

« La Nature nous sauvera »

<http://www.lanutrition.fr/La-Nature-nous-sauvera-a-2911.html>



François Couplan, spécialiste mondial des plantes sauvages, auteur de *La Nature nous sauvera* paru en 2008 aux Editions Albin Michel, répond aux questions de LaNutrition.fr. Il nous parle de ces plantes sauvages qui ont façonné sa vie, des moyens pour les reconnaître et de ses projets... Avec en filigrane, une volonté de partager, toujours... Suivez le guide !



Que peuvent nous apporter les plantes sauvages?

Aujourd'hui, nous n'en consommons pratiquement plus alors que pendant des millénaires, elles ont fait partie de notre alimentation quotidienne. Ces plantes modestes ont des goûts inattendus mais aussi de nombreuses vertus pour la santé. Notre alimentation occidentale est fortement carencée en sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, acides gras oméga-3 et antioxydants et il faut voir la richesse insoupçonnée des plantes sauvages comestibles pour comprendre qu'elles ont toute la place dans nos assiettes. Dans *Le Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées (1)*, j'ai constaté que les fruits et légumes sauvages arrivent le plus souvent en tête de liste.

Vous prônez donc une sorte de retour en arrière vers la cueillette sauvage, et vos stages sont régulièrement complets. Comment expliquez-vous ce succès ?

Je n'aime pas le terme « retour en arrière ». L'Homme d'aujourd'hui, qui se prétend moderne, est en fait préhistorique. Il y a 10 000 ans, il s'est désolidarisé de la nature pour se tourner vers la culture. Nous avons perdu le fil conducteur et ne comprenons plus ce qu'il se passe. Ce que je propose dans mes stages, c'est de vivre intelligemment dans la « vraie modernité », celle qui allie monde sauvage et civilisé. Pour cela, il faut réapprendre à connaître la nature pour ne plus en avoir peur et retrouver les connaissances oubliées. Cela passe entre autre par la cueillette de plantes sauvages comestibles. Mais ramasser pour ramasser ne sert à rien, faisons les choses en conscience, en connaissance de cause et ne cueillons pas n'importe quoi, n'importe où. Effectivement, les gens intéressés pas mes stages sont de plus en plus nombreux. Et derrière la soif de connaissance sur les plantes se cache souvent une volonté de se retrouver soi même, en développant une relation avec la nature.

Qui est François Couplan ?

François Couplan admet volontiers qu'il a vécu plusieurs vies dans la sienne. Entre son enfance, sa passion pour la musique, ces frasques de jeunesse, ses voyages aux quatre coins du Monde et surtout son cheminement vers

les plantes sauvages, une vie bien remplie...

Etes-vous plutôt optimiste ou pessimiste sur l'avenir de l'Homme?

Ni l'un ni l'autre, je trouve la question anthropocentrique. L'Homme évoluera comme il évoluera. Les choses arrivent car elles doivent arriver... Et dans ce moment présent, je fais ce que j'ai à faire, je vis au présent. Je ne cherche à convaincre personne. Car vouloir convaincre, c'est vouloir dominer, imposer à l'autre notre vision des choses. Or c'est exactement ce que l'on peut reprocher à l'Homme : dans sa relation avec la nature, il est passé de la complémentarité à la domination. Je préfère échanger, partager avec les gens que je rencontre plus que convaincre. Quant à l'avenir de l'Homme, je n'ai qu'une seule certitude, on mourra tous un jour... Je cultive le détachement et je n'ai pas peur de la mort mais de la souffrance...

Vous possédez un grand savoir sur les plantes sauvages. Pour ne pas que cette connaissance tombe dans l'oubli, avez-vous pensé à passer le relais ? A vos enfants ?

C'est difficile car il faut se remettre en question et penser à quand on ne sera plus là. J'ai 58 ans et encore la bougeotte, mais je me sens prêt à transmettre. Je viens de démarrer une école pour former des personnes qui

Tout le monde peut donc aller ramasser des plantes sauvages comestibles. Ce qui demande cependant un minimum de savoir. Comment apprendre ?

Les débutants ont plusieurs possibilités. La première est l'approche « scientifique », en utilisant une flore où l'on tente d'identifier les espèces en répondant à une suite de questions botaniques. Par exemple, la plante a-t-elle des feuilles composées, palmées, digitées? Leur position est-elle alterne, opposée, verticillée? Est ce que la plante a des fleurs ? Cette question, qui paraît simple ne l'est pas du tout. C'est quoi une fleur ? Est-ce que c'est parce que nous ne voyons rien qu'il n'y a pas de fleur ? Cette approche scientifique est utile et même indispensable, mais elle est surtout très compliquée à manipuler pour ceux qui débutent. L'autre méthode est l'identification par le visuel. On voit une plante et on cherche dans un manuel le dessin ou la photo de celle qui y ressemble le plus. C'est un peu hasardeux et pas très rigoureux.

Et votre approche à vous ?

