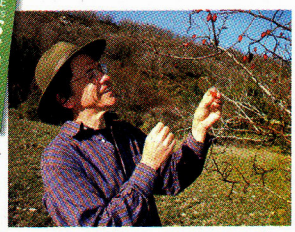

FRANÇOIS COUPLAN
A la recherche des plantes perdues

Sous sa dégaine d'Indiana Jones, l'ethnobotaniste globe-trotter n'en est pas moins un savant connaisseur des plantes et de leurs usages traditionnels. Avec le médecin-phytothérapeute Gérard Debuigne, il vient d'ailleurs d'écrire le nouveau « Petit Larousse des plantes qui guérissent ». La preuve par 500 que la nature regorge de solutions santé.

Le titre de votre dictionnaire annonce la couleur : parler de plantes qui guérissent et pas de plantes qui soignent, c'est déjà un message, non ?

Oui, c'est une façon de dire que la phytothérapie n'est pas une branche négligeable de la médecine. Ce bouquin nous a permis de dire qu'il y a, autour de nous et dans le monde, une infinité de plantes médicinales qui ont fait leurs preuves depuis la nuit des temps. Ceci dit, ce n'est pas vrai que les plantes guérissent. Elles sont de bons intermédiaires sur le chemin de la guérison, mais elles peuvent aussi ne traiter que les symptômes, sans remonter au problème de fond en amont. Ce qui fait le plus de bien, c'est d'aller chercher soi-même la plante dans la nature. Ça change le rapport qu'on a avec son environnement, avec soi-même et avec les autres, ça change son rapport à la vie et c'est là la clef de la santé.

« Nos connaissances actuelles, c'est la pointe d'un iceberg »

Votre « Petit Larousse » passe en revue 500 plantes « guérisseuses » d'ici et d'ailleurs : c'est un nombre impressionnant..

Vous trouvez ? Il existe environ 420.000 plantes répertoriées sur la planète. Il a fallu au contraire procéder à une difficile sélection. Et on est loin de tout connaître, en tout cas nous les Occidentaux, sur les plantes médicinales ! Ce qu'on sait ne représente que la pointe de l'iceberg. Plus on acquiert de moyens d'analyses sophistiqués, plus on met en évidence de nouvelles substances. On découvre maintenant des antioxydants, des acides gras oméga 3, etc. Malheureusement, ce progrès des connaissances est à double tranchant : on trouve aussi des alcaloïdes, des composants potentiellement toxiques, et ça donne des arguments à ceux qui veulent interdire les plantes...

Millepertuis, hoodia, kava-kava.. : que pensez-vous de ces plantes qu'on prohibe ou dont l'usage est sévèrement limité ?

Que la méfiance est en partie justifiée : il est grotesque de prétendre que naturel = inoffensif. Mais je ne suis pas naïf : les mesures légales sont un instrument de pouvoir que certains utilisent pour protéger leurs intérêts financiers. Il y 30 ans, l'intérêt pour les plantes était anecdotique. C'était les trucs de grand-mères, les tisanes, bref un domaine un peu passséiste. Aujourd'hui, l'engouement est tel que pour l'industrie du médicament, ça représente des parts de marchés perdues. Si on ne fait pas gaffe, on va nous priver du droit de nous soigner naturellement.

Vous pouvez emporter trois plantes sur une île déserte : lesquelles ?

Trois plantes de l'île où je me trouve. Si l'île était bruxelloise, trois plantes qui poussent dans le biotope bruxellois. En tout cas, ce serait des plantes qui ont aussi des vertus alimentaires. J'ai une grande admiration pour l'ortie : six fois plus de vitamine C que dans le citron, trois fois plus de fer que dans les épinards, la même quantité de protéines que le soja, c'est pas formidable ça ?. Et puis je prendrais le plantain : j'adore son goût de champignon, et si je me pique avec les orties, j'ai le remède avec moi. En trois, peut-être la jusquiame : j'ai un faible pour cette « herbe des sorcières » qui permet des voyages étonnants. Mais si vous me posez la question demain, mon choix sera sans doute différent : l'univers végétal est tellement vaste...

Votre grande passion, ça reste les plantes sauvages comestibles ?

Bien sûr. L'adage hippocratique « que ton aliment soit ton médicament » est déjà une façon de remonter en amont pour prévenir et guérir les maladies. C'est le fait de manger des plantes, dès ma prime enfance, qui m'en a donné le goût. J'ai 56 ans, je ne suis jamais malade et je compte continuer longtemps comme ça. On parle beaucoup du régime crétois mais dans mon livre sur le sujet, je révèle que, du mois d'octobre au mois d'avril, les habitants de la Crête se nourrissent essentiellement de plantes sauvages. J'en ai dénombré environ 200. A l'inverse de chez nous, les plantes y sont extrêmement valorisées. La chicorée épineuse s'y vend plus cher que la viande...

Vous voyez aussi un retour des plantes dans nos assiettes ?

En tout cas, c'est un sujet qui attire. Je forme maintenant des formateurs pour enseigner car la demande est trop forte dans le public, les écoles, les centres culturels... Ça bouge donc énormément, mais pas seulement dans le bon sens. En Crête justement, les jeunes ne ramassent plus les plantes. Un savoir est en train de se perdre. Il faut une seule génération pour tuer une tradition vieille de plusieurs millénaires...

Propos recueillis par Yves Rasir

Pour info :

François Couplan & Gérard Debuigne, « **Petit Larousse des plantes qui guérissent** »
Parmi ses nombreux ouvrages : « **Sans viande et très heureux** » *Ed. Edisud, 2006 ;* « **Ce sont les plantes qui sauvent les hommes** », *Ed. Plon, 2054 ;* « **Reconnaître facilement les plantes** », *Ed. Delachaux & Niestlé, 2004, etc*

Collaborateur du magazine Valériane, François Couplan anime en outre régulièrement des ateliers sur les plantes sauvages comestibles.
Info : www.couplan.com