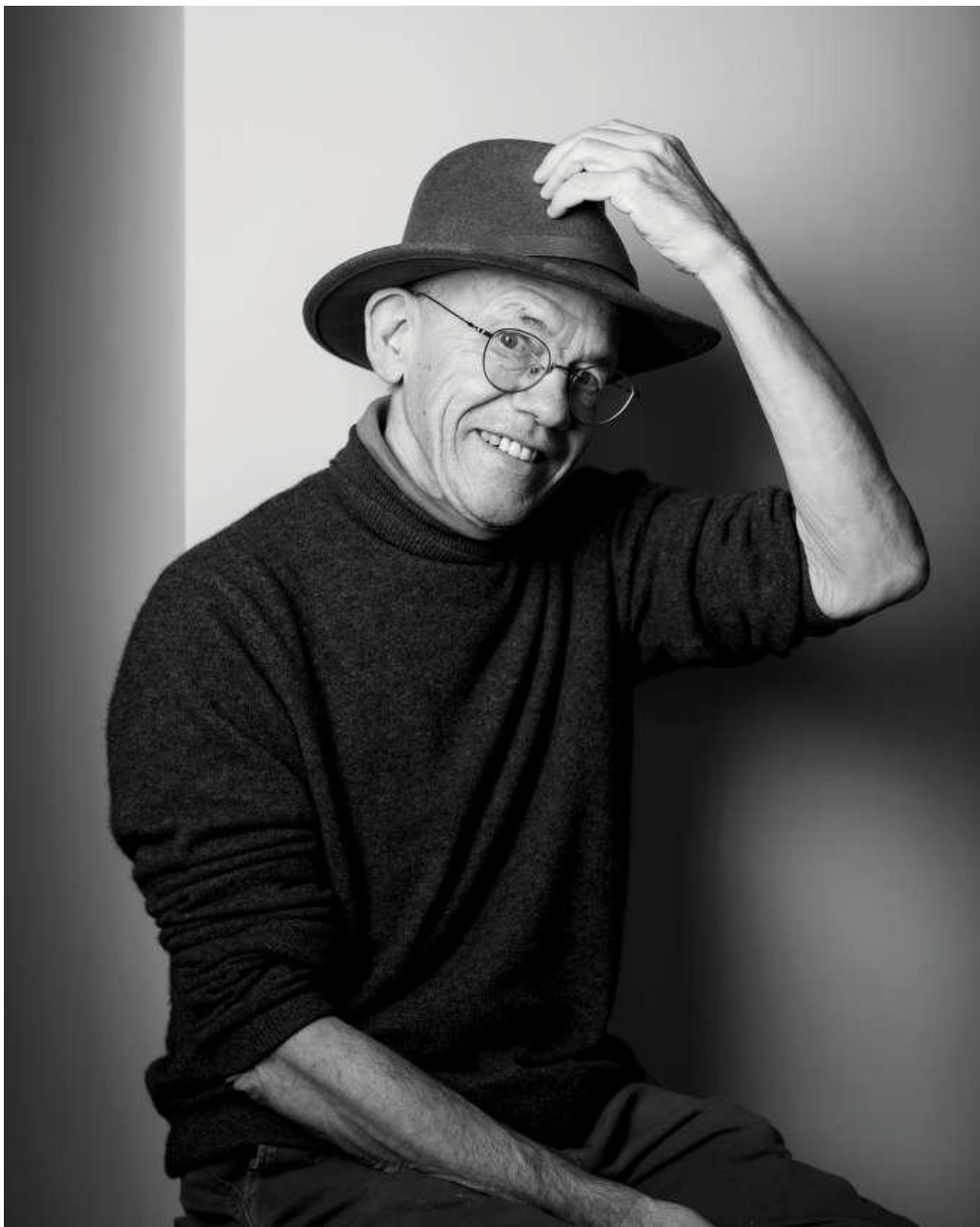


François Couplan : « Consommer des plantes sauvages développe une certaine forme de compréhension du monde »

Les herbes sauvages comestibles poussent partout, en ville comme à la campagne. Mais leurs vertus sont méconnues, regrette l'ethnobotaniste, qui vient de publier « Ce que les plantes ont à nous dire ».

