

Journal indépendant, sans publicité,
en accès libre, financé par ses lecteurs

[Soutenir le journal](#)

- CLIMAT
- LIBERTÉS
- CORONAVIRUS
- ALTERNATIVES

[Accueil](#) > [Editorial](#) > [Tribune](#) >

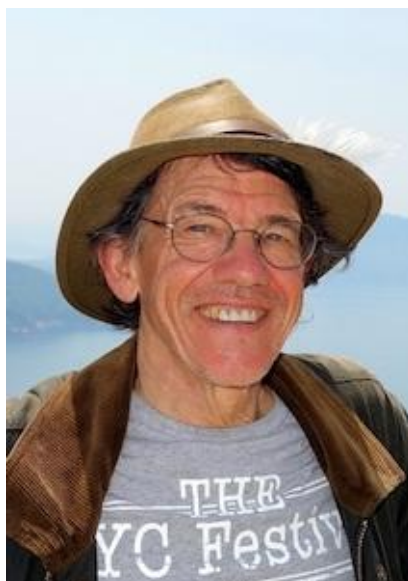
Contre le virus, les plantes sauvages sont des alliées

Durée de lecture : 7 minutes
9 avril 2020 / [François Couplan](#)



L'auteur de cette tribune rappelle que les plantes sont une ressource pour notre santé — en stimulant notre système immunitaire — et un motif inépuisable d'émerveillement et de compréhension du monde.

[François Couplan](#) est ethnobotaniste et écrivain. Il est l'auteur de *Ce que les plantes ont à nous dire*, éditions [Les liens qui libèrent](#), 2020.



François Couplan.

En cette période mouvementée, où nous avons perdu nombre de nos repères, il est réconfortant de savoir que les plantes sont là. Cela me fait du bien parce que, malgré le confinement, je trouve la possibilité de descendre en bas de chez moi cueillir quotidiennement quelques brins d'[égopode](#), quelques jeunes pousses d'[ortie](#), des [feuilles d'ail des ours parfumées](#) et de la [pimprenelle à saveur de noix fraîche](#). Grâce à ces tendres végétaux, je me nourris simplement, mais de façon agréable : un oignon revenu dans une bonne rasade d'huile d'olive, de la verdure hachée, une carotte en rondelles et du fromage fondu ou un œuf dans le mélange : voici mon déjeuner quotidien. Et il me convient.



Plus nous serons capables de vivre frugalement, mieux chacun s'en portera.

Bien que ma gourmandise, cultivée depuis l'enfance, m'ait incité à déguster les plats les plus copieux et les plus sophistiqués, je sais me contenter de peu, et, qui plus est, y prendre goût. Cela n'est sans doute pas étranger à la santé que j'affiche encore au bout de soixante-dix années d'une vie plus que bien remplie. Et je crois que bientôt – non, dès à présent ! – il va falloir s'y mettre : sans vouloir paraître moraliste – chacun est libre de ses choix –, il me semble que plus nous serons capables de vivre frugalement, mieux chacun s'en portera – la planète aussi, par la même occasion...

Ces végétaux sont riches en micronutriments qui nous font défaut

C'est qu'on ne doit pas confondre quantité et qualité. Nous nous sommes habitués à la première en négligeant la seconde. Or les plantes sauvages nous l'offrent en abondance. Si j'en aime les saveurs souvent marquées – et je ne suis pas le seul –, j'en ressens aussi tous les bienfaits. Il faut le faire savoir : ces végétaux sont extrêmement riches en micronutriments qui nous font généralement défaut : l'Organisation mondiale de la santé alerte depuis longtemps sur le fait que la plupart des humains manquent de vitamine C, de [fer](#), d'oligo-éléments et d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement de l'organisme. La réaction habituelle est de compléter l'alimentation par la prise de compléments alimentaires. Cependant les qualités nutritives des légumes et des fruits sauvages sont si ahurissantes qu'on se pose la question : mais pourquoi ne les met-on pas à profit ?



Je descends en bas de chez moi cueillir quotidiennement quelques brins d'égopode.

La réponse est étonnante, et je l'expose en détail dans mon dernier livre, [Ce que les plantes ont à nous dire](#). Elle tient à ce que nous ne mangeons pas des aliments, mais des symboles ! En l'occurrence, les plantes sauvages ont été dévalorisées depuis des siècles et, pour cette raison, elles ne font plus partie de la nourriture possible de l'honnête homme. Or, si jusqu'à présent je trouvais simplement bête de passer à côté de produits si bons au goût et pour la santé en raison de motifs sociohistoriques n'ayant plus lieu d'être, je dois avouer que, dans les circonstances actuelles, cet obscurantisme m'agace profondément.

Le système immunitaire, un bouclier délaissé contre les virus

L'une des grandes absentes des directives que l'on nous assène à longueur de journée est la suivante : faites tout ce que vous pouvez pour améliorer votre immunité naturelle. Certes, on nous recommande fort justement de nous laver les mains et d'éviter tout contact avec les autres, mais on oublie, semble-t-il, qu'un organisme doué d'un système immunitaire en bon état résiste mieux à l'agression de virus, même extrêmement contagieux. Il est essentiel de le rappeler.

