



GUIDE SANTÉ

MIEUX VIVRE AU NATUREL

LES ASTUCES SANTÉ DE GERMAINE COUSIN
+ TESTEZ LA CURE D'AUTOMNE

Germaine Cousin est l'auteure de huit best-sellers. En tête, «Les remèdes de grand'mère ne se perdront pas...», vendu à 50 000 exemplaires.



VIVRE MIEUX AU NATUREL

- **LES 10 RECETTES DE GRAND-MÈRE** DE GERMAINE COUSIN-ZERMATTEN POUR RESTER EN BONNE SANTÉ • L'APPEL À LA NATURE DE RAYMOND COUSIN, QUI MARCHE SUR LES PAS DE SA MAMAN • PORTRAIT D'UNE BATTANTE DE 93 ANS, QUI A BIEN L'INTENTION DE LE RESTER

TEXTE CHRISTIAN RAPPAZ - PHOTOS JULIE DE TRIBOLET

1 | POUR BIEN DIGÉRER

Si le repas a été un peu lourd ou qu'il «peine à descendre» comme dit Germaine, rien de plus simple. Remplacer le café par une tisane aux graines de fenouil ou aux graines d'anis. Ou alors, prendre 20 à 25 gouttes d'ammoniaque anisée dans un verre d'eau. Si rien n'y fait, vous référer à la recette pour soigner la gueule de bois.

2 | POUR BIEN DORMIR

Qui ne souffre pas d'insomnie, qu'elle soit passagère ou chronique? «La dame aux plantes» en connaît un rayon sur la question. Son secret? Le lotier corniculé, son antidote préféré, appelé aussi le sabot du petit Jésus. Il suffit d'en mettre une bonne pincée dans une tasse et de verser du lait chaud par-dessus. Laisser ensuite infuser jusqu'à ce

que le lait devienne tiède, filtrer, ajouter une cuillère de miel et boire tranquillement.

3 | COMMENT GÉRER LE STRESS ET LES ANGOISSES

La réponse fuse. «Rien de mieux que le vin de millepertuis!» Et, tant qu'à faire, autant en préparer une bonne dose, qui servira une grande partie de l'année. La recette: hacher une bonne quantité de sommités fleuries de millepertuis (la partie aérienne de la plante) et remplir aux 2/3 un bocal en verre transparent de 1,5 l. Couvrir avec de l'eau-de-vie de fruits à pépins (cette dernière réchauffe, tandis que l'eau-de-vie de fruits à noyau refroidit le métabolisme). Laisser macérer 3 semaines au soleil. Filtrer et, dans une dame-jeanne, ajouter 2 l de vin rouge et 750 g de sucre candi ou de miel. Boire 1 dl avant le re-

pas de midi et 1 dl avant le repas du soir ou avant d'aller au lit.

4 | DYNAMISER SA VIE SEXUELLE

Vaste sujet que Germaine a exploré, et plutôt trois fois qu'une. De l'aphrodisiaque au vin euphorisant, en passant par la recette de laquelle «on retire l'un des ingrédients chez les moines» rigole-t-elle, les succédanés des traitements pharmaceutiques ne manquent pas. Exemples.

Mélanger le fameux ingrédient (la sarriette de montagne) avec du romarin et de la sauge dans 1 litre d'eau-de-vie de fruits à pépins, «20 g des trois plantes sous forme séchée». Laisser macérer le tout de 3 semaines à 2 mois au soleil, «mais également la nuit, précise-t-elle, car la lune dynamise aussi les mélanges». Filtrer et mettre 3 dl de cet alcoolat ...

8
LE NOMBRE
DE LIVRES PUBLIÉS
PAR GERMAINE ET
RAYMOND COUSIN.
TOUTS DES BEST-
SELLERS AVEC,
EN TÊTE DE LISTE,
«LES REMÈDES
DE GRAND-MÈRE
NE SE PERDRONT
PAS...», VENDU
À 50 000
EXEMPLAIRES.

Val d'Hérens
Germaine et
Raymond Cousin
utilisent plus de
80 plantes de la
région pour leurs
préparations.
«A l'époque,
les gens du village
en connaissaient
au moins 40 par
cœur», se souvient
Germaine.



Courgettes
à l'aigre-doux
2.18.0715

ALCOOL
ASTRAGALE PÉRI-INDIEN
ASTRAGALUS PÉRI-INDIEN
lot n° 2.18.0630
2/3 alcool fruits jaunes 1/3
1/3 source # 1/3

ALCOOL
ASTRAGALE PÉRI-INDIEN
ASTRAGALUS PÉRI-INDIEN
lot n° 2.18.0630
2/3 alcool fruits jaunes 1/3
1/3 source # 1/3

... dans 1 l de vin rouge. Sucrez avec 2 cuillères à café de miel ou de sucre candi par dl et boire le mélange.

