

François Couplan n'est pas seulement un fameux botaniste. C'est aussi et surtout un adorateur des plantes sauvages comestibles, avec qui la moindre balade dans la nature se change en festin. Selon lui, l'humanité dispose d'un immense garde-manger dont elle ne se sert plus assez.

Propos recueillis par Fabrice Nicolino - Photos Laurent Villeret

## François Couplan

# « Les plantes sont des amies que je mange »

**Terre sauvage :** Haut-Ourgeas, où je vous rencontre, est un hameau des Alpes-de-Haute-Provence, auquel on accède par un chemin semé de pierres, tombées de la montagne. Je vous ai vu tout à l'heure vous émerveiller devant des plantes que nous avons cueillies, puis mangées avec délice. D'où vous vient cette incroyable passion pour celles-ci ?

**François Couplan :** De qui, plutôt. De ma mère. Mes premiers souvenirs de plantes sont associés aux Alpes, à la Savoie, à Arèches. C'est un lieu que ma mère avait découvert lorsqu'elle avait une vingtaine d'années. Quand elle a eu des enfants, et comme elle ne pouvait plus gravir les sommets, elle nous emmenait sur la « montagne à vaches », comme elle disait. Je me demande, aujourd'hui encore, si elle n'éprouvait pas un peu de regret. Quoi qu'il en soit, elle nous a fait un cadeau extraordinaire, à ma sœur et à moi. Je me souviens de choses très simples. Des fraises des bois, des framboises, des champignons. On revenait à l'hôtel faire des omelettes aux girolles, sous le regard envieux des autres clients. Dès le départ, il s'agissait d'une relation sensuelle. Ne l'oubliez pas, les framboises sont aromatiques, sucrées, enivrantes...

### Et en dehors des Alpes ?

Mes parents avaient acheté une résidence secondaire à Pussay, dans l'Essonne, en pleine Beauce. À cette époque – je suis né en 1950 –, la Beauce était belle : nous allions ramasser des pissenlits, des coucous, des primevères, du muguet, des jonquilles, des coquelicots. Depuis toujours, le mot nature est synonyme de vie. Le simple fait de cueillir un champignon signifiait que tout était possible.

**Vous avez été adolescent à la fin des années 60, au moment où la jeunesse avait d'autres idées en tête que des cueillettes bucoliques. Et vous ?**

Tout est passé au second plan quand j'ai découvert la musique. Ah, le *rock and roll* ! Parlez-moi d'Eddie Cochran, Jerry Lee Lewis, Gene Vincent ! Je me suis révolté contre mon milieu et mon père, qui était officier. Il faut ajouter que, dès 12 ans, j'avais commencé à me poser des questions, car je m'étais rendu compte d'une hypocrisie effrayante. Un jour, à la sortie de la messe, j'ai vu un type qui mendiait. On venait d'entendre que nous étions tous frères et j'ai aussitôt demandé à mon père pourquoi il ne lui donnait pas la moindre pièce. Il m'a répondu : « Je ne donnerai rien, il le dépenserait pour boire. » Ensuite, je n'ai cessé de voir le même décalage un peu partout. Et j'ai repris la guitare que m'avaient achetée mes parents : ça me plaisait vraiment ! À 16 ans, je me suis retrouvé à Paris, loin de la nature, et j'ai commencé à jouer comme soliste dans des groupes de rock. En Mai 68, dès que j'ai entendu qu'il se passait quelque chose au Quartier latin, je suis allé voir. Découvrir des gars qui exprimaient publiquement leur mal de vivre, c'était franchement merveilleux. J'ai partagé, pendant des années, la vie de ces jeunes, entre musique, voyages, défonce et révolte douce. Je me souviens, par exemple, du Marquee, à Londres, du festival de l'île de Wight... Y a-t-il une autre époque, dans l'histoire de la musique, où l'on ait connu un tel foisonnement ?

