

Blooming  
YOÜ

## À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

• MIS À JOUR LE JEUDI 26 MARS 2020



- Reconnaître la force de vie
- Les vertus insoupçonnées des plantes sauvages
- Comment a-t-on oublié les plantes sauvages ?
- Comment entrer en relation avec une plante ?

### RECONNAÎTRE LA FORCE DE VIE

#### NI SILENCE NI VIDE

Quand on se promène en forêt, il y a toujours du bruit et du mouvement. Les feuilles des arbres caressées par le vent, l'activité des insectes, des oiseaux et autres animaux. Le silence et le vide n'ont pas leur place au sein de la nature.

Cela peut paraître évident mais nous n'y pensons jamais. Voire même, nous n'en avons pas réellement conscience, parce que nous ne prenons pas forcément le temps d'y faire attention. Surtout si on se balade à deux.

Si le vide n'existe pas dans la nature, c'est parce que tout vit. Les plantes comprises. Elles se nourrissent, se reproduisent, se défendent, forment des partenariats, (y compris avec les humains) ou veulent étendre leur territoire tout cela sans bouger d'un iota. En clair, ce ne sont pas des décorations végétales, mais bien des êtres vivants.

## TOUT EST DANS LE RESSENTI

Du temps des druides, que la nature soit vie était une évidence. Comme cela l'est toujours pour les peuples premiers qui entretiennent une vraie relation avec elle.

Selon leurs chamanes, elle est la manifestation de l'intelligence invisible, et pour en comprendre le langage, il faut faire appel à son ressenti, et non son intellect.

Ce ressenti, vous l'avez peut-être déjà senti, seul(e) au milieu de la nature. Il apparaît quand après avoir cogité sur des problématiques x ou y, un calme mental s'installe. Une sensation émerge alors et nous souffle que, fourmi ou lion, chêne ou brindille, tout a sa juste place dans le monde.

## UN DOUBLE EFFORT

Alors comment renouer avec la nature ? En le voulant d'abord, puis en soutenant sa démarche par la connaissance. Celle-ci est essentielle pour qui veut faire évoluer son regard sur les plantes et le monde. C'est ce que nous explique François Couplan, ethnobotaniste spécialiste des plantes sauvages comestibles dont il contribue activement à les faire découvrir à ses contemporains.

Dans sa dernière publication « Ce que les plantes ont à nous dire », François Couplan partage donc son savoir, bien sûr, mais également son réel attachement aux plantes avec lesquelles il a su créer des souvenirs, avoir des émotions ou des révélations philosophiques. En d'autres termes, avec lesquelles il a su établir un lien.

Car selon Couplan, « pour modifier son point de vue sur le monde, et mieux le connaître, cela doit passer par la relation en établissant un contact profond avec ce qui n'est pas nous ».

Avant d'évoquer le lien, commençons par la connaissance, et en particulier celles des plantes sauvages dont notre ignorance est tout simplement abyssale.



## LES VERTUS INSOUÇONNÉES DES PLANTES SAUVAGES

### LES MAUVAISES HERBES N'EXISTENT PAS

Le philosophe et poète Ralph Waldo Emerson disait que :

les mauvaises herbes n'existent pas, il n'y a que les plantes dont nous ne connaissons pas les propriétés.

Et il disait vrai. L'ortie, le plantain, le lierre, les ronces, le pissenlit, la pâquerette... regorgent de propriétés nutritionnelles dont nous ignorons tout.

Par exemple, l'ortie possède 8 fois plus de vitamine C que le citron, presque autant de provitamine A que la carotte, autant de calcium que le fromage et 3 fois plus de fer que les épinards. Ses feuilles possèdent également de grande quantité de protéines équilibrées en acides aminés essentielles. Ce qui est vrai pour l'ortie l'est également pour les autres plantes sauvages.

François Couplan rapporte que « l'ONU a effectué sur tous les continents des analyses nutritionnelles des aliments traditionnellement consommés, plantes sauvages comprises. Leur teneur était nettement supérieure en nutriment que les légumes cultivés. »



### UN TRÉSOR GUSTATIF ET SANITAIRE OUBLIÉ

En Europe, on compte 1600 plantes sauvages comestibles et 80 000 dans le monde. En comparaison de ces chiffres, nous ne consommons dans nos assiettes qu'une trentaine de fruits et légumes. De fait, nous passons à côté d'un vrai trésor gustatif, nutritionnel et donc sanitaire.

On peut d'ailleurs s'en rendre compte grâce à la paléopathologie, l'étude des maladies anciennes. Grâce à l'analyse des squelettes, les chercheurs ont constaté que les chasseurs-cueilleurs du Paléolithique, consommateurs de plantes sauvages, étaient grands (1,78m en moyenne) et ne présentaient aucun signe de carences. Aucune arthrose, carie ou cancer osseux.

