

LES PLANTES SAUVAGES AU SECOURS DE L'HOMME



Militant passionné d'une écologie profonde respectueuse de toute forme de vie, l'ethnobotaniste François Couplan se consacre depuis 40 ans à la cause qui lui tient le plus à cœur : la réhabilitation des plantes sauvages comme ressource alimentaire majeure. Le festin de la nature nous offre en effet des milliers d'espèces végétales comestibles. Et au-delà de leurs vertus nutritionnelles, la redécouverte de ce patrimoine oublié serait gage de meilleure santé puisqu'il nécessiterait un rapport plus harmonieux avec la biosphère. En prélude à sa conférence bruxelloise (), l'auteur-baroudeur nous résume sa profession de foi.*

ARTICLE N° 9

Par François Couplan

Les plantes sont indispensables à la vie de l'être humain. Tout le monde le sait : directement ou par l'intermédiaire des animaux, les végétaux nous nourrissent. Ils nous fournissent également des fibres pour nous vêtir, du bois pour construire demeures et mobilier, des vernis, des médicaments, etc. Malgré nos avancées technologiques, tout ce que nous utilisons ne provient pas encore – et ne proviendra jamais entièrement – du pétrole. Mais à ce jour, où l'intérêt pour la « biodiversité » a pourtant le vent en poupe, on constate avec étonnement que plus de 90% de nos besoins alimentaires sont fournis par une vingtaine de plantes seulement. Or ce sont, à travers le monde, plus de 80 000 espèces végétales différentes qui ont été reconnues comme nutritives, dont près de 2000 rien qu'en Europe. La plupart poussent d'elles-

« À travers le monde, plus de 80 000 espèces végétales différentes qui ont été reconnues comme nutritives, dont près de 2000 rien qu'en Europe. »

mêmes autour de nous, sans qu'il soit besoin de les cultiver. Dès que l'on s'y intéresse, on est surpris de la variété de leurs saveurs et plus encore peut-être des incroyables vertus nutritionnelles dont elles font preuve : on y trouve en abondance toutes les vitamines décrites, minéraux et oligoéléments à gogo, antioxydants luttant contre le vieillissement de l'organisme et, fait peu connu, mais avéré, des protéines complètes, équilibrées en acides aminés essentiels, de qualité équivalente à celles des protéines animales.

Mépris moyenâgeux.

Alors pourquoi délaisser ces plantes bénéfiques, savoureuses... et gratuites, qui sont d'ailleurs les aliments pour lesquels est fait l'organisme humain, puisque les végétaux cultivés ne sont apparus que récemment dans l'histoire de l'homme ? Au-delà des problèmes réels posés par la pollution et le danger que présentent quelques belles vénéneuses, il s'agit avant tout de faits culturels qu'il importe de connaître pour pouvoir penser et agir librement. C'est pour des raisons historiques, liées à une question de statut social, que le végétal perdit, dès le Moyen Âge, tout intérêt aux yeux des classes dominantes. Chez les Grecs et les Romains encore, les légumes sauvages étaient appréciés des riches comme des pauvres pour leurs vertus gustatives et nutritionnelles. Mais le féodalisme bouleversa cette belle entente : les nobles, désireux de se démarquer de la vaste masse des paysans,

se nourrissaient de produits raffinés, de viandes à foison, de légumes et de fruits exotiques rapportés de contrées lointaines, laissant aux rustres les légumes jugés grossiers et les plantes sauvages. L'exode rural qui suivit la révolution industrielle allait transformer les paysans en ouvriers qui ne tardèrent pas à adopter les mœurs bourgeoises dérivées de celles de la cour. Résultat : des traditions millénaires ancrées dans une terre délaissée allaient disparaître en quelques générations. Le processus s'accéléra avec le développement de l'agroalimentaire, tendant à simplifier au maximum la production. Et dans l'après-guerre, à la campagne comme à la ville, l'oubli de ces végétaux qui avaient nourri l'homme depuis sa naissance sur terre devint quasi total. Voilà où nous en sommes !

L'agriculture est... contre nature

Tout cela ne serait finalement pas si grave – après tout, on peut vivre sans se nourrir de plantes sauvages et en ignorant le nom, voire la présence, des innombrables végétaux qui nous entourent – si le problème s'arrêtait là. Mais on le sait à présent : notre monde connaît aujourd'hui des problèmes qui mettent en péril la survie même de notre civilisation : pollutions tragiques, destruction de la nature, épuisement des ressources, inégalités criantes, état de santé catastrophique chez les riches comme chez les pauvres, perte de repères dans la vie, etc. Le tableau est sombre et nul ne peut plus l'ignorer. Les propositions pour remédier à cet état de fait fleurissent, mais il me semble totalement irréaliste d'espérer obtenir un résultat durable si l'on n'a pas compris précisément les causes de cette situation et si l'on n'agit pas suffisamment en amont. L'analyse est complexe, mais on peut en tirer de grandes lignes qui s'avèrent en fait extrêmement difficiles à accepter, tant elles remettent en cause les fondements mêmes de notre civilisation. Un fait majeur est advenu il y a dix mille ans : l'homme a décidé de refuser les cadeaux de la nature pour produire lui-même sa nourriture. Contrairement à ce que proclament les mythes de notre culture, la décision n'a pas été prise parce que nos ancêtres mouraient de faim, mais plutôt pour satisfaire le besoin de découverte et d'expérimentation propre à notre espèce. Tout a alors radicalement changé, car pour cultiver, il faut se battre contre la nature – qui s'acharne à faire pousser des « mauvaises herbes », puis la forêt – et de cette lutte millénaire, l'homme est sorti vainqueur... mais à quel prix ! L'agriculture a véritablement ouvert la boîte de Pandore : la guerre, l'esclavage, les



épidémies, les inégalités sociales, la pollution et bien d'autres maux qui nous assaillent sont la conséquence directe du passage à l'agriculture. Et ils étaient inévitables.