**Comment avez-vous retrouvé l'univers des plantes ?**

Grâce à quelques personnes, à commencer par Henri Martin, qui était un instituteur à la retraite, botaniste et poète. Mon père n'était plus dans l'armée. Il était devenu le direc-



teur de l'établissement thermal de Bains-les-Bains, dans les Vosges, où j'allais pendant les vacances. J'avais tellement tiré sur la corde, y compris sur le plan alimentaire, que j'avais des problèmes de santé. Pas très graves, mais les médecins ne comprenaient pas. Et surtout, j'avais fait une dépression. Bref, Henri Martin, qui avait 80 ans, m'a appris la botanique. Grâce au jardin extraordinaire qu'il avait et à son art des sonnets, j'ai gardé en mémoire les noms scientifiques des plantes, en latin. Je me suis immergé, retrouvant le monde merveilleux de mon enfance.

Et puis il y a eu mon oncle Marcel, un excentrique dont la famille ne voulait pas entendre parler. Quand j'avais une vingtaine d'années, je suis allé le voir dans son village de Volonne, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Lui aussi avait dépassé 80 ans : il était végétarien et vivait selon ses principes, dans une vraie cohérence. Toute ma famille militait

## «Le fait de cueillir un champignon signifiait que tout était possible.»

pour le régime viande rouge. On n'était pas loin de penser que boire un verre de sang à l'abattoir du coin reconstituait les globules rouges!

### L'oncle Marcel vous a donc fait découvrir les plantes comestibles ?

En partie, oui. Il avait fait la guerre de 14-18, comme Henri Martin, d'ailleurs, et il était resté adjudant-chef dans l'âme. Moi qui détestais les chefs, je les ai pourtant adorés tous les deux.

### Parce qu'ils écoutaient ?

Oui, et parce qu'il y avait quelqu'un en face. Mon oncle disait à ceux qu'il rencontrait qu'ils vivaient n'importe comment en mangeant n'importe quoi. À 80 ans, il partait encore en montagne, et il est décédé à 99 ans et demi. Il m'a amené à un niveau de conscience plus élevé, de moi et de ce qui m'entoure. ▶

# François Couplan «Les plantes sont des amies que je mange»

► **Et la suite ? Je sais que vous avez beaucoup voyagé.**

**Pour quelle raison ?**

Marcel m'avait démontré qu'on peut vivre d'une manière indépendante de la société. D'une façon autonome. Et je l'ai mis en œuvre immédiatement : je partais seul à pied, en me nourrissant de ce que je trouvais et de ce que j'emportais. J'ai compris, à ce moment-là, que je me sentais bien ici, dans la nature. Même en cas d'orage. Car la pluie passée, le soleil arrive, on se déshabille, on fait sécher ses vêtements, on va boire à la source. C'est le bonheur !

**Et ces voyages ?**

J'ai d'abord passé un an en Corse, pour mon service militaire. J'étais aide-intendant à l'hôpital militaire, à Bastia. Je faisais les courses, remplissais quelques fiches, donnais au cuisinier ce dont il avait besoin, et la journée était finie. Je ne pouvais passer une minute sans m'intéresser aux plantes. Je cueillais, je ramassais, je goûtais, et je préparais à manger pour les amis. C'est en Corse que j'ai eu l'occasion de mettre en pratique mes toutes récentes connaissances. Tout ne marchait pas à la perfection : je me souviens d'un repas que j'avais préparé pour des gradés, composé d'une soupe à la chicorée sauvage horriblement amère. Personne n'a osé rien dire. Peu après, j'ai rempli un dossier pour la bourse de la vocation, en expliquant ce que je voulais faire de ma vie.

**Et quelle était votre ambition de jeunesse ?**

Exactement ce que j'ai fini par faire. Écrire des livres, donner des conférences, organiser des stages pour permettre aux gens de connaître et d'apprécier les plantes sauvages. Là-dessus, je suis parti aux États-Unis, où j'ai vécu neuf ans au total. Là-bas, tout était extraordinaire. Je traversais d'immenses rivières à côté desquelles la Loire n'est rien. Je sautais d'un car Greyhound à un autre. De New York à la Californie en passant par la Floride. Dès que je mettais pied à terre, j'étais obsédé par les plantes. Je les voyais et je les vois toujours comme des êtres vivants. Je me concentrais sur les plantes comestibles, mais sans jamais me limiter à des relations utilitaires. Les plantes sont, pour moi, des amies. Des amies que je mange.

**Si je peux me permettre, la nature n'est pas seulement un monde d'amis. Ce peut être un monde difficile, un monde impitoyable, même.**

Bien sûr. La vie comme la nature sont basées sur le paradoxe. Qui refuse d'admettre cette ambivalence se trompe. Et ceux qui rêvent de risque zéro sont, selon moi, dans une sorte d'aberration dangereuse. La vie, c'est le risque constant. Je l'ai appris dans la nature.