L'aphrodisiaque maintenant: dans un bocal de 1,5 l, placer 1 l de grappa ou d'une eau-de-vie de fruits à pépins, 200 g de miel, un céleri pomme bio d'environ 250 g, avec sa pelure bien lavée et râpé grossièrement, 150 g de racines de gingembre râpées, un bouquet de sarriette fraîche et une poignée de semences de berce séchée. Laisser reposer 2 à 3 mois, filtrer et presser. Prendre un verre tous les soirs de septembre à fin mai.

Quant à la recette du vin euphorisant, assez longue à préparer, elle se trouve dans le livre *Les remèdes de grand-mère ne se perdront pas...*

5 COMBATTRE LA GUEULE DE BOIS

Comment effacer un lendemain d'hier? «On me pose souvent cette question, je me demande bien pourquoi», s'amuse l'emblématique ambassadrice des remèdes de grand-mère. Retrouver la mine du vainqueur n'est pas très compliqué, d'après elle. Dans une main, un verre avec un fond d'eau tiède (environ 2 cm) contenant une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude et, dans l'autre, le jus d'un citron légèrement dilué avec un peu d'eau. «On ne peut pas les mélanger les deux, ça mousse trop.» Boire d'abord le bicarbonate puis tout de suite le jus de citron. «Trente minutes plus tard, le tour est joué et le foie dégorgé.» Dont acte...

6 CHASSER LES IDÉES NOIRES

Il existe une recette de teinture mère à base de lotier corniculé, de

millepertuis et de passiflore. Mais sa préparation est longue et un peu compliquée. Germaine et Raymond Cousin ont donc décidé de faire un complexe pur d'huiles essentielles, le Complexe Réconfort. Un mélange subtil extrait du pain de Sibérie, du ciste, de l'immortelle d'Italie, du géranium rosat et de la camomille romaine.

Comme son nom l'indique, ce produit apporte un certain réconfort en cas de choc émotionnel, de stress ou d'état d'excitation (colère, chagrin, frustration, solitude, abandon). En le respirant profondément, et/ou en frictionnant une goutte sur un centre nerveux (plexus solaire, gorge, front), ou encore en appliquant une goutte directement sur la langue.

7 POUR AVOIR LA VOIX CLAIRE

Voilà un bon substitut au thé de thym et autres mélanges de sel, miel, jus de citron et même eau oxygénée. «Avec ça, vos cordes vocales redeviendront neuves et vous chanterez comme le coq au matin», plaisante Germaine en livrant sa recette.

Dans un bocal transparent, faire macérer 2 à 3 jours, sans tasser, de la sauge fraîche (plein le bocal), ou sèche (la moitié du bocal), dans 1 l d'eau-de-vie de lie. Laisser reposer le mélange à l'intérieur pendant au moins 3 semaines de soleil (ajoutez chaque jour sans soleil au délai).



Les abricots secs pour la grande forme

Voir chiffre 8 ci-contre.



Vessie et reins

La recette de Germaine pour le grand nettoyage de ces deux organes:

6 clous de girofle dans 2 dl d'eau.

1. Laisser macérer **24 heures**, boire l'eau de trempage et jeter les clous.

2. Recommencer l'opération en ajoutant **chaque jour 1 clou** et ce jusqu'à 16.

3. Puis revenir à 6 en enlevant quotidiennement 1 clou.

Ensuite, filtrer. Frictionner le cou avec le liquide et gargariser une fois par jour. Avaler ou cracher.

8 À FOND LA FORME

Qui refuserait de se doper naturellement et sans risque de se faire attraper par la patrouille? Germaine a la solution. Simple et peu onéreuse de surcroît. Mettre dans un grand verre d'eau 3 à 6 moitiés d'abricots secs et 5 à 6 amandes. Laisser tremper 24 heures, puis manger les fruits et boire l'eau de trempage le matin à jeun. Cure de 3 semaines au minimum «et même tout l'hiver», insiste Germaine, en assurant que cela donne une pêche incroyable. «De plus, l'amande est un anti-cancer avéré.»

9 RAFFERMIR SA MÉMOIRE

Un traitement au long cours que Germaine expérimente avec succès depuis une décennie. Du lundi au vendredi, durant 4 à 6 mois, boire à jeun un verre d'eau dans lequel on a dilué un sachet de 125 mg de safran acheté en grande surface. «Et ça marche! s'enthousiasme-t-elle. En parallèle, vous essayez de mémoriser le plus possible de numéros de téléphone comme entraînement. Aujourd'hui, mon fils a plus vite fait de me demander un numéro que de consulter son répertoire. J'en ai au moins cinquante en tête», assure la nonagénaire avec une légitime pointe de fierté.

10 RENFORCER SA FLORE INTESTINALE

C'est tout simple, selon Germaine: il suffit d'avaler chaque matin, à jeun, durant une dizaine de jours, le jus d'un citron mélangé à une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge pressée à froid. ■

«C'EST LA SANTÉ QU'IL FAUT SOIGNER, PAS LA MALADIE»

GERMAINE COUSIN-ZERMATTEN

GERMAINE COUSIN- ZERMATTEN UNE BELLE PLANTE DE 93 ANS!

A l'approche de son centenaire, l'alerte herboriste de Saint-Martin (VS) est l'exemple vivant des bienfaits de la médecine naturelle, dont elle s'efforce de transmettre le savoir et le savoir-faire. Portrait d'une battante qui croit dur comme fer aux remèdes de grand-mère.



TEXTE CHRISTIAN RAPPAZ

Tout a commencé en 1937. Un banal accident de luge et, à en croire la Faculté, la cause était perdue. Huitième d'une fratrie de quatorze, Germaine a 12 ans. Son dos est inerte. Elle ne marche plus. On l'allonge sur une planche, elle y restera deux ans. Rien n'y fait. Jusqu'au jour où sa mère prend les choses en main, la masse deux fois par jour avec des huiles tirées des plantes de la région. Jour après jour, la gamine progresse, lutte de toutes ses forces, ne lâche rien. Un combat féroce qu'elle a maintes fois failli abandonner. «Quand j'essayais de me lever, je tombais. Je hurlais «je n'y arriverai jamais!» en pleurant toutes les larmes de mon corps. Un jour, ma mère m'a empoignée, a serré les dents et m'a dit: «Si

j'entends encore une fois cela, je ne m'occupe plus de toi.» Quelques semaines plus tard, je recommençais à marcher.» C'est le début de sa croisade en faveur des médicaments naturels, des remèdes de grand-mère, comme on dit.

Bientôt un centre de santé

Huitante ans plus tard, celle qu'on surnomme «la fée de l'or vert» est toujours solidement ancrée sur ses jambes. Et plus déterminée que jamais à défendre ce savoir et ce savoir-faire ancestral. Les médecins qui ont soigné sa tumeur sur un rein il y a quinze ans et posé une prothèse de hanche plus récemment en savent quelque chose. «Ils disent que je fais ma sale tête parce que je ne prends pas les médicaments et que je n'observe pas le repos qu'ils m'imposent. Mais à la fin, qu'est-ce qu'ils en savent, de ce qui est bon pour moi?» tonne l'explosive nonagénaire, en joignant le geste à la parole. Ses multiples recettes de sirops, ca-

Preuve vivante

A bientôt 94 ans, qu'elle fêtera le 22 avril prochain, Germaine Cousin est la preuve vivante et ô combien dynamique de l'efficacité de son programme de soins et, surtout, de prévention.

taplasmes, vins bienfaisants et autres huiles essentielles, tirées d'une centaine de plantes de la région, Germaine, désormais secondée par Raymond, son fils unique, les égraine depuis quarante ans dans des livres, des émissions de télévision et lors de conférences, dans son mayen de Saint-Martin, au fond du val d'Hérens. Des cadeaux de la nature transmis de génération en génération par la tradition orale, mais qu'elle souhaite pérenniser en construisant un centre de santé dans son village. «Le dossier est prêt. Les terrains sont achetés et payés. Reste à trouver un ou deux partenaires avant de mettre le projet à l'enquête publique», confie l'incroyable «doctoresse» de la montagne. ■

Internet: www.santissa.com

ou www.editions-santissa.ch

E-mail: info@santissa.com

Tél: 027 283 22 77 - 079 386 33 04

LIRE LA SUITE P. 54 ►

RAYMOND Certes. Mais dans quel état? On parle de plus en plus de dégénérescence, d'alzheimer, de démence. Et puis, les personnes âgées d'aujourd'hui sont nées dans les années 20, 30 et 40. Elles ont encore joui d'une hygiène alimentaire respectueuse de la santé. Mais qu'advient-il des générations actuelles?

GERMAINE Il est illusoire de vouloir échapper à la maladie si on vit n'importe comment et qu'on mange n'importe quoi, pour ensuite utiliser la médecine afin de faire taire un symptôme sans en comprendre le sens. C'est comme éponger l'eau d'une fuite sans réparer le tuyau. Un jour, l'équilibre de santé est rompu.

Vous aimez répéter qu'aujourd'hui, les gens préfèrent nettoyer leur voiture plutôt que leur organisme. Comment en est-on arrivé là?

