

Germaine Cousin

Se soigner par les plantes

Fidèles aux plantes toute sa vie, telle est Germaine Cousin-Zermatten, 83 ans, de Saint-Martin. Cette adorable grand-mère a réuni les recettes de santé de sa région et en dispense les vertus dans des livres et des conférences.

Les plantes constituent-elles une thérapie de base?

– Oui! Durant des années, on les a reniées en disant que c'était bon pour les vieux. On en revient. Dans mes séminaires et dans mes conférences, beaucoup de messieurs viennent, et des jeunes.

Mais c'est plus difficile maintenant. Les plantes n'ont plus la même efficacité car il y a eu les vaccins et les antibiotiques. Une simple tisane n'a plus la valeur qu'elle avait il y a septante ou huitante ans en arrière.

Vous vous sentez une thérapeute par la nature?

– Je n'ai pas voulu laisser mourir le savoir de nos ancêtres. Avec des plantes j'ai aidé beaucoup de gens autour de moi qui n'obtenaient pas de résultats avec la médecine traditionnelle. Mais sans être thérapeute. Je n'ai pas de titre, mais j'ai voulu transmettre le patrimoine.

En 1976, de retour dans mon village de Saint-Martin, j'ai fait la tournée de la vallée en interrogeant les anciens. Etant partie à l'âge de 15 ans, j'avais vu fabriquer ces thérapies naturelles, mais je n'avais pas les quantités.

Comment les médecins et les pharmaciens vous considèrent-ils? Vous leur faites concurrence...

– Ils ne me prennent pas trop au sérieux. Eux, ils ont des médicaments fabriqués dans de grands laboratoires, tandis que moi je fais comme nos ancêtres, les pommades avec les plantes, les alcoolats, les teintures mères et des huiles de massage. Je ne fais

pas concurrence aux pharmacies.

Ces recettes se transmettaient de mère en fille. N'y a-t-il pas de différence d'une famille à l'autre ou d'un village à l'autre?

– La base est la même. Chaque famille avait sa propre recette. On rivalisait un peu, mais les bases sont les mêmes. On prenait ce qu'on avait, du saindoux, du suif ou de la lanoline, des produits naturels qu'on faisait chauffer avec les plantes. On laissait macérer et on filtrait pour ajouter de la térébenthine

de santé chez mon médecin. Je ne suis ni contre les médicaments, ni contre les médecins. Je suis juste opposée à l'abus de médicaments. On donne trop facilement des antibiotiques et des médicaments forts.

Qui vient vous consulter?

– Tout le monde! Beaucoup de jeunes s'intéressent maintenant aux plantes. Avant, on disait que les méthodes naturelles, c'était trop long. On préfère des médicaments qui vous remettent sur pied en trois jours. Mais avec les plantes, on n'a pas les effets

«JE N'AI PAS VOULU LAISSER MOURIR LE SAVOIR DE NOS ANCÊTRES. J'AI AIDÉ BEAUCOUP DE GENS QUI N'OBTENAIENT PAS DE RÉSULTATS AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE.»

qui avait l'avantage de faire pénétrer les molécules des plantes et était anti-inflammatoire.

Que soignez-vous particulièrement?

– Les bronches, les douleurs rhumatismales, les douleurs des épaules. On a même une pommade, «la totale», qu'on employait vraiment pour tout. La seule contre-indication concernait les plaies, car la térébenthine et les huiles essentielles les feraient brûler. A part ça, on pouvait l'employer même contre les ronflements, les maux de tête, les douleurs des articulations.

Vous n'êtes donc pas contre la médecine?

– Je fais chaque année un bilan

secondaires de certains médicaments. C'est une médecine complémentaire: on peut combiner les médicaments avec des cataplasmes ou des bains de pied.

La prévention des maladies est-elle un aspect important pour vous?

– Tout à fait. Quand j'ai fait la tournée de la vallée, une grand-maman m'a dit: «Tu veux soigner les gens. Eh bien, je te plains». J'ai dit: «Mais pourquoi?» «Parce que les gens ne font plus de prévention. Et quand ils sont malades, ils attendent des miracles...». Avant on prenait des dépuratifs au printemps, car on mangeait beaucoup de viande en hiver, et en automne, des plantes pour renforcer les défenses immuni-

taires avant l'hiver. Ça marchait très bien. Les gens devenaient moins âgés qu'aujourd'hui, mais ils mouraient en meilleure santé.

Y avait-il aussi des recettes secrètes?

– Non, dans les familles on se passait facilement les recettes, en tout cas de mère en fille. Il y avait plutôt des rivalités entre familles... On utilisait beaucoup les sangsues, les ventouses. Je viens de faire un cours sur les sangsues avec un médecin de Bâle: on y revient.

