

<b>Zeitschrift:</b>	Générations : aînés
<b>Herausgeber:</b>	Société coopérative générations
<b>Band:</b>	26 (1996)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Germaine Cousin-Zermatten : ces plantes qui guérissent
<b>Autor:</b>	Probst, Jean-Robert / Cousin-Zermatten, Germaine
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-828599">https://doi.org/10.5169/seals-828599</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# GERMAINE COUSIN-ZERMATTEN

## Ces plantes qui guérissent

*Partout où elle passe, Germaine Cousin-Zermatten déclenche des réactions d'intérêt et de curiosité. Parce qu'elle connaît le secret des plantes qui guérissent, on la consulte fréquemment. Cette Valaisanne bourrée d'énergie fait songer à une pile inépuisable, mais aussi à un homme-médecine indien ou à un sorcier africain. Ses secrets, elle les a puisés aux sources qui jaillissent du côté du Val d'Hérens. Les anciens de la vallée lui ont confié leurs recettes miraculeuses, transmises par la tradition orale.*

Dans la famille de Germaine, qui comptait quatorze enfants, tout le monde travaillait d'arrache-pied pour tenter de survivre. Les grandes sœurs soignaient les bambins et les écoliers passaient plus de temps sur l'alpage que sur les bancs d'étude. A dix ans, elle gardait les vaches sur les hauteurs de Trogne et de St-Martin

Il y a une soixantaine d'années, on n'appelait pas souvent le médecin, du côté du Val d'Hérens. Dans les cas graves, on allait le chercher à Sion et il devait remonter les sentiers à dos de mulet. Souvent, lorsqu'il arrivait au chevet du malade ou du blessé, le curé l'avait précédé...

Alors, tout naturellement, on soignait les petits bobos avec les moyens naturels. Et surtout, pour éviter rhumes, grippe et autres désagréments, on faisait la part belle à la prévention. Cure de printemps, cure d'automne, à la lune montante ou descendante, tout était bon pour chasser le spectre de la maladie.

Depuis l'avènement de la pharmacie moderne et son cortège de pilules, les habitants du Val d'Hérens ont peu à peu oublié les vertus soignantes des plantes. Seuls, quelques vénérables vieillards connaissaient encore les bonnes vieilles recettes qui chassent le mal. Germaine les a rencontrés. Patiemment, aidée de son fils Raymond, elle a collecté leurs petits secrets. Elle les a réunis dans un livre qui est une véritable bible de la santé naturelle.

**«J'ai appris  
à connaître les plantes  
sur l'alpage!»**

**– Comment avez-vous découvert les vertus des plantes qui guérissent?**

– Je les ai connues de tout temps. Née en 1925, j'ai vécu l'époque où il n'y avait pas de médecin dans la vallée. On était obligés d'aller à Sion. Donc, toutes les mamans de l'époque savaient confectionner tous les remèdes nécessaires pour leur famille.

**– Est-ce qu'il y a dans votre région une plante spécifique pour soigner chacun des maux courants?**

– Oui, je vous donne quelques exemples. Il y a la sauge, qui est très désintoxiquante, on a l'impératoire qui est cicatrisante, on a la mauve qui est adoucissante, le romarin qui est tonique... On a toute sorte de plantes qu'il faut respecter. On ne doit par exemple pas mélanger une plante calmante avec une autre qui est énergétique.

**– Toutes ces recettes, vous les avez apprises de vos parents?**

– Je les ai apprises automatiquement. Quand on allait garder les vaches ou les chèvres, on nous demandait, à telle époque, de rapporter le millepertuis, une autre fois du plantain, même l'absinthe, chaque plante d'après la saison. On a appris cela naturellement, comme on ap-

prend à marcher, comme on apprend à lire et à écrire.

**– Est-ce qu'aujourd'hui, vous faites encore appel au médecin ou au pharmacien, en cas de nécessité?**

– Ah oui, c'est sûr! J'ai eu un accident il y a une année, je suis allé chez le docteur qui m'a fait des radiographies et qui m'a soignée sans problème.

