



Published on magazine féminin suisse | Rubriques: mode, beauté, forme, cuisine, femmes d'ici, concours, déco, psycho, famille. (<http://www.femina.ch>)

[Accueil](#) > [Femmes d'ici](#) > [Content](#)

Femme d'exception: Germaine Cousin transmet sa connaissance de la nature

Créé 19/07/2009 - 04:00

[Femmes d'icidestinfemmeplante](#)

Par Jennifer Segui / Photo: Cédric Widmer, www.cedricwidmer.ch [1]

Elle sait les plantes et les baies. Comment les cuisiner et s'en servir pour se soigner. Dans son mayen valaisan, Germaine Cousin transmet sa connaissance des bienfaits de la nature pour que perdure la science des anciens

Ecologie, retour aux sources, récessionnistes, décroissance, cuisine aux plantes, remèdes de grand-mère... Voilà quelques-uns des mots qui, à l'aube du XXI^e siècle, sonnent tout juste aux oreilles des jeunes générations, qui hésitent, un brin schizophrènes, entre compost et iPod, voiture hybride et réseau wi-fi. Du haut de ses 84 ans, Germaine Cousin, née Zermatten dans un Valais d'un autre temps, observe avec philosophie. Surprise, elle ne l'est pas vraiment de constater que les règles de vie qui sont les siennes depuis l'enfance sont aujourd'hui érigées en modèles, en principes incontournables pour exister de manière politiquement correcte. Dans son mayen Méritzo, perché à 1630 mètres d'altitude au-dessus de Saint-Martin, où elle prend ses quartiers d'été de mai à septembre, rien ne vient perturber l'ordre établi de la nature. La lumière est solaire, l'eau coule de la source, la cuisine se fait au feu de bois, le compost se transforme lentement derrière le chalet, et le chemin pour arriver ici est si étroit que seules de bonnes chaussures peuvent le fouler. Seule concession à la modernité, un téléphone portable. «Pour rassurer mon fils», semble-t-elle presque regretter.

Pour rencontrer Germaine Cousin, rendez-vous est donc donné dans un commerce de Saint-Martin. Elle nous attend avec Philippe, 5 ans, son unique petit-fils, qui passe une bonne partie de ses vacances avec elle. «Il aime bien être avec sa mamie. D'ailleurs, plus tard, il veut être docteur des plantes!» confie-t-elle, l'air plutôt satisfait que la succession paraisse assurée. Quelques minutes plus tard, nous voilà déjà en train de suivre avec peine sa petite voiture blanche qui fonce sur des chemins étroits vers nulle part. Quand on lui confie, plus tard, que la cadence de son véhicule nous a paru un peu, comment dire, soutenue, elle assène le coup de grâce: «Et encore, je vous ai attendue!»



2009

Un été seule dans son mayen, voilà qui est loin d'impressionner Germaine Cousin, 84 ans.

A chaque mal, sa plante

Au bout d'un chemin, plus moyen d'aller au-delà sur quatre roues. C'est à pied que nous amorçons la descente vers le Méritzo, là aussi à un train d'enfer. Du bout de sa canne, qu'elle emporte «par sécurité», elle désigne çà et là quelques plantes par leur nom: véronique germandrée, vipérine, épervière grande, piloselle, loche corniculée dite herbe des voyantes. Dans l'univers de Germaine Cousin, chaque plante a un nom, et chacune, ou presque, une vertu.

Avec elle la nature est généreuse. Mieux que ça: elle a sauvé la vie de celle qui aujourd'hui en a fait sa science. Huitième dans une famille de quatorze enfants, Germaine Zermatten est née fille de paysans de montagne à Saint-Martin en 1925. «La vie était rude, on n'était pas riche, mais on ne manquait de rien. On avait les fruits, les légumes, le beurre, la crème, les cochonnailles et les plantes sauvages. On faisait beaucoup de troc.» A cette époque où consulter le médecin voulait dire rejoindre Sion à pied ou à dos de mulet par des chemins à pic, on se débrouillait autant que possible avec les moyens du bord: la sage-femme connaissait les remèdes pour les humains, un paysan du village ceux pour les animaux.

