



Sauver le monde!

FRANÇOIS COUPLAN EST L'AUTEUR DE NOMBREUX OUVRAGES SUR LES PLANTES ET LA NATURE. IL VIENT DE PUBLIER « CE QUE LES PLANTES ONT À NOUS DIRE », AUX ÉDITIONS LES LIENS QUI LIBÈRENT. UNE MERVEILLEUSE AVENTURE DU MONDE VÉGÉTAL, DU PALÉOLITHIQUE À AUJOURD'HUI, ET DE SON LIEN AVEC LES HUMAINS.

Propos recueillis par Isabelle Vauconsant.



François Couplan ramasse des épiaires des bois, une herbacée de la famille des Lamiacées.



Cueillette des cynorhodons, appelés vulgairement « gratte-cul », car ils fournissent du poil à gratter.

Votre parcours a-t-il démarré tôt?

Ma mère était alpiniste et m'emmenait souvent. J'ai appris très tôt à reconnaître et à cueillir des fraises des bois, des pissenlits, des framboises sauvages... et à les manger. Pour un enfant, la relation avec le monde extérieur est directe. Quand on lui offre l'accès aux plantes et la possibilité de les manger, on lui ouvre tout un monde de plaisirs. À l'époque, il m'était plus facile de me relier aux plantes qu'aux êtres humains. Je trouvais cela tellement simple, les plantes. Puis, j'ai compris que ce qui me paraissait facile n'était pas une évidence pour tout le monde. Alors, j'ai pensé qu'il fallait faire quelque chose. Et c'est toute ma vie qui s'est dessinée.

« Aujourd'hui, les espèces disparaissent davantage qu'elles naissent. »

Quel était votre objectif?

Sauver le monde, bien sûr! Nous le voulons tous à notre manière. J'ai choisi de rapprocher l'être humain du végétal qui l'entoure, et dont il n'a pas conscience. Aujourd'hui, les espèces disparaissent davantage qu'elles naissent. Ce n'est pas un drame pour la nature. Nous, humains et surtout Occidentaux modernes, considérons que ces espèces qui disparaissent, c'est mal. Mais il n'y a ni bien ni mal dans la nature, il y a ce qui est, c'est tout. En revanche, la disparition de la biodiversité n'est pas une bonne nouvelle pour l'être humain, même s'il n'est qu'une espèce parmi d'autres. Si l'être humain disparaît, est-ce que c'est gênant? Je ne sais pas. Cela me dérange évidemment, parce que j'en fais partie, mais, au fond, la nature s'en porterait mieux. Toutefois, si on veut que notre présence sur la Terre soit assurée, il faut cesser de mépriser la nature. Tout ce que je fais depuis toujours, c'est pour dire

aux êtres humains : mais enfin, ouvrez les yeux, vous pouvez vivre mieux!

Comment avez-vous choisi d'agir?

Quand je me suis rendu compte que j'étais hors norme, que je ne correspondais pas au schéma bien-pensant du moment, mais également aux pratiques qu'on voulait m'imposer, j'ai décidé de choisir une autre voie. De quoi avons-nous vraiment besoin pour vivre libres? De l'air pour respirer, de l'eau pour boire, et de quoi manger. L'air et l'eau, c'est encore assez facile dans nos contrées. Et pour manger, il y a les plantes, bien sûr! Pas les plantes cultivées, les plantes sauvages! Alors, je suis parti pour les États-Unis où j'ai vécu une dizaine d'années au fond des bois, en ne sortant que de temps en temps. Puis, j'ai fait des rencontres qui m'ont aidé à mieux concevoir ce que je ressentais. Je suis alors rentré en France, et j'ai commencé à emmener des gens sur le terrain, puis j'ai donné des cours, organisé des stages

RENCONTRE FRANÇOIS COUPLAN

- ● ● pour aller de la plante sauvage à la cuisine. J'ai écrit des livres et créé une école à Lyon. On était dans les années 1980 quand j'ai commencé. Ce n'était pas dans l'air du temps de s'intéresser aux plantes. Pourtant, cela a pris tout de suite.

Pourquoi ce succès a-t-il été immédiat ?

Les cuisiniers, les chefs, en particulier Marc Veyrat avec qui j'ai beaucoup travaillé, ont eu envie de réintroduire ces végétaux dans leurs créations. Les plantes sauvages, qui avaient eu une place importante dans l'alimentation, ont été reléguées depuis le Moyen Âge au statut de « truc de pauvre ». Les plus riches ne voulaient que des fruits et légumes cultivés, issus du génie humain ou après les grandes découvertes, exotiques si possible. Il en aura fallu du temps pour que les saveurs et les vertus nutritionnelles des plantes sauvages soient un peu reconnues. Et nous sommes loin d'avoir gagné !

À l'international, est-ce la même histoire ?

Finalement, c'est un peu la même chose. Je rentre du Togo où l'on essaie de faire revivre des traditions culinaires fondées sur les plantes sauvages. Mais là encore, la classe moyenne ne rêve que de manger du riz et des sauces industrielles. Mon épouse est japonaise et je travaille beaucoup en Asie, au Japon bien sûr, mais également en Asie du Sud-Est. Nous avons créé l'Ulam School, en Malaisie, pour tenter de répondre à cette question du département d'anthropologie de l'Université nationale : « Comment utiliser les plantes sauvages pour favoriser l'état de santé de la population malaisienne et l'intégration des différentes ethnies au sein de la nation ? » Ulam signifie plantes sauvages, et leur connaissance appartient aux autochtones. Nous nous sommes donc appuyés sur eux et leurs traditions pour essayer de reconquérir une classe moyenne qui souffre de problèmes de santé liés à une alimentation industrielle. Nous voulons former, mais aussi créer un circuit de distribution avec des cuisiniers, qui permette à ces ethnies d'en vivre correctement. Cette école a ouvert aussi au Vietnam et au Cambodge. Et ce n'est pas fini !



Pendant un stage, un cours de François Couplan au milieu des bois.



François Couplan est spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages et cultivées, qu'il a étudiées sur les cinq continents. Ethnobotaniste (docteur ès sciences, Muséum national d'Histoire naturelle, Paris), il enseigne depuis 1975, les utilisations des plantes sauvages en Europe et aux États-Unis sous forme de stages pratiques sur le terrain. À sa formation scientifique, il joint une expérience approfondie de la vie au sein de la nature, qu'il a explorée à travers le monde. www.couplan.com

« *Ce que les plantes ont à nous dire* », par François Couplan - Éditions Les Liens qui libèrent. 354 pages. 18,00 €.