

ALIMENTATION

[HTTP://WWW.CONSOGLOBE.COM/FRANCOIS-COUPLAN-PASSION-PLANTES-HOMMES-CG](http://www.consoglobe.com/francois-couplan-passion-plantes-hommes-cg)

VOUS ETES ICI :
[CONSOMMATION](#) >
[ALIMENTATION](#) >
[ALIMENTATION](#) >

FRANÇOIS COUPLAN, L'ETHNOBOTANISTE QUI MANGE LES PLANTES

François Couplan, l'ethnobotaniste qui mange les plantes

Véritable pionnier dans son domaine, François Couplan anime des stages à nuls autres pareils. Grand voyageur, il a parcouru le monde à la rencontre des hommes et des plantes. Il a aussi initié certains grands chefs aux saveurs des « simples ». Auteur de nombreux livres sur les plantes sauvages comestibles, il a publié il y a quelques mois « Être végétarien aujourd'hui avec l'apport des plantes sauvages ». Retour il y a quelques années, autour d'un récit : le premier où il parle aussi de lui. Attention, cet homme est contagieux.

image: <http://www.consostatic.com/wp-content/uploads/2016/03/francois-couplan-plantes-ban.jpg>



Le 12 mar 2016

image: <http://www.consostatic.com/wp-content/uploads/userphoto/150.thumbnail.jpg>



Rédigé par Véronique Desarzens

0

partage

[Partagez sur Facebook !](#)

[Partagez sur Twitter !](#)

[Envoyez à un ami !](#)

Ajoutez que **François Couplan enseigne l'utilisation des plantes sauvages en Europe et aux Etats-Unis**, qu'il emmène tous ceux qui ont envie de le suivre aussi bien à la découverte des plantes sauvages comestibles qu'en stage de survie, et qu'à peine un livre paraît qu'un autre est déjà en préparation, et la première question s'impose : mais où trouve-t-il donc toute cette énergie ? Et devinez la réponse... « *Dans les plantes, bien sûr !* ».

Des champignons, fraises des bois, myrtilles et pissenlits de sa tendre enfance aux canapés d'ortie, soupes de cynorrhodons ou d'angélique, violettes parmentier, filets de consoude, crèmes à l'aspérule, et autres délices sauvages, il y a une vie de passion. Mille et une expériences et découvertes qu'il raconte dans *Ce sont les plantes qui sauvent les hommes*.

Derrière l'**ethnobotaniste**, le lecteur a le plaisir d'y rencontrer l'homme. Un anti-conformiste de la première heure, un épris de solitude, qui pourtant semble n'aimer rien tant que le partage.

François Couplan : du rock à la pleine nature

La sélection de consoGlobe

image: http://ecx.images-amazon.com/images/I/516NYJ48C1L._SL75_.jpg



Ce sont les plantes qui sauvent les hommes : Ma botanique gourmande

- Plon
- Prix **EUR 23,50**
- Publié le 2005/05/04

Acheter

image: http://ecx.images-amazon.com/images/I/51QINX0kbPL._SL75_.jpg



La nature nous sauvera : Réponses préhistoriques aux problèmes d'aujourd'hui

- Editions Albin Michel
- Prix **EUR 19,80**
- Publié le 2008/04/02

Acheter

Dès l'adolescence, les rencontres nourrissent sa passion. Thérèse d'abord, une femme qui, elle aussi aime les plantes, et qui lui fait rencontrer Henri Martin, un « poète-botaniste ». « *Je venais de Paris, du rock, d'un monde dur, et avec lui je découvre un monde de paix, de beauté, de senteurs, d'harmonie. Il m'a fait découvrir poétiquement un monde que j'avais à peine entraperçu en étant enfant* ».

Puis, à 20 ans, il va voir cet Oncle Marcel, qui avait déjà plus de 80 ans et dont on ne parlait jamais dans la famille car il passait pour un excentrique. Un goût pour la vie simple, nourriture végétarienne, et une philosophie certaine.

C'est plus qu'il n'en faut à François Couplan pour se sentir bien auprès de lui. « *En plus, j'ai fait beaucoup de balades avec lui. Tout comme Henri Martin, il avait une personnalité énorme. En fait, ils ont été mes maîtres, même si je ne m'en suis pas rendu compte sur le moment. Après, j'ai toujours fonctionné en autodidacte* ».

