

Germaine et Raymond Cousin

Les Remèdes de Grand'mère ne se perdront pas...

3^e édition 2020



Editions Germaine Cousin

© Editions Germaine Cousin, St-Martin Valais Suisse, 2020

Tous droits réservés

ISBN - 978-2-8399-3088-8

Adresse

Raymond Cousin, rue de l'Évouette 3, CH-1969 St-Martin(VS)

Mail : info@germainecousin.com

Adresse internet

germainecousin.com

3^e édition 2020

Jean-François Mauron, design, édition et infographie (plantes)

Photos de couverture et 4e de couverture, pages 7 et 11

© Tony Kunz, photographe

Photos pages 92 et 105

© Marie-France Millasson, photographe

Des mêmes auteurs

Les Pouvoirs de la Lune, Ed. Santissa, 2014

Les Recettes de cuisine de Grand'mèrene se perdront pas...

Ed. Germaine Cousin, 2020

C'est une triste chose de songer que la nature parle
et que le genre humain n'écoute pas.

Victor Hugo

Table des matières

Préface 1 ^{re} édition	4	Indications, contre-indications	39
Préface 2 ^e édition	5	Troubles de l'organisme et prévention	40
Germaine et Raymond Cousin story	6	Absès	40
Utilisation de cet ouvrage et recommandations	21	Acide urique	40
Avertissement	21	Acné	40
Cueillette : règles à observer	23	Acidité de l'estomac	40
Liste des plantes usuelles, toxicité et précautions	24	Acouphènes	40
Ingédients de base pour crèmes et huiles	29	Aérophagie	41
Produits de base pour les crèmes	29	Allergie alimentaire	41
Adjuvants pour les crèmes	29	Allergie cutanée	41
Crème grasse	29	Allergie respiratoire	41
Crème mi-grasse	29	Alzheimer	41
Produits de base pour les huiles	29	Aménorrhée	41
Préparations de base traditionnelles	30	Amibes	41
Usage interne	30	Amygdales	41
Alcoolats	30	Anémie	42
Teintures mères	30	Angine et maux de gorge	42
Inhalations	30	Angine de poitrine	42
Sirops aux plantes	30	Angoisses	42
Tisanes, décoctions	31	Aphtes	42
Usage Externe	32	Artériosclérose	43
Crèmes grasses, pommades et onguents	32	Arthrite	43
Crèmes mi-grasses, crèmes de jour	32	Arthrose	43
Esprit formique	33	Articulations	43
Huile formique	33	Asthénie	44
Huiles aux plantes	33	Asthme	44
Liniment blanc ou liniment du sportif	34	Ballonnement	44
Lexique : propriétés médicinales des plantes	35	Bouche, inflammation de la	44
		Bourdonnements d'oreilles	44
		Boutons	44
		Bronchite	45
		Brûlures	45
		Calculs biliaires	45

Calculs rénaux et de la vessie	45
Cataracte	46
Cellulite	46
Cheveux, soins des	46
Cholestérol	46
Circulation sanguine difficile et jambes lourdes	47
Cirrhose du foie	47
Colique venteuse	47
Cœur	47
Concentration	47
Conjonctivite	47
Constipation	48
Contusions	48
Convalescence	48
Cors aux pieds	48
Coup & blessure	48
Coup de soleil	48
Couperose	49
Coupure	49
Crampes intestinales	49
Crampes musculaires	49
Crevasse	49
Crohn, maladie de	49
Cystite	49
Démangeaisons du cuir chevelu	50
Dénutrition	50
Dépression	50
Dépuratif	50
Diabète	50
Diarrhée	51
Diurèse insuffisante	51
Digestion difficile	51
Diverticules	51

Dos, douleurs dorsales	52
Drainage organisme	52
Durillon	52
Dysménorrhée	52
Dyspareunie	52
Ecorchures	52
Eczéma	53
Engelure	53
Enrouement	53
Entérite	53
Entorse	53
Epilepsie et convulsion des enfants	54
Estomac	54
Extinction de voix	54
Fatigue	54
Fièvre	55
Flatulences	55
Foie	55
Foulure	55
Fracture	56
Frigidité	56
Furoncle	56
Gastrite	56
Gencives	56
Gerçure	56
Gorge, maux de	57
Goutte	57
Grippe	57
Grossesse	57
Haleine fétide	58
Hématome	58
Hémorragie	58
Hépatites	58

