

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 5

Artikel: Au pays des plantes qui guérissent
Autor: Preux, Françoise de / Descamps, Jean-Jacques / Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826075>

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: 18.01.2026

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

Au pays des plantes

QUI GUÉRISSENT

Depuis la nuit des temps, on connaît en Valais les vertus des plantes médicinales. Dans les vallées reculées, les officines de droguerie et de pharmacie étaient rares dans le passé. Poussés par la nécessité de se soigner à l'aide de plantes, leurs habitants ont développé une connaissance très profonde de la phytothérapie.

Sur les hauteurs du Val d'Hérens, du côté de Saint-Martin, Germaine Cousin-Zermatt connaît le secret des plantes qui guérissent. Il lui a été transmis par les anciens de la vallée, qui eux-mêmes l'avaient reçu en héritage de leurs aïeux. Devenue «guérisseuse» par la force des choses, cette femme énergique a décidé de porter à la connaissance du public tout ce qu'on lui avait enseigné. Un premier ouvrage, intitulé *Recettes Santé de nos Grand-Mères*, a remporté un succès immense en Valais et bien au-delà.

Aujourd'hui, la phytothérapie est à la mode. Toute une frange de la population préfère les remèdes naturels aux productions de l'industrie chimique. Selon l'ethnobotaniste François Couplan, la nature se montre très généreuse. Les principales maladies chroniques peuvent se soigner au moyen de plantes, que l'on trouve dans nos régions.

Cependant, c'est avant tout sur le plan de la prévention que les plantes agissent le mieux. Et ça ne coûte rien... qu'un petit effort. Il suffit de se baisser pour les cueillir. A condition, toutefois, d'avoir acquis les connaissances nécessaires.

Dans son ouvrage intitulé *Tout savoir sur le pouvoir des plantes*, le professeur Kurt



Dix ans de recherches ont été nécessaires pour cultiver l'edelweiss.

Hostettmann rappelle que la nature a de tout temps fourni des médicaments. Nos ancêtres les connaissaient bien avant l'avènement de la pharmacopée et de l'industrie chimique. Cinq siècles avant J.-C., Hippocrate, père de la médecine, conseillait aux parturientes de mâcher l'écorce de saule pour atténuer les douleurs de l'accouchement. On sait que cette plante a permis la découverte de l'aspirine vers la fin du 19^e siècle. Si les habitants des pays du tiers monde se soignent aujourd'hui encore presque uniquement avec des plantes, les populations des pays industrialisés ont de

plus en plus recours à la phytothérapie pour guérir les petits bobos, les migraines, les maux d'estomac et utilisent aussi les plantes dans un but préventif.

A L'ÉCOLE DES PLANTES

Curieusement, l'intérêt pour la phytothérapie permet de nouveaux débouchés, dans le domaine de l'enseignement et dans celui de l'agriculture. Ainsi, on a inauguré, en 2001, la première école de plantes médicinales du pays à Evolène. «Nous avons commencé la formation en phytothérapie



D.R.



Claude-Alain Carron et Christophe Carlen, de la Station fédérale de Conthey.



J.-R. P.

par l'herboristerie, dit Jacques Roth, administrateur de cette école. Il est essentiel que les élèves sachent reconnaître les plantes dans la nature.»

En collaboration avec les départements de la Santé et de la formation professionnelle du Valais et du Tessin (où une formation semblable est également dispensée), les responsables de l'école d'Evolène ont établi les bases d'un diplôme d'herboriste qui sera validé par le canton. Le candidat à ce diplôme doit impérativement suivre une formation de plus de six cents heures, donnée sur onze week-ends par année pendant trois ans, plus une semaine de stage. «En fin de formation, les élèves passent les contrôles de connaissance et doivent réussir l'examen final. En outre, ils ont l'obligation de présenter un mémoire de 50 pages, dans un délai de six mois après l'examen.»

Dirigée par le Dr Patrice de Bonneval, fondateur de l'Ecole lyonnaise de plantes médicinales et Andréa Fauchère, herboriste diplômée, cette école réunit une dizaine d'enseignants spécialisés en botanique, biochimie, diététique, épistémologie, médecine et même... cuisine sauvage. Les élèves de cette nouvelle école reçoivent un ensei-

gnement complet dans le domaine de la connaissance des plantes, mais également dans celui de la connaissance humaine (anatomie et physiologie). Si certaines personnes suivent cette formation par passion personnelle, d'autres peuvent l'appliquer au niveau professionnel, soit en complément d'une profession médicale ou paramédicale, soit en devenant conseiller dans un magasin de produits naturels, ou encore en fabriquant et en commercialisant des produits à base de plantes.

Ce diplôme d'herboriste a évidemment un coût. Il faut compter 3700 francs par an, plus 1250 francs pour le stage d'été, ce qui revient, au total, à un peu plus de 12 000 francs pour les trois années de formation. Des formations spécifiques en herboristerie familiale ou en cuisine sauvage sont également dispensées dans le cadre de l'école.

EDELWEISS DOMESTIQUE

En Valais, la culture des plantes odorantes a pris une certaine ampleur depuis une vingtaine d'années. A ce jour, les producteurs réunis en coopérative récoltent 100 tonnes de plantes (une trentaine de variétés), qui rapportent trois millions de francs.

Une diversification intelligente, qui a certainement permis de sauver l'agriculture de montagne.

C'est à la Station fédérale des Fougères, à Conthey, qu'on développe les plantes cultivées en Valais. «En plus des recherches qui concernent l'agriculture, l'horticulture et les baies, nous travaillons sur les plantes aromatiques et médicinales, confirme Christophe Carlen, ingénieur agronome. La majorité de ces plantes entre dans la composition de tisanes, mais on en utilise également pour l'industrie des cosmétiques ou pour la prévention.»

Les producteurs valaisans cultivent principalement la menthe poivrée, la mélisse, la citronnelle, le thym et la sauge. Mais également la guimauve, l'achillée et le plantain, qui entrent dans la composition des bonbons Ricola. Il faut préciser que la célèbre fabrique, basée à Laufon (BL), utilise un mélange de treize herbes médicinales, fournies en grande partie par la coopérative Valplante.

«Depuis peu, nous procédons à des essais de culture de l'edelweiss, qui a également des propriétés médicinales, précise Claude-Alain Carron, horticulteur au centre des Fougères. Cette plante entre notamment dans la composition des crèmes solaires.» Protégée à l'état sauvage dans les cantons alpins, l'edelweiss se cultive pourtant à l'état ornemental. On a également

domestiqué une espèce sauvage. Mais, pour pouvoir la cultiver sur de grandes surfaces, il a fallu procéder à quelques modifications.

«Tout d'abord, nous avons dû homogénéiser la date de floraison et la hauteur des fleurs, mais également procéder à diverses sélections afin de répondre aux critères industriels concernant les molécules actives», explique Claude-Alain Carron. C'est Charly Rey, botaniste au centre des Fougères, qui a procédé, durant une dizaine d'années, aux recherches et au développement de l'edelweiss industrialisé. «Actuellement, on essaie de produire de la semence», affirme-t-on à Conthey.

Très connu des anciens montagnards pour ses propriétés anti-diarrhéiques, l'edelweiss sécrète notamment une substance permettant de lutter contre les rayons ultraviolets. C'est la raison pour laquelle il entre aujourd'hui dans la composition de certaines crèmes solaires. Le prix de la recherche est financé conjointement par la Confédération et par les entreprises privées qui en bénéficient.

PLANTES À CULTIVER

Etablis à Venthône, Maurice et Marie-Christine Masserey se sont spécialisés dans la culture des plantes aromatiques et médicinales. «Par son microclimat et son ensoleillement exceptionnel, le Valais offre des conditions optimales pour la culture des plantes médicinales, aromatiques et condimentaires», expliquent les Masserey, qui furent parmi les précurseurs de cette agriculture diversifiée. Les analyses ont démontré que les récoltes effectuées dans la région présentent un rendement en huiles essentielles de 20 à 30% plus élevé qu'ailleurs dans le pays.

C'est en 1984 que Maurice décide de planter du thym et de la sauge sur une parcelle familiale en jachère. «Nous avons été étonnés du rendement», raconte sa femme. A cette époque, Charles Rey encourage les agriculteurs de montagne à se lancer dans ce créneau. Une coopérative, Valplantes, est créée pour regrouper les producteurs des différentes vallées. Elle s'appuie sur des commissions scientifique et technique, dont Maurice Masserey fait partie dès le début. Elle dispose de séchoirs et conditionne les récoltes pour les différents acheteurs.

L'exploitation, qui a démarré sur 1500 m², atteint aujourd'hui une surface de cinq hectares, sur le versant ensoleillé de la vallée du Rhône, à une altitude de 800-900 mètres. «Nous avons dû aménager le terrain pour mécaniser le travail», indique Maurice. Il s'est équipé d'un tracteur, d'une désherbeuse et d'une récolteuse, ainsi que de son propre séchoir, un prototype qui fonctionne à l'énergie solaire, comme le chauffage des serres pour les plantons. Le Vignan, l'exploitation familiale de Venthône accueille, de mai à septembre, des stagiaires de l'Ecole d'horticulture de Luillier à Genève, ainsi que du Val d'Aoste et de Lyon.

Les cultures se sont diversifiées à tel point que l'on compte actuellement trente-cinq espèces de plantes, dont l'achillée mille-feuille, l'alchémille, les verveines médicinales et odorante, l'isope. Sans oublier l'épilobe à petites fleurs, cultivé à la demande d'un drôguiste zurichois qui le prescrit pour soigner les problèmes de prostate. Ces cultures sont conduites selon des méthodes naturelles, sans produits de synthèse. Et les récoltes portent le label Bio Bourgeon.

Outre la maison Ricola, les principaux acheteurs des producteurs valaisans sont les fabricants de



Maurice et Marie-Christine Masserey, cultivateurs de plantes médicinales.

produits cosmétiques et les assaisonnements Grand-Saint-Bernard. En 1997, Val-plantes a lancé en collaboration avec la Fédération laitière valaisanne, qui disposait des installations techniques et du réseau de distribution, le fameux Bio Alp Tea, élaboré avec le concours du département agro-alimentaire de l'Ecole d'ingénieurs du Valais.

Marie-Christine et Maurice Masserey pratiquent l'accueil à la ferme, qui a débuté avec le brunch du Premier Août. Ils reçoivent les sorties d'entreprise, les familles, et collaborent avec les offices du tourisme. Après la visite des cultures et celle du jardin botanique qui recèle une soixantaine d'espèces, on déguste des produits à base de plantes et la raclette, tout en admirant le val d'Anniviers.

Dossier préparé par Françoise de Preux, Jean-Jacques Descamps et Jean-Robert Probst

RENSEIGNEMENTS UTILES

Ecole de plantes médicinales:
case postale 67, 1983 Evolène,
tél. 027 283 23 01 ; www.edpm.ch

Station fédérale, Centre des Fougères, 1964 Conthey, tél. 027 345 35 21 ; www.racchangins.ch

Maurice et Marie-Christine Masserey, chemin de Chaloie 41, 3973 Venthône, tél. 079 449 29 22, fax 027 456 35 44. E-mail masserey@bluewin.ch

Stages de connaissance des plantes: François Couplan, 1962 Massonnens, tél. 026 653 19 78. E-mail: fc@couplan.com ; www.couplan.com

A lire: *Recettes Santé de nos Grand-Mères*, Germaine Cousin-Zermatten, Editions Cabédita. *Saveurs et Vertus des Plantes sauvages*, Germaine Cousin-Zermatten et Raymond Cousin, Editions Cabédita. *Tout savoir sur le pouvoir des plantes*, Professeur Kurt Hostettmann, Editions Favre. *Une Cure de Jeunesse*, Jacky Maisonneuve, Editions Jouvence. *Ce sont les plantes qui sauvent les hommes*, François Couplan, Editions Plon.



J.-R. P.

Croquez la nature!

Spécialiste des plantes, François Couplan a publié plus de trente ouvrages sur le sujet. A 55 ans, il affirme qu'il ramasse les plantes depuis qu'il sait marcher. Son conseil: croquez la nature et faites-vous du bien.

Pendant une grande partie de l'année, François Couplan pratique la cueillette à des fins alimentaires. «Mangez les plantes, croquez la nature, dégustez, savourez, faites-vous plaisir et, en même temps, faites-vous du bien, lance l'ethnobotaniste. Les plantes qui poussent toutes seules dans la nature sont bourrées de nutriments. Elles renferment des anti-oxydants et apportent au corps des vitamines.» Encore faut-il bien les connaître. «C'est ici que j'interviens, lâche-t-il, puisque j'organise régulièrement des stages...»

Son expérience, François Couplan l'a acquise en parcourant les pâturages d'ici et d'ailleurs. Il avoue avoir passé une dizaine d'années parmi les Indiens d'Amérique du Nord, notamment chez les Cherokees en Caroline du Nord et parmi les Navajos et

les Hopis d'Arizona. «Je me souviens d'un Indien qui m'a sidéré par sa connaissance des plantes médicinales. Il n'avait pas besoin de se rendre à la pharmacie...»

Selon François Couplan, la nature recèle une véritable pharmacie. «Pour les cas d'urgence, la médecine et la chirurgie occidentales sont irremplaçables, c'est évident. En revanche, et je l'ai observé à travers le monde entier, les plantes naturelles peuvent guérir toutes les maladies chroniques. Je connais des «sorciers» sénégalais capables de soigner le diabète avec des plantes. Cela dit, il est important, pour soigner une maladie, d'en chercher la cause plutôt que d'en traiter les symptômes. C'est ce que fait la naturopathie. Exemple: on attrape un rhume parce que les défenses immunitaires sont affaiblies. Plu-