**Nous voilà fort loin de Paris, au beau milieu des lointaines Amériques. Or je sais qu'un homme très connu chez nous, le paléontologue Yves Coppens, a changé le cours de votre vie. Encore un miracle de la nature ?**

C'est un peu plus simple. Coppens faisait partie du jury de la bourse de la vocation, que j'avais oubliée. Mais mon dossier avait été retenu, en définitive. Tous les courriers se sont perdus, mais Coppens, qui avait apprécié ce que j'avais écrit, m'a finalement fait savoir qu'il serait heureux de me voir au cours d'un de mes séjours à Paris.

**Dites donc, quel privilège !**

En tout cas, il m'a invité à déjeuner dans un boui-boui de la place Jussieu. Il a vite compris que les diplômés ne m'intéressaient pas, mais il m'a conseillé de suivre les cours de l'École pratique des hautes études, sans passer donc par l'université. J'ai préparé un DEA sur les plantes sauvages comestibles de l'Europe, mais il a fallu des années de plus pour que Coppens me pousse dans mes retranchements.

**C'est-à-dire ?**

Il m'a dit quelque chose comme ça : « C'est vraiment dommage de laisser moisir ce premier travail, vous devriez aller plus loin et faire un doctorat. »

**Et vous l'avez fait ?**

Oui, en 1996, j'ai soutenu une thèse de doctorat consacrée à « l'alimentation végétale potentielle de l'homme avant et après la domestication du feu ». Yves Coppens faisait partie du jury, auquel j'ai offert un repas comprenant gratin de berce, soupe au chénopode et crème de mélisse.

«Le drame, c'est que nous pouvons oublier, en une génération, le savoir de milliers d'années.»



**Quelle incroyable consécration ! Vous le hippie, vous l'Américain, soudain reconnu par l'intelligentsia parisienne. Au fait, que mangeaient nos ancêtres du paléolithique ?**

J'ai tenté de reconstituer leur diète possible à partir de cinq sites –des grottes–, où la chercheuse Josette Renault-Miskovsky avait pu étudier la présence de pollens. Il est presque impossible de prouver quoi que ce soit, car il faudrait, pour cela, pouvoir analyser le contenu de l'estomac des hommes de ce lointain passé. Mais de nombreux éléments plaident en faveur d'un régime à base de végétaux, complété par des petits animaux. Les sauterelles, par exemple, ce n'est pas mauvais ! Et, de temps en temps, un bon gros gibier. C'est tout de même plus facile de ramasser des racines que d'aller tuer un mammoth, non ? Chez les Touaregs, on a recensé 400 plantes alimentaires présentes dans leur environnement. La base de leur alimentation, quand ils étaient encore nomades, était un chénopode, la vulvaire. Ils réduisaient les graines de cette petite plante en farine, pour faire des galettes. Les Eskimos eux-mêmes, en été, ramassent toutes les plantes qu'ils peuvent trouver. Et l'on estime que les végétaux forment, aujourd'hui encore, 70 % de l'alimentation des Pygmées et 80 % de celle des *bushmen* du Kalahari.

**Mais pas de la nôtre, nous qui mangeons tant de viande. Comment a-t-on perdu ce contact essentiel avec les plantes sauvages comestibles ?**

Cette rupture a été très rapide. Savez-vous combien d'espèces de plantes ont été recensées dans le monde ? 250 000. Et l'on estime que 30 000 ont été consommées par l'homme depuis le début de son histoire. Or 29 espèces représentent aujourd'hui 90 % des denrées alimentaires végétales.

**C'est fou, si vous me permettez. La plupart des gens ignorent qu'il existe une telle masse de plantes susceptibles de nous nourrir. Nous n'en utilisons donc qu'une infime fraction ?**

Une sous-infime fraction ! Saviez-vous que les orties sont extrêmement riches en protéines et en fer ou encore que le cynorrhodon contient cinquante fois plus de vitamine C que les oranges ?

