

S'ENGAGER

Manifeste préhistorique POUR SAUVER LA PLANÈTE

L'anthropologue François Couplan démontre que l'on peut se nourrir de plantes sauvages, comme nos premiers ancêtres. Dans un grand livre d'entretien, *La Nature nous sauvera – Réponses préhistoriques aux problèmes d'aujourd'hui*¹, il nous propose sa synthèse, son credo, son manifeste.

Nous nous croyons modernes, mais nous sommes, sans nous en rendre compte, extrêmement dépendants de notre passé. Nous ne pouvons décider de notre futur qu'en prenant conscience de la globalité de notre histoire, dont 99,5 % est en fait de la préhistoire. Cette mise en perspective est indispensable et urgente. Nous sommes certes les enfants de la révolution néolithique, c'est-à-dire nourris d'une culture vieille d'une dizaine de millénaires. Mais les fondements de nos êtres sont restés les mêmes qu'à l'origine de l'humanité. La crise écologique actuelle nous oblige à en prendre la mesure.

L'homme s'est nourri de plantes sauvages depuis qu'il est sur terre, ce qui fait plus de deux millions d'années. Leur oubli est très récent par rapport à l'âge de l'humanité. C'est dommage, car elles possèdent de remarquables vertus gustatives, nutritionnelles et médicinales, entre autres. Par de nombreux aspects, elles sont plus intéressantes que les légumes et les fruits mis au point par les meilleurs agronomes. Elles sont toujours là, sur le pas de notre porte. Il n'y a aucune difficulté à les retrouver et nous pouvons en tirer un bénéfice majeur. Ma pratique me le montre depuis près de quarante ans. Il ne s'agit pas de suivre un régime, mais de trouver l'alimentation qui nous convient le mieux. Chaque individu est un cas

particulier, mais on peut dégager de grandes règles servant de guides. Dans cette recherche d'un équilibre alimentaire optimal, les plantes sauvages peuvent jouer un rôle de tout premier plan. C'est vrai biologiquement, mais aussi psychiquement, et j'aurais même tendance à dire spirituellement, dans la mesure où l'utilisation de plantes sauvages nous pousse à entretenir un rapport existentiel différent avec la nature d'où nous sommes issus – je le vérifie constamment.

On peut mourir de faim au milieu d'un garde-manger naturel : quelle absurdité !

La mondialisation nivelle tout. La révolution alimentaire à venir est profondément locale, enracinée dans l'endroit où chacun vit. Il est donc important d'aller puiser dans les différentes cultures pour en percevoir les spécificités profondes. Un bon point de départ est de s'intéresser, région par région, aux relations que les hommes entretiennent, à travers le monde, avec les végétaux qui les ont nourris depuis des centaines de millénaires. Savez-vous que l'ignorance collective actuelle sur la façon dont se nourrissaient nos ancêtres est telle, que, souvent, les humains qui meurent de faim le font au milieu d'un garde-manger naturel ? Sans doute faudrait-il commencer par définir précisément ce qu'est la nature. C'est ce que l'homme n'a