**– Parce qu'il semble évident que les plantes ne peuvent pas remplacer les radios et tous les actes médicaux?**

– Non, les plantes c'est bien pour soigner tous les petits bobos et surtout, elles sont très valables pour faire de la prévention. Si on est malade, il faut faire appel aux médecins qui ont fait des études et qui sont plus capables que les plantes pour nous remettre sur pied.

**«Les cycles  
de la lune sont très  
importants!»**

**– Dans votre livre, vous proposez notamment des recettes d'élixir**

### Elixir de longue vie

Faire un mélange à poids égal des ingrédients séchés suivants: racines et semences d'angélique et d'impératoire, racine de valériane, semences d'anis, fleurs de centaurée des bois et d'aubépine.

**Recette:** prendre 200 g de ce mélange pour 2 dl d'eau-de-vie. Laisser macérer pendant 15 jours. Filtrer, conserver dans de petites bouteilles ou de petits flacons de teinte foncée et garder au frais.

**Application:** prendre 25 à 30 gouttes dans une tasse de tisane ou d'eau chaude, 1 à 2 fois par jour, sucer au miel.

Bon fortifiant du cœur, soigne l'épilepsie, la toux, la pharyngite, la goutte et les flatulences.



**Germaine Cousin-Zermatten: «Il faut que le cynorhodon gèle pour qu'il soit comestible.»**

**de longue vie. Cela m'a frappé: est-ce que c'est sérieux, est-ce qu'il existe une potion magique qui permette de vivre centenaire?**

– Disons que c'est plutôt de la prévention. Si on en boit régulièrement, ça désintoxique l'organisme et ça le renforce.

**– Pour écrire votre livre, vous avez recueilli des secrets des anciens habitants du Val d'Hérens. Est-ce que l'on vit dans cette région mieux et plus longtemps qu'ailleurs, à votre connaissance?**

– Autrefois c'était vrai. Au village de Praz-Jean, plus de la moitié de la population était très âgée. On trouvait des nonagénaires et même quelques centenaires.

**– Vous prônez beaucoup les cures préventives. Pouvez-vous nous en parler en quelques mots?**

– Oui, par exemple, en automne, on fait la cure de teinture d'ail, qui donne au corps une résistance pour supporter les assauts de l'hiver, contre la grippe. En même temps, c'est aussi un vermifuge, cela nettoie le sang et c'est aussi très bon pour prévenir le cholestérol et tout ce qui touche les maladies sanguines.

**– Ces cures préventives sont à suivre chaque printemps et chaque automne?**

– Effectivement, il faut toujours suivre ces cures au printemps, lorsque la sève monte et en automne, lorsqu'elle redescend. Parce qu'en plein hiver et en plein été, on ne fait pas de cures. On prend des médicaments uniquement en cas de maladie, en cas de besoin. Il est très important également de suivre le cycle lunaire. Mais ça, c'est encore une autre histoire, que je n'ai pas développée, mais qui est très importante.

**– Cela veut dire qu'il faut ingurgiter les remèdes de préférence pendant la lune montante?**

– Tout ce qui remonte l'organisme ou qui guérit, il faut le prendre à la lune montante, qui redonne de l'énergie. En revanche, lorsqu'il faut éliminer certaines maladies, il faut le faire en lune descendante.

**– Toutes ces théories se sont vérifiées? Ce n'est pas de la sorcellerie?**

– Non, non, c'est très logique. On commence les cures dépuratives en lune descendante et les cures énergétiques en lune montante.

**– Quelles sont les limites de la prévention et de la santé par les plantes?**

– Si c'est bien conduit, il n'y a pas de limite. En se soignant bien avec les plantes, on évite des tas de maladies. Bien sûr, il ne faut pas attendre d'avoir quatre-vingt ans pour commencer de se soigner avec les plantes. C'est une éducation que l'on devrait enseigner aux enfants dès le plus jeune âge, afin qu'ils prennent l'habitude. Par exemple, en automne, faire du thé d'oignon dès que l'on ressent les premiers frissons ou du sirop d'épices et cela évite la grippe ou atténue ses effets.

