

UN ETHNOBOTANISTE SORT DU BOIS !

Mondialement reconnu pour ses ouvrages de botanique consacrés aux plantes sauvages comestibles, François Couplan nous fait partager régulièrement son amour des plantes dans Biocontact. Il organise aussi, dès le retour des beaux jours, des stages consacrés à ce qu'il a baptisé la « survie douce ». Le principe : redécouvrir la Nature en vivant de la cueillette de plantes sauvages comestibles ! Rencontre...

Pourquoi tenez-vous à cette étrange association de mots « survie douce » ?

J'aime l'aspect paradoxal de cette expression. Au premier abord, vivre en pleine nature en minimisant le recours aux objets issus de notre technologie avancée, comme je le fais, pourrait sembler être de la « survie ». Comme dans les stages commandos à forte consonance militaire qui ont fleuri dans les années 80... Ma démarche est très différente, je m'efforce de démontrer à mes stagiaires que la vie en pleine nature peut être harmonieuse. Idéalement, je voudrais que, pour eux comme pour moi, ils détachent le terme de « survie » en « sur-vie ». Qu'ils ressentent comme je le fais que la vie en pleine nature apporte un surcroît de vie !



6211F181

On vivrait « plus » en mangeant des plantes ramassées sur les bords des chemins plutôt qu'en remplissant son Caddie ?

Selon mon expérience personnelle, oui. Je suis moi-même un Parisien natif, qui reconnaît les attraits de la ville, mais j'ai la sensation de vivre plus intensément dans des espaces vierges. Avec le temps, ce contact avec la Nature est devenu pour moi comme une respiration, vitale pour mon équilibre.

Mais, ne seriez-vous pas un cas... atteint d'une curieuse nostalgie d'un Eden originel ?

Si je suis un cas, le moins que l'on puisse dire est que je ne suis pas un cas

6236F181

En situation d'URGENCE ...
Maîtrisez vos émotions grâce
à la gamme d'élixirs minéraux

elix'M®

Elix'M® innove en proposant l'élixir minéral PUISSANCE 7 qui aide à surmonter les situations d'urgence :

- deuil ■ accident ■ malaise ■ séparation
- angoisses ■ stress intense ...

Il est obtenu par une macération qui met en œuvre 7 minéraux :

- rubis ■ améthyste ■ cornaline ■ ambre
- émeraude ■ turquoise ■ lapis lazuli.

C'est le fleuron de la nouvelle gamme Elix'M® comprenant 39 élixirs minéraux à découvrir si vous êtes fragile émotionnellement.

Liste des points de vente sur simple demande :

Alpha Lip sarl :
 62 imp. Dr Blanchard 83100 TOULON
 Tél. 04 94 61 72 28 Fax 04 94 23 04 97
 www.alphalip.com – info@alphalip.com

Lisez le livre de Jean-Paul JACQUEMET :
 Les élixirs minéraux, Quand l'esprit apaise le corps
 Elix'M® est une marque de Alpha Lip sarl

Exigez les labels

FOOD CERT
 BIO

NOUVEAUTE
 Testé et approuvé
 2008

Allo' Nature®

Ligne de rasage Bio..

Nous attendons de ce rasage d'avantage qu'un poil simplement coupé !

Allo'Nature a mis au point un duo de choc :
 - Une crème de rasage «Au savon d'Alep» permettant la glisse du rasoir et un rasage de très près sans créer d'échauffement.
 - Un baume après-rasage alliant le soin hydratant* et l'action ralentisseur de repousse du poil.

Allo'Nature vous propose pour les épidermes sensibles, un nouveau déodorant sphère Fraicheur d'alun aux vertus antibactériennes mais aussi cicatrisantes grâce à l'Alôé Véra et son odeur très fraîche du Menthol.

* Les couches supérieures de l'épiderme

Allo'Nature c'est aussi de la Cire Orientale Fluide Bio anti-douleur*, Lait corporel anti-repousse Bio*, Spray d'alun* Bio, Pierre d'alun de Potassium, Savon d'Alep, Loofah brut ...

Demande de documentation gratuite pour

Particulier Magasin diététique
 Institut Autres

Siret :
 Nom / Prénom :
 Adresse :
 CP / Ville :
 Tél. :
 Email :

ALLO'NATURE
 BP 20800 - 49008 Angers cedex 01

Tél. : +33 (02) 41 57 72 20
contact@allonature.com
 Liste des magasins
 et instituts distributeurs
www.allonature.com

DC 06/08

isolé ! Après quelques générations de bétonnage, les Occidentaux ressentent largement ce besoin de respirer dans des espaces vierges. L'écologie met du temps à s'installer dans les esprits, mais elle avance, et il existe une véritable reprise de conscience de notre place dans la Nature. J'en veux pour preuve le nombre des stagiaires qui viennent m'accompagner dans ma démarche !