N'en déduisez pas pour autant que son chemin était tout tracé. Il raconte aussi une adolescence difficile, avec la drogue, puis la dépression. « *Je menais une vie malsaine, en mangeant mal, et en pensant mal* ».

Lui qui incarne aujourd'hui une certaine idée de la vie saine a-t-il un message à tous ceux, jeunes ou pas, qui sont mal dans leur peau ? « *Je sais qu'on ne peut pas donner de conseils. Si je leur dis 'allez vous balader dans la nature, vous verrez comme c'est génial', ils me riront au nez ! Pourtant, j'aurais envie de leur dire plein de choses. Mais en fait, la plus importante serait : 'acceptez d'être là où vous en êtes. Et puis regardez, observez, essayez de vous rapprocher de vous-même le plus possible. Et surtout... osez !'. Les plantes sont, pour certains, un moyen pour y arriver. Mais la finalité, c'est la conscience* ».

image: <http://www.consostatic.com/wp-content/uploads/2016/03/francois-couplan-plantes-comestibles.jpg>



@ François Couplan

Cueillette à Central Park

Du premier voyage à New York, où même dans Central Park, il arrive à faire **une cueillette sauvage**, il nous emmène ensuite dans toutes ses explorations : d'abord Islande, Egypte, Inde du Sud, Crète, Sénégal, puis Océan Indien, Afrique noire, Europe de l'Est, Asie.

Entre ses séjours auprès des guérisseurs africains et ces moments presque magiques où, seul, il perçoit une présence qui est en réalité celle d'une plante, certains endroits l'ont-ils plus particulièrement touché ? « *Ils m'ont tous marqué plus que les autres. C'est comme quand on me demande quelle est ma plante favorite : elles sont toutes mes favorites !* »

image: <http://www.consostatic.com/wp-content/uploads/2016/03/francois-couplan-plantas-fleurs-comestibles.jpg>



@ François Couplan

Quant aux côtés parfois un peu irrationnels de certains de ses instants de vie, pour lui c'est très simple : « *Le rationnel n'est qu'une façon de vivre la réalité. Il y en a des tas d'autres. Pourquoi s'en priver ? J'ai appris que l'on ne peut pas tout comprendre...* »

Réveiller le sauvage qui sommeille en chacun de nous

Avec François Couplan, la **profession d'ethnobotaniste** prend un sens plus large que celui du dictionnaire. « *Pour moi, ce qui compte c'est d'observer les rapports entre les hommes et les plantes, mais aussi de les vivre. Puis de les transmettre au grand public* ».

Preuves en sont les **nombreux stages** qu'il anime, avec un immense succès, depuis plus d'une trentaine d'années. « *Ce qui m'intéresse, ce que j'ai envie de partager c'est le côté sensoriel, relationnel, c'est le vécu avec les êtres vivants que sont les plantes* ».

image: <http://www.consostatic.com/wp-content/uploads/2016/03/francois-couplan-cours-stage-fleurs.jpg>



@ François Couplan

Dans son récit il affirme que, soigneusement caché, **le cueilleur vit encore en chacun de nous**. Alors comment le réveiller ? « *En allant faire un tour dans la nature, en sentant une plante, en en touchant une autre. Il s'ouvre alors un embryon de relation et petit à petit le sauvage peut se réveiller...* ».

À lire...

François Couplan, *Ce sont les plantes qui sauvent les hommes* (éd. Plon) et *La nature nous sauvera : Réponses préhistoriques aux problèmes d'aujourd'hui*, entretien avec Patrice Van Eersel (éd. Albin Michel), ainsi que tous les livres de François Couplan pour vous guider sur les sentiers passionnants de la cueillette sauvage.

À commencer par... le dernier : *Être végétarien aujourd'hui avec l'apport des plantes sauvages*, agrémenté comme il se doit par de nombreuses recettes, histoire de vous mettre l'eau à la bouche et de vous donner de partir faire votre marché en pleine nature (éd. Belvédère).

Demandez le programme

François Couplan offre de nombreuses possibilités à tous de suivre des stages de plantes sauvages comestibles, ou alors des stages de survie, en France, en Suisse ou ailleurs.... Pour connaître le programme de ses activités : www.couplan.com

En savoir plus sur <http://www.consoglobe.com/francois-couplan-passion-plantes-hommes-cg#z31eimY7RIHMDVEH.99>