



François COUPLAN et les plantes sauvages.

François COUPLAN, ethnobotaniste, docteur ès sciences, est spécialiste des plantes sauvages comestibles, qu'il a étudiées sur les cinq continents. Il enseigne leurs usages lors de stages pratiques sur le terrain, ainsi que dans le cadre du Collège pratique d'ethnobotanique qu'il a créé. Il est l'auteur de plus de soixante livres sur les plantes et la nature.

François COUPLAN a eu la gentillesse de nous accorder un entretien téléphonique depuis la Suisse où il est confiné avec son épouse, pour nous donner son regard un peu bousculant sur la crise que nous traversons et ses conseils pour renforcer notre système immunitaire souvent défaillant.

François COUPLAN n'y va pas par quatre chemins et rentre dans le vif du sujet, si on subit actuellement une telle psychose si bien entretenue par les médias, c'est que nous avons tous peur de la mort et que l'idée de laisser des milliers de gens mourir du Covid-19 nous est culturellement insupportable. C'est pourquoi nous acceptons aujourd'hui avec plus ou moins bonne grâce ce confinement nécessaire qui peut pourtant être source de terribles souffrances pour des millions d'êtres humains à travers le monde. Par exemple au Togo, où les plus pauvres ramènent leur paye au jour le jour et où le prix du maïs a augmenté de 100%. De la même manière en Inde où vendeurs des rues, livreurs, conducteurs de rickshaws, ouvriers agricoles, ouvriers du bâtiment... ont été plongés depuis le confinement général dans une situation de détresse terrible : plus d'emploi, plus de salaire, souvent plus de logement, des violences... Sans oublier plus près de chez nous les plus démunis, les victimes de violence conjugales, familiales...

Pour François COUPLAN, il y a une solution pour sortir plus tôt de ce marasme et en éviter d'autres en procédant autrement, tout simplement en faisant tout ce qui est en notre pouvoir pour renforcer notre système immunitaire. Diabète, hypertension, tabagisme peuvent parfois avoir des facteurs héréditaires (du moins pour les deux premiers cas) mais relèvent généralement du mode de vie que nous menons. Et nous pouvons le changer, car tout bêtement si les gens étaient en meilleure santé, il y aurait beaucoup moins de morts à déplorer aujourd'hui.

Et même quand on croit bien faire, qu'on mange bio, qu'on vit sainement, on peut malgré tout être carencé. La plupart d'entre nous manque de fer, de vitamines C et D, d'oligo-éléments comme le zinc ou encore de flavonoïdes.

Et c'est là que rentre en jeu tout le savoir de François COUPLAN sur les plantes sauvages, puisqu'il nous apprend qu'elles nous apportent les éléments nutritionnels nécessaires à une bonne santé. Inutile de chercher bien loin, pour vous qui avez un jardin, ou un bout de rue non désherbée à portée de main : pissenlits, orties, écopodes vous attendent et vous veulent du bien. François les fait revenir avec des oignons dans de l'huile d'olive, avec du poisson, du fromage fondu, un œuf, ce qui vous fera plaisir. Il a récemment cuisiné un gratin de berces (cette plante effraie par ses propriétés photo-dynamisantes – si vous vous y frottez et allez ensuite au soleil, vous aurez des cloques, avis aux tondeurs de pelouse en short - mais est parfaitement comestible. Et ce qu'il faut retenir c'est que ces plantes apportent des protéines essentielles, de valeur identique à celles des protéines animales.

L'avantage des plantes sauvages c'est qu'on peut rarement les acheter, alors il faut aller les cueillir soi-même, pas en ce moment, on ne peut pas sortir, mais dès qu'on pourra à nouveau parcourir, forêts, parcs et rues (à Paris, François trouve son bonheur au bois de Vincennes, en forêt de St Germain, au parc de St Cloud ou même dans les rues parisiennes). Il sera alors temps pour nous de nous arrêter et d'observer les plantes dans une relation directe avec elles et cuisiner une omelette formidable comme l'a fait François pour une journaliste du monde avec des stellaires et des laitrons cueillis rue des Boulangers dans le Ve arrondissement de Paris, de la pariétaire prise dans des bacs de lauriers rose de la rue Galande, du Sisymbrium d'Autriche, récoltée rue Lhomond et des chardons tendres et succulents de la place Jeanne d'Arc. Heureusement qu'il n'y a plus d'herbicide dans Paris !
Sisymbrium d'Autriche, rue Lhomond, Paris :



" Allez rencontrer les plantes sauvages, même dans les rues des grandes villes, est un état d'esprit, elles nous donnent une piste pour voir le monde de manière différente et directe et faire mieux que ce qu'on a fait jusqu'à présent. Se rendre compte qu'on peut manger certaines fleurs est rassurant et on voit les pâquerettes différemment ! La crise que nous traversons est une excellente occasion de changer tranquillement nos normes sociales et culturelles, de ne plus voir les mauvaises herbes comme quelque chose de sale et envahissant mais comme un élément qui change le paysage, est bienfaisant, de s'accepter tel que l'on est et d'accepter le regard de l'autre, ce qui se passe pourrait faire tomber des tabous, ça en vaut la peine ! "

- Pour en savoir plus : une interview de François COUPLAN sur France Culture sur les orties [cliquez ici.](#)
- Sa recette d'omelette aux herbes sauvages publiée dans Le Monde en [cliquant ici.](#)
- Article de réflexion sur la crise du coronavirus à lire [sur son site.](#)
- Découvrez ses publications chez Glénat, [en cliquant ici.](#)