Parlons d'eux justement. Il existe un profil type ?

Il est très large... Mais la population de mes stages tend à rajeunir : la moyenne d'âge se situe entre 25 et 40 ans, avec des pointes de 20 à 60 ans. J'aime cet aspect de « mélange des générations ». Je demande simplement une condition physique minimum et de la motivation. Quant aux situations professionnelles, elles sont aussi très diverses : des employés en tous genres, des femmes au foyer, une bonne proportion de paramédicaux et des enseignants. Je constate aussi que la majorité de mes stagiaires est citadine, plutôt issue des petites villes et des banlieues. Bref, c'est un échelonnage type des personnes qui aiment la nature et qui ont un peu de temps à lui consacrer.

Tout ce petit monde se retrouve et va devoir partager une expérience peu ordinaire... Cela suffit pour créer une dynamique de groupe ?

Il se crée toujours une émulsion. Les gens qui viennent nous rejoindre ne sont pas là simplement en visite, ils cherchent une expérience de vie qui sort des sentiers battus et sont prêts à « jouer le



Dessin Thomas Oswald.

jeu » que je leur propose. Ils rencontrent des personnes qui, comme eux, ont un intérêt prononcé pour la nature et se trouvent fatalement des affinités. Je pourrais même ouvrir une agence matrimoniale, si j'en crois le nombre de couples qui se sont découverts pendant mes stages (rires)... Par ailleurs, le type de vie que nous menons nous amène à nous « serrer les coudes ». La Nature peut se montrer dure et nous conduit à retrouver un mode de fonctionnement « tribal », au sens noble du terme. Typiquement, du travail de cueillette de chacun dépendra le repas du soir ; cela crée une interdépendance physique. Il en va de même pour toutes nos activités comme faire du feu, construire un bivouac, etc.

Pourriez-vous nous décrire une journée type de stage en pleine nature ?

La « survie douce », ça ne veut pas dire rester les doigts de pied en éventail... Pour une journée, je prévois généralement

d'explorer le territoire, ce qui représente une marche d'environ cinq à dix kilomètres par jour. A cette marche s'ajoutent toutes sortes d'activités d'apprentissage : découverte des plantes, de la nature, de techniques de vie primitives comme le feu sans allumettes, etc. Enfin, il nous faut bien trouver notre pitance et la préparer... Cela représente une petite masse de travail si l'on comprend la cueillette, le feu et l'élaboration des recettes !

Bref, vous vous amusez bien...

Bien sûr, mais l'expérience va au-delà du côté « colo » ! Pendant le temps du stage, nous sommes un groupe d'humains qui avons cessé d'être dans un rapport gestionnaire vis-à-vis de la Nature. Nous avons au contraire redécouvert notre place sous l'égide de la Nature et nous nous y sommes trouvés bien ! Loin de l'existence suréquipée des citadins, nous savons désormais que « il en faut peu pour être heureux », comme le dit Baloo ! J'espère que les personnes qui sortent de mes stages ressentiront, comme moi, le besoin de se ressourcer dans une nature sauvage. C'est une bonne chose pour eux car cette « respiration » profite à la santé physique et morale. Mais aussi la planète car ces personnes seront plus attentives à la sauvegarde de ces espaces encore préservés si elles en ressentent le besoin !

Et vivre de plantes sauvages comestibles, ce serait un mode de vie viable dans l'absolu ?

Certainement plus que la mode à tendance carnivore actuelle ! La consommation de viande, abusive, constitue une aberration absolue à la fois sur le plan écologique et diététique. Il est désormais établi qu'il est possible de se passer des protéines animales. Ainsi, le professeur Costes, de l'Institut agronomique national,



La nature sauvage est pleine de ressources : les cynorrhodons fournissent de la vitamine C à profusion.

a prouvé au début des années 1980 que les protéines issues des feuilles vertes des végétaux possèdent des protéines parfaitement équilibrées en acides aminés.