Par [Camille Labro](#) Publié le 13 mars 2020 à 12h00



L'ethnobotaniste François Couplan, le 11 février 2020, chez lui à Paris. Julie Balagué pour M
Le magazine du Monde

Les herbes sauvages sont tout autour de nous, à portée de main. Ne serait-ce que dans Paris, on a dénombré plus d'un millier d'espèces différentes, dont environ une centaine est comestible – c'est-à-dire qu'elles ont un véritable intérêt gustatif et ne sont pas simplement « non toxiques ». Ces plantes poussent partout, sous les pierres, sur les murets, dans les parcs, sur les balcons et les toits, mais personne n'y accorde d'importance, personne ne pense à les manger. Pire, on les considère comme envahissantes, « mauvaises »... Alors que c'est notre alimentation qui est aujourd'hui souvent mauvaise pour la santé. Les plantes sauvages, elles, sont souvent excellentes pour le corps et le cœur, il faut juste apprendre à les connaître et à les consommer.

Je suis né à Paris, j'ai grandi dans le 7^e arrondissement, mais j'ai aussi passé beaucoup de temps à la campagne. Si je voue une telle passion aux plantes sauvages, c'est grâce à ma mère, qui était alpiniste et adorait les sommets. Elle nous emmenait régulièrement nous promener dans la montagne, en Savoie. L'une de nos activités de prédilection était la cueillette : fraises des bois, myrtilles, champignons, mais aussi fleurs sauvages, pissenlits et herbes odorantes.

Lire aussi [L'omelette aux herbes sauvages : la recette de François Couplan](#)

Pour ma mère, la montagne était une échappatoire : elle ne supportait pas le milieu bourgeois dans lequel évoluait sa famille, et retrouvait équilibre et sérénité dans la haute montagne, loin de toute présence humaine. Elle m'a transmis ce double virus : l'amour des plantes et une profonde aversion pour les diktats de la société occidentale.

Source de micronutriments

Comme mon père, officier, avait fait Saint-Cyr, je devais faire Polytechnique. Pour lui, c'était logique. Mais, en mai 1968, j'avais 18 ans et j'ai arrêté d'aller en cours. J'étais loin des barricades, mais j'ai pu me livrer à ma passion, le rock'n'roll, tout en prenant pas mal de substances illicites. Après une dépression, je suis allé me ressourcer dans les Vosges, où j'ai rencontré un vieil instituteur, qui était aussi botaniste et poète. Avec lui j'ai appris le nom des plantes à coups de sonnets classiques. Il y a aussi eu ce vieil oncle rebelle, végétarien alors que, dans notre famille, manger de la viande était un symbole de réussite sociale...

Les herbes sauvages, c'est la même chose : si on ne les mange pas, c'est parce que la société a séparé le sauvage du cultivé, le végétal de l'animal et que tout ce qui est transformé par le génie humain est considéré supérieur au reste. Mais on a tout faux. Il est important de développer un rapport avec ces plantes sauvages, qui sont si loin de nous, et de les consommer. Cela développe une certaine forme de compréhension du monde.

Article réservé à nos abonnés Lire aussi [Les herbes sauvages, de la cueillette à l'assiette](#)

Je n'aime rien tant que me promener, en ville ou à la campagne, et cueillir ces herbes dont personne ne s'occupe, qui sont pourtant bourrées des micronutriments dont nous manquons le plus. Stellaire, ortie, pariétaire... Je les cueille à l'occasion rue Galande, rue des Boulangers ou au bois de Vincennes. Avec un peu d'œuf et de fromage, cela constitue un plat complet, sain, savoureux, qui est aussi symbole de vie et de plénitude. »

Ce que les plantes ont à nous dire, de François Couplan, Les liens qui libèrent, 352 pages, 22 €.

Camille Labro