**Franchement, non. Mais vous me disiez tout à l'heure, à table, que les Irlandais morts au cours de la grande famine de 1846 disposaient, sans le savoir, d'un immense garde-manger.**

Je persiste et signe. Ils auraient probablement pu s'en sortir en cueillant, et d'ailleurs, certains l'ont fait. Le drame, c'est qu'on peut oublier le savoir de milliers d'années en une seule génération. J'ai passé pas mal de temps au Sénégal, en Casamance. Il n'y a pas si longtemps, les gens y mangeaient du mil avec des sauces vertes à base de plantes sauvages ou cultivées. Maintenant, le *must*, c'est de manger du riz. Le mil est devenu ringard, de même que les sauces qui l'accompagnaient. Or, les sauces apportaient toutes les vitamines, les sels minéraux et beaucoup des protéines dont ces paysans avaient besoin. Ils mangent du riz blanc et souffrent

de carences en provitamine A, dans une région riche en palmiers à huile ! Certes, ils connaissent encore quantité de plantes sauvages, mais ils ne les consomment plus.

**C'est, à la fois, tragique et inouï.**

**Comment est-ce possible ?**

L'être humain a besoin d'un système de valeurs où ceci est mieux que cela. Mon père m'a dit un jour, alors que je lui annonçais mon désir de créer un jardin dans sa maison de campagne : « Non, je ne veux pas, j'irai plutôt t'acheter des légumes. » Il était dans un système où ses propres traditions avaient perdu toute signification. Il préférerait faire table rase de son passé. Pourquoi mange-t-on de la viande à outrance ? Entre autres choses, parce qu'au Moyen Âge, les nobles mangeaient de la viande, à la différence de ces « péquenots » de paysans. Et cela a duré des siècles. Dès que les paysans sont montés à la ville, où ils sont devenus ouvriers, ils ont voulu manger de la viande, des produits raffinés, des fruits et légumes exotiques. Et oublier, au plus vite, tout ce qui pouvait rappeler leur ancien statut, à commencer par les plantes sauvages.

**On resterait volontiers en votre compagnie, qui est passionnante. Mais il nous faut conclure, au moins provisoirement. Encore quelques mots sur vous-même. De retour en France, en 1983, vous êtes devenu le conseiller, parfois l'ami, de grands chefs. Et outre vos nombreux livres, vous organisez ici même, à Barrême, des stages de gastronomie. Un mot sur Marc Veyrat ?**

À mon retour en France, j'ai fondé une association, l'Institut de recherches sur les propriétés de la flore. Un jour, est arrivée au courrier la lettre d'un nouvel adhérent, un certain Marc Veyrat-Durebex. Personne ne le connaissait encore. Nous sommes devenus amis, en effet, et nous avons écrit ensemble un livre, *L'Herbier gourmand*. Quant à mes stages, certains sont tournés vers la « gastronomie sauvage » et d'autres vers la « survie douce ». Au cours de ces derniers, nous partons à pied, avec des sacs de couchage, un peu d'huile et du sel, de la farine, et nous mangeons ce que nous trouvons. Dans les deux cas, les gens prennent contact avec la plante en la touchant, en la cueillant, en la sentant, en la goûtant. C'est la grande découverte du gratin d'égo-pode, qui est la mauvaise herbe par excellence. Celle dont on veut à tout prix se débarrasser. Mais il y en a beaucoup d'autres. Il me semble que vous avez apprécié mes raviolis à l'ail des ours, tout à l'heure. N'est-ce pas ? ▀

**UNE CUEILLETTE DE LIVRES**

François Couplan a commis nombre de livres passionnants. Difficile d'extraire les plus goûteux ! Signalons une autobiographie réussie, *Ce sont les plantes qui sauvent les hommes*, parue en 2005 chez Plon (23 €). Dans les dernières parutions, deux autres ouvrages s'imposent. Le premier, *Fleurs des Alpes*, Nathan, 36 € – un prix, hélas, un peu dissuasif –, est une vaste balade de l'auteur, des plaines aux sommets. François Couplan y raconte, avec verve et (grand) savoir, l'histoire des plantes, leurs usages locaux, culinaires ou médicaux, leurs stratégies pour résister au froid, au sec, au chaud. Enfin, signalons le petit dernier, *Sans viande et très heureux*, Édisud, 14,50 €. François Couplan y livre quelques recettes et secrets, qui permettent, en effet, de se passer très bien d'une viande qu'on croyait indispensable.