De manière générale, je préfère l'approche qui lie les deux précédentes mais qui se base aussi sur la perception sensorielle, comme le ferait un enfant. Toucher, sentir, éventuellement goûter, regarder ET observer. La botanique et l'approche sensorielle sont complémentaires. Elles conduisent à prendre la plante dans sa globalité, dans son contexte pour mieux la mémoriser. Au début, je conseille de savoir reconnaître une dizaine de plantes, pour pouvoir les identifier et les utiliser si besoin. Ensuite, on pourra étendre ses connaissances en apprenant systématiquement toutes les plantes toxiques.

Si tout le monde commence à cueillir des plantes ne craignez vous pas, au bout d'un moment, qu'elles disparaissent ?

Je prendrais le problème autrement. Pourquoi d'après vous la biodiversité diminue-t-elle et tend-elle à disparaître ? C'est parce que l'Homme est dans un système où il détruit ce qu'il ne connaît pas. Rappelez-vous, il a oublié son lien à la nature. Il ne peut pas respecter la nature puisqu'il ne la connaît pas ou plus. Si on veut renverser la tendance il faut trouver une motivation. On ne peut pas dire « ne détruit pas, parce que c'est mal ». Car avec ce discours, je gage que nous peinerons à changer nos habitudes. En revanche, l'Homme respecte ce dont il a besoin. Si on prend conscience que la nature et les plantes sauvages nous sont utiles, notamment pour se nourrir, on les respectera. Mais sans tomber dans le travers de les cultiver.

pourront à leur tour enseigner les plantes. J'ai une amie très proche qui va commencer à donner des stages dès l'année prochaine. Quant à mes enfants, depuis qu'ils sont tout petits, ils viennent avec nous cueillir les plantes. Mais ils grandissent...et s'intéressent à autre chose. Mon fils est passionné par le ski de fond. C'est drôle quand on y pense, on ne peut le pratiquer que quand on ne voit plus aucune plante... Quant à ma fille, elle, c'est les animaux. Mais ils ont le temps de voir venir, je ne leur forcerai jamais la main.

Etes-vous quelqu'un de contemplatif ?

C'est quoi pour vous être contemplatif ?

C'est quelqu'un qui sait observer la nature, qui aime ça. Et qui se dit, chaque fois que ça lui arrive, que la vie est belle et vaut d'être vécue.

Alors oui, dans ce cas là je suis un contemplatif. Je peux passer des heures devant une plante à m'émerveiller. Mais si vous opposez contemplatif à inactif alors non, je ne suis pas dans l'inactivité. Je suis un contemplatif actif.

Je ne suis pas spécialement pour le commerce des plantes sauvages. Je prône plutôt l'idée de se déplacer dans la nature à la rencontre de la plante. C'est une démarche globale.

D'où votre vocation de pédagogue...

Oui. J'ai passé pas mal de temps seul dans les montagnes et aujourd'hui je souhaite partager mes connaissances avec les autres, pendant mes conférences, mais aussi pendant les stages, les cours mais surtout sur le terrain, en pleine nature.

En parlant de cours, vous avez monté un Collège Pratique d'Ethnobotanique, ya t-il un diplôme ? Est-il reconnu ?

Le Collège a ouvert ses portes début septembre. Nous sommes une vingtaine et tous les participants ont déjà fait au moins un stage avec moi. La formation dure 3 ans et allie cours le week-end et stages sur le terrain quelques semaines dans l'année. Vous entendez par diplôme, une feuille pliée en deux, c'est ça ? C'est l'étymologie du mot... Et bien dans ce sens là, oui les étudiants auront un diplôme. Reconnu ? Par qui ? Pour quoi? Les « étudiants » viennent avant tout pour partager et avancer dans leurs connaissances.

Enfinement, vous êtes arrivé à la « consécration » avec ce collège ?

Ca fait 20 ans que j'attendais ça. Oui, on peut dire que c'est comme une consécration. Tout ce que je souhaitais faire dans ma vie s'est réalisé. Je me sens comblé, mais pas blasé, pas du tout. Je me rends compte que ce que je préfère c'est être sur le terrain, dans la forêt, la nature et partager avec les personnes qui ressentent le besoin de découvrir les plantes.

Sur votre site www.couplan.com, vous faites allusion aux Yungas. Parlez nous de votre projet.

Les Yungas sont une région boisée entre l'Argentine et la Bolivie, au pied des Andes. Nous avons un projet de sauvegarde de cette région menacée. Il s'agirait de créer une réserve privée dans le nord-ouest de l'Argentine afin de contribuer à la préservation de forêts primaires gravement menacées par la culture de soja OGM. On pourrait venir s'y promener, camper, cueillir des plantes... Dans ce but, nous avons créé l'ABCAL (Association Biodiversité et Conscience en Amérique Latine). Nous y retournons en novembre pour faire avancer le projet. Mais il nous faut gagner beaucoup d'argent car les terrains sont trop chers.

Et la même chose en France ?

C'est encore pire. Il faudrait que je sois milliardaire...

(1) Le Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, Delachaux et Niestlé, 1998.