**– On parle quelquefois de la panacée universelle. Est-ce qu'elle existe à votre connaissance?**

– Non, je ne crois pas qu'il y ait une panacée universelle. Je me souviens qu'il y avait cette fameuse teinture de suédois qui était sensée tout guérir, mais il ne faut pas exagérer non plus. Il y a quelques elixirs que l'on peut prescrire pour beaucoup de choses, mais plus en prévention que pour guérir.

**– A votre avis, quelle est la**



*Dans son chalet des mayens de St-Martin, elle prépare en été les potions pour toute l'année*

**meilleure des plantes, celle qui guérit tout ou presque?**

— Il y en a beaucoup, mais je place en premier lieu la sauge. C'est une plante fantastique, au même titre que la racine de valériane, qui est calmante, l'aubépine qui fortifie le cœur, l'impératoire, qui est une plante très cicatrisante, souvent utilisée, ou la petite mauve, qui s'avère très adoucissante. Vraiment, il y en a beaucoup.

**— Comment peut-on, à votre connaissance, éliminer les maladies modernes comme le stress, les maladies nerveuses ou celles dues à la pollution?**

— C'est d'abord une affaire personnelle. Chacun doit se prendre en mains. Il ne faut pas attendre d'être dépressifs avant de se soigner. Dès les premiers signes de fatigue, on

peut faire des potions. On prépare un mélange avec du vin, de la mélasse noire, du miel et des teintures-mères. On arrive très bien à enrayer les maladies nerveuses... Ce sont des remèdes anti-stress, qui figurent dans mon livre.

**— Dites-moi, Germaine Cousin-Zermatten, est-ce que vous fumez, est-ce que vous buvez ou menez-vous une vie très équilibrée?**

— Je ne fume pas, mais j'aime bien boire un petit verre à l'occasion ou un verre de vin en mangeant. Je ne suis pas une grande consommatrice d'alcool.

**— Y a-t-il des aliments que vous avez banni de votre vie?**

— Non, je mange très peu de viande, mais j'en consomme tout de même; je mange beaucoup de fromage et surtout beaucoup de légumes cuits

et de fruits. Et puis des salades de crudités en été.

**— Quelles erreurs de nutrition est-ce que l'on commet le plus souvent, à votre avis?**

— Je crois que c'est en mangeant trop de pain blanc et d'aliments raffinés comme le sucre. La principale erreur, c'est que l'on ne mange pas assez de produits naturels. Plus tard, il faut compenser, remettre, comme on dit, les pendules à l'heure.

*«Je tiens  
à mourir en bonne  
santé!»*

**— Question délicate: est-ce qu'en vivant de cette manière, en faisant beaucoup de prévention, vous imaginez pouvoir vivre beaucoup plus longtemps que la moyenne des gens?**

— Je n'y tiens pas spécialement! Je crois qu'on a tous une destinée. La seule chose qui me tient à cœur, c'est de mourir en bonne santé. Ne pas donner trop de travail à notre entourage...

**— Est-ce qu'en ce moment, par exemple, vous souffrez d'ennuis de santé?**

— J'ai des petits bobos comme tout le monde, ça arrive parfois. Mais en ce moment, non, je suis assez bien. Mais j'ai eu une période, il y a une douzaine d'années, où j'ai fait comme tout le monde, j'ai avalé des aspirines pour soigner de petits maux passagers. Jusqu'à ce que je me rende compte que j'avais de l'arthrose au genou. Alors, je me suis reprise en mains et j'ai pu me soigner.

**— Comment avez-vous réussi à vous soigner et à supprimer cette arthrose?**

— J'ai préparé des liniments pour l'arthrose, que j'ai appliqué extérieurement et un remède, à base d'une recette ancienne, que j'ai bu régulièrement.