Hémorroïdes	58
Hoquet	58
Humeur, trouble de	58
Hypotension	59
Hypertension	59
Impuissance	59
Immunité, baisse de l'	59
Incontinence urinaire	59
Indigestion	59
Infection dentaire	59
Inflammation	60
Insectes, répulsif	60
Insomnies	60
Leucorrhée	60
Lèvre gercée	60
Ligaments déchirés	60
Lumbago	61
Jambes fatiguées	61
Menière, syndrome de	61
Mémoire	61
Ménopause	61
Migraine, maux de tête	62
Nausées	62
Nerfs, dégénérescence nerveuse	62
Nervosité	62
Névralgie	62
Obésité	63
Œdème	63
Ongles incarnés	63
Oreilles, bourdonnement d'	63
Orgelet	63
Ostéoporose	63
Otite	64

Panaris	64
Pancréas	64
Pellicules	64
Pertes blanches	64
Pieds, problèmes de	64
Pieds et mains gercés	65
Plaies	65
Pneumonie	65
Poids, excès de	65
Polyarthrite	65
Poumons	66
Prostate	66
Psoriasis	66
Rate	66
Refroidissement	66
Règles	67
Reins	67
Rétention d'eau	67
Rhumatismes	68
Rhume	68
Rides	69
Sciatique	69
Sécheresse vaginale	69
Sécrétion lactée	69
Sénescence	69
Sexuel, baisse du tonus	69
Sinusite	70
Sport, préparation à l'effort	70
Stress	70
Tachycardie	70
Tendinite	71
Torticolis	71
Toux et enrrouement	71

Transpiration excessive	71
Transpiration des pieds	71
Tuberculose	71
Ulcère de l'estomac	72
Ulcère variqueux	72
Urticaire	72
Varices	73
Verrues	73
Vers intestinaux	73
Vésicule biliaire	73
Vessie	74
Visage, lifter naturellement le	74
Voix	74
Yeux	74
Zona	74
Les bienfaits de l'eau sur la santé	75
Le traitement avec l'eau	75
Promenades dans l'herbe	75
Promenades sur des dalles mouillées	75
Promenade dans la neige	75
La marche dans l'eau	76
Les bains de mains et de pieds	76
Bains de siège	77
Bains de siège pour futures mamans	77
Les bains dérivatifs	78
Les bains Kuné	78
La chemise du grand-père	78
Le foulard	78
Cataplasmes et compresses	79
Les bases pour l'utilisation des cataplasmes et compresses	79
Température des cataplasmes	80
Différence entre compresse et cataplasme	84
Bain de pieds, bain de mains	85

Usage des huiles essentielles	86
Cataplasmes	87
Cataplasme de terre d'argile	87
Ingrédients et matériel	87
Pour les douleurs gastriques, aigreurs et brûlures d'estomac	88
Pour soulager les ulcères variqueux	88
Pour soulager les troubles urinaires et la rétention d'eau	88
Pour les douleurs rhumatismales, dorsales et de la nuque	89
Pour soulager foie et vésicule biliaire	89
Contre une forte transpiration des pieds	89
Cataplasme d'oignons	90
Ingrédients et matériel	90
Bronchite et maux de gorge	90
Pour soulager une sinusite ou un rhume	91
Troubles de la vessie	91
Douleurs des articulations, arthrose, rhumatismes	91
Douleurs de la nuque et torticolis	91
Cataplasme de pommes de terre crues	92
Les genoux, les coudes et les chevilles	93
Les épaules, les hanches, les douleurs rhumatismales	94
Brûlures au premier degré	94
Inflammations des articulations	94
Cataplasme aux pommes de terre cuites	94
Les douleurs rhumatismales, articulations douloureuses et enflées	95
Toux et bronches	95
Rhume et sinusite	95
Cataplasme à la polenta et aux oignons crus	96
Cataplasme de farine de lin	96
Cataplasme de feuilles de chou blanc frisé	97
Pour les crises de foie	98
Douleurs articulaires, ménisque	98
Douleurs rhumatismales et du dos	98

Cataplasme de feuilles de chou blanc frisé et de son	98
Cellulite	99
Rhumatismes et goutte	99
Refroidissements, toux	99
Douleurs du foie	100
Cataplasme de son et lierre terrestre	100
Cataplasme aux fleurs de foin ou aux plantes séchées	100
Cataplasme de plantes fraîches	101
Plaies, furoncles, ulcères variqueux, brûlures au 1er degré	102
Cataplasme de racine de consoude.	102
Compresses	103
Ingrédients et matériel	103
Compresses chaudes	103
Vessie et rétention d'urine	103
Douleurs du foie.	104
Rhumatismes et goutte (articulations).	104
Compresses à froid	105
Les maux de tête	105
Les varices	106
Entorse de la cheville	107
Compresses et cataplasmes pour animaux de compagnie	108
Cures.	109
Allergie cutanée	109
Aphrodisiaque	109
Cure pour personnes du troisième âge	109
Bain de lune pour fortifier la vue.	110
Fortifiant du cœur, angine de poitrine	110
Maux de tête, mauvaise digestion, foie	110
Mycoses des pieds	110
Rétention d'eau, goutte et rhumatismes	110
Cure de glace (prévention pour l'état général et antistress)	111
Cure de glace cellulite	111

