



## Par ici les orties !

#LaTransition | Nous vivons au milieu des plantes. Beaucoup sont comestibles. Mais nous n'en mangeons que quelques-unes. Il suffirait pourtant de se baisser...



L'ortie contient trois fois plus de fer que les épinards • *Crédits : Frank Sommariva - Getty*

L'avantage, quand on a un supermarché juste en bas de chez soi, c'est qu'on ne se préoccupe pas de programmer ses courses. Plus de lait ? J'y vais. Plus de sucre ? J'y retourne.

L'inconvénient, c'est qu'on finit par prendre de mauvaises habitudes. Or, en cette période d'évitement social, s'approvisionner suppose de mettre en place quelques stratégies, afin de limiter ses sorties au maximum.

La liste des courses en devient aussi précise et réfléchie que celle d'un habitant de Vico qui doit se rendre au grand magasin le plus proche, à Cargese : surtout, ne rien oublier, pas question de faire demi-tour (qui n'a jamais tenté de relier un point à un autre sur l'île de Beauté ne peut pas comprendre).

Il faut, en sus, choisir la bonne heure. Pour ma part : le soir, juste avant la fermeture. Certes, les rayons sont un peu vides, il n'y a plus de pâtes, plus de riz, plus de beurre doux : que du demi-sel (j'imagine que c'est l'inverse en Bretagne). Mais du coup, tout un tas de nouveaux produits, auxquels on ne prêtait pas attention autrefois, ressuscitent à la vue du consommateur tardif.

C'est l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs, comme ce vinaigre de riz pour sushis ou ces chips au curry rouge, seuls survivants de mon rayon épicerie après la razzia du matin. Or –et voilà où je voulais en venir- dans le monde des plantes, c'est un peu la même chose.

## Nous vivons au milieu d'un nombre incalculable de plantes sans vraiment les voir

Il y a les têtes de gondole, les "produits vedettes" qui masquent toute une diversité dont la présence nous échappe en temps ordinaire, moins par inadvertance que par manque de connaissance. Nous vivons au milieu d'un nombre incalculable de plantes sans vraiment les voir.

*"Peu importe que vous habitiez en ville ou à la campagne, il y en a partout, même si vous ne les voyez pas".* C'est ce qu'on apprend en lisant le livre de l'ethnobotaniste François Couplan, *"Ce que les plantes ont à nous dire"*, tout juste publié aux éditions Les Liens qui libèrent.

A Paris par exemple, capitale éphémère du concours Lépine consistant à savoir qui, parmi les candidats aux municipales, s'engagerait à planter le plus d'arbres. A Paris donc, on aurait dénombré *"plus de mille espèces de plantes sauvages, sur un total d'environ 4500 dans l'ensemble de l'Hexagone"*. Bryone, pourpier, laiteron, mercuriale, amarante...

## "1600 espèces végétales comestibles en Europe, et dans le monde à près de 80 000"

Sauvages, et souvent comestibles. Citons encore François Couplan : *"nous pouvons avoir accès en Europe à 1600 espèces végétales comestibles, et dans le monde à près de 80 000"*. Sachant que beaucoup ont des qualités nutritionnelles qui mériteraient qu'on s'y intéresse d'un peu plus près. Ainsi l'ortie, qui contient *"trois fois plus de fer que les épinards"*, ou le cynorrhodon, *"faux-fruit de l'églantier"*, plus connu sous le joli nom de "gratte-cul", et source de *"trente fois plus de vitamine C que les agrumes"*, et qui, réduit à l'état de purée, renouvelle *"l'idée de la classique sauce tomate"*.

Or une infime partie de ces plantes est cultivée aujourd'hui dans le monde. Le blé, l'orge, le maïs, le soja, le riz, les lentilles, les haricots et quelques autres : *"environ 90% du total de la production agricole mondiale provient d'une vingtaine de plantes différentes seulement"*.

Pourquoi si peu ? Question de seuil de rentabilité pour une agriculture mondialisée, sans doute. Mais pas seulement. François Couplan avance une autre explication. Nombre de ces végétaux sauvages, aujourd'hui délaissés, étaient consommés autrefois par les paysans. Ils présentaient, *"aux yeux des honnêtes gens un défaut majeur : ils étaient gratuits et offerts par la nature brute. Ces plantes de disette devinrent donc synonymes d'aliments de pauvres mal dégrossis"*.

Je me disais, en lisant ces lignes, et en repensant aux linéaires dégarnis de mon supermarché, que rien n'avait vraiment changé.

Hervé Gardette

## BIBLIOGRAPHIE



Ce que les plantes ont à nous dire

François Couplan

Les Liens qui libèrent, 2020

**Audio :** [https://www.franceculture.fr/emissions/radiographies-du-coronavirus/par-ici-les-orties?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook#Echobox=1585022301](https://www.franceculture.fr/emissions/radiographies-du-coronavirus/par-ici-les-orties?utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1585022301)