

Dans la même collection

- A la mode de chez nous – Plaisirs de la table romande*, M. Vidoudez
Le Confiturier – Véritables recettes, Ch. Guarch
La Cuisine des sens – L'art des mets, l'art d'aimer, M. Vidoudez
Les Poissons – Recettes et conseils pratiques, M. Vidoudez
Liqueurs, apéritifs et sirops – Recettes à l'ancienne, G. Cousin
Les Potées – Le retour des plats uniques, Ch. Guarch
Raisinée, Cougnarde et Vin cuit – Recettes authentiques, M. Vidoudez
Saveurs et vertus des plantes sauvages, G. Cousin
La Suisse gourmande, collectif
Table du verger – Boissons, plats et desserts, collectif
Table vaudoise – 160 recettes inédites, collectif
Les Tartes – La ronde des saisons, J. Asingo
Tentation chocolat, Ch. Guarch
Terrines, mousses et pâtés – Entrées gourmandes, J. Asingo
Trois lacs - Un Terroir – Traditions gourmandes, H.-J. Gross
Courge, Citrouille et Potiron – Saveurs gourmandes, collectif
Cuisine sicilienne – Saine et authentique, A. Mirabile Persano
Le miel – Cuisine, santé, beauté, Ch. Guarch
Le vinaigre – Sous toutes ses formes, Ch. Revilliod

TISANES BIENFAISANTES

REMERCIEMENTS

L'auteur et l'éditeur tiennent à exprimer leur reconnaissance pour leur soutien à la réalisation de cet ouvrage à M. Raymond Cousin, M^{me} Joëlle Magnin-Gonze, conservatrice du Musée botanique cantonal à Lausanne, M. et M^{me} Charles et Annick Jolles, Serge Evéquoz et M. Maurice Machoud.

Germaine COUSIN-ZERMATTEN

TISANES BIENFAISANTES

Au gré des saisons et des âges



ÉDITIONS
CABÉDITA
2012

AVERTISSEMENT

A l'époque, les gens étaient plus robustes, parce que moins sensibilisés par la pollution, le stress, les médicaments, les vaccins, et beaucoup plus à l'écoute de leur corps; la prévention faisait partie de leur éducation. Les gens étaient plus responsables d'eux-mêmes, plus à l'écoute du cycle des saisons.

Ce livre n'a pas la prétention de remplacer votre médecin, mais d'aider les personnes qui veulent se prendre en main et faire de la prévention pour eux-mêmes et leur famille.

Les personnes souffrant d'allergies, de troubles rénaux ou de diabète doivent s'en référer à leur médecin avant de pratiquer ces recettes.

Couverture et dos:

Photos Eric Caboussat au mayen de Germaine Cousin-Zermatten, juillet 2006

© 2006, 2010, 2012. Editions Cabédita, CH-1145 Bière

BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains

Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-477-0

Introduction

TRANSMETTRE

Dans un premier livre intitulé *Recettes santé de nos grand'mères*, Germaine Cousin-Zermatten partageait un véritable trésor ancestral: ses connaissances des recettes traditionnelles et populaires de prévention pour «soigner la santé», méticuleusement conservées au long des ans: «La souveraine maîtresse de l'homme en ce qui concerne les maladies n'est-ce pas la Nature? Inépuisable, elle nous offre par bouquets, par brassées le long des chemins, des tiges, des écorces, des feuilles, des fruits», remarquait justement Maurice Zermatten dans sa préface.

Actuellement, elle continue de partager ses connaissances grâce à des livres de conseils précieux.

Sur son chemin de transmission du patrimoine, Germaine est accompagnée de son fils Raymond. Depuis onze ans, ce dernier participe en effet activement et veille à ce que ce patrimoine s'enrichisse de jour en jour.

ÉQUILIBRE ET SAGESSE: LE CHEMIN DE VIE DE GERMAINE

«Je suis née, rappelle-t-elle, dans une grande famille de village de montagne, où à l'époque la prévention jouait un rôle important pour tous.

