

➔ d'instruction tue l'intuition. Et puis, finalement, j'ai quand même fait des «hautes» études, à 1400 mètres d'altitude.»
Fille de salle à Montana, gouvernante d'enfant en Angleterre, la Valaisanne a bourlingué dans sa jeunesse. Avec une seule idée en tête, retrouver son village. Celle que certains voient comme une «chamane occidentale» a fini par revenir afin de recueillir l'expérience des anciens. «Je suis une ménagère qui fait de la transmission de patrimoine. De tout un savoir qui est en train de se perdre, alors que beaucoup de personnes âgées connaissent encore les plantes. Je ne suis pas une superwoman, ni un médecin! Je soigne la santé, pas les maladies. Il y a assez de bons médecins.»

Diffuser le savoir des anciens

Son expérience, elle la diffuse également dans des livres. Déjà six à son actif. Des recueils de recettes où l'on apprend qu'une lune croissante peut être aussi ambitieuse que menteuse, qu'un cataplasme avec des feuilles de chou calme des douleurs au foie, ou comment réaliser un vin de dessert «hypocras». «Je bois un petit verre de liqueur tous les soirs. Les alcools ont différentes propriétés. Réalisés à base de pépins, ils réchauffent, tandis que ceux élaborés avec des noyaux refroidissent.»

Pleine de vitalité, la grand-mère utilise aussi la nature pour se ressourcer. A quelques pas de son mayen, une cascade la pousse à la méditation. Rien que le bruit de l'eau, «vous entendez comme c'est chantant?» Son arbre, un mélèze de plus de 100 ans, lui permet de se recharger. «Je viens sentir son aura quand je suis fatiguée. En le prenant dans mes bras, je lui parle, je respire les yeux fermés. Son énergie passe du centre de la Terre au cosmos et circule en moi. Cela m'apaise. Si les gens respectaient et vivaient avec la nature, il y aurait moins de drames.»

Une nature peuplée de lutins et d'elfes

Son œil averti aperçoit des bugles, qui «détoxiquent l'organisme», de la sauge avec laquelle on prépare



Germaine Cousin-Zermatten: «Je soigne la santé, pas les maladies. Il y a assez de bons médecins.»

un «anti-transpirant pour les pieds, des infusions contre les maux de gorge». Ce qui la fait penser aux «quatre dames», alchémille, armoise, achillée millefeuille et sauge, à prendre à titre préventif, «pour ne pas avoir

trop de vapeurs à la ménopause». Un partage enthousiaste de ses connaissances qui ne s'arrête que le temps d'écouter le bruissement des ailes de papillon, les murmures des bois. «Ici, je ne me sens jamais seule. Je ressens les lutins

et les elfes. Pour l'instant, je ne les vois pas. Mais ça viendra.»

La grand-mère s'occupe aussi de l'éducation de son petit-fils Philippe, 4 ans. «Je lui ai enseigné le nom de deux plantes, l'ortie et le plantain. L'une pique et l'autre soigne. Quand il aura 5 ans, je l'emmènerai avec moi dans la forêt. Une fois qu'il prendra de l'intérêt, cela restera gravé dans sa mémoire.»

Menthe, églantier et orties dans l'assiette

Il est l'heure d'une pause au mayen. Au menu: dégustation de tisane à base de menthe – «tonique» – et d'églantier, «un fortifiant pour la vessie». Apéritifs au confit d'aourtchieu, «orties» en patois valaisan, et galettes aux flocons d'avoine avec une sauce à l'estragon. La nature dans la peau, mais aussi dans l'assiette...

Virginie Jobé

Photos Thomas Andenmatten

Cures d'automne

Plantes et miel s'associent pour préparer le corps aux frimas de l'hiver. Germaine Cousin propose trois recettes de grand-mère à consommer en automne.

Marche à suivre pour les trois préparations:

Racines, fleurs ou feuilles doivent être séchées dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, durant deux à trois semaines, dans un carton ne contenant pas d'encre.

Les réduire ensuite en poudre et tamiser finement.

Mélanger les poudres végétales, en respectant scrupuleusement les doses, à 1 kg de miel coulant.

L'automne arrivé, prendre une cuillère à café du mélange chaque matin, à jeun.

> Fortifier son organisme

4 cs de poudre de feuilles de noisetier sauvage (cueillies en juin, entre 1200 et 1600 m d'altitude)
1 kg de miel coulant

> Eliminer les toxines

4 cs de poudre d'un mélange de racines de dents-de-lion et de racines d'impéatoires (cueillies au printemps ou en automne)
1 kg de miel coulant

> Renforcer ses défenses immunitaires

4 cs de poudre d'un mélange de racines de gentianes (cueillies en automne) et de racines d'impéatoires (printemps ou automne)
1 kg de miel coulant

Pour contacter Germaine Cousin-Zermatten ou commander ses livres, téléphoner au 027 281 30 30 ou au 079 386 33 04.