

MINI-CURE

Sus à l'acidité

Des pommes et du riz pour éliminer l'acidité du corps: recette d'une cure à suivre une fois par saison, puis une fois par mois en vieillissant. Cuire 1 kg de pommes en compote et une tasse de riz, séparément. Manger le tout en un jour, chaud ou froid. Sur tout, ne pas avaler d'autres solides. Boire des tisanes et une grande quantité d'eau plate.

«Tisanes bienfaitantes. Au gré des saisons et des âges», de Germaine Cousin-Zermatten, Ed. Cabédita (2006)

ESTHÉTIQUE

Épilation bio

Marre des poils disgracieux? Germaine Cousin-Zermatten promet une épilation... définitive et sans souffrance. Trois jours avant la pleine lune, s'épiler comme à son habitude. Frictionner ensuite avec du jus de citron. Continuer quotidiennement de masser la peau avec le jus durant deux à trois semaines. Si nécessaire, recommencer l'opération à la nouvelle lune.

«L'influence de la Lune au quotidien», de Germaine Cousin-Zermatten et Raymond Cousin, Ed. Alternatif (2001)

BOISSON

Sirop tonique

Très sain, le vinaigre de pomme contribue à fixer le calcium dans l'organisme. Il régularise le pH urinaire et sanguin. Pour les adultes, mélanger 500 g de miel coulant (1 kg pour les enfants) à 1 l de vinaigre de cidre de pomme complet. Trois à quatre fois par jour, mettre 1 à 2 cs dans un grand verre d'eau. A boire toute l'année. Déconseillé aux personnes souffrant de troubles rénaux, à cause de son apport en potassium.

«Recettes santé de nos grand'mères», de Germaine Cousin-Zermatten, Editions Monographic (1997)



Les recettes d'une grand-mère

Faire des plantes ses amies pour prévenir plutôt que guérir. Dans son mayen à Saint-Martin, **Germaine Cousin-Zermatten transforme la nature en pommades, tisanes et autres poudres salutaires.**

Sur le chemin qui mène à son «endroit nature, sans voiture, loin de la pollution», la grand-mère valaisanne crapahute à toute allure, soutenue par une canne, sa «copine. Je préfère assurer. Je m'en fiche d'avoir l'air ridicule. L'essentiel, c'est la sécurité!» A 83 ans, Germaine Cousin-Zermatten organise des séminaires sur le bon usage des plantes, «six à huit par an», dans son mayen, le «Meritzo».

En route, elle s'émerveille devant une fleur d'achillée millefeuille, qui «se mange au printemps en salade», une autre de molène bouillon-blanc, qui «enlève l'acidité

du corps», mais aussi face aux gueules-de-loup sauvages, purement «décoratives, car il faut aussi se faire plaisir dans la vie!» Une connaissance de la nature exceptionnelle, acquise dès le plus jeune âge dans le val d'Hérens. Grâce à sa mère, qui a enseigné son amour de la forêt à ses quatorze enfants, et à son grand-père paternel. «A 6 ans déjà, ils nous envoyaient chercher des plantes. Toujours une sorte de la fois. On ne nous apprenait pas le nom des toxiques. On nous les montrait et on nous disait de ne pas y toucher, c'est tout.»

Autour de son havre de paix, Germaine Cousin-Zermatten a