»Lorsque nous étions enfants, ma mère, ainsi que toutes les mères de mon village, nous soignaient très simplement avec des cataplasmes, des tisanes, des sirops, des alcoolats, des élixirs, des pommades, des liniments. Les cures de printemps et d'automne servaient surtout à titre préventif. Cet art de vivre a toujours fait partie intégrante de ma vie, une passion qui naturellement s'est transmise à mon fils.

»Ma mère, qui a mis au monde quatorze enfants, faisait beaucoup de prévention et c'est tout naturellement que j'ai été éduquée dans cet état d'esprit.

»A l'âge de 12 ans, j'ai eu un grave accident à la colonne vertébrale qui m'obligea à rester au lit pendant deux ans. Les prévisions des médecins étaient pessimistes. Ma mère me soigna en exposant mon dos au soleil après l'avoir enduit avec des huiles de plantes qu'elle confectionnait elle-même, favorisant ma guérison au grand étonnement des médecins. Les plantes ont su me soulager, me soigner et me grandir; elles m'ont inspiré une confiance qui n'a cessé d'exister dans ma vie.

»Dès la fonte des neiges, se montraient les premières fleurs de tussilage, suivies de la pulmonaire, de la primevère, de la violette, des bourgeons de sapin, puis des fleurs de rhododendron, du lotier, du serpolet, que l'on ramassait du printemps à l'automne pour en faire des sirops ou, après les avoir séchées, des tisanes pour l'hiver. L'été, quant à lui, voyait la cueillette des fraises, framboises, cerises sauvages et fruits du merisier, puis en fin de saison, des mûrons, des myrtilles, des airelles, des fruits d'arbres aussi divers que le sureau, la viorne, le sorbier des oiseleurs, l'aubépine, sans oublier les noisettes, les pives du pin d'arolle et les baies de genièvre. Quant aux premières gelées, elles annonçaient le temps des épines-vinettes, du cynorhodon, des fruits de l'argousier et du prunellier sauvage.

»Nous avions au village une sage-femme qui nous donnait de bons conseils et remplaçait le médecin pour les premiers soins. Elle nous apprenait à utiliser les plantes de chez nous et nous mettait en garde des dangers que certaines peuvent occasionner.

»Dès que le premier médecin s'installa à Mase, la façon de se soigner changea petit à petit au détriment de nos connaissances ancestrales. On peut très bien comprendre l'attrait et l'engouement pour ces méthodes de soins plus commodes et moins astreignantes, avec l'arrivée de l'aspirine, des antibiotiques et tout le cortège des produits pharmaceutiques qui semblaient la nouvelle panacée et qui entraînèrent le déclin des pratiques ancestrales.

»Dans les années 70, après avoir passé mon certificat de cafetier-restaurateur et d'hôtelier, j'ai exploité avec mon mari

un hôtel garni à Sierre. C'est là que tout naturellement j'ai eu l'envie de retrouver quelques anciennes recettes. J'ai commencé par demander à ma sœur aînée ce qu'elle se rappelait des recettes que pratiquait notre maman. Ensuite j'ai rendu visite à de nombreuses personnes du val d'Hérens, âgées de 80 à 90 ans, qui spontanément m'ont confié leurs connaissances.

»Nous avons voulu, avec ce livre, vous offrir bon nombre de ces pratiques d'antan que toutes ces personnes nous ont confiées. Utiliser les plantes et ce savoir à titre préventif consolide la santé et permet au corps de vivre en meilleur équilibre. Evidemment l'automédication ne se suffit pas à elle-même et demande discernement dans son utilisation. Une alimentation équilibrée, une vie harmonieuse et les secrets de mère nature sont les clefs qui, bien utilisées, apportent une vie équilibrée. Aucun livre ne peut remplacer les conseils avisés des professionnels de la santé; ils servent, selon notre point de vue, à enrichir chacun et lui apporter la connaissance amenant l'équilibre et la sagesse.»

Divers procédés d'utilisation des plantes

Il y a plusieurs façons d'utiliser les plantes pour faire de la prévention: les infusions, les décoctions, les alcoolats, les sirops, les teintures-mères et les poudres. Afin d'éviter des confusions, voici un court descriptif de chacun d'eux.