Cure de printemps et d'automne	112
Abricots secs	113
Ammoniaque anisée.	113
<i>Mauvaise digestion.</i>	<i>113</i>
<i>En cas de fièvre</i>	<i>113</i>
<i>En cas de grippe.</i>	<i>113</i>
<i>En cas de toux</i>	<i>113</i>
<i>En cas de trachéite.</i>	<i>113</i>
<i>Sirop pour la toux.</i>	<i>113</i>
Baies de genièvre	114
Cannelle	114
Chlorure de magnésium	114
Clous de girofle	114
Compote de pomme et riz	114
Coquilles d'œufs	115
Figues ou pruneaux secs.	115
Radis noir.	115
Safran	115
Terre d'argile	116
Fumigation et gargarisme	117
Fumigation	117
Rhume.	117
Gargarisme	117
Enrouement	117
Maux de gorge, toux, angine	117
Nettoyage des intestins	118
Tendance à la constipation	118
Pour vaincre la constipation	118
Tisane laxative dite de Corinthe :	118
Nettoyage de l'intestin	118
Constipation et calculs biliaires.	119
Vermifuges.	119

Élixirs et Fortifiants	120
Élixirs	120
Élixir de longue vie	120
Élixir du montagnard	120
Élixir au gingembre	121
Fortifiants	121
Antifatigue	121
Cognac aux œufs	121
<i>Recette rapide</i>	121
Foie et rate	122
Mémoire	122
Un bon remontant : «la Panarde»	122
Personnes du troisième âge	122
Poudre de racines ou de plantes et miel	123
Pression basse et anémie	123
Reminéralisant	123
Huiles et lotions pour soins	124
Huile de beauté	124
Huile de bruyère	124
Huile de consoude	124
Huile de fleur de lys	124
Huile formique	125
Jambes fatiguées	125
Huile de Massage	125
Huile de massage aux plantes	126
Huile de millepertuis	126
Huile miracle (buis)	126
Arnica-millepertuis	127
Arthrose	127
Jambes fatiguées	127
Liniment blanc ou liniment du sportif	127
Pellicules et chute des cheveux	128
Pellicules, chute des cheveux et démangeaisons	128

Pieds douloureux	128
Pour conserver une belle voix	128
Problèmes d'ouïe (s'il n'y a pas d'infection)	129
Tonique pour la peau	129
Varices et jambes fatiguées	129
Vinaigre des 4 voleurs	129
Yeux fatigués	130
Pommades et crèmes	131
Pommade pour les articulations (spécialement les genoux)	131
Pommade pour les bronches	131
Pommade calmante pour tout le corps	131
Pommade pour gerçures des talons et des pieds	132
Pommade vite faite pour les bronches et contre les rhumatismes	132
Pommade pour les plaies/furoncles/panaris, pour extraire une épine	132
Pommade la Totale	132
Crème pour mains gercées et rugueuses, engelures	133
Crème pour jambes et pieds fatigués	133
Crème pour peaux délicates et couperose	133
Potions	134
Potion de base	134
Dépression	134
Fatigue et stress	134
Fortifiante	134
Drainage interne (cure de printemps)	135
Miel épicé, contre la mauvaise haleine et la toux des fumeurs	135
Reminéralisante	135
Sirops	136
Sirop aux bourgeons de sapin et/ou bourgeons de genévrier	136
Sirop aux épices	136
Sirop aux herbes	136
Sirop aux petits fruits	137
Sirop au vinaigre de pommes et miel	137
<i>PH urinaire</i>	137

Sirop calmant	139
Sirop dépuratif	139
Sirop désintoxiquant	139
Sirop fortifiant	140
Sirop pectoral bronchite, toux	140
Sirop pectoral au chou rouge	141
Sirop pectoral aux plantes	141
Sirop pectoral aux raves, oignons ou radis noirs	141
Sirop d'oignon pectoral	142
Sirop reminéralisant	142
Sirop sédatif	142
Teintures mères et alcoolats	143
Teinture d'ail	143
Teinture ou alcoolat d'angélique / impéatoire	143
Teinture ou alcoolat de bourse-à-pasteur	144
Teinture ou alcoolat de plantes	144
Teinture d'oignons	144
Teinture de myrtilles	144
Alcoolat d'arnica	145
Alcoolat de sureau hièble	145
Alcoolat de sureau noir	145
Alcoolat pour désinfecter les plaies	146
Esprit formique	146
Tisanes et thés pour votre santé	147
Ce qu'il faut savoir	147
Acné	147
Bouffées de chaleur	147
Bronchite	147
Calmante	148
Cholestérol	148
Constipation	148
Circulation sanguine	148
Cystite	148

