

Valériane

LA REVUE DE NATURE & PROGRÈS

N° 143

MAI * JUIN '20



CO₂rona :
n'oublions pas le climat...

Les plantes
et le virus

Le sol :
Terra incognita !

Les plantes et le virus

En cette période mouvementée, où nous avons perdu nombre de nos repères, il est réconfortant de savoir que les plantes sont là. Cela me fait du bien parce que, malgré le confinement, je trouve la possibilité de descendre en bas de chez moi cueillir quotidiennement quelques brins d'égopode, de jeunes pousses d'ortie, des feuilles d'ail des ours parfumées et de la pimprenelle à saveur de noix fraîche...

PAR FRANÇOIS COUPLAN

Heureusement, j'ai un peu de verdure, alors qu'en plein Bruxelles, la chose serait plus compliquée, quoique pas impossible. Grâce à ces tendres végétaux, je me nourris simplement, mais de façon agréable : un oignon revenu dans une bonne rasade d'huile d'olive, la verdure hachée, une carotte en rondelles et du fromage fondu ou un œuf dans le mélange : voici mon déjeuner quotidien. Et il me convient.

Un obscurantisme particulièrement agaçant

Certes, ma gourmandise, cultivée depuis l'enfance, m'a incité à déguster les plats les plus copieux et les plus sophistiqués mais je sais me contenter de peu, et qui plus est, je l'apprécie. Je le pratique d'ailleurs régulièrement et ce fait n'est sans doute pas étranger à la santé que j'affiche encore au bout de septante années d'une vie plus que bien remplie. Et je crois que bientôt - non, dès à présent ! - il va falloir s'y mettre : sans vouloir paraître moraliste, car chacun est libre du choix de ses comportements, il me semble que plus nous serons capables de vivre frugalement, mieux chacun s'en portera - la planète aussi, par la même occasion... C'est qu'on ne doit pas confondre quantité

et qualité ! Nous nous sommes habitués à la première en négligeant la seconde. Or les plantes sauvages nous l'offrent en abondance. Si j'en aime les saveurs souvent marquées - et je ne suis pas le seul -, j'en ressens aussi tous les bienfaits. Il faut le faire savoir : ces végétaux sont extrêmement riches en micronutriments (1) qui nous font généralement défaut : l'Organisation Mondiale de la Santé alerte depuis longtemps sur le fait que la plupart des humains manquent de vitamine C (2), de fer (3), d'oligo-éléments et d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement de l'organisme. La réaction habituelle est de supplémenter l'alimentation par la prise de compléments alimentaires. Cependant, quand on connaît la teneur souvent ahurissante des légumes et des fruits sauvages, on se pose la question : mais pourquoi ne les met-on pas à profit ?

La réponse est étonnante, et je l'expose en détail dans mon dernier livre, *Ce que les plantes ont à nous dire*. Elle tient, en fait à ce que nous ne mangeons pas des aliments mais des symboles ! En l'occurrence, les plantes sauvages ont été dévalorisées

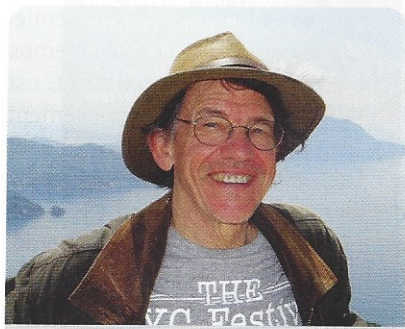


Le mouyon blanc (*Stellaria media*) est une petite annuelle indicatrice d'équilibre et d'une bonne minéralisation du sol ; on peut donc être très heureux de la voir paraître....

depuis des siècles et, pour cette raison, elles ne font plus partie de la nourriture possible de l'honnête homme. Or, si jusqu'à présent je trouvais simplement bête de passer à côté de produits tellement bons au goût et pour la santé pour des motifs socio-historiques qui n'auraient plus lieu d'être, je dois avouer que, dans les circonstances actuelles, cet obscurantisme m'agace profondément...

Le système immunitaire : notre atout majeur

L'une des grandes absentes des directives que l'on nous assène à longueur de journée est la suivante : faites tout ce que vous pouvez pour améliorer votre immunité naturelle. Certes, on nous recommande fort justement de nous laver les mains et d'éviter tout contact avec les autres mais on oublie, semble-t-il, qu'un organisme doué d'un système immunitaire en bon état résiste mieux à l'agression de virus, même extrêmement conta-



François Couplan, septante ans et une santé de fer grâce à la parfaite connaissance des plantes sauvages...

gieux. Il est essentiel de le rappeler. Souvenons-nous que nous sommes en permanence soumis à la présence d'agents infectieux de toutes sortes et que notre corps a, heureusement, les moyens d'affronter efficacement la plupart d'entre eux - la meilleure façon de se soigner ne consiste-t-elle pas à ne pas tomber malade ? Or, à mon avis, la santé ne tient pas qu'au hasard : un organisme à qui l'alimentation apportera tous les éléments dont il a besoin sera très probablement mieux à même de faire face aux agents pathogènes de notre environnement. Y compris le coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la pandémie Covid-19 actuelle.

