N	S
3	M	A	S	S	A	G	E	T	E	S
4	A	N	E	T	A	I	S	O		
5	T	A	R	E	S	A	S	R		
6	E	N			E	U		S	P	A
7	U	I	T	L	A	N	D	E	R	S
8	S	C	E	A	U	O	R	E	S	
9	E	H		L		U		I	L	E
10	S	E	B	O	R	R	H	E	E	S

La gagnante est
Mme Monique Bruchez, Fontaine 40
à Fully, qui gagne un bon de Fr. 50.-

Chez Pepone

Journal de Fully - Case postale 46 - 1926 Fully / info@journaldefully.ch

Président : Jean-Luc Carron-Delasoie	Secrétaire : Dorianne Vérole	Impression-Création Imprimerie des 3 Dranses	Parrainage Dès Fr. 150.-
Rédacteurs : Marie Ançay, Manuel Andion, Martine Baour, Julie Brassard Carron, Gianfranco Cencio, Yaovi Dansou, Alain et Stève Léger	Caissière : Kathy Grange Webmaster : Philippe Dougoud Site internet www.journaldefully.ch	Distribution La poste de Fully	Publicité : 079 268 06 88 078 626 44 29 publicite@journaldefully.ch
Photos : Philippe Dougoud	Édité par : Association «Journal de Fully» fondée le 1 ^{er} janvier 2000	Abonnement Fully : Fr. 40.- Hors commune : Fr. 50.-	C.C.P. 19-6501-3 Imprimé sur papier couché mat FSC
		Tirage 3 600 exemplaires	Dons À votre bon cœur

CLÔTURE RÉDACTIONNELLE

Retour des textes à redaction@journaldefully.ch
pour l'édition paraissant fin juin : **10 JUIN**

Toutes les informations sur notre site www.journaldefully.ch
Les écrits reçus après cette échéance ne pourront être pris en compte.
Merci de votre compréhension.

ILS NOUS SOUTIENNENT, SOUTENEZ-LES !

André-Marcel Bruchez
Fruits et légumes en gros

Emmanuel Bender, Fully
Association belle Usine
Football-club Fully
Fiduciaire Dorsaz SA
Garage Fellay Pierre-Alain
Bibliothèque de Fully
Banque Raiffeisen
Société de Tir Union
Famille Edmond Cotture
Carron Christian, Carrosserie
Pharmacie de Charnot
Club "Les Trotteurs"
Henri et Jeanine Carron
Pharmacie Von Roten
Groupe patoisant "Li Brejyoeu"
Léonard Carron,
Maçonnerie et chapés
Gérard Fleutry, Station-Service
Combustia, Mazembroz
Groupe Folklorique
"Li Rondenià"
Ski-Club Chavalard
Fondation Martial Ançay

Chœur La Cécilia, Fully
Staub & Fils SA
Pierre-Olivier Ducrest
Gérard Brochellaz
Camille Carron
Tea-Room Les Arcades
André-Marcel Malbois
Café des Amis,
Martha De Vico Micco
Ludothèque Les Galopins, Fully
Carron Excursions SA
Jean-Marc Roduit
Magasin du Monde, Fully
Tea-Room La Diligence
Section des Samaritains
Une belle Histoire,
librairie de Fully
Syndicat pour les améliorations
structurelles du Vignoble de Fully
"Valou" Valérie Malard,
sculpture et bronze, Fully
Amédée Cotture, Fully
Restaurant "Le Bélem",
Colette et Rémy Roduit