

# LES PLANTES SAUVAGES, ALIMENTS SALUTAIRES

Dans son dernier livre, fruit d'entretiens avec Patrice Van Eersel, l'ethnobotaniste François Couplan redit toute sa passion pour les végétaux non cultivés, et son admiration pour leurs vertus nutritionnelles. Mais il va beaucoup plus loin, en affirmant que la cueillette de plantes sauvages constitue une solution alimentaire d'avenir pour la planète et ses habitants. Voici les pages d'introduction de cet ouvrage qui propose « des réponses préhistoriques aux problèmes d'aujourd'hui ».\*

(...) Vous dites observer notre monde avec un recul de plus de dix mille ans, c'est-à-dire d'homme du paléolithique ? Ne vous trouvez-vous pas un peu en décalage avec notre époque ?

Nous nous croyons modernes, mais nous sommes, sans nous en rendre compte, extrêmement dépendants de notre passé. Nous ne pouvons décider de notre futur qu'en prenant conscience de la globalité de notre histoire, dont 99,5% est en fait de la préhistoire. Cette mise en perspective est indispensable et urgente. Nous sommes certes les enfants de la révolution néolithique, c'est-à-dire nourris d'une culture vieille d'une dizaine de millénaires. Mais les fondements de nos êtres sont restés les mêmes qu'à l'origine de l'humanité. La crise écologique actuelle nous oblige à en prendre la mesure.

Vous prétendez qu'il est possible de se nourrir de plantes sauvages ? Est-ce réaliste ? Et quel intérêt aurait une telle fantaisie ?

L'homme s'est nourri de plantes sauvages depuis qu'il est sur terre, ce qui fait plus de deux millions d'années. Leur oubli est très récent par rapport à l'âge de l'humanité. C'est dommage, car elles possèdent de remarquables vertus gustatives, nutritionnelles et médicinales, entre autres. Par de nombreux aspects, elles sont plus intéressantes que les légumes et les fruits mis au point par les meilleurs agronomes. Elles sont toujours là, sur le pas de notre porte. Il n'y a aucune difficulté à les retrouver et nous pouvons en tirer un bénéfice majeur. C'est ce que ma pratique me montre depuis près de 40 ans.

Nous savons bien que nous mangeons très mal aujourd'hui. N'allez-vous pas ajouter un régime de plus aux centaines qui existent déjà ?

Il ne s'agit pas de suivre un régime, mais de trouver l'alimentation qui nous convient le mieux. Chaque individu est un cas particulier, mais on peut dégager de grandes règles servant de guides. Dans cette recherche d'un équilibre alimentaire optimal, les plantes sauvages peuvent jouer un rôle de tout premier plan. C'est vrai biologiquement, mais aussi psychologiquement et j'aurais même tendance à dire spirituellement, dans la mesure où l'utilisation de plantes sauvages nous pousse à entretenir un rapport existentiel différent avec la nature d'où nous sommes issus – je le vérifie constamment.

La mondialisation alimentaire est un fait acquis. Qu'est-ce que vos explorations à travers les diverses cultures de la planète vous ont apporté qui puisse changer quelque chose à ce dossier, par ailleurs brûlant, puisque des millions d'humains ont encore faim ?

La mondialisation nivelle tout, car elle passe par l'entonnoir de l'occidentalisation. La révolution alimentaire à venir est profondément locale, c'est-à-dire enracinée dans l'endroit où vit chacun. Il est donc important d'aller puiser dans les différentes cultures pour en percevoir les spécificités profondes. Un excellent point de départ est de s'intéresser, région par région, aux relations que les hommes entretiennent, à travers le monde, avec les végétaux qui les ont nourris depuis des centaines de millénaires. Savez-vous que l'ignorance collective actuelle sur la façon dont se nourrissaient nos ancêtres est telle que, souvent, les humains qui meurent de faim le font au milieu d'un garde-manger naturel ?

A mesure qu'ils deviennent citoyens, la majorité de nos congénères éprouvent une grande soif de nature. Dès qu'ils peuvent se le permettre, ils retournent à la

campagne, pour s'y reposer et s'y promener, mais aussi pour cultiver leur jardin. Ce mouvement va-t-il dans le sens de ce que vous prônez ?