Dépuratif (foie)	148
Dépuratif (rein)	149
Diabète	149
Diarrhée	149
Diurétique	149
Estomac et flatulences	149
Fatigue	150
Fièvre	150
Flatulences, maux de ventre	150
Foie	150
Fortifiant	150
Goutte	151
Hypertension	151
Hypotension	151
Incontinence	151
Maux d'estomac	151
Maux de gorge	151
Ménopause	152
Nausées	152
Poids, excès	152
Prostate	152
Reminéralisant	152
Rhumatismes	152
Sédative	153
Stress	153
Tonique – stimulant	153
Thé aux oignons (grippe et rhum)	153
Vins de plantes	154
Vin accès de toux	154
Vin antigrippe (cure d'automne pour adultes)	154
Vin apéritif	154
Vin apéritif « l'eau du skieur »	155
Vin bonne-nuit (calmant)	155

Vin bouffées de chaleur (ménopause)	155
Vin cholestérol	156
Vin circulation du sang	156
Vin dépuratif	157
Vin désinfectant	157
Vin digestif	157
Vin euphorisant (dépression)	157
Vin fortifiant	158
Vin fortifiant des nerfs	158
Vin de gingembre ou de gentiane	158
Vin hypocras, vin de dessert	159
Vin de millepertuis	159
Vin nausées	159
Vin d'oignons	159
Vin de persil (fortifiant du cœur)	160
Vin de prêle (diurétique)	160
Vin rééquilibrant	160
Vin de reine-des-prés (sédatif et diurétique)	161
Vin de sauge (désintoxiquant)	161
Plantes médicinales pour se soigner	162
Propriétés des plantes	162
Absinthe • <i>Artemisia absinthium</i> L	166
Achillée millefeuille • <i>Achillea millefolium</i> L	167
Aigremoine • <i>Agrimonia eupatoria</i> L	168
Ail des ours • <i>Allium ursinum</i>	169
Alchémille • <i>Alchemilla vulgaris</i> L	170
Angélique • <i>Angelica archangelica</i>	171
Anis cultivé • <i>Pimpinella anisum</i> L	172
Anthéricum à fleur de lys • <i>Anthericum liliago</i> L	173
Armoise • <i>Artemisia vulgaris</i> L	174
Arnica • <i>Arnica montana</i> L	175
Astragale pois chiche • <i>Astragalus cicer</i>	176
Aubépine • <i>Crataegus oxyacantha</i> L. et <i>C. monogyna</i> Jacq.	177

Bardane commune • <i>Arctium lappa</i> L.	178
Benoîte commune • <i>Geum urbanum</i> L.	179
Bleuet • <i>Centaurea cyanus</i> L.	180
Bouillon-blanc • <i>Verbascum thapsus</i> L.	181
Bourdaie • <i>Frangula alnus</i> Miller.	182
Bourrache • <i>Borago officinalis</i> L.	183
Bourse-à-pasteur • <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medikus.	184
Bruyère • <i>Erica herbacea</i> L. (= <i>E. carnea</i> L.).	185
Busserolle • <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.	186
Camomille • <i>Matricaria recutita</i> L.	187
Centauree des bois • <i>Centaurea nemoralis</i> Jordan	188
Cerisier • <i>Prunus cerasus</i> L.	189
Chélidoine • <i>Chelidonium majus</i> L.	190
Chiendent • <i>Agropyron repens</i> (L.) P. Beauv.	191
Consoude • <i>Symphytum officinalis</i> L.	192
Cumin des prés • <i>Carum carvi</i> L.	193
Dent-de-lion • <i>Taraxacum dens leonis</i>	194
Epilobe • <i>Epilobium angustifolium</i> L.	195
Epine-vinette • <i>Berberis vulgaris</i> L.	196
Euphrase • <i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayne	197
Fenouil • <i>Foeniculum vulgare</i> Miller.	198
Fenugrec • <i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	199
Fleurs de foin (Photo JF Eison)	200
Fraisier des bois • <i>Fragaria vesca</i> L.	201
Framboisier sauvage • <i>Rubus idaeus</i> L.	202
Gaillet jaune • <i>Galium verum</i> L.	203
Génépis • <i>Artemisia</i> sp	204
Genévrier • <i>Juniperus communis</i> L.	205
Gentiane jaune • <i>Gentiana lutea</i> L.	206
Germandrée petit-chêne • <i>Teucrium chamaedrys</i> L.	207
Houblon • <i>Humulus lupulus</i> L.	208
Impéatoire • <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) Koch	209