Au fond, la consommation de viande n'est rien de plus qu'une mode, de même

que les tomates ou les petits pois se sont imposés par le passé au détriment des cultures indigènes françaises, parce que ça « faisait mieux »... Les plantes sauvages qui poussent à l'état naturel pourraient théoriquement nous apporter tous les éléments nécessaires à notre équilibre tout au long de l'année. Seuls les hydrates de carbonés (c'est-à-dire les glucides) seraient souvent plus difficiles à se procurer. On trouve ces derniers dans les céréales, mais aussi dans les glands, les rhizomes de massette, les racines de

raiponce, etc. Les autres éléments sont présents dans des végétaux qui se trouvent à portée de main, mais ces derniers sont royalement ignorés parce qu'ils sont assimilés à des « plantes de disette » tout juste bonnes à donner aux animaux... Quand on se rappelle encore qu'elles existent !

J'ai moi-même assisté, lors de mes voyages en Afrique, à des manifestations de carences alimentaires qui auraient pu être résolues avec des connaissances en botanique. Il aurait suffi de conserver les savoirs ancestraux en matière de cueillette, au lieu d'imposer, comme partout, un mode alimentaire occidental très coûteux et peu satisfaisant sur le plan nutritionnel !

Si l'on devait retenir un leitmotiv, on dirait « mangez des plantes ! »

Sortons de nos habitudes néolithiques et revenons à la logique naturelle. En laissant pousser certaines plantes de nos régions comme la mauve, la stellaire, le chénopode blanc ou les orties, on se rendrait compte que l'on obtiendrait des rendements remarquables, sans engrais et sans OGM, pour le plus grand bénéfice de tous !

■ **Propos recueillis par Thomas Oswald.**

INFOS

Tout sur les plantes sauvages :
stages découvertes, livres, gastronomie...
Site : www.couplan.com

5503F176



LIVRE DE FRANÇOIS COUPLAN

« *La Nature nous sauvera – Réponses pré-historiques aux problèmes d'aujourd'hui* » (entretien avec Patrice Van Eersel), éd. Albin Michel, 2008, coll. « Entretiens Clés » (292 p., 19,50 €). Disponible chez l'auteur.

François Couplan nous livre son parcours et ses convictions dans un livre-manifeste décoiffant... Le ton optimiste de ce titre sonne en accord avec la figure souriante de ce passionné des plantes. Pourtant, la leçon écologique qu'il tire de ses expériences aux quatre coins du monde ne va pas sans souffrances. D'Amérique du Nord en Asie, il a constaté partout la réduction drastique des espaces vierges et des cultures locales au profit d'un modèle agroalimentaire aberrant. Loin de se résigner à cette situation globale, il affirme que les solutions existent : elles ont même été découvertes il y a fort longtemps... C'est d'ailleurs le sous-titre de son livre : « Solutions préhistoriques aux problèmes d'aujourd'hui ».

ATELIERS ET STAGES 2008

- Atelier de printemps (Oise) : les 21 et 22 juin.
- Techniques de vie primitives (Alpes-de-Haute-Provence) : du lundi 21 au samedi 26 juillet.
- Survie spéciale : entre ciel et terre (Alpes-de-Haute-Provence) : du lundi 21 au samedi 26 juillet.
- Stage d'été n° 1 (Alpes-de-Haute-Provence) : du lundi 28 juillet au samedi 2 août.
- Stage d'été n° 2 (Alpes-de-Haute-Provence) : du lundi 4 au samedi 9 août.
- Survie douce (Alpes-de-Haute-Provence) : du lundi 11 au samedi 16 août.
- Atelier d'automne en Thiérache (Aisne, à 50 km de la Belgique) : les 27 et 28 septembre.
- Stage d'automne (Alpes-de-Haute-Provence) : du dimanche 12 au vendredi 17 octobre.

Clakett
A plat dans le sac, en forme sur le pied

Les clakett sont fabriquées avec une matière **100% recyclée** : le pévéchouc

Toutes les infos sont sur le site :
www.trucs-trouvailles.com

6 tailles : 35/36, 37/38, 39/40, 41/42, 43/44, 38/40 pieds fins.

Génial pour le bateau, la piscine, le sauna, la cure etc., ne fait pas de marque.

NOUVEAU : couleur bleu faites à partir du recyclage des bâches de piscines

Info : Sylvie & co
14 rue des Goncourt 75011 Paris
01 47 00 66 10 - sylvie@sylvietco.com

distribuées par Naturdis, Biocash, la Vie Claire, Nouveaux Robinsons, Ecodis, Biocoop et de nombreux magasins spécialisés, ETC...

NOUS CHERCHONS DES DISTRIBUTEURS.