GERMAINE Nous vivons dans une société d'assistés qui ne prend plus le temps de la réflexion et de l'observation. Nos grands-mères n'étaient pas savantes mais elles avaient une compréhension naturelle de la vie et, surtout, un respect pour le savoir des anciens acquis patiemment. Face à l'augmentation des coûts de la santé, cela revient un peu mais, pendant trop longtemps, on a cru uniquement à l'efficacité des médicaments.

RAYMOND Il y a plusieurs explications à cela. La plus importante à mes yeux, c'est la suppression, dans les années 1960, de la chaire d'hygiène dans les universités. Depuis, les gens se sont peu à peu déconnectés de la nature et de ses dons, ont de moins en moins écouté leur corps et leur psyché. Pendant des décennies, il n'y a plus eu d'alternative aux médicaments.

Qui parle encore du principe de précaution aujourd'hui? Et pourtant, une molécule de synthèse, si elle stimule les fonctions atteintes, non seulement n'apporte aucune énergie mais elle ne s'élimine pas naturellement et, surtout, provoque des effets secondaires. Tout le contraire d'une molécule naturelle.

Reste que les médicaments naturelles ne peuvent pas tout...

GERMAINE C'est vrai. Je ne prétends pas cela, d'ailleurs. Mais en matière de prévention, elles sont d'une efficacité redoutable. De plus, elles soignent une quantité de petits bobos et même des gros. Après un accident de luge, à 12 ans, je suis restée deux ans clouée sur une planche dans mon lit, pour consolider la colonne vertébrale fissurée et les vertèbres tassées. Les médecins craignaient que je ne puisse plus marcher, ni enfanter. Ma mère m'a dit qu'entre le bon Dieu et elle, ils pouvaient faire des miracles. Deux ans durant, elle m'a massé le dos avec de l'huile de millepertuis, de l'alcoolat d'arnica et de l'huile d'astragale pois chiche. A 15 ans, j'ai pu remarcher et à 30 j'accouchais de Raymond. On n'est jamais mieux soigné que par soi-même.

RAYMOND Nous n'avons pas de méthode ou de produits miracles. Nous transmettons des principes, un savoir-faire et des outils de conscience. Un petit arsenal pour combattre un système qui tient les gens dans l'ignorance et la peur. Jusqu'à quand? On parle à nouveau d'une augmentation conséquente des primes maladie cet automne... ■

«C'EST L'HEURE DE LA CURE D'AUTOMNE»

Mieux vaut prévenir que guérir. Germaine Cousin, dont le désir est de mourir en bonne santé, a fait du proverbe son slogan.

«**A**ujourd'hui, les gens attendent d'être malades et exigent des produits miracles pour se soigner. C'est l'envers du bon sens. C'est la santé qu'il faut soigner, pas la maladie», martèle Germaine avec une fougue et une vitalité qui ne peuvent pas lui donner tort. Son secret? Elle est restée toute sa vie fidèle aux méthodes de soins et de prévention utilisées par ses ancêtres. «Jusqu'au début des années 30, nous avions droit à nos purges annuelles, au lait et à l'huile de ricin, aux cures d'ail et à l'huile de foie de morue. On soignait pratiquement tous les maux avec des tisanes, des teintures mères, des sirops, des cataplasmes, des huiles de plantes, des liniments, des ventouses, des sangsues, etc. Les cures préventives de printemps et d'automne étaient sacrées. Elles ne vous préservaient pas de tout mais, grâce à elles, quand vous aviez une grippe ou une angine, le virus était beaucoup moins agressif car il se heurtait à un système immunitaire renforcé.»

Suivre la sève

Pour Germaine, l'heure de la cure d'automne a donc sonné. «L'idéal est de la suivre avant décembre», conseille-t-elle, avant de détailler: «D'abord, drainer le foie. Une pré-cure dépurative de trois semaines, à base de tisane (1 l par jour) ou de teinture mère (20 à 25 gouttes dans de l'eau trois fois par jour, de préférence avant les repas). On a le choix entre des plantes d'artichaut, de boldo, de chardon marie, de chicorée sauvage, de pissenlit et de romarin, utilisées seules ou mélangées. Tout droguiste digne de ce nom pourra vous conseiller. Cette première étape terminée, commencer sans attendre la cure proprement dite, selon le même principe mais avec d'autres plantes – lapacho, ortie, astragale pois chiche, échinacée, thym ou serpolet. Autant de tisanes que vous pouvez compléter avec du pollen, de la propolis, du miel, de la gelée royale et des oligo-éléments cuivre-or-argent», précise la druide, avant de conclure: «Les cures préventives se font quand la sève monte, au printemps, et quand elle redescend, à l'automne.» ■ C. R.