Iva Achillea erba-rotta All. (=A. moschata Wulfen)	210
Joubarbe des toits • Sempervivum tectorum L.	211
Lamier blanc et rose • Lamium album L. et L. purpureum L.	212
Lichen d'Islande • Cetraria islandica L.	213
Lotier corniculé • Lotus corniculatus L.	214
Marguerite • Leucanthemum vulgare aggr.	215
Mauve commune • Malva neglecta Wallr.	216
Menthe poivrée • Mentha piperita L.	217
Millepertuis • Hypericum perforatum L.	218
Myrtille • Vaccinum myrtillus L.	219
Origan (marjolaine sauvage) • Origanum vulgare L.	220
Ortie dioïque • Urtica dioica L.	221
Pensée des champs • Viola calcarata L.	222
Pensée éperonnée • Viola calcarata L.	223
Pensée sauvage Pensée éperonnée • Viola tricolor L.	224
Pimprenelle sanguisorbe • Sanguisorba minor Scop.	225
Plantain • Plantago lanceolata L. et P. major L.	226
Potentille ansérine • Potentilla anserina L.	227
Prêle des champs • Equisetum arvense L.	228
Pulmonaire • Pulmonaria officinalis L. et P. obscura Dumort.	229
Reine-des-prés • Filipendula ulmaria (L.) Maxim.	230
Romarin • Rosmarinus officinalis L.	231
Sauge • Salvia officinalis L.	232
Scabieuse succise • Succisa praemorsa (Gilib.) Aschers.	233
Serpolet (thym sauvage) • Thymus vulgaris L.	234
Souci • Calendula officinalis L.	235
Sureau noir • Sambucus nigra L.	236
Sureau hièble • Sambucus ebulus L.	237
Tanaisie • Tanacetum vulgare L.	238
Tilleul • Tilia cordata Miller et T. platyphyllos Scop.	239
Trèfle blanc • Trifolium montanum	240
Tussilage • Tussilago farfara L.	241
Valériane • Valeriana officinalis L.	242

Verge d'or • Solidago virgaurea L.	243
Vipérine • Echium vulgare L.	244
Bibliographie	264
Produits Germaine Cousin	265

Bibliographie

« Guide complet des fleurs de montagne », Christopher Grey-Wilson et Marjorie Blamey, Ed. Delachaux et Niestlé.

« La Santé par les Plantes », Alexandre Bourdin, Ed. Victor Attinger.

« Dictionnaire des termes techniques de médecine », Marcel Garnier et Valérie Delamare, Ed. Maloine, 1972.

« Phytothérapie », Dr Jean Valnet; le Livre de Poche Pratique, Ed. Maloine, 1983.

« Secret et Vertu des Plantes Médicinales », Ed. Selection du Reader's Digest, 1985.

« Flora des Kantons Bern », Lauber Konrad, Wagner Gerhart, Haupt Verlag Bern, 1992.

« Recettes santé de nos grand'mères », Germaine Cousin-Zermatten, Ed. Monographic, 1995.

« Saveur et vertus des plantes sauvages », Germaine et Raymond Cousin, Ed Alternatif, 1998.

« Cataplasmes, compresses », Germaine Cousin-Zermatten, Ed. Cabedita, 2010.

« Tisanes bienfaisantes », Germaine Cousin-Zermatten, Ed. Cabedita, 2010.

Produits Germaine Cousin

Germaine et Raymond Cousin, vous proposent des produits confectionnés selon les recettes contenues dans ce livre, et confectionnés avec des plantes des Alpes suisses. Vous les trouverez dans la boutique internet germainecousin.com

Vous y trouverez entre autres :

- L'alcoolat d'impéatoire
- L'alcoolat d'astragale pois chiche
- L'alcoolat d'arnica
- Extrait lipidique d'astragale pois chiche / olive
- Extrait lipidique de millepertuis / olive
- La lotion arnica-millepertuis
- La crème la Totale
- La teinture d'ail
- Les cures Saison 1&2
- Les cures Lunes

Pour vos propres fabrications vous trouvez dans la boutique santissa.com

Plus de 160 huiles essentielles

Plus de 40 sortes hydrolats

Plus de 20 sortes d'huiles végétales.