Pourquoi ne le fait-on pas ? Sans doute y a-t-il toutes sortes de raisons, économiques et culturelles qui font préférer le développement d'un vaccin à celui de notre propre système immunitaire. Cela mérite d'être exploré. Peut-être aussi parce que nous sommes dans l'urgence et que l'amélioration de son immunité est un processus relativement long - mais nous devons dès à présent penser au futur tout comme au quotidien. Je soupçonne aussi que notre mentalité belliciste y est pour quelque chose. «*Nous sommes en guerre...*» et nous vaincrons ce méchant virus ! Il faut savoir d'où provient cette mentalité et quelles en sont les conséquences.

Bon, je ne m'attends pas à ce que nos dirigeants prônent, du jour au lendemain, la consommation régulière de plantes sauvages pour améliorer l'état de santé générale de la population mais

je suis persuadé que les personnes sensées qui découvriront les possibilités que nous offrent les végétaux en tireront avantage pour elles-mêmes et pour leurs proches : ce n'est que du bon sens - additionné, il faut l'avouer d'une certaine dose de connaissances précises pour ne pas faire de bêtise et se guérir définitivement de tous ses maux terrestres. Et ça vous étonne ? Dans la situation actuelle, il y a quelque chose qui m'étonne... : c'est que les gens s'en étonnent.

Succomber à un simple rhume...

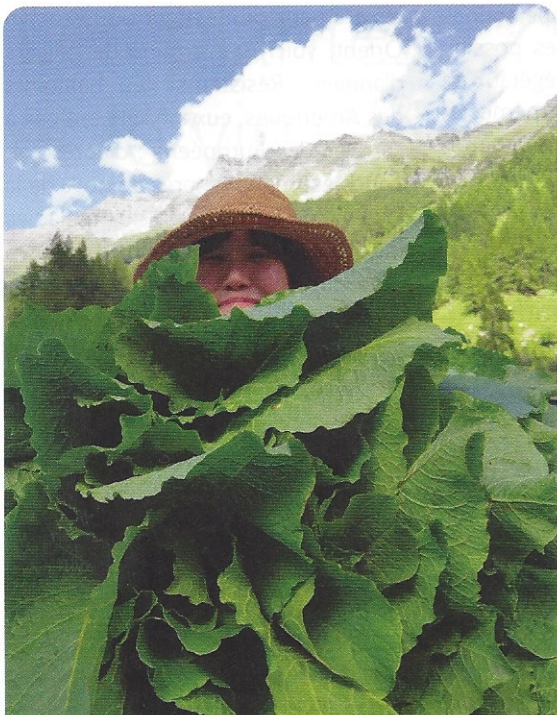
Certes, depuis quelque temps on se préoccupe d'environnement, on craint que le réchauffement climatique ne bouleverse notre vie, certains pensent que le nucléaire représente un danger majeur et, de plus en plus souvent, on entend parler d'effondrement... Personnellement, j'ai conscience de ces risques depuis de très nombreuses années - oh, plus d'un demi-siècle... Ce sont les plantes qui me l'ont raconté et je vous transmets leurs confidences dans mon nouveau livre - p.136 et suivantes - car le sujet est d'importance. Donc la pandémie qui nous assaille ne m'a pas surpris. Elle est, comme les catastrophes que je viens de mentionner, la conséquence directe du changement de mode de vie radical que nous avons entrepris voici dix mille ans. Certes, l'agriculture nous a donné Bach, Jimi Hendrix, Van Gogh et Notre-Dame de Paris. Mais l'adopter, c'était ouvrir la boîte de Pandore ! Et l'invention de l'élevage liée à la concentration des humains dans des villages, puis dans des villes, s'est révélée du pain béni pour les microbes. Il faut savoir que nous sommes les descendants de ceux qui ont résisté aux toutes premières épidémies transmises par

les animaux domestiqués au Proche-Orient, voici une dizaine de milliers d'années. Résistants, les habitants des Amériques, eux, ne l'étaient pas à l'arrivée des Européens : d'après certaines estimations, près de 90% de la population a succombé aux maladies introduites, certaines aussi bénignes pour nous qu'un simple rhume. Mais nous n'étions pas non plus à l'abri de tout, la grande peste du XIV^e siècle a emporté, en certains lieux de notre continent, plus de la moitié des gens - l'équivalent ferait aujourd'hui quelque trente-cinq millions de morts...