Sauver la vie sauvage

Certes, ces choses sont dures à entendre, d'autant plus qu'il serait dommage de tomber dans la culpabilité. D'ailleurs, faut-il juger ? Je ne crois pas. La civilisation nous a apporté aussi des bienfaits irréfutables et de toute façon, nous ne serions plus capables aujourd'hui de nous en passer. Il n'est donc nullement question de revenir au mode de vie des « hommes des cavernes ». Il importe cependant, et de façon urgente, de redéfinir les bases de notre vie sur terre, sous peine de ne bientôt plus être en mesure d'en décider nous-mêmes. Pour cela, quelques questions doivent être posées. La première est certainement de redéfinir nos vrais besoins. Respirer, boire, manger, nous abriter, communiquer, aimer et être aimés... Nous avons cependant le droit de vouloir davantage de confort qu'au paléolithique. Très bien, mais jusqu'à quel point ? Savoir définir ce qui nous est nécessaire et ce qui relève finalement du superflu est une force dans la vie. Trop souvent, la consommation est là avant tout pour combler le vide de nos existences. La vie m'a montré qu'un contact avec la nature pouvait remettre les choses en perspective. Avec la « vraie » nature, sauvage, qui ne porte pas la marque de l'homme. Souvent, elle effraie, car nous nous en sommes coupés. D'ailleurs, laissez-la faire et la terre devient « sale », la friche se développe, les plantes envahissent, le paysage se ferme... Devons-nous donc continuer à la brider, à la gérer, à lui dicter notre loi, puisque nous en avons maintenant les moyens, grâce à la technologie et à notre nombre ? Ou pouvons-nous accepter de lui laisser un peu de place sur terre ? La question se pose réellement, car il faut être conscient qu'il n'y a plus en Europe le moindre coin de nature qui n'ait été modifié par l'intervention humaine. Et le reste du monde suit à grands pas. Et pourtant, en même temps, la nature est présente partout : le moindre brin d'herbe qui se développe seul sans avoir été semé ni planté, le pissenlit entre deux pavés, la fleur

délicate cachée à l'ombre d'une haie, la broussaille épineuse aux fruits savoureux, l'arbre au milieu d'une ruine... Sommes nous capables de l'accepter, de l'aimer telle qu'elle est ?

Renouer le contact

Il nous faut tout d'abord connaître la nature. Pas seulement avec notre tête : il s'agit de développer avec les êtres qui la composent une véritable relation. En fait, ce n'est pas difficile et le moindre enfant le fait sans effort. Il ne faut pas grand-chose pour retrouver ce contact qui concerne tout notre être et commence par les sens dont la nature nous a dotés : vue, toucher, ouïe, odorat et goût sont des façons essentielles de nous relier au monde et nous les sous-utilisons. Les plantes sont des incitations constantes à vivre les signaux qu'elles nous transmettent. En outre, les consommer se révèle une véritable communion, surtout lorsqu'elle est partagée avec d'autres personnes, émerveillées par la découverte de ce possible enfin permis. Il n'y a rien d'ésotérique là-dedans : se nourrir touche à bien d'autres plans que la simple fonction organique. On mange des symboles, on est ce que l'on mange et si l'on mange la nature, on communique avec l'univers ! Alors approchons-nous de la nature sauvage avec l'ensemble de notre être pour développer avec elle – et en même temps, avec notre propre nature intérieure – une véritable relation d'amitié. Ensuite seulement pourrions-nous espérer modifier quoi que ce soit de façon profonde à notre comportement vis-à-vis de l'environnement, des autres et de nous-mêmes, et donc ultimement, contribuer efficacement à résoudre les problèmes qui assaillent notre société. Pour vivre le monde que nous voulons, nous devons le créer sans attendre que d'autres agissent pour nous. Plutôt que la haine et la victimisation, vivons la responsabilité et l'amour. Rendons-nous compte que la nature, la vie, est partout : autour de nous et en nous. Aimons enfin comme nous-mêmes le non-humain. C'est à cela, au fond, que les plantes nous sont le plus « utiles ».

« On mange des symboles, on est ce que l'on mange et si l'on mange la nature, on communique avec l'univers »

Vivre la vie !

Dès mes plus jeunes années, j'ai pris conscience de la générosité de la nature et du bien-être qu'elle procure. Et depuis plus de quarante ans, je voue mon existence à partager cette connaissance avec les autres humains en les emmenant sur le terrain à la rencontre de ces êtres vivants que sont les plantes sauvages dont certaines se donnent à nous pour nous permettre de vivre. Quel cadeau ! Bien au-delà de la simple soupe d'ortie, dont il ne faut pas minimiser les bienfaits, je souhaite que vive et se développe cette conscience, inhérente à l'évolution de notre espèce. L'homme de demain sera aussi à l'aise à déguster des plantes sauvages en pleine nature que dans une soirée urbaine entre amis ou assis face à son ordinateur. Et ce n'est là qu'un point de départ... Tout reste à faire ! ■

(*) François Couplan anime une grande conférence et un atelier pratique à Bruxelles le 19 septembre. (Info : www.terreetconscience.com)

Ethnobotaniste et auteur prolifique, **François Couplan** a publié 55 ouvrages différents sur les plantes sauvages comestibles, la cuisine sauvage, la nature et d'autres aspects liés aux relations entre l'homme et les végétaux. Il anime des conférences et des stages dans toute la francophonie. Infos : www.couplan.com