A savoir que si vous faites vous-même la cueillette des plantes, vous devez les cueillir par beau temps. Ne pas les cueillir le matin lorsqu'il y a de la rosée. Les plantes doivent être sèches au moment de la cueillette. N'utilisez pas de sac plastique, mais en tissu ou en papier, pour vos récoltes. Les faire sécher à l'ombre. Le soleil dessèche et décolore les plantes. Ne les étaler jamais sur un papier journal, les plantes absorbent l'encre.

Si vous faites des préparations avec des plantes fraîches telles que pommade, alcoolat, sirop ou autres, vous devez les faire le jour même de la cueillette ou le lendemain au plus tard. Les plantes fraîches se dégradent très vite.

INFUSION

Verser l'eau bouillante sur les plantes (feuilles ou fleurs) et laisser infuser 5 à 8 minutes pour permettre au tanin de neutraliser les toxines et filtrer.

DÉCOCTION

Mettre les racines, les écorces ou les bourgeons dans l'eau froide. Porter à ébullition, laisser frémir 5 à 20 minutes selon les cas et filtrer.

En principe on ne sucre pas les tisanes mais, si vous le faites, utilisez du miel ou du sucre candi.

ALCOOLAT

Prendre un bocal en verre transparent, mettre 150 à 200 g de plantes fraîches, hachées, ou 25 à 30 g de plantes séchées concassées pour 1 litre d'eau-de-vie à pépins. Laisser dynamiser au soleil au minimum 3 semaines ou plusieurs mois à la cave avant de filtrer. Si le couvercle est en métal, avant de le fermer mettre entre le bocal et le couvercle un papier film ou à confiture pour éviter que le liquide touche le couvercle.

C'est important d'utiliser de l'eau-de-vie à pépins et non à noyau. Par exemple: eau-de-vie de pomme, poire, coing, marc, grappa, cognac. Nos anciens disaient que l'eau-de-vie de fruits à pépins réchauffe le corps et l'eau-de-vie de fruits à noyau refroidit le corps.

SIROP

Lorsque l'on utilise les feuilles et/ou les fleurs, les faire en infusion, et pour l'usage de racines, écorces et bourgeons, les faire en décoction.

Pour 1 l d'eau et 1 kg de sucre, 3 poignées de plantes fraîches hachées. Mettre les plantes fraîches hachées dans un récipient et cuire à part l'eau et le sucre jusqu'à consistance d'un sirop perlé, c'est-à-dire que lorsque l'on sort la spatule en bois du sirop, les dernières gouttes doivent former une perle qui tient à la spatule. Attention de ne pas trop réduire quand même le sirop, sinon il va cristalliser au fond de la bouteille en l'espace de quelques semaines. Une fois le sirop perlé prêt, le retirer du feu, attendre qu'il ne cuise plus et le verser sur les plantes. Eviter de mettre les plantes dans le sirop. Le recouvrir d'un linge et laisser infuser 1 ou 2 jours.

Pour les sirops où l'on utilise les racines, écorces et bourgeons et que l'on fait en décoction, il faut cuire les ingrédients en même temps que le sucre et le sirop.

Lorsque le sirop est tiède, vous pouvez ajouter un antiferment, que vous trouverez en pharmacie ou en droguerie, pour le conserver sans risque de fermentation ou de moisissure.

POUDRE

Faire sécher les plantes à l'ombre, les réduire en poudre. Les poudres peuvent être prises soit à raison d'une pointe de couteau que l'on met sur la langue et que l'on avale avec un verre d'eau, soit mélangée à une cuillère à café de miel.

TEINTURE ET TEINTURE-MÈRE

Je vous conseille de les acheter en pharmacie ou en droguerie.

Les cures

Bien que les cures ne soient pas directement le sujet de cet écrit, il nous paraît cependant utile et pratique d'aborder le sujet. Les tisanes sont d'excellents compléments aux cures et les cures d'excellents compléments aux tisanes.

Il y a plusieurs cures que vous pouvez faire chaque année. A vous de choisir ce qui vous convient.