La nature comme pharmacie

Un grand-père paternel qui l'a initiée aux noms des plantes, une maman qui en était coutumière pour soigner sa nombreuse descendance, Germaine se souvient de ce temps où les pâturages environnants servaient de pharmacie. «C'était jusqu'aux années 50. Quand les travaux du barrage de la Grande-Dixence ont débuté, les médecins sont venus pour s'occuper des ouvriers. Et les médicaments sont arrivés.»

Germaine a 12 ans lorsqu'un jour d'hiver 1937 elle dévale, en luge, les pentes qui descendent à l'école du village. Accompagnée d'une amie, elle fonce, insouciant comme le sont les petites filles de son âge. Au détour d'un virage, un mulet qui tire un traîneau de foin barre le chemin. «J'avais trois possibilités: un mur à droite, le mulet au milieu et la pente à gauche. J'ai choisi la pente.» Après une interminable glissade, elle pile net, et le genou de son amie s'enfonce brutalement dans sa colonne vertébrale. Sa vie bascule, la colonne fissurée, les vertèbres tassées. «Pour les médecins, je ne devais jamais remarcher. Ma mère, elle, m'a dit: «Les docteurs ont fait des études, mais ils ne savent pas tout.» Elle n'a jamais douté.»

Pendant deux ans, Germaine reste couchée sur une planche sans bouger. Sa mère, consciencieusement, inlassablement, lui applique chaque jour les remèdes de la terre: millepertuis pour regonfler les coussinets entre ses vertèbres, teinture d'arnica en anti-inflammatoire, huile d'astragale pois chiche pour éviter les escarres. Pendant ces longs mois où son corps ne répond plus, où son horizon ne se résume plus qu'à un bout de ciel à travers un carreau de fenêtre, elle ne connaît pas l'ennui: «On m'avait installée dans la pièce principale. Tout le monde allait, venait. Mes frères et sœurs me racontaient tout.» Dans ce Valais ultracatholique, la famille, les amis, tous ont invoqué le ciel. «Mes sœurs et mes frères sont partis, neuf vendredis de suite, pour faire une neuvaine et prier à l'ermitage de Longeborgne. Ils partaient à jeun au petit matin et revenaient à l'heure pour aller à l'école l'après-midi.»

Miracle du ciel ou de la nature? Toujours est-il qu'au bout de deux ans la petite fille parvient à se redresser et, quelques mois plus tard, à marcher. Celle qui rêvait d'être couturière se change en fille de salle à



1931

Germaine Zermatten, 6 ans, pose aux côtés de sa soeur Prosperine, de trois ans son aînée.

Femme d'exception: Germaine Cousin transmet sa connaissance de la nature

15 ans et part à Estavayer faire son apprentissage. «C'était le seul endroit où l'on me prenait avec mon corset.» Des bords du lac de Neuchâtel en passant par l'Angleterre, où elle est gouvernante d'enfant pendant un an et demi, jusqu'à Lausanne, où elle s'installe en 1954 après avoir épousé un comptable du Tribunal cantonal, partout elle emporte avec elle ses potions magiques.

Secrets de famille

De retour en Valais dans les années 70 pour tenir en famille un hôtel garni à Sierre, elle en profite pour entamer une quête du savoir des anciens. «Je me suis rendu compte que, même si je connaissais les plantes, j'avais de grosses lacunes.» Curieuse et méthodique, elle entreprend donc de parcourir le val d'Hérens pour rassembler des recettes inconnues. «En Valais, beaucoup de monde sait utiliser les plantes, mais nombre de femmes sont trop timides pour le revendiquer. Parfois, il y en a même qui refusent de les partager, les considérant comme des secrets de famille.»



1954

Loin de son Valais natal, elle est, à 29 ans, fille de salle à l'Hôtel du Lac à Auvernier, au bord du lac de Neuchâtel.

Un été laborieux

Partager, transmettre... c'est la mission que se donne aujourd'hui Germaine Cousin à travers ses livres et ses séminaires. Elle s'en excuse presque: «Je n'ai rien provoqué, tout est venu par hasard. Les séminaires, ce sont des gens qui m'ont demandé de les faire.» Au Méritzo, l'été est donc propice à la découverte. A son petit-fils, elle a déjà enseigné cinq plantes, auxquelles elle ajoutera deux spécimens cette année. A ses visiteurs, elle apprend à cuisiner l'ortie, la sauge, la dent-de-lion et le plantain ou à concocter pommades et tisanes bienfaisantes. Aux murs de son refuge se mêlent le passé et le présent: une photo sépia de ses parents vêtus de noir trône au-dessus d'un christ en croix. Des herbiers multicolores animent les lambris.