Souvenons-nous que nous sommes en permanence soumis à la présence d'agents infectieux de toutes sortes et que notre corps a, heureusement, les moyens d'affronter efficacement la plupart d'entre eux – la meilleure façon de se soigner ne consiste-t-elle pas à ne pas tomber malade ? Or, à mon avis, la santé ne tient pas qu'au hasard : un organisme à qui l'alimentation apportera tous les éléments dont il a besoin sera très probablement mieux à même de faire face aux agents pathogènes de notre environnement. Y compris le coronavirus Sars-CoV-2, responsable de la [pandémie actuelle](#).

Pourquoi ne le fait-on pas ? Sans doute y a-t-il toutes sortes de raisons, économiques et culturelles qui font préférer le développement d'un vaccin à celui de notre propre système immunitaire. Cela mérite d'être exploré.

Peut-être aussi parce que nous sommes dans l'urgence et que l'amélioration de son immunité est un processus relativement long – mais nous devons dès à présent penser au futur tout comme au quotidien.

Je soupçonne aussi que notre mentalité belliciste y est pour quelque chose : « *Nous sommes en guerre...* » et nous vaincrons ce méchant virus !

Les plantes nous proposent de modifier l'attitude dominatrice que nous arborons du haut de notre toute-puissance

Dans la situation actuelle, il y a quelque chose qui m'étonne... : c'est que les gens s'en étonnent. Certes, depuis quelque temps on se préoccupe d'environnement, on craint que le réchauffement climatique ne bouleverse notre vie, certains pensent que le nucléaire représente un danger majeur et, de plus en plus souvent, on entend parler d'effondrement... Personnellement, j'ai pris conscience de ces risques depuis de très nombreuses années – oh ! depuis plus d'un demi-siècle... Ce sont les plantes qui me l'ont permis. Donc la pandémie qui nous assaille ne m'a pas surpris. Elle est, comme les catastrophes que je viens de mentionner, la conséquence directe du changement radical de mode de vie que nous avons entrepris voici dix mille ans.



De la bourse-à-pasteur.

Ce sont les plantes aussi qui m'ont suggéré des pistes à suivre pour améliorer ce qui peut l'être. Elles nous proposent de modifier l'attitude dominatrice que nous arborons du haut de notre toute-puissance en descendant de notre piédestal et en accordant de l'importance à l'ensemble du vivant – même aux virus et aux bactéries... Elles nous conseillent de sortir de notre anthropocentrisme, de ce monde uniquement humain dans lequel nous

devenons fous et de nous intéresser à elles, pas seulement pour leurs vertus, mais pour leur existence propre. Il est possible de développer avec les végétaux une véritable relation qui commence par le recours à tous nos sens et nous emmène dans un univers d'émerveillement sans fin.

Sommes-nous au début d'une nouvelle ère ? Je pense plutôt que nous nous trouvons en plein milieu d'un grand processus qui dure depuis bien longtemps et a encore de beaux jours devant lui. C'est un immense mouvement qui nous entraîne et dont nous sommes, que nous le voulions ou non, partie prenante. On le nomme l'évolution...

J'ajouterai que le sentiment qu'il me semble essentiel de manifester, même si en ces temps troublés cela demande un effort, est la gratitude : j'ai beau actuellement me sentir en manque de liberté et avoir dû reporter stages et voyages à des temps meilleurs, je ne peux que remercier pour ce qui m'est accordé, tout en me sentant proche de ceux qui souffrent.

Que la force des plantes soit avec vous !

-
- **Ce que les plantes ont à nous dire**, de François Couplan, éditions [Les liens qui libèrent](#), 352 pages, 22 euros.



Guidés par un ethnobotaniste, partons dans un voyage millénaire avec les plantes

Durée de lecture : 2 minutes
4 mars 2020 / [François Couplan](#)



Dans « Ce que les plantes ont à nous dire », François Couplan, ethnobotaniste de renom, défend l'idée que notre société occidentale moderne peut être éclairée par l'histoire millénaire des relations entre les humains et le végétal.

François Couplan :

Sincèrement, que pensez-vous des plantes ? Vous les aimez ? Vous les détestez ? Vous les mangez ? Elles vous laissent indifférent ? Quoi qu'il en soit, elles sont là, partout autour de vous – et je pense qu'elles peuvent changer votre vie.

Comment ? Laissez-moi tout d'abord vous emmener à leur rencontre. Et ouvrez grand vos oreilles... car les plantes parlent à ceux qui savent les entendre.

Le monde végétal est fascinant : je l'explore depuis toute une vie sans cesser un instant de m'en émerveiller. Je vous propose ici de découvrir les extraordinaires secrets des plantes et la longue et tumultueuse relation que l'Homme entretient avec elles. Une aventure commune qui façonne son histoire depuis la nuit des temps... »

Ethnobotaniste de renom, François Couplan nous invite à un fascinant voyage avec les plantes. Depuis de nombreuses années il parcourt la planète, et explore les différentes manières d'entrer en relation et de vivre avec elles. Il défend aujourd'hui l'idée que notre société occidentale moderne peut être éclairée par l'histoire millénaire des relations entre l'Homme et le végétal. Les plantes peuvent apporter des solutions réelles à la crise anthropologique majeure que nous affrontons. Mieux encore, à travers leur compréhension se dessine une façon radicalement différente de voir le monde, dont nous ne sommes plus le centre mais l'un des acteurs.

François Couplan est un ethnobotaniste et écrivain français, spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages comestibles, qu'il a étudiées sur les cinq continents et dont il est pionnier en Europe.

- **Ce que les plantes ont à nous dire**, de François Couplan, aux éditions [Les liens qui libèrent](#), 352 p., 22 euros.