Comme il a déjà été dit, la prévention est très importante, mais pour cela il faut être à l'écoute de son corps, surtout lorsque vous avancez en âge. Par exemple, si vous vous réveillez le matin, que votre bouche est sèche et que vous avez très soif, cela peut être un début de diabète dû au vieillissement. Faites une cure de 3 semaines avec une décoction de feuilles de myrtille, de racine de gentiane et un bâton de cannelle concassé.

Pour éviter les rhumatismes, faites régulièrement une cure de sirop de vinaigre de pomme et miel: 500 g de miel pour 1 l de vinaigre de pomme. Prendre tous les matins un grand verre d'eau avec 1 à 2 cuillères à café de sirop de vinaigre de pomme et miel. Toutefois, cette cure est déconseillée pour toute personne souffrant d'insuffisance rénale à cause du potassium.

Pour que la ménopause se passe bien, commencer au début de la quarantaine à faire régulièrement des cures de tisanes, soit l'une ou l'autre ou en mélange de deux à trois des plantes suivantes: alchémille, achillée millefeuille, sauge officinale, sauge sclarée, armoise.

CURE D'ABRICOTS SECS

En cas de fatigue.

Ingrédients: abricots secs, eau.

Recette: mettre dans un grand verre d'eau, le soir au coucher, 3 à 6 moitiés d'abricots secs. Laisser tremper toute la

nuit. Le matin à jeun, manger les fruits trempés et boire toute l'eau de trempage. Cure de 3 semaines.

CURE D'AIL

Purifie le sang et régularise la tension.

Ingrédients: une tête d'ail fraîche bio, 1/2 litre d'eau-de-vie à pépins.

Recette: peler et couper en deux les gousses d'ail en laissant le germe. Mettre dans un bocal transparent, ajouter l'eau-de-vie. Fermer hermétiquement et laisser dynamiser au soleil pendant 3 semaines. Filtrer et mettre en bouteille brune.

Usage: 25 à 30 gouttes, selon le poids de la personne, dans un peu de lait ou un peu de yaourt, pour protéger la flore intestinale, avant les repas, trois fois par jour pendant 3 semaines.

THÉ AUX OIGNONS

Cure antigrippe.

Ingrédients: 1,5 l d'eau, 6 oignons, 1 poignée de baies de genièvre, 2 pointes de couteau de muscade râpée, 4 feuilles de laurier, 10 clous de girofle, 5 bâtons de cannelle, miel, 6 citrons.

Recette: cuire les oignons avec ou sans pelure, coupés en 4 ou en 6, à feu doux pendant 25 minutes avec les épices. Filtrer, ajouter le jus de citron, verser dans un Thermos et le boire dans la journée. Sucrez chaque tasse avec une cuillère à café de miel. A prendre au début d'une grippe ou en prévention en cas d'épidémie.

CURE DE BAIES DE GENIÈVRE

Renforce la vue et nettoie les reins et la vessie.

Ingrédients: baies de genièvre, eau.

Table des matières

INTRODUCTION	7
Transmettre	7
Equilibre et sagesse: le chemin de vie de Germaine	7
DIVERS PROCÉDÉS D'UTILISATION DES PLANTES ...	11
Infusion	11
Décoction	11
Alcoolat	12
Sirop	12
Poudre	13
Teinture et teinture-mère	13
LES CURES	14
Cure d'abricots secs	14
Cure d'ail	15
Thé aux oignons	15
Cure de baies de genièvre	15
Cure de cannelle	16
Cure de clous de girofle	16
Cure compote de pommes et riz	17
Cure de figues ou de pruneaux secs	17
Cure d'oignons	17
Cure de printemps et d'automne	18
Cure de safran	19
Cure de vin de persil	19
L'EAU AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ	20
RECETTES DE TISANES	21
Acné	21
Bouffées de chaleur	22
Bronchite	22
Calmante	22
Cholestérol	22
Circulation sanguine	23
Constipation	23
Cystite	23
Dépuratif (foie)	23
Dépuratif (rein)	24

