



**Corminbœuf** Le groupe Contrinex a transféré une partie de sa production au Sri Lanka. Sa directrice s'explique. >> 29



**Faut-il craindre l'intelligence artificielle?**

**Multimédia.** Dans son essai intitulé *Le mythe de la Singularité*, Jean-Gabriel Ganascia évoque ce moment futur où l'intelligence des ordinateurs dépassera celle des bipèdes que nous sommes... >> 35

# MAGAZINE

L'INVITÉE

27

LA LIBERTÉ  
LUNDI 13 MARS 2017

Une recette par jour à base de plantes, c'est le concept du récent ouvrage de Véronique Desarzens

## «Si la vie était zen, ça se saurait»

«Les gens deviennent un peu plus responsables et curieux de ce qu'ils se mettent sur la peau ou le corps, et ça c'est chouette!»  
Vincent Murith



### BIO EXPRESS

**Famille**  
Née le 7 septembre 1959. A grandi notamment à Lausanne. A une sœur Fabienne qui a réalisé les illustrations de son dernier livre. A aussi un frère, Pascal. Habite à Domdidier. Mariée à Jean.

**Formation**  
Libraire puis journaliste RP. Indépendante depuis 1986. Collaborations avec différents privés et médias comme consoGlobe.

**Écriture**  
A écrit neuf livres sous son nom. A aussi écrit pour les autres. Tient un blog.

**Hobbies**  
Lecture, piano. Passionnée de Reiki. Préparation de potions en tout genre. SSC

### « STÉPHANIE SCHROETER

**Santé >>** Lui dire qu'elle a un petit air de sorcière revisitée, de druide des temps modernes, c'est s'exposer à une moue légèrement dubitative voire carrément sceptique. Et pourtant, Véronique Desarzens s'y connaît en potions en tout genre. Raconter les bienfaits des plantes, c'est même la spécialité de cette pimpante journaliste. La preuve avec son dernier ouvrage *365 jours de bien-être au naturel*, où elle fournit chaque jour une recette ou une astuce en fonction des saisons. Des délices aussi abordables que simples à réaliser chez soi avec trois fois rien. Et ça, ça fait franchement du bien!

#### Véronique, d'où vient votre passion pour le bien-être?

Je ne sais pas... Le bien-être m'a toujours intéressée et j'ai beaucoup écrit d'articles dans divers magazines à ce sujet. Il m'arrivait souvent de glisser un petit encart donnant une recette assez simple à réaliser. Par exemple, une potion pour les cheveux à base d'huile. Je me souviens d'ailleurs qu'un lecteur avait réagi vivement en disant que l'huile, c'était pour la salade (rire).

#### Utilisez-vous vraiment les recettes que vous donnez?

Oui mais pas toutes et pas tout le temps.

#### Comment inventez-vous vos potions?

Je ne les invente pas toujours et, du reste, tout le monde peut le faire. Ce sont souvent des recettes de grand-maman. Certaines proviennent de la mienne qui s'appelait Alice d'où le nom de mon blog, «les jardins d'Alice». Ma grand-maman était très proche de la nature. Elle nous faisait des confitures de pissenlits ou de bourgeons de sapin, notamment. Elle connaissait bien les plantes. Mais je n'aurais quand même pas affirmé, à l'époque, que j'allais faire ça. Ce sont des concours de circonstances. On

m'a demandé d'écrire des livres sur les plantes et leurs vertus, et c'est comme ça que tout a commencé.

#### Vous avez une sacrée imagination pour avoir trouvé 365 recettes...

En réalité, il y en a davantage car il y a souvent deux recettes ou astuces par jour. L'idée, dans ce livre, est de travailler en fonction des saisons et de ce que nous avons dans le jardin. J'étais hyperexcitée par ce projet même si c'est un sacré boulot. J'ai pris un gros cahier et au fur et à mesure que j'avais des idées, je les notais. Certaines sont des

inventions, d'autres me viennent de mes lectures et d'autres encore sont issues de livres que j'ai déjà écrits.

### «Le bien-être, c'est être juste content d'être là»

Véronique Desarzens

#### Le bien-être est devenu ultratendance, comment l'expliquez-vous?

C'est chouette, je trouve, car ça veut dire que les gens

deviennent un peu plus responsables et curieux de ce qu'ils se mettent sur la peau ou le corps. Il y a aussi une envie de faire plus simple.

#### Votre petite recette préférée?

Il y en a beaucoup. J'aime l'eau de rose que j'emploie comme lotion pour le visage. C'est génial et très simple à faire. La recette se trouve au 19 mai dans mon livre. J'aime aussi la marmelade d'oranges amères. L'eau de mélisse est super aussi car elle agit contre le stress, les maux de tête ou la digestion. Ça fonctionne pour tous les petits bobos!

#### Le bien-être finalement, c'est quoi pour vous?

Être juste content d'être là maintenant. Dans les discours très tendance du moment, certains essaient de nous faire croire que c'est simple...

#### Votre vie a-t-elle changé depuis que vous baignez dans les plantes?

Disons que, du coup, j'ai beaucoup moins de temps pour d'autres choses! C'est très sympa, car quand vous commencez à vous intéresser aux plantes, ça vous titille. On se demande ce qu'on peut faire d'autre avec elles. C'est tout un monde qui s'ouvre.

#### Vous êtes heureuse toute l'année alors?

Il faut être honnête. La vie reste la vie! Ça se saurait si c'était zen du matin au soir. Mon credo, c'est d'essayer de faire ce dont je suis capable pour que la vie soit plus jolie. Apporter un petit truc en plus.

#### Vous êtes aussi maître de Reiki...

C'est ma passion, mais je n'ai jamais voulu compter sur elle pour gagner ma vie! J'ai remplacé le mot de maître par celui d'enseignant car je le trouve moins présomptueux. C'est une pratique holistique de santé qui consiste à capter l'énergie puis de la transmettre par les mains à ceux qui en ont besoin. J'ai découvert le Reiki en 1992 à l'occasion d'un stage d'initiation dont la date est pour moi aussi importante que celle de ma naissance. Je m'en souviens avec beaucoup de précision. Je n'aurai jamais assez de temps dans une seule vie pour explorer tous les bienfaits de cette pratique!

#### Ce sera l'objet de votre prochain livre?

Je ne sais pas, car il existe déjà beaucoup d'ouvrages sur ce thème. J'aimerais bien écrire une fois quelque chose sur le Reiki, mais pas uniquement. J'ai d'autres projets actuellement qui restent dans le domaine des plantes et du bien-être.>>

> Véronique Desarzens, *365 jours de bien-être au naturel*, Editions Favre.

### LE FOUR À PAIN ET LES PETITS BONHEURS AU NATUREL



«Je possède ce four à pain depuis deux ans, c'est un cadeau de mon mari. L'histoire de ce four remonte à ma rencontre avec un boulanger d'Yverdon qui fabrique son propre levain naturel. Jusqu'à ce que je goûte son pain, je ne pouvais plus en manger à cause d'une allergie au gluten. Mais j'ai bien supporté le sien, je l'ai même adoré! J'ai ensuite participé à un atelier pour apprendre à en faire. Mon mari a également un four à bois et de fabriquer notre propre pain. Il nous arrive aussi d'organiser des ateliers pour des amis. C'est tout un rituel et c'est très symbolique car tous les éléments sont réunis. C'est aussi un moment de rencontre. J'en parle d'ailleurs dans mon blog [www.lesjardinsdalice.ch](http://www.lesjardinsdalice.ch) qui parle de beauté, de santé, des délices et des bonheurs au naturel. SSC