Je ne voudrais pas que l'on se méprenne sur ce que je dis : il est dommage de mourir, il est plus terrible encore de voir un proche décéder. Mais je pense important de prendre conscience de deux choses. La première est que la civilisation que nous avons créée, qui nous nourrit et qui nous oblige à réfléchir selon ses règles, est fragile. Nous avons en ce moment l'exemple d'un dysfonctionnement majeur. Il y en aura d'autres, c'est certain. Le second point est que la seule certitude que nous puissions avoir, en voyant le jour, est que nous mourrons un jour. Or la mort, qui pourtant nous fascine, est un sujet tabou dans notre monde moderne où nous voulons tout dominer, même la grande faucheuse... Mais ça, ce n'est pas possible !



Je suis persuadé que les personnes sensées qui découvriront les possibilités que nous offrent les végétaux - ici, de simples orties - en tireront avantage pour elles-mêmes et pour leurs proches...



Keiko, la cuisinière japonaise, se tapit derrière une immense brassée toute fraîche de rumex alpin.

Un sentiment de gratitude

Donc, que faire ? Céder à la psychose ambiante qui risque de se développer jusqu'à devenir panique, voire pis encore ? Il y a mieux à faire. Je pense qu'il faut bien comprendre les mécanismes par lesquels nous sommes arrivés dans la situation actuelle - et là, je ne parle pas que de l'épidémie qui nous submerge mais de tous nos maux civilisationnels -, sans y voir d'intention. Comprendre est essentiel car nous sommes des êtres de raison, tout autant que d'émotion, et il importe d'équilibrer ces deux aspects - or je vois aujourd'hui les émotions l'emporter de loin sur la raison... Les plantes, encore elles, m'ont expliqué bien des choses à propos de nous-mêmes et je crois que si vous les écoutez, vous en tirerez profit. Ce sont elles aussi qui m'ont suggéré des pistes à suivre pour améliorer ce qui peut l'être. Elles nous proposent de modifier l'attitude dominante que nous arborons du haut de notre toute-puissance, en descendant de notre piédestal et en accordant de l'importance à l'ensemble du vivant -

même aux virus et aux bactéries... Elles nous conseillent de sortir de notre anthropocentrisme, de ce monde uniquement humain dans lequel nous devenons fous et de nous intéresser à elles, pas seulement pour leurs vertus mais pour leur existence propre. Il est possible de développer avec les végétaux une véritable relation qui commence par le recours à tous nos sens et nous emmène dans un univers d'émerveillement sans fin.

Sommes-nous au début d'une nouvelle ère ? Je pense plutôt que nous nous trouvons en plein milieu

d'un grand processus qui dure depuis bien longtemps et a encore de beaux jours devant lui. C'est un immense mouvement qui nous entraîne et dont nous sommes, que nous le voulions ou non, partie prenante. On le nomme l'évolution... J'ajouterai que

le sentiment qui me semble essentiel de manifester, même si en ces temps troublés cela demande un effort, est la gratitude : j'ai beau actuellement me sentir en manque de liberté et avoir dû reporter stages et voyages à des temps meilleurs, je ne peux que remercier pour ce qui m'est accordé, tout en me sentant proche de ceux qui souffrent. Que la force des plantes soit avec vous !

NOTES :

- (1) Grivetti, L.E. & Ogle, B.M. (2000), *Value of traditional foods in meeting macro- and micronutrient needs : the wild plant connection*. Nutrition Research Review, 13, 31-46
- (2) <https://www.who.int/vmnis/database/vitamina/fr/>
- (3) <https://www.who.int/nutrition/topics/ida/fr/>

À lire : François Couplan, *Ce que les plantes ont à nous dire*, vient de paraître aux éditions Les Liens qui Libèrent.

Plus d'infos : www.couplan.com

Recette de circonstance

OMELETTE «CONFINÉE» AUX HERBES SAUVAGES

Un gros oignon rouge et un gros oignon jaune, deux gousses d'ail, six à huit belles poignées d'herbes sauvages - ortie, stellaire, pariétaire, laiteron, pissenlit, etc. -, six œufs, cent grammes de fromage type comté, deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, vingt grammes de beurre salé, sel

Pelez les oignons et émincez-les finement. Pelez et hachez l'ail. Lavez et égouttez les herbes sauvages, puis ciselez les feuilles. Coupez le fromage en petits morceaux.

Dans une grande poêle, faites suer les oignons émincés dans un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les herbes et faites-les revenir doucement. Ajoutez le beurre, l'ail haché puis les morceaux de comté, en remuant doucement.

Dès que le fromage est fondu, versez les œufs rapidement fouettés par-dessus, mélangez et salez légèrement. Laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient juste pris, soit en mélangeant un peu pour obtenir une brouillade, soit sans remuer pour une omelette...