Diabète	24	Maux d'estomac	27
Diarrhée	24	Maux de gorge	27
Diurétique	24	Mémoire	27
Estomac et flatulences . . .	25	Ménopause	28
Fatigue	25	Nausées	28
Fièvre	25	Poids, excès	28
Flatulences, maux de ventre	25	Prostate	28
Foie	26	Reminéralisant	29
Fortifiant	26	Rhumatismes	29
Goutte	26	Rhume	29
Hypertension	26	Sédative	29
Hypotension	27	Stress	29
Incontinence	27	Tonique – stimulant	30

DESCRIPTIF DES PLANTES

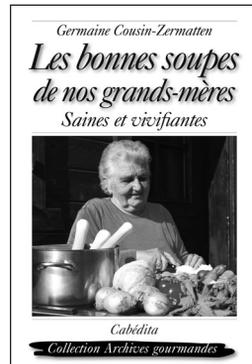
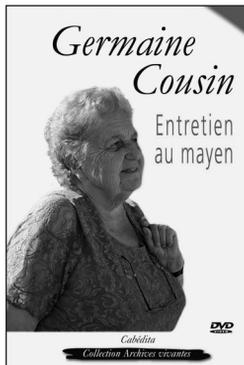
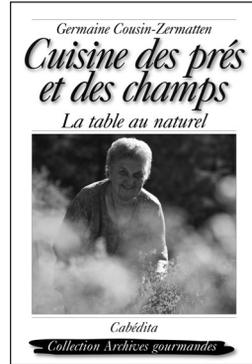
Absinthe	32	Fenouil	44
Achillée millefeuille	32	Fleur de foin	45
Aigremoine	33	Fraisier des bois	45
Alchémille	33	Framboisier sauvage	46
Angélique	34	Gaillet jaune	46
Anis cultivé	34	Génépi	47
Armoise	35	Genévrier	47
Aubépine	35	Gentiane jaune	48
Bardane commune	36	Germandrée petit chêne	48
Benoîte commune	36	Houblon	49
Bleuet	37	Impéatoire	49
Bouillon-blanc	37	Iva	50
Bourdaie	38	Lamier blanc et rose	50
Bourrache	38	Lichen d'Islande	51
Bourse-à-pasteur	39	Lotier corniculé	51
Bruyère	39	Marguerite	52
Busserole	40	Matricaire	52
Centaurée des bois	40	Mauve commune	53
Cerisier	41	Menthe poivrée	53
Chiendent	41	Millepertuis	54
Grande consoude	42	Myrtille	54
Cumin des prés	42	Origan (marjolaine sauvage)	55
Epilobe	43	Ortie	55
Epine-vinette	43	Pensée sauvage	56
Euphrase	44	Pimprenelle	56

Pissenlit	57	Souci	62
Plantain (lancéolé et à larges feuilles)	57	Sureau noir	62
Potentille ansérine	58	Tanaisie	63
Prêle des champs	58	Tilleul	63
Pulmonaire	59	Trèfle blanc	64
Reine-des-prés	59	Tussilage	64
Romarin	60	Valériane	65
Sauge	60	Verge d'or	65
Scabieuse succise	61	Violette odorante	66
Serpolet (thym sauvage) ..	61	Vipérine	66

INDEX DES PROPRIÉTÉS ET DES PLANTES CORRESPONDANTES	67
LEXIQUE DES PROPRIÉTÉS DES PLANTES	71
BIBLIOGRAPHIE	75
TABLE DES MATIÈRES	76

Pour toute demande de renseignement, contacter
 Germaine Cousin-Zermatten
 CH-1969 Saint-Martin (VS)
 Tél. : + 41 79 386 33 04

Même auteur



*Achévé d'imprimer
le dix-huit mai deux mille douze
pour le compte des Editions Cabédita à Bière
qui, soucieuses de valoriser l'emploi,
réalisent tous leurs ouvrages en région franco-genevoise.*

Mise en pages: Nadine Casentieri, Genève

Correctrices: Carolle Caboussat, Eliane Duriaux

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins. A défaut, adressez-vous directement à:

SUISSE
Editions Cabédita
Route des Montagnes 13
CH-1145 Bière

INTERNET
www.cabedita.ch

FRANCE
Editions Cabédita
BP 9
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse