

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 29

**Artikel:** La Valaisanne superstar chez les Belges  
**Autor:** Fattebert, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832002>

### **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:** 19.02.2026

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



# La Valaisanne super

Invitée pour présenter ses remèdes et recettes de grand-mère, Germaine Cousin a conquis Bruxelles. Elle a même été reçue par... Micheline Calmy-Rey.

**A** 86 ans, Germaine Cousin-Zermatten a quitté son village natal de Saint-Martin pour une poignée de jours. Destination: Bruxelles. Un séjour marathon pour ce personnage hors du commun qui, dans son mayen, donne des séminaires sur les vertus préventives et curatives de la flore du terroir et enseigne l'art de se soigner comme le faisaient nos grands-mères.

Dans ses bagages, de la livèche et d'autres plantes curatives ou aromatiques qu'elle transformera sur place en mets, sirops et pommades. «J'ai eu un accident de luge à l'âge de 12 ans, confie-t-elle. Les médecins ont dit que je serai paralysée. Je suis restée deux ans sans poser un pied par terre. Durant cette période, ma mère m'a massée deux fois par jour avec une pommade contenant de la teinture d'arnica, de l'huile de millepertuis et de l'astragale pois chiche. A ceux qui me manifestaient de la pitié, je répondais: je ne suis pas une pauvre petite fille, je suis seulement accidentée. Un jour, je remarquerai et mieux que toi! J'ai donc réappris à marcher et une nouvelle vie a commencé...»

## Face à la caméra

La dernière aventure de Germaine a débuté à l'aéroport de Cointrin, un récent dimanche d'octobre, sous le regard suspicieux de la sécurité. «J'avais emmené des petits pots pour y mettre la pommade que je devais préparer devant les caméras, raconte-t-elle avec son accent chantant. Le douanier m'a fait remarqué qu'ils étaient vides. Je lui ai répondu:

«Ben justement, c'est pour pouvoir les remplir!»

Diabole! C'est que la Valaisanne a l'esprit vif et le sens de la formule, celui-là même qui fera mouche le lendemain, devant la caméra de la RTBF, la radiotélévision belge. A 10 h 30 donc, branle-bas de combat chez Anne Henchoz, son hôtesse bruxelloise et l'organisatrice de son séjour. L'équipe de l'émission télé *Sans Chichis* débarque.

Toute pimpante dans son pull mauve, le brushing impeccable, Germaine est parfaitement à l'aise. «Je vais vous montrer comment préparer un sirop d'oignon pour soigner la toux. C'est formidable, facile à faire et très bon! C'est une recette de grand-mère: à l'époque, on n'avait pas d'argent pour acheter des médicaments et on était à 20 kilomètres du plus proche médecin. Mais par chance, une sage-femme du village connaissait les herbes et nous apprenait à nous en servir.»

Perfectionniste, le réalisateur coupe la prise de vue. Une fois, deux fois, trois fois... L'animateur Dan Gagnon propose son aide à Germaine. «Volontiers, lui répond-elle. Comme ça, vous aurez fait quelque chose d'utile aujourd'hui!» Tout le monde s'esclaffe. L'enregistrement reprend, avec la fabrication de la pommade *La totale*. A base de saindoux, additionnée d'impératoire, de sauge et du très rare astragale pois chiche, elle doit son nom à ses multiples vertus curatives: des douleurs articulaires aux maux de tête. «Et si vous ne trouvez pas ces plantes chez votre pharmacien, précise Germaine, vous n'avez

qu'à venir en vacances en Valais et les cueillir!»

Questionnée sur son infinie patience lors du tournage, Germaine a là aussi une réponse toute prête. «Vous savez, j'ai l'habitude. J'ai déjà participé à plusieurs émissions télé. Et puis, ça sert à quoi, de s'énerver? Après, on n'arrive plus à s'en débarrasser!...»

## Prise dans un tourbillon médiatique

La journée n'est pas terminée pour Germaine. Après une interview accordée au mensuel local, départ pour le Petit Suisse à Uccle, où quelque 30 convives l'attendent pour un repas dégustation, apprêté par le patron du restaurant, avec les herbes importées par Germaine et sur ses conseils. Au menu: soupe à la bataille, beignets aux plantes des Alpes, salade et crème vanille à l'aspérule odorante pour le dessert, sans oublier une liqueur dont elle a le secret. Ou presque. «Je ne suis pas la seule à connaître les plantes. Beaucoup de grands-mamans de mon âge ont aussi ce savoir, mais elles n'osent pas s'exprimer en public. Moi, cela s'est fait tout naturellement.»

Oui, mais comment? «Mon fils Raymond me demandait souvent des trucs et conseils pour ses petits maux et ceux de ses amis. Un jour, il m'a demandé de mettre tout ce que je savais par écrit, en me disant: à qui vais-je demander de tels conseils quand tu ne seras plus là? J'ai donc fait le tour des dames âgées de la région pour compléter mon savoir.» C'était en 1976 et aujourd'hui, Germaine compte huit livres à son actif, dont elle dédicacera de nombreux exemplaires à



# star chez les Belges

Devant le célèbre Atomium, Germaine découvre Bruxelles avec plaisir.

Wollodja Jentsch





Photos: Włodzisław Jędraszek

Germaine prépare la pommade La Totale, sous le regard attentif de l'équipe de *Sans chichis*, de la RTBF.

Toujours enthousiaste, Germaine découvre pour la première fois la Grand-Place de Bruxelles: «C'est magnifique!»



Rencontre fédérale: «Juste avant, j'ai ressenti des guilguilis dans l'estomac», avoue-t-elle.

des invités conquis par le discours et le menu.

#### «Un très grand honneur...»

Mardi, en fin de journée, départ pour l'Espace Les Jeux d'hiver, où se prépare une réception à l'occasion d'un congrès de l'Association européenne de libre-échange (AELE). Germaine est là, tout émue. Dans quelques instants, elle sera reçue par Micheline Calmy-Rey. «C'est un grand honneur. Jamais je n'aurais pensé rencontrer une personnalité aussi importante!» Souriante, la présidente de la Confédération s'avance. Germaine lui donne un livre et la liqueur de laurier qu'elle a préparée tout exprès à son intention et étiquetée à son nom. L'entretien dure une dizaine de minutes. Trop au goût du secrétaire particulier de Micheline Calmy-Rey qui met un terme au rendez-vous. «Ça, c'était super! Elle m'a dit que mon nom lui disait quelque chose, relate Germaine. Mais qu'elle ne savait pas ce que je faisais exactement. Je le lui ai donc expliqué. Elle m'a aussi dit que sa mère soignait son mal de gorge, lorsqu'elle était enfant, avec des oignons cuits dans du lait.» A

peine remise de ses émotions, là voilà de nouveau en route, cette fois pour la commune d'Evere, où l'attend une conférence.

Cor des alpes, sonneur de cloches et même un conteur, qui récite une histoire du val d'Hérens, donnent le ton de la soirée. Devant une centaine de participants, Anne Henchoz, l'amie de Germaine et épouse d'un conseiller de l'Ambassade suisse en Belgique, explique les circonstances de la présence de la Valaisanne à Bruxelles. «Je prenais de l'essence dans une station-service à Sion. Parmi une gondole de chocolats, il y avait un livre de Germaine, *Cataplasmes et compresseurs*. J'ai demandé à la caissière si quelqu'un l'avait oublié. Elle m'a dit non, c'est pour acheter. Je l'ai donc pris et lu. Puis, j'ai suivi plusieurs séminaires de Germaine dans son mayen. Je trouve qu'elle est tellement formidable que je l'ai invitée.»

#### De la consoude au lieu de la limace

C'est au tour de Germaine d'entrer en scène. Toujours pétillante et aimable, elle livre ses trucs et astuces contre la constipation, la sinusite, les maux de tête... «On dit

qu'il faut avaler une limace vivante pour soigner un ulcère à l'estomac...», enchaîne-t-elle. Le public, mi-interloqué mi-dégouté, réagit. «Mais la racine de consoude râpée fait le même effet, et c'est quand même plus agréable à avaler!» Les questions fusent alors dans le public. A chaque fois, Germaine rappelle qu'il faut d'abord prendre conseil auprès de son médecin.

Il est 1 heure du matin lorsque Germaine se met au lit. Mais comment fait-elle pour être en si bonne forme? «Je fais une cure de printemps et une cure d'automne. L'hiver, je prends des compléments alimentaires, par exemple du millet brun moulu. Pour le reste, je mange de tout, mais modérément. Trop et trop peu gâtent tous les jeux!»

La visite des principales attractions touristiques, le lendemain matin, trahit toutefois l'un de ses petits faibles. «C'est vrai, j'aime le chocolat, de préférence au lait», déclare-t-elle chez Godiva, l'un des chocolatiers les plus réputés de Belgique. Elle en profite pour faire un brin de causette avec la vendeuse. De la Grand-Place, elle rejoint à pied la fontaine où trône le Manneken-Pis. «C'est drôle, je l'imaginais plus

grand que ça! Au fait, c'est quoi son histoire?» En fanfare, la statuette est revêtue sous ses yeux d'un habit de nettoyeur. Assise à une terrasse, elle déguste un café liégeois. Puis, c'est le départ pour l'Atomium. Emmerveillée devant la verdure de la ville, elle est stupéfaite par la taille et le panorama de cette structure, construite à l'occasion de l'Exposition universelle de 1958.

La récréation se termine. Cet après-midi, Germaine s'envolera

pour Charleroi, à une cinquantaine de kilomètres au sud de Bruxelles, pour l'enregistrement d'une dernière émission de télé avant son retour. Pour se reposer? «Pas tout de suite. Je serai présente au Salon des goûts et des terroirs à Bulle, début novembre, pour y lancer ma ligne de produits: une sauce et un potage lyophilisés, ainsi qu'un aromate aux herbes.» La vente de ces produits servira à financer le projet de centre de soins, avec hôtel et ateliers,

qu'elle envisage de faire construire à Saint-Martin. Un jardin conservatoire complètera le complexe. «Il ne manque que l'argent, mais j'en suis sûre: ça viendra. Vous savez, je ne fais pas ça pour m'enrichir, mais uniquement pour que tout ce savoir ne se perde pas.»

Et c'est sans doute là le véritable secret de Germaine: la générosité et le goût des autres.

**Sandrine Fattebert,**  
de retour de Belgique

## Gagnez un séjour avec Germaine à Thyon-Les Collons

Rempotez un séjour de 2 nuits à l'hôtel, à Thyon-Les Collons (VS) en été 2012, offert par *Généralités Plus* et l'Office du tourisme de Thyon. A cette occasion, Germaine Cousin partagera avec vous ses secrets. Elle vous fera connaître et cueillir ces fleurs des Alpes valaisannes si bénéfiques.



#### POUR REMPORTER CE SÉJOUR

**PAR SMS:** (1.90 fr./SMS) au 959 (tapez PLUS, après un espace, tapez GERMAINE).

**PAR CARTE POSTALE:** à *Généralités Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.

Participation jusqu'au 30 novembre