



## Dossier du mois



Le magazine du Club

# Nouvelles Clés

N° 92 - Juin 2005

Ethnobotaniste, docteur ès sciences du Muséum national d'histoire naturelle à Paris, François Couplan enseigne depuis 1975 les utilisations des plantes sauvages en Europe et aux États-Unis. Auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature, il a créé l'Institut de recherches sur les propriétés de la flore. Il est aussi consultant auprès de grands chefs cuisiniers comme Marc Veyrat, et organise des stages d'initiation aux plantes sauvages.

## La nature est un garde-manger abandonné

### Entretien avec François Couplan

**Patrice Van Eersel :** Quand vous dites qu'on peut se nourrir de plantes sauvages, comment vous accueille-t-on ?

**François Couplan :** Pour certains, c'est encore un mode de vie actuel ! Pour d'autres, c'est un passé récent. Pour d'autres encore, c'est si lointain que ça ne veut plus rien dire. Mais il suffit de peu de choses pour que les liens se renouent, même chez les citadins. Il n'y a pas besoin de gratter très longtemps pour retrouver, au-delà de notre passé paysan, des racines remontant à l'aube de l'humanité. Attention, on peut se nourrir exclusivement de plantes sauvages, mais il est indispensable de les connaître vraiment bien !

**Patrice Van Eersel :** Du fait des menaces écologiques, l'idée que l'on va peut-être manquer de l'essentiel redonne vie à un désir d'autosuffisance...



Souvent, les glands, riches en glucides, ont été à la base de l'alimentation de l'homme

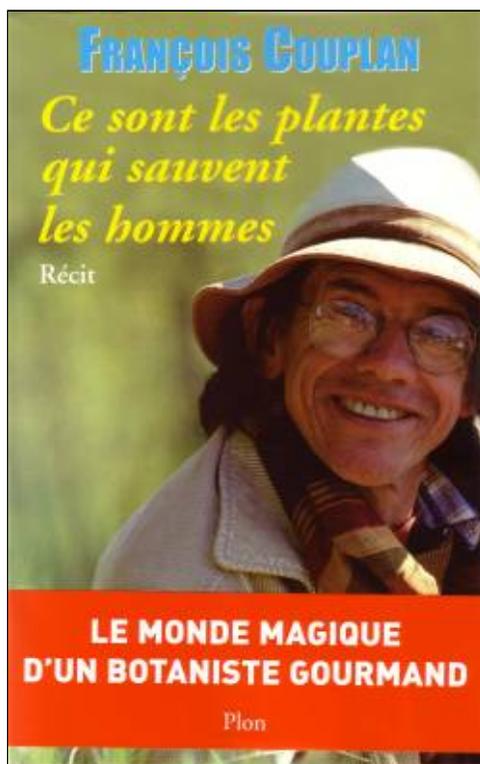
**François Couplan :** Ce vers quoi nous mènent les plantes en premier, c'est l'humilité. Sans cela, on passe à côté ! Vous savez, paradoxalement, c'est en passant du Paléolithique au Néolithique, donc d'une alimentation offerte par la nature à une alimentation produite par l'homme, c'est-à-dire des plantes sauvages aux plantes cultivées, que sont nés les deux problèmes cruciaux avec lesquels l'humanité se débat depuis lors: la disette et la guerre. A l'époque paléolithique, l'homme vivant en équilibre avec son milieu, sa population s'autorégulait - il n'y avait pas plus de monde qu'il n'en fallait. A partir du moment où il a décidé de produire sa nourriture, l'être humain a pu augmenter sa population, mais simultanément, il a provoqué l'accumulation de stocks, donc la convoitise et la guerre, et le risque de disette, parce que si le climat se dégrade, il y a de mauvaises récoltes... Je trouve surtout important de contredire l'idée que nos ancêtres paléolithiques, qui se nourrissaient de plantes sauvages, de coquillages ou d'escargots, crevaient tout le temps de faim !



Au cours d'un stage de "cuisine sauvage" : rencontre entre les participants et les plantes

**Patrice Van Eersel :** Vous proposez des stages de survie et de « cuisine sauvage », sur [www.couplan.com](http://www.couplan.com)

**François Couplan :** L'idée est d'abord de redécouvrir notre environnement, même s'il n'a l'air de rien, juste sur le pas de notre porte. On commence par prendre conscience de ce qui existe. Les gens touchent, goûtent, sentent et découvrent des sensations très fortes, à leur portée depuis leur enfance, et qu'ils n'ont jamais explorées. Ensuite, on cueille quelques-unes de ces plantes et on en fait un repas. Des choses très classiques, comme la soupe d'orties, ou moins classiques, comme les canapés d'orties crues, ou encore plus élaborées, et je peux vous dire que ça frappe ! Parfois nous partons en pleine nature, avec juste de quoi bien dormir et se protéger de la pluie, et on se nourrit de ce qu'on ramasse. Et là, il se passe des choses ! On retrouve une relation vieille comme le monde !

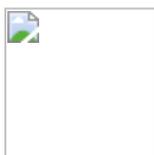


***Ce sont les plantes qui sauvent les hommes :***  
**Les voyages de François Couplan à travers le monde végétal et humain**

Dès l'enfance, François Couplan s'est intéressé aux plantes sauvages. Guidé par un oncle, il sait, très jeune, reconnaître les feuilles, les baies, les racines ou les tubercules comestibles. Plus tard, dès qu'il le peut, il s'en va explorer l'Amérique du Nord, puis l'Océanie, l'Asie du Sud-Est, l'Afrique... Partout, sa connaissance du monde végétal lui ouvre les portes des autres cultures. A la manière d'un parcours initiatique, ces voyages ont fait de lui un sage. Quand il publie ses premiers livres de cuisine à base de « mauvaises herbes », des maîtres queux le repèrent. Il nous explique que la réconciliation avec la nature passe d'abord par la redécouverte de la façon dont elle sait nous nourrir. La consommation des plantes qu'elle recèle peut nous aider à vivre en bonne santé jusqu'à un âge avancé ! Après avoir lu ces pages, vous n'aurez qu'une idée: suivre l'exemple de François Couplan. Un vrai trésor !

*Cahiers photos en couleurs. Reliure souple illustrée. Format : 15,4 x 24 cm. 468 p.*

**HAUT DE PAGE**



**François Couplan & Françoise Marmy**  
**CH-1692 MASSONNENS**  
**+41 (0)26 653 19 78 - Fax : +41 (0)26 653 27**  
**47**

**Haut Ourgeas / F-04330 BARRÊME**  
**+33 (0)4 92 34 25 29**

Site web : [www.couplan.com](http://www.couplan.com) / e-mail : [fc@couplan.com](mailto:fc@couplan.com)

WebMaster : Küng Roland  Link -  Natur

dernière mise à jour le lundi 5 novembre, 2007 10:23