Sans doute faudrait-il commencer par définir précisément ce qu'est la nature. La nature est ce que l'homme n'a pas créé, sa matrice et son complément indispensable, sans lequel, à long terme, il ne peut vivre. Je parle donc fondamentalement de la nature sauvage, à bien différencier de la campagne. Pour l'essentiel, nous ne la connaissons plus et, de ce fait, elle nous est devenue étrangère et effrayante. Nous devons absolument dépasser cette peur. La nature n'est ni bonne ni mauvaise. Et tant pis pour le cliché : que nous le voulions ou non, la nature est une mère qui nous donne la vie, une nourrice qui subvient à nos besoins, une amie qui nous reconforte et une puissance impitoyable qui peut nous tuer si nous ignorons ses mises en garde.

Vous pensez que l'homme moderne connaît des peurs que ses ancêtres préhistoriques ignoraient ? Pourtant ceux-ci devaient être terrorisés en permanence ?

Je pense que le chasseur-cueilleur paléolithique connaissait parfaitement son environnement et qu'il vivait, dans une grande mesure, en harmonie avec lui. Une humanité terrorisée n'aurait pas survécu dans les rudes conditions de vie qui étaient les siennes. Sans doute nos ancêtres préhistoriques ne comprenaient-ils pas tous les phénomènes naturels et certains devaient-ils les effrayer. Mais les angoisses liées à la guerre, à la famine et aux épidémies sont apparues à la suite de la révolution néolithique. Et notre coupure d'avec la nature est

sans doute la cause de notre peur actuelle de la mort, qui me paraît immense. Elle ne nous quitte pas et sous-tend tous nos actes.

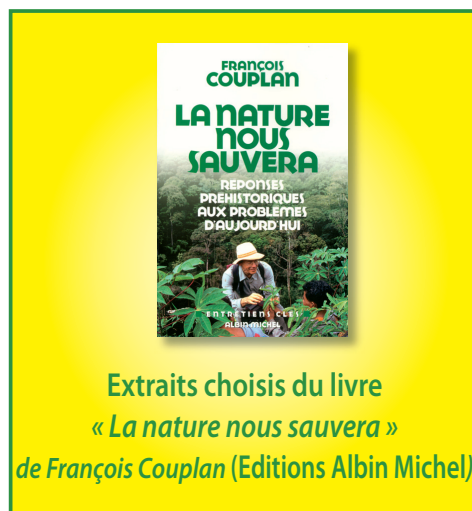
Iriez-vous jusqu'à nier que, grâce au développement de la civilisation née avec l'agriculture, il y a quelques milliers d'années, nous avons franchi des étapes fabuleuses, dans la connaissance, la conscience, la création, et, pourquoi le taire, dans le confort ? Bref, que nous vivons mieux !

Nous avons certes atteint un niveau de développement matériel exceptionnel qui nous a affranchis des rigueurs des éléments. Mais au prix d'une violence sur la nature dont nous n'avons même plus idée. Nous imposons sans cesse et partout notre unique volonté, comme si, fondamentalement, tout le reste des espèces animales et végétales était à notre service. Aujourd'hui, en plein cœur d'une crise majeure, nous commençons tout juste à mesurer combien ce jeu est dangereux, car notre propre nature est également touchée : physiquement, psychologiquement, émotionnellement, spirituellement, nous ne sommes pas en grande forme, c'est le moins que l'on puisse dire. Alors, de quelle « conscience », de quel « confort » parlons-nous ? Nos descendants risquent de se poser amèrement la question.

De toute façon, à écouter les statistiques et les informations désormais quotidiennes sur la crise, la situation est devenue si complexe qu'aucune action individuelle n'a la moindre chance de changer notre scénario collectif.

On peut en être persuadé, effectivement, et baisser les bras d'emblée. On peut aussi se rendre compte qu'en fait, c'est notre responsabilité personnelle qui se trouve engagée dans tous les actes du quotidien, dans la moindre de nos pensées, dans chaque battement de notre cœur. Et cela nous donne le pouvoir d'agir.(...)

\* Le titre et l'introduction sont de la rédaction



Extraits choisis du livre  
« La nature nous sauvera »  
de François Couplan (Editions Albin Michel)