



N° and issue date : 2154 - 06/04/2011

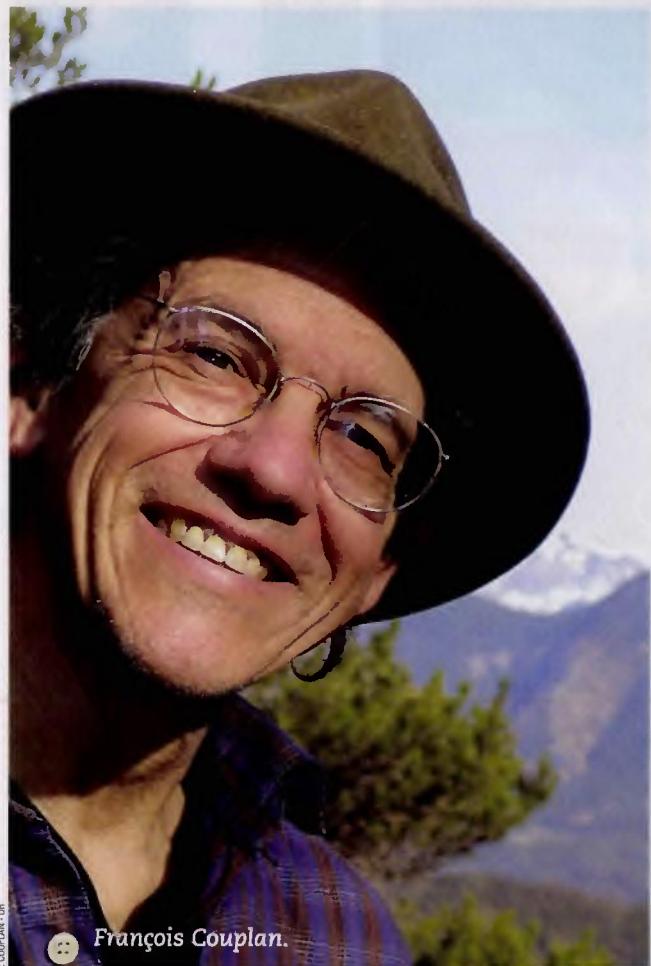
Circulation : 229338

Frequency : Random

Page : 4
Size : 100 %
290 cm²

Web Site: <http://www.rustica.fr>

NOS BELLES RENCONTRES



François Couplan.

FOURNIS PAR

L'art du glaneur de plantes sauvages

Dès les premiers beaux jours, François Couplan court par monts et par vaux faire bombarde de cueillettes sauvages. "La nature est un garde-manger insoupçonné", se plaît-il à rappeler dans ce numéro spécial consacré au bien-être par les plantes. Vous le retrouverez aussi dans notre page Écologie, au fil des saisons, car l'homme aime à transmettre à un large public des connaissances acquises sur le terrain.

Voilà une trentaine d'années que François Couplan, docteur ès sciences et ethnobotaniste, entraîne ses lecteurs ou le simple amoureux de la nature à ouvrir les yeux, voire les papilles, sur les herbiers qui nous entourent. "J'ai dénombré près d'un millier d'espèces à Paris", relate l'auteur de *Plantes urbaines* (éditions Sang de la Terre), ouvrage qui entraîne le piéton des villes à la découverte d'une centaine de végétaux tels que la menthe sylvestre pour

parfumer desserts et boissons. François Couplan, à travers ses écrits, invite le lecteur à s'asseoir à sa table botanique ; avec *La Cuisine sauvage* ou encore *Le Régal végétal*, il plaide sans relâche pour une alimentation saine. Il prolonge son plaidoyer par des stages qu'il organise en Suisse romande, en Provence ou des leçons dispensées au Collège d'ethnobotanique de Lyon (69).

"Les plantes sauvages sont les meilleurs aliments qui soient pour l'homme", n'hésite pas à écrire ce fin botaniste. "Je ne suis pas un scientifique, mais un avocat défenseur des plantes oubliées, fruits et légumes compris", plaide François Couplan. Nul doute qu'en parcourant bords de chemins et trottoirs, chacun pourra s'ouvrir l'appétit en pratiquant des "cueillettes sauvages".

ALAIN RAVENEAU

Site : <http://www.couplan.com>