

Article publié le 15/05/2020 à 05:00 | Lu 1703 fois

# Ce que les plantes ont à nous dire par François Couplan (livre)

Les éditions Les liens qui libèrent ont publié en mars dernier un passionnant ouvrage intitulé « Ce que les plantes ont à nous dire » de l'ethnobotaniste septuagénaire François Couplan. Et en cette période pour le moins mouvementée et où bon nombre de nos repères sont bousculés, il est réconfortant de se dire que les plantes sont là et qu'elles peuvent nous aider...



« *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, de jeunes pousses d'ortie, des feuilles d'ail des ours parfumées et de la pimprenelle à saveur de noix fraîche. Heureusement, j'ai un peu de verdure, alors qu'en plein Paris, la chose serait plus compliquée, quoique pas impossible* » souligne l'auteur [François Couplan](#).

Et de poursuivre : « *grâce à ces tendres végétaux, je me nourris simplement, mais de façon agréable : un oignon revenu dans une bonne rasade d'huile d'olive, 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. 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, je l'apprécie* ».

L'homme pratique ce style de vie et d'alimentation saine depuis des années et, malgré ses 70 printemps, affiche une forme qui ferait pâlir de jalousie certains adultes plus jeunes que lui.

### [Lire aussi : les secrets de mon herboristerie](#)

L'OMS alerte depuis longtemps sur le fait que la plupart d'entre nous manquons de vitamine C, de fer, d'oligo-éléments et d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement de l'organisme. Notre réaction est de nous supplémenter en compléments alimentaires.

Cependant, quand on connaît la teneur souvent ahurissante des légumes et des fruits sauvages, on se pose la question : mais pourquoi ne les met-on pas à profit ?

Et l'auteur d'ajouter : « *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*

*tellement bons au goût et pour la santé pour des motifs sociohistoriques qui n'auraient plus lieu d'être, je dois avouer que dans les circonstances actuelles, cet obscurantisme m'agace profondément ».*

Comme son titre l'indique, ce livre parle de plantes. Des plantes qui, si l'on fait un minimum attention sont absolument partout : dans la nature, dans nos logements, sur nos trottoirs, sur des murs, etc. Partout ! Et il faut bien garder en tête que sans elles, « ni vous ni moi ne pourrions vivre » rappelle l'auteur.

Les plantes ? Observez-les, touchez-les, mangez-les (avec discrimination et discernement) et aimez-les. « *Elles vous changeront et vous rendront meilleurs. Votre vie en sera transformée et vous les remercirez* » conclut l'auteur.

François Couplan est ethnobotaniste. Depuis de nombreuses années, il parcourt la planète et explore les différentes manières d'entrer en relation et de vivre avec les plantes qui nous entourent. Il est l'un des pionniers en Europe de la survie douce. A noter également qu'il a travaillé avec le chef Marc Veyrat.