**— Votre fils s'initie aujourd'hui aux secrets des plantes. Pensez-vous qu'il y ait une prise de**

### conscience des jeunes pour la médecine naturelle?

— Oui, je me suis rendu compte lors de la manifestation de Solvita, le nombre de jeunes qui m'ont questionné et qui désiraient se prendre en mains.

**— Vous transmettez aujourd'hui vos connaissances aux générations à venir. Cela se passe où, quand et comment?**

— Cela se passe à l'occasion de séminaires, dans mon chalet, en juin, juillet et août. On va ramasser les plantes, on apprend à les connaître, on étudie leurs vertus et on les transforme en remèdes.

**— Faut-il avoir de grandes notions de botanique pour commencer à préparer des recettes guérisantes?**

— Non, ce n'est pas nécessaire, parce que l'on apprend au fur et à mesure, au cours de nos promenades. En connaissant une base de quinze à vingt plantes, on peut déjà préparer des remèdes préventifs.

**— On peut dire alors que la préparation des recettes est à la portée de tout le monde?**

— Oui, c'est très simple à faire. Souvent, au cours des séminaires, les gens sont surpris. On peut préparer des remèdes compliqués, sophistiqués, mais ce n'est pas nécessaire.

**— Les gens peuvent donc préparer les remèdes et les potions chez eux?**

— Il est certain que ceux qui habitent la montagne ou la campagne ont

plus de facilité. Les citadins peuvent s'organiser en été, pour aller chercher les plantes nécessaires. Beaucoup de préparations peuvent se faire en achetant les plantes dans de bonnes herboristeries ou drogueries où l'on trouve ce qu'il faut.

**— Ce sont souvent des plantes séchées. Est-ce que cela a une importance?**

— Pour certaines choses oui. Par exemple, il est conseillé de préparer les sirops, les alcoolats et les pomades avec des plantes fraîches, qui renferment de l'huile. Mais on peut

faire certaines macérations avec des plantes sèches.

**— Etes-vous croyante?**

— Oui, je suis très croyante. Je trouve que la foi, c'est un cadeau qu'on nous a donné. Ma mère disait toujours: à quelque chose, malheur est bon. Dans ma vie, je me suis toujours employée à trouver le bon côté de mon malheur.

*Interview: Jean-Robert Probst*

Photo: Yves Debraine

## Mes préférences

**Une couleur:**

Le bleu et le violet.

**Une fleur:**

C'est le lys.

**Un parfum:**

La violette et la lavande.

**Une recette:**

Tout ce qui est gratiné.

**Un pays:**

J'adore le bord de la mer.

**Un écrivain:**

Marcelle Auclair.

**Un peintre:**

L'art figuratif.

**Un film:**

«La fille du Puisatier».

**Une musique:**

Les chants grégoriens.

**Une personnalité:**

Jean-Pascal Delamuraz.

**Une qualité humaine:**

L'amour du prochain.

**Un son:**

Le bruit d'un torrent.

**Une gourmandise:**

Le chocolat.

**A lire:** «Recettes santé de nos grand-mères», de Germaine Cousin-Zermatten. Editions Monographic. En vente en librairie et chez l'auteur, 1969 Saint-Martin.

*Vous l'avez vue à la TV (Téléscope), vous l'avez écoute à la Radio (Petits déjeuners de Patrick Ferla)...*

Germaine Cousin-Zermatten vous livre ses secrets dans son ouvrage

## Recettes santé de nos grand'mères

(un livre broché-cousu de 176 pages, couverture quadrichromie Fr. 29.-)

Le livre est disponible en librairie, dans les grandes surfaces (Diff. OLF); chez l'éditeur: Monographic, Technopôle, 3960 Sierre, tél. 027/57 27 37, fax 57 27 35 ou chez l'auteur: case postale 42, 1969 Saint-Martin, tél. 027/81 30 30