Ces signes apparaissent durant les débuts de l'agriculture qui caractérise la période Néolithique. Les squelettes sont plus petits (1,60m en moyenne) et montrent des signes de maladies et carences.

Pour autant, les plantes sauvages continueront à garnir les assiettes, jusqu'à leur reniement total et définitif qui commence au Moyen-Âge.

## **COMMENT A-T-ON OUBLIÉ LES PLANTES SAUVAGES ?**

### **BRÈVE HISTOIRE D'UN OUBLI VOLONTAIRE**

La mode est partout, y compris dans les casseroles. Or, au Moyen-Âge, à la table des Seigneurs et châtelains, on exige de la viande. La viande la plus recherchée étant celle du cygne, car son plumage blanc pur et ses ailes en font un plat idéal pour permettre aux âmes de voler vers Dieu.

En revanche, aucune plante sauvage à l'horizon. Trop proches du sol (et donc de l'enfer ?), trop accessibles, les nobles n'en veulent pas ou plus. Ils estiment qu'elles ne sont bonnes que pour les gamelles des paysans, qui les utilisent pour compléter leur ragoût ou bouillie de légumes rustiques. Les aliments ont très tôt été un élément de marqueur social.

Si, au Moyen-Âge, la condition sociale reste tolérée car elle était la décision de Dieu, elle va moins l'être au fur et à mesure que la monarchie de droit divin laisse place à une démocratie républicaine et athée.

Le tournant a eu lieu pendant les Révolutions Industrielles, où les champs sont délaissés au profit de l'usine en ville. Une classe moyenne (fonctionnaires, employés de bureau et artisans) se profile et décide dès qu'elle le peut d'adopter le monde de vie valorisé, et donc envié, des bourgeois.

Être pauvre n'a jamais été une partie de plaisir, mais quand elle devient un motif de honte, on renie forcément tout ce qui nous y renvoie : vêtement, logement et nourriture. C'est ainsi que les plantes sauvages ont disparu de nos menus.

### **AVERTISSEMENT : VOULOIR N'EST PAS POUVOIR**

Aujourd'hui, les plantes sauvages commencent doucement mais sûrement à revenir dans nos cuisines. Ironie de l'Histoire, ce sont les classes privilégiées et instruites qui les remettent à l'honneur. Celles-ci prenant conscience des dangers à long terme sur leur santé de la malbouffe industrielle et des différentes problématiques alimentaires à l'échelle mondiale.

Mais faites attention à ne pas vous amuser à partir en forêt ou ailleurs pour aller piocher quelques plantes sauvages. Certaines peuvent être très toxiques et savoir distinguer une plante d'une autre est un véritable art. Au mieux vous vous en sortirez avec une gastro du diable, au pire vous pourriez vous tuer.

Pour reconnaître une plante, se contenter de la regarder ne suffit pas. Il faut la toucher et la sentir pour être sûr de ce que c'est. Ce qui demande donc une attention plus accrue qu'un simple coup d'œil. Ce qui est aussi le premier pas pour établir une relation avec une plante.

## **COMMENT ENTRER EN RELATION AVEC UNE PLANTE ?**

### **L'ÉTAT D'ESPRIT CONTEMPLATIF**

Pour nouer une relation avec une plante, l'état d'esprit adéquat n'est pas celui du bavard mais du contemplatif silencieux.

La contemplation est un état d'esprit où l'on se situe entre méditation et observation. C'est un moment où l'on accorde à une plante, un être vivant fondamentalement différent de nous, du temps et de l'intérêt. Deux ingrédients qui sont la base de n'importe quelle relation profonde.

De cette observation « active » découle une expérience de vécu. Cela peut être une « sensation olfactive, un toucher satiner ou rugueux, un goût spécial, une rencontre dans une circonstance particulière, une anecdote comme l'étymologie du nom de la plante ou ses propriétés médicinales ».

## HANAKAI : LA CÉRÉMONIE DES FLEURS AU JAPON

Le Japon ne manque pas de cérémonie pour faire l'expérience de la pleine conscience. En plus de celle du thé, il y a la cérémonie des fleurs, l'hanakai. C'est une cérémonie qui dure deux heures et dont le but est d'admirer diverses compositions de fleurs ou de plantes et d'en chercher la beauté et l'harmonie. Tout cela dans le silence le plus total.



Certaines compositions florales peuvent être de véritables chefs d'œuvres végétaux. Et contrairement à un tableau, une partition ou une sculpture, la beauté d'une fleur ou d'une plante est très souvent éphémère. C'est ce qui la rend peut-être encore plus bouleversante.

Cette cérémonie peut se dérouler partout, avec une ou plusieurs plantes. Et en ces temps de confinement, pourquoi ne pas s'y essayer ?

Source : François Couplan, « Ce que les plantes ont à nous dire », éditions Les Liens qui Libèrent, 2020