2009

Avec les années, Germaine Cousin (ici son herbier) a fait sienne la science des plantes.

Si le temps, au chalet, s'écoule lentement du lever au coucher du soleil, rythmé par le vol des mouches pléthoriques en cette chaude saison, Germaine Cousin, elle, semble être montée sur des ressorts. Entre deux cueillettes à 2000 mètres d'altitude, elle fonce au village porter le souper à son mari. Tout juste remontée, là voilà qui prépare les plantes fraîchement cueillies dans le saindoux, précieuses aux préparations des pommades. Une lessive, du repassage... Demain, elle rendra visite au président de Saint-Martin, pour parler avec lui des deux projets qui lui tiennent à cœur: un jardin botanique et un centre de santé où l'on prodiguerait les remèdes de la nature et où l'on perpétuerait les gestes ancestraux. Son idée? Transmettre évidemment, et «permettre aux jeunes de rester dans la vallée en leur donnant du travail».

En harmonie totale avec ce qui l'entoure, Germaine, croyante mais peu pratiquante, croit en la force des éléments et à l'influence de la lune sur l'humain. «Je crois aussi aux fées et aux elfes. Je sens leur présence parfois autour du mayen. Quand je m'interroge, ils me conseillent, ce sont mes guides spirituels.» Quand on lui demande si elle est un peu sorcière, grand-mère nature répond du tac au tac: «Si l'on entend par là que je vais à la source, alors je le suis peut-être un peu. Mais, moi, je ne souhaite de mal à personne.»

Eternellement jeune

Son énergie, cette force qui la pousse à vivre dans le futur et dans les projets à un âge où la plupart de ses contemporains survivent dans la nostalgie, elle la puise dans ses plantes, dans sa famille qu'elle chérit, dans ses visiteurs qui viennent quérir son savoir. Et dans ce vieux mélèze, au bord du chemin, qu'elle enlace pour en capter l'énergie. «Je me sens âgée, mais je ne me sens pas vieille», résume-t-elle. A l'ère du Botox et du lifting, ne serait-ce pas cette sagesse qui mène à l'éternelle jeunesse?

Deux recettes de Germaine Cousin

Thé aux oignons

En cure dès la fin de l'été pour prévenir la grippe. Plutôt utile en ces temps d'épidémie!

Ingrédients:

- 1,5 l d'eau
- 6 oignons
- 1 poignée de baies de genièvre
- 2 pointes de couteau de muscade râpée
- 4 feuilles de laurier
- 10 clous de girofle
- 5 bâtons de cannelle
- miel
- 6 citrons

Cuire les oignons avec ou sans pelure, coupés en quatre ou en six, à feu doux pendant 25 minutes avec les épices. Filtrer, ajouter le jus de citron, verser dans une thermos et le boire dans la journée. Sucrez chaque tasse avec une cuillère à café de miel. A prendre au début d'une grippe ou en prévention en cas d'épidémie.

Tisane contre les effets de la ménopause

50% alchémille, 20% achillée millefeuille, 15% armoise, 15% sauge officinale

Infuser 2 à 3 pincées du mélange pour 1 l d'eau 5 à 8 minutes. Boire dans la journée entre les repas. En cure de trois semaines.

Recettes issues de
Tisanes bienfaisantes au gré des saisons et des âges,
par Germaine Cousin-Zermatten,
Ed. Cabédita,
www.germainecousin.ch [2]



magazine féminin suisse | Rubriques: mode, beauté, forme, cuisine, femmes d'ici, concours, déco, psycho, famille.

Source URL (retrieved on 10/12/2009 - 14:11): <http://www.femina.ch/femmes-dici/germaine-cousin-grand-mere-nature-transmet-sa-connaissance-des-bienfaits-de-la-nature>

Links:

[1] <http://www.cedricwidmer.ch>

[2] <http://www.germainecousin.ch>