«ON A DE TRÈS BON MÉDECINS POUR SOIGNER LES MALADIES, MAIS LA SANTÉ, C'EST À NOUS DE LA SOIGNER, PAS AUX MÉDECINS.»

Y a-t-il aussi des plantes miracles?

– Les grands-mamans me parlaient toutes de «l'herbe à douparme»: ça veut dire en patois «l'herbe qui guérit le panaris». Des années plus tard, une participante à un séminaire m'a dit que j'avais la chance d'avoir l'herbe miraculeuse, comme l'appellent les Espagnols, en fait l'astragale pois chiche. C'était l'herbe à douparme: elle aide à soigner les infections, les ulcères, les plaies, les panaris.

Le plantain major aussi est extraordinaire. Si vous avez une piqûre d'abeille ou de guêpe, vous mastiquez le plantain pour faire sortir le suc de la plante et vous le mettez dessus. C'est un cataplasme à renouveler souvent pour ne pas faire de l'auto-intoxication.

Votre maman vous a soignée avec des plantes quand vous étiez petite?

– J'ai eu un accident de luge qui m'a causé une fissure à la colonne vertébrale et un tassement de vertèbres. Les médecins ont dit qu'il me fallait rester deux ans sur une planche pour que tout se débloque. Ma mère m'a massée avec de l'huile de

millepertuis, de l'arnica pour enlever l'inflammation et l'astragale pois chiche pour éviter les escarres. Elle m'a fait cela deux à trois fois par jour pendant une année et demie et j'ai été guérie. Les médecins ont été surpris!

Guérir par les plantes, c'est une école de patience...

– Oui, parce qu'on va à la cause et c'est beaucoup plus long. Tandis qu'un médicament peut calmer une douleur en quelques minutes ou en quelques heures. Il faut être persévérant. Une

cure, ça dure toujours trois semaines. Puis on arrête une semaine, puis on recommence si nécessaire.

Avez-vous eu l'occasion d'échanger des expériences avec des personnes d'autres pays?

– En 1998, je suis allée à Ouagadougou, au Burkina Faso, chez le Père César, un Espagnol qui a répertorié les maladies et travaillé avec les racines. Et en 2000, je suis allée en Haïti, à Rivière-Froide. J'ai créé un laboratoire et formé un paysan qui connaissait pas mal de choses. J'ai travaillé par analogie avec les plantes d'ici: la camomille, la sauge, etc. Je leur ai enseigné à faire les teintures mères, les huiles de massage, les pommades, un sirop aux épices.

En janvier de cette année, je suis retournée en Haïti, à Café Long-Pré. Pendant un mois, j'ai donné des cours à 26 personnes qui fabriquent des pommades, des alcoolats, etc. Ils savaient tout, mais ils avaient laissé ce savoir de côté. Mais j'ai réveillé l'envie d'aller chercher les recettes auprès des personnes âgées. J'ai retrouvé ce que j'ai connu dans mon enfance: un village sans

«Transmettre un patrimoine»



Germaine Cousin est née en 1925 à Saint-Martin (VS), dans une famille de 14 enfants. «Nous sommes encore neuf frères et sœurs en vie et en bonne santé», dit-elle. Enjouée et pleine de dynamisme, elle continue de diffuser avec passion les vertus des plantes. Elle a écrit plusieurs ouvrages: *Recettes santé de nos grands-mères* (Editions Monographic), *Cataplasmes, compresses, bains de pieds et de mains* (Cabédita), *Liqueurs, apéritifs et sirops* (Cabédita), *Tisanes bienfaisantes* (Cabédita).

«Ma mère m'a guérie avec des plantes et c'est pourquoi je suis restée fidèle aux plantes toute ma vie, dit-elle. Je n'invente rien. Je ne suis pas extralucide, mais je transmets ce que nos ancêtres faisaient. Et c'est mon but de ne pas laisser mourir tout ce savoir». Elle aide les gens qui font appel à ses services, organise des séminaires, donne des conférences et passe à la télévision: après la TSR, France 3 va monter dans ses montagnes pour un prochain tournage. /// BL

électricité, l'eau à la fontaine, etc. Chez nous aussi, il fallait faire vingt kilomètres à pied, de Saint-Martin à Sion, pour aller voir un médecin, et il fallait remonter! ///

Recueilli par Bernard Litzler

- Téléphone de Mme Cousin: 079 386 33 04.
- Ses livres sont en vente à l'*Echo magazine*. Bulletin de commande en p. 48.