



Un savoir ancestral, transmis par les femmes:
de Germaine Cousin-Zermatten à Rose Panchard (petite photo).

[L'or vert,] de mère en fille

> *Héritières d'un savoir ancestral, elles parcourent les chemins de montagne pour y cueillir les plantes qui font du bien.*

Elles ont le goût de la montagne parce qu'elles y vivent et, surtout, parce qu'elles ont appris à reconnaître ses richesses. Aujourd'hui encore, des femmes cohabitent à l'année avec les plantes qu'elles cueillent sur les chemins. Toutes sont formelles: c'est une passion qui, lorsqu'on commence à s'y intéresser vraiment, ne laisse pas de répit. Ce savoir qu'elles ont assimilé après avoir été souvent elles-mêmes initiées dans leur enfance par mère et grand-mère, elles ont à cœur de le transmettre. Assurant dans un même élan la

pérennité d'une connaissance qui a bien failli se perdre.

« Lorsque j'ai entrepris une formation d'herboriste à Lyon, je me suis rendu compte que je connaissais inconsciemment déjà beaucoup de choses », explique Rose Panchard, accompagnatrice de montagne de Chalais, en Valais. « Anniviarde, originaire de St-Luc, j'ai grandi avec ces histoires de plantes que ma mère et ma grand-mère utilisaient pour me soigner. J'avais envie d'approfondir la question, de connaître le principe actif de

ces végétaux. Et je n'ai pas été déçue. En étudiant, j'ai eu la confirmation de ce savoir populaire que l'on remet beaucoup en question. »

Dès que la neige fond, Josette Ganioz-Zufferey de Grimentz parcourt, elle aussi, les sentiers, avec le sentiment « de ne plus marcher de la même manière ». Après une activité dans l'hôtellerie, elle se consacre depuis 1997 à la cueillette. « Je suis née en 1947. Ma maman était paysanne de haute montagne, mon père, mineur. Les plantes nous permettaient



d'arrondir les fins de mois, ma mère les utilisait pour manger, pour soigner. Elle nous apprenait à différencier les bonnes des toxiques. Une plante, dès qu'on l'a dans les yeux, c'est pour toujours. »

De ces trésors, les deux Valaisannes fabriquent aujourd'hui huiles, pom-mades et tisanes qui font du bien, expriment leurs saveurs. « Blanchir des feuilles de tussilage, les faire revenir avec des chanterelles et du serpolet, servir le tout avec du riz pilaf: un régal! », lance Josette Ganioz-Zufferey.

Regain d'intérêt

Même si des femmes ont pris la relève, cette pratique ancrée dans les générations antérieures a bien failli se perdre. « Avant qu'ils ne soient sédentarisés, les hommes étaient chasseurs et les femmes assuraient la cueillette. N'ayant eu accès que tardivement aux études, ces dernières ont poursuivi cette activité au risque, à une certaine époque, de finir brûlées sur le bûcher, parce qu'on les prenait pour des sorcières. Plus près de chez nous, les savoirs traditionnels se sont effacés lorsque d'autres compétences, notamment celles du médecin, sont apparues », explique Madeleine Wiget. D'origine française, elle s'est justement installée comme généraliste dans le Val d'Anniviers, en 1976. « J'ai connu la vertu des plantes avec mes patients de la vallée. Lorsqu'ils arrivaient dans mon cabinet, je leur demandais s'ils avaient déjà pris quelque chose avant de venir chez moi. »

Persuadée de la complémentarité des pratiques, cette amoureuse de la nature, qui a fondé l'école d'accompagnateur en montagne de St-Jean, s'est à son tour lancée dans cet apprentissage. Et elle organise depuis peu des stages destinés d'abord aux femmes de la vallée, afin de promouvoir la santé dans les communautés

alpines. « Si je me suis d'abord formée par intérêt personnel, il m'a vite semblé important de transmettre ce savoir qui jouit d'ailleurs d'un regain d'intérêt », souligne pour sa part Rose Panchard. Avec l'une de ses amies, elle a créé des balades aromatiques. Quand elle n'emmène pas sa petite-fille sur les chemins.



En balade, apprendre à faire des plantes ses amies.

> Une pionnière

Née en 1925 à Saint-Martin, en Valais, Germaine Cousin-Zermatten fait œuvre de pionnière dans la transmission des connaissances et du patrimoine traditionnel des Alpes. Auteure de différents ouvrages, elle organise des stages avec son fils et poursuit un travail ébauché dès l'enfance. « Un accident de luge en 1937 m'a valu de nombreuses blessures, dont une fracture de la colonne. Le médecin prédisait que je ne marcherai plus, que je n'aurai pas d'enfant. Ma mère m'a massé quotidiennement durant deux ans avec de l'arnica, du millepertuis et de l'astragale pois chiche. Puis je suis partie travailler dans l'hôtellerie avec mes petites bouteilles d'huiles, mes copines ont pris le relais et à mon tour je leur ai conseillé certaines applications. Maman, j'ai toujours soigné mon fils à l'aide de cataplasmes et de sirops. Aujourd'hui, à 82 ans, je continue mes cueillettes et suis en pleine forme. »

Pour asseoir les connaissances apprises de sa mère, Germaine Cousin-Zermatten a fait le tour des anciens de la vallée dans les années 70 afin de recueillir des recettes. Pour elle, l'utilisation des plantes est avant tout question de prévention: « Les gens ont tendance à attendre d'être malades avant de prendre soin de leur santé. Après quoi, ils aimeraient être guéris en trois jours. Il y a trente ans, on se moquait de moi. Aujourd'hui, ce savoir intéresse de nouveau, y compris les hommes et les jeunes. »

> A lire

Germaine Cousin-Zermatten:

- « Recettes santé de nos grands-mères », éd. Monographic, 1995 et 1997.
- « Liqueurs, apéritifs et sirops: recettes à l'ancienne », éd. Cabédita, 2005.
- « Cataplasmes, compresses: bains de pieds et bains de mains », éd. Cabédita, 2005.
- « Tisanes bienfaisantes: au gré des saisons et des âges », éd. Cabédita, 2006.

Germaine Cousin-Zermatten et Raymond Cousin:

- « Saveur et vertus des plantes sauvages: recettes et teintures », éd. Alternatif, 1998 et 2001.

Sabine Brüscheweiler:

- « Plantes et savoirs des Alpes: l'exemple du Val d'Anniviers », éd. Monographic, 1999.

Josette Ganioz-Zufferey:

- « Plantes et savoir ancestral, Val d'Anniviers », éd. à la Carte, 2002.
- « La cuisine aux plantes sauvages », éd. à la Carte, 2004.

Pour en savoir plus

Rose Panchard et Marlène Galetti, accompagnatrices en montagne et herboristes:
www.baladaromatique.ch