



# François Couplan

UNE MAUVAISE HERBE  
EST UNE PLANTE DONT  
ON NE CONNAIT PLUS  
LES PROPRIÉTÉS

Depuis près de quarante ans, François Couplan transmet sa passion pour les plantes sauvages. Outre les 1600 espèces qu'il a recensées en Europe, il fait le tour de la planète pour mieux les comprendre et les utiliser. Il dispense son savoir à travers ses nombreux ouvrages mais aussi de son collège pratique d'ethnobotanique dans la région lyonnaise dont le cursus en trois ans pose une question essentielle : Qu'est-ce que je fais ici ?

## Comment cette aventure autour des plantes sauvages a-t-elle débuté ?

François Couplan : C'est une longue histoire qui a commencé tout petit. Je trouvais déjà étrange que les gens ne s'intéressent pas aux plantes. Vers 16 ans j'ai commencé à montrer ces plantes autour de moi. Je suis allé prendre des cours aux États-Unis et je me suis aperçu que j'en savais plus qu'eux. Comme les américains sont pragmatiques, ils m'ont incité à transmettre mon savoir et à en vivre. J'ai commencé ainsi il y a une quarantaine d'années. Je suis revenu en France en 1980 et j'ai commencé à donner des stages qui ont remporté du succès. Je suis resté et j'ai fini par créer une formation sur un cursus de trois ans.

## D'un point de vue historique, les plantes en cuisine remontent loin dans le temps ?

Au début de l'humanité. L'homme a trois millions d'années, notre espèce a deux cents mille ans et l'agriculture, dix mille ans. Et ce n'est que depuis le Moyen-âge que l'occident n'utilise plus de plantes sauvages pour des raisons de symboles de statuts.

## C'est-à-dire ?

La société féodale s'est divisée en deux, les nobles et les riches face à la forte masse des paysans et des roturiers. Les premiers se distinguaient des seconds par leur habitat. Ils vivaient dans des châteaux, s'habillaient de couleurs vives avec des teintures indigo, pastel, garance et extraites de plantes venues d'ailleurs. Ils se nourrissaient de viandes, de produits raffinés, de sucre et de végétaux introduits par les expéditions qu'ils finançaient. De l'autre côté, la masse des autres gens vivaient à la campagne dans des masures, s'habillaient avec des couleurs brunâtres, jaunâtres, verdâtres que donnaient les plantes locales. Ils mangeaient peu de viandes et pas de produits raffinés, mais des céréales, des légumineuses, des légumes, des fruits rustiques de cultures faciles et surtout des plantes sauvages. Dans l'inconscient collectif, une personne qui mangeait des haricots verts était quelqu'un de riche car il pouvait payer un jardinier qui allait cultiver pour elle. Celui qui mangeait une soupe d'ortie, était un paysan qui n'avait pas les moyens de se payer quelqu'un pour transformer ce que propose la nature. Pendant longtemps ce que proposait la nature était dévalorisé face à ce que l'homme transformait. Il y a vraiment une problématique de symbole de statut qui court toujours aujourd'hui.

## Malgré tout, l'intérêt vers la santé et le rapprochement aux valeurs de la terre n'est pas en train de modifier cette vision des choses ?

C'est vrai, mais nous nous sommes tellement longtemps battu contre la nature que nous sommes aujourd'hui dans une double

contrainte. D'un côté on estime que la nature est une bonne chose et que le naturel fait vendre et d'un autre côté nous ne savons pas ce qu'est la nature pour la bonne raison c'est qu'il y a 0% de nature en Europe. Et puis nous avons tellement cette notion de ce que fournit la nature est un truc de pauvre que nous sommes complètement perdus. On veut du naturel mais modifié par l'homme. Cette démarche est extrêmement complexe et on ne peut pas résoudre ce problème sans s'être posé la question de savoir ce qu'est vraiment le naturel. Nous avons derrière nous dix mille ans de néolithique et une bonne dose de christianisme, c'est-à-dire de lutte contre la nature. Au 11ème siècle, nous avons coupé toutes les forêts européennes pour christianiser la population en éliminant les Dieux Païens. C'est la raison pour laquelle il nous reste 0% de nature non touchée par l'homme. Au Japon il y a 70% de forêt contre 30% chez nous et ils leur reste 20% de forêt naturelle parce qu'ils sont animistes\*

## Comment définissez-vous la nature ?

C'est ce que l'homme n'a pas modifié. Il n'y a aucun endroit au monde que l'homme n'a pas touché mais il y a des tas d'endroits que l'homme n'a pas modifié. C'est assez différent. Si nous voulons aller plus loin, l'homme fait à la fois parti et pas parti de la nature. L'unique façon de se comprendre et comprendre ce qui se passe, c'est d'adopter la pensée paradoxale que cette chose est vraie et fausse à la fois. Nous n'apprenons pas cela. Pour nous tout est vrai ou faux, blanc ou noir. Les asiatiques ont plus de facilité à manier le paradoxal.

## Vous parcourez le monde à la recherche de plantes sauvages. Y'a-t-il des endroits de la planète où l'on en consomme plus facilement ?

Oui, partout dans le monde sauf dans les sociétés occidentales dominantes. La cueillette des plantes dans le monde est juste fascinante. La plante sauvage est très prisée. La région méditerranéenne n'est pas oubliée avec la Crète et son régime à base d'une consommation importante de plantes sauvages.

## La pollution, l'industrie et la recherche de pouvoir sont des facteurs aggravant pour les plantes sauvages ? Sont-elles en danger sur la planète ?

Non absolument pas. Il y a des espèces menacées dont certaines vont disparaître et c'est tous les jours le cas parce qu'on détruit leur milieu. Mais en règle générale, elles ne sont pas menacées. L'homme est menacé... pas les plantes (sourire). L'homme a certes une empreinte et il serait bon qu'il la réduise. Nous sommes huit milliards si nous nous y mettons tous, ce serait intéressant. Mais il y a du travail.

## Quelles sont les principales plantes à consommer sans se tromper ?

L'Ortie évidemment. C'est une plante qui pique donc chacun est capable de la reconnaître. C'est une plante délicieuse parée de

hautes qualités nutritionnelles. S'il fallait n'en garder qu'une seule plante, ce serait celle là.

## En France il y a des régions plus aptes à la culture de consommation de plantes sauvages ?

Oui, il y a des régions où subsistent des restes de cueillettes comme Les respouchous dans le Tarn, les salades sauvages au printemps dans la région méditerranéenne, L'aspérule dans l'Est de la France ou en Belgique ou les salicornes en baie de Somme.

## Enfinement, pour vous, « mauvaise herbe », c'est une insulte ?

Une mauvaise herbe est une plante dont on ne connaît plus les propriétés car nous les avons connues avant. Et ce que l'on nomme « mauvaise herbe » n'est autre que l'expression de la nature. Lorsque l'on coupe la forêt pour faire des jardins et des champs, la nature fait pousser des « mauvaises herbes » qui deviennent des ronces, des bouleaux, des pins, des chênes qui régénèrent la forêt. C'est une dynamique.

Interview réalisée par Florent Lantiaux.

\* L'animisme est la croyance en une âme, une force vitale, animant les êtres vivants, les objets mais aussi les éléments naturels, comme les pierres ou le vent, ainsi qu'en les génies protecteurs.



Étonnantes Plantes,  
de François Couplan  
aux Editions Du Belvedere  
sortie le 21 octobre 2016